



CONSUMER

La revista del Consumidor de hoy N.º 54

Elegir operadora de telefonía móvil: comparadas todas las tarifas

Para acertar y no gastar de más, hay que saber el tipo de uso que haremos del móvil

ENTREVISTA: José Miguel López, periodista musical • **INFORME:** Comunidades de vecinos • **ALIMENTACIÓN:** todo sobre cada uno de los nutrientes • **SALUD:** Síndrome de Crohn • **ANÁLISIS:** Salsas boloñesa • Mochilas de tamaño medio • **INTERNET:** ¿Qué es Linux? • **MISCELÁNEA:** En qué fijarse para comprar una mountain bike



>4 **Telefonía Móvil: los precios**
Tomarse la molestia de estudiar las tarifas de las empresas de telefonía móvil puede suponer al usuario un gran ahorro. CONSUMER ha estudiado los precios de los 22 planes de tarifa de Vodafone, Movistar, Amena y Euskaltel. Además, explicamos cómo liberar el móvil y portar el número de una compañía a otra.

Sumario

>13 **Comunidades de vecinos.**
Ruidos molestos, desacuerdos para tomar decisiones, vecinos morosos... Para resolver los problemas, conviene conocer los derechos y obligaciones de los propietarios de pisos y locales.

>16 **ALIMENTACIÓN**
Nutrientes: qué hace cada uno

>20 **SALUD**
Síndrome de Crohn

>22 **PSICOLOGÍA**
La memoria: ¿don natural o el producto del esfuerzo?

>24 **MEDIO AMBIENTE**
Certificaciones forestales

Abril 2002



>10 José Miguel López, periodista musical de RNE-Radio 3.

“Desde los años 80, los grupos sólo buscan hacer discos que se parezcan al anterior y que sean perfectamente identificables como suyos. Se vende la marca, se admite una nueva tendencia del grupo pero con la garantía de que no va a decepcionar a su clientela.”

i

ANÁLISIS

Salsas boloñesa.

Se han analizado siete salsas boloñesa, cuyos precios oscilaron entre 4,17 euros y 6,3 euros por kilo.

ANÁLISIS

Mochilas de tamaño medio.

Se han analizado siete mochilas de 30 a 45 litros de capacidad que cuestan entre 29,70 euros y 76,90 euros.



>26

>34 INTERNET
Linux

>36 ECONOMÍA DOMÉSTICA
El IVA y sus tipos

>38 MISCELÁNEA
Bicicletas de montaña

>40 CONSEJOS
Obtener el máximo rendimiento del frigorífico



>30

Telefonía móvil

Conocer los hábitos de clave para elegir el plan

Se puede ahorrar
mucho dinero
acertando con el plan
de llamadas que mejor
se ajusta a nosotros

Un total de 25 millones de teléfonos móviles y unas ganancias globales de más de 6.100 millones de euros (datos de 2001) ilustran sobre uno de los sectores económicos que más beneficios genera en nuestro país: la telefonía móvil. Más del 60% de la población posee ya un terminal de telefonía móvil, lo que nos sitúa por encima de la media europea y dentro de los países líderes en este servicio. Hace ya varios años que el número de líneas móviles superó en España al de las líneas fijas y se estima que en el año 2010 el mercado del móvil europeo alcanzará los 175.000 millones de euros, de los que nuestro país representará una cuota del 10% (por detrás tan sólo de Alemania, Reino Unido, Francia e Italia).

Por el momento, cuatro empresas, Movistar (16.793.000 clientes), Vodafone (7.732.148 clientes), Amena (5.300.000 clientes) y Euskaltel (400.000 clientes) se reparten en nuestro país ese enorme pastel económico y aturden a los consumidores con complejos e inacabables planes de llamadas y tarifas, siempre *más ventajosas* que las de la competencia. Y aunque nadie discute ya la utilidad de estos aparatos y su continua evolución tecnológica -cada vez son más pequeños, completos y atractivos-, no puede soslayarse la problemática que causa el uso excesivo o inadecuado de estos dispositivos, muy especialmente los disgustos que sobrevienen en el momento de abonar la correspondiente factura por el uso del móvil, o cuando la tarjeta prepago se agota antes de lo esperado.

Para averiguar cuál es la operadora y, dentro de ellas, el plan de precios que mejor se adapta a las necesidades de cada tipo de usuario (caracteri-



USO, más adecuado

zado por la hora y días en que efectúa la mayoría de sus llamadas), CONSUMER ha analizado los 22 planes de precios que ofrecen las cuatro compañías de telefonía móvil que operan en nuestro país.

La principal conclusión que se extrae del informe es la enorme dificultad que supone para el consumidor comparar tarifas, y no sólo las de una misma compañía sino las de distintas operadoras, ya que se presentan de manera confusa y siguiendo criterios muy dispares. Además, darse de alta (es decir, firmar un contrato) no siempre equivale a beneficiarse de tarifas más económicas, a pesar de lo que prometen los operadores de telefonía móvil para captar clientes "de contrato", aunque la factura mensual permita hacerse con más información, y así, controlar mejor el gasto.

Otra constatación es que los planes de precios muy baratos en una franja horaria resultan exageradamente caros para el resto de horarios: por ejemplo, dentro de un plan de precios (Tarifa Ocio de Amena y Euskaltel), una llamada de un minuto efectuada antes de las cuatro de la tarde a costaba hasta 0,70 euros más que a partir de esa hora.

De todo lo visto se desprende una sencilla conclusión: **comparar las tarifas y reflexionar sobre nuestros hábitos de consumo, probablemente nos conduzca a cambiar de compañía o a cambiar de plan de llamadas dentro de nuestra actual compañía.** Pero cambiar no siempre es sencillo. Si el usuario desea irse a otra operadora, habrá de solicitar la portabilidad de su número de móvil (cambiar de operador conservando el número de teléfono) y que liberen su terminal (la mayoría de los móviles están bloqueados para que sólo puedan ser usados con una operadora de telefonía).

Comparar
tarifas resulta
muy complicado
para el usuario,
por su
diversidad y
escasa claridad



Mensajes cortos a móviles (SMS). Todas las operadoras cobran la misma tarifa para los SMS: los mensajes enviados a móviles de cualquier operador nacional cuestan a cualquier hora del día y cualquier día de la semana 0,15 euros, y si se mandan a terminales de operadores no españoles, 0,60 euros (en ambos casos sin IVA). Si los mensajes se envían desde el extranjero, el precio dependerá del operador local seleccionado. En los planes en los que llamar a la mañana resulta cinco veces más caro que hacerlo a la tarde, recurrir a los SMS es una opción interesante, aunque no debemos olvidar que en cada envío sólo se pueden incluir entre 120 y 160 caracteres (algunos terminales permiten enviar varios mensajes como si fuera uno solo; ahora bien, debe pagarse religiosamente cada uno de ellos). Pero, atención, no siempre resulta más económico mandar mensajes que realizar una llamada. Veámoslo con ejemplos (*sigue en página 8*).

CONTRATO																								
Horas	Madrugada		Mañana y mediodía						Tarde								Noche				Fines de Semana			
	De 0 a 8 horas	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	De 0 a 24 horas					
VODAFONE																								
Plan Mañana	0,10	0,10						0,44								0,10				0,10				
Plan Tarde	0,10	0,44						0,10								0,10								
Plan Provincial	0,36																							
Plan Universal 20	0,22																							
MOVISTAR																								
Movistar Plus Elección Mañana	0,08	0,39		0,08				0,39								0,08								
Movistar Plus Elección Tarde	0,08	0,39						0,08		0,39								0,08						
Plan Movistar Plus 30	0,17																							
Plan Movistar Plus 40	0,16																							
Plan Movistar Plus 60	0,15																							
AMENA -EUSKALTEL																								
Contrato 10 (Mañana)	0,14						0,52								0,14									
Contrato 10 (Tarde)	0,14	0,52						0,14																
Contrato Libre	0,24																							

- Tarifas para llamadas de un minuto de duración, IVA incluido.
- A todas estas tarifas hay que sumarles el coste de establecimiento de llamada, 0,14 euros (se cobra al emisor junto al primer minuto, por el mero hecho de que el receptor descuelgue el teléfono).
- Cuota mensual: Vodafone cobra 6,76 euros a abonados con contrato de más de un año de antigüedad y 3,49 euros a abonados con contrato de menos de un año de antigüedad (excepto en el Plan Universal 20, que carece de cuota mensual). Amena/Euskaltel cobra 6,98 euros a todos los abonados, excepto a los del Contrato Libre, que no tienen cuota mensual. Los contratos de Movistar no tienen cuota mensual si facturan más de 9 euros.
- En la mayoría de los planes la tarifa es distinta si la llamada se realiza a un teléfono fijo, a un móvil de la misma compañía o a un móvil de otra operadora. Considerando que los usuarios de móvil realizan llamadas indistintamente, se ha calculado el coste medio de las tres opciones. No obstante, en la mayoría de los casos llamar a móviles de otra compañía cuesta el doble que hacerlo a móviles de la misma operadora.

TARJETA DE PREPAGO																										
Horas	Madrugada				Mañana y mediodía								Tarde								Noche				Fines de Semana	
	De 0 a 3	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	De 0 a 24 horas			
VODAFONE																										
Vodafone Tiempo Libre	0,14				0,68								0,14													
Vodafone VF	0,40																									
Vodafone Única	0,32																									
MOVISTAR																										
Movistar Activa 24 horas	0,34																									
Movistar Activa Cuatro *	0,17	0,63						0,17																		
Movistar Activa Total	0,40																									
Movistar Activa Club	0,40																									
AMENA -EUSKALTEL																										
Tarifa Ocio	0,07				0,84								0,14								0,14**					
Tarifa Universo	0,40																									
Tarifa Mi Ciudad	0,40																									

- Tarifas para llamadas de un minuto de duración, IVA incluido.
- A todas estas tarifas hay que sumarles el coste de establecimiento de llamada, 0,14 euros. (se cobra al emisor junto al primer minuto, por el mero hecho de que el receptor descuelgue el teléfono).
- En la mayoría de los planes la tarifa es distinta si la llamada se realiza a un teléfono fijo, a un móvil de la misma compañía o a un móvil de otra operadora. Se ha calculado el coste medio de las tres opciones. No obstante, en la mayoría de los casos llamar a móviles de otra compañía cuesta el doble que hacerlo a móviles de la misma operadora.
- * Los sábados de 4 a 16 horas 0,63 euros, el resto del fin de semana 0,17 euros. ** Fines de semana a la madrugada (de 0 a 8 horas), 0,07 euros IVA incluido.

Para llamar principalmente a las mañanas...

- Si mantiene cierta regularidad en su consumo y este suele ser de unos 30, 40 ó 60 euros, le conviene el contrato Plan MoviStar Plus 30, 40 ó 60. Estos planes permiten hacer llamadas a 0,17 euros, 0,16 euros y 0,15 euros por minuto (IVA incluido), respectivamente, hasta alcanzar la tarifa contratada (30, 40 ó 60 euros). Pero si un mes su consumo no llega a la tarifa contratada, ésta se le cobrará igualmente. Las tarifas de estos planes MoviStar son las más baratas, pero sólo resultan convenientes para usuarios con un consumo muy regular y que se acerque a esas tres cifras.
- Si el consumo es irregular o inferior a las anteriores cantidades, el contrato Plan Mañana de Vodafone es el más adecuado (0,10 euros minuto, IVA incluido), aunque si la mayor parte de las llamadas matinales se realizan entre las 11 y las 13 horas, el más económico es el contrato MoviStar Plus Elección Mañana (0,08 euros minuto, IVA incluido).
- Otra buena opción: las tarjetas prepago Vodafone Única, MoviStar Activa 24 horas y MoviStar Activa Club, si no se superan las diez llamadas mensuales de 2 minutos de duración (aproximadamente).

Para quien no quiere ataduras de horarios...

- El contrato Plan MoviStar Plus Elección en cualquiera de sus dos modalidades: Mañana y Tarde. Además de ser más económico que el resto de planes sin franquicia, en el horario reducido se aplica la misma tarifa (0,08 euros) independientemente de cuál sea el destino de la llamada. Es una buena opción para quien prefiere pagar un poco más y no estar mirando a qué horas llama.

Para llamar principalmente a las tardes...

- Las tarjetas prepago Tarifa Ocio de Amena-Euskaltel y Vodafone Tiempo Libre son las más convenientes (0,14 euros el minuto, IVA incluido). Pero las llamadas fuera de las franjas horarias de tarifa reducida tienen un coste muy elevado.

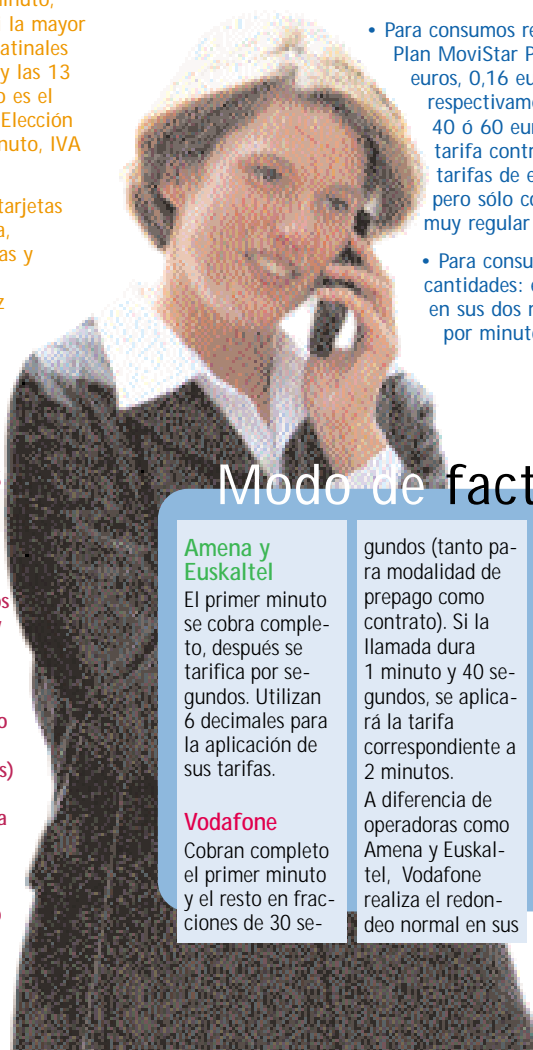
En este sentido, si el usuario llama principalmente por las tardes, pero realiza llamadas esporádicas fuera del horario vespertino, lo más conveniente es...

- Si mantiene regularidad en su consumo mensual y este suele ser cercano a 30, 40 ó 60 euros, el Plan (contrato) MoviStar Plus 30, 40 ó 60,
- Si, por el contrario, el consumo mensual no es regular o acostumbra ser inferior a los 30 euros, el Plan Tarde (de contrato) de Vodafone es el más indicado, aunque si la mayor parte de las llamadas se hacen desde las 19 hasta las 21 horas la opción más económica es el (de contrato) MoviStar Plus Elección Tarde. (Las llamadas fuera del horario reducido en estos planes de contrato, aunque caras, son un 35% y un 48% más económicas que en las tarjetas prepago Vodafone Tiempo Libre y Tarifa Ocio de Amena-Euskaltel respectivamente).

LAS TARIFAS MÁS BARATAS EN CADA FRANJA HORARIA

Para llamar los fines de semana...

- Para consumos regulares o gastos de 30, 40 ó 60 euros, el Plan MoviStar Plus 30, 40 ó 60. Permiten llamadas a 0,17 euros, 0,16 euros y 0,15 euros por minuto (IVA incluido), respectivamente, hasta alcanzar la tarifa contratada (30, 40 ó 60 euros). Pero si un mes el consumo no llega a la tarifa contratada, ésta se cobrará igualmente. Las tarifas de estos planes MoviStar son las más baratas, pero sólo convenientes para usuarios con un consumo muy regular y que se acerque a esas tres cifras.
- Para consumos no regulares o menores que esas cantidades: el Plan MoviStar Plus Elección (de contrato) en sus dos modalidades (Mañana y Tarde) con un coste por minuto de 0,08 euros, IVA incluido.



Modo de facturación

Amena y Euskaltel

El primer minuto se cobra completo, después se tarifica por segundos. Utilizan 6 decimales para la aplicación de sus tarifas.

Vodafone

Cobran completo el primer minuto y el resto en fracciones de 30 se-

gundos (tanto para modalidad de prepago como contrato). Si la llamada dura 1 minuto y 40 segundos, se aplicará la tarifa correspondiente a 2 minutos.

A diferencia de operadoras como Amena y Euskaltel, Vodafone realiza el redondeo normal en sus

tarifas, utilizando 2 decimales.

MoviStar

En la modalidad prepago esta compañía computa las llamadas en fracciones de 30 segundos, cobrando el primer minuto de conversación completo. En cualquier contrato MoviStar, el pri-

mer minuto de la llamada se contabiliza completo; después de este minuto se factura el consumo por segundos. MoviStar realiza el redondeo del tercer decimal a la baja sea cual sea éste. Por ejemplo, si la tarifa es 0,188 euros, se aplicará una tarifa de 0,18 euros.

Los planes de precios muy baratos en una franja horaria son exageradamente caros para el resto de horarios



(viene de página 6) En el Plan Mañana de Vodafone, modalidad contrato, sale más rentable enviar hasta 3 mensajes de texto por la mañana que hablar durante un minuto, ya que sumando el precio del establecimiento de llamada (0,14 euros, IVA incluido) más la tarifa del minuto (0,44 euros, IVA incluido) el coste final es de 0,58 euros, mientras que los 3 mensajes de texto cuestan 0,51 euros (IVA incluido). En la franja horaria de tarifa reducida de 0,10 euros (IVA incluido) y considerando el coste de establecimiento de llamada de 0,14 euros (IVA incluido), la llamada sale a 0,24 euros el primer minuto, mientras que escogiendo la opción de los mensajes de texto apenas se puede enviar uno, ya que el envío de 2 mensajes le supone 0,34 euros (IVA incluido).

Cómo se hizo el estudio. Se han planteado cuatro supuestos que representan, en opinión de los especialistas consultados por CONSUMER, los principales patrones (hábitos) de llamadas de los usuarios de teléfonos móviles. Dentro de cada supuesto se ha establecido determinado número de llamadas, repartidas a diferentes horas y días de la semana. Asimismo, se ha considerado que las llamadas se realizan indistintamente (siempre en la misma proporción) a móviles de la misma compañía, a móviles del resto de compañías y a teléfonos fijos, ya que en muchos planes de precios las tarifas se ven condicionadas por el destino de las llamadas. No se ha tenido en cuenta el lugar de origen ni de destino de la llamada. Y, en el caso de los usuarios "de contrato", se ha establecido que el titular de la línea lo es desde hace más de un año. Posteriormente, se calculó cuánto costarían las llamadas de cada supuesto, siguiendo los 22 planes de tarifas que en total ofrecen las cuatro empresas.

Los cuatro supuestos:

- **LLAMADAS PRINCIPALMENTE A LAS MAÑANAS (DE 8:00 A 13:00 HORAS):** 42 llamadas de 2 minutos de duración, repartidas de la siguiente manera: 30 llamadas los días laborables (de lunes a viernes) de 8:00 a 13:00 horas y 12 llamadas los fines de semana a cualquier hora.
- **LLAMADAS PRINCIPALMENTE A LAS TARDES (DE 16:00 A 21:00 HORAS):** 42 llamadas de 2 minutos de duración, repartidas de la siguiente manera: 30 llamadas los días laborables (de lunes a viernes) de 16:00 a 21:00 horas, y 12 llamadas los fines de semana a cualquier hora.
- **LLAMADAS A CUALQUIER HORA (DE 8:00 A 22:00 HORAS):** 42 llamadas de 2 minutos de duración cada una, repartidas de la siguiente manera: 30 llamadas los días laborables (de lunes a viernes) de 8:00 a 22:00 horas, y 12 llamadas los fines de semana a cualquier hora.
- **LLAMADAS PRINCIPALMENTE LOS FINES DE SEMANA:** 30 llamadas de 2 minutos de duración cada una, y todas ellas durante el fin de semana.

