

LIBROS CÚPULA

DRA. SOFÍA FOURNIER

¡VOY A SER MAMÁ!

¿Y AHORA QUÉ?

Una guía para sobrevivir a esta emocionante etapa de forma sana, consciente y feliz, con los mejores consejos de la reconocida ginecóloga de Salud de la Mujer Dexeus



LIBROS CÚPULA

A la venta el 21 de febrero de 2017

LIBROS CÚPULA



¡Voy a ser mamá! ¿y ahora qué?

~Dra. Sofía Fournier~

Una guía para sobrevivir a esta emocionante etapa de forma sana, consciente y feliz, con los mejores consejos de la reconocida ginecóloga de Salud de la Mujer Dexeus

La Dra Sofía Fournier, ginecóloga de Salud de la Mujer Dexeus, se dedica a la obstetricia de alto riesgo y al diagnóstico prenatal. Enamorada de su profesión y madre de dos hijos, ha apostado por las redes sociales para transmitir sus conocimientos: consciente de que el futuro de los profesionales sanitarios pasa por un buen posicionamiento online, escribe unamamiquesemima.com, un blog muy popular a través del cual transmite, de forma comprensible y cercana, todo lo que sabe en obstetricia.

La Dra. Fournier plasma ahora en forma de libro y de forma directa y amena todas sus respuestas a las dudas e incógnitas que surgen durante el embarazo y que ha compartido con sus seguidores en sus redes sociales y blog.

Un manual sobre el embarazo en el que se comprende fácilmente el lenguaje médico y que plasma de forma empática y real lo que implica el apasionante viaje que lleva a la maternidad.

LIBROS CÚPULA

El momento de ver el test de embarazo positivo es mágico e indescriptible: te invade un torrente de emociones que no sabías ni que existían. El viaje acaba de empezar, te queda tanto por vivir, por experimentar, ¡por disfrutar! La primera ecografía, las primeras «pataditas», los nervios al preparar la canastilla, la emoción de ponerte de parto... En total cuarenta semanas llenas de nuevas vivencias con un gran premio al final: tu bebé.

En este libro, Sofía Fournier da respuesta a todas las dudas e incógnitas que surgen durante el embarazo de una forma directa y amena.

Este no es un libro más sobre el embarazo, sino que, para mí, es un excelente ejemplo de lo que la moderna divulgación médica de calidad debe ser. En sus doce capítulos, la autora cubre todos los aspectos médicos y sociales que más preocupan a las embarazadas de hoy, y lo hace con un tono próximo y desenfadado, sin olvidar en ningún momento su condición de obstetra-ginecólogo, y planteando todas las cuestiones desde una perspectiva médica global no reñida con la claridad y la información más dinámicas.

Especialmente atractivos me han parecido los capítulos dedicados al papel de los maridos-futuros padres para ayudarles en el aprendizaje y la adaptación a la situación médica y personal que su mujer va a vivir en este período de nueve meses, y también aquellos apartados en los que la autora desmonta con exquisito rigor médico todas las leyendas urbanas que han constituido durante muchos años la tradición popular de lo que debían ser los cuidados de la mujer durante el embarazo.

(Del prólogo del Dr. Pedro N. Barri, Director del Departamento de Obstetricia, Ginecología y Reproducción del Hospital Universitario Dexeus)

CÓMO VIVIR EL EMBARAZO CON LOS 5 SENTIDOS (EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN. SOFÍA FOURNIER)

Sí, es cierto: a primera vista, este es otro de los muchos libros que existen sobre el embarazo, pero te prometo que no es como los demás. ¿Y por qué me atrevo a decirte esto? No sólo porque es el primer libro que escribo, sino porque con él voy a intentar transmitirme mi experiencia profesional como ginecóloga pero a la vez mi experiencia personal como madre. Todo con el objetivo de procurar que disfrutes al máximo de estos nueve meses que tienes por delante.

El embarazo es una de las mejores épocas de la mujer, una etapa diferente para la pareja, un tiempo de reflexión y autoconocimiento, y probablemente se vaya a dar pocas veces en tu vida (si resides en España y se cumplen las estadísticas, estarás embarazada una o dos veces). Así, me voy a esforzar en darte toda la información que considero que puede serte útil y siempre



LIBROS CÚPULA

procuraré hacerlo desde un punto de vista positivo, aportando los conocimientos adquiridos a través de mis propias vivencias y los casos que he conocido en mi consulta.

