



Balnearios

Valen tanto para
la cura como
para el descanso



ENTREVISTA: Juan José Badiola, director del Centro Nacional de Referencia de las Encefalopatías Espongiformes Transmisibles • **INFORME:** Partes de accidente • **ALIMENTACIÓN:** El desayuno • **SALUD:** Enfermedad del beso • **MEDIO AMBIENTE:** Contaminación lumínica • **ANÁLISIS:** Quesos frescos • Sacos de dormir de travesía • **INTERNET:** Cookies



>4 **Balnearios.**
670.000 clientes visitaron el pasado año los 128 balnearios repartidos por toda la geografía española y desembolsaron 145 millones de euros. Se trata de una oferta hostelera peculiar, a la que se acude tanto para aliviar determinadas dolencias aprovechando las propiedades de sus aguas minero-medicinales como para relajarse y desconectar.

Sumario

>14 **Partes de accidente.**
Al contrario de lo que pudiera parecer, lo más sencillo de nuestra relación con las aseguradoras es a menudo el contratar una de ellas (a pesar de que hemos de comparar coberturas, condiciones y tarifas), ya que lo complicado comienza al dar el primer parte de accidente.

>18 **ALIMENTACIÓN**
El desayuno, ese gran olvidado

>22 **SALUD**
Enfermedad del beso

>24 **PSICOLOGÍA**
Dificultades para conciliar el sueño

>26 **MEDIO AMBIENTE**
Contaminación lumínica

Febrero 2002



>10

Juan José Badiola, director del Centro Nacional de Referencia de las Encefalopatías Espongiformes Transmisibles.

“No hay motivo para desconfiar hoy de la cadena alimentaria. No podemos volver a la huerta y animales propios para alimentarnos, porque en la sociedad urbana esta organización no es viable. Estamos obligados a exigir y a confiar en la cadena alimentaria que tenemos”

io

ANÁLISIS

Queso fresco. Se han analizado trece quesos frescos en envases de 250 a 500 gramos, a base de leche pasteurizada de vaca, cabra, o mezclas de leche de vaca con oveja o cabra.

ANÁLISIS

Sacos de dormir de travesía. Se han analizado seis sacos de dormir de travesía, cuyos precios están entre 78 y 107 euros.

>36 INTERNET
Cookies: pasaportes diminutos

>38 ECONOMÍA DOMÉSTICA
Cuánto cuesta tener un hijo

>40 CONSEJOS
Presupuestos para reformas en el hogar



>28



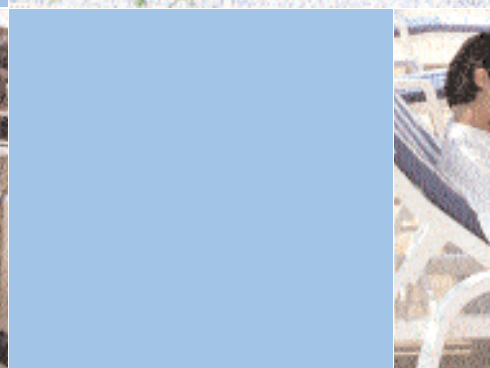
>32

Balnearios Amplia oferta, pero un control sanitario desigual

A camino entre centros de salud con terapias de aguas minero-medicinales y establecimientos hoteleros de retiro para escapadas reparadoras de fin de semana, los balnearios o estaciones termales ganan adeptos sin prisa pero sin pausa, fieles al estilo reposado que les caracteriza. Así lo demuestran los 670.000 clientes que en 2001, un 12% más que el año anterior, acudieron a alguno de los 128 balnearios repartidos por toda la geografía española y que desembolsaron un total de 145 millones de euros. En realidad, el número de visitantes es aún mayor puesto que las estadísticas no incluyen a los clientes que no se someten a tratamiento en las termas.

Se trata de una peculiar oferta hostelera en pleno crecimiento (se están ampliando una decena de balnearios y se construye uno nuevo en Orense) y que resulta del todo coherente con las nuevas tendencias del consumidor actual, cada vez más proclive a gastar en servicios relacionados con la salud y el ocio. Además, aumentan también los visitantes de fines de semana que buscan prestaciones meramente

No hay homogeneidad en los controles que los balnearios realizan para detectar posibles contaminaciones o cambios en las propiedades de las aguas minero-medicinales



lúdicas (y no terapéuticas) en los balnearios, al igual que lo hace la afluencia de niños que acompañan a sus padres. Y la edad media de los usuarios se ha situado en 40 años en 2001, frente a los 44 años de los años precedentes.

No obstante, todavía persisten en la población amplias lagunas de desconocimiento en torno a lo que ofrecen los balnearios y a las principales características de estos establecimientos. Si bien sus efectos beneficiosos en la salud parecen estar fuera de toda duda, como lo atestigua el hecho de que el propio IMSERSO financie estancias en balnearios para la Tercera Edad, según los expertos consultados por CONSUMER se ignora que las estancias han de prolongarse durante al menos dos semanas para que los tratamientos termales resulten eficaces. De hecho, las de menor duración apenas conseguirán mejorar las dolencias más habitualmente tratadas en estas estaciones termales (problemas respiratorios, del aparato digestivo, de la piel...), si bien pueden ser perfectamente útiles para desconectar del

vertiginoso ritmo de vida actual, en otras palabras, para descansar, relajarse y retomar fuerzas para afrontar con más optimismo y vitalidad los retos de cada día.

La notable disparidad de precios que rige en el sector, de otro lado, parece sugerir que el usuario debe tomarse la molestia de comparar las tarifas de varios balnearios antes de decidirse, ya que un mismo servicio presenta un coste muy distinto en uno o en otro: un masaje de media hora pue-

Las estancias en balnearios deben prolongarse durante al menos dos semanas para que los tratamientos sean eficaces

Para quien busca tranquilidad, evasión y ocio en un balneario

- # No hay una duración mínima recomendada, ya que el objetivo de la estancia no es tratar una patología concreta.
- # En algunos balnearios no se realizan controles médicos previos para clientes que no han acudido con fines no terapéuticos, pero si el usuario considera necesaria una visita al médico del balneario, debe hacerlo saber.
- # Una estancia de un fin de semana en un balneario no recupera milagrosamente de excesos y malos hábitos de toda una vida.
- # Aunque la finalidad no sea terapéutica, la aplicación de todas las técnicas termales debe ser igualmente vigilada.
- # No acuda a un balneario buscando relajación por el día y "juerga" por la noche, ya que en estos establecimientos reina la tranquilidad y los clientes deben respetar esta peculiaridad.

Para quien busca un tratamiento terapéutico en el balneario

- # Consulte con su médico si lo que le conviene es una hidroterapia (terapia con agua del grifo a la que se le pueden añadir una serie de aditivos) o una hidroterapia balnearia (con aguas minero-medicinales). Lo primero lo podrá encontrar en centros de rehabilitación, gimnasios, centros "spa", etc., lo segundo únicamente en balnearios.
- # La elección de un balneario debe estar condicionada sobre todo por la relación entre la patología a tratar y las propiedades de las aguas de cada balneario, y no en función de la proximidad, las ofertas de las agencias de viajes o la comodidad del hotel y sus servicios.
- # La duración recomendada de un tratamiento terapéutico balneario es de 15 días. Tiene poco sentido acudir a un balneario, buscando fines terapéuticos, para sólo un fin de semana.
- # Lo conveniente es que los tratamientos terapéuticos en balnearios se realicen bajo prescripción facultativa. Una vez en el centro termal, es obligatorio pasar consulta médica antes de someterse a cualquier tratamiento. Tan sólo algún servicio no terapéutico está exento de esta obligatoriedad.
- # Los tratamientos terapéuticos en balnearios deben estar vigilados y tutelados por médicos especialistas.
- # La cura balnearia no es una receta milagrosa, sino un alivio o un tratamiento compatible y complementario con otras terapias médicas. Quien vaya buscando la curación total de sus males se equivoca.



La legionella, por fin regulada. Una cuestión polémica relacionada con la calidad de las aguas es la legionella, uno de los principales problemas de los establecimientos con torres de refrigeración, condensadores evaporativos e instalaciones termales, para los que el Real Decreto 909/2001 establece criterios higiénico-sanitarios. Según esa ley, que entró en vigor el 29 de julio de 2001, estos establecimientos deben declarar su actividad a las autoridades sanitarias, crear un registro de las operaciones de mantenimiento y adecuar las instalaciones a la norma antes de seis meses. Ese plazo finalizó en 29 de enero de 2002, por lo que los balnearios deben estar ya preparados para evitar y controlar brotes de legionelosis.

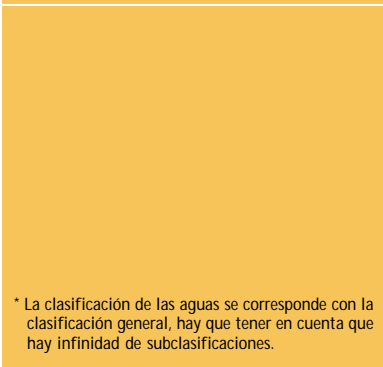
de costar entre 12 y 37 euros, un baño de burbujas desde 6 hasta 15 euros y un baño termal entre 3,60 euros y 9 euros. Muchos balnearios disponen, asimismo, de hotel, y sus tarifas difieren mucho, y no siempre lo hacen en relación directa con su calidad. Un fin de semana en habitación doble, con pensión completa y tratamiento termal puede representar 100 euros por persona en algunos balnearios mientras que en otros alcanza los 300 euros. Todo indica que, antes de inclinarse por uno u otro balneario, merece la pena dedicar unos minutos a estudiar las diversas ofertas.

Algunos balnearios disponen de hotel en el que los clientes pueden pernoctar –para disfrutar de los servicios de una estación termal no es imprescindible alojarse en el propio balneario-, y en las inmediaciones de los que carecen de hospedería propia pueden encontrarse hoteles, casas rurales y restaurantes. Y, por supuesto, es posible alojarse en el hotel de un balneario sin someterse a ningún tratamiento.

Tratamiento con agua no equivale a balneario. Un **balneario o estación termal** es un centro que dispone de **aguas minero-medicinales** declaradas de utilidad pública, de servicios médicos y de instalaciones adecuadas para llevar a cabo los tratamientos médicos que se prescriben. Si una estación termal carece de estos tres rasgos no puede ser considerada como tal. Muy distinto es el caso de los **centros de talasoterapia**, en los que la materia prima es el **agua de mar**, utilizada en tratamientos de hidroterapia con técnicas similares a las de los balnearios. Asimismo, aplican algas, sales, lodos marinos, etc.

Conviene que los tratamientos terapéuticos en balnearios se realicen bajo prescripción facultativa

¿QUÉ TIPO DE AGUA ES APROPIADA PARA CADA PATOLOGÍA?	
Para tratar...	Busque un balneario con...
PROBLEMAS RESPIRATORIOS	
Afecciones de las vías respiratorias	Aguas sulfuradas
PROBLEMAS MUSCULOESQUELÉTICOS	
Contractura muscular	Aguas cloruradas
Reumatismos	Aguas radiactivas
	Aguas bicarbonatadas (bicarbonatadas cloruradas)
	Aguas sulfuradas
	Aguas carbogaseosas
	Aguas ferruginosas



Para tratar...
PROBLEMAS DEL HÍGADO Y LA VESÍCULA BILIAR
Afecciones de las vías biliares
Afecciones hepáticas
Afecciones hepatobiliares
Intoxicaciones hepáticas
Trastornos hepato-biliares

* La clasificación de las aguas se corresponde con la clasificación general, hay que tener en cuenta que hay infinidad de subclasificaciones.

El usuario puede acudir, asimismo, a **otros centros** que se ocupan de cuestiones relacionadas con la estética, el estrés o la obesidad... pero el elemento que estos establecimientos utilizan para los tratamientos es el **agua corriente del grifo**, en todo caso mezclada con aditivos. Dentro de este tipo de centros, abundan los "spa" (*salus per aquam*). La principal diferencia entre un balneario y un "spa" radica en que los "spa" realizan hidroterapia (terapia con agua), mientras que en los balnearios se conjugan la hidrología médica (los efectos terapéuticos de las aguas minero-medicinales) con la hidroterapia.

La calidad se puede calibrar. Indudablemente, el principal criterio de calidad a la hora de valorar un balneario son sus aguas minero-medicinales, el primer aspecto en el que debemos fijarnos antes de elegir un balneario para tratar una patología concreta. Pero hay otros aspectos que nos ayudarán a calibrar la calidad de un balneario: la higiene y limpieza del balneario y sus instalaciones, el servicio médico (la atención que dis-



Busque un balneario con...

Aguas sulfatadas
(sulfatadas cálcicas y sulfatobicarbonatadas cálcicas)

Aguas sulfuradas

Aguas sulfatadas
(sulfatadas cloruradas)

Aguas bicarbonatadas
(bicarbonatadas-ulfatadas)

Aguas ferruginosas



En los balnearios se alivia más que se cura

- ♥ Un balneario no es un hospital ni un centro de salud al uso, sino un establecimiento terapéutico en el que se aplican diferentes tratamientos termales. No cura milagrosamente sino que "cuida, previene y alivia".
- ♥ Las curas termales están contraindicadas para quienes sufren hipertensión arterial grave, enfermedades infecciosas activas, procesos tumorales malignos, tuberculosis pulmonar, insuficiencias hepáticas o renales, desequilibrios metabólicos o fase aguda de cualquier enfermedad que suponga una alteración del estado general de la persona o de su capacidad de respuesta... Antes de someterse a una cura termal, es importante informarse bien con su médico o con el equipo médico del balneario.
- ♥ Se debe distinguir entre los servicios de los balnearios y los de centros "spa" (*salus per aquam*) que hay en la mayoría de los hoteles cercanos a balnearios, ya que los tratamientos de los "spa" carecen de las propiedades beneficiosas de los de aguas minero-medicinales.
- ♥ Permanecer en las piscinas termales sólo el tiempo recomendado. La presión del agua sobre la caja torácica facilita la inspiración, pero en ocasiones obliga a realizar un esfuerzo muscular que dificulta la expiración. Permanecer más tiempo de lo aconsejado puede no ser beneficioso. Hay consultar con el equipo médico del balneario y seguir sus indicaciones.
- ♥ Es aconsejable que las terapias balnearias se realicen lejos de las horas de las comidas, dado que el proceso digestivo utiliza gran cantidad de riego sanguíneo. Consulte con el equipo médico del balneario.
- ♥ Se recomienda media hora de reposo después de un tratamiento, ya que repercute de manera positiva en la efectividad de las terapias.
- ♥ El valor añadido de un balneario está en sus aguas y no en la categoría de su hotel o en lo lujoso de sus instalaciones.
- ♥ Las personas de avanzada edad y las mujeres embarazadas o en fase menstrual precisan un seguimiento médico más estrecho.

pensar, lo exhaustivo del control médico, la indicación detallada de sus tratamientos...), el trato personal de los empleados del balneario, los auxiliares termales (el personal que aplica las técnicas) y el resto de profesionales (recepción, hostelería y hotelería en caso de que hubiere...) que atienden a los clientes.

Una ley de cuando no había televisión y apenas había nacido la radio. En cuanto al control del estado higiénico-sanitario de las instalaciones termales, de sus aguas y de los propios establecimientos, resulta cuando menos chocante que el Real Decreto que regula la explotación de manantiales de aguas minero-medicinales date de 1928 (Decreto que en la actualidad convive con la Ley de Minas de 1973 y su reglamento). Muchos de los artículos de este decreto de hace casi un siglo siguen en vigor, salvo en las comunidades autónomas que han legislado al respecto (las competencias en este ámbito están transferidas). Únicamente Cataluña, Cantabria, Castilla-La Mancha, Extremadura, Murcia y Galicia han regulado la actividad de los balnearios,

El precio de un balneario no guarda relación directa con la categoría de su hotel ni con las características de sus aguas

aunque tan sólo Cataluña y Galicia han fijado normas para el control semestral o anual de las características microbiológicas y fisico-químicas de las aguas de los balnearios. Las visitas que las Administraciones realizan a los balnearios no tienen una frecuencia definida, aunque en la mayoría de los casos no pasa de una o dos al año. Esto trae como consecuencia que sean los propios balnearios los que se preocupen del control higiénico y sanitario de sus instalaciones, en un ejercicio de autocontrol, ya que son los máximos interesados: la responsa-

bilidad inmediata ante cualquier anomalía o contaminación, corresponde al balneario.

CONSUMER ha podido constatar que no existe una homogeneidad ni en los puntos a controlar ni en la periodicidad de los controles que los balnearios realizan para garantizar la detección de posibles contaminaciones o anomalías higiénico-sanitarias. En este sentido, se han detectado diferencias enormes en la periodicidad con la que algunos balnearios realizan estos controles. En algunos casos, los responsables declaran realizar controles semestrales o anuales mientras que en otros se realizan mensual, quincenal e incluso semanalmente. Estas diferencias invitan a una reflexión: ¿es igual de seguro un balneario en el que se realizan controles semestrales que aquel en el que se realizan semanalmente? De todas formas, todos los balnearios consultados por esta revista dicen cumplir las normas de control de calidad higiénico-sanitario a las que la Administración competente (en la mayoría de los casos, Sanidad) obliga.



¿QUÉ TIPO DE AGUA ES APROPIADA PARA CADA PATOLOGÍA?

Para tratar...	Busque un balneario con...
PROBLEMAS DEL APARATO CIRCULATORIO	
Afecciones circulatorias del aparato respiratorio y digestivo	Aguas radiactivas
Anemias	Aguas ferruginosas
Arteritis obliterante	Aguas carbogaseosas
Enfermedades vasculares periféricas	Aguas carbogaseosas
Enfer. cardiacos crónicos y compensados	Aguas carbogaseosas
Enfermedades de la sangre	Aguas ferruginosas
PROBLEMAS DE LA PIEL	
Dermatosis	Aguas sulfuradas



Los balnearios, en euros

Los precios que rigen en cada balneario no guardan relación directa con la categoría de sus instalaciones hoteleras (en el caso de que las tengan) ni con las características de sus aguas minero-medicinales. Hay aguas, como las sulfatadas, que requieren un cambio de bañeras cada tres meses, y otras, como las carbonatadas, cuyas bañeras pueden permanecer varios años sin ser cambiadas, pero esta peculiaridad, que aparentemente acarrea gastos bien distintos a los balnearios, no se traduce en los precios de unos y otros.

Y encontramos balnearios con hotel de tres estrellas en los que la técnica más barata, la toma de agua en bebida, cuesta 2,10 euros, mientras que en otros sin hotel tendríamos que pagar 9 euros por el mismo concepto. Igualmente, hay balnearios con hotel de una estrella en los que la consulta médica asciende a 24,04 euros, algunos de tres estrellas donde el coste de la consulta médica es de 16,23 euros, y otros de tres estrellas en los que la consulta médica es gratuita.

Tarifas de las técnicas balnearias más comunes

CONSULTA MÉDICA:
Media: 22 euros
Desde 7,21 hasta 27,05 euros.

BAÑO TERMAL:
Media: 6,16 euros
Desde 3,61 hasta 9,02 euros.

**BAÑO CON BURBUJAS /
BAÑO CON HIDROMASAJE:**
Media: 9,02 euros
Desde 6,16 hasta 15,03 euros.

CHORRO:
Media: 7,61 euros
Desde 4,21 hasta 16,23 euros.

INHALACIONES / AEROSOLES:
Media: 5,86 euros
Desde 3,01 hasta 10,82 euros.