CÓMO LIBERAR EL TELÉFONO MÓVIL

Cuando un teléfono móvil se compra por medio de una compañía de telefonía, ésta subvenciona el aparato y así el cliente evita pagar parte del precio. Un teléfono móvil sin línea y sin vinculación a una empresa de telefonía puede costar hasta 10 veces más. Pero optar por un aparato subvencionado conlleva gravosas condiciones, como la obligación de permanecer un año con la compañía o la imposibilidad de utilizar el terminal con otra operadora. Transcurrido este año,

todas las operadoras -excepto Euskaltel en ambos formatos y Vodafone en la tarjeta prepago- permiten liberar el terminal gratuitamente. Y quien desee hacerlo antes de un año, abonará entre 120 y 150 euros (20.000-25.000 ptas).

AMENA

En las tarjetas prepago, el requisito para que la liberalización sea gratuita es haber realizado 120 euros (20.000 pesetas) de recarga. Con el contrato, es necesario que transcurra un año desde que se adquiere el terminal vinculado a la línea; si no, se puede liberar el móvil abonando 150,20 euros.

Para la liberalización del terminal hay que ponerse en contacto con atención al cliente de Amena para comprobar los

Portabilidad del número

Es la posibilidad que tiene el usuario para cambiar de compañía, manteniendo el número de su teléfono móvil.

¿Cómo se solicita la portabilidad del número de teléfono móvil?

El usuario debe solicitar la portabilidad a la compañía a la que quiere cambiar, y no a la empresa de la que es cliente. Para ello, ha de acudir a un distribuidor autorizado y solicitar que tramiten la portabilidad de su número de móvil. Algunos datos que se solicitan para portar el número de una compañía a otra: número/s a portar, número de serie de la tarjeta SIM (la que se encuentra dentro del teléfono), DNI, y, en caso de tratarse de un abonado con contrato, los datos bancarios.

¿En cuánto tiempo se efectúa la portabilidad?

En la actualidad, un plazo que varía entre mes y medio y dos meses.

Causas para denegar la portabilidad

El operador que el cliente se desea dejar puede denegar la portabilidad. Las causas más habituales son:

- datos incompletos o erróneos en la solicitud;
- numeración para la que ya se ha empezado otro proceso de portabilidad;
- en el contrato multilinea o con tarjeta SIM múltiple, si el abonado quiere portar un número de los que tenía pero no todos, debe terminar el contrato que tenía con todos los números, y luego formalizar un nuevo contrato referente al número que va a portar (todo ello con el operador con el que se va a dar de baja) para poder así portar con una numeración correcta.

- causas justificadas de fuerza mayor;
- suspensión e interrupción del servicio por impago.

Entrega de la tarjeta SIM por el nuevo operador al abonado

Si no se deniega la portabilidad, el distribuidor autorizado del operador al que se va a cambiar (donde se presentó la solicitud) se pondrá en contacto con el abonado para que recoja la nueva tarjeta SIM con la que podrá llamar como abonado ya del nuevo operador.

Momento del cambio entre operadores

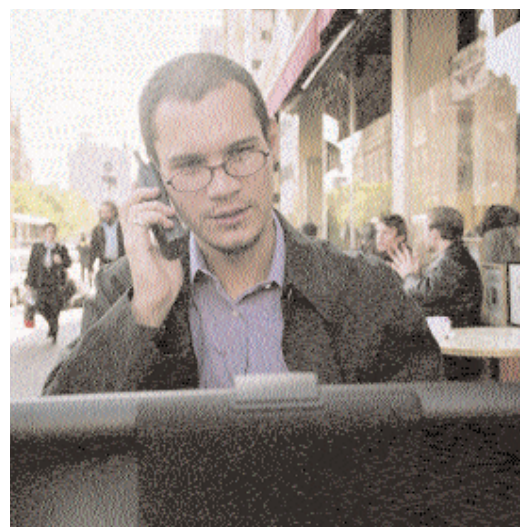
El nuevo operador manda un mensaje corto o llama al móvil del nuevo cliente comunicándole el día y la hora en que se producirá el cambio entre operadores.

¿Es gratuita la portabilidad?

De acuerdo con la legislación, las operadoras de telefonía móvil pueden cobrar por tramitar la portabilidad. La tarifa dependerá del acuerdo entre el abonado y el operador al que se quiera portar el número, aunque normalmente es un proceso gratuito, ya que a las compañías les interesa captar clientes.

¿Hay que mantener el tipo de servicio al cambiar de operador?

No, el abonado puede escoger libremente el tipo de servicio que prefiere recibir, sea de tarjeta prepago o contrato, y acogerse a cualquier plan, descuento u oferta que ofrezca el nuevo operador. El abonado portado es, para todo, un cliente más de su nuevo operador (operador receptor) excepto en que éste no le asigna un nuevo número, ya que conserva el que le asignó su operador original (operador donante).



am9na

MoviStar

vodafone

Euskaltel

datos referentes a la línea y al terminal. Y facilitar datos (marca del terminal, modelo y número IMEI).

MOVISTAR

Pasado un año, el cliente con contrato puede solicitar que se le desbloquee el terminal gratuitamente, o antes de ese tiempo pagando la cantidad estipulada en contrato. En el caso de las tarjetas prepago, el requisito es haber realizado una recarga de 120 euros para que la liberalización sea gratuita, de lo contrario habría que abonar 150,25 euros (25.000 pesetas).

El proceso es el siguiente: en primer lugar hay que ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de

MoviStar, para comprobar los datos referentes a la línea y al terminal. Posteriormente habrá que enviar un escrito solicitando la liberalización del terminal. En el momento en el que el código se encuentre en posesión de Telefónica Móviles España, esta operadora se pone en contacto con el cliente que ha solicitado la liberalización del terminal facilitándole las instrucciones para el desbloqueo del mismo.

VODAFONE

No se puede liberar el terminal de tarjeta prepago. En cuanto a la modalidad de contrato, el requisito para la liberalización gratuita es haber permanecido un año con el mismo, de lo contrario habría que

abonar 150,25 euros (25.000 pesetas). En ese momento hay que ponerse en contacto con el personal de Vodafone, y facilitarles la marca, modelo y el número IMEI del terminal (algo así como el DNI del móvil). Este número suele encontrarse en una pegatina situada en la parte posterior de batería, también se puede consultar mediante la inserción de un código. En un plazo cercano a las dos semanas le informarán de cómo desbloquear su terminal.

EUSKALTEL

No ofrece esta posibilidad. El servicio de atención al cliente de Euskaltel no explica a sus clientes el motivo de su negativa a liberar sus móviles.

Entrevista
Entrevista

José Miguel Lopez,
periodista musical
de RNE-Radio 3

“Recibimos presiones, pero mantenemos nuestra independencia”

Naturalmente, podemos abordar en la calle a un inmigrante senegalés, guineano o ecuatoriano y ofrecerle conversación o, mejor aún, nuestra amistad y solidaridad, pero convengamos en que uno de los mejores modos de abrirnos a la realidad de quienes pueblan otros países y continentes es acercarnos a su cultura, y dentro de esta, a su música. Escuchar un disco de Cesaria Evora (Cabo Verde), Ismael Lô (Senegal) o Caetano Veloso (Brasil), e interesarnos por letras, armonías e instrumentos constituye una experiencia bien distinta de la que puede proporcionar el último disco de Enrique Iglesias o Britney Spears. Y para hablar de estas músicas del mundo, de esos ritmos enraizados en culturas lejanas y que nos transmiten un patrimonio cultural desconocido y de no fácil acceso, una de las personas más indicadas es José Miguel López (Haro, 1953), crítico musical que cada día y desde hace más de 15 años presenta en su programa "Discópolis" de RNE-Radio 3 las últimas novedades de esta música de raíz que nos traslada a otros espacios geográficos y humanos.

Es miembro del panel europeo de críticos musicales (WMCE) especializados en música étnica y autor de sendos libros, uno sobre King Crimson "mi grupo preferido" y otro sobre Celtas Cortos. Se siente orgulloso de que el prestigioso Club de Música y Jazz San Juan Evangelista de Madrid le haya otorgado la Mención de Honor de Prensa 2002 "por ser un gran comunicador de la música popular y defender a las asociaciones sin ánimo de lucro". Para J. M. López "este reconocimiento es mejor que el Premio Ondas".

Asume con profesionalidad y rigor la responsabilidad que entraña recomendar o ignorar en su programa un determinado disco y cree que su función es buscar las novedades y la música emergente para mostrárselas y explicárselas al público. Reconoce asimismo "un cierto tono académico" en sus comentarios en antena.

¿ES CONSCIENTE DE SU CAPACIDAD COMO PRESCRIPTOR Y DE LA RESPONSABILIDAD PROFESIONAL Y ÉTICA QUE ENTRAÑA QUE DESDE UN PROGRAMA DE TANTA AUDIENCIA Y PRESTIGIO COMO "DISCÓPOLIS" SE ELOGIE UN DETERMINADO DISCO? Por supuesto, tengo conciencia de ello. Estudié Periodismo y atendí mucho a la asignatura de Ética y Deontología. Sabiendo que quería ser periodista y que aspiraba a estar ligado profesionalmente a la música, tuve la precaución de ir al Conservatorio a formarme y todavía no he dejado de estudiar.

Reconozco que recibimos presiones de las compañías de discos, no en vano es uno de sus cometidos, pero te aseguro que no logran variar nuestro criterio: como periodista de una cadena pública, tengo muy claro que estoy aquí para poner mis conocimientos musicales al servicio de la sociedad.

Soy absolutamente independiente. Como profesional de la comunicación mi función es dar noticias, en este caso de música, y no tengo intereses en ninguna empresa que no sea RNE. Mi público es la sociedad, y para ella me abasteco de toda la música posible. En Radio 3 contamos con medios para llegar a todo tipo de músicas, los propios autores nos entregan sus discos editados o las maquetas, además pertenezco a una red europea de críticos que me permite hacerme con discos de cualquier punto del mundo rápidamente. Tras esta recopilación de material, sólo queda presentar las novedades, y a eso yo le sumo un cierto toque propio, el académico, porque intento enseñar algo. Empecé con el programa Discópolis el 5 de enero de 1987 cuando una panda de locos, Peter Gabriel y otros que hacían una música diferente dentro del rock, crean un sello que luego abarcaría a lo que más tarde se llamó la *world music*. Era una

“Estoy aquí para poner mis conocimientos musicales al servicio de la sociedad”

apuesta arriesgada, una mezcla de rock con sonidos de raíces étnicas y toques folk, algo que todavía no estaba muy perfilado, pero yo confié en este movimiento. Al final, se trata de abrirte a autores que hacen cosas nuevas, que mezclan músicas y culturas distintas en igualdad de condiciones, que unen lenguajes, que crean...

“Como crítico especializado, me irrita la pésima cultura musical de la población en nuestro país”



SU PROGRAMA HA APOSTADO DESDE SIEMPRE POR LA MEZCLA DE CULTURAS, EN LO QUE PARECE UNA TOMA DE POSTURA ANTE LA CRECIENTE LLEGADA DE INMIGRANTES A NUESTRO PAÍS. HOY, QUE TANTO SE DISCUTE LA MULTICULTURALIDAD AL ASOCIARSE ESTE CONCEPTO A LA EXISTENCIA DE GUETOS DE CADA ETNIA EN LAS CIUDADES, ¿SIGUE SIENDO VÁLIDO LO “MULTICULTURAL”? Esta música te lleva a reconocer que quien tienes al lado, aunque provenga de un país que queda a miles de kilómetros del nuestro, es igual que tú y tiene tus mismos derechos. El concepto que yo desarrollo en mi programa es la mezcla, pero hay un problema semántico, de terminología, con la multiculturalidad. En Discópolis se habla de música de mezcla, de hecho se emite también por radio Multiculti de Berlín. Recurrimos al pensador José Monleón, para que nos orientara sobre cómo tratar esta cuestión. Si entendemos que hacemos una mezcla igualitaria y permeable de las culturas, que se opone a que permanezcan en guetos, acertaremos hablando de multiculturalidad. Si hemos luchado

contra el *apartheid*, hemos de ser coherentes. Pero, cuidado, las mezclas hay que hacerlas bien. Por ejemplo, en la música no vale todo, porque puedes conjugar dos estilos que acaban no funcionando. En el ámbito social, nos serviría de mucho recordarnos que venimos de distintas raíces y que la mezcla enriquece.

LAS “TRIBUS URBANAS” SE PUEDEN DEFINIR POR LOS ESTILOS MUSICALES DE QUE SON SEGUIDORES. SI NOS CENTRAMOS EN LA MÚSICA ELECTRÓNICA Y DANCE, NOS PREGUNTAMOS SI LAS CARACTERÍSTICAS DE ESTA MÚSICA EXPLICAN EL CONSUMO DE DROGAS SINTÉTICAS, TAN ASOCIADO AL ESTRUENDO RÍTMICO Y REPETITIVO DEL DANCE. El otro día, aquí en el estudio, un grupo de compañeros manteníamos un coloquio sobre la polémica que acompaña a estos conciertos. Recordábamos nuestros guateques de los años 60 que, en realidad, eran lo mismo, escuchar música, divertirse y buscar el contacto con los demás. Los conciertos y fiestas de ahora son tal vez los guateques de entonces. Es obvio que las pastillas están asociadas al dance y al tecno pero la pregunta es si son necesarias para disfrutar de la música, yo creo que no. En ese aspecto soy naturista, el cuerpo es capaz de segregar por sí mismo sustancias naturales que te colocan. La música tiene una capacidad de sumergirte en un trance que las pastillas no tienen. A lo mejor estas drogas sintéticas lo hacen de forma más rápida, pero no hay duda de que es más auténtico, más sano y más real dejarte poseer por la música sin sustancias psicotrópicas.

¿POR QUÉ LA MODA DE LOS DISCOS UNPLUGGED, O DESENCHUFADOS? Responden a la idea marketiniana de dar lo mismo que ya se había ofrecido antes, que ya se conoce, con un formato distinto, el acústico. Eric Clapton, por ejemplo, había hecho varios discos de grandes éxitos pero el público demanda más, y para complacerlo y así vender más, se recurre a este for-

mato “desenchufado”. Al final, se trata de las mismas canciones con otro tono. En algunos casos hemos salido ganando porque se ha mimado ese disco, pero no deja de ser lo mismo contado de otra forma.

CON LO QUE TERMINAMOS INUNDADOS DE VERSIONES... En los años 60 cada disco de un grupo era mejor que el anterior. Los músicos buscaban no sólo superarse, sino ofrecer frescura, experimentación, novedad, cosas que no se parecieran a lo que ya habían hecho. Los Beatles se superaban en cada grabación: sonaban distintos y mejores año tras año. Y no eran los únicos, Rolling Stones, Pink Floyd y otros grupos intentaban crecer como artistas, evolucionar en su lenguaje. En los años 80 eso se pierde, los grupos sólo buscan hacer discos que se parezcan al anterior y que sea perfectamente identificable como suyo. Se vende la marca, se admite una nueva tendencia del grupo pero siempre dentro de la misma clase, con la garantía de que no va a decepcionar a su clientela. U2, por ejemplo, sacan discos buenos pero siempre son reconocibles, te suenan de los anteriores. Hay algunos grupos que escapan de esto, pero la mayoría, una vez logran su imagen sonora, tratan de mantenerla y recurren a hacer, en la práctica, versiones de sí mismos en lugar de evolucionar y cambiar.

EL SISTEMA EDUCATIVO SE HALLA EN PLENO PROCESO DE REFORMA, PERO SON MUY POCAS LAS VOCES QUE HAN REIVINDICADO LA ASIGNATURA DE MÚSICA. AUNQUE NUESTRA TRADICIÓN ACADÉMICA NO NOS PERMITE SOÑAR CON EL NIVEL EDUCATIVO DE OTROS PAÍSES EUROPEOS EN ESTA MATERIA, ¿CÓMO CREE QUE DEBERÍA ENFOCARSE LA MÚSICA EN LOS PROGRAMAS ESCOLARES? Lo que irrita a un profesional de la música como yo es que no haya un mínimo de cultura musical en la población. Puedes encontrar melómanos jóvenes que están al día en estilos actuales, que compran y escuchan mucha música, pero que no saben quién es Wagner. Pero la carencia en la enseñanza musical llega a todos los niveles, no sólo en la escuela. Y en las facultades universitarias de Humanidades obvian la música, lo que significa olvidar una expresión artística universal. Algo habría que hacer.



Comunidades de vecinos

Fuente de conflictos

Para solucionar los problemas entre vecinos es imprescindible conocer nuestros derechos y obligaciones

Vecinos conflictivos o morosos, obras molestas, riñas, uso inapropiado de las instalaciones, acuerdos que no cumplen la mayoría requerida... ¿Quién no se ha visto alguna vez involucrado en una disputa de vecinos? Para dilucidar éstos y otros problemas, las comunidades de vecinos han de seguir unas normas que deben cumplir todos los inquilinos del inmueble. La Ley de Propiedad Horizontal, vigente desde 1960 y reformada en su práctica totalidad mediante la Ley 8/1999, regula las relaciones entre propietarios de pisos o locales y recoge también sus derechos y obligaciones. Esta ley tiende a atribuir al titular de la propiedad las máximas posibilidades de disfrute, pero con límites claros: los derechos de los demás propietarios y el interés general de la propiedad. De este modo, la ley ampara al propietario en lo referente a su propio espacio y defiende la copropiedad con los demás dueños de pisos o locales de los restantes elementos, pertenencias o servicios comunes. Así, se regulan aspectos como la morosidad en el pago de las cuotas de algún vecino, las mayorías necesarias para tomar determinados acuerdos o qué hacer ante actividades molestas de algún vecino.

Todos podemos ser presidente de la comunidad de vecinos. Las comunidades de vecinos han de tener un presidente. Entre sus funciones principales se encuentran la de representar legalmente a la comunidad en asuntos que la afecten, canalizar quejas y sugerencias de los vecinos, convocar y presidir las juntas, y ejercitar las acciones judiciales acordadas por la comunidad. La ley también contempla la posibilidad de la figura del vicepresidente, que sustituye al presidente si está ausente, la de un secretario y la de un administrador, tarea de la que se puede encargar un administrador de fincas.

Cualquier propietario de un inmueble de vecinos puede ser presidente de la comunidad. Se elige por votación, de forma rotativa o por sorteo. El nombramiento es por un año, salvo que los estatutos dispongan otra cosa o los vecinos no aprueben su gestión, en cuyo caso pueden proponer su cese antes del plazo.

El presidente elegido tiene la obligación de ejercer su cargo, a no ser que alegue una causa que se lo impida. Para dejar el cargo tiene que presentar sus impedimentos ante el juez, que estimará si las razones alegadas son suficientes. No obstante, si la persona afectada expone razonadamente a los otros propietarios las causas que le impiden desempeñar el cargo, no será necesario acudir al auxilio judicial.

