

Fecha: 29-05-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **LA MONTAÑA QUE SANA**

Pág. : 74
Cm2: 654,4
VPE: \$ 8.595.840

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida



Fecha: 29-05-2026
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: LA MONTAÑA QUE SANA

Pág.: 75
Cm2: 651,0
VPE: \$ 8.551.965

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

SERRA DA ESTRELA

LA MONTAÑA *que sana*

LA CUMBRE MÁS ELEVADA DE PORTUGAL CONTINENTAL, EN CUYOS FALDEOS FLORECEN ALGUNAS DE LAS TRADICIONES MÁS APRECIADAS DEL PAÍS, DESDE UN TEJIDO MILENARIO A UN QUESO INOLVIDABLE, LLEVA SIGLOS CONVOCANDO A LOS SUYOS. NO SOLO A QUIENES BUSCAN NIEVE O PAISAJES, SINO A QUIENES PERSIGUEN UN BIEN TAN PRECIADO COMO, A VECES, OLVIDADO: RESPIRAR, SIMPLEMENTE.

Texto y fotos: Constanza de Ramón Bignon, desde Portugal.

Legué con la idea de conocer de cerca la tradición ancestral que hay detrás de la confección de la lana de burel, un tejido que tiene denominación de origen porque no se produce en ningún otro lugar del mundo: la oveja de la que se obtiene es propia de la **Serra da Estrela**, la cadena montañosa más alta de Portugal continental.

Los pastores de esta zona la han usado históricamente para resguardarse del frío de estas alturas, porque es una lana especialmente resistente, impermeable y térmica, de textura afieltrada y duradera como la montaña misma.

Pero nunca llegamos a pisar la fábrica.

Un viaje acontecido

Febrero de 2026. Un temporal azotó gran parte del país con una intensidad que los locales consideraron poco habitual. Las lluvias y las ráfagas de viento golpearon con especial saña al centro de Portugal y, aunque no generaron daños de proporciones dramáticas, sí fueron suficiente para alterar el funcionamiento regular de servicios de transporte como los trenes.

La línea que avanza por los pequeños pueblos interiores sufrió interrupciones parciales.

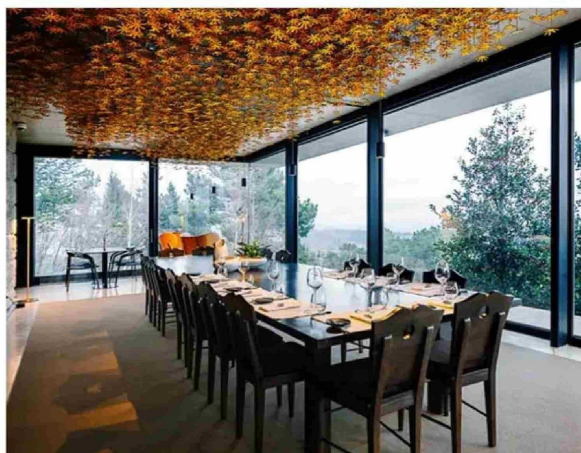
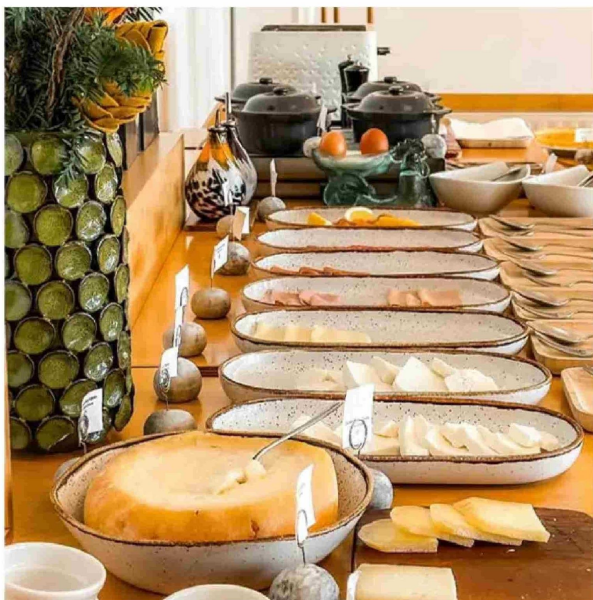
Así, lo que se suponía sería un trayecto escénico, donde seguiría el curso de los valles hacia **Belmonte**, una villa histórica desde la que íbamos a subir progresivamente por la montaña, terminó convirtiéndose en un viaje de casi cinco horas.

