

Cambiar de operador de telefonía puede suponer un ahorro del 25% en la factura

CAMBIAR DE OPERADOR Y DARSE DE ALTA EN VARIAS OPERADORAS ES GRATUITO Y SENCILLO

En sólo unos años, la telefonía ha experimentado un gran cambio en nuestro país. A la espectacular irrupción y posterior consolidación de los teléfonos móviles le ha acompañado la liberalización de la telefonía fija, con la consiguiente aparición de operadoras (Tele2, Aló, Uni2, Auna, BT...) dispuestas a pelear por su parte del mercado con la antes monopolística y todavía hoy operadora dominante Telefónica. Sin embargo, el uso de otras empresas, ya sea mediante el cambio de operadora preasignada (que en casi todos los hogares sigue siendo Telefónica) o dándose de alta en otras compañías y marcando su prefijo antes de cada

llamada, o haciendo las dos cosas a la vez, se realiza en España de forma muy pausada. Los consumidores se muestran reacios a estos movimientos, quizá por desconocimiento de las nuevas e importantes posibilidades de ahorro que les abre la competencia entre las operadoras, quizá porque ignoran qué debe hacer, por la fuerza de la costumbre, por desconfianza ante las ventajas de la nueva coyuntura o por comodidad.

Prueba de esta pasividad del usuario del usuario es que Telefónica en 2001 seguía contando con una cuota de mercado por ingresos totales del 87%. Y ello a pesar de que, como demuestra este informe de CONSUMER, una iniciativa tan sencilla como abandonar a Telefónica como operadora preasignada y

optar por otra (según este informe, la más barata es Aló) puede significar un ahorro de 7 euros mensuales, y por tanto, 84 euros al año, para una familia de cuatro miembros (con dos hijos adolescentes) que hace un uso del teléfono normal en España: 30,42 euros al mes, sin incluir IVA, ni cuota de conexión ni de alquiler del aparato telefónico. Es decir, que tener a Aló como operadora preasignada significaría para esa familia un ahorro de un 25% respecto de la factura de Telefónica.

Una operación fácil y gratuita

Son aún muchos los usuarios que ignoran que darse de alta en otras compañías es gratuito, cómodo y bastante rápido, además de no conllevar cuota fija alguna. En otras palabras, sólo se paga por las llamadas que se realizan. Los anuncios televisivos insisten en "informar" de que ciertas compañías cobran "la mitad que Telefónica", o "permiten ahorros de hasta un 30% en las llamadas". Pero (al igual que

ocurre con la telefonía móvil) la compleja maraña de tarifas y ofertas que establece cada operadora desanima al usuario a hacer cuentas y cambiar de operadora telefónica preasignada y/o darse de alta en varias a la vez y usarlas según convenga en cada tipo de llamada.

La mejor manera de ahorrar es utilizar más racionalmente el teléfono, lo que en algunos usuarios significará reducir el número y duración de las llamadas y en casi todos, realizar preferentemente las llamadas cuando más baratas sean las tarifas. Pero hay otras medidas, como cambiar de operadora preasignada y utilizar a otras operadoras en las llamadas en las que ofrezcan tarifas más económicas que la preasignada.

CONSUMER ha estudiado las tarifas de las principales compañías de telefonía fija de nuestro país, con el fin de ayudar a los usuarios a tomar dos decisiones: una, la fundamental, es elegir -en función del tipo de consumo