Cuándo impugnar un acuerdo de la Junta de Propietarios. Sólo se puede impugnar un acuerdo de la Junta de Propietarios ante los Tribunales:

- Si son contrarios a la ley o a los estatutos de la comunidad de propietarios.
- Si resultan lesivos para los intereses de la comunidad en beneficio de uno o varios propietarios.

- Si suponen un grave perjuicio para algún propietario que no tenga obligación jurídica de soportarlo o se hayan adoptado con abuso de derecho.

Pero, además, hay que estar legitimado para impugnar el acuerdo. Podrán hacerlo:

- Los propietarios que hayan votado en la junta y los vecinos ausentes que comuniquen en el plazo de 30 días su discrepancia.
- Los que estén al corriente en el pago de todas las deudas vencidas con la comunidad. Si ese no es el caso, hay que depositar judicialmente las cantidades correspondientes a dichas deudas.

Fondo de Reserva. Según la nueva Ley de Propiedad Horizontal, los propietarios están obligados a pagar la constitución de un fondo de reserva destinado a las obras de conservación y reparación del edificio (incluyendo el portal). La reserva de este fondo debe ser del 2,5% del presupuesto anual de la comunidad para el primer año y del 5% a partir del segundo.

Si la obra no es de conservación y reparación, puede que implique una modificación de la estructura o configuración de la finca y, por ello, será precisa la unanimidad. Si se califica una obra como de innovación o de mejora, entonces quienes se opongan sólo estarán obligados a contribuir cuando el importe sea inferior a las tres cuotas ordinarias.

La comunidad de vecinos podrá utilizar el fondo para suscribir un contrato de mantenimiento del inmueble o para pagar las obras necesarias para mantener el edificio. También se puede disponer del fondo para contratar un seguro que cubra los daños por riesgos extraordinarios. Por otro lado, todo el dinero que se utilice del fondo se tendrá que reponer en los siguientes presupuestos.

¿Cuántos votos son necesarios para la toma de decisiones?

> **UNANIMIDAD:** para aprobar o modificar las reglas de la propiedad horizontal o de estatutos de la comunidad.

> **3/5 PARTES DEL TOTAL DE LOS PROPIETARIOS** que, a su vez, representen las tres quintas partes de las cuotas de participación: para poner o quitar los servicios del ascensor, portería, conserjería, vigilancia u otros servicios comunes de interés general, incluso cuando supongan que se modifique el título constitutivo o los estatutos.

> **MAYORÍA DE LOS PROPIETARIOS** que, a su vez, representen la mayoría de las cuotas de participación: para realizar determinadas obras (excepto las que requieran unanimidad por modificar la estructura o configuración del edificio) o para establecer nuevos servicios comunes que faciliten el acceso o movilidad de personas con minusvalía, incluso cuando impliquen la modificación del título constitutivo o de los estatutos.

> **UN TERCIO DE LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD** que, a su vez, representen un tercio de las cuotas de participación: para instalar elementos comunes para el acceso a servicios de telecomunicación o para adaptar los que ya hay, así como para colocar sistemas de aprovechamiento de la energía solar o servicios necesarios para acceder a nuevos suministros energéticos colectivos.

> **MAYORÍA TOTAL DE LOS PROPIETARIOS** que a su vez, representen la mayoría de las cuotas de participación: para la validez del resto de acuerdos no recogidos en ningún otro tipo de mayoría.

> **EN SEGUNDA CONVOCATORIA** serán válidos los acuerdos adoptados por la mayoría de los asistentes, siempre que ésta represente, a su vez, más de la mitad del valor de las cuotas de los presentes.



Todos los propietarios están obligados a pagar un Fondo de Reserva para la conservación y reparación del edificio

Problemas más habituales en las comunidades de vecinos

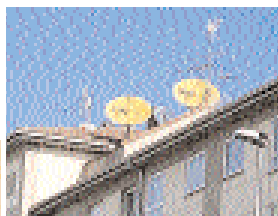
■ Vecinos morosos

La reciente Ley de Enjuiciamiento Civil favorece el cobro de cantidades adeudadas a la comunidad de vecinos cuando se trata de deudas inferiores a 30.050 euros (cinco millones de pesetas). Si el deudor no paga o decide no comparecer en el juicio, el juez puede dictaminar el embargo de su piso o local. Y si el moroso apela la decisión del juez, antes deberá satisfacer su deuda o depositarla en una cuenta del juzgado. La ley también especifica que los vecinos que no se encuentren al corriente del pago no podrán votar en las juntas de propietarios ni impugnar acuerdos que en ella se adopten. Tienen voz, pero no voto.

Si la sentencia es condenatoria, se puede disponer el cese de actividad, la indemnización de daños y perjuicios y la privación del derecho al uso de la vivienda o el local por un plazo de hasta tres años. Si se trata de un inquilino, se podrá anular su contrato de alquiler.

■ Ascensor y antenas parabólicas

Si un grupo de vecinos quiere instalar un elemento de mejora, como un ascensor, y algún vecino se opone, la junta no puede obligarle a su impli-



proviene de una persona con minusvalías. Cuando no se obtenga la mayoría requerida por la Ley de Propiedad Horizontal, el propietario afectado de minusvalía estará autorizado por ley a realizar la obra, asumiendo todos los costes.

Si un vecino quiere instalar una antena parabólica comunal, tendrá que conseguir que lo apruebe un tercio de los propietarios. Los que se hayan opuesto no tienen la obligación de pagar el coste de instalación o mantenimiento, pero si en el futuro desean tener acceso a las emisiones, deben abonar el importe que les hubiera correspondido, actualizado al interés legal del dinero.



La ley contempla la posibilidad de dar publicidad del nombre del deudor en el tablón de anuncios de la finca o en las circulares vecinales, por lo que quienes no cumplan con sus obligaciones económicas no podrán esconderse en el anonimato.

■ ¿Qué hacer ante un vecino que realiza actividades molestas?

Cualquier vecino que entienda que otro realiza actividades que resultan molestas o insalubres, peligrosas o incómodas para los demás, puede presentar una queja al presidente, quién a su vez exigirá a quien causa las molestias que deje de hacerlo. Si las molestias continúan, se convoca una junta de propietarios para discutir el asunto, y se autoriza al presidente a entablar una acción judicial. Presentada la demanda, el juzgado puede ordenar la suspensión cautelar de las actividades.

cación económica. Se puede realizar la obra, pero dicho vecino no puede usar este servicio (en el caso de los ascensores, la discrepancia se soluciona con llaves que permiten acudir directamente al piso seleccionado y que impiden usar el elevador a quien no paga). Si posteriormente el vecino disconforme quiere utilizar el ascensor, deberá pagar su parte proporcional de la obra, más intereses. No obstante, la problemática de los ascensores es muy conflictiva y la jurisprudencia de las Audiencias provinciales no es unánime. Algunas sentencias desligan el acuerdo de instalación del acuerdo de contribución económica a la obra. Y hay jueces que consideran que, adoptado el acuerdo por 3/5, éste obliga a todos a contribuir. Por otro lado, ningún vecino se puede negar a la eliminación de barreras arquitectónicas si la demanda

■ Obras bajo control

Un propietario puede modificar los elementos arquitectónicos (tirar tabiques no maestros, por ejemplo), instalaciones o servicios de su piso, siempre que no perjudique la seguridad del edificio, la estructura general, su configuración o estado anteriores ni vulnere los derechos de otro propietario (no se pueden cerrar balcones o instalar ventanas de distinto color o tamaño). Cualquier obra realizada bajo estas características debe ser comunicada al representante de la comunidad. Pero los propietarios no pueden realizar acciones prohibidas por los estatutos o que resulten dañosas para la finca o "contravengan las disposiciones generales sobre actividades molestas, insalubres, nocivas, peligrosas o ilícitas". Y la comunidad puede actuar ante la justicia si dichas actividades no cesan.

¿Qué son los nutrientes?

Indispensables en nuestra vida

Los hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales son nutrientes, sustancias indispensables para la vida, que el organismo humano aprovecha de los alimentos que consumimos. Nuestro organismo precisa 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano, y obtiene cada uno de ellos de distintos alimentos, ya que no están distribuidos de manera homogénea en ellos. En cada alimento hay o predomina uno u otro, de ahí la importancia de seguir una dieta variada. La desigual distribución de nutrientes ha llevado a clasificarlos en grupos, según su afinidad nutritiva o a la principal función que desempeñan.



Hidratos de carbono, nuestra gasolina

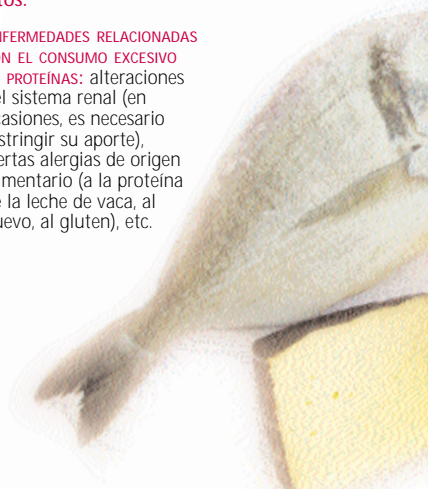
Junto con las grasas, liberan la energía con la que nuestro cuerpo mantiene sus funciones vitales (bombeo de sangre, respiración, regulación de la temperatura corporal...). También permiten el desarrollo de la actividad física.

- **LOS HAY DE VARIOS TIPOS:**
 - > **Simples o de absorción rápida** (llegan rápidamente a la sangre): Azúcar, almíbar, caramelo, jalea, dulces, miel, melaza, chocolate y derivados, repostería, pastelería, bollería, galletería, bebidas refrescantes azucaradas, fruta y su zumo, fruta seca, mermeladas... Lo preferible es que su consumo sea racional y en cantidades moderadas.
 - > **Complejos o de absorción lenta** (pasan más lento del intestino a la sangre): Verduras y hortalizas y farináceos (pan, arroz, pasta, patata, legumbre, cereales de desayuno...). Debieran estar presentes en cada una de las comidas del día.
- **FUNCIONES:** al impedir que se utilicen las proteínas como fuente de energía, un aporte adecuado de hidratos de carbono ayuda a mantener el peso y la composición corporal. El exceso de hidratos de carbono se deposita en el hígado y en los músculos en forma de glucógeno (reserva de energía) y el resto se convierte en grasa que se almacena en el tejido adiposo o graso. Otras funciones importantes de los hidratos de carbono: impiden que las grasas sean empleadas como fuente de energía, participan en la síntesis de material genético y aportan fibra dietética.
- **ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO EXCESIVO DE HIDRATOS DE CARBONO:** caries dental (unido a una mala higiene bucodental), sobrepeso y obesidad, alteración de los niveles de lípidos en sangre (triglicéridos, por un exceso de azúcares), diabetes, intolerancia a la lactosa o a la galactosa.

Proteínas, los ladrillos

Una vez ingeridas a través de diferentes alimentos, el organismo transforma las proteínas en sus unidades fundamentales: los aminoácidos. Las proteínas humanas son una combinación de 22 aminoácidos, de los cuales 8 son esenciales, y por ello deben ser aportados diariamente a través de alimentos.

- La calidad de una proteína depende de la cantidad de aminoácidos esenciales presentes en ella (el organismo no puede sintetizar proteínas si sólo falta uno de ellos). Todos los aminoácidos esenciales se encuentran en las **proteínas de origen animal** (en huevos, carnes, pescados y lácteos). Por tanto, estas proteínas son de mejor calidad o de mayor valor biológico que las de **origen vegetal** (legumbres, cereales y frutos secos), deficitarias en uno o más de esos aminoácidos.
- Sin embargo, **proteínas incompletas** bien combinadas pueden dar lugar a otras de valor equiparable a las de la carne, el pescado y el huevo. Son combinaciones favorables: leche con arroz, trigo, sésamo, patata, maíz o soja, legumbre con arroz, alubia con maíz o trigo, soja con trigo y sésamo o arroz...
- **FUNCIONES:** las proteínas colaboran en el transporte de grasas y oxígeno, forman parte de determinadas hormonas, enzimas (sustancias que hacen posible múltiples reacciones necesarias para nuestro cuerpo) y de las inmunoglobulinas o anticuerpos responsables de la defensa del organismo, intervienen en la formación de tejidos corporales, son las encargadas de producir la regeneración del cabello y uñas.
- **ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO EXCESIVO DE PROTEÍNAS:** alteraciones del sistema renal (en ocasiones, es necesario restringir su aporte), ciertas alergias de origen alimentario (a la proteína de la leche de vaca, al huevo, al gluten), etc.



Grasas o lípidos, energía de reserva

Son fuente de energía concentrada y almacenable.



• HAY DISTINTOS TIPOS DE GRASA:

Saturada (origen animal, principalmente): mantequilla, nata, crema de leche, manteca, tocino, sebos, mayonesa, salsa holandesa y aceite de coco y de palma (repostería industrial, helados...).

Monoinsaturada (origen vegetal): aceite de oliva, aguacate y nueces.

Poliinsaturada (origen vegetal, principalmente): aceites de semillas (girasol, maíz, soja), margarina vegetal, frutos secos grasos, aceite de hígado de bacalao y pescado azul.

• **FUNCIONES DE LA GRASA** : es fuente de energía, regula la temperatura corporal, envuelve y protege órganos vitales como el corazón y los riñones, transporta las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) facilitando así su absorción, resulta imprescindible para la formación de determinadas hormonas y suministra ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico) que el organismo no puede sintetizar y que ha de obtener necesariamente de la alimentación diaria. A pesar de ello, conviene ingerir con mesura los alimentos ricos en grasa: el cuerpo almacena la que no necesita, lo que ocasiona incrementos de peso indeseados y subidas de los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.

• **El colesterol** es también una sustancia grasa. El organismo lo necesita para fabricar otros compuestos, como determinadas hormonas, vitamina D (mediante la exposición al sol), ácidos biliares de la bilis... Los alimentos de origen vegetal no contienen colesterol.

• **ENFERMEDADES RELACIONADA CON EL CONSUMO EXCESIVO DE GRASAS**: sobrepeso y obesidad, alteración de niveles de lípidos en sangre, pancreatitis, cálculos en la vesícula biliar, malabsorción de grasas (esteatorrea), entre otras.



Una alimentación variada y equilibrada es la mejor inversión para nuestra salud



Vitaminas

Se necesitan en pequeñas cantidades, aunque no por ello son menos importantes que otros nutrientes. No aportan energía -no se utilizan como combustible-, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Algunas vitaminas se sintetizan en pequeñas cantidades en nuestro cuerpo: la vitamina D (se puede formar en la piel con la exposición al sol), y las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal.

Sales minerales

Son elementos que el cuerpo requiere en proporciones modestas. Su función es reguladora, no aportan energía. Los macrominerales (calcio, fósforo, sodio, cloro, magnesio, hierro y azufre) son minerales esenciales y se necesitan en mayor proporción que otras sales. Los microminerales o elementos "traza" son también esenciales, pero el organismo los requiere en menor cantidad (cinc, cobre, yodo, cromo, selenio, cobalto, molibdeno, manganeso y flúor), por lo que no hay tanta posibilidad de que se produzcan déficits.



> El consumo de productos alimenticios retrocedió en 2001

LAS CRISIS ALIMENTARIAS QUE AFECTARON a España el año pasado, como las vacas locas o el problema con el aceite de orujo, pudieron provocar la desconfianza de los consumidores y, en consecuencia, un retroceso del consumo de productos alimentarios cercano al 2%, según afirma la Federación Española de Industrias de Alimentación y Bebidas (FIAB). Más en concreto, la producción bruta registró una disminución de casi un 2% en volumen, lo que supuso un retroceso en ventas de casi un 1%. El importe de todas las ventas en alimentación alcanzó en nuestro país el año pasado los 56.225 millones de euros.

> ONG ecologistas proponen medidas para el desarrollo sostenible

LAS PRINCIPALES ORGANIZACIONES ECOLOGISTAS ESPAÑOLAS, Greenpeace, Ecologistas en Acción, SEO/BirdLife y WWF/Adena, han presentado al Ministerio de Medio Ambiente un informe con las 225 medidas que consideran necesarias para que España avance en su estrategia de desarrollo sostenible, ya que "los recursos del planeta son finitos y se deben establecer límites reales". Entre las medidas, destacan la reivindicación del cierre de centrales nucleares, el establecimiento de una ecotasa nacional y la derogación del Plan Hidrológico Nacional. Estas asociaciones ecologistas también consideran necesario que la Administración dé prioridad a actividades que supongan una reducción de las emisiones de gas, que las energías renovables alcancen el 25% de la demanda de energía primaria en 2010 y que se eliminen las inversiones públicas en transporte aéreo y por carretera y trenes de alta velocidad.



> El calentamiento de la Tierra continuará durante este siglo

EL CALENTAMIENTO GLOBAL PERSISTIRÁ durante todo este siglo, aunque se reduzcan las emisiones de dióxido de carbono (CO₂), según las previsiones climáticas presentadas por científicos de la Asociación Estadounidense para el Avance de las Ciencias (AAAS). Los modelos de evolución del clima indican que las temperaturas pueden subir 4 grados centígrados en los próximos 100 años.

Aseguran estos investigadores que el problema no radica tanto en los cambios que se avecinan, sino lo rápido que se están produciendo. Algunas zonas, como las situadas sobre el nivel del mar en Bangladesh (Asia), sufrirán graves daños. Los efectos del CO₂ que se ha liberado en la atmósfera procedente de la quema de combustibles fósiles, "se mantendrán durante al menos cien años", han subrayado los científicos de la AAAS.

> Autopistas con paneles acústicos que generan energía fotovoltaica

UNA EMPRESA AUSTRIACA DEDICADA a gestionar autopistas ha presentado un sistema de control de tráfico que reduce drásticamente el ruido provocado por los vehículos, ordena la circulación y genera energía solar fotovoltaica. El sistema, que se denomina Gleisdorf y ya funciona en una autopista al sur de Viena, consiste en una pared de paneles absorbentes de ruido, coronada por células fotovoltaicas y sensores que, dependiendo de la intensidad del ruido, regula el tráfico y su velocidad con carteles informativos para los carriles. Con ello se ha logrado reducir la emisión de ruidos una media de 12 decibelios, lo que equivale a una disminución teórica del tráfico de vehículos de 4.000 a 250 automóviles por hora. Este sistema se ha convertido también en la mayor central de energía solar fotovoltaica de Austria, con una potencia de 101 kW, capaz de producir el equivalente al consumo de 200 viviendas unifamiliares.

> La campaña "Juntos por África" recaudará unos 18 millones de euros



LA CAMPAÑA "JUNTOS POR AFRICA", lanzada por Cruz Roja, Intermón-Oxfam y Médicos Sin Fronteras para recoger la calderilla en pesetas que se pierde o queda sin cambiarse en la transición al euro y destinarla al continente africano, ha recaudado ya más de 2.250 millones de pesetas, según informaron las ONG citadas. Estas organizaciones, que han realizado el recuento de parte de las huchas repartidas en bancos, cajas de ahorros, hipermercados, bares y otros comercios, estiman que el promedio de recaudación por hucha es de unas 9.000 pesetas, ya que las 50.000 huchas que debieron ser repuestas por encontrarse llenas contenían de media esa cantidad. Los organizadores de la campaña esperan que la cifra final de recaudación alcance los 18 millones de euros (cerca de 3.000 millones de pesetas).