Una travesía marcada por los vómitos de mi hija de 2 años.

Fecha: 29-05-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: LA MONTAÑA QUE SANA

Pág. : 76
Cm2: 642,0
VPE: \$ 8.432.849

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida



Arriba, Casa das Penhas Douradas: tradicional Queijo da Serra al desayuno, y salón de esquís antiguos. Abajo, Casa de São Lourenço: balcón y 1.200 flores de burel en su restaurante.

Nos bajamos en **Nelas**, un pueblito que no aparece en las listas de imperdibles.

Un pasajero entrado en edad, que hablaba un portugués cantado, ayudó con mi maleta. Le agradecí amplificando los gestos de mis manos, mientras bajaba a Antonia en el cargador. Afortunadamente, había logrado limpiarla y cambiarle la ropa durante el trayecto, aunque no pude hacer lo mismo conmigo. Mis pantalones de buzo blancos estaban llenos de manchas anaranjadas. Y el olor lo teníamos impregnado.

Adicionalmente, en medio de todo el ajeteo, se habían roto tanto mi cartera como la maleta, que ahora tenía la manija colgando.

No era exactamente la llegada que había imaginado. João, quien nos trasladaría hasta el primer hotel en nuestro itinerario, llevaba un buen rato esperándonos. En algún punto del camino el tren había quedado simplemente detenido, así que veníamos con retraso. Pero él nos identificó de inmediato y, haciendo caso omiso de mi aspecto, nos recibió con entusiasmo.

Poco después de subir a su vehículo, comenzamos el

ascenso a través de las curvas. Nos tomaría más de una hora llegar al hotel y Antonia no se encontraba bien. Para mí era claro que estaba enfermando. Vomité lo último que le quedaba en el estómago y yo sentí las lágrimas asomarse a los ojos.

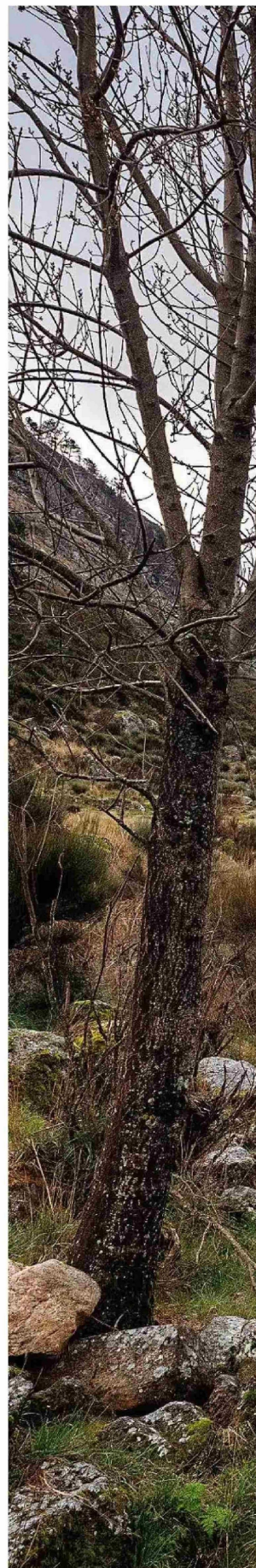
—No debería haber venido —dije a João.

—Tranquila —respondió—. El aire de la montaña la va a curar.

Un sanatorio natural

La idea de la montaña como lugar de cura no es reciente. En 1881, una expedición científica organizada por la Sociedad de Geografía de Lisboa, y liderada por el médico Sousa Martins (santo laico de la devoción portuguesa, que incluso tiene una estatua en Lisboa), declaró que el aire de las **Penhas Douradas**, en la cima de Serra da Estrela, era el más puro y saludable de todo Portugal.