*Soy de las que piensan que **el embarazo hay que vivirlo con los cinco sentidos, pero sin dramas**. Es un camino precioso en el que, si sigues unas pocas pautas, todas ellas muy lógicas, podrás seguir haciendo vida normal. No hay que agobiarse ni estresarse antes de tiempo. Yo he estado embarazada dos veces y te puedo asegurar que, aunque fueron dos embarazos muy diferentes entre sí, disfruté de los dos al máximo. Me sentía pletórica, guapa, con energía, con ganas y, sobre todo, feliz, muy feliz. Por supuesto, también experimenté las típicas molestias. Tuve náuseas, miedos, varices y contracciones dolorosas, pero lo asumí como parte natural del proceso, siempre con alegría y buen humor y, por encima de todo, fascinada al notar cómo una personita iba creciendo dentro de mí.*

De esta manera, si quieres vivir tu embarazo sin obsesionarte, compartir esta experiencia con tu pareja sin cambiar radicalmente tu día a día y conocer un poco más qué te espera a lo largo de estos nueve meses de gestación, estoy segura de que este libro te gustará. Yo lo escribí con muchísimas ganas, porque quería transmitirme lo que sé y lo que siento, ¡y espero que tu lo cojas con la misma ilusión.

LOS CUATRO CONSEJOS BÁSICOS QUE TODA EMBARAZADA DEBE SABER

1. Aprende a contar en semanas

Olvida lo de «estoy de cinco meses», el embarazo se cuenta en semanas. ¿Y cuántas dura? 40 desde el primer día de la última regla. Obviamente, no todos los bebés nacen el Día D a la hora H. Si fuera así, sería muy fácil. La semana 40 es la fecha probable de parto, pero un embarazo normal puede durar entre 38 y 42 semanas.

Lo de contar en semanas verás rápidamente que nos sirve a los médicos para hablar todos el mismo idioma. Es decir: sabemos que hacia las 12 semanas hay que hacer tal o cual prueba; que, si una embarazada de 35 semanas se pone de parto, la prematuridad extrema ya está superada; o que, si a las ocho semanas se tienen náuseas es lo más normal del mundo. En fin, que contar en semanas de gestación es práctico, ágil y, además, permite establecer un protocolo de control del embarazo organizando las pruebas complementarias y las visitas hospitalarias en función de las mismas.



LIBROS CÚPULA



2. Escucha poco, acepta menos consejos

Me explico. Verás que cuando tu entorno se entere de que estás esperando un bebé, rápidamente las conversaciones de sobremesa en casa de tus padres, de las cenas con tus amigas o del momento café en el trabajo se centrarán casi en exclusiva en tu embarazo. Y, con la mejor intención del mundo, la gente te contará tal o cuál anécdota: te explicarán que el médico de la hija de la vecina le dijo que era malísimo sentarse con las piernas cruzadas o que la hermana de la prima de su novio tuvo una reacción alérgica horrible al comer pescado y que, «en tu estado», es mejor no probar el atún.

Luego están los comentarios sobre el parto. Todas tus conocidas que hayan tenido hijos querrán contarte su experiencia con total detalle y emoción (porque sí, el día del parto se te queda grabado a fuego, es único, especial, inolvidable y emocionante), pero ni se les ocurrirá pensar que para ti ese es un momento que aún está a años luz y que con sólo mencionarlo te empiezan a entrar los agobios y los miedos.

Además, cada una te aconsejará de manera insistente lo que a ella le funcionó en su embarazo: «Oye, para el estreñimiento, mano de santo tomar una taza de té verde en ayunas». A lo que otra amiga replicará: «¿Cómo? ¿Tu *gine* te dejaba tomar té verde? Nada, nada, yo lo tenía prohibido. A mí me dijeron que para el estreñimiento lo mejor eran las semillas de lino».