PARAFANGOS:
Media: 8,26 euros
Desde 5,41 hasta 12,02 euros.

MASAJE (30 minutos):
Media: 16,23 euros
Desde 12,02 hasta 37,86 euros.

• UN FIN DE SEMANA, A PARTIR DE 100 EUROS

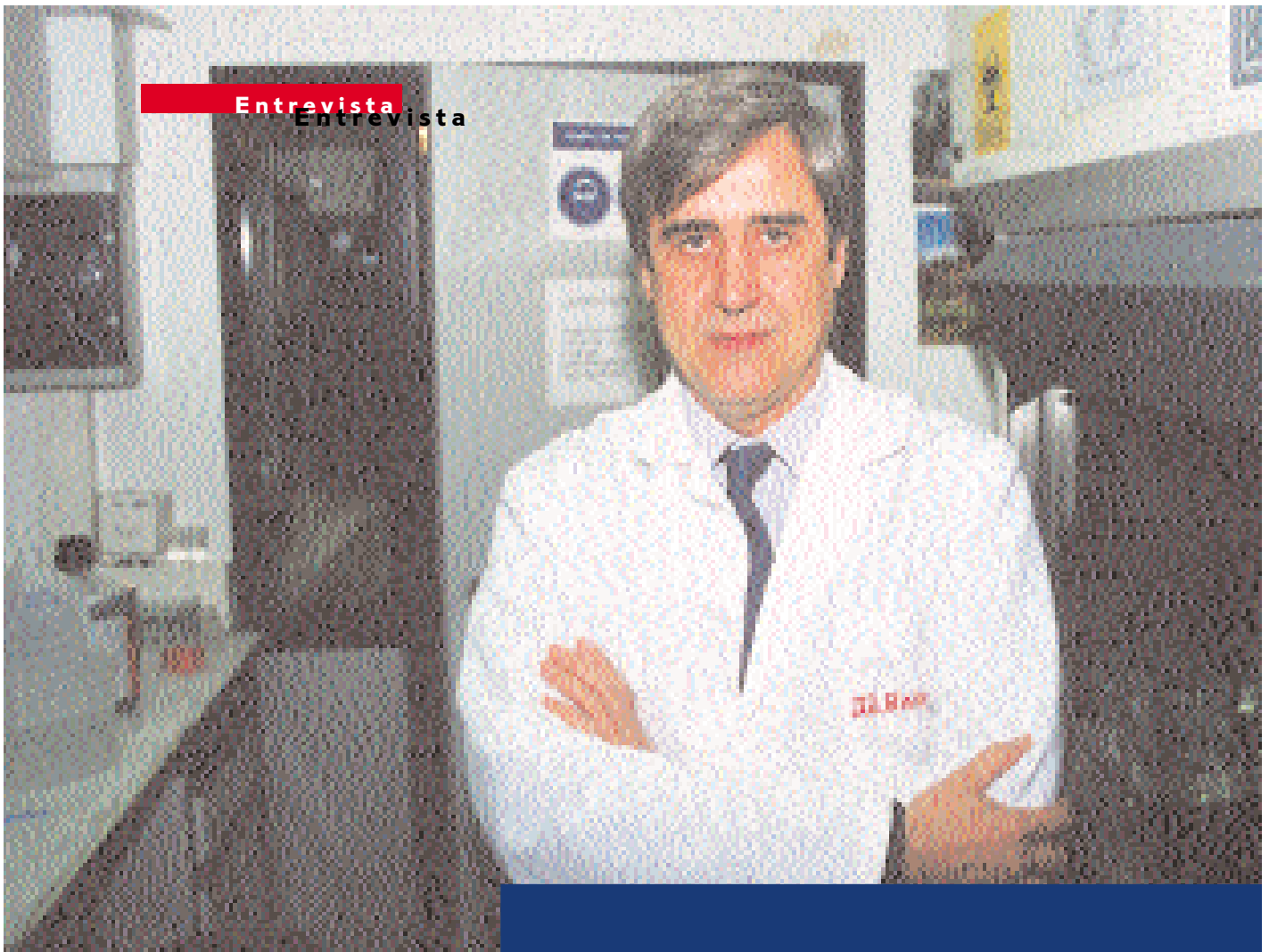
Un fin de semana en un balneario en habitación doble, pensión completa, incluido tratamiento termal (relax, antiestrés...) cuesta alrededor de 170 euros por persona. No obstante, las diferencias entre balnearios son ostensibles y se puede encontrar estaciones termales en las que el alojamiento resulta notablemente más barato (desde 100 euros por persona) y otros en los que el mismo paquete cuesta tres veces más y asciende a 300 euros por persona.

• DOS SEMANAS, 870 EUROS COMO MEDIA

15 días en habitación doble, con pensión completa y tratamiento termal (relax, antiestrés...) suponen un desembolso medio de unos 870 euros, aunque los precios oscilan entre 630 euros hasta 1.080 euros.



Para tratar...	Busque un balneario con...
PROBLEMAS DEL APARATO DIGESTIVO	
Afecciones del aparato digestivo	Aguas sulfatadas (sulfatadas cloruradas)
Afecciones gástricas	Aguas bicarbonatadas (sódicas)
Diarreas	Aguas bicarbonatadas (sódicas)
Dispepsias gastrointestinales	Aguas sulfatadas (sulfatadas cálcicas y sulfatobicarbonatadas cálcicas)
Enterocolitis	Aguas sulfatadas (sulfatadas cloruradas)
Estreñimiento	Aguas bicarbonatadas (bicarbonatadas-sulfatadas)
	Aguas sulfatadas (sulfatadas cloruradas)
Gastritis	Aguas sulfatadas (sulfatadas cálcicas y sulfatobicarbonatadas cálcicas)
Gastritis crónicas hiposecretoras	Aguas sulfatadas (sulfatadas cloruradas)
Intoxicación alimenticia o medicamentosa	Aguas sulfatadas (sódicas y magnésicas)
Procesos digestivos	Aguas radiactivas
Úlceras duodenales	Aguas bicarbonatadas (sódicas)
OTROS...	
Cálculos	Aguas bicarbonatadas (sódicas)
Procesos alérgicos	Aguas radiactivas
Procesos ginecológicos	Aguas sulfuradas
Secuelas de intervenciones quirúrgicas y traumatismos	Aguas sulfuradas
Trastornos de desarrollo en la infancia	Aguas ferruginosas



Juan José Badiola es la referencia técnica, el personaje científico por excelencia en la lucha contra el mal de las “vacas locas”. Con su bata blanca y el gesto amable, este leonés de 53 años no escatimó esfuerzos durante los meses críticos en despejar dudas y temores sobre la mayor crisis alimentaria sufrida en Europa en las últimas décadas. Consiguió así familiarizar a muchos ciudadanos con la Encefalopatía Espongiforme Bovina (EEB) y sensibilizar a consumidores, productores y autoridades públicas sobre la necesidad de introducir controles de seguridad en los sistemas de producción de carne de vacuno.

Este investigador, doctor en Veterinaria y catedrático, despliega con sus interlocutores, ya sea en una conferencia, en una entrevista o en una mera conversación, una estrategia abiertamente didáctica y divulgativa. No en vano, antes de dirigir el Labo-

“No se debe bajar la guardia, porque el problema de las vacas locas no se ha solucionado y estamos ante un futuro que todavía no podemos predecir”

ratorio del Centro Nacional de Referencia de EBB fue profesor y Rector de la Universidad de Zaragoza. Cambió su despacho rectoral por el laboratorio -único especializado en EBB en nuestro país- que descubrió, en octubre de 2000 y tras cuatro años de trabajo, el primer prión de una vaca enferma en España. La casualidad quiso que este primer caso coincidiera en el tiempo con la explosión europea de la crisis de la EBB.

En 2000, según Badiola, la comunidad científica estaba preparada para afrontar la crisis, pero no así la socie-

dad, “clase política incluida”, lo que paradójicamente resultó positivo al permitir que los expertos pudieran cumplir sin presiones su labor de investigación y difusión sobre las causas y consecuencias de esta crisis de seguridad alimentaria. Badiola lo tiene claro, “cuando tienes entre manos algo tan serio como la salud pública, los únicos intereses a los que te debes son los de los ciudadanos”.

Hoy, una vez desaparecida la crisis de las vacas locas de los titulares de los medios de comunicación, Badiola continúa investigando en su labora-



Juan José Badiola,
director del Centro Nacional de
Referencia de las Encefalopatías
Espongiformes Transmisibles

“La crisis de las vacas locas ha contribuido a mejorar la producción de la carne”

torio y despachando con sus colegas científicos europeos, y advierte de que “no se baje la guardia, porque el problema no se ha solucionado”. De todos modos, extrae conclusiones positivas: cree que la carne es hoy más segura que nunca y que “esta crisis puede haber servido para que se invierta más en investigación, porque se ha visto que en tiempos de crisis los científicos somos necesarios”.

¿ES HOY LA CARNE DE VACUNO MÁS O MENOS SEGURA QUE HACE UNOS AÑOS? Podemos afirmar que hoy tenemos una carne de vacuno segura. Nunca ha habido mayor sensibilidad al respecto y los controles que se realizan son los que razonablemente se pueden hacer. Además, se ha aplicado el principio de precaución. Cuando se definen los MER (materiales específicos de riesgo) se hace por elevación, y se ha adoptado un periodo de tiempo prolongado para ofrecer más

seguridad. Si el cerebro de una vaca se retira a partir de 12 meses, no es porque la enfermedad pueda aparecer a los 13 meses; de hecho, los casos más tempranos se dieron en vacas de 30 meses. El Comité Científico de la UE afirma que los controles adoptados son adecuados y hemos de tener confianza y recordar que este Comité no es un elemento estático ni de respuesta, ya que su función investigadora es constante y ofrece periódicamente nuevas medidas para resolver el problema.

EL WEB ESPECIALIZADO WWW.CONSUMASEGURIDAD.COM SEÑALABA EN UN INFORME QUE LAS CIFRAS DE LA EPIDEMIA DE LAS VACAS LOCAS, AL CONTRARIO DE LO PREVISTO POR LA ADMINISTRACIÓN, HAN CONFIRMADO LOS AUGURIOS DE LA UE PARA ESPAÑA Y QUE NOS ENCONTRAMOS TAN SÓLO “AL INICIO DE UNA EVOLUCIÓN CON POCOS REFERENTES Y PARA LA QUE SE NECESITAN AL MENOS 10 AÑOS PARA SACAR CONCLUSIONES ESTADÍSTICAMENTE SIGNIFICATIVAS”. ¿QUÉ OPINA SOBRE ESTE DIAGNÓSTICO? El problema es de alcance europeo, no local, y sus consecuencias son profundas y trascendentales, pues no se recuerda un problema de seguridad alimentaria de esta dimensión en las últimas décadas. Cada semana se producen nuevos casos, y todavía no sabemos dónde estamos porque la información epidemiológica de la enfermedad en nuestro país se reduce al año pasado, el 2001. Hemos descrito ya 81 casos (*la entrevista se realizó a mediados de enero*), pero no se puede saber qué va a pasar este año y todo va a depender del grado de respeto de las medidas adoptadas en la década de los noventa. En 1994, la UE prohibió para rumiantes el consumo de harinas de origen de carne y hueso rumiante; en 1996, la legislación española prohibió la entrada de MER; en 1998 se

obligó a inactivar las harinas para matar el prion sometiéndolas a fuertes temperaturas y en diciembre de 2000 se prohibió el uso de todo tipo de harinas cárnicas para rumiantes y no rumiantes. Sabiendo que el primer caso se detecta en 1996 en Gran Bretaña y que el animal precisa de 5 años para desarrollar la enfermedad, si se hubiera respetado la primera medida, la de 1994, el año 1999 debería marcar el pico en casos detectados y a partir de ahí se comenzaría el descenso. Si somos realistas y tomamos la fecha de la última ley, de diciembre de 2000, hasta 2005 estaríamos en pleno crecimiento de los casos de vacas locas. Cada semana se diagnostican en España uno o dos casos, lo que nos llevaría a entre 50 y 100 casos anuales, pero hemos cerrado un año en que la lucha ha sido fuerte, se han analizado unas 400.000 vacas. Hemos establecido medidas eficaces contra la enfermedad, pero estamos ante un proceso largo cuyo fin no podemos aventurarnos a predecir.

SI FUERA USTED MINISTRO DE SANIDAD Y TUVIERA CARTA BLANCA PARA RESOLVER EL PROBLEMA DE LA EEB. ¿QUÉ MEDIDAS ADOPTARÍA? Las que se están tomando, pero hay que seguir con la campaña de lucha contra la EEB. Estamos ante una enfermedad infecciosa, y como sucedió con la tuberculosis, hay que tener paciencia para erradicarla. Por eso hay que insistir, y yo lo hago ante los ministerios de Agricultura y Sanidad y ante las administraciones autonómicas, en que sigan preocupados con el tema y que no relajen las medidas, porque correríamos el peligro de hacer las cosas mal. Pienso que el retroceso no se va a dar, porque todos los países de la UE están obligados a cumplir con un sistema de control muy riguroso.

¿PERSISTEN LAS DUDAS CIENTÍFICAS SOBRE EL ORIGEN DE LA EPIDEMIA? Es una enfermedad descubierta en 1986 en la que quedan incógnitas por resolver. Se ha identificado a los agentes que producen la EEB, los priones, pero permanece la incertidumbre en lo referente a la transmisión de la enfermedad, especialmente en lo que afecta a los seres humanos. Tenemos información fiable que nos

permite afirmar que el responsable principal, pero tal vez no único, es el uso de harinas de carne y hueso contaminadas empleadas para fabricar piensos, alimentos y elementos lactoemplazantes y leches maternizadas para animales que, tengámoslo muy claro, nunca se han dirigido al destino humano.

EN NUESTRO PAÍS TODAVÍA NO SE HA REGISTRADO NINGÚN CASO DE TRANSMISIÓN DE LA ENFERMEDAD AL SER HUMANO. Es cierto, pero en Gran Bretaña ya hay más de cien casos registrados. En la comunidad científica se asume que la variante humana de la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob está causada por la transmisión del prion bovino a las personas, pero todo lo que se admite en ciencia debe discutirse. Se sabe que la variante humana tiene un componente neurológico, y que los primeros síntomas son psiquiátricos: comienza con depresión y alucinaciones y después llegan los síntomas neurológicos.



“Hoy tenemos una carne de vaca más segura que nunca, porque jamás ha habido más sensibilidad y controles que ahora”

En España hay buenos neurólogos, y creo que no van a confundir la enfermedad originada por la EEB con otras posibles patologías. Pero en cualquier enfermedad el número de casos clínicos es sólo la punta del iceberg y lo que se llega a detectar no es todo lo que hay. No sabemos cuántas personas pueden estar infectadas en Europa, pero sí que ha habido 110 casos en Gran Bretaña, cuatro en Francia y uno en Irlanda. Los tres son países con un gran número de casos de EEB. El Reino Unido está a la cabeza con 181.000 vacas enfermas. En Francia se han detectado más de 500 casos y en Irlanda cerca de 700, y son países con la enfermedad descrita ya en los noventa. Pero otros, como Por-

tugal y Suiza, a pesar de que presentan un número de EEB similar a Francia, no han registrado todavía casos humanos. La pregunta es si en los países con menos EEB, como España, no va a darse la enfermedad en humanos. Yo no me atrevo a decir que no van a aparecer porque hacer previsiones sobre esta enfermedad es difícil, ya que no sabemos todos los cauces de transmisión. Pero hay certezas, como que en teoría, sólo un 25% de la población europea está expuesta a sufrir la enfermedad porque que todos los casos humanos detectados respondían al mismo perfil genético. Se comparte también la certeza de que el periodo de incubación es muy largo, en los humanos puede ser de décadas. Y se sabe



también que la transmisión del prión bovino a una vaca es mucho más fácil y eficaz que a un ser humano.

¿CÓMO LLEGA EL PRIÓN HASTA EL SER HUMANO? Se asume que es a través de la alimentación, pero no se ha demostrado. En los casos británicos, sólo se ha evidenciado la transmisión del prión por el consumo de carne en un caso, el de una población del sur de Inglaterra en la que cinco personas fueron contagiadas por consumir productos bovinos que se faenaban en una carnicería en la que se manipulaban los restos de cerebro vacuno con los mismos instrumentos con los que cortaba la carne. La alimentación es la vía principal, pero la vía cutánea

puede ser otra forma de transmisión, de ahí que se prohibieran las cremas y otros productos origen bovino. Mientras no se demuestre lo contrario, la variante humana de esta enfermedad se produce por la transmisión del prión por vías alimentarias pero no se pueden descartar otras vías aún desconocidas.

EL CONSUMO DE CARNE DE VACUNO EN NUESTRO PAÍS ESTÁ VOLVIENDO A LOS NIVELES ANTERIORES A LA CRISIS, Y EL BARÓMETRO DEL CONSUMO PRESENTADO POR FUNDACIÓN GRUPO EROSKI REVELABA HACE DOS MESES QUE EL CONSUMIDOR CONFÍA EN LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS, Y QUE A LA CARNE LE CONCEDÍA 6,5 PUNTOS SOBRE 10 POSIBLES. ¿QUÉ OPINIÓN LE MERECE ESTA ACTITUD? Me gustaría conocer cifras de otros países europeos para valorar el dato pero es importante y positivo, porque la crisis puso en tela de juicio la carne de vacuno y la desconfianza llegó a alcanzar a la carne en general. Pero las campañas realizadas han obligado a dar mayor y mejor información, lo que ayuda a aumentar la confianza. La parte positiva de toda esta crisis ha sido la mejora de los sistemas de control y producción de la carne. Se ha perfeccionado el sistema alimentario en toda la UE, pero los consumidores no lo tienen claro y debemos convencerles de que las cosas hoy se hacen bien. Ese es el gran desafío para Europa: el consumidor está dispuesto a asumir riesgos en algunos aspectos de su vida, por ejemplo cuando se sube a un avión, pero no en la alimentación, que no es

un acto voluntario sino necesario que, además, presenta un riesgo familiar y no sólo individual. Yo creo que no hay motivo para desconfiar hoy de la cadena alimentaria. No podemos volver a la huerta y a los animales propios para alimentarnos, porque en la sociedad urbana esta organización no es viable. Estamos obligados a exigir y a confiar en la cadena alimentaria que tenemos.

¿PUEDEN CONVERGER LA MEJORA DE LA SEGURIDAD DE LA CARNE Y LA COMPETITIVIDAD DEL SECTOR GANADERO, O TENDREMOS QUE SEGUIR BUSCANDO EL ORIGEN DE LAS CRISIS ALIMENTARIAS EN LA ESTRATEGIA DE REDUCCIÓN DE COSTES DE PRODUCCIÓN QUE PERMITA ASEGURAR LA RENTABILIDAD DEL PRODUCTO? Ese es el gran debate actual en el mundo agropecuario. La EEB ha puesto en cuestión el sistema intensivo de producción. A todos nos gusta lo natural y la mayoría preferimos consumir carne de una vaca que ha estado pasciendo en un verde prado que la de otra que no ha salido de un establo en el que sólo ha comido pienso, pero hemos de preguntarnos si esto es viable. Los ganaderos nos dirían que ese planteamiento entrañaría un mayor precio de la carne y la imposibilidad de criar el ganado en cualquier zona geográfica, porque sólo podrían hacerlo donde haya pasto verde, esto es, lluvias abundantes. Es importante que el debate se suscite y que la solución surja de un pacto entre productores y consumidores: ¿está el consumidor dispuesto a pagar más por la carne, a cambio de que se produzca de una forma más natural y segura? Gracias a estas crisis, ha aumentado la producción ganadera con denominación de origen y hay marcas que apuestan por la trazabilidad de la carne, para que el consumidor conozca el nombre del ganadero, la raza de la res, la zona geográfica en que ha crecido, cómo se ha alimentado y desarrollado... El productor se compromete así a producir ese animal en unas condiciones determinadas y el consumidor lo acepta, lo valora y lo paga. Estoy convencido, en fin, de que el problema de la EEB ha tenido un impacto positivo en los sistemas de mejora en la producción y en la calidad de la carne.