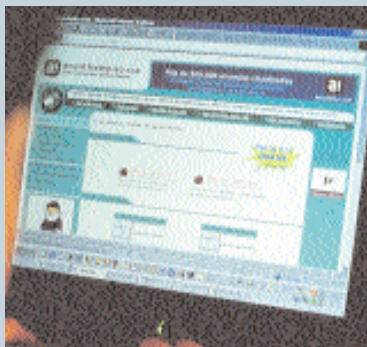
> La mayoría de los fármacos para niños nunca han sido probados con ellos

ENTRE EL 50% Y EL 90% DE LOS TRATAMIENTOS que reciben los niños nunca han sido probados específicamente en ellos, según la Comisión Europea. La mayor parte de los ensayos clínicos sólo se aplican a adultos, de manera que los niños deben ser tratados con las mismas medicinas pero en dosis más bajas. Por ello, Bruselas ha iniciado un proceso para mejorar la situación, ya que "los niños, y menos aún los bebés, no son adultos pequeños. Sus problemas son diferentes y su metabolismo también", ha explicado el comisario europeo de Empresas y Sociedad de la Información, Erkki Likanen. En la UE, los niños y jóvenes de hasta 16 años representan una quinta parte de la población. Sin embargo, no suponen una proporción similar en el consumo de medicamentos, por lo que la industria farmacéutica no está interesada en invertir específicamente en ellos.

> El mercado de viajes en Internet superará en Europa los 20.000 millones en 2006

EL MERCADO DE VIAJES en Internet ha crecido en Europa considerablemente en el último año y se espera que siga haciéndolo hasta llegar a representar más de 20.000 millones de euros para 2006.

Desde enero de 2001 hasta el mismo mes del presente año las visitas a sitios de viajes en Internet han crecido en todos los países europeos, desde el 11% de incremento registrado en Francia, hasta el 75% alcanzado en España. Algunas webs han llegado incluso a duplicar su tráfico de visitas, como ocurrió con Renfe.es, Iberia.es y Viajar.com, en España; Expedia.co.uk y Go-fly.com, en Reino Unido o Lastminute.com, en Alemania. Tras la positiva evolución registrada a lo largo de 2001, Reino Unido se consolidó como el mayor mercado de viajes "online" de Europa, con seis millones de visitas el pasado mes de enero. España se situó en sexta posición, con 645.000 visitas.



> Más de la mitad de los cibernautas sólo accede a Internet desde casa

EL 54% DE LOS CIBERNAUTAS ESPAÑOLES accede a Internet sólo desde su hogar, según un estudio de la empresa de investigación Opinática. Del informe también se desprende que el uso de la Red en colegios y universidades es mayoritario entre las mujeres. Menos habituales que las realizadas desde el hogar son las conexiones que se efectúan exclusivamente desde el trabajo (15%), centro de estudios (6%) o terminal público (5%). Los cibernautas que se conectan desde sus casas son en su mayoría hombres (siete de cada diez), de alrededor de treinta años y de clase social media y media-alta, que acceden a Internet una media de 4,6 días por semana durante nueve horas. La mitad de ellos lo hace en busca de entretenimiento y comunicación, mientras que uno de cada tres persigue encontrar información.

Enfermedad de Crohn

Inflamación del intestino, controlable pero incurable

Quienes padecen esta enfermedad pueden llevar una vida normal, ya que entre brote y brote puede darse una ausencia de síntomas

Enfermedad inflamatoria intestinal es un término general que se aplica a una serie de dolencias de causa desconocida que afectan al tubo digestivo, fundamentalmente divididos en dos grupos: la colitis ulcerosa crónica y la enfermedad de Crohn, enfermedades similares pero con alguna diferencia importante.

La enfermedad de Crohn se caracteriza por una inflamación crónica de una porción del intestino y cursa con síntomas como dolor abdominal, diarrea en ocasiones sanguinolienta, adelgazamiento, pérdida del apetito y fiebre, que se presentan por brotes y con una evolución crónica e imprevisible. A pesar de ello, quien padece la enfermedad de Crohn puede llevar una vida útil y productiva, ya que los brotes se controlan con el tratamiento y entre brote y brote es habitual la ausencia de síntomas.

¿Es frecuente? El Crohn no es una enfermedad muy común, pero los 70.000 afectados que se estima existen en España demuestran suficientemente que no se trata precisamente de una rareza médica. Además, su incidencia ha aumentado entre los jóvenes españoles. En el XXVII Congreso de la Sociedad Española de Patología Digestiva celebrado recientemente se dio a conocer que el número de enfermos de Crohn se ha multiplicado por cinco en los últimos quince años, y que se ha pasado de una incidencia anual de 1-1,5 casos por cada cien mil habitantes a casi

5,5 casos. Se desconocen las causas de este incremento, pero al parecer la contaminación medioambiental de los países industrializados y los cambios en la alimentación -entre otros, la profusión de los aditivos alimentarios- no son ajenos a este aumento.

El intestino es el órgano con mayor superficie de contacto con el medio ambiente, ya que a través de él penetran al interior del organismo elementos extraños al mismo. Algo similar ocurre con los pulmones y no en vano también la incidencia de asma ha aumentado en nuestra sociedad. La enfermedad de Crohn se manifiesta a edades jóvenes, entre los 20 y los 30 años preferentemente, afecta por igual a ambos sexos y, curiosamente, se da más entre personas de ascendencia hebrea.

¿Cómo se manifiesta el Crohn?

Los primeros y más frecuentes síntomas son dolor abdominal, de tipo retortijón, acompañado de deseo urgente de evacuar. Poco después o al mismo tiempo aparece la diarrea, y con frecuencia se presentan también dolores en las articulaciones, pérdida de apetito y de peso y fiebre.

La intensidad y gravedad de los síntomas no es igual en todos los afectados, se dan cuadros leves y más graves. En algunos casos, el proceso inflamatorio va más allá de la estructura del intestino y aparecen las fistulas que se abren en el periné, en los alrededores del ano, o en la pared abdominal. La enfermedad es crónica y evoluciona por brotes, con largos periodos asintomáticos o con pocos síntomas, y épocas de agudización.

El número de enfermos de Crohn se ha multiplicado por cinco en los últimos quince años



¿Por qué se produce

Se desconocen las causas que propician su aparición, pero tanto en la colitis ulcerosa como en la enfermedad de Crohn se han invocado una serie de factores. Veámoslos:

>Infección. Se ha culpado de la afección a diversos gérmenes, aunque no se ha podido demostrar: no hay evidencia científica de que estos gérmenes sean los responsables.



el Crohn?

> Factores genéticos, hereditarios.

El hecho de que esta enfermedad sea más frecuente en blancos, especialmente entre hebreos y en familias de este origen, y que se den varios casos en las mismas familias, hace muy sugestiva la teoría de transmisión genética. Además, un estudio europeo ha determinado recientemente que un gen del cromosoma 16 está ligado a esta afección.

> Factores inmunológicos.

Los enfermos de Crohn y colitis ulcerosa

presentan a menudo alteraciones de su sistema inmunitario, pero no hay evidencias de que ésta sea la causa de la enfermedad, más bien parece ser una consecuencia de ella.

> Factores psicossomáticos. El estrés no está muy ligado al origen de la enfermedad, pero sí a su evolución y progresión: una situación mantenida de estrés empeora sensiblemente la evolución.

¿Hay un tratamiento efectivo?

El Crohn es controlable, pero no curable. Se dispone en la actualidad de todo un arsenal farmacológico (sala-zopirina, aminosalicílico, corticoides, budesonida, azatiopirina y, más recientemente, el infliximab o anti-TNF) que, aunque no la cura, hace que la enfermedad resulte llevadera para el afectado. Cada medicamento tiene sus propias indicaciones específicas y causa determinados efectos secundarios, por lo que se deben administrar bajo riguroso control médico.

La cirugía puede ser necesaria cuando surgen hemorragias, perforaciones, fistulas o estenosis del intestino, complicaciones que pueden aparecer en el curso de la afección. Generalmente, la cirugía se aplica cuando el tratamiento farmacológico se muestra incapaz de controlar los brotes o cuando surgen complicaciones. En esos casos, el segmento de intestino dañado se extirpa y los dos extremos sanos se unen (resección y anastomosis). Ello podría hacer pensar que el problema desaparece, pero muchas veces la enfermedad de Crohn recidiva en el lugar de la anastomosis (unión) o muy cerca de él.

¿Puede la dieta mejorar la afección?

En principio, esta enfermedad no mejora con un régimen alimentario severo o restrictivo. Al contrario, el Crohn se caracteriza por falta de apetito, adelgazamiento, diarrea y mala absorción, lo que provoca déficit de nutrientes, vitaminas y minerales, que deben ser reemplazados.

Por ello, la dieta ha de ser rica y variada y en los episodios de reanudación se deben evitar las frutas, verduras y hortalizas frescas, debido a que su alto contenido en fibra irrita el intestino. Es mejor comer en pequeñas cantidades varias veces al día que hacer tres grandes comidas.

Puede ser necesario complementar la dieta con vitaminas y minerales (ácido fólico, vitamina B12, vitamina D, calcio...), dependiendo de la intensidad y localización de la afección, así como del tratamiento que se recibe. En la actualidad, se estudia el efecto de los lactobacilos en la inflamación intestinal y parece que la respuesta es satisfactoria.



La memoria

¿Don natural o el producto de un esfuerzo?

Una buena memoria es una herramienta muy útil para nuestra vida cotidiana, por ello merece la pena hacer un esfuerzo para potenciarla y mejorarla

La memoria es una de las facultades superiores del ser humano, porque recordar lo acontecido y conservar este compendio de saberes para su posterior uso ha sido casi desde siempre un reto para la humanidad. En muchas decisiones que tomamos utilizamos nuestra memoria, es decir, lo que pensamos, hicimos o vivimos con anterioridad. Un individuo sin memoria es un ser a la deriva, con grave riesgo de inadaptación social y aislamiento. No recordar o hacerlo sólo en muy escasa medida constituye un problema. Y la falta de memoria reciente es una señal que preocupa mucho a los mayores.

Pero la memoria como bien absoluto ha sido cuestionada, se ha llegado a decir que es "la inteligencia de los torpes". Este menosprecio puede estar vinculado con los métodos de estudio basados en el almacenamiento mecánico y en la repetición de enormes cantidades de información, sin entender lo que se memoriza.

Lo que debemos saber es que la memoria, ligada a la inteligencia y convenientemente estimulada, resulta imprescindible en nuestra vida de seres racionales, que toman decisiones en las que interviene la capacidad de pensar indisolublemente unida a la de extraer recuerdos, tanto recientes como lejanos, de nuestra memoria.

Qué es la memoria. Es la capacidad de retener y evocar los estímulos que, tras penetrar adecuadamente en nuestro cerebro, han encontrado un hueco en él. Es la permanencia de partes simbólicas de nuestro pasado en el presente. La inteligencia es algo más complejo, pero no puede entenderse sin la capacidad de memoria. Una persona muy inteligente tiene normalmente mucha memoria, pero disfrutar de una gran memoria no significa ser más inteligente que un individuo desmemoriado.

Durante nuestros primeros años de vida, la memoria es de carácter sensitivo, graba fundamentalmente sensaciones o emociones. Es más tarde cuando aparece la memoria de las conductas: se ensayan movimientos, se repiten y, poco a poco, se van grabando. De esa forma, los niños van reteniendo y aprendiendo experiencias que permiten que progrese y se adapte al entorno. Finalmente, se desarrolla la memoria del conocimiento o capacidad de introducir datos, almacenarlos correctamente evocarlos cuando sea menester. Estas tres fases son esenciales y explican en gran parte algunos olvidos y las claves para mejorar la memoria.

Introducción de los datos. Es el momento en que los conocimientos, experiencias y acontecimientos acceden a nuestro cerebro. Las circunstancias que rodean este momento resultan fundamentales para el éxito o fracaso de la memoria. Son imprescindibles la atención y la con-

centración. Si en ese momento confluyen elementos ajenos (por ejemplo, conversaciones, música o televisión mientras se está estudiando) a lo que se desea memorizar los datos no llegarán ni se almacenarán adecuadamente.

Si la persona está viviendo situaciones difíciles, su atención estará en otro lado, la distracción vencerá y será difícil la recepción correcta de esos conocimientos o registros. Por ello, hemos de asegurar que la entrada de datos sea adecuada y mediante el máximo número de canales: vista y oído, y en su caso, tacto, olfato...

El almacenamiento de la información. Es el momento en que los datos introducidos se registran ordenadamente en el cerebro. Ello requiere no sólo de una metodología, también exige estructuras intelectuales que ayuden al individuo a clasificar los datos. Un ejemplo: a la hora de guardar ropa en un armario podemos clasificarla previamente por tipos de prendas, para después depositarla en los correspondientes huecos. La diferencia se hará patente cuando busquemos la ropa, porque un orden conocido por nosotros (somos quienes lo han establecido) rige en la ubicación de cada prenda.

Fase clave: la evocación. A la hora de recordar, de extraer la información guardada, si lo almacenado se ha clasificado bien será más fácil localizarlo y utilizarlo. Pero no todo es atención al registrar y orden al guardar: la edad, la salud y las propias circunstancias vitales intervienen decisivamente en la memoria.

La preocupación surge cuando aparecen los olvidos, cuando el alumno no es capaz de recordar en el examen lo que lleva semanas estudiando o cuando, ya viejos, no recordamos dónde dejamos las llaves hace un rato, si hemos cerrado el gas antes de salir de casa o el nombre de esa persona que tanto nos llamó la atención cuando la conocimos hace un par de años.

El porqué de los olvidos. Los olvidos pueden sobrevenir por **interferencia**, al haberse mezclado los datos en la fase de registro, por déficit de atención en esa misma etapa, por **desuso** (los recuerdos se debilitan cuando no se utilizan), por **desmotivación** (hay cosas que nuestro inconsciente prefiere arrinconar, no recordar, porque causan sufrimiento o desazón), y por el **paso de los años**. Con el discurrir del tiempo algunas facultades, entre ellas la memoria, pierden vigor: los mayores ven dismi-

nuir la capacidad de recordar cosas recientes aunque puedan disfrutar de una buena memoria remota. Los olvidos revelan que no nos hemos aplicado a la hora de registrar los datos o, también, que con el envejecimiento, el deterioro de las facultades físicas e intelectuales acaba afectando a la capacidad de recordar.

Pero ante los olvidos no conviene alarmarse ni obsesionarse. Hagamos intentos, esfuerzos metódicos, de extraer de nuestra memoria otros datos relacionados con lo que deseamos recordar. Y si no funciona, lo mejor es despreocuparse. Obsesionarnos sólo hará que se bloquee más nuestra memoria. El recuerdo vendrá por sí solo cuando menos lo esperemos y es entonces cuando ejercitemos todo lo que podamos nuestra memoria. La amnesia, por otro lado, es un olvido grave que, relacionado frecuentemente con acontecimientos traumáticos (ya sean físicos o psicológicos), requiere tratamiento médico.

La información que mejor recordaremos es la que hayamos grabado con anterioridad con la atención y concentración suficientes

Mejorar la memoria

Aunque hay condiciones físicas, aún insuficientemente conocidas, que facilitan la memoria, ésta siempre se puede optimizar. Veamos algunas sugerencias para mejorarla:

- Procuremos que en el momento de introducir los datos, intervengan todos los sentidos posibles: vista, oído, olfato...
- Rodeémonos de circunstancias favorables y evitemos las interferencias. Si confluyen estímulos de otra naturaleza despistarán la atención que requiere memorizar lo que deseamos recordar.
- Aumentemos nuestra capacidad de atención y concentración, escuchando en medio del silencio, resolviendo juegos visuales o los ejercicios de percepción de diferencias que aparecen en periódicos o revistas de pasatiempos.
- Intentemos entender bien lo que pretendemos memorizar. Relacionarlo con otros conocimientos ayuda a retener..
- Tratemos de asociar con imágenes lo que queremos aprender o recordar.
- Una vez entendido lo que se quiere asimilar, repitémoslo hasta la saciedad. La repetición crea el hábito, y la insistencia ayuda a grabar mejor los conceptos.
- Comprobemos periódicamente nuestra capacidad de recordar. De vez en cuando, podemos autoevaluar nuestra memoria, es un ejercicio divertido y muy recomendable.
- A medida que avanza nuestra edad, es conveniente estimular la memoria reciente mediante una serie de actividades: seguir la actualidad leyendo diariamente los periódicos, hacer de vez en cuando un pequeño resumen escrito u oral de lo que hemos leído o escuchado, mirar con frecuencia el calendario para mantener viva la orientación temporal, aprender de memoria letras de canciones o versos de poemas, clasificar nuestras fotografías, mirarlas y recordar los momentos que reflejan, coleccionar objetos, ordenarlos y disfrutar de ellos de vez en cuando...
- Por último, un consejo realmente útil: escribamos nuestras memorias. A buen seguro, nos sorprenderemos de lo que somos capaces de recordar.



Certificación forestal (FSC)

Garantía internacional de respeto a los bosques

La madera con etiqueta FSC ha sido producida de manera justa y respetando el medio ambiente

Aproximadamente, el 28% de la superficie emergida de nuestro planeta la cubren los bosques. Las dos terceras partes de esa extensión forestal se someten a la obtención de madera para su venta, por lo que sobre esa superficie se cierne la amenaza de una gestión inapropiada o una explotación abusiva e incluso ilegal, especialmente en maderas tropicales.

Conscientes de la apremiante necesidad de proteger los bosques, 25 países ratificaron en 1996 los principios que protegerían el desarrollo sostenible del sector de la madera. Nació así el Consejo de Administración Forestal (FSC), que creó lo que conocemos como Certificación Forestal de la Madera. A pesar de ser de cumplimiento voluntario, la certificación ha arraigado en el mercado, según recoge un estudio del Banco Mundial, que concluye que "las empresas que pueden demostrar un manejo responsable generan ventajas competitivas".

El consumidor es cada vez más consciente de que, sin resultar significativamente más caros, los productos acompañados del logotipo del árbol respetan el medio ambiente y los criterios del comercio justo. A su vez, la FSC intenta evitar confusiones generadas por empresas que promueven sus productos con frases como "por cada árbol talado dos son plantados": es sabido que de 80 afirmaciones de este tipo, sólo tres podrían sustentarse.

FSC, marca registrada. La etiqueta o marca registrada del FSC permite identificar el origen de un producto, garantizando su calidad y el buen manejo que ha tenido en el proceso de producción.



Además, incentiva la conciencia ambiental sobre el sostenimiento y preservación de los recursos naturales, en este caso, los bosques.

El Consejo desarrolla procedimientos de vigilancia y acredita a las agencias certificadoras a nivel mundial que, a su vez, certifican bosques y plantaciones mediante técnicos especializados.

Las empresas que aspiran a poseer el Certificado se someten a diez principios, el Decálogo Verde, que comprende bosques tropicales, templados, boreales y plantaciones forestales. En él, destaca la relevancia de los derechos de los pueblos indígenas a poseer, usar y organizar sus tierras, territorios y recursos. Incluye también la obligatoriedad de mantener o elevar el bienestar social y económico de los trabajadores forestales y de las comunidades locales, y a tener en cuenta los beneficios del propio bosque para asegurar su viabilidad económica.

En definitiva, se minimiza el impacto ambiental, entendiendo que todo desarrollo forestal debe conservar la diversidad biológica y sus valores asociados, recursos de agua, suelos y ecosistemas frágiles y únicos, además de paisajes. Por último, se obliga a mantener los bosques naturales, a no talar bosques primarios ni secundarios bien desarrollados o lugares de gran importancia ambiental, social o cultural. Las plantaciones, únicos generadores legítimos de madera, deben proporcionar beneficios al tiempo que reducen la presión sobre los bosques naturales y promueven su restauración y conservación.