CAMBIAR DE TELEFONICA A OTRA OPERADORA PREASIGNADA PERMITE IMPORTANTES AHORROS CADA MES

que cada usuario realiza- qué compañía conviene utilizar como preasignada (casi todos tenemos a Telefónica, pero se puede cambiar a otra fácilmente); y dos, a qué operadoras deben recurrir (marcando el prefijo correspondiente) en cada tipo de llamada si se animan a darse de alta en varias operadoras. Al respecto, conviene recordar que hay operadoras muy económicas en un tipo de llamada (por ejemplo, las locales en días laborables) pero muy caras en otro tipo de llamada, como fines de semana o en las dirigidas a móviles. Otra cuestión a recordar es que el usuario debe pagar por el mantenimiento de su línea de teléfono la cuota de abono -normalmente a Te-

lefónica, aunque en algunas zonas del país puede ser otra compañía: Ono, Madritel, Euskaltel, Uni2- a la operadora que lance el cable telefónico hasta su hogar. Ahora bien, sólo podrá beneficiarse del ahorro que permite este "juego" con las operadoras si tiene la línea contratada con Telefónica (y, por tanto, le paga la cuota de abono) aunque pueda tener la pre-asignación con otra compañía.

El estudio de CONSUMER

Esta revista ha realizado un estudio comparativo que contempla las dos posibilidades. Para quienes prefieren ceñirse a la opción de un único operador, se han planteado cuatro supues- ➤

ANTES DE ELEGIR OPERADORA, CONVIENE QUE CADA USUARIO ESTUDIE SU TIPO DE CONSUMO



ALGUNAS CONCLUSIONES ÚTILES:

- Una incorrecta elección de la compañía puede hacernos pagar un 75% más de lo que lo haríamos con la más conveniente para nuestro tipo de consumo.
- Lo primero es acertar eligiendo la operadora que tendremos como preasignada, que deberá ser la que resulte más económica para el uso concreto que hacemos del teléfono: duración de las llamadas, hora y días en que se realizan (laborales o fines de semana), si son preferentemente locales, provinciales o interprovinciales, o si van dirigidas a móviles...
- Una vez bien elegida la operadora preasignada, podemos aumentar el ahorro si nos damos de alta en varias operadoras (es gratuito y sencillo, y no supone pago de cuota alguna) y las utilizamos (marcando el prefijo de la operadora que usamos) en función del tipo de llamada que realizamos. Se trata, simplemente, de llamar usando la operadora más económica para cada tipo de llamada. No es tan complicado como parece. Haciendo uso de la tabla publicada en estas páginas, el ahorro mensual, y no digamos anual, puede ser muy considerable.
- La tabla diferencia entre llamadas cortas y largas debido a la enorme disparidad de fórmulas de tarifas que establecen las operadoras. Algunas proponen una franquicia mínima de 2 minutos y 40 segundos, lo que supone que aunque la llamada dure menos tiempo el usuario deberá abonar la misma cantidad. Por ello, en líneas generales, la operadora con la franquicia más económica es la más rentable en llamadas cortas, mientras que en las largas la tarifa por minuto es la que marca la diferencia.

tos de uso: el de una persona que vive sola, el de una pareja joven sin hijos, el de una familia de padre y madre con dos hijos y, por último, el de una pareja de personas mayores. En los cuatro casos, la tarifa mensual que cobraría Telefónica -sin incluir IVA (16%), cuota de conexión ni alquiler de aparato telefónico- se mueve entre 28 y 33 euros mensuales, gasto cercano al de la media de los hogares españoles.

La elección del "operador por defecto" es muy importante, por la comodidad de llamar sin prefijo con la operadora que mejores precios ofrezca para nuestro tipo de consumo y por la posibilidad de aprovechar las ofertas especiales lanzadas por las otras ope-

radoras para conseguir que el usuario las elija como preasignadas. Algunas ofrece gratuidad a todas las llamadas locales, provinciales e interprovinciales realizada en fin de semana.