Accidentes de tráfico y aseguradoras

Cuando dar parte se complica

La amplia casuística de siniestros y nuestro desconocimiento de las condiciones del seguro motivan que dar parte se convierta en una tarea difícil y problemática

Al contrario de lo que pudiera parecer, contratar un seguro de automóvil –cometido que (si queremos hacerlo bien) requiere contactar con varias compañías aseguradoras y comparar sus coberturas, tarifas y condiciones– es la parte más sencilla de nuestra *relación* con las aseguradoras.

El primer parte de accidente puede revelar al usuario si ha hecho o no un buen fichaje, ya que la aseguradora habrá de responder a las coberturas contratadas.

Este primer parte se puede convertir en un momento de descubrimiento para el cliente, que se encuentra con límites a las indemnizaciones, y con con-

diciones para cobrar las coberturas o con excepciones insospechadas recogidas en esa letra tan negrita y pequeña como poco leída.

Considerando la alta siniestralidad de nuestro país (se superó en 2000 la media europea y supuso para las aseguradoras un desembolso de 6.000 millones de euros) y la amplia y variada casuística de accidentes, más vale tomarse media hora para leer las cláusulas de nuestra

póliza. Sabremos así cómo actuar ante circunstancias poco frecuentes (qué ocurre si colisiona contra nosotros un vehículo sin seguro), a quién pedir responsabilidades si nos roban el coche y éste aparece con desperfectos o qué hacer si, en caso de que requiramos asistencia jurídica, dudamos del buen hacer de los abogados de nuestra compañía y preferimos contratar uno por nuestra cuenta.



Qué hacer si...

La casuística de los accidentes es tan variada que, dependiendo de las circunstancias del siniestro y del comportamiento de las aseguradoras de los vehículos implicados, un mero parte puede derivar en la reclamación de nunca acabar.

> **TRAS UNA COLISIÓN, EL VEHÍCULO CULPABLE DEL INCIDENTE SE DA A LA FUGA.** Un dato imprescindible para la reclamación es disponer de la matrícula del coche. Con ella, primero a través de la Jefatura Provincial de Tráfico y posteriormente utilizando el FIVA (Fichero Informático de Vehículos Asegurados) la aseguradora puede identificar al causante del accidente y a la aseguradora del mismo, correspondiendo a ésta el pago de las indemnizaciones derivadas del siniestro. Si no es posible identificar al vehículo fugado, el Consorcio de Compensación de Seguros se hará cargo de la indemnización de los daños personales (no de los daños materiales) ocasionados por dicho vehículo. Si es robado o carece de seguro, el Consorcio de Compensación de Seguros tendría que indemnizar los daños tanto personales como materiales.

> **LAS COMPAÑÍAS ASEGURADORAS NO SE PONEN DE ACUERDO.** Las compañías gestionan los siniestros en función de los datos facilitados por los asegurados. Una información clara -sobre todo en cuanto a la ocurrencia del siniestro- deviene fundamental para una correcta tramitación del parte. En caso de que las aseguradoras de los vehículos implicados en el accidente no lleguen a un acuerdo amistoso, y dependiendo de los elementos probatorios disponibles, se puede iniciar la vía judicial.

> **EN UN SINIESTRO, EL CULPABLE NO LO RECONOCE Y SU COMPAÑÍA SE NIEGA A PAGAR.**

Si un conductor no puede probar quién es el responsable del siniestro (no tiene testigos ni otro modo de culpar al otro conductor), los daños materiales corren a cargo de él mismo (si tiene contratado un seguro a todo riesgo puede dar parte).

> **DURANTE UN VIAJE, SE SUELTA UNA MALETA DE LA BACA DEL COCHE Y GOLPEA EL VEHÍCULO PROPIO Y AL QUE CIRCULA DETRÁS.** Los daños provocados a otro vehículo están cubiertos por el seguro de Responsabilidad Civil ("a terceros"). Por lo que respecta a los daños en el vehículo propio y el equipaje, depende de las coberturas complementarias que se tengan contratadas. El seguro obligatorio excluye los daños sufridos por las cosas transportadas. En este caso sólo se podría reclamar si se han contratado pólizas de daños propios o asistencia en viaje (que podría cubrir la pérdida o deterioro del equipaje).

> **LA PÓLIZA DEL SEGURO HA CADUCADO POCOS DÍAS ANTES DEL SINIESTRO.** Tras el vencimiento de la póliza, la compañía se hará cargo de los siniestros ocurridos dentro del mes siguiente, pero sólo si después el cliente renueva el seguro con la misma entidad dentro de ese "mes de gracia". Si el accidente ocurre ya pasado el mes desde que expiró la póliza, ésta entra en suspenso y a pesar de que se renueva la póliza con la misma compañía, esos daños no se cubren.

> **TRAS EL ROBO DE UN COCHE, ÉSTE APARECE CON DESPERFECTOS.** Siempre que el seguro contratado incluya cobertura de robo del vehículo, la entidad aseguradora se hará cargo de los daños ocasionados al mismo. Si en el periodo en el que el vehículo ha estado desaparecido, éste provoca daños a personas o cosas, el Consorcio de Compensación de Seguros se hará cargo de los producidos a terceros, pero no de los del propio vehículo.

> **ACCIDENTES CON AMIGOS O FAMILIARES.** Ante un siniestro en el que los ocupantes del vehículo son amigos o familiares del conductor culpable del accidente, éstos pueden, y deben, reclamar por lesiones o daños si los hubiere, a pesar de que la aseguradora del conductor intente convencerles de lo contrario, alegando que con ello se puede perjudicar al amigo o familiar que conducía el vehículo, ya que en el caso de indemnización, es la compañía, y no el asegurado, quien corre con los gastos. Sólo un juicio por imprudencias graves o delitos cometidos podría perjudicar al conductor, si es considerado culpable.



Si las aseguradoras no se ponen de acuerdo, y dependiendo de los elementos probatorios, se puede iniciar la vía judicial

> **EL ASEGURADO DUDA DEL BUEN HACER DE LOS ABOGADOS DE SU COMPAÑÍA.** Si el tomador del seguro tiene contratado un seguro de asistencia jurídica y no confía en los abogados de su aseguradora, ésta ha de cubrir los honorarios del abogado que su cliente elija, ya que según la Ley 21/90, "todo asegurado tiene derecho a la libre elección de Abogado y Procurador". Pero, ojo, algunas pólizas contienen cláusulas que indican claramente que sólo se abonará parte -que puede ser un porcentaje o una cantidad fija- de la minuta del abogado contratado. Antes de solicitar por nuestra cuenta los servicios de un letrado, conviene sopesar detenidamente si ese gasto nos compensará.

> **EL SEGURO SE RETRASA EN EL PAGO DE LA INDEMNIZACIÓN.** La aseguradora a la que le corresponda la indemnización debe efectuar el pago forma inmediata o, en cualquier caso, en los cuarenta días posteriores a la declaración del siniestro. Si el pago se retrasa más de tres meses, el asegurado debe exigir que la indemnización se incremente con el interés legal del dinero incrementado en un 50%.

> **SURGEN DISCREPANCIAS CON NUESTRA COMPAÑÍA DE SEGUROS.** Si un usuario tiene problemas con su aseguradora, puede recurrir al servicio de atención al cliente de su compañía de seguros, al Defensor del Asegurado de la compañía (si lo tuviera), a la Dirección General de Seguros, a la Junta Arbitral de Consumo o a la vía judicial.



Trámites, paso a paso

❖ En caso de sufrir un percance en la carretera lo primero que hay que hacer es determinar si se han producido daños físicos.

❖ Cuando hay lesiones, heridos o fallecidos, o si el conductor contrario se encuentra bajo los efectos del alcohol o se niega a aceptar posibles responsabilidades, la presencia de la policía y, en su caso, la asistencia médica, hacen más fácil levantar un atestado que sirva como prueba para un posible juicio.

❖ Si los daños sólo afectan a la carrocería de los vehículos y son leves, lo primero es tomar nota

de los datos personales del otro conductor y de su vehículo. Si ambos conductores firman la Declaración Amistosa de Accidente, se cumplimentarán todos los apartados y se hará un croquis del accidente que servirá como reconstrucción de los hechos.

❖ La tramitación amistosa acelera los trámites y los periodos de cobro, en caso de que sea necesario.

❖ En un parte de accidente deben figurar los datos de los vehículos y conductores implicados, el nombre de la compañía aseguradora y el número de póliza, así como toda la información sobre las condiciones y circunstancias en las que se produjo el accidente, daños y lesiones.

❖ No está de más tomar nota, a nivel personal, del nombre y teléfono de los testigos del accidente, que podrían ser de ayuda en caso de que no haya acuerdo en la versión ofrecida a las respectivas compañías de seguros.

❖ A continuación, todas las partes implicadas en el accidente deben dar parte a su compañía de seguros en un plazo máximo de siete días, salvo que se haya fijado en la póliza un plazo más amplio. La compañía aseguradora que corra a cargo de la indemnización mandará un perito para que evalúe los daños del coche.



▶▶ EXCLUSIONES: lo que

Seguro de Daños Propios, Incendio y Robo (todo riesgo)

- Las compañías indemnizan por el valor a nuevo como mucho durante un año o dos. A partir de ese momento, la indemnización sólo se hará por el valor venal (valor de mercado) del vehículo, que dependerá de la antigüedad del vehículo.
- Circulación del vehículo por vías no aptas.
- Daños ocasionados debidos a la congelación del agua del radiador.
- Daños que afecten a los neumáticos, salvo en caso de pérdida total, incendio o explosión del vehículo.
- Daños y sustracciones que afecten a los accesorios u opciones del vehículo, salvo que hayan sido asegurados en las condiciones particulares.
- Averías mecánicas o la reparación del simple desgaste por uso o deficiente conservación.
- Daños que afecten a elementos o instrumentos de uso profesional.
- Daños que afecten al remolque arrastrado por el vehículo del asegurado, y el robo de objetos que estén en el interior del mismo

Consortio de Compensación de Seguros. Este organismo estatal hace la función de asegurador directo de riesgos extraordinarios que, por su envergadura, serían inasumibles para las compañías de seguros (catástrofes naturales, actos de terrorismo, riesgos nucleares...) y de otras circunstancias (clientes que ninguna entidad de seguros acepta debido a su potencial siniestralidad, vehículos oficiales de estado...). También funciona como asegurador indirecto y se hace cargo subsidiariamente del seguro obligatorio (en casos como daños causados por vehículos desconocidos o de compañías en quiebra). El dinero para abonar las citadas eventualidades se obtiene de un fondo común desde el que el Consortio abona las indemnizaciones pertinentes. Aunque no lo sepamos, parte de la prima de nuestro seguro alimenta ese fondo común.

Convenios entre aseguradoras

SI BIEN LAS COMPAÑÍAS insisten en que el sistema de convenios entre aseguradoras surgió para agilizar trámites y acortar plazos de reclamación y cobro de indemnizaciones, lo cierto es que, quizá porque se desconoce su funcionamiento, estos acuerdos provocan malestar, desconfianza y reclamaciones por parte de los usuarios. Merced a estos convenios, es la propia aseguradora del usuario la que, en caso de siniestro, le abona la indemnización que debería pagar el seguro del otro vehículo, siempre y cuando no exceda de determinada cuantía. Estos convenios suscitan tres tipos de reclamaciones:

- Cuando, tras sufrir un siniestro con otro automóvil con responsabilidad de este último, la propia aseguradora, en virtud de dichos convenios, propone a su asegurado el pago del valor venal (valor de venta, con la correspondiente depreciación por uso) del vehículo, en lugar de la reparación del mismo, basándose en la cobertura de "Daños Propios" de su propio seguro, cuando lo que se debe hacer es exigir la Responsabilidad Civil del otro vehículo. Por su parte, las aseguradoras afirman que esta práctica nada tiene que ver con los convenios.
- Otra cuestión objeto de reclamación es la asistencia jurídica en reclamaciones a terceros. A este respecto, el conflicto se origina cuando, teniendo contratado un seguro de asistencia jurídica, y ante un determinado siniestro, la aseguradora se niega a reclamarlo judicial o extrajudicialmente alegando falta de viabilidad, y a cambio ofrece al tomador del seguro la indemnización propuesta por la otra aseguradora, que suele coincidir con el máximo al que están dispuestas a responsabilizarse las aseguradoras propias del perjudicado dentro de estos convenios. Según las aseguradoras, esta medida pretende

evitar que el cliente opte por la vía judicial por cuestiones menores (la rotura de un faro, por ejemplo) o en casos en los que todas las pruebas apuntan contra su cliente.

De todos modos, si el titular de la póliza decide seguir adelante, contrata a un letrado y gana el caso, las compañías de seguros han de pagar la minuta del abogado.

- El último punto que genera malestar es la pérdida de las bonificaciones en la póliza del usuario que pueden motivar estos convenios. Aunque no todas las compañías actúan de este modo, el titular de una póliza se puede encontrar con que, sin haber sido responsable de tres colisiones que ha sufrido, su aseguradora le reste bonificaciones, ya que, merced a los convenios es su propia compañía la que le ha abonado las indemnizaciones.

NO cubren habitualmente los seguros de automóvil

Seguro de Responsabilidad Civil Ilimitada

- Accidentes ocasionados de forma intencionada.
- Daños ocasionados si el vehículo no ha pasado la ITV.
- Daños ocurridos en el desempeño de labores industriales o agrícolas.
- Daños ocasionados cuando se circule por vías no aptas para la circulación (tierras de labranza, dependencias de un aeropuerto, etc.).
- Daños causados al conductor del vehículo causante.
- Daños materiales causados en las cosas transportadas.
- Pago de multas o sanciones.
- Lesiones a los ocupantes de vehículos no autorizados a transportar personas.
- Daños sufridos por el vehículo asegurado cuando sea conducido por un menor de 25 años con menos de dos años de antigüedad de carné de conducir y que no es titular del seguro, a no ser que haya sido expresamente designado en las condiciones particulares de la póliza. Algunas compañías cubren los daños, pero imponen una franquicia alta (1.200 euros).
- Daños ocasionados bajos los efectos del alcohol, drogas, estupefacientes, etc., siempre que haya una sentencia condenatoria de este tipo de delito.

Seguro Obligatorio de Responsabilidad Civil

- Daños sufridos por el vehículo asegurado, los objetos transportados en él y los bienes de los que resulten titulares (conductor, cónyuge y parientes hasta el tercer grado de consanguinidad o afinidad).
- Daños ocasionados al conductor del vehículo.
- Accidentes producidos por conducta dolosa (intencionada) o bajo la influencia de bebidas alcohólicas o drogas.



Si un conductor no puede demostrar que no es responsable de un siniestro, los daños materiales correrán a su cargo

El desayuno

Ese gran olvidado

Debe suponer entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día, y para que sea equilibrado ha de incluir lácteos, frutas y cereales

Uno de los principales problemas de nuestra alimentación es la incorrecta distribución de las comidas a lo largo del día, reparto condicionado en gran medida por el trepidante ritmo de vida de las sociedades desarrolladas. Son muchas las encuestas que demuestran que en la colación matutina realizamos una ingesta nutritiva o calórica deficiente. El desayuno ha sido tradicionalmente en nuestro país una comida ligera. Décadas atrás, en las zonas rurales se realizaba un desayuno poco copioso antes de comenzar las tareas del campo, pero el almuerzo a media mañana completaba las necesidades de nutrientes del organismo y no faltaban embutidos, queso, huevos, pan.

Hoy, sin embargo, muchas personas consideran que ya han desayunado tras haber tomado únicamente café o zumo con unas galletas, lo que dista mucho de los parámetros de una dieta equilibrada. Además, el almuerzo ha desaparecido debido a los rígidos horarios laborales. El desayuno, ese gran olvidado, se convierte así en imprescindible aliado para afrontar toda la mañana con nuestro depósito lleno de glucosa, el combustible energético que nos permite rendir en el trabajo o en el estudio.

Decaimiento, falta de concentración y mal humor, consecuencias de no desayunar o de hacerlo muy frugalmente

Fundamental para los niños y adolescentes. Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de nutrientes fundamentales en el periodo escolar, época de gran crecimiento y desarrollo. Pero, a pesar de que uno de cada dos adultos reconoce los beneficios de un buen desayuno para comenzar adecuadamente el día, en Europa siete millones de niños acuden al colegio cada mañana sin desayunar, según el barómetro Europeo Kellogg's del desayuno (1996-1998). Este estudio también pone de manifiesto que la alimentación de gran parte de los niños y adolescentes a primera hora de la mañana contiene un aporte calórico inferior al recomendado. Ello genera un acentuado desequilibrio en sus hábitos alimentarios y de su estado nutricional.

¿Qué ocurre si no desayunamos? Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son el decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa –nuestro principal combustible energético– que produce el ayuno. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el normal funcionamiento orgánico.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas. Por todo ello, se puede considerar que el desayuno es un hábito alimentario que llega a condicionar el estado físico, psíquico y nutricional, pero no sólo de los niños y adolescentes, sino en personas de todas las edades.



¿Cómo es un desayuno equilibrado?

El desayuno debe suponer entre el 20 y el 25% de las calorías ingeridas a lo largo del día. Para que sea equilibrado, ha de incluir como mínimo los siguientes grupos de alimentos: lácteos (leche, yogur, cuajada, requesón...), frutas y cereales (pan, tostadas, cereales de desayuno, galletas...). También pueden consumirse, aunque siempre en cantidades moderadas, otros alimentos, como derivados cárnicos o dulces.

- Cereales. Proporcionan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibra en cantidades importantes.
- Lácteos. Contienen proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del grupo B (principalmente riboflavina o B2).
- Frutas. Aportan hidratos de carbono, agua, vitaminas, minerales y fibra.
- Derivados cárnicos. Jamón cocido o serrano, fiambres poco grasos (de pollo o pavo), embutidos... Contienen proteínas de calidad con función formadora (de construcción de tejidos y células) y cantidades variables de grasa con función energética.
- Otros. Azúcar, mermelada, miel, etc. Aportan hidratos de carbono con función energética.

ALGUNOS DESAYUNOS SALUDABLES

1

Toma única antes de la comida

Para quienes no necesitan almorzar, bien porque sus necesidades de energía no son muy elevadas o porque entre el desayuno y la comida transcurren menos de cuatro horas.

Un buen ejemplo:

- Leche con café, cereales o cacao (u otros lácteos: cuajada o yogur o petit suisse o queso...)
- Zumo de frutas o fruta del tiempo
- Más una de las siguientes opciones:
 - Pan con mantequilla o margarina y mermelada o miel
 - Pan con queso fresco y membrillo o miel o mermelada
 - Galletas sencillas o cereales de desayuno o muesli
 - Pan con aceite y azúcar
 - Pan y queso poco graso o jamón

2

Dos tomas: una al levantarse y otra a media mañana

Para quienes por su horario laboral o porque necesitan de un aporte energético extra necesitan realizar una toma a media mañana.