Certificación voluntaria. Aunque la FSC no es una imposición oficial, cada día más países y empresas se ven en la necesidad de aceptarla por exigencias de clientes y consumidores, que prefieren adquirir artículos con la garantía de que proceden de bosques bien gestionados. Así, hasta llegar al mercado, se ha cumplido con las dos líneas marcadas del Consejo: la certificación de bosques (comprobando el sistema de manejo y su aplicación siguiendo estándares nacionales e internacionales) y la Cadena de Custodia, proceso por el que la fuente de un

producto es verificada. El recorrido de la madera se sigue desde el bosque y a través de todos el proceso de producción hasta su llegada al usuario. Sólo cuando el seguimiento ha sido verificado de modo independiente el producto llevará la marca registrada FSC.

El árbol, el logo ecologista. A los consumidores les resulta muy fácil reconocer la madera o producto originado certificado: está señalada por un logotipo, un trazo que simula un arbolito sobre las siglas FSC. Este sello puede aparecer impreso en el producto, marcado sobre el material o en etiquetas pegadas al producto, pero siempre habrá de llevar un número de registro que establece la procedencia del producto. El logo del FSC es, hoy por hoy un garante fidedigno de que la gestión de las explotaciones forestales y su transformación han sido realizadas conforme a criterios claros y probables de sostenibilidad.



Las maderas certificadas por el FSC todavía son poco habituales en los comercios españoles



Superficie forestal española

Según datos de la asociación ecologista Adena, en nuestro país hay cada vez más madera, pero menos bosques. En el Segundo Inventario Forestal Nacional realizado entre 1986 y 1996 se contabilizó una superficie arbolada de 10.625.698 hectáreas, aunque más de la mitad de los bosques adolece de una densidad de arbolado deficiente. Sólo entre el 10% y el 15% de la superficie forestal puede considerarse bosque denso, un 3% de la superficie geográfica española. Hay 105 especies de árboles autóctonos, pero sólo 80 alcanzan a formar bosques propiamente dichos: abetales, encinares, alcornocales, diversos pinares, sabinares, olmedas, saucedas, etc. Muchas especies de fauna y flora están ligadas exclusivamente a alguno de estos tipos de bosque y su supervivencia depende de la continuidad de los bosques.

El negocio de la madera (incluido el sector del mueble) mueve en España más de 1.500 millones de euros y da trabajo a unas 200.000 personas.

Salsas boloñesa








Están bien elaboradas y hacen más nutritivos los platos de pasta

El aporte proteico es similar en las siete salsas, pero en la grasa y en las calorías hay diferencias

Se han analizado siete salsas boloñesas, cuyos precios oscilaron entre los 4,17 euros por kilo de Gallo y los 6,3 euros por kilo de Ferrer. Su denominación hace referencia a la región del norte de Italia de la que son originarias. Y pertenecen al grupo de salsas de mesa, que resultan de la mezcla de diversos ingredientes que tras someterse a un procesado culinario se utilizan para acompañar a otros alimentos, en este caso, fundamentalmente platos de pasta. Si bien todas las salsas boloñesas tienen tomate, carne de cerdo y/o vacuno, hortalizas como zanahoria o cebolla, aceite, sal y especias, la elaboración y la formulación de los ingredientes se comprobó distinta en las seis muestras, lo que hace que su composición nutricional y aporte calórico difieran notablemente.

El aporte energético de la salsa boloñesa se sitúa entre 80 y 140 calorías cada cien gramos, similar al de salsas de tomate como el ketchup (100 calorías), y muy por debajo de la mayonesa (720 calorías cada cien gramos) o la salsa ligera (350 calorías). Los hidratos de carbono son los nutrientes que aparecen

ANÁLISIS COMPARATIVO DE SALSAS BOLOÑESA ENVASADAS

							
MARCA	STARLUX	HERO	BARILLA	GALLO	HELIOS	HEINZ	FERRER
Precio (euros / kg)	4,77	4,97	6,08	4,17	4,3	5,59	6,3
Peso neto declarado (g)	260	360	400	235	300	370	200
Peso neto real (g)	264,2	365,0	408,1	233,4	304,0	384,9	199,9
Extracto seco (%)	20,9	20,7	22,8	16,0	21,5	17,0	25,0
Hidratos carbono (%)	8,6	10,0	8,9	6,4	11,1	6,6	8,4
Proteína (%)	4,4	4,6	4,9	3,3	3,0	4,8	4,7
Grasa total (%)	5,6	3,9	7,1	4,8	5,2	4,3	10,0
Perfil de ácidos grasos							
Saturados (%)	17,7	36,2	46,1	20,0	39,2	40,8	48,1
Monoinsaturados (%)	46,5	5,4	24,8	42,9	32,3	25,1	39,0
Poliinsaturados (%)	35,9	34,3	48,1	17,6	20,8	40,8	38,4
Cenizas (%)	2,25	2,20	1,90	1,41	2,25	1,45	1,88
Aporte energético (%)	100	91	117	80	100	83	140
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata							
Orden de preferencia	3º	5º	1º	2º	4º	6º	7º
Aceptación (1 a 9 ptos)	6,5	6,6	6,6	6,9	6,2	5,9	5,8

en mayor cantidad (entre el 6% y el 11%), mientras que el contenido en grasa presenta la mayor variabilidad (entre el 4% y el 10%). Recordemos que las grasas son el nutriente de mayor densidad energética: cada gramo equivale a 9 calorías, mientras que el gramo de proteínas o hidratos de carbono aporta cerca de 4 calorías.

Las proteínas en estas salsas representan entre el 3% y el 5% del peso total, por lo que no estamos ante un alimento proteico, lo que no es de extrañar si se tiene en cuenta que la que más carne declara, Barilla, contiene un 19% de carne.

Su variedad de ingredientes hace que la salsa boloñesa aporte también una gran diversidad de vitaminas y minerales, aunque lo haga siempre en pequeñas cantidades. Destaca el contenido en carotenos, precursores de la vitamina A, procedentes en su mayoría de la zanahoria y el tomate de estas salsas. Otras vitaminas en cantidades más pequeñas son B12, B6, B2 y niacina. En minerales, destacan el cinc, el hierro y el sodio (0,4g/100g).

Por último, la presencia de colesterol en estas salsas boloñesas es mínima, 25 miligramos cada cien gramos.

En definitiva, la salsa boloñesa es un buen alimento que mejora el valor nutritivo de los platos que adereza, pero normalmente su incidencia es modesta debido a las pequeñas canti-

Convendría que estas salsas indicaran el porcentaje de carne y tomate que contienen

dades de salsa que se utilizan para condimentar la pasta. Respecto de la carne que se utiliza en estas salsas, sólo la de Helios es exclusivamente de vacuno; en las demás, procede de porcino (Ferrer) o es una mezcla de porcino y vacuno.

El análisis microbiológico reveló que todas las salsas se encontraban en correcto estado sanitario. Se comprobó, asimismo, su etiquetado era conforme a norma aunque convendría que todos indicaran el porcentaje de carne y tomate empleados en la elaboración de la salsa, información disponible sólo en cuatro de las siete muestras estudiadas.

La salsa, de entre las estudiadas, que mejor compagina una adecuada aportación de nutrientes con un perfil graso saludable es Starlux, porque su cantidad de grasas no saturadas es 4,65 veces superior a la de las saturadas (el mejor cociente de todas las estudiadas) y por otras características:

su contenido en proteínas y el aporte calórico son medios, no tiene mucha grasa y destaca por su elevada cantidad de cenizas, que sugiere una mayor proporción de minerales. Si a esto añadimos que Starlux es una de las salsas boloñesas más baratas (sale a 4,77 euros el kilo) y que fue una de las mejor calificadas en la prueba realizada por 30 catadores, se comprende su elección como mejor relación calidad-precio.

Qué tienen y cómo se elaboran.

Los ingredientes más frecuentes en las salsas boloñesas son: tomate, concentrado de tomate o puré de tomate, carne de cerdo y/o vacuno, hortalizas como zanahoria, cebolla o apio, aceite (vegetal, de girasol o oliva), azúcar, sal, hierbas aromáticas y especias. Algunas añaden almidón (Gallo, Hero, Helios y Heinz) o fécula de patata (Starlux), acidulante (Helios, Starlux), y glutamato monosódico (aditivo potenciador del sabor que al que sólo recurre Helios).

El proceso de elaboración de estas salsas es sencillo: los ingredientes se mezclan y se someten a cocción. Posteriormente, se envasan y se esterilizan (tratamiento térmico destinado a mejorar el estado higiénico-sanitario del producto con el fin de permitir su conservación). Una vez enfriada, la salsa queda lista para su transporte y distribución.

La cata, bien. Se sometieron estas salsas al juicio de 30 consumidores habituales de este producto, con el fin de conocer la aceptabilidad en aspectos como aroma, textura o sabor, y presencia de trozos o partículas de carne o verduras.

El análisis de la preferencia reveló que Barilla, Gallo y Starlux son las que más gustaron, especialmente con respecto a Ferrer, que quedó muy lejos de las anteriormente citadas. Helios, Hero y Heinz ocuparon posiciones intermedias. En el **grado de aceptación**, medido con una escala hedónica de 9 puntos, se registraron puntuaciones que variaron entre Ferrer (5,8 puntos) y Gallo (6,9 puntos); es decir, que no se registraron diferencias muy significativas en la valoración global.

Analizando los resultados al detalle, se observa casi siempre la misma tónica: destacan positivamente Gallo y Starlux, mientras que Ferrer lo hace negativamente, y Barilla, Helios, Hero y

Heinz se sitúan en posición intermedia. Sucede es tanto en apariencia como en sabor residual (el que perdura en la boca una vez deglutido el alimento). El sabor de Gallo se describe "suave" y el de Starlux "suave y dulce". Barilla destaca por su sabor "a carne", y Helios por su sabor "a especias". Helios y Ferrer sabían "fuerte a especias".

El olor fue calificado de forma parecida en todas las muestras y en viscosidad (parámetro relativo a la textura o consistencia), Heinz y Ferrer se sitúan en el lado menos positivo de las puntuaciones.

Respecto a los trozos o partículas de carne y vegetales Ferrer y Heinz fueron peor valorados que las otras muestras. Los jueces encontraron la textura de Heinz "espesa", y la de Ferrer "muy triturada".



Las boloñesa más caras no consiguieron mejores resultados en la cata

La composición nutricional. Los hidratos de carbono suponen en promedio cerca del 9%. Hero y Helios tienen más hidratos que la media, y los que menos los contienen son Gallo y Heinz (6,4% y 6,6%). El contenido en proteínas fue similar, variando entre el 3% de Helios y Gallo y el casi 5% de Hero, Ferrer, Heinz y Barilla. El contenido en grasa se comprobó más variable: si bien la media fue de casi un 6%, Gallo, Hero y Heinz presentaron menos del 5% de grasa, y Barilla (7,1%) y Ferrer

UNA A UNA, SEIS SALSAS BOLONESA

STARLUX	HERO	BARILLA	GALLO
			
<p>4,77 euros el kilo. La mejor relación calidad-precio</p> <p>Con carne de vacuno y porcino. La salsa con más saludable perfil de ácidos grasos, por el cociente (4,65) de la suma de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas / saturadas. Junto con Helios, la de más cenizas (2,25%). Su etiquetado indica la proporción de tomate, y de carne (17,2%).</p> <p>En cata, uno de los mejores: 6,5 pts. El mejor en preferencia de los catadores y en apariencia, sabor, viscosidad y presencia de trozos. Gustó su sabor suave.</p>	<p>4,97 euros el kilo. Otra interesante opción.</p> <p>Carne de ternera y jamón. Uno de los de más hidratos de carbono (10%) y cenizas, el de menos grasa (3,9%) y uno de los menos calóricos. Saludable perfil de ácidos grasos. Su etiqueta indica proporción de tomate y carne (16%).</p> <p>En cata, 6,6 pts. Lugar intermedio en preferencia, pero el mejor valorado en apariencia y viscosidad.</p>	<p>6,08 euros el kilo, la segunda más cara.</p> <p>El segundo de mayor extracto seco (22,8%). El de más proteína (4,9%), y el segundo con más grasa (7,1%). El menos saludable perfil de ácidos grasos, por el bajo cociente (1,08) de suma de grasas insaturadas / saturadas. Carne de vacuno y porcino. Única que añade manteca. Indica proporción de tomate, y de carne (19%).</p> <p>En cata, 6,6 pts. Ocupa posiciones de cabeza en preferencia, apariencia, presencia de partículas y sabor residual. Destaca su sabor "a carne".</p>	<p>4,17 euros/kilo, la más barata.</p> <p>El de menor extracto seco (16%) e hidratos de carbono (6,4%), cenizas (1,41%) y energía (80 calorías/cien gramos). El segundo de menos proteína (3,3%). Carne de porcino y vacuno (ternera). Su etiqueta no indica porcentaje de carne y tomate.</p> <p>En cata, de las que más gustaron: 6,9 puntos. Posiciones de líder en preferencia de los catadores y en apariencia, sabor, viscosidad, sabor residual y presencia de trozos. Sabor "suave", pero su textura recibe críticas por "líquida".</p>

(10%) mostraron un contenido en grasa superior a las demás. En promedio, esta grasa es mayoritariamente monoinsaturada (42%), mientras que la grasa poliinsaturada supone el 31%, y la grasa saturada (la menos saludable, por su relación con las enfermedades cardiovasculares), el 27%. Sin embargo, hay significativas diferencias: Starlux destaca por su baja proporción de grasa saturada (18%) y por su gran porcentaje (46%) de grasa poliinsaturada. Por el contrario, en Barilla la grasa es básicamente saturada (48%), y los poliinsaturados suponen tan sólo el 5%. Estas diferencias probablemente sean debidas al tipo de grasa o aceite empleados en la elaboración de la salsa. Barilla usa mantequilla (donde predominan los ácidos grasos saturados), mientras que Starlux añade aceite vegetal, que contiene una mayor proporción de ácidos grasos insaturados. El perfil más saludable de la grasa lo presenta Starlux, ya que el cociente entre grasas instauradas (suma de las

monoinsaturadas y las poliinsaturadas) es 4,65, el más elevado. Le sigue Hero, con un 4. La composición menos saludable de la grasa corresponde a Barilla (1,08 en este cociente) y Heinz (1,92). Este cociente entre grasas no saturadas y saturadas es de 0,58 en la leche entera de vaca y en la mantequilla; de 1,23 en la carne magra de vacuno; de 1,59 en los huevos y de 5,74 en el aceite de oliva.

El contenido en grasa repercute directamente en el aporte calórico del producto. Así, Barilla y Ferrer son los más calóricos, con 117 y 140 calorías cada cien gramos, respectivamente, mientras que Gallo (80 cal/100 g), Heinz (83 kcal/100 g) y Hero (91 kcal/100 g) son los menos energéticos.

Por último, las cenizas, indicador indirecto del contenido en minerales del alimento (entre los que se encuentra el sodio y, en consecuencia, la sal), varió entre el 1,4% de Gallo y Heinz, y el 2,25% de Starlux y Helios.

En Síntesis

- Se han analizado siete salsas boloñesas, con precios entre los 4,17 euros/kilo de Gallo y los 6,3 euros/kilo de Ferrer.
- Tienen tomate, carne de cerdo o vacuno, hortalizas, aceite, sal y especias.
- El 80% es agua, un 9% hidratos de carbono, 4% de proteína y 6% de grasa.
- El aporte de proteínas es similar, pero hay diferencias en hidratos (desde el 6,4% hasta el 11%), grasa (4%-10%). Y, por ello, en aporte calórico (desde 80 hasta 140 calorías cada cien gramos).
- El perfil de los ácidos grasos es muy distinto, especialmente entre Starlux (básicamente insaturados, más saludables) y Barilla (básicamente saturados, menos saludables).
- La carne es sólo de vacuno en Helios. En las demás, procede de porcino (Ferrer), o de una mezcla de porcino y vacuno.
- El estado sanitario fue satisfactorio en todas las muestras.
- Las que más gustaron en la cata: Barilla, Gallo y Starlux, por su sabor suave.
- La mejor relación calidad-precio es Starlux (4,77 euros el kilo), si bien Hero destaca por su cuidada elaboración y presentación.

LOÑESA

HELIOS

HEINZ

FERRER



4,3 euros el kilo, barata

La de más hidratos (11,1%) pero la de menos proteína (3%). Muchas cenizas. Carne sólo de vacuno, en proporción del 9% según su etiqueta. Es el contenido en carne más bajo entre las que lo indican. El etiquetado más claro y completo. El único cuya etiqueta incluye glutamato monosódico como potenciador del sabor.

En cata, 6,2 pts. Posiciones medias en todos los parámetros, aunque fue el mejor en presencia de trozos. Sabor "a especias".



5,59 euros el kilo.

Una de las de menos extracto seco (17%), hidratos, grasa (4,3%) y cenizas, pero una de los de más proteína (4,8%). Poco calórico. Perfil de ácidos grasos menos saludable que otras. Carne de cerdo y vacuno. No indica porcentaje de carne y tomate, a pesar de los que destaca en su etiquetado, incorrecto según la nueva norma pero al estar elaborado con anterioridad, puede considerarse correcto.

En cata: 5,9 pts. En últimas posiciones en apariencia, viscosidad ("espesa"), y presencia de partículas.



6,3 euros el kilo, la boloñesa más cara de las estudiadas.

La de más extracto seco (25%), grasa (10%) y aporte energético (140 calorías cada cien gramos). Con carne magra y "panceta" (de cerdo). Saludable perfil de ácidos grasos. No indica porcentaje de carne y tomate.

En cata, sin disgustar, fue la que menos agradó: 5,8 pts. La menos preferida por los catadores y la peor calificada en todas las características. Sabor "a especias" y textura "muy triturada".

Mochilas de tamaño medio

Las caras no son mejores

Hay diferencias importantes en precio y prestaciones, pero todas cumplen su cometido










Se han analizado siete mochilas de 30 a 45 litros de capacidad que cuestan entre 29,70 euros y 76,90 euros. Estas mochilas de tamaño medio son adecuadas para excursiones de uno o dos días y se comercializan equipadas con sujeciones, bolsillos y cintas que sirven para acarrear elementos específicos (piolets, esquís, carteras, llaves...).

Una buena mochila debe distribuir eficazmente el peso a lo largo de nuestros hombros, espalda y caderas. También debe ser ajustable, para permitir al usuario una cierta libertad de movimientos. Conviene que la espaldera cuente con sistema de aireación y que el tejido no absorba ni retenga la transpiración. Además, para que las condiciones de uso no limiten su vida útil, debe resistir en cierta medida a perforaciones, abrasiones y desgarros.

La mejor relación calidad-precio de este análisis es Altus Oxford 30, que ofrece prestaciones satisfactorias a un precio muy competitivo (39,07 euros). Y la gran cantidad de accesorios de Vaude Basic Rock, la segunda más cara (72,06 euros), convierten a esta mochila en una opción muy atractiva, por polivalente, para los usuarios más exigentes.

El volumen y el peso son esenciales en este producto. Paradójicamente, sólo una mochila indica claramente su capacidad (Salewa Hyper 700, con 35 litros), si bien en cinco se sobreentiende que el número que acompaña al nombre del modelo se refiere a su capacidad. Si esto es así, Vaude Basic Rock, Ferrino Fennec y Altus Oxford son de 30 litros, Cassin Snowave de 35 litros. y, por último, Hi Tec Special, de 45 litros. Atlantis, de The North Face, no indica capacidad. Vaude y Cassin, por otra parte, son bastante más pesadas (1.250 y 1.010 gramos respectivamente) que las demás, mientras que The North Face, la más ligera, pesa sólo 660 gramos.