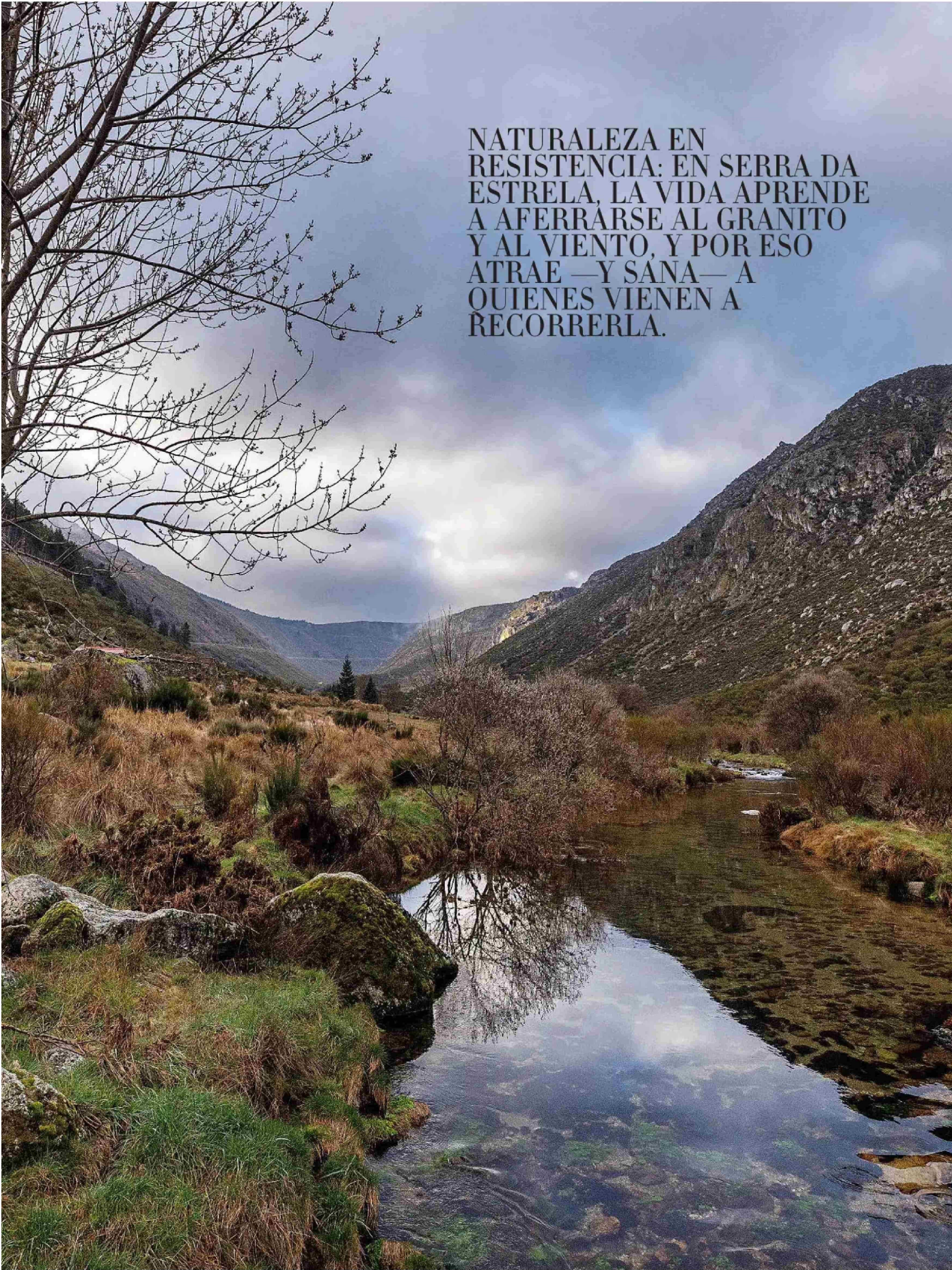
Su declaración se basaba en mediciones precisas: la pureza del aire, baja humedad y las condiciones de altura. Eso llevó a la construcción de sanatorios a los que se trasladaba a los enfermos de, por ejemplo, tuberculosis.



