

MANUAL

DE LA VIDA MODERNA

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

A PIERNA SUELTA

12 trucos contra el insomnio

Si te cuesta dormir y sueles pasar noches en vela, estos consejos pueden ayudarte a conciliar el sueño y a descansar mejor.

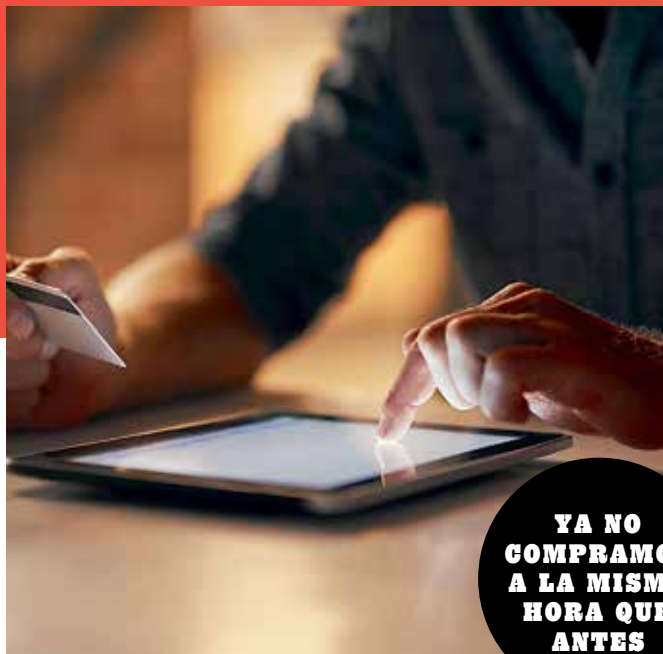
1. **Convierte tu habitación en un santuario.** Debe ser un espacio ordenado, relajante, silencioso y con poca luz.
2. **Mantén el móvil lejos.** Apaga el teléfono y todos los aparatos electrónicos. Mejor utiliza un despertador a pilas.
3. **Cena pronto** y no comas nada después de las 21.30.
4. **No bebas alcohol** ni estimulantes en las dos horas previas a irte a la cama. Es un amigo del insomnio y también de las pesadillas.
5. **Haz algo de ejercicio** a largo de la jornada, aunque no sea intenso.
6. **Vive con orden.** Adopta horarios y rutinas regulares.
7. **Limita la charla** a temas agradables al final del día. Evita peleas.
8. **Usa ropa cómoda** o, directamente, no te pongas nada.
9. **Apunta tus preocupaciones** en un cuaderno si no te dejan dormir.
10. **No te pases con la siesta.** Más de 30 minutos te pasarán factura.
11. **Tu cama no es una oficina.** No trabajes ni veas la tele en ella.
12. **Si no concillas el sueño,** es mejor levantarse y hacer algo en vez de quedarse mirando al techo.

+
Desacelerar la mente.
Antes de irse a la cama conviene ir reduciendo la actividad de la cabeza y relajarse.



DESCONFÍA DE LOS ANTICONCEPTIVOS DIGITALES

Diversas aplicaciones móviles como Woom, Moody Month, Flo health, Clue o Natural Cycles ofrecen a las mujeres ayuda para seguir su calendario menstrual y de ovulación. Aunque cada una de estas propuestas tiene sus peculiaridades, en general permiten a las usuarias conocer sus ciclos hormonales, sus cambios de humor o sus días fértiles. No obstante, y aunque posibilitan un mayor conocimiento del cuerpo, este tipo de propuestas debe tomarse como una guía orientativa y no como un anticonceptivo al uso, ya que distintas mujeres afirman haberse quedado embarazadas siguiendo las indicaciones de estas apps.



**YA NO
COMPRAMOS
A LA MISMA
HORA QUE
ANTES**

INTERNET HA CAMBIADO EL 'PRIME TIME' COMERCIAL

Uno de cada cuatro españoles compra online entre las 18.00 y las 22.00, según se desprende de un informe de Nielsen Digital Consumer. El 25,8% de los usuarios utiliza Internet como canal para adquirir artículos en esta franja horaria, mientras que el 19% lo hace de 15.00 a 18.00 y el 13%, en noche cerrada.



SI QUIERES UN VISÓN, NO LO BUSQUES EN LOS ÁNGELES

Vender abrigos u otros productos hechos con pieles finas, como el mink o el visón, estará prohibido en Los Ángeles en enero de 2020. Así lo ha establecido el Consejo Municipal de la ciudad, que sí permitirá el comercio de artículos elaborados con pieles de animales capturados con licencia de caza, los de segunda mano o las prendas religiosas, como los sombreros de los judíos.



Sobresaliente en nutrición

EN JAPÓN, COMER BIEN ES UNA ASIGNATURA QUE SE IMPARTE EN LA ESCUELA

Se puso en marcha en 2005 y ya ha conseguido que la tasa de niños con sobrepeso patológico sea casi un 20% menor que hace 11 años. Hablamos del programa Shokuiku de Japón, que contempla la nutrición como una asignatura del colegio, a la misma altura que las matemáticas o la historia. Más de 6.000 profesores nutricionistas enseñan a los niños a escoger platos saludables, productos locales, medir raciones y gastos o reducir el desperdicio de alimentos. En España existe una iniciativa similar que arrancó en

2012 impulsada por la Fundación EROSKI: el Programa Educativo en Alimentación y Hábitos Saludables (PEAHS). Concebido para frenar la creciente tasa española de obesidad infantil, el principal objetivo de este proyecto es sensibilizar a los escolares sobre la importancia de seguir una alimentación equilibrada y tener un estilo de vida saludable. Desde que comenzó a implantarse en el programa 869.411 escolares de 3.968 colegios diferentes, lo que supone un 28,5% de los centros de primaria del país.