Al levantarse:

- Leche con café, cereales o cacao (u otros lácteos: cuajada o yogur o petit suisse o queso...)
- Más una de las siguientes opciones:
 - Pan con mantequilla o margarina y mermelada o miel
 - Pan con aceite y azúcar
 - Pan con queso fresco y membrillo o miel o mermelada
 - Galletas sencillas o cereales de desayuno o muesli

A media mañana **:

- Leche u otro lácteo
- Zumo o fruta del tiempo
- Más una de las siguientes opciones:
 - Sandwich de jamón y queso suave
 - Bocado de queso y/o jamón o embutido

** Las personas cuyos trabajos u ocupaciones habituales no requieren un esfuerzo físico intenso pero que por su horario necesitan una toma a media mañana, pueden consumir algo más ligero, como por ejemplo: un lácteo y/o una fruta del tiempo.



Beneficios de un buen desayuno

- **Mejora del estado nutricional** (grado en el que nuestras necesidades de energía y nutrientes quedan cubiertas mediante los alimentos que consumimos). Tomar un buen desayuno ayuda a alcanzar las ingestas recomendadas de la mayor parte de nutrientes que el organismo precisa.
- **Grasa.** Si el desayuno incluye tostadas, pan, cereales de desayuno, galletas sencillas, etc., el consumo diario de grasa es menor, ya que se evita reemplazar alimentos ricos en hidratos de carbono por otros de mayor contenido graso (bollería industrial, repostería, etc.).
- **Fibra.** Si se incluyen cereales de desayuno o panes integrales, las posibilidades de satisfacer las necesidades de fibra son mayores.
- **Vitaminas y minerales.** El desayuno contribuye significativamente a los aportes diarios de vitaminas y minerales. Estudios realizados en población infantil en distintos países han evidenciado aportes manifiestamente inferiores para ciertos minerales (hierro, calcio, magnesio y cinc) y vitaminas (tiamina y piridoxina) en los niños que no desayunaban en comparación con los que sí lo hacían.
- **Control del peso.** Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta colación. El reparto de las calorías durante el día en 4 ó 5 comidas ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas y ayuda a evitar el picoteo entre horas, que como se sabe dificulta mucho el control del peso.
- **Rendimiento físico e intelectual.** Las personas que omiten el desayuno ponen en marcha una serie de mecanismos (descenso de la hormona insulina y aumento de cortisol y catecolaminas...) para mantener en valores aceptables el nivel de azúcar en sangre. Estos cambios hormonales alteran o condicionan la conducta e influyen negativamente en el rendimiento físico e intelectual. No lo olvidemos, todos tenemos que desayunar cada día.





> Contrarios a los circos con animales

ECOLOGISTAS EN ACCIÓN considera el circo como un espectáculo cultural para el ocio y el entretenimiento, sólo aceptable siempre que respeten los derechos de los seres vivos. Por eso, se manifiesta en contra de los circos con animales y solicita a los ciudadanos que no acudan a esos espectáculos. Para esta ONG, la cautividad afecta negativamente a los animales y su comportamiento se vuelve anormal (van y vienen en la jaula, se automutilan, se golpean la cabeza, muerden los barrotes...). Además de vivir en condiciones climatológicas a menudo adversas para sus características fisiológicas, los animales pasan la mayor parte de su vida atados o encerrados cuando no se efectúa una representación y realizan grandes recorridos en camiones. Ecologistas en Acción asegura que este espectáculo no está en consonancia con una sociedad que avanza hacia el respeto y la convivencia. A diferencia de otros países europeos, España carece de una legislación específica que regule las condiciones de vida de los animales en los circos.



> Desciende ligeramente y por segundo año consecutivo el consumo diario de televisión

EL CONSUMO DE TELEVISIÓN en España ha descendido ligeramente en 2001 por segundo año consecutivo, con una media de 208 minutos diarios (casi tres horas y media por persona. En 2000 fue de 210 minutos y en 1999 de 213 minutos, según Corporación Multimedia.

En otros datos del estudio, destaca el aumento de abonados a la televisión digital, que en 2001 logró medio millón de nuevos suscriptores: Canal Satélite encabeza el ranking (1.200.000 de abonados), seguido de Vía Digital (800.000) y Quiero TV (200.000). En las cadenas generalistas, que continúan dominando el panorama televisivo, TVE-1 acabó el año como líder, con una media de 24,8% de cuota de pantalla, por delante de Tele 5, con un *share* del 21%. Antena 3, con un 20,4% de cuota, quedó en tercera posición.

> Los bioindicadores se consolidan como método de detección y control de la toxicidad de ecosistemas

LA BIOINDICACIÓN ES una técnica de evaluación ambiental que a lo largo de los años se ha consolidando como método de detección y control de la toxicidad de un ecosistema.

Consiste en utilizar organismos vivos, animales o vegetales, para medir y controlar la contaminación de un entorno. Estos indicadores biológicos reaccionan de manera concreta ante ciertos agentes contaminantes y se convierten en *libros de instrucciones* en los que los científicos leen el tipo de contaminante y el grado de toxicidad. Así, desde hace dos décadas se desarrollan métodos de bioindicación que analizan la salud ambiental del aire, suelo y agua de los más variados entornos.



> Casi cinco millones de espectadores en los teatros de Madrid y Barcelona en 2001

4.786.000 ESPECTADORES ACUDIERON a los teatros de Madrid y Barcelona en la temporada teatral 2000/2001, según el resumen de esa temporada editado por el Instituto Nacional de Artes Escénicas y Musicales. El estudio incluye datos de las dos capitales teatrales españolas, Madrid y Barcelona, que agrupan casi el 40% de los espectadores de todo el país. Según el balance, en la temporada 2000/2001 se vendieron 2.646.000 entradas de teatro, danza o espectáculos similares en Madrid, y otras 2.140.000 en Barcelona, mientras que la recaudación de las dos ciudades ascendió a 14.272.151.920 pesetas. En síntesis, se mantienen los resultados de la temporada anterior, pero con un leve incremento en espectadores y una subida del 1% en la recaudación.

> Fuerte envejecimiento de la población española en las próximas décadas

UNA INVESTIGACIÓN del servicio de estudios del Banco de España señala que el fuerte envejecimiento de la población española en las próximas décadas es inevitable y que sólo se verá atenuado si la tasa de natalidad se incrementa con suma rapidez y en la medida en que sea más joven y numerosa la población inmigrante. Este trabajo concluye que, mientras siga aumentando la esperanza de vida, será muy difícil que la tasa de población dependiente (proporción de mayores de 65 años respecto a la población en edad de trabajar) baje del 62% en el año 2050. La última actualización del Instituto Nacional de Estadística (INE) apunta que la población total española continuará creciendo hasta alcanzar 43.480.800 habitantes en 2025, frente a los 41.116.842 del 1 de enero de 2001.



El nivel de estudios influye en la mortalidad

LA TASA DE MORTALIDAD está directamente relacionada con el nivel de estudios de las personas en Estados Unidos, según una investigación de la Universidad de Arkansas, que utilizó información de todos los Estados de USA desde 1989 hasta 1990. Según los resultados de la investigación, publicados en *The British Medical Journal*, "el nivel de estudios es un factor más significativo que el nivel de ingresos en las diferencias en la mortalidad en EE UU, y ha sido un elemento poco considerado en investigaciones anteriores", según el autor del estudio. Al parecer, a un mayor nivel académico corresponde una mayor longevidad.



> Los consumidores no quieren pagar más por el bienestar animal

LOS CONSUMIDORES EUROPEOS no están dispuestos a pagar el sobrecoste que supone la implantación de normas que regulen el bienestar de los animales de abasto, según se desprende de un estudio de la UE. Aunque lo valoran como indicador de otras cualidades de los alimentos -calidad y seguridad-, los consumidores no aceptan un coste adicional que financie la mejora del bienestar de los animales. El estudio, financiado por la Comisión Europea, se ha realizado en Alemania, Francia, Italia, Reino Unido e Irlanda con la colaboración de expertos de varias instituciones. Según se desprende del informe, a los consumidores les importa "ante todo" el bienestar y la salud humana y no citan espontáneamente el bienestar animal como una de las cuestiones que les preocupa en relación a los alimentos. Sin embargo, cuando se les pregunta explícitamente muestran un alto grado de preocupación (especialmente sobre las jaulas en batería y los cajones de cría de terneras), lo que puede interpretarse como muestra de una preocupación "socialmente bien vista".

> El 80% de las muertes de pasajeros de asientos delanteros evitables con el uso de cinturón trasero

CERCA DEL 80% DE LAS MUERTES de pasajeros de asientos delanteros de un vehículo serían evitables si los pasajeros de asientos traseros utilizaran el cinturón de seguridad, según una investigación japonesa cuyos resultados han sido publicados por la revista médica británica *The Lancet*. En caso de accidente, los pasajeros de los asientos traseros pueden ser impulsados violentamente hacia delante si no llevan puesto el cinturón de seguridad, golpeando a los pasajeros de asientos delanteros. En la investigación se analizaron los datos de 103.590 accidentes ocurridos entre 1995 y 1999 con al menos dos pasajeros en los asientos de atrás. Según el balance de estos accidentes, 211 conductores y 173 pasajeros murieron y 1.557 conductores y 1.185 pasajeros resultaron gravemente heridos. En la mayoría de los países, el uso del cinturón de seguridad es obligatorio en la parte delantera.



Mononucleosis infecciosa

La enfermedad silenciosa



La mononucleosis infecciosa, o enfermedad del beso, es una patología poco conocida pero con una mayor incidencia de la que se cree. Se trata de una enfermedad infecciosa aguda, de difusión universal, exclusiva del ser humano y producida por el virus de Epstein-Barr (VEB). Al principio puede pasar inadvertida y sus primeros síntomas (dolor de cabeza, cansancio y fiebre) resultan fácilmente confundibles con los de otras enfermedades.

Afecta sobre todo a adolescentes y adultos jóvenes -especialmente, en países desarrollados-, aunque se dan numerosos casos entre la población infantil, particularmente en países en vías de desarrollo. En niños, se trata de procesos asintomáticos que les confiere inmunidad frente a posteriores reinfecciones.

La mononucleosis es poco contagiosa y su incidencia anual, por ejemplo, es menor del 15% entre los estudiantes universitarios, un grupo muy susceptible de padecerla.

Los primeros síntomas -dolor de cabeza, cansancio y fiebre- se confunden fácilmente con los de otras enfermedades

Trasmisión y síntomas. El ser humano es la única fuente de infección de este virus, que se transmite fundamentalmente por la saliva, de ahí que también se denomine enfermedad del beso, ya que el beso en la boca constituye la forma más común de transmisión. Afecta principalmente a jóvenes de ambos sexos de entre 15 y 25 años y más raramente a adultos jóvenes mayores de 35 años. La mayoría de las infecciones que se producen en niños y lactantes son asintomáticas o causan una faringitis leve, con o sin amigdalitis. Por el contrario, en el 80% de los adolescentes infectados provocan la sintomatología

típica de la mononucleosis infecciosa. En los ancianos se suele presentar con síntomas inespecíficos como fiebre prolongada, malestar general y dolores musculares. La mononucleosis pasa inadvertida en muchas ocasiones, pero en otras se complica y puede ocasionar problemas, aunque rara vez graves.

El virus causante, el VEB, pertenece a la familia de los herpesvirus y una vez infectada la persona, se adhiere a sus linfocitos B y penetra en ellos.

Tras un periodo de incubación de entre 30 y 50 días (de 10 a 14 días en niños) aparecen síntomas inespecífi-

Las complicaciones, poco habituales

Este proceso infeccioso se cura, como máximo, en dos meses si no surgen complicaciones, poco son frecuentes. La mononucleosis es, por lo general, benigna y en 3-4 semanas el paciente se recupera, aunque pueden persistir el cansancio y los ganglios inflamados.

El diagnóstico de la enfermedad se basa fundamentalmente en los síntomas característicos y en las pruebas de laboratorio, en

especial las serológicas, ya que se forman anticuerpos durante la enfermedad. Algunas complicaciones que pueden aparecer:

- * Neurológicas: excepcionalmente, meningitis, encefalitis, parálisis facial, etc...
- * Rotura del bazo: poco frecuente (0,1% de los casos) pero grave, puede ser provocado por pequeños traumatismos e incluso producirse de forma espontánea.

cos y comunes a muchos procesos febriles: dolor de cabeza, cansancio y fiebre. A los pocos días asoma la tríada característica de la enfermedad: fiebre, inflamación de la faringe y de las amígdalas y adenopatías (ganglios).

La fiebre, que se da en el 99% de los casos de mononucleosis, es elevada (39 a 40 grados) y aparece mayoritariamente al atardecer. Puede prolongarse durante días, e incluso permanecer más de una semana.

La inflamación de la garganta, faringe y amígdalas la padecen el 85% de los enfermos, y afecta a toda la garganta. En la mitad de los infectados puede aparecer, asimismo, una secreción purulenta. Las adenopatías, que tardan en curarse de 3 a 4 semanas, son ganglios que se inflaman y abultan. Suelen verse afectados los del cuello y los de detrás de las orejas, aunque en ocasiones la inflamación ganglionar se extiende más allá del cuello. La palpación de las adenopatías resulta dolorosa para el paciente.

En ocasiones, el aumento de tamaño de las amígdalas, lo mismo que la hinchazón de la faringe y de los ganglios locales, puede originar una obstrucción de las vías respiratorias que puede precisar atención especializada. No son constantes otros signos característicos de la enfermedad:

fatiga, aumento del tamaño del bazo (esplenomegalia), aumento del tamaño del hígado (hepatomegalia), hinchazón de los párpados (edema palpebral) y exantema (sarpullido que aparece por todo el cuerpo).

Tratamiento. La mononucleosis infecciosa no tiene tratamiento específico, sino puramente sintomático, que consiste en reposar en cama durante el periodo febril y en tomar analgésicos como el paracetamol. Sólo

Es una enfermedad benigna y lo más común es que se cure en tres o cuatro semanas

lo en casos de complicaciones severas hay que optar por los corticoides. Los antibióticos sólo están indicados cuando hay sobreinfección añadida, y no debe utilizarse ampicilina ni amoxicilina, dos antibióticos de amplio uso. Los antiviricos, como el aciclovir y otros similares, no han logrado los resultados esperados. Dado que la inflamación de la faringe y amígdalas es muy habitual y molesta, conviene hacer gárgaras con povidona yodada.

Se investiga la creación de algún tipo de vacuna, pero mientras no se disponga de ninguna la mejor prevención es, dado que el hombre y la mujer son la única fuente de infección y que se transmite por la saliva, evitar el beso cuando se está infectado. Al tratarse de una enfermedad que puede pasar desapercibida en sus inicios, el diagnóstico de la infección se realiza cuando la sintomatología es ya muy clara y se ha podido producir algún contagio.

* Alteraciones hepáticas: más habituales, aunque casi nunca producen problemas serios. Dentro de ellas, la ictericia (color amarillento de la piel por la bilrubina en sangre) es poco habitual.

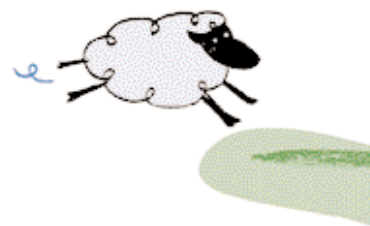
* Anemia por rotura de los hematies (anemia hemolítica): se da en el 2% de los casos, y a veces se acompaña también de descenso de plaquetas.



El insomnio

El pan de cada noche

No hay que resignarse, porque si los desórdenes del sueño se hacen crónicos se convierten en un problema de salud



El insomnio puede ser causado por el estrés, las preocupaciones, la acumulación de situaciones angustiosas, el exceso de alcohol, cafeína, fármacos y otros estimulantes, además de por otros desórdenes en los hábitos cotidianos. Lo cierto es que muchas personas se han llegado a familiarizar con los problemas derivados de las dificultades para conciliar el sueño, y han llegado a asumirlos como algo intrínseco a su personalidad o su modo de vida. Pero este conformismo, además de poco saludable, no es razonable porque podemos adoptar medidas para resolver el problema.

El insomnio acaba convirtiéndose en una afección que repercute negativamente en la vida de quien lo sufre, que teme que llegue la noche porque

lo que debería ser una cita reparadora y agradable con el descanso, deviene en suplicio. El insomne se ve incapaz de alejar de su pensamiento la necesidad de dormirse, mientras mira el reloj repasando mentalmente las horas que faltan para el amanecer.

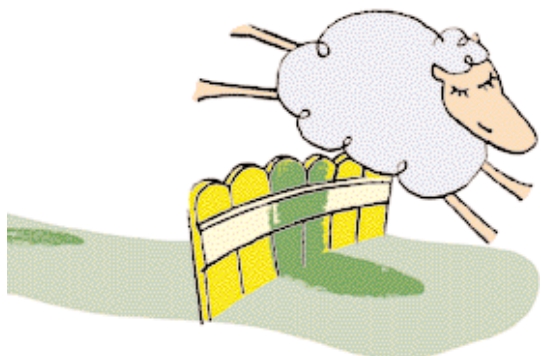
¿Cuántas horas de sueño son necesarias? Depende de cada persona y de sus circunstancias y edad. La sensación de descanso que se experimenta al levantarse de la cama es el mejor indicador de que se ha dormido suficientemente, porque el sueño es un acto reparador del organismo. Tenemos que dormir el tiempo necesario para que podamos sentirnos activos durante todo el día. Este tiempo varía según el individuo, pero se estima que en la mayoría de las

personas adultas es de entre siete y nueve y horas diarias. El sueño cumple esenciales funciones renovadoras para nuestra mente y cuerpo. Por ello, los insomnes conviven con una permanente sensación de cansancio acompañada de irritabilidad, descenso en el rendimiento laboral o académico y, en general, de un bajo tono vital cuya consecuencia no es otra que un descanso nocturno. Podemos pensar que es suficiente con dormir muy poco (incluso hay quien presume de ello), pero nos estaremos engañando. Si los desórdenes del sueño se hacen crónicos se convierten en un problema de salud física y psicológica que debemos resolver.

Cuando no se duerme lo necesario, algo dentro de nuestra mente queda afectado y aun cuando sigamos fun-

Si contar ovejitas no funciona...

Además de productos farmacológicos, que deben administrarse bajo supervisión médica, el insomne puede recurrir a prácticas de tipo psicológico sin contraindicación alguna. Veamos una de ellas:



- Túmbese boca arriba en la cama, con las palmas de la mano hacia abajo, sobre la sábana. Las puntas de los pies ligeramente separadas hacia los lados y sin que hagan fuerza para sujetar la ropa de la cama que debe estar floja.

- Sitúe la mirada en un punto fijo, más o menos donde se juntan la pared y el techo. Los ojos, abiertos y déjelos que se cierren cuando les venga la necesidad de hacerlo.

- Haga pausadas respiraciones profundas, centradas en la zona abdominal, imitando a una persona que duerme. Después, que la respiración vaya a su ritmo normal.

- Haga, unas cuantas veces, un repaso desde la cabeza a los pies, soltando bien los músculos y no permitiendo que se hallen activos.

- Vaya dejando que el cuerpo contacte profundamente con la cama. A veces un cuerpo se halla tumbado pero los músculos

están como si nos fuéramos a levantar en ese momento.