Fecha: 29-05-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **LA MONTAÑA QUE SANA**

Pág. : 77
Cm2: 655,5
VPE: \$ 8.610.465

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida



**NATURALEZA EN
RESISTENCIA: EN SERRA DA
ESTRELA, LA VIDA APRENDE
A AFERRARSE AL GRANITO
Y AL VIENTO, Y POR ESO
ATRAE —Y SANA— A
QUIENES VIENEN A
RECORRERLA.**

Fecha: 29-05-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Noticia general
 Título: **LA MONTAÑA QUE SANA**

Pág.: 78
 Cm2: 610,0
 VPE: \$ 8.012.668

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida



Arriba, Antonia, una de las protagonistas de este viaje. Al lado, Zézere, valle modelado por uno de los mayores glaciares de la península ibérica. Derecha, viejo refugio en Penhas Douradas.



La receta era sencilla, y ya se aplicaba también en algunos de los más famosos sanatorios de Suiza: sol, aire limpio de la montaña y buena alimentación.

Con el paso del tiempo y los avances médicos que permitieron tratar enfermedades como la tuberculosis con medicamentos, los sanatorios fueron perdiendo popularidad y muchos de estos edificios quedaron en ruinas. Serra da Estrela dejó de ser un destino médico, pero no olvidó su promesa: se decía que una semana en la Serra equivalía a un año de buena salud.

En Penhas Douradas, sobre las ruinas de un antiguo hotel-sanatorio del siglo XX, se levantó un hotel que retoma esa lógica, con sus grandes ventanales orientados hacia la luz y espacios amplios por donde el aire circula sin interrupción.

Este refugio de montaña fue llamado Casa Das Penhas Douradas.

Y a ese preciso lugar, sin conocer su historia, llegamos Antonia y yo.

Paisaje vivo

Fue una primera noche difícil. Mi hija se despertaba incómoda, con tos, y yo me quedaba midiendo su frecuencia respiratoria en la oscuridad. Mientras le hacía baños de vapor y aplicaba salbutamol, me remonté a la época en la que los médicos subían a sus pacientes hasta esta montaña para que pudieran respirar mejor.

Me tranquilizó saber que, si era necesario, el hotel podría bajarnos al hospital más cercano. A pesar de la altura, Serra da Estrela está bien conectado y los caminos que serpentean a través de la montaña son en su mayoría de pavimento y se encuentran en excelente estado.

A la mañana siguiente Antonia despertó con tos, pero

de buen ánimo. Tenía ganas de correr y saltar, así que salimos a caminar.

Aunque el aire se sentía algo fresco, el día estaba despejado y el sol calentaba el ambiente. El aroma a pino me levantó el ánimo.

Paseamos por caminos de tierra rodeados de una vegetación austera. Mientras mi hija recogía piñas del suelo, João nos mostraba las construcciones aledañas, dispersas a través del granito de la montaña. Eran casas antiguas que alguna vez también se usaron como sanatorios, y que aún se conservan en manos de las mismas familias de antaño.

A excepción de esas construcciones, casi todo era roca.

La naturaleza contenida de las Penhas Douradas es parte de un sistema de arbustos bajos, pastos duros y plantas rastreras que lleva siglos funcionando. Los pinos que acompañan al paisaje por momentos no siempre son nativos. Forman parte de una historia más reciente, marcada por incendios y por los intentos de controlar la erosión y recuperar el suelo.

Los inviernos en la Serra pueden ser duros. Cuando la montaña se cubre de nieve, las plantas tienen que sobrevivir aferradas al suelo.

