

MANUAL

DE LA VIDA MODERNA

O cómo manejarse en este mundo cambiante y que tiende al 'verde'.

¿POR QUÉ SE ROMPEN LOS CONDONES?

Los 5 errores de uso más frecuentes.

Hace unas semanas, la marca Durex se vio obligada a retirar más de 60 lotes de preservativos por riesgo de rotura. Pero los condones no sólo se rompen por ser defectuosos. El Ministerio de Sanidad recuerda que un mal uso aumenta las probabilidades de desgarrar:

- 1. Mala lubricación.** Emplear productos elaborados con aceite degradan el látex. La recomendación es utilizar lubricantes a base de agua.
- 2. Fallos en la colocación.** Siempre hay que dejar un pequeño espacio libre en la punta. Si no se hace, puede llegar a reventar.
- 3. Conservación inadecuada.** No se deben guardar en las billeteras, bolsos o bolsillos, donde pueden ser perforados por otros objetos. Lo mejor es colocarlos en un estuche o dejarlos en su propia caja.
- 4. Más de un uso.** No se pueden lavar ni volver a utilizar. Tampoco se deben colocar dos a la vez, porque aumenta la fricción.
- 5. Caducidad.** Después de tres años de su fecha de fabricación, el condón es menos efectivo. No se pueden usar pasado ese tiempo.



Así son las nuevas especies descubiertas en 2018

Cada año se nombran unos 18.000 nuevos ejemplares de plantas y animales, pero se extinguen otros 20.000, según la Universidad de Nueva York. Conocer y estudiar estos descubrimientos es esencial para conservar la biodiversidad de nuestro planeta.

Entre los principales hallazgos de este año destaca una nueva especie de orangután. El *Pongo tapanuliensis* vive en el sur de Sumatra, en una población muy aislada de 800 ejemplares. También se nombró a un nuevo árbol, la *Dinizia-jueirana-facao*, un coloso encontrado en la Reserva Natural Vale en Espírito Santo (Brasil) que mide 40 metros y pesa unas 52 toneladas. La lista de las nuevas especies de 2018 cuenta también con un organismo unicelular descubierto en un acuario de San Diego (California) o un escarabajo diminuto (1,5 milímetros) natural de Costa Rica.

MÁS TAZAS, MENOS MUERTES EL CAFÉ SOLO, EN GRANDES DOSIS, 'ALARGA' LA VIDA

Beber de una a ocho tazas de café al día reduce estadísticamente la mortalidad de enfermedades cardiovasculares, el cáncer o el ictus. Así lo asegura un estudio del Instituto Nacional de Cáncer de EE UU financiado íntegramente con fondos públicos y que analizaba durante 10 años la salud de 500.000 voluntarios. La razón se esconde, según los investigadores, en sus componentes saludables: el café tostado es una mezcla compleja de más de 1.000 compuestos bioactivos con efectos antioxidantes, antiinflamatorios, antifibróticos y anticancerígenos. A esta misma conclusión llegó también un estudio del *British Medical Journal* el pasado mes de febrero.



¿ES POSIBLE COMPRAR SIN PLÁSTICOS?

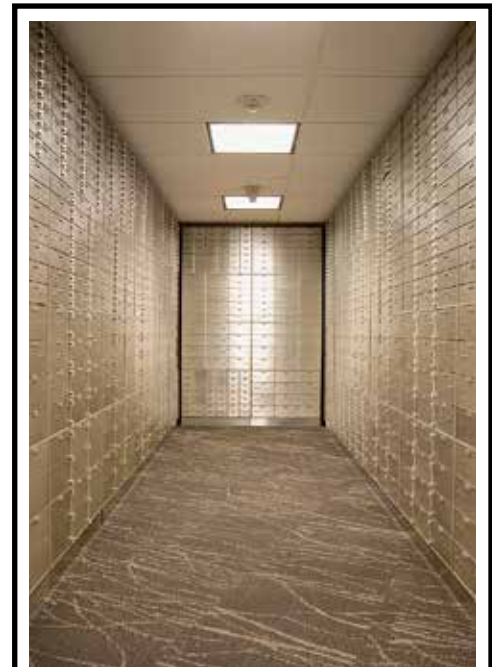
Llevar bolsas de tela al supermercado y reciclar los envases ya utilizados son las bases de un consumo responsable.

Cada año, más de 10 millones de toneladas de plástico llegan a los océanos. Para frenar este impacto, los consumidores tienen un papel muy importante si reducen el consumo de envases y embalajes de un solo uso. El primer paso es eliminar las bolsas de plástico que, desde el pasado 1 de julio, no se pueden suministrar gratis en los establecimientos. Las bolsas de tela, más resistentes y sostenibles, nos sirven para llevar la compra y para guardar las frutas y verduras a granel. En el caso de los envases, si es posible, hay que sustituir el plástico por cristal: los alimentos se conservan mejor y sin humedad. Aún así, siempre habrá productos que es casi imposible adquirir sin embalajes plásticos, como los congelados, las salsas o los zumos. La solución más ecológica pasa por reciclar siempre estos envases.