ANÁLISIS COMPARATIVO DEMOCHILAS DE TAMAÑO MEDIO

MARCA	 ALTUS	 HI TEC	 VAUDE	 THE NORTH FACE	 SALEWA	 CASSIN	 FERRINO
Modelo	OXFORD 30	SPECIAL 45	BASIC ROCK 30	ATLANTIS	HYPER 700	SNOWWAVE 35	FENNEC 30
Precio (euros)	39,07	29,75	72,06	41,97	53,94	76,90	33,60
Información y protección al consumidor	R	M	M	M	M	M	M
Peso (g)	850	810	1.250	660	760	1.010	740
Características físicas y accesorios							
- Cintas de compresión	2	-	4	-	-	6	2
- Tirantes superiores en las hombreras	-	-	+	-	-	+	-
- Tensores de hombreras	+	+	+	+	+	+	+
- Cinturón ajustable	+	-	+	+	+	+	+
- Ceñidores del cinturón	-	-	+	-	-	-	-
- Ajuste pectoral	+	+	+	+	+	+	+
- Cuelgadedos	+	+	+	-	-	+	-
- Cintas portamaterial	4	-	10	2	4	6	1
- Bolsillos	5	5	3	3	4	5	3
- Gancho para llaves	+	-	+	+	-	-	-
- Faldones	-	-	+	-	+	-	-
- Funda impermeable	-	+	-	-	-	-	-
Calidad de acabados	MB	B	MB	B	B	B	B
Aptitud al uso y ergonomía							
- Acolchado espalda/zona lumbar/cinturón	+/-	+/+	+/+	+/-	+/-	+/+	+/+
- Canal de aire en la espalda	-	-	+	+	-	+	-
- Tejido del acolchado	+	+	+	No favorece ventilación	+	+	+
- Adaptación a diferentes tallas	-	-	+	-	-	-	-
- Facilidad de regulación	B	B	B	B	B	B	B
- Ergonomía de las cintas de ajuste	B	A	B	A	B	B	B
- Accesibilidad de bolsillos exteriores	B	A	A	B	B	B	B
- Comodidad	B	A	B	A	B	B	B
Resistencia a la lluvia	M	B	M	M	M	M	M
Resistencia al calor	B	B	B	B	B	B	B
Resistencia a la abrasión	B	B	B	B	B	B	M
Resistencia al desgarro	MB	MB	MM	A	M	A	B
Resistencia a la perforación	A	MB	MB	B	A	A	B
Resistencia de las costuras	MB	MM	B	M	B	M	MM
Resistencia del tirante superior / inferior	A/A	B/A	A/B	B/B	MB/M	MM/MB	M/MM
Resistencia de la cremallera	MB	MB	A	MB	MB	A	A
Valoración global	B	A	MB	A	A	B	A

Claves empleadas: - : ausencia; + : presencia; MM: muy mal; M: mal; R: regular; A: aceptable; B: bien; MB: muy bien

En cuanto a la posibilidad de la mochila de **adaptarse a la anatomía del usuario**, únicamente Vaude permite esta regulación.

Sólo Cassin, Vaude, Ferrino y Altus incorporan cintas de compresión para que la mochila abulte menos cuando no esté absolutamente cargada. Y todas cuentan con tensores en las hombreras y posibilidad de ajuste pectoral, por lo que es posible ajustarlas a la capacidad torácica del usuario. Sin embargo, sólo Vaude y Cassin añaden tirantes superiores en las hombreras, por lo que permiten adaptar la forma de la mochila a la espalda del usuario en función del peso de la carga. Vaude, Cassin, Hi Tec y Altus incluyen cuelgadedos que per-

El número de cintas para transportar material varió de una a diez

miten mantener las manos agarradas a la mochila, evitando así que se hinchen al llevarlas durante horas en su posición natural. En cuanto al cinturón ajustable, Hi Tec es la única que no lo incorpora mientras que el cinturón de Vaude es el único con ceñidores que reducen el balanceo lateral.

Facilidad para el transporte.

Con la excepción de Hi Tec, las mochilas incluyen cintas portamaterial, aunque su número varía (Ferrino sólo

lo tiene una, mientras que Vaude cuenta con diez cintas). Cassin, Hi Tec y Altus son las que disponen de más bolsillos, cinco. Y el gancho para llaves se vio en Vaude, The North Face y Altus.

Por otra parte, tres mochilas incorporan sistemas de protección ante la lluvia. Vaude y Salewa incorporan un faldón, mientras que la Hi Tec se puede recubrir con una funda impermeable. La calidad de los acabados fue

Para un buen uso de la mochila

- No escoja una mochila grande sólo porque la crea más polivalente. Si cabe más, seguramente la llenará más, con los problemas que ello origina a la hora de caminar.

- La forma de cargarla varía en función del terreno. Si la superficie es lisa y sin complicaciones, es más descansado llevar el centro de gravedad arriba, con la parte más pesada cerca de los hombros. Para caminar por terreno difícil, situemos la carga en el medio, cerca de la espalda, así favorecemos la estabilidad de marcha.

- Utilicemos los arneses y correas de sujeción de la mochila para fijarla a las caderas: reparten y equilibran el peso a lo largo de la espalda y nos evitan cargar todo sobre los hombros.

- Tenga claro para qué la va a usar. Cada deporte (esquí, senderismo, bicicleta de montaña, alpinismo...) tiene sus peculiaridades, y hay mochilas que se adaptan a cada actividad concreta con portaobjetos específicos.

satisfactoria en todos los casos, y destacaron Vaude por sus cremalleras con cintas antiatascamiento y Altus por sus agarradores con terminación de plástico.

Vaude, Cassin, Ferrino y Hi Tec presentan acolchados la espalda, la zona lumbar y el cinturón. Salewa y Altus no tienen cinturón acolchado, y The North Face sólo trae acolchada la espalda.

Vaude, Cassin y The North Face cuentan con canal de aire en la espalda para facilitar la ventilación. El acolchado de Ferrino no incorpora canal de aire, aunque permite una ligera ventilación. En la mayoría, el tejido del acolchado (rejilla o tejido reticulado) favorece la ventilación, pero en The North Face el tejido reticulado tiene una trama tan densa que apenas cumple con su cometido.

Tres usuarios con distintas características anatómicas valoraron la **comodidad y aptitud a la función** de las mochilas. Los mejores resultados correspondieron a Cassin, Ferrino, Salewa y Altus. Las valoraciones menos positivas fueron para Hi Tec.

Las mochilas **se expusieron a 70° C de temperatura** durante 4 horas y ninguna presentó deformaciones, grietas o ampollas al término de este test técnico. Por tanto, resisten más que suficientemente al calor.

No resisten la lluvia. Para calcular el efecto de la lluvia sobre las mochilas se las sometió a un arco de lluvia durante una hora, inspeccionando cada diez minutos para comprobar si se había calado la parte interna. Tan sólo Hi Tec, única con funda impermeable, superó el ensayo.

Y para comprobar la **resistencia de la mochila al rozamiento** se sometió el tejido de la base de la mochila al frotamiento, durante 5 minutos, sobre una lija de grano 180 girando a 200 rpm (revoluciones por minuto). El comportamiento de la mochila es insatisfactorio en esta prueba cuando se produce una pérdida total del tejido, lo que sólo ocurrió en Ferrino. En las demás, la pérdida varió entre 0,1% (Vaude y Altus) y el 1,2% de Cassin.

Para medir la **resistencia a los desgarrados del tejido exterior**, se tuvo en cuenta la fuerza necesaria para provo-

UNA A UNA SIETE MOCHI

ALTUS OXFORD 30	HI TEC SPECIAL 45	VAUDE BASIC ROCK 30	THE NORTH FACE ATLANTIS
			
39,07 euros	29,75 euros	72,06 euros	41,47 euros.
Valoración global: bien	Valoración global: aceptable.	Valoración global: muy bien	Valoración global: aceptable
Barata, y la mejor relación calidad-precio. Información al consumidor, mal: etiquetado casi correcto (composición incompleta). Bien las instrucciones (emplea símbolos normalizados), pero no adjunta garantía. Bastante completa en accesorios, destaca por el acabado de sus cremalleras. Bien en aptitud a la función y ergonomía. Muy resistentes las costuras, la cremallera, y al desgarrar.	La más barata y más grande (45 litros). No tiene cintas de compresión ni portamaterial, es la única sin cinturón ajustable. Pero tiene cuelgadedos, 5 bolsillos, y es la única con funda impermeable (fue la única que no caló en la prueba de lluvia). Muy resistente al desgarrar y a la perforación. Su cremallera es muy resistente a la tracción transversal. Costuras poco resistentes.	Mal en información al consumidor, pero la única con garantía satisfactoria. Es la más pesada (1.250 gramos). Gran número de accesorios (tirantes superiores en las hombreras, ceñidores en el cinturón, cuelgadedos, 10 cintas portamaterial, gancho para llaves y faldones). Se adapta a la talla del usuario. Muy bien en acabados y resistencia a la perforación. Pero es la menos resistente al desgarrar.	Etiquetado completo pero con la garantía y las instrucciones incompletas. La más ligera (sólo 660 gramos) El tejido de la parte acolchada de la espalda no favorece la ventilación. Escasa resistencia de las costuras, pero cuenta con los tirantes más resistentes. Cremalleras muy resistentes a la tracción transversal.

car la rotura. Las más resistentes fueron Hi Tec y la Altus. Por el contrario, las menos resistentes resultaron Salewa y Vaude.

Se empleó también una aguja de 1,5 mm de diámetro para simular las posibles punzadas del ramaje en la mochila. Todas ofrecieron una aceptable **resistencia a la perforación**. Las mejores fueron Hi Tec, y Vaude, mientras que Cassin, Salewa y Altus opusieron la menor resistencia.

En otra prueba se midió la **fuerza necesaria para romper las costuras**, Altus obtuvo el mejor resultado, pero Vaude y Salewa también demostraron un buen comportamiento. Por el

El etiquetado no es del todo correcto en ninguna mochila y sólo dos ofrecen una garantía correcta

contrario, las costuras más débiles fueron las de Ferrino y Hi Tec.

Los tirantes, desiguales. El conjunto de tirantes más resistentes fueron los de The North Face. En Salewa, los superiores presentaron un muy buen comportamiento, pero los inferiores resultaron bastante malos. Exactamente lo contrario que Cassin. Los tirantes más débiles fueron los de Ferrino.

También se midió la **fuerza que hay que aplicar sobre la cremallera** para lograr una apertura incorrecta. Todas las mochilas se comportaron bien, pero las mejores fueron The North Face Salewa Altus y Hi Tec.

El etiquetado no es del todo correcto en ninguna mochila. Los de Altus y The North Face son los mejores. La garantía es del todo correcta sólo en Vaude, y podría aceptarse la de Ferrino si se atiende a la norma europea, que aún no ha entrado en vigor en España. Finalmente, las instrucciones de uso y mantenimiento son incompletas en toda pero la de Altus aporta información de lavado y conservación del producto mediante símbolos normalizados.

En Síntesis

- Se han analizado siete mochilas de entre 30 y 45 litros, adecuadas para actividades de uno o dos días. Sus precios oscilan entre los 29,75 euros de Hi Tec Special 45 y los 76,90 euros de Cassin Snowave 35.
- La garantía fue correcta sólo en Vaude Basic Rock 30. En instrucciones de uso y mantenimiento la mejor es Altus Oxford 30.
- En estabilidad y confort, las mejores son Vaude Basic Rock 30 y Cassin Snowave 35. Junto con Altus Oxford 30, Vaude Basic Rock 30 es la más completa en accesorios de transporte. Sólo Hi Tec Special 45 incorpora funda impermeable. Los acabados son satisfactorios en todas, pero los de las cremalleras de Vaude y Altus resultan más resistentes.
- En aptitud al uso y ergonomía destacan Vaude Basic Rock 30 (la única que permite adaptar la mochila a la talla del usuario), Cassin Snowave 35 y Ferrino Fennec 30.
- Las más resistentes son Hi Tec Special 45, y Altus Oxford 30. Todas soportan bien el calor, pero sólo Hi Tec (única con funda impermeable) resiste la lluvia. Sólo Ferrino Fennec 30 falló en la prueba de abrasión (roce con una lija).
- La mejor relación calidad-precio es Altus Oxford 30 (que cuesta 39,07 euros), y Vaude Basic Rock 30 (72,06 euros) es una opción atractiva para usuarios más exigentes, por su polivalencia.

SALEWA HYPER 700	CASSIN SNOWAVE 35	FERRINO FENNEC 30
------------------	-------------------	-------------------



53,94 euros.

Valoración global: aceptable

Etiquetado incompleto, y textos únicamente en alemán. Única que declara específicamente su capacidad. Junto con Vaude, la única que incorpora faldones. Escasa resistencia al desgarrado del tejido exterior y del tirante inferior a la tracción. El tirante superior respondió muy bien, y fue una de las mejores en la prueba de la resistencia de la cremallera a la tracción transversal.



76,90 euros, la más cara.

Valoración global: bien

Etiquetado incompleto y no en castellano. La segunda más pesada (1.010 gramos). Una de las más completas en accesorios (seis cintas de compresión, tirantes superiores en las hombreras, cuelgaderos, y cinco bolsillos). Bien en aptitud al uso y ergonomía. Escasa resistencia de las costuras, y desigual comportamiento de los tirantes.



33,60 euros

Valoración global: aceptable

Etiquetado incompleto y no en castellano; garantía correcta e instrucciones bastante completas, pero tampoco están en castellano. Una de las más ligeras (740 g). Bien en aptitud al uso y ergonomía, pero mal en resistencia de las costuras y tirantes. La única que falla en la prueba de abrasión.

GNU-Linux

Programas libres para el ordenador

Linux es una alternativa, libre y gratuita, a los sistemas operativos predominantes Windows y MacOS

Estoy trabajando en una versión libre de un sistema operativo parecido a Minix". Este mensaje enviado a un foro de Internet el 5 de octubre de 1991 por un estudiante finlandés -Linus Torvalds- prendió la chispa. Once años después, decenas de miles de personas trabajan desinteresadamente en todo el mundo en torno a lo que allí nació: Linux.

Pero, ¿qué es Linux? Es la punta del iceberg de un movimiento altruista que trastoca la forma en la que se crean los programas. La búsqueda del beneficio económico queda relegada por el deseo de aportar algo útil a la comunidad.

Linux es el núcleo de un sistema operativo, esto es, la madre de todos los programas. Es la aplicación que dirige al resto, como lo hacen Windows en los PCs o MacOS en los Macintosh. Pero hay una diferencia más que sutil: Linux es libre. Cualquier usuario puede copiarlo, regalarlo, distribuirlo o mejorarlo, e, incluso, venderlo, pero siempre "con las tripas al aire" para que otros usuarios también puedan copiarlo, regalarlo, distribuirlo o mejorarlo. Por eso son muchos quienes creen que Linux es gratis, cuando en realidad es libre.

Los programas comerciales, a diferencia de Linux, están sellados, son opacos para el usuario, que no tiene medio de comprobar qué hará realmente el *software* una vez instalado.

El código, a la vista. Linux, y todos los programas que se han creado siguiendo la filosofía del *software* libre, tiene el código fuente (sus entrañas) a la vista, para que quien lo necesite o desee pueda comprobar sus cimientos y, si le gustan, usarlos en todo o en parte para construir otras aplicaciones. De esta manera, se evita reinventar permanentemente la rueda, como ocurre con las aplicaciones al uso donde los programadores deben siempre empezar sus creaciones de cero. Linux es un sistema operativo que crece día a día con la aportación de usuarios de todo el mundo que han encontrado en Internet la vía perfecta para trabajar en equipo, a pesar de los miles de kilómetros y distintos horarios que los separan. ¿Por qué lo hacen? En su mayoría, por el mero placer de crear algo útil. Es el mismo espíritu que ayudó a crear una

Muchas aplicaciones de pago tienen una alternativa libre (gratuita) desarrollada por programadores desinteresados

Internet abierta y libre-pensante partiendo de una Red militar que se abría tímidamente a la comunidad universitaria. Además, hoy por hoy Linux es, según los expertos, la única alternativa sólida a la posición hegemónica que el Windows de Microsoft mantiene en la inmensa mayoría de ordenadores personales.

Linux, a pesar de ser la marca más conocida del *software* libre, es sólo el corazón del sistema. A su alrededor se han creado muchos otros programas perfectamente equiparables a los de pago. Unos ejemplos: Abiword es un procesador de textos como Word, XMMS reproduce música como Microsoft Media Player, Gimp retoca fotografías como Photoshop y Evolution hace las veces de Outlook.

Para el pueblo llano. Durante años, Linux y los programas que lo rodeaban han sido un gueto casi exclusivo para gurús de la informática. Resultaban complicados de usar y exigían al usuario conocimientos de las entrañas del ordenador que estaban al alcance de unos pocos. Sin embargo, las cosas están cambiando. Trabajar hoy con Linux puede ser tan sencillo como hacerlo en Windows o en Macintosh. Hace años, el "házte lo tú mismo" era la única opción: el usuario debía instalar el núcleo y todos los programas necesarios uno a uno en una labor complicada y tediosa. Para simplificar este proceso, va-



rias empresas han creado *distribuciones*, como Mandrake o Red Hat, que empaquetan el núcleo junto a una completa serie de aplicaciones que se instalan de una forma sencilla y más o menos automática.

Estas distribuciones se hallan a la venta, pero pueden ser copiadas libremente. Muchos usuarios optan por comprarlas para ahorrarse las molestias de descargar varios cedés de datos de Internet (algo que puede ser exasperante si no se dispone de una buena conexión) y para contar con los manuales impresos. Además, es una manera de apoyar a un movimiento en el que creen.

Donde más se ha extendido Linux es en los servidores que ofrecen páginas web en las que un programa que funciona bajo esta filosofía, Apache, es líder por encima de las alternativas comerciales. Por lo demás, hay sistemas Linux en teléfonos móviles, ordenadores de mano e incluso en relojes. Y es que una de sus mayores virtudes es la modularidad. En cada dispositivo, Linux funciona adaptándose para exprimir al máximo su potencial. Por eso, puede funcionar desde en un viejo 386 (el primer ordenador para el que fue creado) hasta en el ultimísimo Pentium IV o en un colosal servidor de varios gigabytes de memoria RAM.

NAVEGAR A LA CARTA

➔ Usenet (www.google.com/google-groups/archive_announce_20.html)

Google ha reunido 20 años de Usenet, esto es, la colección de foros de debate más numerosa y antigua de la Red, en un servicio que permite escarbar en la arqueología de las comunicaciones telemáticas. Incluye una relación con los mensajes que hicieron historia: desde la primera discusión sobre el SIDA hasta el atentado al World Trade Center.

➔ Carne Fresca (www.freshmeat.com)

En Freshmeat se aglutinan casi todos los proyectos de software libre: desde los mastodónticos que cuentan con el apoyo de empresas hasta los más modestos que son obras de programadores anónimos y solitarios. Desde sus páginas se pueden descargar todos estos programas o informarse de cómo colaborar con ellos.

➔ Proyecto Lucas (lucas.hispalinux.es)

Lucas es la mayor biblioteca en español de documentación sobre software libre. Los textos están muy bien explicados, y permiten a cualquier usuario (novel o experimentado) exprimir el potencial de Linux y de los programas adyacentes con un poco de paciencia y ganas de aprender.