- Tome conciencia de su brazo derecho, centre la atención en él. Y vaya observando que su brazo pesa (realmente pesa), repitiéndose una y otra vez "mi brazo me pesa, siento mi brazo muy pesado". Haga esto con el brazo izquierdo, después con los dos brazos a la vez, y con la pierna derecha, la izquierda y las dos piernas, con los brazos y las piernas a la vez y, finalmente, sienta todo su cuerpo pesado, profundamente pesado.

- Utilice su imaginación y trasládese con ella a un lugar agradable, procurando captar cada detalle de ese paisaje. Contémplole pausadamente.

- No busque el sueño. Déjelo que venga; y si no viene, tenga la seguridad de que su cuerpo ha acumulado un buen descanso durante los 10 ó 15 minutos que le ha llevado esta relajación.



Medidas para favorecer el descanso nocturno

- Ir a la cama sólo cuando se tenga sueño.
- Si pasado un buen rato no logramos dormir, lo mejor es levantarnos y ponernos a hacer algo antes de que nuestro cerebro asocie la cama con problemas de sueño. Cuando sintamos sueño, volvemos a la cama y, si es necesario, hacemos ejercicios de relajación.
- Acostarse siempre a la misma hora.
- Hacer ejercicio físico todos los días, pero no poco antes de acostarse.
- Reducir drásticamente el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. Y evitarlo en las últimas horas del día.
- Cenar frugalmente, y al menos dos horas antes de acostarse.
- Dormir los días de fiesta un número de horas similar al de los laborales.
- No dormir a deshoras, pues altera los ritmos biológicos.
- Probar con remedios naturales, como la valeriana, pero asesorándose con el médico o farmacéutico.
- Infusiones no excitantes o un vaso de leche caliente antes de ir a la cama pueden ayudar.
- Utilizar la cama sólo para dormir o para prácticas placenteras como el sexo, de modo que el cerebro la asocie con eso, y no con problemas.
- Si el problema de sueño persiste o dura tiempo, acudamos a nuestro médico o psicólogo. El insomnio puede causar problemas en nuestro organismo y en nuestra vida social y afectiva.
- Recurrir a los fármacos sólo cuando es necesario y bajo vigilancia médica. Intentemos que su consumo no se convierta en habitual.

cionando, cada vez nos costará más trabajo conseguirlo y las repercusiones serán mayores. En nuestro país, una quinta parte de la población ha sufrido alteraciones del sueño, que se traducen en baja productividad, problemas cognitivos, incremento de accidentes, irritabilidad, mayor riesgo de enfermedades y, en general, un empeoramiento de la calidad de vida.

La competitividad creciente, los desplazamientos laborales y las alteraciones horarias ayudan bien poco al sueño regular y profundo. Nuestras características biológicas, producto de miles de años de evolución, nos han programado para necesitar entre ocho y diez horas de sueño diario. Pero los cambios se producen a un ritmo más acelerado que el de nuestra biología, por lo que exigimos a nuestro organismo prestaciones que no está preparado para asumir. Los actos previos a irse a la cama (lavarse los dientes, ponerse el pijama, hacer el amor), son un mensaje para que el cerebro se disponga a relajarse y a experimentar la sensación de somnolencia. Pero en los insomnes, estas actividades rutinarias se traspuntan en señal que comunica al cerebro que está a punto de llegar otra noche de querer y no poder dormir, con la inquietud y desazón que ello acarrea.

Dificulta los estudios astronómicos, desplaza a la fauna y flora nocturnas, molesta al ciudadano y perjudica a la seguridad en el tráfico de vehículos



Contaminación lumínica

¿Por qué se ilumina

En 1891 la ciudad riojana de Haro pudo presumir de ser la primera en España en contar con iluminación eléctrica en sus calles. De ahí surgió el dicho del viajero que se acerca a su destino y advierte “ya estamos en Haro, que se ven sus luces”. Aunque la anécdota resulte algo forzada, el hecho es que, transcurrido más de un siglo desde entonces, el aviso ha adquirido tintes de cruda realidad: las potentes luces de las ciudades ocultan el cielo, o lo que es lo mismo, la contaminación lumínica es cada vez más fuerte, y la mayoría de los ciudadanos no somos conscientes de que estamos sometidos a este tipo de contaminación. Ocurría con la contaminación acústica algo semejante, pero sus perjuicios, menos sutiles, fueron rápidamente percibidos cuando comenzó a hablarse de ella. El exceso de luz no molesta de una forma tan inmediata como el de ruido, pero es evidente que resulta no sólo un de-

roche energético y económico, ya que se utiliza la mayor parte de la luz en iluminar lo no necesario, sino que también supone un atraso cultural -se oculta el firmamento a los hombres y mujeres que, querámoslo o no, viven sumergidos en él- y un perjuicio medioambiental, al desplazarse la fauna nocturna.

Luz no aprovechada. El Instituto de Astrofísica de Canarias, centro puntero en el estudio y divulgación de medidas para combatir la contaminación lumínica, la describe como “**el brillo o resplandor de luz en el cielo nocturno, producido por la reflexión y difusión de luz artificial en los gases y en las partículas del aire por el uso de luminarias inadecuadas y excesos de iluminación**”. En otras palabras, se refiere a toda luz que no es aprovechada eficientemente para iluminar el suelo y las construcciones, aunque pretenda hacerlo.

Puede que el haz luminoso no sea dirigido hacia abajo, o que la radiación luminosa sea de una longitud de onda que el ojo humano no percibe y esa luz escape rumbo al cielo, contaminando la atmósfera.

Iluminación de las vías públicas. Estas últimas décadas nos hemos acostumbrado a que la iluminación de la noche imite a la luz del día. El problema radica en que se está realizando de forma incorrecta, lo que supone un malgasto de energía y la pérdida del firmamento nocturno. Pero, además, cualquier ciudadano puede comprobar que incluso oculto el sol, una luz indeseada y procedente del exterior invade su vivienda, lo que constituye un factor perturbador del descanso nocturno, a pesar de que nos hemos acostumbrado. El deslumbramiento en la vía pública afecta, asimismo, a viandantes pero también a automovilistas -lo que resulta



nuevo sistema de alumbrado para sustituir el antiguo e iluminar con él no más sino mejor, de la forma más eficiente y sólo allí donde es realmente necesario, es decir, en el suelo. Además, el gasto energético de una instalación de alumbrado público a lo largo de su vida útil viene a ser el doble de lo que costó su instalación. Por lo tanto, las inversiones realizadas para mejorar la eficiencia energética y disminuir la contaminación lumínica redundarán en un importante ahorro económico y energético.

Diversos estudios científicos elaborados en España y en otros países han puesto de manifiesto los efectos perniciosos sobre la fauna y flora nocturnas de una iluminación mal diseñada. Estos perjuicios conciernen a aves

dena trófica.

Esta contaminación también implica cierta dosis de inseguridad vial. Debido a que el ojo humano se adapta lentamente a una zona oscura cuando proviene de otra muy iluminada, los alumbramientos mal proyectados de algunos tramos de carretera provocan deslumbramientos en los conductores. Para evitarlos, los expertos recomiendan utilizar alumbrados de transición que gradualmente pasan de un nivel de iluminación a otro y permiten una adaptación del ojo humano a zonas con diferentes niveles de luz.

La astronomía, otra perjudicada. Resulta sorprendente descubrir que los avances tecnológicos del siglo XXI pueden ir en detrimento de la astronomía moderna. Aunque las

apuntando al cielo?

Medidas contra la contaminación lumínica

- > Utilizar el tipo de alumbrado más adecuado según su uso: vial, viario, zonas de peatones, ornamental.
- > Optar por sistemas de encendido como células fotoeléctricas -de gran calidad- o relojes astronómicos, para asegurar que el alumbrado no permanece encendido durante las horas de luz natural.
- > Las lámparas de vapor de sodio consumen casi la mitad que las de vapor de mercurio y lumínicamente contaminan menos.
- > Disponer que los cierres de las luminarias sean planos y el material utilizado tenga gran calidad de transmisión y resista los efectos de la intemperie y el paso del tiempo.
- > No utilizar focos tipo globo sin reflector en la parte superior, ya que proyectan una gran emisión de luz por encima de la horizontal.
- > Evitar la emisión de luz por encima de la horizontal, sobre todo en el alumbrado de viales y calles.



más peligroso- y se deriva del mal diseño de las instalaciones de alumbrado y representa, a la postre, un perjuicio para la seguridad vial.

Ahorro desde la planificación.

Y es que, hasta ahora, en los proyectos de urbanización no se ha primado que el alumbrado público incorpore las medidas necesarias para reducir la contaminación lumínica. Tampoco se ha pensado en ello al adquirir un

(migratorias y no migratorias), a mamíferos voladores y, sobre todo, a insectos nocturnos.

Más del 90% de las especies de lepidópteros son de costumbres nocturnas, y de su existencia dependen muchas especies de plantas con flores que se abren de noche, así como multitud de depredadores. Al perturbar la vida de los insectos nocturnos se está desequilibrando la base de la ca-

nuevas generaciones de telescopios de 4 metros, equipados con sensibles detectores electrónicos, permiten observar objetos que se encuentran 250 millones de veces más distantes que las estrellas más lejanas que pueda distinguir el ojo humano (esto equivale a detectar la luz de una sola vela a una distancia de 100.000 kilómetros), los astrónomos no sólo necesitan grandes máquinas de lentes muy potentes, también precisan de cielos



Quesos frescos

Parecen
iguales en
todo, pero
no lo son

Difieren mucho en
el precio, en cantidad
de grasa, proteína y calcio y
en aporte calórico

QUESOS FRESCOS DE ELAB



MARCA	ANGULO	GAILLA	ARKAUTE	LA PASIEGA
Precio (euros/Kg)/(pts/Kg)	5,70/948	5,52/918	4,28/711	4,14/689
Denominación	Queso fresco de Burgos	Queso fresco	Queso fresco	Queso fresco
Composición	Leche pasteurizada	Leche pasteurizada de vaca y oveja	Leche pasteurizada de vaca y oveja	Leche pasteurizada de cabra
Peso neto declarado (gr)	500	500	400	500
Peso neto real (gr)	495	611	491	551
Extracto seco (%)	32,2	29	26,1	26,6
Proteína (%)	10,8	10,2	10,5	10,0
Grasa total (%)	16,2	15,3	14	11,2
Grasa sobre extracto seco (%)	50,3 graso	52,7 graso	53,7 graso	42,1 semigraso
Energía (Kcal/100 g)	203	185	168	154
Cenizas (%)	1,4	1,8	1,6	1,9
Cloruros (%)	0,0	0,6	0,1	0,4
Calcio (mg/kg)	3515	3025	3170	3410
Ácido sórbico (mg/kg)	165	-	117	312
Estado microbiológico	Conforme a norma	Conforme a norma	Conforme 1 a norma	Conforme a norma
Cata (1 a 9)	6,1	7,5	5,4	6,6

Se han analizado trece quesos frescos en envases de 250 a 500 gramos, a base de leche pasteurizada de vaca, cabra, o mezclas de leche de vaca con oveja o cabra, que costaban entre 4,14 euros (689 pesetas) y 7,16 euros (1.191 pesetas) el kilo. Siete están elaborados de forma tradicional (la leche pasteurizada se adiciona de cuajos y fermentos y una vez que coagula, la cuajada se rompe para que desuere y se vierte a los moldes en donde adquiere su forma final y, posteriormente, se envasa), y los otros seis son ultrafiltrados: la leche pasteurizada se filtra a través de una membrana que retiene grasas y proteínas, descartándose parte del suero junto con azúcares y sales, y se vierte al envase donde se añaden los cuajos y los fermentos de forma que el queso cuaja en el envase.

El queso fresco, derivado lácteo con un 70% de agua y que no ha sufrido otra transformación que la fermentación láctica, es un alimento interesante: sin ser excesivamente graso ni calórico aporta proteínas de gran valor biológico, además de vitaminas (A, B2, B12, niacina, ...) y minerales

como calcio, fósforo o magnesio. El único inconveniente de su consumo frecuente es que el queso fresco (como cualquier producto lácteo no desnatado) es que su grasa es mayoritariamente saturada. Es un producto interesante para niños y adolescentes y para adultos en situaciones fisiológicas especiales, como la lactancia, y para quienes desean incorporar calcio a su dieta y no toleran la leche.

El estado higiénico-sanitario de las trece muestras fue correcto en tanto que respetaban la norma, pero cinco presentaron recuentos moderadamente elevados de microorganismos (no patógenos) que indican una conservación mejorable.

Se trata de un alimento interesante, pero su grasa es mayoritariamente saturada

La cata deparó buenos resultados (el mejor fue Gailla, con 7,5 puntos, y seis muestras alcanzaron el notable) y demostró que pagar más no equivale a adquirir quesos más sabrosos.

La mejor relación calidad-precio entre los tradicionales corresponde a Ruiz Francos (4,88 euros el kilo), y entre los ultrafiltrados a Mama Luise, a 6,64 euros el kilo.

Composición bien distinta. En contra de lo que pudiera parecer, los quesos frescos son distintos entre sí. El extracto seco (la parte sólida que queda tras eliminar el agua) varió entre el 23,4% de Berta y el 36% de Mama Luise. El más proteico fue El Ventero (15,2%) y el más graso Mama Luise (19,8%), mientras que el menos proteico (7,7%) y menos graso (10,3%) es Berta. Los ultrafiltrados, además de más caros, fueron más calóricos, grasos y proteicos que los tradicionales, y con un mayor extracto seco, aunque el porcentaje de grasa sobre extracto seco fue similar. Con la excepción de La Pasiega, Berta y El Monasterio -semigrasos- los quesos estudiados son grasos, porque

	ORACIÓN TRADICIONAL			QUESOS FRESCOS ULTRAFILTRADOS					
									
	RUIZ FRANCOS	BIEN APARECIDA	BERTA	BURGO DE ARIAS	EL VENTERO	GARCÍA BAQUERO	ANGULO	MAMA LUISEEL	MONASTERIO
	4,88/812	5,93/986	4,42/735	6,56/1.091	6,60/1.098	7,16/1.191	6,84/1.138	6,64/1.105	6,68/1.111
	Queso fresco	Queso fresco	Queso fresco de Burgos	Queso blanco	Queso fresco	Burgos fresco Queso blanco pasteurizado	Queso Fresco de Burgos	Queso fresco de Burgo	Burgos fresco Queso fresco semigraso
a	Leche pasteurizada de vaca	Leche pasteurizada de vaca y oveja	Leche pasteurizada de vaca	Leche pasteurizado de vaca	Leche pasteurizado de vaca	Leche pasteurizada de vaca y cabra	Leche pasteurizada vaca	Leche pasteurizada de vaca y oveja	Leche pasteurizada de vaca y cabra
	500	400	500	250	250	250	250	250	250
	501	409	505	254	248	251	249	247	251
	30,7	25,8	23,4	33,7	33,8	33,3	34,8	36,0	29,6
	10,6	8,9	7,7	11,8	15,2	12,5	12,3	12,8	12,4
	14,2	11,7	10,3	16,8	15,4	15,9	16,4	19,8	12,5
so	46,2 graso	45,3 graso	44,1 semigraso	49,9 graso	45,6 graso	47,7 graso	47,1 graso	55,0 graso	42,2 semigraso
	185	154	138	212	207	206	214	236	176
	1,9	1,8	1,5	1,6	1,1	1,5	1,6	1,7	0,9
	0,5	0,5	0,3	1,0	0,5	0,5	0,5	0,6	0,5
	3355	2950	2630	3183	3487	3256	3719	3335	3288
	-	-	95	-	-	-	-	198	-
	Conforme a norma	Conforme a norma	Conforme a norma	Conforme a norma ¹	Conforme a norma ¹	Conforme a norma ¹	Conforme a norma ¹	Conforme a norma	Conforme a norma
	7,2	6,9	7,2	6,9	6,2	7,2	6,1	7,1	7,4

(1) Aunque según los parámetros legislados el estado microbiológico de la muestra fue correcto, presentó recuentos moderadamente altos de microorganismos coliformes. Probablemente esto se debe a una ruptura de la cadena de frío después de la elaboración, bien en el transporte hasta el punto de venta, bien en su almacenamiento o exposición refrigerada.

Etiquetado, mejorable. En Angulo, Berta y Mama Luise, la denominación no es conforme a norma, ya que ésta recoge "queso fresco" o "queso blanco pasteurizado" como únicas posibles. Las denominaciones como "queso de Burgos" o similares, aunque muy tradicionales, no están recogidas en la norma. Otras irregularidades: Arkaute y Bien Aparecida no incluyen el porcentaje de grasa sobre extracto seco o su categoría (graso, semigraso, ...) de la forma en que exige la norma. Y Gailla se declara semigraso cuando, según los resultados analíticos de CONSUMER, es graso. Por último, Gailla indica la fecha de consumo preferente, en lugar de la obligatoria fecha de caducidad.



En la cata casi todos obtuvieron buenas puntuaciones

la grasa representa entre el 45% y el 60% del extracto seco. Por otro lado, el mayor contenido en calcio se registró en las dos muestras de Angulo (352 y 372 mg/100 g) y el menor, en Berta (263 mg/100).

El menos calórico es Berta (sólo 138 calorías cada cien gramos) y el más energético fue Mama Luise, con 236 calorías cada cien gramos. El de más cloruros (indica la cantidad de sal) fue Burgo de Arias (1% de cloruros) y los menos salados, Angulo (0%) y Arkaute (0,1%).

En cata, buenos resultados. Los que más gustaron fueron Gailla, Berta y Ruiz Francos (entre 7,2 y 7,5 puntos) en los tradicionales, y El Monasterio, García Baquero, Mama Luise y Burgo de Arias (6,9 -7,4 puntos) en los ultrafiltrados. En los tradicionales, no se encontraron diferencias en apariencia y consistencia, pero sí en sabor. En los ultrafiltrados, hubo diferencias en muchos aspectos. La apariencia de Angulo se valoró peor que la del resto. En sabor y sabor residual, García Baquero, El Monasterio y Mama Luise son los mejores.