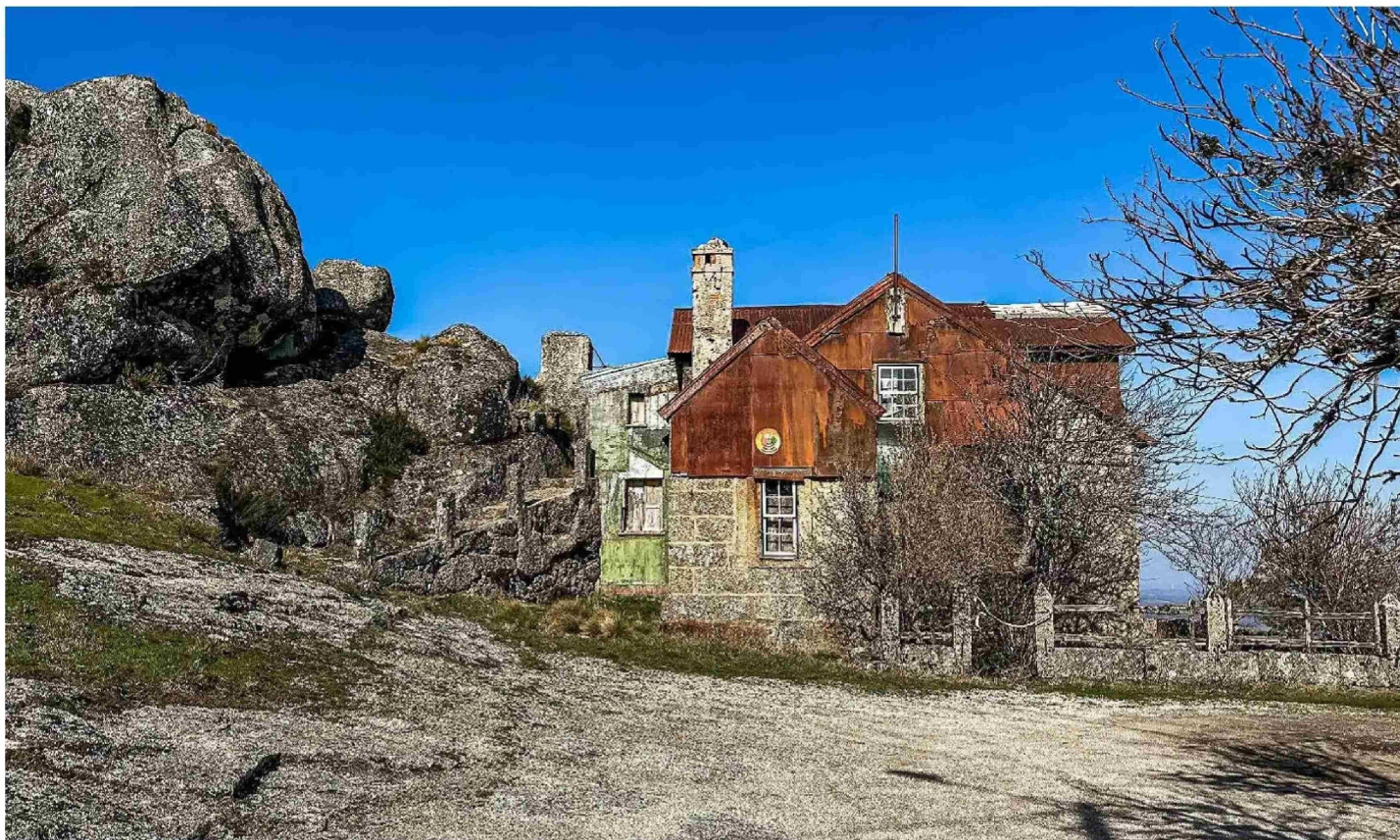
La historia de la lana de burel, que está por todos lados en el hotel (desde los tapices de las sillas hasta las mantas de la cama y la decoración), es también la de la resistencia humana contra esa misma dureza. Es lo que usaban antiguamente los pastores, que pasaban meses aislados, para sobrevivir a la nieve y al viento.