LA BATALLA DEL ESCRITORIO

⚡ Linux ha sido durante años un sistema operativo que sólo se podía manejar por órdenes textuales. Esto es, el ratón no funcionaba y en pantalla no había iconos sobre los que hacer clic. Era similar al vetusto MS-DOS que precedió en los ordenadores domésticos al colorido Windows.

⚡ Sin embargo, eso ya ha cambiado. A pesar de que los usuarios profesionales pueden continuar con la

consola (esto es, la introducción de órdenes textuales a la antigua usanza: un sistema más complicado pero también más preciso), los usuarios domésticos tienen a su elección varios entornos gráficos (escritorios) que han elevado la apariencia de Linux, al menos, hasta el nivel de la competencia.

⚡ Los escritorios más famosos en Linux son KDE y Gnome, que imitan los sistemas clásicos (el de

Macintosh y el de Windows) incorporando nuevas funcionalidades. Pero no son los únicos: Icewm, por ejemplo, consigue un entorno agradable con un uso irrisorio de recursos y Enlightenment incorpora un escenario futurista muy personalizable que incorpora maneras de interactuar con la máquina inéditas en el resto de sistemas. Una delicia para los que gustan de probar cosas nuevas.

¿Se ha fijado usted alguna vez en los tres tipos de IVA distintos que le cobran en la compra del supermercado? ¿Sabe qué porcentaje de IVA -16%, 7% ó 4%- corresponde a cada producto que adquiere? En 1992, tras seis años de permanencia en la entonces CEE, hoy UE, entró en vigor el Impuesto sobre el Valor Añadido. Se sustituyeron así otros impuestos sobre bienes y servicios de consumo y se estipuló un tipo de IVA para cada bien de consumo. Así, cuanto menos primario o necesario resulte un producto, mayor será el porcentaje de IVA que so-

porta (la leche, un 4% de IVA; el transporte urbano, un 7% y un vídeo, un 16%). La particularidad del IVA es que grava el valor añadido de un artículo en cada fase de la cadena de producción y cada una de las partes lo asume y lo desgrava, excepto el último eslabón, el comprador final, que se limita a abonarlo. No obstante, diversos grupos de bienes y servicios están exentos de IVA por ser considerados sumamente necesarios: asistencia sanitaria, asistencia social, enseñanza escolar, universitaria, de posgraduados, de idiomas, seguros, servicios postales...

Criterios discutibles en la aplicación del IVA. Llama poderosamente la atención la disparidad de criterios al aplicar un tipo de IVA u otro a algunos productos. Mientras que los preservativos sí están englobados dentro del grupo del 4% al entenderse, correctamente, que son un producto sanitario, las compresas y tampones no se definen como tal y han de soportar un 16% de IVA, el mismo porcentaje que los cosméticos, cuando su compra obviamente es necesaria para un amplísimo sector de la sociedad. Sucede que los libros se gravan con un 7% de IVA

Impuesto sobre el Valor Añadido (IVA) El impuesto que al final pagan

Cuanto más primaria es la necesidad de un producto, menor es

Tipos de IVA

Hay tres tipos de IVA: el 16%, el general; el 7%, el reducido y el 4%, el superreducido. Cuanto más primaria es la necesidad de un producto, menor es la carga de impuestos que se le aplica.



EL 16%,
POR REGLA GENERAL.

Es el porcentaje con que se grava a bienes y servicios en la mayoría de las ocasiones (hasta la reforma de la Ley, algunos productos como determinados turismos o joyas soportaban, al ser considerados de lujo, el 32% de IVA).

Electrodomésticos, ropa, calzado, bricolaje, tabaco, bebidas alcohólicas... soportan este tipo de IVA.

16%



EL 7%,
EL REDUCIDO.

Aunque la lista es muy larga, los principales bienes y servicios a los que se aplica este tipo son: alimentos no incluidos en el IVA superreducido; transporte de viajeros; servicios de hostelería; entradas a teatros, circos, conciertos, cine, etc; servicios funerarios; peluquerías; dentistas; edificios, viviendas y plazas de garaje (hasta un máximo de dos compradas con la vivienda aparatos) y complementos para el diagnóstico o alivio de enfermedades...

7%

por entender que son un bien cultural y, en cambio, la producción musical está cargada con un 16%. La modificación de la Ley del IVA, reclamada por diversos sectores, es factible como quedó patente hace 2 años, cuando se rebajó el IVA del butano y de las autopistas al 7% como medida para luchar contra la inflación. Ambas han tenido que ser ahora corregidas atendiendo a indicaciones de la Comisión Europea, en el caso del gas, y al Tribunal de Justicia de las Comunidades Europeas, en el caso del peaje.

La factura, ¿con IVA o sin IVA?

No atender a la obligación legal de facturar y por ende, abonar una factura sin IVA, es un fraude, ya que no se paga el impuesto establecido por ley. Aunque el consumidor final tiene pocas probabilidades de que Hacienda descubra la compra irregular, el delito se comete por ambas partes: por parte de quien vendió y no facturó, y por parte de quien lo compró. Otra razón para abonar el IVA, al margen de aspectos legales, es la obligación ética de los ciudadanos para con el erario público. En el último estudio del CIS que analizó la opinión pública sobre

impuestos, se descubrió que más de la mitad de los encuestados consideraba que los impuestos son necesarios para que el Estado pueda prestar servicios públicos, construir carreteras, etc. El 63% consideraba que los impuestos eran muy altos, y que la clase media soportaba más presión por parte de Hacienda. Preguntados también sobre el impuesto cuya subida les molestaría más, uno de cada dos encuestados citó el IRPF y fue la respuesta que más se repitió; en segunda posición quedó el impuesto que grava el tabaco y las bebidas alcohólicas y el IVA ocupó un tercer puesto.

los consumidores

el IVA que se le aplica



EL 4%,
EL SUPERREDUCIDO.

Se gravan con este IVA bienes y servicios calificados como de primera necesidad: pan, leche, quesos, huevos, verduras, frutas, hortalizas y tubérculos naturales, que no hayan sido modificados de ninguna forma (es decir, no entra aquí la agricultura ecológica, aunque se escuchan demandas que lo solicitan). También se aplica este tipo de IVA a libros, periódicos y revistas no publicitarios; medicamentos de uso humano; sillas de ruedas para minusválidos y prótesis y Viviendas de Protección Oficial.

El recorrido del IVA

Para entender el camino que recorre el IVA, sirva el siguiente ejemplo: un agricultor vende algodón a un mayorista textil por valor de 3.000 euros. A este precio le carga el 16% de IVA, por lo que en la factura aparecerá la suma total de 3.480 euros, que es lo que paga el mayorista. El agricultor deberá ingresar en Hacienda, en concepto de IVA cobrado, 480 euros. Por su parte, el mayorista textil vende el algodón a un fabricante de camisas por 3.600 euros, más el 16% de IVA: en total 4.176 euros. El mayorista debería depositar 576 euros a Hacienda por la venta, pero como asumió 480 euros en la compra, abona la diferencia, es decir, 96 euros. Por su parte, el fabricante de camisas vende las prendas a un comerciante, por un valor de 6.000 euros, a los que le aplica el 16% de IVA. En total, el comerciante abona 6.960 euros. Así, el fabricante debería pagar en Hacienda 960 euros (por el IVA) pero como pagó 576 euros en la compra, paga a Hacienda 384 euros en concepto de IVA. Ya estamos llegando al final. El comerciante vende las prendas al público por 9.150 euros a los que aplica el 16% de IVA. Cuando venda todas las prendas habrá recaudado 1.464 euros en concepto de IVA. A Hacienda deberá entregarle 504 euros, ya que al comprar las camisas soportó un pago de 960 euros. Los consumidores pagarán, por su parte, el 16% de IVA en cada camisa. Al final, Hacienda ha percibido 1.464 euros (la suma de 480 + 96 + 384 + 504 euros).

Bicicletas de montaña

El nivel del ciclista determina la elección de la bicicleta

En los muy aficionados se observa una tendencia a encargar las bicis a medida, eligiendo las piezas según las necesidades concretas del usuario



Cuenta la leyenda que a principios de los años 70, en Estados Unidos, un grupo de amigos comenzó a utilizar la bicicleta en caminos de tierra. La idea fue exportada a Europa, donde se adaptaron las tradicionales bicis de *ciclo-cross*, cambiando sus llantas delgadas por otras más anchas y aumentando su peso, cara a controlar mejor la máquina y aumentar su velocidad en la montaña. Estos modelos "caseros" marcaron el origen de un nuevo concepto de bicicleta, denominado *mountain bike* o bici de montaña. De su éxito no cabe plantearse duda alguna: el 60% de las bicicletas vendidas en todo el mundo desde 1985 son de monte (y no de "corredor" o de paseo, anteriormente las más habituales entre los adultos) aunque tan sólo la mitad llega a rodar por caminos o veredas de tierra. Los avances tecnológicos en estas *mountain bike* han creado materiales más ligeros y potentes. Así, los cuadros de aluminio han potenciado su popularidad y las han convertido en las reinas del mercado de bicis.

Cómo elegir bicicleta. La *mountain bike* debe ser cómoda al usuario y ha de contar con un cuadro acorde con la altura de la persona que la utilizará. El mercado ofrece dos posibilidades: una máquina de serie o

Postura correcta sobre la bicicleta

- **ALTURA DEL ASIENTO:** debe permitir que, sentado en él, el pie estirado alcance el pedal, estando éste lo más cercano al suelo.
 - **SILLÍN:** hay que nivelarlo para que su posición sea perpendicular al eje de centro (donde se conectan los brazos de los pedales al cuadro) y que el filo o parte delgada del asiento quede lo suficientemente adelante para que el coxis no se resienta.
 - **MANILLAR:** la posición correcta es la que permite empuñar el manillar quedando los brazos ligeramente flexionados y la cabeza en posición de observar el suelo sin forzar los ojos en un ángulo de 45 grados.
 - **FRENOS:** para frenar con facilidad, su posición debe ser cómoda. Si están mal colocados, las muñecas estarán forzadas, ya sea contraídas o estiradas.
 - **TAMAÑO DEL CUADRO:** la causa más común de una mala postura en la bicicleta es el tamaño inadecuado del cuadro.
- Para saber si el cuadro tiene la medida adecuada a nuestra estatura, hay que colocarse encima del cuadro de la bici, justo delante del asiento. Una vez ahí, coloquemos la mano entre la entrepierna y el cuadro: debe quedar una mano de distancia entre ellos. Si la distancia es menor, el cuadro es grande y hay más posibilidad de caídas; si la distancia es mayor, el cuadro es pequeño y no conseguiremos la postura correcta.

Elección de la bicicleta de montaña



Lo más importante a la hora de comprar

El cuadro

Debe ser adecuado a nuestra altura, esto será determinante para que nos sintamos cómodos encima de la bicicleta.



Puestos de pie, debe haber un palmo entre la entrepierna y la barra transversal.

El grupo

Es el conjunto de piezas que nos permiten frenar, cambiar de velocidad y rodar. De su calidad dependerá el precio de la bicicleta.

El número de velocidades (18, 21, 24 o 27) marca la calidad del modelo.



encargada a medida. La gama más económica de las bicicletas de serie, siempre de acero, ronda los 155 euros; si es de aluminio no baja de los 250 euros. Pero, entre los más aficionados, se impone la tendencia de encargar bicis a medida: se parte de 350 euros, y se eligen en catálogo el cuadro y otros elementos.

Las tiendas especializadas ofrecen, además, la posibilidad de hacer híbridos: tomando como base una bicicleta de serie, se le pueden cambiar ciertas piezas o elementos, siempre a gusto del consumidor. Sea cual sea la opción elegida, conviene asegurarse de que se contará con un servicio de posventa, entre otras cosas porque ya que a los 30 días de uso de la bici es necesario un ajuste de piezas.

Elementos de una bicicleta

CUADRO

Puede estar fabricado de:

- **Hierro:** prácticamente fuera de mercado, los cuadros de hierro resultan muy pesados. Sólo se utilizan en las bicis más baratas.
- **Acero hitten:** en bicicletas económicas.
- **Cromo molibdeno (Cro-Moly).** Combina resistencia y bajo peso. Algunas bicis sólo lo traen en la horquilla y en el caño vertical (el del asiento), por lo que es importante comprobar mediante la etiqueta o en el catálogo que, en su caso, el cuadro sea 100% o Full Cro-moly.
- **Aluminio:** el más caro, su ventaja es el menor peso. Pero su ligereza es tal que a los más novatos les puede ir mejor un material más pesado y manejable.

GRUPO

Se pueden clasificar en 4 líneas (cuantas más velocidades, mayores prestaciones):

- Línea económica (18 velocidades)
- Línea intermedia (21 velocidades)
- Línea alta (24 velocidades)
- Línea de competición (27 velocidades)

Conviene cerciorarse de que todas las partes del grupo sean del mismo modelo y fabricante, ya que hay bicicletas con grupos "mezclados": lo más visible corresponde a un modelo superior, mientras que el resto de piezas son de línea económica.

OTRAS PIEZAS

- **Asiento:** los modelos anchos y con interior de "gel" resultan más cómodos que los asientos finitos (más duros e ideales para competición).
- **Manillar:** su posición puede cambiarse para ir más erguido. Una buena opción es el tipo palomita. Los puños de esponja son más cómodos.
- **Frenos:** preferiblemente de aluminio.
- **Cierres rápidos:** en ambas ruedas y en el tubo del asiento.
- **El tubo del asiento:** debe ser suficientemente extenso como para poder subir el asiento hasta la altura necesaria para el ciclista.

Al salir en la mountain bike, no olvide...

- **CASCO:** es obligatorio circular con él en nuestra cabeza.
- **HERRAMIENTAS Y CÁMARA DE REPUESTO:** nunca deben faltar llaves, dados, desarmador de cruz, plano, espátulas para remover llantas, un cortacadena y un ajustador de rayos. Asimismo, se debemos incluir una cámara de repuesto, nueva o usada pero en buen estado y, por supuesto, parches para pinchazos.
- **BOMBA:** hay bombas de aire de diferentes tamaños y colores. Si bien los cartuchos de CO₂ son más rápidos para inflar ruedas, no está de más recordar que son menos ecológicos y que, a la larga, salen más caros.
- **BOTIQUÍN:** con tiritas, alcohol, vendas o gasas, analgésicos, crema solar y cacao de labios.
- **TELÉFONO MÓVIL:** vayamos solos o acompañados, es recomendable llevar el teléfono móvil. En caso de contratiempos o accidentes, nos será muy útil.
- **MOCHILA EQUIPADA:** debe incluir una cantimplora. Conviene meter en la mochila comida rica en calorías, sales e hidratos de carbono y algún rompevientos o chamarra por si el tiempo los hace necesarios.
- **CULOTES, PARRILLA Y ALFORJAS:** los culotes (unos 60 euros) están especialmente diseñados para proteger las partes más sensibles de nuestro cuerpo y evitar rozaduras u otras incomodidades. Si las salidas son habituales o se van a prolongar durante varios días, no hay que olvidar las parrillas (33 euros) o alforjas (99 euros), que permitirán ubicar el "equipaje" de forma cómoda y segura.

Obtener el máximo rendimiento del frigorífico

No sobrecargarlo y utilizarlo con la temperatura apropiada, las claves

Si queremos congelar alimentos, el frigorífico ha de tener cuatro estrellas, los de tres no congelan



El frigorífico es un electrodoméstico, de coste medio-alto, imprescindible en nuestro hogar y del que se espera una duración media de no menos de 10 años. Aunque no es el electrodoméstico que más energía consume, conviene adecuar su compra a las necesidades reales de la persona o personas que lo utilizarán. Más en concreto, se recomienda una nevera de 200 litros para una pareja y de entre 300 y 350 litros para una familia de cuatro miembros. Por otro lado, la ubicación de los alimentos en las estanterías del frigorífico no debe realizarse de cualquier modo. Cada producto tiene su zona, y el aire debe poder circular por dentro para que la nevera cumpla su función de enfriar.

Al comprar un frigorífico...

- Fijese en el sistema de estrellas. Cada estrella equivale a -6° grados centígrados. Cuantas más estrellas tenga un frigorífico, más tiempo mantendrá los alimentos congelados en buenas condiciones.
- Los equipos de una sola estrella pueden alcanzar -6°C en la zona del evaporador, que es donde se generan los cubitos de hielo. No congelan alimentos, sólo sirven para conservar durante 24 horas los que se compran ya congelados.
- Los de dos estrellas alcanzan -12°C , suficiente para conservar durante 2-3 días alimentos congelados. Pero no valen para congelar.
- Los de tres estrellas llegan hasta los -18°C , temperatura idónea para conservar durante varios meses alimentos previamente congelados.
- Sólo los frigoríficos de cuatro estrellas tienen potencia para congelar.
- Para una persona es suficiente un frigorífico con una capacidad de entre 100 y 150 litros. Una pareja necesita una nevera de, al menos, 200 litros.
- Para cuatro personas, decidase por un aparato de entre 300 y 350 litros. A partir de cinco personas ha-

ga un cálculo de unos 50 litros por persona. En el mercado pocos frigoríficos tienen más de 600 litros.

- Compare el consumo de energía entre diferentes equipos de la misma capacidad y escoja el de menor consumo. Fijese en las etiquetas energéticas.
- En casa, ubique este electrodoméstico en lugar bien ventilado y alejado de la luz solar, el horno y otras fuentes generadoras de calor.

Frigorífico

- Ajuste los controles de temperatura a la posición que le permita lograr el enfriamiento adecuado. Para la nevera, la temperatura adecuada es 5°C .
- Evite llenar en exceso el frigorífico para que el aire circule libremente entre los alimentos y éstos se refrigieren rápida y eficazmente.
- Ábralo sólo lo imprescindible. Coja lo que desea y ciérrelo enseguida para evitar que pierda frío. La temperatura interna de la nevera sube de 5°C a 10°C en una apertura.
- Compruebe que las puertas de su nevera encajan perfectamente. Si la goma de la puerta no cierra hermética, renuévela.
- Envuelva o guarde los alimentos en recipientes bien cerrados, limpios y secos, para evitar olores, pérdida de humedad, contaminación o mohos en las paredes.

- No introduzca alimentos calientes: pueden dañar el sistema de enfriamiento.
- No mezcle alimentos crudos con cocinados, ni distintos tipos de alimentos: unos pueden contaminar a otros por el contacto. Cuidado con carnes y pescados, que derraman su jugo sobre otros platos, y con las verduras por sus restos de tierra.
- Coloque carnes, pescados y platos preparados en la zona más fría de la nevera. Guarde frutas y verduras en el cajón inferior, que es la parte menos fría de la nevera.
- Limpie periódicamente con agua y jabón las paredes, baldas y cajones de la nevera. No olvide los espirales de condensación.
- Descongele el frigorífico cada tres meses para evitar que el hielo se acumule en las paredes y dificulte el funcionamiento.



Congelador

- Los congeladores que utilizan el sistema "No frost", o congelación sin escarcha, no precisan descongelación periódica, ya que en su interior no se forma escarcha ni hielo, pero es recomendable descongelarlos una vez al año.
- Si desea congelar un alimento, hágalo en trozos bien envueltos o en recipientes cerrados sin aire en su interior.
- Para que circule el aire frío, no sobrecargue el congelador. Coloque al fondo los alimentos más recientes y vaya consumiendo los que lleven almacenados más tiempo. Apunte en cada paquete su contenido y fecha.