La calidad sanitaria del queso fresco. Debido a su gran cantidad de agua y a su carácter fresco, este tipo de queso es problemático desde un punto de vista microbiológico. Por ello, tanto la materia prima como la higiene del proceso de elaboración deben respetar exigentes estándares de calidad. Pero estas medidas pueden no ser suficientes si el transporte hasta el punto de venta,

UNO POR UNO, TRECE QUESOS
ELABORACIÓN TRADICIONAL

RUIZ FRANCOS	BERTA	LA PASIEGA DE PEÑA PELADA	ANGULO	GAILLA	BIEN APARECIDA	ARKAUTE	MAMA LUISE
							
Sale a 4,88 euros el kilo, 812 ptas el kilo. La mejor relación calidad-precio de los tradicionales. Tipo: queso fresco. Con leche pasteurizada de vaca y oveja. Uno de los de mayor (30,7%) extracto seco. El de más cenizas (1,9%), lo que equivale a decir el de más minerales. Estado microbiológico satisfactorio. En cata (7,2 puntos), uno de los mejores.	Sale a 4,42 euros el kilo, 735 ptas el kilo. Otra buena opción: resulta sabroso siendo el menos graso y el menos calórico. Además, es barato. Tipo: queso fresco. Denominación ("queso fresco de Burgos") no conforme a norma. Con leche de vaca pasteurizada. Semigraso. El de menor (23%) extracto seco y el de menos grasa (10%), proteína (7,7%), calorías (138 kcal/100 g) y calcio (263 mg/100 g). Estado microbiológico satisfactorio. En cata (7,2 puntos), uno de los mejores.	Sale a 4,14 euros el kilo, 689 ptas el kilo, el más barato de todos. Tipo: queso fresco. Con leche pasteurizada de vaca. El menor porcentaje (41,9%) de grasa sobre extracto seco; es semigraso. Uno de los menos calóricos (154 kcal/100 g). Muchas cenizas (1,9%); es decir, muchos minerales. Alto contenido en calcio (341 mg/100 g). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, 6,6 puntos.	Sale a 5,70 euros el kilo, 948 ptas el kilo. Tipo: queso fresco. Denominación ("queso de Burgos fresco") no conforme a norma. Con leche pasteurizada de vaca y oveja. Entre los tradicionales, el de mayor extracto seco (32,2%), proteína (10,8%), grasa (16,2%), energía (203 kcal/100 g) y calcio (352 mg/100 g). El de menos cloruros (0%). Pero también el de menos cenizas (1,41%). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, 6,1 puntos.	Sale a 5,52 euros el kilo, 918 ptas kilo. Tipo: queso fresco. Con leche pasteurizada de vaca y oveja. Etiquetado no conforme a norma: se declara semigraso cuando según los resultados de laboratorio (52,7% de grasa sobre extracto seco) es graso; indica "fecha de consumo preferente" cuando debe señalar "fecha de caducidad". Uno de los de más grasa (15,3%), grasa sobre extracto seco, calorías y cenizas. El de más cloruros (0,6%). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, el mejor de todos, con 7,5 puntos.	Sale a 5,93 euros el kilo, 986 ptas el kilo, el más caro de los tradicionales. Etiquetado no conforme a norma: indica "extracto seco magro", pero no la "grasa sobre extracto seco", ni la categoría grasa del producto. Elaborado con leche pasteurizada de vaca. Uno de los de menor (25,8%) extracto seco; poca grasa (11,7%), proteína (8,9%) y modesta aportación calórica (154 kcal/100 g). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, 6,9 puntos.	Sale a 4,28 euros el kilo, 711 ptas el kilo, muy barato. Tipo: queso fresco. El único con sólo leche pasteurizada de cabra. Etiquetado mejorable: no dice que es un queso graso. El mayor (53,7%) porcentaje de grasa sobre extracto seco. Muy pocos (0,1%) cloruros. Estado microbiológico correcto, pero recuento de microorganismos coliformes superior a 1000 ufc/g, lo que probablemente se deba a una ruptura de la cadena de frío posterior a la salida del producto de la planta de elaboración. En cata, el peor: 5,4 puntos.	Sale a 6,46 euros el kilo, 1.105 ptas kilo. Tipo: queso fresco. La mejor relación calidad-precio de los ultrafiltrados. Denominación ("queso fresco Burgos") no conforme a norma. Con leche pasteurizada de vaca (se sobreentiende, no lo indica). Máximo extracto seco (36%), grasa (19,8%) y aporte energético (236 kcal/100 g). Uno de los de más grasa (55%) sobre extracto seco y cenizas (1,7%). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, de los mejores: 7,1 ptos.

el almacenamiento y exposición refrigerada en los comercios e incluso la conservación en el hogar del consumidor hasta el momento del consumo, no se efectúan con el mismo cuidado y rigor. En ningún momento de todo este proceso las temperaturas han de superar los 8°C. Un ligero aumento de esta temperatura de refrigeración en algún punto del proceso (se conoce técnicamente como "ruptura de la cadena de frío") puede originar un rápido empeoramiento de la calidad microbiológica del queso.

Los "coliformes" son microorganismos no recogidos en la normativa de queso fresco, porque no resultan patógenos ni revisten mayor importancia sanitaria siempre que no se superen los 100.000 ufc/g (unidades formadoras de colonia por gramo). Pero, por encima de 1000 ufc/g estos coliformes indican que la pasteurización de la leche fue insuficiente o que el producto ha sufrido una conserva-

ción inadecuada. En las cinco muestras que superaron los 1000 ufc/g, lo más probable es que la elaboración fuera correcta y que el problema se haya producido una vez salido el queso de fábrica. La muestra de Arkaute (tradicional), y las de Burgo de Arias, El Ventero, García Baquero y Angulo (ultrafiltrados) presentaron recuentos entre 1000 y 15.000 ufc/g de coliformes, que no suponen riesgo sanitario para el consumidor pero impiden que el estado sanitario de estos cinco quesos sea el idóneo.

Todo apunta a que las prácticas de elaboración y control de los quesos analizados son correctas y a que el problema no se debe tanto a la producción como al transporte y al almacenamiento y exposición refrigerada en el punto de venta. De todos modos, la mayoría de las muestras adquiridas por CONSUMER para este comparativo se hallaban en vitrinas frigoríficas a menos de 6° C, es decir, a la temperatura correcta.

En Síntesis

- Se han analizado trece quesos frescos (siete tradicionales y seis ultrafiltrados) en envases de 250 a 500 gramos, elaborados a base de leche pasteurizada de vaca, cabra, o mezclas de leche de vaca con oveja o cabra. Costaban entre 4,14 euros (689 pesetas) y 7,16 euros (1.191 pesetas) el kilo.

- Es un alimento interesante: sin ser excesivamente graso ni calórico, aporta proteínas de gran valor biológico, además de vitaminas y minerales, entre los que destaca el calcio. Pero su grasa es mayoritariamente saturada, la menos saludable.

- Hay diferencias, entre unos y otros quesos, en el aporte proteico, la grasa, el número de calorías y el contenido en calcio.

- El etiquetado de algunas muestras no es conforme a norma. Irregularidades más frecuentes: denominación inadecuada del producto y ausencia de datos obligatorios, como el porcentaje de grasa sobre el extracto seco o la categoría (graso, semigraso... que corresponde al producto.

- La mejor relación calidad-precio entre los tradicionales es Ruiz Francos (4,88 euros/kilo) En los ultrafiltrados, Mama Luise, a 6,64 euros/kilo.

FRESCOS				
ULTRAFILTRADOS				
EL MONASTERIO	BURGO DE ARIAS	EL VENTERO	GARCÍA BAQUERO	ANGULO
<p>Sale a 6,68 euros el kilo, 1.111 ptas el kilo. Otra buena opción, porque resulta sabroso siendo el menos graso y calórico.</p> <p>Tipo: queso fresco. Denominación conforme a norma, aunque aparte indica "queso de Burgos". Con leche de vaca y cabra. Semigraso. Entre los ultrafiltrados, el de menor (29,6%) extracto seco, grasa (12,5%), grasa sobre extracto seco (42,2%), energía (176 kcal/100 g) y cenizas (0,9%). Estado microbiológico satisfactorio. En cata, el mejor: 7,4 puntos.</p>	<p>Sale a 6,56 euros el kilo, a 1.091 ptas el kilo, el más barato de los ultrafiltrados.</p> <p>Tipo: queso blanco pasteurizado. Con leche pasteurizada de vaca. El de menos calcio (318 mg/100 g) y proteína (11,8%). Estado microbiológico correcto, pero recuento de microorganismos coliformes superior a 1000 ufc/g. lo que probablemente se deba a una ruptura de la cadena de frío posterior a la salida del producto de la planta de elaboración. En cata, 6,9 puntos.</p>	<p>Sale a 6,60 euros el kilo, 1.098 ptas el kilo</p> <p>Tipo: queso fresco. Con leche pasteurizada de vaca y cabra. Contenido máximo en proteína (15,2%) e importante en calcio (349 mg/100 g). Estado microbiológico correcto, pero recuento de microorganismos coliformes superior a 1000 ufc/g, lo que probablemente se deba a una ruptura de la cadena de frío posterior a la salida del producto de la planta de elaboración. En cata, 6,2 puntos.</p>	<p>Sale a 7,16 euros el kilo, 1.191 ptas el kilo</p> <p>Tipo: queso blanco pasteurizado. El más caro de todos los estudiados. Con leche pasteurizada de vaca. Denominación conforme a norma aunque también indica "queso de Burgos". Estado microbiológico correcto, pero recuento de microorganismos coliformes superior a 1000 ufc/g. lo que probablemente se deba a una ruptura de la cadena de frío posterior a la salida del producto de la planta de elaboración. En cata (7,2 puntos), uno de los mejores.</p>	<p>Sale a 6,84 euros el kilo, 1.138 ptas el kilo</p> <p>Tipo: queso fresco. Denominación ("queso de Burgos fresco") no conforme a norma. Con leche pasteurizada de vaca y oveja. El de más calcio (372 mg/100 g). Estado microbiológico correcto, pero recuento de microorganismos coliformes superior a 1000 ufc/g, lo que probablemente se deba a una ruptura de la cadena de frío posterior a la salida del producto de la planta de elaboración. En cata, 6,1 puntos, uno de los peores.</p>

Sacos de
dormir de travesía

El más barato, uno de los mejores

El peso y el volumen que el usuario esté dispuesto a acarrear definirá, en buena medida, el saco que le conviene

Se han analizado seis sacos de dormir de travesía, cuyos precios están entre los 78 euros de Ferrino Nightec 600D y Vango Ultralite 700ML, y los 107 euros de Yuma Altus Groenlandia. Todos ellos tienen son del tipo "momia", aunque sus diferentes rellenos les confieren cualidades específicas para distintas condiciones meteorológicas.

Un saco de dormir de travesía debe permitir al usuario dormir en condiciones climáticas adversas dentro de una tienda de campaña o al raso (vivac) con una comodidad suficiente. También debe ser compacto y liviano para facilitar su transporte.

Ante la disparidad de los resultados que deparó el análisis de laboratorio, es difícil optar por una mejor relación calidad/precio. Si al usuario no le importa el peso y el volumen del saco, el más barato (Ferrino Nightec 600D) es la mejor opción, por sus buenas cualidades de resistencia y capacidad térmica. Y si piensa acarrear el saco en largas travesías, Yuma Altus Groenlandia es una buena opción, aunque sea más caro y deba mejorar la resistencia de sus costuras.

La capacidad térmica, esencial. La mayoría de los sacos indican dos rangos de temperaturas a los que pueden ser usados: el primero mues-

ANÁLISIS COMPARATIVO DE SACOS DE DORMIR DE TRAVESÍA

MARCA	FERRINO	YUMA	COLEMAN	VANGO	SALEWA	VAUDE
Modelo	Nightec 600D	Altus Groenlandia	Bambusa M-10	Ultralite 700 ML	Olymp 500	Trekking Ultralight 210
Precio (euros/pts)	77,53/12.900	106,68/17.750	89,85/14.950	78,07/12.990	88,89/14.790	101,57/16.900
Información y protección al consumidor						
Etiquetado	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto
Garantía	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto
Instrucciones de uso y mantenimiento	B	M	M	M	R	B
Temperatura recomendada / límite	-6 a -10°C/20°C	No indica	0°C/ 5 y -10°C	No indica	9 a 2°C/24 y -13°C	8 a 2°C/25 y -3°C
Control dimensional						
Volumen	M	A	MB	MB	B	B
Peso	M	R	A	MB	R	MB
Características físicas/Acabados						
Bolsa de transporte						
- Cintas de compresión	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
- Tejido protector frente a humedad	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Saco de dormir						
- Capucha ajustable	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
- Banda térmica aislante en cremallera	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
- Collarín térmico aislante ajustable	Sí	Sí	Sí	No	Sí	No
- Bolsillo	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
- Acabados	B	B	B	R	B	B
Aptitud al uso y ergonomía						
Facilidad de transporte	A	A	MB	MB	A	A
Facilidad para guardar el saco en bolsa	B	B	B	B	MB	MB
Compresibilidad del saco en la bolsa	A	A	MB	MB	M	M
Comodidad	MB	B	MB	A	A	B
Resistencia						
al desgarro (tejido exterior)	MB	B	MM	R	R	MM
a la perforación de las costuras	MB	B	R	R	A	M
a la tracción transversal (cremalleras)	MB	M	M	M	R	A
Capacidad térmica	B	B	R	M	MB	R
Valoración global	MB	MB	A	R	R	R
	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Aceptable	Aceptable	Aceptable

MB: Muy bien, B: Bien, A: Aceptable, R: Regular, M: Mal, MM: Muy mal.

tra en qué condiciones climáticas se desenvuelve de forma óptima, mientras que el segundo indica las condiciones extremas a las que sólo lo deben utilizar los usuarios con una excelente preparación técnica y buen conocimiento de su resistencia física.

Ferrino garantiza la comodidad en condiciones normales entre -6°C y -10°C, y señala como límite los -20°C. Salewa recomienda su uso entre 9 y 2°C, aunque afirma que puede usarse entre 24°C y -13°C, (a esta temperatura, sólo evita la congelación). Vaude recomienda un intervalo de 8°C a 2°C, aunque las temperaturas límite que indica son 25°C y -3°C, (sólo evita la congelación).

Por último, Coleman recomienda su uso a 0°C, aunque su horquilla de uso varía entre 5°C y -10°C. Vango y Yuma, por último, no incluyen esta indicación.

CONSUMER ideó una prueba para determinar la pérdida de calor que se produce en el interior de estos sacos. El test consistió en introducir en cada saco 14 paquetes de gelatina a la temperatura del cuerpo humano (36°C). A continuación, se disminuyó la temperatura exterior controlando la fuga de calor en la zona del cuerpo, en la de los pies y en la de la cabeza.

Los mejores resultados en esta prueba de capacidad térmica fueron los de

**Sólo dos sacos
fueron realmente
buenos en uno de
sus cometidos
fundamentales:
preservar el calor**

Yuma y Ferrino. El saco Coleman fue moderadamente bueno y Vango, Vaude y Salewa se quedaron en aceptables. Yuma, al término de la prueba, sólo perdió 6,5°C en la zona del cuerpo (aunque en los pies perdió 10°C y en la cabeza, 12,5°C), frente a los mucho peores resultados de Vaude: 17,5°C de pérdida en la zona del cuerpo, 15,5°C en los pies, y 27,5°C en la zona de la cabeza).

Diferencias en el peso y volumen. El volumen de los sacos dentro de su bolsa varió entre los 7,2 litros de Vango y los 34,2 litros de Ferrino. La diferencia es, desde luego, notable. Vaude y Coleman ocupan unos 11 litros, Salewa 13 litros, y Yuma unos 20 litros. A pesar de estas diferencias, las dimensiones una vez desempaquetado el saco, son similares en los seis casos.

Las bolsas de transporte de Ferrino, Yuma, Coleman y Vango incorporan cintas de nylon con anclajes plásticos para comprimir el saco y reducir así

su volumen. Asimismo, Vaude es el único que no incluye un tejido protector contra la humedad que cubra la zona del cierre.

En cuanto al peso, Vaude y Vango son los sacos más ligeros (1.010 y 1.040 gramos), seguidos de Coleman, Salewa y Yuma (1.440, 1.750 y 1.910 gramos). El más pesado es, de nuevo, Ferrino (2.140 gramos).

Los seis sacos, para disminuir la pérdida de calor, incorporan una capucha ajustable mediante un cierre deslizante y (salvo Vango y Vaude) un collarín térmico ajustable.

**Algunos sacos,
con más de dos kilos,
casi duplican
el peso de otros**

Etiquetados incompletos.

El único etiquetado correcto fue el de Yuma. En los demás faltan datos sobre el fabricante o importador (Vango, Ferrino, Salewa, Vaude, Coleman), o las indicaciones del etiquetado aparecen en un idioma distinto al castellano (Vango, Salewa y Vaude). Sólo los certificados de garantía de Ferrino y Vaude son correctos. Yuma y Salewa, por su parte, no incluyen ningún certificado de garantía; Vango y Coleman sí lo tienen, pero con incorrecciones (el primero no está en castellano y no indica su duración, mientras que el segundo no indica quién es el titular).

Sólo las instrucciones de uso y mantenimiento de Ferrino y Vaude resultan aceptables, si bien en ambas faltan las precauciones frente a las fuentes de ignición. En el resto de muestras resultan aún más incompletas. Además, en Vango, Coleman y Salewa parte de las instrucciones no aparecen en castellano. Y en Vango, algunos símbolos no son los normalizados.

UNO POR UNO, 6 SACOS DE DORMIR DE

FERRINO NIGHTEC 600D

YUMA ALTUS GROENLANDIA

COLEMAN BAMBUSA M-10

VANGO ULTRALITE 700 ML



77,53 euros. El más barato.

Temperatura recomendada: -6 a 10°C (T límite -20°C).

Valoración global: Muy Bien.

El más económico y la mejor relación calidad/precio cuando el peso no importa mucho. Tejido interno algodón poliéster (más transpirable y agradable). Etiquetado incorrecto, pero aun así es el más completo en información al consumidor. El más pesado y voluminoso. Bien en características físicas y acabados, y muy bien en comodidad. Destaca por sus excelentes cualidades de protección frente a las bajas temperaturas.

106,68 euros. El más caro.

Temperatura recomendada: No indica.

Valoración global: Muy Bien.

La mejor relación calidad-precio cuando se necesita (o prefiriere) un peso y volumen reducidos. Etiquetado correcto, pero instrucciones y garantía deficientes. Bien en características físicas y acabados, facilidad de transporte y comodidad, así como en resistencia, con excepción de las costuras. Excelente comportamiento frente a las bajas temperaturas.

89,85 euros.

Temperatura recomendada: 0°C (límite: 5 y -10°C)

Valoración global: Bien.

Deficiente información al consumidor. Cuando se recoge, ocupa muy poco volumen. Bien en características físicas y acabados. Muy bien en aptitud a la función y ergonomía, sobre todo por facilidad de transporte, facilidad de recogida y comodidad. Una de las menos resistentes, sobre todo en cuanto a resistencia al desgarro y de las costuras. Aceptable capacidad térmica.

78,07 euros.

Temperatura recomendada: No indica.

Valoración global: Aceptable.

El segundo más económico. Deficiente información al consumidor. El de menor peso y volumen. Junto con Vaude, el único que no incorpora collarín térmico ajustable. Regular en acabados, sobre todo en costuras y bolsillos. Muy bien en facilidad de transporte y compresibilidad del saco en la bolsa. No muy resistente, especialmente en costuras y en cremalleras. Capacidad térmica, sólo regular.

Todos incluyen un bolsillo en el interior para guardar pequeños objetos que se cierra con velcro, si bien los compartimentos de Vaude y Coleman usan cremallera.

En la parte interna de las cremalleras, las seis muestras incorporan una banda aislante para proteger al usuario del frío. Vango incluye, además, una solapa para la protección frente a la humedad, y Yuma otra solapa que evita que se atasque la cremallera. Los acabados de las cremalleras, las costuras y los bolsillos fueron bien valorados, a excepción de las costuras y bolsillos de Vango que se encuentran parcialmente descosidos (en ocasiones, el relleno sobresale).

Salewa y Vaude son los sacos más sencillos de guardar en su funda compradora, pero Vango y Coleman –una vez comprimidos– ocupan menos espacio que el resto. La comodidad de uso, centrada sobre todo en el deslizamiento de la cremallera, fue mejor valorada en Ferrino y Coleman. En cuanto a los accesorios incluidos, el

mejor resulta el de Yuma, pues es, con diferencia, el más completo.

Resistencia a la perforación y al desgarró. En resistencia del tejido exterior al desgarró, Ferrino y Yuma (28-30 Newtons) fueron sensiblemente mejores que Vaude y Coleman (20-21 Newtons). Ferrino y Yuma también fueron lo mejores en cuanto a resistencia a la perforación (108 y 123 Newtons respectivamente), especialmente si se comparan con Vaude (62 Newtons). La resistencia de las costuras sólo fue satisfactoria en el caso de Ferrino (442 Newtons) y Vaude (304 Newtons), ya que en las demás los resultados fueron muy inferiores, especialmente en Yuma, Vango y Coleman (108, 214 y 230 Newtons respectivamente).