¡Peligro! Flores en el plato

Por su color y aroma, las flores han irrumpido con fuerza en la nueva gastronomía. Pero cuidado, investigadores de la Universidad de Granada advierten de la necesidad de aumentar la precaución en el uso de flores en los platos. El motivo es que no todas las flores son comestibles: muchas pueden contener toxinas, contaminantes ambientales, bacterias u hongos.



LA BANCA NO ESCUCHA A LOS CONSUMIDORES

Un tercio de las reclamaciones que presentan los clientes a los bancos se ignoran. Según un informe del supervisor del Banco de España, en 2017 se presentaron 5.927 reclamaciones en las que las entidades obraron mal. Sin embargo, la Banca sólo asumió su error en el 64% de los casos. El año pasado, además, se vivió un récord de quejas, con un total de 40.176, el 277% más que en 2016. El tema principal de las reclamaciones fueron las hipotecas.

EL MISMO PRODUCTO, LA MITAD DE PRECIO



Comparar ofertas 'online' puede resultar **beneficioso para el bolsillo**. Según un estudio, el valor de un producto puede **variar hasta un 50%** dependiendo de la web elegida. Pero hay artículos con más ahorro que otros.

Ahorrar en Internet es posible. Según un informe de la OCU, hay productos que, en la Red, son más baratos que en los comercios *offline*, como es el caso de los electrodomésticos. Pero aún hay más: entre las diferentes tiendas *online* podemos gastar un 50% menos si comparamos precios. A través de un estudio entre las ofertas más baratas y más caras de un mismo producto, *idealo.es* ha hecho un ranking de los artículos con mayores diferencias. El primer puesto lo ocupan los cascos de moto, cuyo importe más económico puede ser hasta un 49,8% menor que el más caro. En el segundo lugar están los videojuegos, con una diferencia del 43,5%. Las cámaras réflex se alzan con la tercera posición con un ahorro de hasta el 40,5%. Otros artículos de la lista son las zapatillas de correr (40,1%), los juguetes de Playmobil (40%) y las campanas extractoras (37,8%).

Los bulos de la **LECHE CRUDA**

CONSUMIR ESTE LÁCTEO **SIN PASTEURIZAR** PUEDE CONLLEVAR **PROBLEMAS PARA LA SALUD**, DESDE GASTROENTERITIS LEVES A ENFERMEDADES GRAVES.

Hace unos meses, Cataluña aprobaba una ley que permite comprar leche cruda directamente de los ganaderos. Sin embargo, médicos y expertos en seguridad alimentaria advierten de los riesgos de este producto y de las mentiras más extendidas sobre sus supuestas bondades. Un ejemplo: este lácteo no es mejor para los intolerantes a la lactosa, ya que la leche natural contiene también este azúcar. Además, la pasteurización no elimina bacterias beneficiosas; solo las nocivas, como el E.coli o la salmonela.



Juguetes, vehículos y ropa, un riesgo para la salud

ESPAÑA, SEGUNDO PAÍS DE LA UE CON MÁS PRODUCTOS PELIGROSOS DETECTADOS EN 2017.

Riesgo de lesiones, asfixia, incendio o toxicidad química son las principales razones por las que un producto puede ser retirado del mercado. El año pasado, en España se denunciaron 222 artículos, el 10% de total de las notificaciones registradas en la Unión Europea. Por productos, los juguetes lideran la lista del riesgo (29% del total), seguidos por los vehículos de motor (20%) y la ropa y los artículos de moda (12%). Por productores, China repite un año más como el país con más alertas.



'SPINNER':
EL JUGUETE
CON MÁS
PELIGRO



Salvar el planeta cuesta vidas

Líderes indígenas, activistas y ecologistas fueron asesinados el pasado año por proteger sus comunidades. La ONG británica Global Witness denuncia que en 2017, más de 200 personas perdieron su vida por proteger sus hogares y comunidades de la minería, la agricultura a gran escala y otros negocios que ponen en riesgo sus medios de vida. Los países más peligrosos para luchar por el planeta son Brasil, con 57 activistas muertos en ese año, seguido de Colombia (24 asesinatos). Fuera de Latinoamérica, en Filipinas se registraron 48 víctimas.



Lavar siempre antes de comer. Este mantra es esencial para evitar ingerir pesticidas. La ONG Environmental Working Group (EWG) ha elaborado una lista con las frutas y vegetales más contaminados en 2018. Un ránking encabezado por las fresas, las espinacas, las nectarinas, las manzanas y las uvas.

CERVEZA, LA REINA DEL BAR

AUMENTA LA PRODUCCIÓN Y EL CONSUMO DE ESTA BEBIDA ELABORADA A BASE DE CEBADA Y LÚPULO.



Nos gusta la cerveza, y cada vez más. España es el cuarto productor de Europa de esta bebida, de la que el pasado año se comercializaron 35,7 millones de hectolitros, un 3,8% más que en 2016. Sin embargo, seguimos lejos de la media europea en cuanto a su consumo (76 litros al año por persona). La cifra española se sitúa en los 48,3. Lo que sí hacemos es disfrutar de ella en los bares. Según datos del Informe Socioeconómico de Cerveceros de España, el 63% de toda la cerveza que se despacha en nuestro país se bebe en establecimientos hosteleros. Este estudio también refleja una nueva tendencia: la sin alcohol va ganando terreno. Ya supone el 15% de toda la que se bebe y el 10% de la que se produce.