En fin, ya verás, puede haber momentos de estrés en estas conversaciones inocentes sobre embarazos, partos y demás. ¿Mi consejo? Tú escucha, claro que sí, todo el mundo lo hace con buena fe, con ganas de ayudarte y apoyarte, pero luego, en casa, relativízalo todo. No te tomes nada al pie de la letra y, en caso de duda, siempre pregunta a tu ginecólogo. Cada embarazo es único, con sus circunstancias particulares, y lo que a una le fue bien puede que a otra no, o lo que le dijeron a ella puede no estar indicado en tu caso.

3. Escoge un ginecólogo que te transmita confianza

Esto me parece fundamental. Durante las 40 semanas que dure tu embarazo, el ginecólogo va a ocupar un papel bastante protagonista en la historia, en serio. Así que mejor que sea un personaje agradable de la novela, ¿no? Es cierto que es tu médico y no tu mejor amigo, pero te has de atrever a preguntarle todo lo que te preocupa y te agobia, sin vergüenzas ni miedos de si la duda que tienes es una tontería o no. ¿A ti te agobia? ¡Pues pregúntale!

LIBROS CÚPULA

Yo siempre les digo a mis pacientes en la primera visita que se hagan una lista de preguntas para cada vez que vengan a la consulta porque, si no, por mucho que yo les explique cosas, seguro que se les acaba olvidando algo y luego en el coche, de camino a casa, le dicen a su pareja: «¡Ya está, me he olvidado de preguntarle esto al médico!».

Personalmente, me encantan las pacientes que vienen a la consulta con «la lista de la compra», las que se atreven a preguntarme todo lo que les inquieta, las que veo que poco a poco van cogiendo confianza conmigo y se sienten cómodas en la visita.

4. Cuídate , cuídate mucho

Si tuviese que dar un sólo consejo a una embarazada, me quedaría con este sin dudarlo. Cuida tu alimentación, cuida tu cuerpo, cuida tu mente, cuida tu imagen.... Cuidándote a ti cuidas a tu bebé. Aprovecha estos nueve meses para mejorar tus hábitos de vida: dieta sana y ejercicio físico son fundamentales en esta etapa, pero desde luego son buenas costumbres a mantener en el futuro.

Yo siempre repito a las pacientes que lo importante no es hacer una dieta o un régimen durante el embarazo, el objetivo es lograr adquirir unas pautas de alimentación saludables que acaben formando parte de tu vida. Y lo mismo sucede con el deporte: si el embarazo te sirve como detonante para que luego lo integres en tu día a día, ¡genial!

Practicar ejercicio físico moderado tiene un montón de beneficios que te iré contando, pues te ayuda a sentirte bien en tu cuerpo y juega un papel importante a la hora de prevenir complicaciones propias de la gestación.

Cuida tu imagen, siéntete guapa, ve a la pelu, vístete mona. No te dejes, ¡en serio! Si te ves guapa por fuera, te sentirás mejor por dentro.

Y, por último, aprovecha para cuidar tu mente, para aprender a vivir sin estrés, para pensar, para descansar y bajar el ritmo.

Prueba el yoga, retoma hábitos como la lectura, busca tiempo para algún hobby que te encante.... Y recuerda: mente sana + cuerpo sano = ¡embarazo feliz!



LIBROS CÚPULA



Leyendas urbanas del embarazo

Circulan infinidad de historias ficticias sobre el embarazo pero, tras mucho reflexionar, Sofía Fournier ha encontrado cuáles son las diez más extendidas, las que más veces ha tenido que aclarar en la consulta.

*“Después de varios años en la consulta viendo a mujeres embarazadas, en Urgencias resolviendo dudas de las pacientes y en la sala de partos atendiendo a futuras mamás en el día más importante de sus vidas, he visto y oído de todo. Las preguntas más extrañas, las convicciones más falsas e incluso las frases lapidarias más graciosas que de pronto salen de la boca de sus acompañantes. Así, he podido constatar que **hay una serie de mitos y creencias que se propagan entre las embarazadas sin saber muy bien cómo.** Precisamente por ello, porque en ocasiones en la consulta ocurren situaciones de lo más cómicas y porque creo que es bueno aclarar ciertas leyendas urbanas, he decidido escribir este capítulo, siempre con un toque de humor y sin ánimo de ofender a ninguna futura mamá”.*

1. Nacer de siete meses es mejor para el bebé que nacer de ocho meses.

Ni idea de en qué se basa esta afirmación, pero lógicamente la respuesta es NO. Para el bebé lo ideal es nacer a término (es decir, entre las 37 y las 42 semanas de embarazo) y, si por diferentes motivos nace antes de tiempo, ¡cuantas más semanas de gestación mejor!