La cremallera de Salewa fue la que mejor soportó la tracción transversal (940 Newtons), aunque Yuma y Ferrino también se comportaron bien (870 y 890 Newtons). La peor fue Vango en el que la tela se desgarró y la cremallera se abrió a 720 Newtons, esto es, mucho antes que el resto.

TRAVESÍA

SALEWA OLYMP 500

VAUDE TREKKING ULTRALIGHT 210



88,89 euros.

Temperatura recomendada:
9 a 2°C (límite 24 y -13°C)

Valoración global: Aceptable

Deficiente información al consumidor. Tejido interno algodón poliéster (transpirable y agradable) y relleno de pluma de pato (transpirable, pero difícil de limpiar). Sin cintas de compresión en la bolsa de transporte, pero pequeño volumen y fácil de guardar en la bolsa. Cremalleras muy resistentes a la tracción transversal, pero regular en resistencia del tejido exterior y de las costuras. Capacidad térmica, sólo regular.



101,57 euros.

Temperatura recomendada:
8 a 2°C (T límite 25 y -3°C)

Valoración global: Aceptable.

Etiquetado incorrecto. Dimensiones satisfactorias, sobre todo en el peso. Su saco de transporte no presenta cintas de compresión ni tejido protector frente a la humedad en la zona de cierre. Junto con Vango, el único que no incorpora collarín térmico ajustable. Muy fácil de guardar. Uno de los menos resistentes, sobre todo al desgarró y a la perforación. Capacidad térmica, sólo regular.

En Síntesis

- Se han analizado seis sacos de dormir de travesía, que costaban entre 77,53 euros (12.900 ptas) y 106,68 euros (17.750 ptas).

- La información al consumidor (etiquetado, garantía, instrucciones de uso y mantenimiento) fue deficiente en todas las muestras analizadas, si bien Ferrino resultó la más completa.

- Las diferencias en peso y volumen fueron muy importantes, siendo Vango la más pequeña y ligera y Ferrino la más pesada y voluminosa. En aptitud al uso y ergonomía destacaron Coleman y Yuma, la primera por su facilidad de transporte, compresibilidad y comodidad de uso, y la segunda por presentar mayor número de accesorios útiles.

- La resistencia de los textiles, costuras y cremalleras fue especialmente buena en Ferrino que, junto con Yuma Altus Groenlandia, también destacó por su eficaz protección frente a las bajas temperaturas.

- Cuando el peso y el volumen no importan mucho al usuario, la mejor relación calidad-precio es Ferrino, el más barato. Si el peso es determinante, Yuma Altus Groenlandia es una buena opción, aunque sea el más caro.

'Cookies'

Pasaportes diminutos

Las 'cookies' son pequeños archivos de texto que permiten a los sitios-web reconocer a los visitantes asiduos

Ni tan inofensivas, ni tan maléficas. Las *cookies* son una de las pocas formas que tienen los sitios web de conocer algo de sus visitantes, aunque sea de forma imprecisa y vaga. En definitiva, las *cookies* (*galletitas*, en inglés) son pequeñas porciones de texto que el navegador recoge y almacena cuando visita una página web. Si el visitante vuelve por sus pasos y recalca de nuevo en la misma página, ese sitio web (y sólo ese) leerá la "tarjeta de visita" que le dejó en el disco duro cuando estuvo anteriormente, con lo que podrá reconocerle y adaptar la página al usuario.

¿Qué informaciones contienen estas piezas de texto? Almacenan cualquier dato sobre el usuario del que el sitio web haya tenido conocimiento, si bien estos datos registrados normalmente no son muchos ni importantes porque el usuario, con buen criterio, no los ofrece a la ligera. Las *cookies* se usan, entre otras cosas, para conocer la ruta más habitual que los internautas recorren dentro de la página, para mostrar a los usuarios anuncios (*banners*) que aún no han visto, o para personalizar las previsiones meteorológicas para una determinada ciudad. En definitiva, las *cookies* resultan muy útiles para los sitios web y aportan datos que no

Euro digital

Un mes después de que el tintineo de los monederos haya cambiado y la cantinela "6 euros son 1.000 pesetas" haya calado entre los consumidores, todavía queda una asignatura pendiente: los ordenadores. Y es que, en nuestro país el euro trae una novedad: hemos pasado de tener una moneda con abreviatura (pta) a otra con símbolo (€), que los ordenadores deben interpretar: como el yen (¥) o el dólar (\$).

Tradicionalmente, los sistemas de codificación de texto han

incluido el logo de la moneda norteamericana, pero han ninguneado caracteres ajenos a la grafía anglosajona (tildes y eñes incluidas). Por eso, de la misma forma en que hoy al hacer ciertas conversiones entre formatos de archivo, las tildes se convierten en caracteres indecifrables, cuando uno de los programas que participa en la creación, envío o impresión de un documento ignore el novísimo símbolo del euro lo sustituirá por otro que en nada se le parezca.

comprometen al internauta y que son extremadamente difíciles de ligar a su identidad real. Para el sitio web, el usuario es sólo un número de identificación. Por ejemplo, si el internauta no ha dejado en un sitio web de pesca y caza su dirección e-mail, desde ese sitio nunca le podrán enviar publicidad ni correo alguno, por mucho que sepan sus preferencias porque sólo visita la sección de "pescar en el río"

Identificaciones. Donde más útiles resultan las *cookies* es a la hora de almacenar la contraseña del internauta en ese web concreto, ahorrándole así la molestia de identificarse cada vez que acceda y, convirtiendo a las *galletitas*, de facto, en pequeños pasaportes que permiten la entrada a multitud de páginas que personalizan su contenido para el usuario. Sin embargo, es importante que cada archivo sólo pueda ser visto por la web que lo creó; si no, esos datos que el navegante ha decidido ofrecer a un web podrían ser vistos por cualquiera.

Desafortunadamente, diversos fallos en los navegadores de Internet más comunes se han convertido en agujeros que internautas sin escrúpulos aprovechan para apropiarse de estos datos almacenados en el disco duro. Eso sí, las únicas informaciones que están en peligro son las que hayamos enviado a un web. En ningún modo corre riesgo el resto de informaciones

guardadas en el equipo. Todo lo que no esté en la carpeta donde se apilan las *cookies* (cada sistema tiene una ubicación diferente) no puede ser visto desde el exterior.

Para protegerse, bastan dos vías: por un lado, mantener el navegador siempre actualizado, única forma de que los últimos parches de seguridad suplan las lagunas descubiertas después de su salida al mercado.

Impedir la entrada. Segunda vía de protección: ningún internauta está obligado a usar *cookies*. Los navegadores que permiten su uso (la mayoría) incorporan la opción de limitar o prohibir que el ordenador se guarde estas *galletitas*. Lamentablemente, la mayoría de los usuarios desconoce la existencia de estos archivos, por lo que difícilmente podrá gestionarlos adecuadamente.

Básicamente, al internauta se le ofrecen **tres opciones**: permitir la libre circulación y almacenaje de *cookies* (la que, por defecto, pone en práctica la mayoría de usuarios), prohibir la inclusión de cualquier *galletita* en su disco duro y, por último, ser preguntado cada vez que una web pida la instalación de uno de estos archivos. Esta tercera opción es la más efectiva, ya que limita el número de *cookies* guardadas a las que cuentan con el visto bueno expreso del usuario, por lo que su número se limitará a las que aporten a este internauta un beneficio que perciba como claro y conveniente.

De cualquier modo, es suficiente con ir a la carpeta de nuestro ordenador donde están las *cookies* (suele llamarse así), y abrir con cualquier procesador de textos, por simple que sea (el *Simpletext* de Macintosh, el *Pico* de Linux o el *Bloc de notas* de Windows sirven) el archivo que nos interesa de los que allí se encuentren.

Si el internauta navega habitualmente, se encontrará con decenas de ellos. Podrá abrirlos, ver su contenido y, si lo prefiere, tirarlos a la papelera a discreción. El computador no se resentirá, en absoluto, de esta pérdida.

NAVEGAR A LA CARTA

➔ **Reloj manual**
yugop.com/ver3/stuff/03/fla.html

Bolígrafo, papel y una imaginación desbordante, han dado vida a un proyecto realmente original. No es más que un reloj, pero fabricado de forma amanuense.

➔ **Cookie Crusher**
www.thelimitsoft.com

Aunque la mayoría de usuarios encontrará suficientes las herramientas para gestionar las *cookies* que incor-

poran los navegadores habituales, los que busquen un control más férreo pueden instalar esta aplicación creada específicamente para que ninguna 'galleta' quede suelta en el disco duro.

➔ **Recetas de galletas**
www.nutricionyrecetas.com/recetas/galletas

En la Red hay sitio para todo tipo de galletas. En esta página se muestra cómo preparar un variado surtido de las de verdad, esas que no se guardan en el disco duro sino en el estómago.

De ahí que, lejos de los triunfalismos que recomiendan usar el símbolo de la nueva moneda en todos los documentos, para el usuario medio que no busque complicaciones lo ideal es usar el logo sólo cuando pueda comprobar fehacientemente que va a imprimirse correctamente; esto es, probar una tipografía concreta en un ordenador concreto con una impresora concreta. Si no, es más efectivo limitarse a escribir el nombre del recién llegado (euro) con todas sus letras.

El internauta puede recibir un aviso por cada 'cookie' que vaya a ser instalada

¿Cuánto cuesta tener un hijo?

El gasto de nunca acabar

El primer año de un bebé
cuesta a los padres,
contando todos los conceptos,
al menos 6.000 euros



Según el estudio que el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) publicó en marzo de 2001, más de la mitad de los jóvenes españoles desea tener un hijo, y a muchos les gustaría repetir la experiencia. Pero la realidad es que nuestro país tiene la tasa de natalidad más baja del mundo, con 1,07 niños por mujer. Preguntados por el motivo que les frena a buscar descendencia, los jóvenes afirman que son razones económicas las que les disuaden. En absoluto es un argumento endeble: tener un hijo sale muy caro, tanto por los cuantiosos gastos que entraña como por las casi nulas ayudas que se reciben desde la Administración. La deducción familiar en la Declaración de la Renta por el primer hijo asciende sólo a 132,82 euros, cuando el desembolso que genera el bebé durante su primer año de vida se sitúa en torno a los 6.000 euros.

Antes del parto. Aunque el grueso del presupuesto se gastará una vez nacido el bebé, las mujeres embarazadas han de realizar desembolsos extraordinarios en ropa interior y prendas de tallas grandes que, en muchas ocasiones, no volverán a salir del armario una vez sean madres. Es habitual hacer acopio de medias premamá y descanso, pantys (desde 15 euros) que alivian piernas cansadas o con problemas de circulación por el sobrepeso. Y si la mujer acude a un ginecólogo privado para no limitar las visitas a las estipuladas, cada consulta supondrá unos 48 euros.

Cuna y otros complementos. Llegan a sumar más de 600 euros, incluso si se adquiere la gama más básica del mercado. El precio de una **cuna** no baja de 150 euros, pero las hay que alcanzan los 600 euros; el precio depende del material –si es de madera, está lacada, tiene ruedas, es regulable- y de las prestaciones que ofrezca.

A este gasto habrá de añadirse el del **colchón**; el precio depende de si es de espuma (18 euros), muelles (48 euros) o látex (120 euros). Elegida la

Presupuestos para reformas en el hogar Cuanto más detallados, mejor

Comparar presupuestos es una tarea ardua que debemos realizar con detenimiento y sabiendo de antemano que un presupuesto es, una vez aceptado y firmado, un contrato al que ambas partes se han adherido. Por ello, antes de cerrar un presupuesto para una reforma en el hogar habremos de cerciorarnos de que cumpla unos requisitos mínimos. Cuanto más detallado sea, más fácil será para el consumidor reclamar en caso de problemas.

Para contratar la empresa, recuerde...

- Acuda a varios profesionales para **comparar ofertas** antes de decidirse.
- Solicite un **presupuesto previo por escrito** para evitar sorpresas. Asegúrese de que en el mismo se detalla la cantidad, calidad y precio de los materiales, así como el importe de la mano de obra,

la superficie a reparar (metros, volúmenes, etc.), la fecha aproximada de inicio y finalización del servicio, el periodo de validez de la oferta, la cantidad total a pagar, la forma de pago, y los datos de identificación de la empresa que hace la reforma.

- **Desconfíe de presupuestos excesivamente bajos.** Pregunte qué incluyen exactamente y qué se cobra por separado; la diferencia de precios entre uno más oneroso y otro más económico podría estar ahí.
- No está de más incluir una cláusula que especifique una **indemnización en caso de que se retrasen las obras.**
- **En caso de que no aceptemos el presupuesto,** pueden cobrarnos el tiempo que ha llevado su elaboración, pero sólo si antes nos han informado de esta posibilidad.
- Una vez **aceptado, firmado y sellado el pre-**

supuesto, éste se convierte en contrato cerrado y, por tanto, sin posibles cambios ni sorpresas de conceptos añadidos a última hora.

- Si lo aceptamos, el cambio de condiciones sólo es posible cuando las dos partes estén de acuerdo. **Exija que todas las variaciones acordadas sobre el presupuesto inicial queden reflejadas por escrito.**

Señal y desperfectos

- **Evite la entrega de cantidades adelantadas y a cuenta.** Si le piden una señal, adelante lo mínimo posible y pida una factura en la que conste lo abonado. Sin embargo, sí puede acordar pagos parciales por partes ya terminadas de la obra.
- **La empresa es responsable de los posibles perjuicios que un trabajo defectuoso pueda ocasionar.** El profesional contratado debe poner en su conocimiento, por escrito, las averías o defectos que aparezcan después de realizar el presupuesto, y los costes que genere su reparación.
- **En principio, no conviene contratar a trabajadores no profesio-**

Una vez aceptado, firmado y sellado, el presupuesto se convierte en contrato cerrado y sólo se podrán realizar reclamaciones en función de lo que figure en él



Si por una causa de fuerza mayor no acudimos a un viaje, la agencia no puede exigir costes por la gestión



nales que realizan trabajos y servicios en sus ratos libres. Suelen carecer de licencia fiscal para trabajar y de póliza de responsabilidad civil, por lo que en caso de accidente o desperfecto, normalmente no se harán cargo de los gastos derivados de los mismos.

- **Antes de hacer efectivo el último pago, compruebe que el trabajo realizado no presenta ningún fallo o carencia.**
- Solicite una **hoja informativa de precios** por tiempo de trabajo, gastos de desplazamiento y recargos por trabajos de urgencia o fuera de la jornada usual. Los precios deben incluir todo tipo de impuestos.

Factura y garantía

- **Supervise la calidad de los materiales.** Fíjese, sobre todo, en si están homologados y cumplen los requisitos exigidos. No acepte materiales usados.
- **No le pueden cobrar los materiales por encima de su precio de adquisición,** por lo que puede, y debe, solicitar las facturas de compra de los mismos.
- **Exija factura con IVA,** sólo así podrá reclamar y usar la garantía en caso de problemas.
- Trate de que en la factura final consten por escrito los **términos de la garantía** –especialmente su duración-. La garantía debe ser escrita y firmada por el profesional que efectuó el trabajo.
- **La cuantía de la factura debe corresponderse con el presupuesto.** En ella deben constar la identificación del usuario y del prestador del servicio, la descripción de las operaciones, el precio desglosado de los materiales, mano de obra, traslados e impuestos, el periodo de garantía, la fecha y la firma del prestador del servicio y del cliente.

Lo que pasó

Reservé un viaje (vuelo y estancias en varios hoteles) en una agencia, pero luego no pude ir por problemas familiares. No dejé paga y señal de la reserva, y no pude llamar para anularla. Ahora, la agencia me solicita que abone unos gastos, ya que de lo contrario me enviará a su abogado. ¿Tengo que pagar esos costes aunque no haya realizado el viaje?

■ Qué hacer

Si la causa por la que no pudo ir al viaje fue de fuerza mayor, el consumidor no tiene obligación de abonar gasto alguno. Se entiende por fuerza mayor el suceso que no puede preverse o que, aun siendo previsible, resulte inevitable, como la enfermedad propia o de un familiar. Si se acredita esto ante la agencia de viajes, el cliente queda eximido de la obligación de abonar los gastos y la indemnización a que se refiere la Ley de Viajes Combinados actualmente en vigor.

Pero, según esta ley, si el consumidor desiste de un viaje contratado o reservado, y no puede acreditar causa de fuerza mayor, debe indemnizar a la agencia con los gastos de gestión y anulación, si los hubiera. La penalización ascenderá al 5% del importe total del viaje si el desistimiento se produce de 10 a 15 días antes de la salida, del 15% si la anulación es entre 3 y 10 días antes y del 25% si es dentro de las 48 horas anteriores a la partida. De no presentarse a la salida sin que medie desistimiento, el usuario está obligado al pago del importe total del viaje, abonando, en su caso, las cantidades pendientes salvo acuerdo entre las partes en otro sentido.

El consumidor, en este caso que nos ocupa, debe valorar los problemas familiares

que le obligaron a anular el viaje y la posibilidad de catalogarlos como de fuerza mayor. Llama la atención que la agencia no solicite una cantidad en concepto de reserva del viaje y que, acercándose la fecha de salida, no contacte con el cliente para requerir el pago y confirmación del viaje. Conviene consultar, con detalle y aportando copia de la documentación del viaje, en la Oficina de Información al Consumidor correspondiente, en una Asociación de Consumidores o con un abogado, sobre las circunstancias familiares que impidieron el viaje, la prueba de ellas, su calificación como fuerza mayor, las circunstancias contractuales y la documentación existente al respecto del contrato y reserva.

CONSULTORIO

Escribanos, le sugerimos un camino para afrontar su problema.

- Tras estudiar las posibilidades de actuación CONSUMER sugiere a sus lectores la opción que sus servicios jurídicos consideran más conveniente para cada caso concreto. Se trata sólo de una orientación. Recuerde que las cuestiones judiciales son complejas y llenas de circunstancias que condicionan los casos e influyen en las sentencias.
- Envíenos una carta explicando su problema. Adjunte fotocopias de la documentación que disponga relativa al caso.
- La única contestación a las consultas recibidas será la publicada en estas páginas.



Cuándo se puede recuperar antes de plazo el dinero depositado en un plan de pensiones

Lo que pasó

Hace algunos años contraté con un banco un plan de pensiones. Estoy en paro desde hace más de 2 años, si bien durante cortos periodos de tiempo he tenido algún contrato de trabajo. Necesito recuperar el dinero invertido en el plan de pensiones. Quisiera saber si es posible y qué pasos debo seguir.

■ Qué hacer

Según el Real Decreto 215/1999 de 5 de febrero sobre planes y fondos de pensiones, las personas que han suscrito un plan de pensiones sólo podrán recuperar el dinero depositado en él si es para entregarlo a otro plan de pensiones. No obstante, hay una excepción: que el titular del plan de pensiones haya permanecido desempleado durante al menos un año seguido y sin percibir prestaciones contributivas, siempre que esta excepción sea contemplada expresamente en las especificaciones del plan de pensiones. En caso afirmativo, la retirada del capital se realizará con las condiciones y limitaciones establecidas en el contrato.