Seguimos caminando y tras un *trekking* suave llegamos a unas rocas enormes, superpuestas curiosamente unas sobre las otras. Al atravesarlas apareció el borde de la

Fecha: 29-05-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Noticia general
 Título: **LA MONTAÑA QUE SANA**

Pág.: 79
 Cm2: 611,0
 VPE: \$ 8.025.465

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida



montaña: un mirador escondido desde el que se veía todo el pueblo de **Manteigas**.

Tomé firme a mi hija para que no se acercara al precipicio y nos dedicamos a observar el pueblo unos instantes, con sus casitas blancas de tejados rojizos.

Está en el fondo de un valle en el que hace miles de años hubo un glaciar, atravesado por el río Zêzere, y protegido por las laderas de la montaña.

Hasta ahí deberíamos haber llegado tras bajar del tren en Belmonte, para hacer una subida progresiva a la montaña. Ahí se encuentra también la centenaria fábrica de lana de burel, donde se recuperaron máquinas del siglo XIX, que no llegaría a conocer.

Al atardecer, me sumergí en la piscina temperada de Casa das Penhas Douradas mientras una empleada del hotel jugaba con Antonia. El cielo se tiñó de púrpura y agradecí el momento de descanso. Me esperaba otra noche de tos y desvelo.

El gigante dormido

Al día siguiente bajamos a 1.250 metros de altitud y llegamos a **Casa de São Lorenzo**, el único hotel cinco estrellas de la zona. Aquí el burel no solo estaba en el mobiliario y la decoración, sino en una instalación artística —con 1.200 flores de lana— en el techo del restaurante, y en cortinas largas y tupidas usadas para insonorizar las habitaciones.

El burel es como la piel de la Serra. Su textura afieltrada se consigue mediante el *pisão*, una técnica rústica donde la lana tejida se golpea con grandes mazos de madera bajo chorros de agua hirviendo. El procedimiento entrelaza sus fibras hasta volverlas impenetrables para el agua y el viento.

SERRA DA ESTRELA ES LA HUELLA VISIBLE DE LO QUE FUE LA TIERRA DURANTE LA GLACIACIÓN. UN PAISAJE RESILIENTE TAN SINGULAR QUE EN 1976, PARA PROTEGERLO, FUE RECONOCIDO COMO “PARQUE NATURAL”.

Cuando nuestra anfitriona recorrió la cortina de nuestra habitación y abrió la puerta, un enorme ventanal panorámico que cubría dos paredes se desplegó en todo su esplendor. La vista era impactante: justo a nuestros pies estaba el valle del **glaciar Zêzere**.

Me serví un café y me senté a admirar esa panorámica.

Mi hija se instaló al lado y durante unos instantes dejó de hablar. Pude sentir el silencio. Intenté enfocarme en el sonido de los pájaros, y en el viento ululante y hueco de las montañas.

Observé la línea visual producida por el Zêzere, que corta el valle como un hilo de plata. Alguna vez llegó a tener 300 metros de ancho y 13 kilómetros de extensión. Fue uno de los glaciares más largos de Europa.

Entonces lo vi claro: Serra da Estrela es la huella visible de lo que fue la tierra durante la glaciación. Un paisaje de resistencia tan singular que en 1976, para protegerlo, fue reconocido como “parque natural”.

Fecha: 29-05-2026
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: LA MONTAÑA QUE SANA

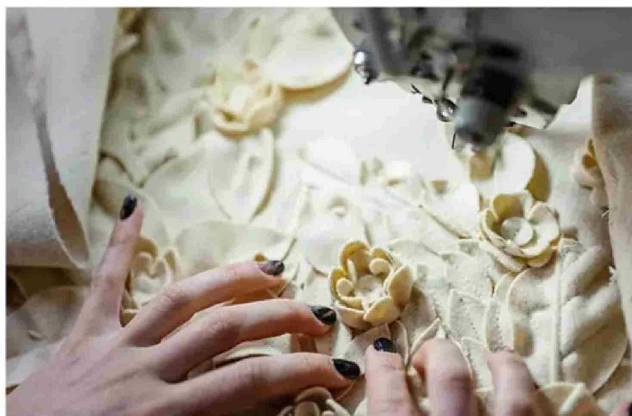
Pág.: 80
Cm2: 549,7
VPE: \$ 7.221.178

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida



Los viejos engranajes de hierro de una máquina textil belga siguen custodiando el nacimiento del burel en el corazón de Manteigas.