2. En caso de gemelos, el que nace segundo es el mayor.

La gente cree que el segundo gemelo es el mayor porque es el que entró primero en el útero de su madre. Pero esto es totalmente erróneo. Los embriones se implantan en el útero materno provenientes de las trompas de Falopio y no hay manera de saber cuál se implantó primero (si es que no lo hicieron de forma simultánea). Así, el primer gemelo en nacer es el hermano mayor.

LIBROS CÚPULA

3. Si cruzas mucho las piernas durante el embarazo, al bebé se le puede enrollar el cordón alrededor del cuello.

Esta afirmación no tiene ninguna solidez científica y no te la has de creer. Existen variantes de la misma, que tampoco son ciertas, como que si estiras los brazos por encima de tu cabeza también provocarás que el cordón se enrolle alrededor del cuello de tu bebé. Lo que sí es cierto es que casi el 40 % de los bebés nacen con el cordón umbilical enrollado en alguna parte de su cuerpo y es algo completamente normal que no ha de preocuparte ni asustarte.

4. Las embarazadas que tienen acidez tendrán un bebé con mucho pelo.

Sin duda esta es una de las leyendas urbanas más extendidas entre las futuras mamás, y lo cierto es que tampoco entiendo el motivo. La realidad es que la acidez que puedas tener en el embarazo no se debe al pelo de tu bebé, sino a la progesterona, una hormona que estando embarazada predomina en tu organismo y que hace que las digestiones se vuelvan mucho más lentas. Además, con el crecimiento del útero, tu estómago cambia un poco de posición y su relación con el esófago se ve alterada, lo que facilita esta sensación de acidez

5. En verano, si le da el sol a la barriga, el líquido amniótico se puede calentar.

Hay muchas embarazadas que son reticentes a llevar bikini en verano. Si es por motivos estéticos, porque quieren evitar que el sol afecte a las estrías o porque se ven más favorecidas con traje de baño, genial. Pero cuando me comentan que lo hacen porque han oído que el sol calienta el líquido amniótico de la barriga y eso es malo para el bebé, casi me entra la risa. No, al igual que nuestra sangre y nuestros órganos internos, el líquido amniótico está a una temperatura constante y no se altera por el calor.

6. Es fácil saber si estás esperando niño o niña en función de la forma de la barriga.

El saber popular dice que en caso de estar embarazada de un niño, la barriga tendrá una forma picuda y que, cuando esperas una niña, tendrá forma redondeada. ¿Base científica? ¡Ninguna! ¿Y por qué muchas veces la gente acierta el sexo de tu bebé al ver tu barriga? Pues por pura estadística, ¡existe un 50 % de probabilidades de acertar!

7. Otra manera infalible de saber el sexo del bebé: ¡la belleza de la madre!

Dicen que si estás guapa en el embarazo y casi no se te hincha la cara es porque estás esperando un niño. En cambio, si estás menos favorecida y con la cara algo más redonda, estás esperando una niña y, claro, ella te ha robado la belleza. Lo mismo que antes: no hay ningún argumento científico lógico que apoye esta teoría. Si te cambia la cara será porque estás reteniendo más líquidos, no porque estés embarazada de una niña.

8. Si el bebé nace con alguna mancha de nacimiento es por los antojos de la madre durante el embarazo.

Este mito tiene dos variantes totalmente contrarias, lo que ya nos tendría que hacer sospechar de su poca validez. Por un lado, hay quien dice que si la madre ha tenido muchos antojos en el embarazo el bebé saldrá con alguna mancha de nacimiento en la piel. Por otro, está la teoría de que si la madre se reprime de algún antojo durante el embarazo, entonces su bebé tendrá manchas de nacimiento. Como puedes comprender, ambas variantes son absolutamente falsas. No influye la alimentación ni los caprichos que la madre haya tenido durante la gestación en el hecho de que el recién nacido presente alguna mancha en su piel.

