

MANUAL

DE LA VIDA MODERNA

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



GALLETAS CON ACRILAMIDA

Una de cada tres alcanza o supera el umbral recomendado

La acrilamida es un compuesto químico potencialmente cancerígeno que se forma en los productos ricos en almidón, azúcares y aminoácidos y elaborados a altas temperaturas (por encima de los 120 °C), como las patatas fritas, el pan y las galletas. Un reciente estudio sobre 500 productos en 10 países (entre ellos, España) hecho público por la Organización de Consumidores Europeos (BEUC) concluye que las patatas *se salvan*, pero una tercera parte de las galletas analizadas, tanto para adultos como infantiles (más expuestos debido a su bajo peso corporal), alcanzan o superan ese listón. Por ello, la BEUC ha solicitado a la Comisión Europea que establezca umbrales más bajos y los convierta en obligatorios.



El azúcar añadido, en la etiqueta **REDUCE EL RIESGO DE DIABETES Y CARDIOPATÍAS**

Las etiquetas que informan sobre el azúcar añadido en los alimentos envasados y las bebidas azucaradas podrían rebajar sensiblemente la incidencia de enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2. De acuerdo con un estudio publicado por la revista *Circulation*, aportar esta información en el etiquetado (obligatoria en EE UU desde 2016) podría evitar hasta 354.000 casos de enfermedades cardiovasculares y 600.000 casos de diabetes tipo 2 a lo largo de los próximos 20 años, además de significar un ahorro de 31.000 millones de dólares en gastos sanitarios en ese periodo de tiempo. Esto motivaría, además, a los fabricantes a reformular sus productos, con lo que los efectos beneficiosos aumentarían considerablemente.

**QUE NO TE
ARRUINEN
LA ESCAPADA
DE FIN DE
SEMANA**



10 CONSEJOS PARA QUE NO TE TIMEN AL ALQUILAR UNA HABITACIÓN ONLINE

El Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil ofrece 10 consejos para evitar las estafas:

1. **Desconfía de los anuncios muy baratos.**
2. **Lee las opiniones** de usuarios anteriores.
3. **Solicita los datos completos** del anunciante (agencia o persona física), y contacta con él.
4. **Si no puede hablar por teléfono,** desconfía.
5. **Busca en Google los datos facilitados** por el anunciante; si hay víctimas de una estafa puede que lo hayan compartido por Internet.
6. **Recela de quienes exigen pago rápido** y transferencia bancaria.
7. **Guarda los mensajes** intercambiados con el anunciante, así como todos sus datos.
8. **No pagues por adelantado** sin garantías.
9. **Pide fotocopia del DNI** y un breve contrato.
10. **Sospecha de los correos mal redactados** o que piden claves de acceso.

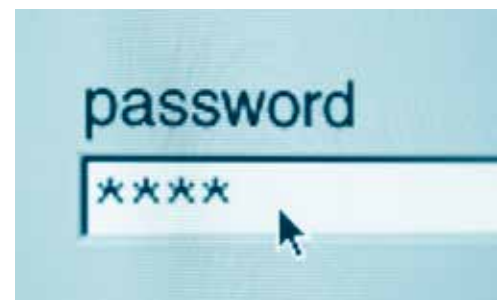


En extinción y desprotegidos

LAS ESPECIES AMENAZADAS ESPERAN HASTA DOS DÉCADAS A QUE SE PROHIBA SU COMERCIO

Más de 300 plantas y animales en peligro de extinción no se encuentran protegidas por la convención que obliga a vigilar y combatir el comercio de vida salvaje, de acuerdo con un reciente estudio publicado en la revista *Science*. Además, las especies amenazadas por la acción humana pueden llegar a pasarse hasta 20 años esperando protección contra el comercio internacional. Este periodo tan prolongado se debe a la falta de comunicación entre los dos actores principales,

la Lista Roja de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN), que cataloga la vida salvaje en siete estados según su nivel de conservación, y el Convenio sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestre (CITES), con tres grados de amenaza. Aunque el lapso medio entre esta catalogación y la protección contra el tráfico internacional es de 10,3 años, el tiempo se alarga hasta los 15 en un centenar de ellas y hasta los 19,8 en 58 especies.



¿Es tu contraseña demasiado predecible?

Tan solo el 15% de los usuarios se preocupa por buscar contraseñas seguras en Internet, según el Centro de Ciberseguridad Nacional de Reino Unido. Más de 40 millones de personas optan por combinaciones sencillas como "123456", "111111" o las primeras letras del teclado ("qwerty"), por pereza o por desconocer lo fácil que resulta para un ciberdelincuente obtenerlas.