Viajar gratis a cambio de botellas de plástico

En la ciudad indonesia de Surabaya, entregar en la terminal de autobuses 10 vasos de plástico o 5 botellas del mismo material permite viajar gratis dos horas. La urbe reutiliza así parte de las 400 toneladas de plástico que genera al día, lo vende a empresas de reciclaje e invierte lo ganado en su red de transporte.



¿PUEDEN LAS EMBARAZADAS HACERSE TATUAJES?

Aunque algunas mujeres desean guardar un recuerdo de esta etapa grabando un dibujo en su cuerpo, hacerse un tatuaje durante el embarazo no es una buena idea. Para empezar, la piel está más sensible durante la gestación, lo que convertirá la experiencia en mucho más dolorosa. Por otro lado, si te tatúas en los primeros meses de gestación, antes de aumentar de peso, lo más probable es que el dibujo se acabe deformando, sobre todo si está cerca del vientre o en una zona donde puedan terminar apareciendo estrías. Sin embargo, el verdadero peligro reside en que las sustancias químicas que lleva la tinta pueden afectar al desarrollo del

feto en las doce primeras semanas. Además, el sistema inmunológico de las mujeres en esta etapa está más debilitado, por lo que se corre un mayor riesgo de contraer una infección o una enfermedad contagiosa. También se ha demostrado que determinadas complicaciones en el tatuaje, nada graves para un adulto estándar, sí podrían poner en riesgo la salud del bebé. Por último, se desaconsejan especialmente los tatuajes en la zona lumbar, ya que la punción necesaria para aplicar la anestesia epidural no podría llevarse a cabo atravesando piel entintada. Si quieres lucir un tatuaje durante el embarazo, mejor que sea de henna.

Sazónalo con PLÁSTICO

EL **90% DE LA SAL DE MESA** DEL MUNDO LLEVA FRAGMENTOS DIMINUTOS DE ESTE MATERIAL

No resulta agradable pensarlo, pero el 90% de la sal de mesa que se consume en el mundo contiene microplásticos. Así lo confirma un estudio publicado en la revista *Environmental Science & Technology*, que ha analizado 39 marcas de grandes productores de todos los continentes y ha encontrado este material en 36 de ellas. Solo tres muestras –procedentes de Taiwán, China y Francia– estaban limpias.



La pantalla nos vuelve frívolos

AL LEER EN EL MÓVIL O EN EL ORDENADOR RETENEMOS SÓLO DETALLES Y PERDEMOS PENSAMIENTO ABSTRACTO

Redes sociales, prensa *online*, libros digitales... Dejar de leer en papel está afectando a nuestro cerebro y modificando nuestra manera de procesar la información. Tras estudiar a dos grupos de personas, científicos de EE UU demostraron que quienes leen en pantalla tienden a retener los pequeños detalles y lo anecdótico y a perder su capacidad de abstracción y de análisis. Abrumados por los datos, tienen mayores dificultades para concentrarse y desarrollar un pensamiento profundo. Por el contrario, los lectores de papel interpretan mejor el contenido y el sentido de las narraciones.



Los humedales del Mediterráneo piden auxilio

Han bastado 45 años para que desaparezca casi la mitad de los humedales de la cuenca del Mediterráneo. El 48% de los enclaves de la zona ha dejado de existir, según denuncia WWF, que recuerda la importancia de estos ecosistemas para el 40% de las especies del planeta y para el sustento de mil millones de personas en todo el mundo. La creación de presas, la contaminación y la extracción de agua destinada a agricultura y centrales hidroeléctricas son sus mayores amenazas.



El comercio 'online' no es tan cómodo... para el vendedor.

España facturó en 2017 30.000 millones de euros en comercio electrónico, pero el 24% de los artículos adquiridos por este canal fue devuelto. Ello obligó a las empresas a invertir en su recogida y almacenamiento, además de en una nueva presentación para los productos.

HELADOS DE VAINILLA QUE NO LO SON

A UNO DE CADA CINCO LE FALTA ALGUNO DE SUS INGREDIENTES BÁSICOS



Más cara que la plata. La vainilla llegó a valer este año 545 euros/kilo, superando al preciado metal.



El helado de vainilla es el preferido de los británicos pero, de los que se comen, uno de cada cinco no incorpora alguno de los ingredientes de la receta canónica. Esto significa que al 30% de los que se venden en Reino Unido les falta leche, nata o vainilla, un patrón que presumiblemente se repita en otras latitudes. Los dos primeros suelen sustituirse por leche desnatada en polvo o por proteína de suero. El tercero, por sus versiones sintéticas y saborizantes. Este último dato resulta comprensible si se tiene en cuenta que esta especia, la más cara después del azafrán, alcanzó este año precios incluso superiores a los de la plata.