

# MANUAL

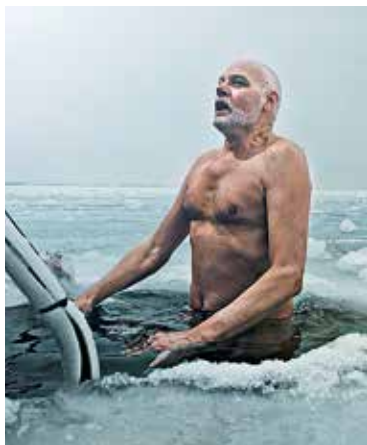
## DE LA VIDA MODERNA

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

### ¿HAS COMPRADO MIEL ADULTERADA?

Comprueba su pureza sin salir de casa ni recurrir a expertos.

Según han confirmado varios estudios, un alto porcentaje de la miel que importa Europa está adulterada, lo que significa que ha sido enriquecida con agua, azúcar, yodo u otras sustancias derivadas destinadas a abaratarla. Esto sucede sobre todo con determinadas partidas llegadas de China y, para detectar el fraude antes de comprarla, conviene fijarse en la etiqueta. Para empezar, hay que rechazar aquellas que incluyan jarabe de maíz de alta fructosa o glucosa comercial entre sus ingredientes. Una vez en casa, existen varios trucos para detectar si la miel ha sido o no *enriquecida*, aunque todos ellos implican abrir el envase. Si colocamos una gota de este producto en el dedo y no cae, es pura. Si chorrea, no lo es. Otra prueba consiste en sumergir una cucharilla con miel dentro de un vaso de agua. Si permanece compacta en el fondo, podemos estar tranquilos. Si se disuelve, mala señal. El fuego también aporta información. Al acercar una cerilla a una cucharadita de producto verdadero, este prende. El falso no.



### Nadar en agua fría, un método para curar la depresión

En el caso de Sarah, funcionó. Llevaba siete años medicándose contra la depresión y la ansiedad sin conseguir que los síntomas remitieran cuando su médico le animó a intentar algo nuevo: sustituir los fármacos por sesiones semanales de natación al aire libre en agua a 15 °C. Tras cuatro meses ejercitándose en el lago Serpentine de Hyde Park (Londres), la paciente consiguió por fin sentirse bien y a la vez dejar las pastillas, como recoge un estudio publicado recientemente en *British Medical Journal*. Todavía sería necesario profundizar en la investigación y comprobar si el tratamiento resulta igual de efectivo en otras personas. No obstante, los resultados incitan a explorar los beneficios que la inmersión en agua fría podría tener en el cuerpo, algo tradicionalmente asociado a efectos negativos.



## EL GUACAMAYO DE LA PELÍCULA 'RÍO' YA SÓLO VUELA LIBRE EN LA FICCIÓN

El último guacamayo de Spix salvaje pudo haber muerto en Brasil alrededor del año 2000, según estima un estudio de BirdLife International. La organización, dedicada a proteger las aves y sus hábitats, asegura que el pájaro azul que inspiró la película de dibujos animados *Río* en 2011 ya no existe en la naturaleza. Originario de Brasil, el Spix ha desaparecido en su versión salvaje sobre todo por culpa de la deforestación y del comercio ilegal. Aunque todavía no está todo perdido: medio centenar de estos guacamayos sobreviven en cautiverio. Loro Parque Fundación, en Tenerife, es una de las instituciones que luchan por salvar esta especie.



## ASÍ SE LEE EL 'PANTONE' DE UN MORATÓN

Los tonos de la piel tras un golpe leve reflejan que el proceso de sanación está en marcha.

**Rojo, rosado.** Son los primeros tonos que adopta el lugar del golpe e indican que acaban de romperse pequeños vasos sanguíneos. Reflejan que sangre fresca y rica en oxígeno acaba de acumularse bajo la piel.

**Azul, morado, negro.** Aparecen pasados un día o dos y reflejan que la sangre acumulada ha empezado a perder oxígeno.

**Amarillo y verde.** Estos colores proceden de la biliverdina y la bilirrubina, respectivamente, dos componentes que aparecen cuando la hemoglobina se descompone. Se aprecian a los cinco o diez días.

**Marrón amarillento o claro.** Cuando han transcurrido diez o catorce días, los colores van clareando y acercándose al tono normal de la piel. Por norma general, un moratón desaparece en dos semanas.

Si los colores no cambian, la mancha no mengua y el dolor no remite, habrá que acudir al médico.



## Internet acabará bajo el mar

El cambio climático no sólo va a pasar factura a la vida animal y humana. También a las telecomunicaciones. Investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison han anunciado que más de 6.000 kilómetros de cable de fibra óptica y cientos de infraestructuras clave de Internet acabarán bajo el agua del mar dentro de 15 años.