9. Cada hijo te cuesta un diente.

LIBROS CÚPULA

Esta es una frase muy extendida entre la gente mayor y, si bien tiene cierta base científica, hoy en día no se cumple ni mucho menos, por suerte. La teoría popular dice que el bebé necesita calcio para formar su esqueleto y lo toma de los dientes de la madre.

Nada más lejos de la verdad. Pero lo que sí es cierto es que, si no cuidas tu higiene bucodental en el embarazo, tendrás más predisposición a sufrir caries o alguna complicación en las encías (y esto antiguamente podía llevar a la pérdida de alguna pieza dental). En el embarazo el pH de la saliva cambia y la permeabilidad de los capilares de las encías también, lo que favorece la aparición de infecciones bucodentales.

10. Hay madres que producen leche de mala calidad o no producen suficiente leche para alimentar a su bebé.

Hay muchísimas creencias en torno a la lactancia materna, pero quizá estas dos son las más extendidas. Y ambas son falsas. Se ha demostrado que incluso madres que están en situación de desnutrición o dieta precaria producen una leche con los nutrientes necesarios para su bebé. Lo mismo sucede con la cantidad de leche: menos del 1 % de las madres presentan hipogalactia, que es el nombre médico para referirse a la producción insuficiente de leche



LIBROS CÚPULA

PRÓLOGO

Dr. Pedro N. Barri Ragué, Director del Departamento de Obstetricia, Ginecología y Reproducción del Hospital Universitario Dexeus

1. UN LIBRO PARA DISFRUTAR DEL EMBARAZO

Todo lo que puedes hacer en esta preciosa etapa
Los cuatro básicos que toda embarazada debe saber
Criterios para escoger el hospital que más te conviene
¿Qué puedes hacer y qué deberías evitar estando embarazada?

2. NUEVE MESES PARA CUIDARSE MÁS QUE NUNCA

Come bien, haz ejercicio y controla tu peso (sin obsesionarte)
Las costumbres dietéticas que te ayudarán
Los alimentos indispensables en tu dieta
Trucos para comer bien (y no engordar más de la cuenta)
Consejos a seguir en caso de náuseas
Los complementos alimenticios y polivitamínicos
Alimentación segura: toxoplasmosis y listeria
Menú semanal para embarazadas
En resumen... ¿qué comer y qué no?
Las ventajas de mantenerte activa: deporte y embarazo
Antes de empezar a hacer deporte
Los ejercicios físicos que más te convienen
Planning semanal de ejercicio a tu medida
Disciplinas deportivas: ¿cuáles te convienen?
¿Cuántos kilos hay que ganar en el embarazo?
¿Por qué es mejor engordar «lo que toca»?
El incremento de peso ideal en función del peso inicial
Consejos útiles para mantener el peso a raya en el embarazo
Para ti: tabla para controlar tu incremento de peso

3. SENTIRSE BIEN Y GUAPA ESTANDO EMBARAZADA

No te olvides de ti ni de tu aspecto personal
Rutinas de belleza para embarazadas
Vestirse cuando la silueta ha cambiado
Sexualidad y embarazo, un tema del que se habla poco
El sexo trimestre a trimestre
Llena tu embarazo de momentos mindfulness
Tu carrera profesional
¿Qué pasa con el trabajo después de parir?
Intenta encontrar tu equilibrio

4. ¿QUÉ CABE ESPERAR ESTOS NUEVE MESES?

Todo lo que necesitas saber, trimestre a trimestre
Primer trimestre del embarazo: empieza la juerga
Segundo trimestre del embarazo: la dulce espera
Tercer trimestre del embarazo: ¡ya falta poco!
¿Y si vienen dos bebés?

5. CONSEJOS MÉDICOS Y PATOLOGÍAS MÁS FRECUENTES

Consulta este capítulo siempre que tengas dudas
¿Cuándo debería ir a urgencias?
Medicamentos y vacunas durante el embarazo: qué has de saber
¡No te olvides de ir al dentista!
Diabetes gestacional: más frecuente de lo que parece
Preeclampsia y enfermedades hipertensivas del embarazo
Placenta previa: riesgos y tratamiento
Amenaza de parto prematuro: qué es y cuándo sucede
Colestasis intrahepática gestacional
Toxoplasmosis y listeriosis: repasamos cuatro cosas

6. EL PAPEL DE LA PAREJA DURANTE EL EMBARAZO

Vas a ser papá, ¿y ahora qué?
Primeros meses: «papá, arrancamos con fuerza»

