

MANUAL

DE LA VIDA MODERNA

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

NO TAN INOFENSIVO

Un patito de goma puede generar hasta 75 millones de bacterias por centímetro cuadrado.

Pocas imágenes inspiran tanta inocencia como la de un bebé en la bañera con un patito de goma. Y, sin embargo, la escena puede no ser inofensiva. Según un estudio del Instituto Federal Suizo de Ciencia y Tecnología Acuáticas y la Universidad de Illinois, la humedad y las temperaturas del baño favorecen el desarrollo de bacterias potencialmente patógenas en el interior de los juguetes acuáticos. El trabajo analizó 19 juguetes diferentes y concluyó que la exposición al agua del baño durante 11 semanas provocaba la aparición de entre 5 y 75 millones de células bacterianas por cm². La contaminación depende del agua y del polímero del que están hechos; este libera compuestos orgánicos de carbono que sirven como nutrientes para las bacterias. Para minimizar los riesgos, limpia los juguetes en agua templada con vinagre blanco, hiérvelos o introdúcelos en el lavavajillas.



¿ESTARÁ EL CUERO DEL FUTURO FABRICADO CON HOJAS DE PIÑA?

Se llama Piñatex, está en fase de pruebas y ya se utiliza para elaborar bolsos, mochilas, zapatos o vestidos. Este tejido, que consigue una textura similar a la del cuero a partir de los residuos de las fibras de hoja de piña que se producen tras las cosechas, es una de las alternativas que baraja la industria de la moda para evitar usar piel de animales en las prendas. Firmas como Stella McCartney, Gucci, Hugo Boss o Ralph Lauren han anunciado recientemente su decisión de rechazar las telas o pelo de origen animal, sumándose a un movimiento que busca nuevos tejidos respetuosos con el medio ambiente. La piel del futuro podría ser sustituida por fibras sintéticas, como botellas de plástico recicladas, o vegetales, como las elaboradas a partir de cactus. Ambas existen ya.



**EL
MEDIO
AMBIENTE
SUFRE EN EL
EVEREST**

EL TECHO DEL MUNDO, CONVERTIDO EN VERTÉDERO

En 2017 un grupo de escaladores de Nepal recogió del monte Everest 25 toneladas de basura. En 2018 fueron más. La montaña más alta se enfrenta a graves problemas derivados de la masificación de sus visitantes, cada vez más numerosos e inexpertos. Pese a que existen multas para quienes no regresan con al menos 8 kilos de desechos, las rutas siguen estando llenas de tiendas de campaña abandonadas, botellas de oxígeno y excrementos congelados.



MITOS Y VERDADES SOBRE LA CANELA

Es una de las especias más populares y consumidas del mundo pero, también, protagonista de numerosas leyendas. ¿Son todas ciertas?

Es afrodisiaca. No existe ninguna prueba científica que demuestre que esta especia afecta de alguna forma a la libido de las personas.

Ayuda en caso de diabetes. Sí, según un estudio publicado en la revista *Diabetes Care*, la ingesta diaria de 6 gramos de canela reduce los niveles de glucosa en sangre hasta en un 29%.

Adelgaza. No. Es antioxidante y antibiótica, rica en minerales como el calcio y el potasio, pero no ayuda a perder peso.

Digestiva. Sí. En infusión, ayuda a estimular las digestiones lentas.



¿Sostenible? Sí, gracias

EL 40% DE LOS HOTELES DE GIPUZKOA USA ENERGÍA RENOVABLE Y PRODUCTOS ECO

El 88% de los alojamientos hoteleros de Gipuzkoa compra productos de origen local suministrados por proveedores cercanos, y el 40% adquiere bienes o servicios con ecoetiqueta. Son algunos de los datos que se desprenden de un estudio llevado a cabo en 2018 por la consultora medioambiental Margube en 77 hoteles y casas rurales, aunque también algunos campings y pensiones. De acuerdo con el informe, el 40% de estos establecimientos utiliza también alguna

fuelle de energía renovable, sobre todo la procedente de paneles solares. Por otro lado, más del 90% dispone de sistemas de ahorro de agua mediante sistemas de reducción del caudal de grifos y cisternas, mientras que el 34% recoge la lluvia y la reutiliza para labores no sanitarias, como el riego de huertos o jardines. Los hoteleros guipuzcoanos también sacan buena nota en reciclaje, ya que más del 92% separan en la basura papel y cartón, vidrio, plásticos, restos y, a veces, biorresiduos.