A modo de ejemplo, la familia de cuatro miembros del supuesto aplicado por CONSUMER realiza cada semana el siguiente consumo. **Llamadas locales en días laborables:** cinco de diez minutos de duración al mediodía, tres llamadas de cinco minutos entre las dos y las cuatro de la tarde, cinco llamadas de veinte minutos a partir de las ocho de la tarde; **llamadas locales en fin de semana:** siete llamadas de siete minutos cada una. **Llamadas**

interprovinciales: tres de 8 minutos entre semana y una de diez minutos en fin de semana. Por último, esta familia realiza, de lunes a viernes, tres **llamadas a teléfonos móviles** de dos minutos de duración cada una en día laborable; y en fin de semana, dos llamadas de cuatro minutos. **Más información sobre cada uno de los cuatro supuestos:** www.revista.consumer.es

En los cuatro casos, se trata de supuestos, de ahí que lo **recomendable es que cada usuario haga sus propias cuentas, partiendo del tipo de llamadas que con mayor frecuencia realiza.**

También se ha estudiado, véase las tablas específicas, qué operadora es la más barata para cada tipo de llamada.

Si llamamos siempre con la misma operadora

Si se llama siempre con una operadora, entre las mejores y las peores opciones el ahorro llega a superar en un supuesto (la persona que vive sola) los 20 euros mensuales. En el supuesto que menos diferencia hay entre la opción más cara y la más barata (familia de cuatro miembros) el ahorro es de 14,15 euros mensuales. Y si se comparan los precios de la operadora más económica (en todos los supuestos estudiados es Aló) frente a los de Telefónica, los ahorros siguen siendo consi-

derables: en la persona que vive sola es 4,27 euros mensuales más barato que Telefónica; la pareja joven se ahorra 4,67 euros mensuales; la familia de cuatro miembros, 7 euros mensuales, y la pareja de personas mayores, 8,21 euros mensuales.

Si utilizamos la más económica en cada tipo de llamada

En este caso, los ahorros posibles (respecto del coste que cobraría Telefónica) son aún mayores: la persona que vive sola evitaría gastar 57,6 euros al año, la pareja joven ahorraría 58,8 euros, la familia con cuatro miembros aligeraría su factura anual en casi 86 euros y la pareja de ancianos en 125,6 euros.

Y para estos usuarios dispuestos a darse de alta en varias operadoras y a cambiar de operadora (basta marcar el prefijo de cada compañía) con cierta frecuencia se ofrece un cuadro en el que queda plasmado en cada circunstancia (según la duración de la llamada, la hora del día, o si es laborable o fin de semana, o si la llamada es local, provincial o interprovincial; si es a fijo a móvil...) qué operadora es la más económica. De todos modos, estos ahorros pueden fluctuar en la medida en de que lo hagan las políticas de precios de las operadoras. ▶

LOS CUATRO SUPUESTOS *

OPERADORES DE TELEFONIA FIJA	PERSONA que vive sola	PAREJA JOVEN CON DOS HIJOS	PAREJA DE PERSONAS MAYORES	MEDIA de los cuatro supuestos
Aló	26,42	23,05	23,42	24,50
Tele2	27,84	25,77	27,95	27,07
Telefónica	30,69	27,72	30,42	30,54
Jazztel JazzOcio Plus	29,72	32,80	28,58	30,71
Uni2	31,48	32,92	29,08	31,52
Auna	29,57	34,77	31,57	32,60
Jazztel JazzOcio	32,21	36,81	33,31	34,28
Euskaltel	31,18	39,72	40,30	36,76
BT día-noche	32,89	39,44	33,77	41,09
Ono	34,58	39,48	35,48	36,95
BT Tarifa única	46,93	43,08	37,57	41,68
Diferencia entre el más barato y el más caro	20,52	20,03	14,15	17,17

* Todos los precios, en euros. Se trata de lo que cobraría cada compañía telefónica en cada uno de los cuatro supuestos de consumo. Más información: www.revista.consumer.es

LAS OPERADORAS MÁS BARATAS EN CADA TIPO Y HORA Y DÍA DE LLAMADA

DE LUNES A VIERNES	DE 0:00 A 7:59	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	
Locales	hasta 1 minuto más de 1 minuto	hasta 2 minutos						más de 2 minutos				hasta 2 minutos*						
Provinciales	hasta 3 minutos más de 3 minutos	hasta 1 minuto						más de 1 minuto										
Interprovinciales	hasta 2 minutos más de 2 minutos	hasta 1 minuto						más de 1 minuto				hasta 2 minutos						
A móviles	hasta 1 minuto más de 1 minuto	para todas las llamadas						más de 1 minuto				hasta 1 minuto + 1 minuto + 1 minuto						
Amena	hasta 1 minuto más de 1 minuto	hasta 1 minuto						más de 2 minutos				+ 1 minuto + 1 minuto						