LIBROS CÚPULA

El segundo trimestre: «papá, esto va sobre ruedas»

La recta final: «papá, agárrate que vienen curvas»

El gran día: «papá, este viaje llega a su fin»

La vuelta a casa: poco a poco todo encontrará su sitio

7. ESTAR EMBARAZADA EN LA ERA DIGITAL

Cómo convertirte en toda una mamá 2.0

Haz buen uso de internet durante tu embarazo

Páginas web útiles para embarazadas y madres recientes

Cinco cosas que no puedes olvidar como embarazada del siglo xxi

Aplicaciones que te salvarán la vida en el postparto

8. OÍDO EN LA CONSULTA...

Anécdotas que te arrancarán más de una carcajada

Leyendas urbanas del embarazo

Las preguntas más típicas de las embarazadas

El humor no está reñido con el embarazo



9. ASÍ ES LA RECTA FINAL DEL EMBARAZO

El famoso síndrome del nido, la canastilla y últimas emociones

El síndrome del nido

Todo lo que necesitas para preparar la canastilla

¿Cómo son las últimas semanas del embarazo?

Es el momento de saber qué es el plan de parto

10. EL PARTO, POR FIN HA LLEGADO EL GRAN MOMENTO

Prepárate para la cita más importante de tu vida

¿Qué es estar de parto?

El parto vaginal

El parto vaginal instrumentado

La cesárea

La anestesia del día del parto

Humanizando el parto

11. ¿QUÉ OCURRE DESPUÉS DE PARIR?

Los primeros días, semanas y meses con tu bebé

Esos primeros días en la clínica

La cuarentena: las primeras semanas postparto

La depresión postparto: ¿mito o realidad?

La lactancia

¿Cuándo volverá todo a su sitio?

Tu vida de pareja

Tu vida profesional

Tu papel de madre

Tu parcela personal

12. DICCIONARIO DEL EMBARAZO

Para que conozcas los términos médicos más frecuentes

LIBROS CÚPULA

LA AUTORA: DRA. SOFÍA FOURNIER

Me llamo Sofía Fournier Fisas, tengo 36 años, soy de Barcelona y soy ginecóloga. Tengo dos hijos pequeños de 3 y 5 años, lo mejor de mi vida.

A nivel profesional me dedico a la obstetricia de alto riesgo y al diagnóstico prenatal. Trabajo en Salut de la Dona Dexeus, en el Hospital Universitario Quirón Dexeus, desde el año 2004. Me siento orgullosa de trabajar en un centro pionero en la obstetricia moderna en España, una clínica en la que me siento como en casa (aquí he nacido yo y también lo han hecho mis dos hijos).

Me apasiona mi trabajo, pero además de mi profesión tengo otras pasiones: mis hijos, el deporte, la vida sana, la moda, la decoración, el mundo 2.0 y viajar. Compaginarlo todo hoy en día es un poco complicado, mis hijos son aún muy pequeños, mi trabajo exige una dedicación muy alta, con horarios complejos y en ocasiones intempestivos y encontrar tiempo para mis otras aficiones a veces supone una verdadera odisea.

Quizás por esto me he decidido a escribir un blog, unamamiqueseemima.com, para intentar transmitir desde mi experiencia profesional y personal cómo se puede combinar en nuestro ritmo de vida actual la maternidad, una profesión apasionante y el cuidar el cuerpo y el alma. En este blog no pretendo ni mucho menos sustituir la labor del médico en consulta ni dar "lecciones" sobre cómo llevar una vida saludable o cómo educar a los peques. Simplemente pretendo ayudar a las madres, a las futuras madres y a todo el que quiera leerme transmitiendo mis vivencias y conocimientos en ámbitos que a menudo resultan nuevos y estresantes.



Para saber más sobre la Dra. Fournier:

Web: www.unamamiqueseemima.com

Twitter: @SofiaFournier



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

¿VOY A SER MAMÁ! ¿Y AHORA QUÉ?

Dra. Sofía Fournier

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 15 cm x 23 cm

224 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,95 € En ebook: 8,95€

A la venta el 21 de febrero de 2017

Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335. www.planetadelibros.com. lescudero@planeta.es