## A CADA EDAD, SU DOSIS DE TECNOLOGÍA

La tecnología es omnipresente en los hogares. Por ello hay que aprender a dosificarla cuando hay menores de por medio. La Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP) recomienda no exponer a los niños de menos de 18 meses a ninguna pantalla, mientras que los que tienen de entre 2 a 5 años pueden visionar algunos contenidos de calidad en compañía de sus padres. A partir de los 6 conviene buscar un equilibrio entre la tecnología y actividades físicas, aunque siempre se evitará durante las comidas, horas de estudio y antes de dormir.

# CHINA RECREARÁ '1984' EN 2020



El experimento ya ha empezado y se prevé que funcione a pleno gas dentro de 15 años. **Millones de cámaras** y un polémico carné por puntos determinan en el gigante asiático quién es buen o mal ciudadano. **Gran hermano** ya no es una distopía.

**E**n su novela 1984, George Orwell imaginó una sociedad donde los ciudadanos eran vigilados de forma masiva y sometidos a estrictos controles de comportamiento. Aunque no es la primera vez que esta distopía se utiliza para describir estructuras de poder reales que se van conformando al abrigo de las nuevas tecnologías, China parece ser el país que más se acerca por ahora a la ficción del libro. Para 2020 prevé tener totalmente implementado su sistema de crédito social, un polémico carné por puntos que evalúa a sus habitantes para determinar si son o no buenos ciudadanos. Si fumas en el tren, los pierdes. Si denuncias que tu vecino aparca mal la bici, los ganas. Y de ello dependen tus futuros derechos sociales. Más de 180 millones de cámaras –de las que un 11% incorpora inteligencia artificial– observan desde este año a la población, además controlada a través de Internet, redes sociales y empresas *online* afines al Estado. ¿Estamos ante la primera dictadura digital?

## Si tienes recuerdos como bebé, los has **INVENTADO**

MUCHAS IMÁGENES QUE CONSIDERAMOS AUTÉNTICAS Y VIVIDAS SON EN REALIDAD RECONSTRUCCIONES

El 40% de las personas afirma tener recuerdos relativos a sus primeros 24 meses de vida, pero son falsos. El estudio *Fictional First Memories*, publicado este año en la revista *Psychological Science*, confirma que, pese a que antes de cumplir los tres años nuestro cerebro no está suficientemente maduro para registrar las experiencias vividas, muchas personas insisten en haberlas archivado a esa edad. Esos recuerdos, en realidad, se construyen a partir de fotografías o relatos de otros y acaban interiorizándose como propios.



# Las pantallas de móviles se podrán doblar

El invento será una realidad en 2019. Las pantallas de los *smartphones* serán flexibles y se podrán plegar como si fueran una cartera. Al menos, es lo que afirma *Wall Street Journal*, quien asegura haber accedido a filtraciones que indican que Samsung podría ser la primera compañía en firmar este hito tecnológico dentro de unos meses. No obstante, la empresa coreana no está sola en la carrera. En la competición participa también la china Huawei, que ya ha anunciado que su primer teléfono de pantalla flexible verá la luz a mediados del año que viene.



**CARRERA  
POR FIRMAR  
UN NUEVO  
HITO**



## ¿Es posible sufrir una sobredosis de cafeína?

La respuesta es sí, aunque resulta muy difícil que esto suceda. Para alcanzar la concentración de cafeína en sangre que se considera fatal (80 miligramos por litro), no bastaría con beber tazas de café. Ni siquiera muchas. Sería necesario recurrir a suplementos alimenticios, concentrados, pastillas o tabletas de cafeína, bebidas energéticas o incluso a una mezcla de varios de estos productos. Al contrario de lo que sucede cuando se bebe café, tomar cafeína pura en polvo es muy peligroso. Tan sólo una cucharadita de esta sustancia equivale a 28 tazas.



## Shinrin Yoku: el bosque es la terapia

### Así pueden ayudarte los árboles

Japón y Corea llevan años prescribiendo "baños de bosque" o Shinrin Yoku. Apagar el móvil al adentrarse entre los árboles, caminar despacio y concentrarse en la respiración es imprescindible para sentir los beneficios de esta terapia basada en el poder de la naturaleza:

**Reduce el estrés.** Estar en el bosque disminuye la concentración de cortisol entre un 12% y un 16%.

**Relaja.** La tranquilidad del entorno contribuye a disminuir la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.

**Mejora del sistema inmune.** Activa las células NK, que contribuyen a la defensa del organismo.

**Frena los pensamientos negativos.** Aumenta la serotonina, que fomenta las emociones positivas.

**Estimula la creatividad.** Mejora la actividad mental y ayuda a resolver problemas que requieren imaginación.