FINES DE SEMANA	SÁBADO		RESTO DEL SÁBADO, DOMINGO Y FESTIVOS	
	DE 0:00 A 7:59	DE 8:00 A 13:59	DESDE EL SÁBADO A LAS 14:00 HASTA EL DOMINGO 0:00	
Locales			hasta 2 minutos*	
Provinciales			hasta 3 minutos	
Interprovinciales			hasta 2 minutos	
A cualquier móvil	hasta 1 minuto más de 1 minuto	para todas	hasta 1 minuto más de 1 minuto	

* Local entre semana: De 18:00 a 20:00 y de 21:00 a 24:00 horas, para llamadas de entre 1 y 2 minutos Euskaltel es la operadora más económica. Local fin de semana: Independientemente de a qué hora se realicen para llamadas de entre 1 y 2 minutos Euskaltel es la operadora más económica

¿Qué es la preasignación?

Es la posibilidad del usuario de decidir con qué compañía realizará por defecto sus llamadas; es decir, cuando no marcos prefijos de otras compañías. Esta opción sólo es posible cuando es Telefónica quien lleva el cable de teléfono hasta el hogar del usuario y le cobra la correspondiente cuota de abono. Y ello porque la línea telefónica a través de la cual se presta el servicio pertenece a Telefónica. Las compañías capacitadas para esta función (llevar el cable hasta el domicilio del usuario) no están obligadas a ofrecer este servicio y, de hecho, no lo ofrecen. Todas las demás se limitan a conectar su red a la de Telefónica. Hay dos tipos de preasignación: en la "global", todas las llamadas (excepto las realizadas a algunos números 900) se facturan a la nueva compañía; en la "larga distancia" se excluyen las llamadas locales, que se abonan a Telefónica

Para contratar el servicio de preasignación, el usuario debe ponerse en contacto con la operadora que le interese. Tras proporcionar sus datos a la compañía, ésta le remitirá un formulario que tras ser cumplimentado por el usuario se enviará a la compañía. El consumidor recibirá el aviso de que las llamadas que realice sin marcar prefijo de operadora le serán cobradas y facturadas por la operadora preasignada.

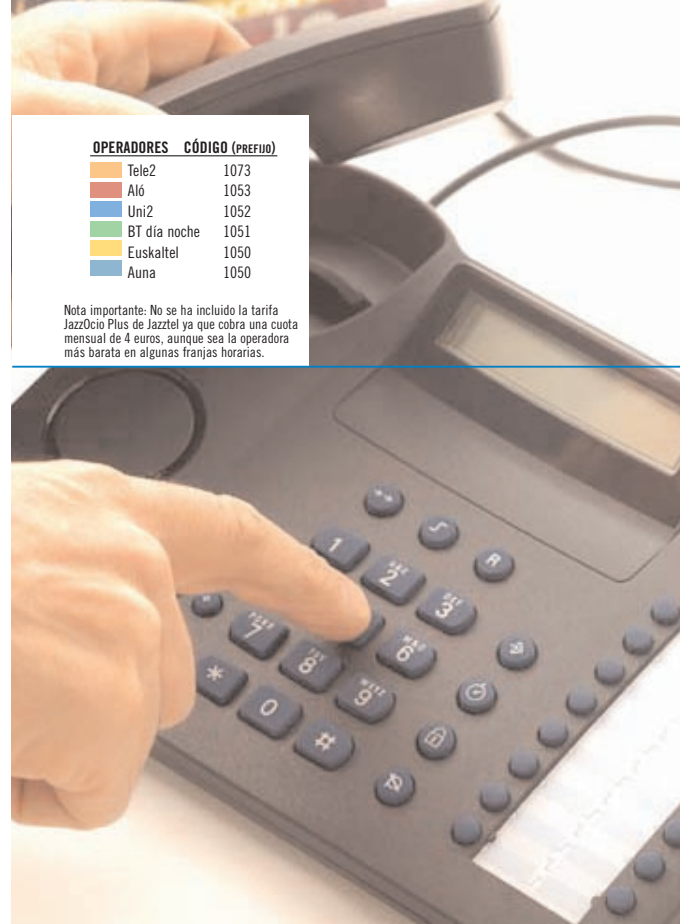
Si el usuario deseara cambiar el servicio de preasignación de su actual compañía por el de otra, lo único que deberá hacer es volver a realizar las mismas gestiones que la primera vez. Antes de tomar la decisión de cambiar de operadora preasignada conviene que el ciudadano reflexione, basándose en los datos de su consumo telefónico de los últimos meses que reflejan las facturas ya pagadas, sobre su perfil como usuario: tipo de llamada, duración, momento en que se efectúan, si son preferentemente a móviles o fijos...