EL ANTIGUO TEJIDO DE LOS PASTORES SE REINVENTA EN DISEÑOS CONTEMPORANEOS, A PARTIR DE CIENTOS DE FILAMENTOS DE LANA QUE SE PRODUCEN RESPETANDO LA CALIDAD Y LA TRADICIÓN.



Las rocas gigantescas de granito que hay repartidas por toda la montaña, esas que parecen migas de piedra que dejó caer un gigante, son bloques erráticos que antiguamente fueron arrastrados por el glaciar. Cuando el hielo se deritió, hace 10.000 a 15.000 años, algunas de esas rocas quedaron en lugares improbables, como en el mirador que visitamos, desafiando la gravedad.

Hay que decirlo: pocos lugares en el mundo permiten observar el esqueleto de un glaciar desde la habitación. Es un lujo silencioso.

La alquimia de la Serra

Una nueva caminata por los alrededores de Casa de

São Lorenzo me mostró un paisaje de la Serra distinto al que habíamos visto en la cima. Algo más tocado por la presencia humana.

Viniendo de Chile, donde tenemos bosques milenarios de árboles nativos, a simple vista puede resultar difícil entender el valor de Serra da Estrela. Pero en esta montaña de 1.500 metros de altura es justamente la interferencia del hombre lo que ha creado un paisaje único.

Serra da Estrela es la fábrica de burel, donde se rescató una tradición moribunda, y esa lana es hoy clave en el diseño de los hoteles de lujo. Es también el *queijo da Serra*, que se hace con la flor del cardo.

Lo descubrí durante los desayunos. Para comerlo se

Fecha: 29-05-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl. : El Mercurio - Revista Ya
 Tipo: Noticia general
 Título: **LA MONTAÑA QUE SANA**

Pág. : 82
 Cm2: 462,0
 VPE: \$ 6.069.030

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida



retira la cubierta superior como si fuera una tapa. El interior es blando, casi cremoso, pero con la resistencia esperable de la región. Lo interesante es que para cuajar la leche se utiliza la flor de cardo silvestre, que crece en la montaña.

Frotada con sal, esta flor tiene la capacidad de transformar la leche de oveja bordaleira en una crema tan fluida que el queso no se corta.

Hoy, los visitantes suben a Serra da Estrela para recorrer sus senderos naturales. Para encontrarse con la lagartija de montaña o, en un caso más extremo, para esquivar un jabalí salvaje. También para caminar por los vestigios del glaciar, o relajarse en una tinaja caliente rodeada por el aroma a pino.

Como sea, esta vez sentí que aún estaba demasiado fresco para Antonia, así que no me atreví a recorrer mucho más. Pronto volvimos al hotel.

Más tarde, ya en el almuerzo, probé una copa de vino de **Dão**, el valle que se ubica en una de las laderas del

cerro. Ahí se cultiva la variedad Touriga Nacional, una de las uvas más emblemáticas de Portugal. Me recordó al syrah, pero con un final fresco. Obtiene su mineralidad justamente del suelo de granito.

Al regresar a la habitación me puse unas zapatillas de levantar confeccionadas con lana de burel, volví al balcón y respiré el aire de la Serra, ahora plenamente consciente de lo que estaba haciendo.

Pensé en todos los senderos que no pude recorrer. En cómo me habría gustado hacer encajar los tiempos para conocer la fábrica de lana. En el masaje que perdí, porque, esa vez, Antonia no quiso quedarse con nadie más. Pero, al sentir la textura del burel en mis pies, con vista al valle Zêzere, por un instante todo mi cuerpo se relajaba.

Para nosotras, Serra da Estrela había tenido otros planes. En lugar de recorrer, nos hizo detenernos. Y, sin buscarlo, con Antonia terminamos repitiendo un gesto antiguo: refugiadas en la montaña, dejamos que el aire limpio hiciera su trabajo. ■