La vida de los otros... deprime

Compararse constantemente con los demás, sobre todo cuando solo muestran su cara positiva, puede conducir a la depresión, la soledad y el autodesprecio. Un estudio del *Journal of Social and Clinical Psychology* constató que quienes consultan de forma ilimitada Facebook, Instagram y Snapchat padecen más estos síntomas que quienes solo lo hacen 10 minutos al día.



Alerta medioambiental **PESCADO PARA DAR DE COMER A LOS PECES**

Las numerosas fábricas de harina de pescado que se han instalado en la costa de África Occidental están cambiando el rostro del litoral. A la tradicional pesca local senegalesa, gambiana o mauritana que buscaba en el océano peces para la alimentación local, se han ido sumando en los últimos años grandes flotas de barcos que hacen capturas masivas para sustentar el negocio de la harina. Este polvo, rico en nutrientes y elaborado a partir del pescado machacado, mueve cientos de millones de euros en el mundo. Se necesita para dar de comer a aves, cerdos, vacas u ovejas de granja. También para alimentar a otros peces, los cultivados en acuicultura, un sector que ya represen-

ta el 47% de la producción pesquera del planeta, según la FAO. Tal es la demanda de harina de pescado que el 20% de la pesca salvaje del mundo ya no acaba en el plato de los humanos, sino en grandes plantas trituradoras. En África Occidental, la sobrepesca de sardinella para surtir a las fábricas está acabando con los nutridos bancos que antes poblaban la costa. Los habitantes locales la capturan sin freno, al igual que los grandes buques de China o Turquía. Las fábricas, a su vez, han aumentado el calentamiento del agua y obligado a los peces a desplazar su hábitat cientos de kilómetros. Dentro de poco, muchos vaticinan que la especie desaparecerá de allí.

El hospital, en **EL MÓVIL**

UNA NUEVA APLICACIÓN PERMITE ACELERAR EL PASO DE LOS PACIENTES POR URGENCIAS

Convertir la espera en la sala de urgencias en tiempo útil es el objetivo de una nueva app creada por la Fundación Jiménez Díaz. Mientras espera su turno, el paciente puede ir contestando en su smartphone un formulario con su caso que le llegará directamente al médico. Esta es una forma de agilizar el proceso de atención e ingreso. La aplicación, que ya se puede utilizar en cuatro hospitales madrileños, cuenta con más de 300.000 personas registradas.



SILENCIO, SE COME

RESTAURANTES SIN RUIDO

Ni el barullo de la calle ni el de la televisión. Tampoco el de la campana extractora, el ajeteo de la cocina o la conversación de al lado. Cada vez más clientes quieren disfrutar de un entorno silencioso y agradable cuando acuden a un restaurante, por lo que ha surgido una plataforma que aglutina los locales que garantizan el silencio. Se llama Comer sin ruido (comersinruido.org) y los hosteleros que deseen formar parte de ella tienen que garantizar que su local cuenta con aislamiento acústico, suficiente separación entre mesas o ausencia de aparatos audiovisuales. Lo que surgió como una iniciativa para mejorar la calidad de vida para las personas con deficiencia auditiva se ha convertido en tendencia.



¿Se quedan sin colmillos los elefantes?

La caza furtiva o los conflictos militares han afectado a la población de elefantes en África debido al valor del marfil. Aquellos elefantes nacidos sin colmillos, una minoría, han gozado por tanto de ventaja evolutiva y ahora pasan esa característica genética a las nuevas generaciones.

OJO CON EL 'PHISING' NI ESTE VUELO ES GRATIS NI NETFLIX NECESITA ACCEDER A TU CUENTA



Singapore Airlines no celebra este año su 70 aniversario. Tampoco regala vuelos gratis. Últimamente circula por WhatsApp un falso anuncio que busca recabar datos bancarios de manera fraudulenta, así que, si te ofrecen billetes sin pagar, avisa a la compañía y no piques. Tampoco te fíes si recibes un correo electrónico de Netflix solicitándote de nuevo la información de tu cuenta debido a problemas surgidos en la facturación. No contestes. Se trata de timos en los que unos estafadores se hacen pasar por conocidas empresas para poder acceder a tu cuenta. Aunque cambia de rostro, el *phising* siempre es una estafa.



Más derechos al comprar en Internet

Un acuerdo sellado en enero entre el Parlamento Europeo y el Consejo de la Unión Europea hará que comprar productos y servicios digitales sea más seguro. El cliente de bienes digitales como teléfonos, televisores o relojes, tiene derecho a la actualización de *software* y puede elegir sin costes entre repararlo o cambiarlo por otro en caso de defecto. Además, no tendrá que demostrar que existía una tara en origen, sino que será el vendedor quien deba probar que no la había.