Tras establecer el tipo de llamadas que realiza con mayor frecuencia o las que mayor coste representan, lo más conveniente es comprobar qué compañía ofrece una tarifa más económica. Si preasigna con la operadora más conveniente para su tipo de consumo, el usuario se asegura no sólo un gasto menor sino también una mayor comodidad ya que si contempla recurrir a otras operadoras (para lo que tiene que darse de alta en ellas) marcando su correspondiente prefijo, marcará menos veces los cuatro números del prefijo de esas otras operadoras. Aunque no sea la alternativa más cómoda, la mejor forma de optimizar la posibilidad de trabajar con diferentes operadores es utilizar todos ellos y elegir a uno cada vez en función del precio de la llamada en ese momento.

Hablando de medias...

La operadora que menos cobra en los cuatro supuestos es Aló, con una media de ahorro para los cuatro casos de 6,04 euros mensuales respecto de Telefónica. Este ahorro llega a los 17,18 euros mensuales si se compara a Aló con la operadora más cara, BT Tarifa única, y a más de 12 euros mensuales si comparamos a Aló con Ono, BT día-noche y Euskaltel.

Un dato muy significativo es que Aló y Tele2 son las únicas compañías de las once estudiadas que cobran menos que Telefónica en los cuatro supuestos, si bien alguna es más económica que Telefónica en uno o varios supuestos. Jazztel Jazz Ocio Plus, por ejemplo, sólo es más cara que Telefónica en el supuesto de la pareja joven pero los ahorros para los otros tres supuestos son menores que los de Aló y Tele2. Si entendemos significativa la media de estos cuatro supuestos, Aló y Tele2 ofrecen las tarifas más económicas para el consumidor que prefiera llamar con una única operadora. Las más caras son BT, Ono y Euskaltel. Estos supuestos sólo son de aplicación cuando el usuario paga



OPERADORES CÓDIGO (PREFIJO)

Tele2	1073
Aló	1053
Uni2	1052
BT día noche	1051
Euskaltel	1050
Auna	1050

Nota importante: No se ha incluido la tarifa JazzOcio Plus de Jazztel ya que cobra una cuota mensual de 4 euros, aunque sea la operadora más barata en algunas franjas horarias.

¿CUÁNDO EMPIEZA LA TARIFA DE FIN DE SEMANA?

No todas las compañías funcionan de la misma manera. A continuación se detalla el comienzo del fin de semana según destinos y operadores.

Llamadas locales; Aló, BT, Jazztel, Auna, Telefónica y Uni2 inician su tarifa de fin de semana a las 18:00 horas del viernes. Euskaltel, Ono y Tele2 lo hacen dos horas más tarde.

Llamadas provinciales e interprovinciales; el horario de fin de semana comienza los viernes a las 20:00 horas, excepto en Tele2, BT Tarifa Única y JazzOcio Plus, que mantienen sus tarifas idénticas durante toda la semana.