En cuanto a los pasos a seguir si se cumplen las estipulaciones para recuperar el capital, el interesado ha de dirigirse a la entidad con la que suscribió el plan de pensiones a fin de solicitar el reembolso de todo o parte del capital. Allí le informarán con mayor detalle sobre los documentos que debe presentar, si bien conviene saber que necesariamente se deberá acreditar, con carácter mínimo, la situación actual y la del último año de desempleo sin percibir prestaciones contributivas.

S E N

Insólita condición de una cobertura

Un consumidor contrató una póliza que incluía una cobertura de invalidez absoluta, permanente y definitiva. Posteriormente, sufrió una lesión por la que el Instituto Nacional de la Seguridad Social le declaró en situación de invalidez permanente, en grado de incapacidad permanente absoluta. Pero la compañía de seguros no se avenía a abonar el capital asegurado, porque argumentaba que la cobertura del contrato consideraba como invalidez absoluta, permanente y definitiva sólo la que plantea la necesidad de ser asistido por una tercera persona en los actos de la vida cotidiana. El asunto llegó hasta el Supremo, que estimó, en sentencia de 8 de noviembre de 2001, las pretensiones del asegurado por aplicación de la Ley de Defensa del Consumidor, la Ley de Condiciones Generales de la Contratación y el artículo 1288 del Código Civil. Según el Supremo, en el contrato de seguro se utiliza la expresión "invalidez absoluta" pero se le añade una insólita condición: que el asegurado se vea en la necesidad de ser asistido en los actos de la vida cotidiana por una tercera persona. Para el Alto Tribunal, la invalidez absoluta es "un concepto jurídico que comprende la incapacidad para todo trabajo", y esto era precisamente lo sucedido al asegurado y el riesgo cubierto por la póliza, por lo que falla a favor del asegurado, que no ha participado en la redacción del contrato.



T E N C I A S

Pasividad al velar por el cumplimiento de una ley que limita los ruidos



Varios vecinos presentaron numerosas denuncias en el Ayuntamiento de Cartagena al verse afectados por ruidos y otras molestias producidas por diversos bares de copas. Diversas mediciones revelaron que los niveles de ruido eran superiores a los permitidos por las ordenanzas municipales. Los vecinos consideraron que la inac-

tividad del Ayuntamiento para lograr el cese de los ruidos era negligente, por lo que le reclamaron una indemnización por daños y perjuicios. El asunto llegó hasta el Tribunal Superior de Justicia de Murcia que, con fecha 29 de octubre de 2001, falló condenando al Ayuntamiento de Cartagena a indemnizar a los denunciantes con

un 10.968 euros anuales mientras persistan las molestias. Para determinar esta cantidad, el Tribunal consideró que las viviendas afectadas eran segundas residencias, de modo que la indemnización se compone de 902 euros por cada mes de verano, más otro que comprendería Navidad y Semana Santa, más 1.352 euros por el resto de los fines de semana del año. Y también fue condenado al pago de la cifra única de 6.010 euros por daños morales. Dice el Tribunal que el Ayuntamiento debería haber ordenado el cese de la actividad de los bares, ya que tiene potestad para ello. Pero al no hacerlo actuó con una clara dejación de su deber de velar por el respeto a la persona.

El pago de la deuda es suficiente para paralizar la subasta por impago



Debido al impago de las cuotas de una hipoteca de una vivienda familiar, una entidad crediticia acudió al juzgado contra los deudores. Antes de la subasta del piso, sus dueños entregaron las cantidades adeudadas, por lo que el juzgado suspendió la subasta. Sin embargo, la entidad crediticia recurrió la suspensión de la subasta por no estar de acuerdo con la cantidad abonada por los deudores, ya que en opinión de esta entidad la suma pagada no cubría todos los intereses vencidos ni las costas.

Al respecto, dice el juzgado de Primera Instancia de Palma de Mallorca que es conocido que la hipoteca es indivisible, de modo que hasta que no se pague la cantidad íntegramente seguirá gravando la totalidad de la vivienda a esa hipoteca. Pero según el artículo 693 de la Ley de Enjuiciamiento Civil, al deudor le basta con pagar la cantidad que debe más los intereses que hubiera hasta la fecha de la demanda, además de los vencimientos que se vayan produciendo durante el procedimiento. Tampoco cabe exigir al deudor que pague la cantidad presupuestada para las costas del juicio, ya que ese pago no ha de realizarse hasta que se liquiden las mismas.

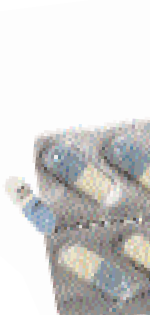
Un caso similar puede merecer sentencia distinta

Esta sección recoge sentencias de nuestros tribunales que, por su contenido, afectan a los consumidores y usuarios de todo tipo de productos y servicios. No olvide que ante hechos similares, las cuestiones de prueba, las circunstancias concretas de las partes implicadas e, incluso, el tribunal que sea competente en la causa pueden determinar fallos distintos.

Condenados por recetar un medicamento de forma abusiva

Entre 1993 y 1994 unos laboratorios farmacéuticos incentivaron a numerosos médicos para que recetaran sus fármacos. Uno de estos médicos extendió recetas oficiales para pensionistas sin haberlas prescrito realmente e incluso llevó algunas de ellas a hacerlas efectivas en una farmacia. Por ello, el Tribunal Supremo condenó, en sentencia del 7 de noviembre de 2001, al administrador de los laboratorios, a su representante en Madrid y al citado médico por un delito de cohecho: al primero, a la pena de dos años de prisión menor y multa; al segundo, a dos años de prisión menor y, al tercero, a tres años.

Por la falsedad en las recetas, el médico y el representante en Madrid fueron también condenados por un delito continuado de falsedad en concurso y de estafa a un año de prisión menor y a cuatro meses de arresto, respectivamente. Según el Supremo, estas prácticas ilegales perjudican a los pacientes, pues el abuso de medicamentos puede originar problemas de salud graves. Además, este médico pudiera haber recetado una medicina que le resulte más beneficiosa económicamente aunque resulte más cara al paciente y al Sistema Nacional de Salud.





Problemática compra de un vestido de novia

PARA PREPARAR MI BODA con antelación (me casaba en agosto de 2001), comencé a mirar vestidos de novia en diciembre de 2000. Antes de final de año me decidí por uno que había visto en "Boutique María", en Barcelona. La dueña de la tienda me tomó medidas, le di una señal de 360 euros -el precio del vestido ascendía a 1.322 euros-, y quedamos en que me lo podría probar en marzo. Sin embargo, en mayo todavía no me había avisado, por lo que llamé a la tienda para preguntar lo que ocurría. La dueña me contestó que no había recibido el vestido. Y cuando por fin se lo entregaron y me lo puse, comprobé que no se trataba del modelo que yo reservé y, además, era tres tallas más grande. La buena señora intentó persuadirme de que podrían convertir ese modelo en el que yo había pedido, pero no lo acepté. Entonces me aseguré que lo harían nuevo "en un par de semanas", pero al cabo de tres semanas sin noticias volví a llamar y me dijo que hasta finales de junio no podría tenerlo. Cuando por fin estaba listo del todo llamó a mi casa y dejó el recado de que fuera a recogerlo. Me personé en el establecimiento y le repuse que tenía entendido que el vestido se quedaba en la tienda hasta días antes de la boda. También me pidió que abonara la totalidad del vestido y que lo hiciera en efectivo, ya que necesitaba el dinero. En ese momento yo no disponía de esa cantidad, así que al día siguiente pasé por mi casa a por la suma restante. Para entonces me sentía tan perpleja por todo lo acontecido que acepté llevarme el vestido en cuanto pintamos la casa, a pesar del tiempo que faltaba para la boda. Tres semanas antes del enlace me percaté de que todo el bajo del vestido estaba rozado y sucio, como si lo hubieran usado. Espero que otras chicas no pasen por el mismo "trance" y no tengan que soportar la angustia y los nervios que yo he pasado en una adquisición que debiera hacerse con mucha ilusión.

Nuria Salvador
Barcelona

Servicio de asistencia poco eficaz

EN AGOSTO DE 2000 COMPRAMOS un ordenador de la marca Fujitsu Siemens. Tiempo después, el ordenador se estropeó y recurrimos al servicio de asistencia para que nos solventara el problema. No fue fácil pero conseguimos ser atendidos y que realizaran su trabajo. Un año y varios meses después, una serie de sucesos nos obligaron a configurar nuevamente el ordenador. Al introducir el CD de los *drivers*, el ordenador nos indicó que había un error y no pudimos configurarlo, con lo que el aparato quedó inutilizable. Durante meses llamamos a Fujitsu Siemens, al 902 correspondiente. La voz de la telefonista nos indicaba que nos mantuviéramos a la espera, con el gasto que ello conlleva. Y cuando lográbamos que nos atendieran, nos solicitaban los datos y nos ofrecían una solución, por supuesto, nunca válida. Finalmente, nos aseguraron que el error estaba en el CD de los *drivers* que venía con el ordenador y no habíamos llegado a utilizar, y para solucionarlo debíamos mandarles el CD defectuoso con el fin de que ellos nos enviaran de vuelta otro en buen estado. Así lo hicimos, y viendo que el tiempo transcurría sin noticias de ellos ni del CD, nuevamente llamamos. Como en anteriores ocasiones, otra voz nos contestó y nos dijo que no había constancia del problema y que ni tan siquiera disponían de nuestros datos, los cuales nos habían pedido en cada una de las llamadas anteriores. El servicio de *in-sistencia* de Fujitsu Siemens nos está tomando el pelo, pero pese a todo seguimos esperando una solución que cada día parece más lejana.

M. López
Arrasate (Gipuzkoa)



Cámara de vídeo sin arreglar tras permanecer cinco meses en el taller

EL 10 DE JULIO LLEVÉ una cámara de vídeo a reparar al taller "J.Vázquez" (León) y me indicaron que el presupuesto estaría listo en 20 días. Tras cinco meses me han devuelto la cámara sin reparar. En todo ese tiempo me he aburrido de llamar por teléfono y acudido varias veces al taller a intentar que me la devolvieran estuviere como estuviere, pero siempre encontraban alguna excusa (no estaba el encargado, el taller ya había cerrado, la cámara estaba desmontada...). En la OMIC me atendieron amablemente e incluso mediaron para que recuperase la cámara, cosa que ¡por fin! conseguí a mediados de diciembre. Pero el presupuesto nunca fue el-

borado ni la cámara reparada. Lo curioso es que, pese a tantas oficinas, mediadores y leyes para defender a los sufridos consumidores, resulta que el taller no incurre en ningún tipo de delito o responsabilidad, y se quedan tan contentos, después de semejante comportamiento.



Sirvan estas líneas para avisar a posibles incautos y evitar que caigan en manos de estos irresponsables, pues al final tan sólo queda el enfado y la posibilidad de recurrir a la vía judicial y presentar una demanda, cosa que haré.

Carlos Vicente Rubio
León

Incumplimiento de un contrato de compra de vivienda

EN NOVIEMBRE DE 1999 compré una vivienda en Residencial Villa Cristal, "Playa paraíso" de La Manga del Mar Menor en Cartagena (Murcia), adquisición que realicé tras recibir en mi domicilio publicidad de la empresa Torrecasa (Bilbao). En el contrato de compraventa que firmé constaba que la fecha de entrega de las viviendas sería entre diciembre de 2000 y enero de 2001. Pero en abril de 2001 me remitieron una carta en la que me comunicaron que el plazo de entrega de la vivienda se retrasaba un año, lo cual es un incumplimiento contractual atribuible a la parte vendedora. Decidí rescindir el contrato, habiendo cumplido por mi parte todas las obligaciones de pago estipuladas en él, y solicité a la parte vendedora, mediante un abogado, la devolución del dinero adelantado más los intereses (siguiendo el artículo 1294 del Código Civil). La parte vendedora se negó a reembolsarme los intereses, tan sólo me ofrecía el pago del dinero adelantado y además devolviéndolo de manera fraccionada en tres meses. En el supuesto de no aceptar estas condiciones, tan sólo tenía la opción de pleitear ante los Juzgados de Alicante, pero el costo y el tiempo del pleito sería superior a lo que obtendría si aceptaba el acuerdo, así que no tuve otra opción que decidirme por aceptar el acuerdo, perdiendo todos los intereses a los que tenía derecho. Hago público mi caso para que los futuros compradores intenten solicitar garantías en los contratos y así evitar posibles incumplimientos de la parte vendedora.



María del Carmen Martín
Bilbao



Concesionario de coches: no responde

EN SEPTIEMBRE DE 1998 compré un coche en el concesionario de Volkswagen Auto-Real de Vila-Real de los Infantes (Castellón), que desde el principio no funcionó bien. Las visitas al taller del concesionario fueron numerosas y las facturas también. Estuvieron engañándome hasta que descubrí que varios coches como el mío y fabricados en fechas similares habían sufrido la misma avería –incluso una persona del taller me confirmó que los coches salieron defectuosos de fábrica-. Tiempo después, se estropeó nuevamente el coche y tuve que insistir mucho para que lo repararan (le cambiaron el volante y el embrague). Tras aceptar que podía ser una avería característica de estos coches, el gerente del concesionario se avino a pagar como mucho la mitad de la última factura. La garantía del coche no cubría la avería y en la oficina del consumidor me indicaron que sólo podía denunciar a la empresa que garantiza los vehículos al concesionario. Tampoco mediante el Sistema Arbitral de la Conselleria pude conseguir nada. Mientras tanto, el servicio de atención al cliente de Volkswagen en Barcelona nos pasa siempre a un contestador en el que tras esperar un buen rato responden que ya nos llamarán. Ante este comportamiento, me gustaría que los consumidores sepan cómo se comporta esta empresa, ya que el ciudadano se encuentra desamparado salvo que pueda permitirse llevarlos a juicio.

Susana Vilar
Castellón

CARTAS DE LECTORES

Los lectores que deseen ver publicadas sus cartas en estas páginas deben incluir en ellas el número de su DNI, su dirección y un número del teléfono. Y remitirlas, por escrito, a:

Revista CONSUMER • Eroski Publicaciones. B^a San Agustín s/n - 48230 Elorrio (Vizcaya)

o a
Revista CONSUMER • Consum Publicaciones. Avd. Espioca s/n - 46460 Silla (Valencia)

- Por razones de limitación de espacio, no se publicarán cartas cuya extensión sea superior a las 40 líneas. Por idéntico motivo, CONSUMER puede resumir el contenido de las cartas.
- CONSUMER no comparte necesariamente las opiniones expresadas en estas cartas. Esta es una sección donde aparecen exclusivamente las cartas remitidas por los lectores.
- CONSUMER no mantiene correspondencia sobre el contenido de las cartas, ni divulga datos sobre los lectores que las escriben.

CONSUMER es una revista de consumo editada por la Fundación Grupo Eroski. Las cooperativas de consumo Eroski (cuyo ámbito de actuación es CAV, Navarra, La Rioja, Cantabria y Burgos) y Consum (que opera en la Comunidad Valenciana, Cataluña y Murcia), fundadoras del Grupo Eroski, son asociaciones de consumidores que dedican sus esfuerzos, fundamentalmente, a la formación e información de los consumidores.

CONSUMER es una revista que nace de la confluencia de las revistas EROSKI y CONSUM.

CONSUMER analiza la vida cotidiana, siempre desde la óptica de los derechos del consumidor.

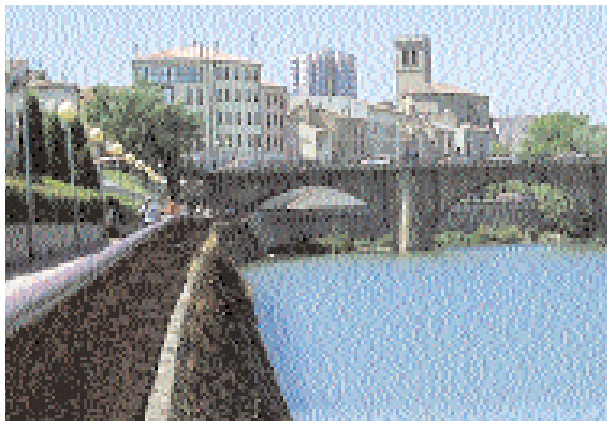
CONSUMER informa al consumidor para que pueda decidir en cada ocasión lo más conveniente para sus intereses. Asimismo, pretende que los agentes económicos y sociales incorporen a sus actuaciones el punto de vista del consumidor.

CONSUMER defiende los derechos reconocidos a los consumidores de bienes y servicios, e informa de los mismos para que los ciudadanos puedan exigir su cumplimiento.

CONSUMER es un medio de comunicación comprometido con el consumo sostenible y sensibilizado con la reducción del impacto medioambiental.

CONSUMER es una revista gratuita que no admite publicidad.

CONSUMER no publica ninguna información relacionada con la actividad empresarial de las dos cooperativas que la editan.



Recursos hídricos poco valorados

Le es escribo en relación al artículo sobre el estado de los ríos por su tramo urbano publicado en el número 49 de CONSUMER, ya que quisiera anotar algunos puntos sobre el río malagueño Guadalmedina. Debido a la sequía que causa la escasez de lluvia, cualquier zona de nuestra geografía se puede resentir y las consecuencias son montes erosionados, ríos y arroyos que pierden caudal, asentamientos humanos que no respetan los límites naturales de un río y tampoco sus márgenes... El ser humano agota los recursos de agua de ciertas regiones, contamina el agua de ríos y mares, construye piscinas de tamaños desorbitados... Y cuando falta el agua, pretende traspasar el agua de unos ríos con más caudal a zonas "necesitadas". Conste que yo no necesito el agua del Ebro para nada, puesto que no la despilfarro. Sin embargo, incluso tomando esa medida, es necesario que planten más árboles autóctonos en los montes malagueños, que limpien la arena de los ríos que sin duda terminará por cegarlos y que dejen a las aguas correr libres por donde lo han venido haciendo desde tiempos inmemoriales. Yo no quiero que se seque el Ebro, pero sí que los ríos de mi ciudad lleven agua. Por último, también me gustaría lanzarles una propuesta. Me parece que la contaminación acústica es un tema en el que podrían profundizar, debido a los problemas que ocasiona.

Rocío Rodríguez
Cártama (Málaga)

ESCRIBA Y OPINE SOBRE SU REVISTA

CONSUMER invita y anima a todos sus lectores a manifestar sus opiniones, críticas o comentarios sobre los contenidos de esta publicación. Póngase en contacto con nosotros:

Por carta: CONSUMER
EROSKI PUBLICACIONES.
Bº S. Agustín s/n
48230 Elorrio (Vizcaya).
CONSUMER
CONSUM PUBLICACIONES.
Avd. Espioca s/n
46460 Silla (Valencia).

O por fax: Eroski 94 621 12 23
Consum 96 120 28 23

O por e-mail:
revistaconsumer@eroski.es
consumer02@retemail.es

Propuesta para un informe: trabajos a domicilio

Antes de exponerles por qué me pongo en contacto con ustedes, quisiera felicitarles por los contenidos de la revista CONSUMER.

Y a continuación les sugiero un tema que podrían incluir en ella: los trabajos de montaje a domicilio que se ofertan a través del periódico. Hace poco contesté por curiosidad a un anuncio publicado en un diario local, en el que únicamente indican un código postal. En este caso se trataba de una empresa que ofrecía trabajo para montar artículos de regalo y decoración. Los materiales se entregaban -contrareembolso- en el domicilio de los interesados, para que, una vez montados, éstos los enviaran a una dirección.

Agradecería que investigaran este tipo de empresas, ya que creo que este tema podría interesar a muchos consumidores.

Aurelia Girona
Ourense