LAS CIUDADES FLOTANTES DEL FUTURO

Cada vez se vive más, se ocupa más espacio y se usan más recursos. Por eso, los expertos ya trabajan en formas de expandir la superficie habitable del planeta. El mayor de esos proyectos, presentado recientemente en una mesa redonda ce-

lebrada en la ONU, es el de ciudades flotantes preparadas para soportar inundaciones, tsunamis y huracanes de categoría cinco, y que albergarán hasta 10.000 habitantes. Pensadas en un principio para zonas tropicales y subtropicales, con un

mayor riesgo de sufrir inundaciones, estas poblaciones se organizarían en pequeños barrios (islas) de hasta 300 habitantes que, agrupadas de seis en seis, darían lugar a pueblos de 1.650 vecinos. Seis pueblos formarían una ciudad de hasta 10.000 personas. Amarradas al fondo con cables, su forma hexagonal facilitaría el ensamblaje en caso de necesidad. La sostenibilidad y el residuo cero son pilares fundamentales del proyecto, pues cada ciudad

produciría su propia energía limpia, agua y calefacción. La agricultura estaría integrada en las comunidades y se emplearían materiales locales como la madera y el bambú en la construcción de los distintos edificios. Eso sí, no habrá rascacielos: para soportar la fuerza del viento, se hará necesario un centro de gravedad bajo, por lo que ningún edificio tendrá más de siete alturas. El prototipo, ya en construcción, podría ubicarse en el East River de Nueva York.

Naturales... con MEDICINAS AÑADIDAS

EL MINISTRO DE CIENCIA ALERTA DE LOS PRODUCTOS NATURALES QUE CONTIENEN PRINCIPIOS ACTIVOS

Pedro Duque, ministro de Ciencia, advirtió a través de su cuenta de Twitter de los peligros que conllevan los productos comercializados como naturales a los que, a veces, se añaden medicamentos reales "para que de verdad tengan algún efecto". Como ejemplo, se hizo eco de la retirada del complemento alimenticio VX Cápsulas, por contener (y no declarar en el etiquetado) el principio activo sildenafil, indicado para corregir disfunciones eréctiles.



Dime dónde vives y te diré si sudarás

UN ESTUDIO DEL INSTITUTO DE SALUD CARLOS III SUGIERE MEDIDAS LOCALES CONTRA LAS OLAS DE CALOR

Mejorar los servicios sanitarios, adecuar las viviendas, poner en marcha planes de prevención y educar en la cultura del calor son algunas de las medidas que podrían reducir el número de fallecimientos por olas de calor estimados para las próximas décadas, previsiblemente en aumento debido a los efectos del calentamiento global. Según este estudio, que concreta la temperatura en cada provincia a partir de la cual se da un aumento de las muertes por calor, Alicante sería la que más lo sufriría (con 464 víctimas anuales de 2021 a 2050), por delante de Zaragoza, Madrid y Vizcaya.



SI
CALIENTA
EL SOL,
HAY QUE
ADAPTARSE



La UE quiere que bebas agua del grifo

Es económica, accesible y buena para el entorno, ya que su consumo contribuye a reducir los residuos plásticos que acaban en los océanos. Bajo el paraguas de la iniciativa *Derecho al agua*, la Comisión Europea pretende impulsar su consumo mediante campañas informativas, una mejor calidad (aunque el 98,5% del agua potable de la UE ya cumple con los estándares) y la instalación de más fuentes y puntos de acceso, además de asegurar su suministro a los grupos más vulnerables.



La contaminación quita años de vida a la infancia europea: concretamente 125.000, según un reciente estudio de ISGlobal que evaluó el impacto en los menores de la UE de varios factores de riesgo ambientales: las partículas en suspensión (PM10, PM2,5 y ozono), el humo de tabaco pasivo, la humedad, el plomo y el formaldehído.

LOS RIESGOS DEL 'DROPSHIPPING'

LA PERSPECTIVA DE UN ENRIQUECIMIENTO RÁPIDO ATRAE A MUCHOS JÓVENES



Obligaciones.

Una página de *dropshipping* ha de responder de la garantía, posibles devoluciones o del derecho de desestimiento.



Ser *dropshipper* está de moda o eso parece según la multitud de cursos que se publicitan desde YouTube o Instagram bajo la promesa de un beneficio rápido, fácil y sencillo, pero que rara vez es real. Una formación cuyo coste oscila entre 600 y 1.000 euros, pero ¿sirve para algo? Este modelo de negocio consiste en crear una tienda *online* que actúa de intermediaria con páginas como AliExpress o Shopify para vender sus productos. Sin embargo, los cursos que la publicitan no informan acerca de las obligaciones que se adquieren: tanto con al consumidor como derivadas de la actividad empresarial o de la Protección de Datos.