Fijo a Móvil: BT día-noche, Euskaltel, Jazztel, Ono, Uni2, Auna y Telefónica (ésta última sólo para móviles Amena) establecen tarifas de fin de semana el viernes desde las 22:00 horas hasta las 8:00 horas del sábado, y desde las 14:00 del sábado hasta las 24:00 horas del domingo. Las compañías cuyas tarifas de fin de semana comienzan el viernes a las 20:00 horas y las mantienen hasta las 24:00 horas del domingo o el sábado, son Aló, Tele2 y BT Tarifa única y Telefónica (para móviles Movistar y Vodafone). BT tarifa única mantiene iguales sus precios en fin de semana.

¿Y los festivos que no son fin de semana? BT, Euskaltel, Jazztel y Auna consideran los festivos de la Comunidad Autónoma de origen de la llamada, mientras que el resto tan sólo entienden como tales los festivos nacionales.

PARA USAR VARIAS OPERADORAS A LA VEZ ES IMPRESCINDIBLE PAGAR LA CUOTA DE ABONO A TELEFONICA

la cuota de abono a Telefónica, aunque tenga otra operadora preasignada. Si son Euskaltel, Ono o Auna quienes llevan la línea telefónica hasta el hogar del usuario, sus tarifas pueden ser muy distintas.

Si el usuario tiene una operadora preasignada y a la vez usa los servicios de otras operadoras marcando el prefijo de una u otra en función del tipo de llamada, conviene mirar el cuadro correspondiente. Como puede compro-

barse, si bien siguen siendo Aló y Tele2 las más convenientes en la mayoría de los tipos de llamada, en otros la opción más económica es marcar el prefijo de una de las operadoras que resultan más onerosas si se las tuviera como preasignadas. Por ejemplo, BT día-noche es la más barata para las llamadas provinciales, interprovinciales y para buena parte de las efectuadas a móviles, tanto en días laborables como en fines de semana, siempre que sean de corta duración. ◀

Eva Suárez-Llanos

Presidenta de la sección española de Amnistía Internacional

Cuando fue designada presidenta de la sección española de Amnistía Internacional, nada hacía sospechar a Eva Suárez-Llanos que la situación política mundial iba a sufrir la convulsión del atentado terrorista del 11 de septiembre de 2001 contra las Torres Gemelas de Nueva York. Licenciada en Ciencias Físicas, cumple ahora dos años representando y dirigiendo una organización que cuenta con 16.000 socios y 6.000 colaboradores en España, que se suman al millón de miembros de Amnistía Internacional en 140 países.

Suárez-Llanos sostiene que desde el 11-S, se corre el riesgo de retroceder en "conquistas que han supuesto muchos años de trabajo para que en todos en los países se cumpla la Declaración de Derechos Humanos".

Desde la Declaración de los Derechos Humanos en 1948, se comienza a avanzar en la conquista de los derechos y libertades de las personas, un propósito que nunca antes se había planteado la humanidad. ¿En qué lugar del camino nos encontramos ahora?

No hay duda de que se ha avanzado en el conocimiento y el respeto de los derechos humanos, como queda reflejado en los sucesivos tratados internacionales que esta-

blecen compromisos concretos. Un ejemplo: la pena de muerte está en trance de desaparición, son una minoría los países que la mantienen en sus leyes penales y menos aún los que la ponen en práctica. El camino hacia su abolición se emprendió hace 60 años, y hoy se perfila en el horizonte el día en que se abolirá su práctica, a pesar de que Estados Unidos sea uno de los cuatro países que aglutinan el 90% de las ejecuciones de cada año en el mundo.