Un hospital denuncia la mordedura de un perro a su dueño

Lo que pasó

Acudí al servicio de urgencias de un hospital a causa de una mordedura de mi propio perro, que se produjo cuando intentaba apartarle de otro que se dirigía hacia él y que su amo llevaba suelto. Un mes después recibí una notificación del juzgado en la que se me citaba a fin de "Declaración y ofrecimiento de acciones", apercibiéndome de que, en caso de no comparecer ni alegar causa que me lo impidiese, se me impondría una multa. ¿Es lícito que una entidad o una persona ajena presente una denuncia sin mi consentimiento?

■ Qué hacer

No sólo es lícito que una persona ajena denuncie unos hechos delictivos, sino que nuestro derecho, tradicionalmente, considera la denuncia como una obligación ciudadana en cooperación con la justicia. La denuncia presentada por quien no es el perjudicado ni su representante constituye un acto que puede dar lugar a la iniciación del proceso penal, pero sólo los delitos públicos son perseguibles sin la denuncia del concreto perjudicado, mientras que los delitos privados y semipúblicos son perseguibles a instancias del particular ofendido. Los **delitos privados** son los de calumnia e injurias, y **delitos semipúblicos** son los delitos de agresiones, acosos y abusos sexuales, descubrimiento y revelación de secretos, calumnias e injurias contra funcionarios, autoridades o agentes de la misma, abandono de familia, daños causados por imprudencia y delitos relativos a la propiedad intelectual e industrial y a los consumidores. Finalmente, los **delitos públicos** (que puede denunciar cualquier persona) son el resto de los tipificados en el Código Penal, la mordedura de un perro entre ellos.



Teniendo en cuenta lo anterior, el hospital ha cumplido con la obligación de poner en conocimiento del juez las lesiones que trataron, por si los hechos causantes de esas lesiones fuesen constitutivos de un delito del que la persona que fue tratada en el hospital pudiese ser la víctima perjudicada. Por ello, el juzgado envía una citación para declarar por si la víctima quisiera emprender acciones legales, pero en este caso puede limitarse a declinar puesto que, lógicamente, no va a declarar contra sí misma.

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.

Si un nuevo coche presenta defectos de origen, se puede solicitar la devolución del dinero



Lo que pasó

Compré un vehículo nuevo, pero tras realizar el papeleo y disponerme a recogerlo, me llamó el comercial del concesionario diciendo que el vehículo había llegado defectuoso, que se le encendía "un pilotito", que no disponían de la pieza y que la iban a pedir. Al de

unos días me llamó de nuevo para decirme que no era esa pieza sino otra, y que no había existencias en España, que debían pedirla a Alemania. Les pedí que me explicaran en qué consistía exactamente la avería, cuál sería su actuación para solventar la incidencia, qué efecto tendrá sobre el comportamiento del vehículo, el consumo, la potencia, y el funcionamiento del motor. Tras un largo proceso me contestaron parcialmente: habían cambiado la pieza y el fallo persistía, se trataba ahora de los tubos de impulsión de aire al motor. Sólo he pagado la señal, el vehículo ni lo he visto y ya tiene dos reparaciones. Ya no lo quiero. ¿Puedo negarme a aceptarlo? ¿Puedo solicitar daños y perjuicios?

■ Qué hacer

El objeto de compraventa es un coche nuevo, en perfecto estado y apto para cumplir las prestaciones que le son propias. Por tanto, entregar un vehículo sometido a reparaciones debido a defectos de origen y hacerlo con retraso por falta de repuestos permiten considerar que la obligación del vendedor se ha cumplido defectuosamente. Se ha de requerir al concesionario la documentación escrita relativa a las reparaciones y al estado del vehículo, constanding la identificación de éste. Se esté o no conforme en aceptar el vehículo, se debe conservar la documentación, que será de valor en todo caso.

Si se acepta el vehículo y apareciesen defectos y averías durante el periodo de garantía, se dispondrá de pruebas de las reparaciones anteriores y se podrá solicitar la devolución del precio más daños y perjuicios o la sustitución del vehículo por otro nuevo. Si el cliente desconfía del estado del coche y el retraso en la entrega persiste, puede solicitar por escrito otro vehículo nuevo en optimas condiciones o la devolución de las cantidades entregadas, más los daños y perjuicios reales que se puedan acreditar. Conviene cerciorarse de las condiciones pactadas en el contrato de compraventa o en el precontrato. Para estas gestiones extrajudiciales, se puede acudir a un abogado o a una OMIC. En última instancia, se puede llevar al concesionario vendedor ante los tribunales, pero hay que tener en cuenta la importancia de probar todas las incidencias, la naturaleza e importancia de los defectos de origen y el retraso. Aunque podría decirse que en este caso se produce un cumplimiento defectuoso del contrato imputable al vendedor, un tribunal podría llegar a considerar que el defecto ya ha sido reparado por lo que el vehículo no es inhábil para un uso óptimo.

S E N



El daño fue debido a la impericia del alumno

Un colegio publico de Logroño organizó un viaje de estudios a la playa del Ebro para alumnos de séptimo curso de EGB. Acompañaban a los escolares cuatro profesores del centro. Una mañana todo el grupo acudió a la playa y tres alumnos solicitaron permiso a los profesores para alquilar un patín de pedales. El permiso les fue concedido a condición de no alejarse mucho y estar siempre en aguas donde hicieran pie. Uno de los alumnos resbaló al descender del patín y se golpeó la cintura con la barra de protección. Por los daños sufridos, sus padres solicitaron a la Administración una indemnización de diez millones de pesetas, que fue denegada. Planteado el asunto ante el Supremo, se desestimó de nuevo porque, según dicta la sentencia del 3 de diciembre de 2001, a pesar del carácter objetivo de la responsabilidad patrimonial de la Administración Publica, cuando es la conducta de la victima la determinante del daño no puede imputarse a la Administración el infortunio o la negligencia. En esta ocasión, el alumno resbaló al arribar a la orilla pero se estima que el daño sufrido se debió a la impericia de la propia victima.

T E N C I A S

La compañía de asistencia sanitaria indemnizó al paciente

A raíz de una operación, a un cliente de una compañía de asistencia sanitaria le quedaron secuelas irreversibles en el brazo y la mano derecha. Quedó acreditado que dicha lesión en el nervio radial fue consecuencia de un indebido pinzamiento quirúrgico, que no se hubiera producido si el tratamiento

hubiera sido prestado en el tiempo y con los medios adecuados. El paciente reclamó la consiguiente indemnización, y el Alto Tribunal determinó, el 19 de junio de 2001, que de acuerdo al artículo 28 de la Ley de Defensa de los Consumidores y Usuarios, la Compañía debía asumir el pago de

los gastos médicos y la indemnización por las secuelas. Según el Supremo, si bien la póliza no permite la elección de centros y facultativos, el asegurado cumplió con las normas para reclamar la prestación de coberturas, por lo que tiene derecho a reclamar daños y perjuicios.



La empresa de rafting, libre de responsabilidad

Una balsa neumática encalló en una roca durante un descenso de rafting. Para desembarrancarla, el monitor dio orden a los tripulantes de que pasasen a popa y mediante un impulso brusco consiguió liberar la embarcación. Debido a la fuerte corriente la balsa se balanceó y tres de los ocupantes cayeron al agua. Dos de ellos fueron recogidos en piraguas de apoyo, pero el tercero falleció, presuntamente por un fuerte golpe contra una roca. El padre del fallecido demandó a la asociación deportiva organizadora del viaje-excursión y al monitor, pero ambos demandados fueron absueltos por el Tribunal Supremo. Para ello, el Supremo señala, en sentencia del 17 de octubre de 2001 que la participación en la actividad deportiva era voluntaria, su peligrosidad era conocida por el fallecido y que el accidente se produjo dentro del ámbito del

riesgo asumido y aceptado. Además, no hubo por parte de los demandados ningún incremento o agravación del riesgo: en el material utilizado no se apreció el mínimo descuido, la balsa era adecuada y gozaba de todos los elementos de seguridad, el material de protección individual era de primera calidad, el equipo de apoyo actuó correctamente y la maniobra de desencallamiento realizada por el monitor fue correcta.



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.

El Ayuntamiento actuó correctamente al cerrar la discoteca

Una discoteca fue cerrada cautelarmente por un ayuntamiento debido a sus emisiones sonoras, que molestaban a los vecinos del inmueble al rebasar los límites de lo permitido y perturbaban el sosiego y tranquilidad de los residentes, que se habían quejado en numerosas ocasiones. Transcurridos seis días del cierre, tras comprobar el ayuntamiento que los titulares de la discoteca habían realizado las obras de insonorización correspondientes y que los ruidos ya no molestaban a las viviendas inmediatas, se alzó la medida cautelar. No obstante, los propietarios de la discoteca consideraron que el cierre cautelar era una medida antijurídica que les había causado daños económicos, por lo que plantearon el asunto ante los tribunales. El Tribunal Supremo, en su sentencia del 16 de enero de 2002, desestimó sus pretensiones al considerar, entre otros argumentos, que la discoteca había superado los límites sonoros, molestando a los vecinos, y que había omitido realizar las obras necesarias a pesar de los diversos requerimientos municipales. Señala que el ayuntamiento está facultado para decretar el cierre cautelar del local, ya que es un acto administrativo municipal que atiende al derecho-deber de la Administración de velar por el mantenimiento del sosiego y tranquilidad de los ciudadanos.



Indemnización que no llega

LAS PASADAS NAVIDADES compré a Air France un billete de avión de ida y vuelta a Nueva York con escala en París. En dicha escala perdieron mi equipaje, así que al llegar a Nueva York y verme sin maletas fui a realizar mi reclamación. Me indicaron que Air France no tenía oficina de atención al cliente en el aeropuerto, así que debía dirigirme a la de Continental, que era quien había operado el vuelo. En Continental me dieron un formulario y me atendieron maravillosamente, lo rellené y lo envié con las facturas originales cuando finalmente aparecieron mis maletas cuatro días más tarde. A pesar de que Air France volvió a perder mis maletas en el viaje de regreso a Bilbao, con nueva escala en París, nunca he recibido la indemnización que me corresponde. Cuando llamo a Air France me aseguran que la culpa es mía por haber enviado las facturas a Continental en vez de a ellos (Air France nunca se personó en el aeropuerto, ni me indicó esto cuando, desde Nueva York, les llamé preguntando por mis maletas). Y a pesar de que guardo fotocopia de todo, me han notificado que no les sirven, que quieren los originales y que encontrarlos es mi problema. Continental afirma que ya ha enviado la documentación a Air France, éstos lo niegan. Señores de Air France, su servicio de reclamaciones es una vergüenza, si no saben atender las quejas de sus clientes, su siguiente problema será, precisamente, encontrar clientes.

Diego Saiz
Galdakao (Bizkaia)

Cobro indebido de mensajes

EL PASADO NOVIEMBRE vi que en una revista se anunciaba la venta de logos y tonos para el móvil. A cambio de 0,90 euros (150 pesetas) más IVA se podía personalizar el móvil enviando un mensaje al 7777. Me gustó un logo y realicé, tres veces, todos los pasos que indicaban en la promoción de la revista. En cada una de las ocasiones me respondieron "error al introducir la clave". Ese mismo día llamé a atención al cliente de Amena, compañía con la que tengo el contrato de mi teléfono móvil, para saber si me cobrarían esos mensajes fallidos. Según la operadora de Amena, habría que esperar a la factura del mes para saber cuánto me habían cobrado y para solucionar el problema. Al recibir la factura comprobé que, efectivamente, me habían cobrado los tres

Subida abusiva de tarifas

HACE UNAS SEMANAS la Diputación Foral de Bizkaia ha incrementado las tarifas de fotocopias en la Biblioteca y en el Archivo Foral: han subido de 6 céntimos de euro (10 pesetas) a 10 céntimos de euro (17 pesetas). La directora de la Biblioteca Foral justifica el aumento de tarifas debido a que "la Biblioteca Foral lleva 3 años consecutivos sin subir el precio de dichos servicios. La entrada en vigor del euro y la colocación de monederos en las máquinas reproductoras han obligado a homologar los diferentes precios, con la consiguiente subida para alguno de los formatos". Una congelación de las tarifas en los últimos tres años no puede servir como pretexto para una subida tan impopular. ¿Este es el servicio público que ofrece la Diputación Foral de Bizkaia? Parece más bien un mero ejercicio recaudatorio que afecta negativamente a los estudiantes (la mayoría jóvenes) y a los investigadores. Por el contrario, la Biblioteca Municipal de Bilbao ha congelado sus tarifas, que son de 3 céntimos por fotocopia. ¿Tiene la Diputación Foral más motivos para ese espectacular e impresentable incremento de tarifas en las fotocopias? Ojalá las autoridades forales vizcainas recapaciten y deroguen esas tarifas y las equiparen con las de las bibliotecas municipales de Bilbao.

Aitor L. Larrabide
Bilbao



mensajes fallidos. Rápidamente contacté de nuevo con Amena y les conté mi caso una vez más. Me pidieron que llamara la semana siguiente, pues no disponían todavía de las facturas en su ordenador. Con la tercera llamada tuve que relatar por tercera vez todo lo que había sucedido y entonces simplemente me indicaron que reclamara lo sucedido a la empresa que había insertado el anuncio en la revista. Sin embargo, yo no disponía de un número y Amena, claro está, tampoco. Me respondieron que ellos sólo se ocupaban de las tarifas, que no podían hacer nada al respecto. Pienso que si todo esto me lo hubieran notificado la primera vez que les llamé, hubiera ahorrado tiempo y dinero.

Emi Iborra
Silla (Valencia)



Le dieron de alta sin haberlo solicitado

EL PASADO 7 DE DICIEMBRE llamé a Euskaltel para informarme sobre su tarifa plana en Internet. Me dijeron que no me podrían dar de alta hasta enero, y como me urgía contratar la tarifa plana decidí consultar a otras proveedoras de Internet. Finalmente me decanté por Telefónica y olvidé completamente mi llamada a Euskaltel. El 1 de marzo de este año comprobé estupefacto que Euskaltel nos estaba cobrando las 3.000 pesetas mensuales de la tarifa plana de Internet. Contacté inmediatamente con el Servicio de Atención al Cliente de Euskaltel y les expuse mi caso. La operadora que me atendió se mostró sorprendida y me preguntó si habíamos estado fuera de casa durante esos dos meses, ya que no habíamos navegado con ellos ni un minuto. Le contesté que no, que había contratado la tarifa plana con Telefónica y que mi llamada de diciembre había sido meramente informativa. La operadora me indicó que a ellos la llamada de diciembre les constaba como solicitud de alta. Me pasó con el departamento de facturación, pero tampoco conseguí nada: me recomendaron que escribiera una carta a su servicio de reclamaciones y dieron por finalizada la conversación. Pero ahí no acaba el problema: al haberme puesto en contacto con ellos el 1 de marzo, principios de mes, también me quieren cobrar la mensualidad de marzo. Es decir, una equivocación de Euskaltel nos va a costar 9.000 pesetas, porque ellos no admiten de ningún modo que se trate de un error de quien me atendió en diciembre. Con este comportamiento lo que han conseguido es que estemos valorando la posibilidad de darnos de baja de Euskaltel en dos viviendas y que cancelemos un contrato de telefonía móvil. Y lo peor de todo: me consta que no soy la única persona a la que le ha ocurrido. Por todo ello, aconsejo a quienes llamen a Euskaltel a pedir información que tengan mucho cuidado: les darán de alta en alguno de sus servicios, a pesar de que no lo soliciten...

Z. Z. D.
Leioa (Bizkaia)



No llegó a ver bien el canal de pago

EN OCTUBRE DE 2001 instalaron Vía Digital en mi domicilio tras haber colocado una antena parabólica comunitaria. En principio dos vecinos nos abonamos a Vía Digital. Dicho abono no se formalizó con ningún contrato, no firmé ningún documento escrito en el que se establecieran los derechos y obligaciones de Vía Digital ni los míos. El otro vecino no ha tenido problemas de recepción, sin embargo, yo nunca he conseguido ver Vía Digital correctamente (faltaban canales, los recibía todos pero de forma muy defectuosa y con pérdidas de señal...). Las reclamaciones fueron al principio telefónicas, pero llegó un momento en que Vía Digital no reconocía que hubiese llamado en ocasiones anteriores, por lo que decidí contactar con ellos mediante correo electrónico, para que quedara constancia. Tras cada reclamación la visita del servicio técnico se posponía entre 20 y 30 días, para no solucionar nada. En todo este tiempo han acudido a mi casa unas 4 veces, cada vez una empresa distinta (Digipro y Antenas Villar). En la última visita, hace ya más de una mes, el servicio de asistencia técnica me informó de que volverían en una semana y no han aparecido. Después de todo esto me he dado de baja y, afortunadamente, me he negado desde el principio a pagar las mensualidades, y ni aún así me han atendido, a pesar de que incluso me han anulado las dos primeras facturas. El trato ha sido denigrante y casi vejatorio en algunos casos, habiéndome dejado plantado en casa esperándoles varias veces. Luego los operarios decían que acababan de recibir el aviso, con lo que alguien, Vía Digital o las empresas subcontratadas. En fin, una odisea.

Salvador Álvarez Vitoria



Ideas y Principios

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.

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.

Depilación por láser

Me gustaría proponerles un tema que me parece interesante y que suscita muchas dudas entre los consumidores: la depilación por láser. He acudido a varios centros para consultar en qué consiste este tipo de depilación, pero es complicado comprender sus explicaciones porque cada centro utiliza un método distinto: en unos usan gafas de protección, en otros no; en algunos centros se aplica directamente el láser, otros untan previamente un gel en la piel; unos depilan pelo a pelo, otros no...

Tampoco me han aclarado nada sobre las condiciones higiénico sanitarias en que se tiene que llevar a cabo este tipo de depilación ni sobre la titulación necesaria para aplicar este método (¿ha de ser necesariamente un médico quien lo practique?).

Como ven, hay muchas dudas al respecto que les agradecería nos aclararan.

Blanca
Correo electrónico

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



Seguridad en autopistas

He leído el número de CONSUMER de marzo -no me pierdo ni una, pues creo que es de las mejores revistas que hay-, y en relación al reportaje sobre autopistas, les sugiero que realicen otro sobre aspectos de seguridad en las mismas. Me explico: viajo casi a diario por la A 7 (Alacant-Tarragona) y he comprobado que la concesionaria incumple las normas que el Ministerio de Fomento, Dirección General de Carreteras, dispone sobre cómo deben ser los postes que sustentan los guardarrailes. Tras cualquier colisión que requiere colocar tramos nuevos de estos elementos, la concesionaria no coloca postes de seguridad, sino los que producen heridas cortantes al chocar contra ellos. Con todo el dinero que pagamos, esto es de escándalo. Ni un solo poste seguro. Compruébenlo ustedes mismos.

Cesar Jara
Alzira (Valencia)

Aceites de motor sintéticos

He leído con interés el artículo de Aceites de motor minerales publicado en CONSUMER en diciembre de 2001. Las personas que cuidamos con esmero el coche echamos en falta un artículo sobre los nuevos aceites de propiedades casi milagrosas que hay hoy en día, me refiero a los aceites de motor sintéticos. Hace tiempo que los uso y me gustaría conocer la opinión de los expertos y saber si son tan buenos y duran tanto como se dice. Si pueden, les agradecería que publicaran un análisis sobre ellos.

Gracias de antemano y felicitaciones por la revista.

Luis Arenal
Correo electrónico