Pero aunque sea necesario valorar y reconocer las conquistas, vivimos en un momento crucial en la protección de estos derechos porque para miles de millones de hombres y mujeres estos derechos son sólo una promesa de futuro. La sociedad es cada vez más fuerte en su defensa, pero a raíz del 11 de septiembre peligran logros conseguidos tras muchos años y esfuerzo. La lucha contra el terrorismo denominado internacional conduce en ocasiones a contemplar los derechos humanos como un obstáculo para la seguridad. Hoy, por ejemplo, existe una zona en Guatemala donde los derechos humanos se están obviando y, además, con la impunidad internacional. La situación actual, hemos de admitirlo, presenta una realidad con la que no contábamos. La coyuntura es delicada y, si bien hay que conti-

nuar avanzando, tenemos que sumar un esfuerzo extra para no retroceder en lo ya logrado.

Amnistía Internacional proclama su imparcialidad, no defiende ideario político alguno, ni religión ni interés económico. ¿Cómo se logra que la denuncia se limite al respeto de la carta magna internacional, cuando hay tantos otros problemas que agreden la libertad de los seres humanos?

Amnistía trabaja exclusivamente en denunciar la violación de los derechos humanos. Esta vulneración se produce en personas concretas que viven en contextos religiosos, ideológicos o económicos diferentes, ni apoyamos, ni nos oponemos a ningún gobierno o sistema político, ni apoyamos ni nos oponemos a las opiniones de las víctimas cuyos derechos intentamos proteger. Nuestro único interés es la protección imparcial de los derechos humanos recogidos en la Declaración de la ONU. Lo que Amnistía dice en Colombia sirve para China, Sudáfrica o cualquier otro país. De hecho, los textos con los que trabajamos son siempre tratados internacionales rubricados por decenas de países. Manejamos, pues, este lenguaje y actuamos recordando los compromisos que libremente han contraído los gobiernos, que han de ser conscientes de que se han obligado a actuar conforme aquello con lo que se han comprometido.

Su organización incomoda no sólo a regímenes totalitarios, ya que los informes anuales de AI generan resquemor en los gobiernos de países con regímenes democráticos consolidados.

Estamos acostumbrados a que estos gobiernos

“Los derechos humanos viven, tras el 11-S, un momento especialmente difícil”

admitan las críticas sobre otros países pero les cueste mucho encajar las dirigidas a sus propias actuaciones. Durante la guerra fría, cuando AI comenzó a desarrollar su actividad, para los países del Este era una organización imperialista, mientras que los de Occidente la tildaban de pro-comunista.

¿Cómo conjugan la protección de los derechos humanos con el respeto a las tradiciones culturales de cada país y grupo étnico?

Es más fácil de lo que parece. Los derechos humanos son universales, valen para cualquier persona de cualquier país y han de ser respetados y aplicados en cualquier lugar del mundo. Las tradiciones o la cultura no pueden convertirse en excusa para violarlos. Para establecer la frontera entre derecho y tradición basta con ponerse en el lugar de la víctima. Si se hace, no habrá ninguna justificación religiosa o cultural que deje a la víctima en desamparo.

¿Cuál es el perfil del colaborador de Amnistía Internacional?

Son mujeres y hombres de diversa clase económica, de distintas religiones y creencias; personas anónimas imprescindibles para que Amnistía exista porque la investigación, las campañas y las otras ▶



intervenciones son financiadas exclusivamente por ellas y por las personas que apoyan su trabajo. Amnistía no solicita ni acepta subvenciones de ningún gobierno. Con esto no queremos menospreciar la labor de las organizaciones de ayuda humanitaria o desarrollo que precisan ese tipo de ingresos. Si no existieran, se les echaría de menos.

Si algo caracterizó a AI desde sus inicios, fue la utilización de las cartas personales, envíos remitidos a dirigentes de países en cuyas cárceles se violaban los Derechos Humanos. ¿Cuál fue y es su eficacia real?

Se trata de comprometer a la ciudadanía en temas concretos con respuestas concretas. Antes utilizábamos el correo, después el fax, y ahora Internet. El correo electrónico es una herramienta muy útil para movilizar a miles de personas. La eficacia epistolar, antes y ahora, la podemos medir, y sabemos que una tercera parte de los casos seguidos han provocado respuesta. Tenemos testimonios que lo demuestran, procedentes de presos de conciencia, de personas encarceladas por su ideología, religión o tendencia sexual, y que nunca han ejercido la violencia ni han abogado por ella como medio para lograr un objetivo. El propósito de las acciones urgentes es doble: sacar del olvido a estas personas y a la persecución que sufren, y presionar por su liberación. Si las campañas no consiguen este objetivo, al menos casi siempre logra que los presos reciban un mejor trato.

Llegaron miles de mensajes a Nigeria, pero la amenaza de las lapidaciones como castigo legal no cesa.

En Nigeria, el gobierno reconoce que las leyes de lapidación son contrarias a su Constitución. De hecho, es un país que ha firmado leyes internacionales con los derechos humanos como base.

Desde que en 1973 comenzaron a enviarse las primeras cartas, en defensa del profesor brasileño Luiz Rossi, el mundo ha cambiado y las fronteras de comunicación se salvan en pocos espacios minutos gracias a las nuevas tecnologías de la información. ¿Podría decirse que esta es la cara amable, positiva por solidaria, de la globalización?

La globalización nos hace compartir problemas y permite globalizar las respues-

tas. En este aspecto, es una herramienta positiva para la defensa de los derechos humanos. Nos hace conscientes de que vivimos en un mundo interdependiente, en el que los gobiernos presionan unos a otros. Ya no vale ser dueño y señor de un territorio.

¿Tiene Amnistía Internacional delegación en Irak?

No, como tampoco en otros países, pero allí hay activistas en defensa de los Derechos Humanos que sirven de vínculo con el resto del mundo. Con guerra o sin ella, AI permanece vigilante para que no se vulneren los derechos humanos de los iraquíes, al igual que los de los cubanos o el de cualquier persona en cualquier país.

A pesar de los diversos convenios y declaraciones internacionales que establecen que la guerra sólo genera sufrimiento, parece que las intervenciones bélicas mantienen su vigencia como vía de solución de los problemas.

Efectivamente, la guerra continúa siendo una alternativa a pesar de que está demostrado que constituyen la mayor vulneración de los derechos humanos. Ante la posible guerra en Irak, Greenpeace, Intermon, Médicos sin Frontera y Amnistía Internacional han unido sus esfuerzos para ofrecer información independiente, constituirse en canal de participación y cauce para peticiones ante el Consejo de Seguridad de Naciones Unidas y para que se realice un debate sobre los recursos humanitarios necesarios para mitigar las consecuencias de una guerra.

¿Queda aún mucho por hacer, tras medio siglo de trabajo por los derechos humanos?

Sin duda, se ha avanzado en la erradicación parcial de la pena de muerte, la protección a la infancia y la denuncia de la perversidad de la tortura. En términos institucionales, el avance más reciente es la creación del Tribunal Penal Internacional que, a pesar de sus defectos, significa una lucha contra la impunidad de los delitos cometidos por responsables gubernamentales los que no les será tan fácil como antes eludir un juicio. Ya no será sólo la Historia quien les juzgue. No se ha logrado mucho, pero si Amnistía Internacional y otras organizaciones humanitarias no existieran, el mundo sería peor. ◀

“ TRADICIONES Y CULTURA NO HAN DE CONVERTIRSE EN EXCUSA PARA VIOLAR DERECHOS HUMANOS, YA QUE ESTOS SON UNIVERSALES”



Por importantes, conviene conocerlos

IGNORAMOS LO QUE SIGNIFICAN CONCEPTOS COMO CONSENTIMIENTO INFORMADO O DERECHO A LA LIBRE ELECCIÓN Y A LA CONFIDENCIALIDAD

De entre los muchos derechos que nos asisten como ciudadanos, los relativos a la protección de nuestra salud figuran entre los menos conocidos. A pesar de que todos hemos oído alguna vez -aunque sólo sea en las series de TV- términos como consentimiento informado, o derecho a la confidencialidad del historial médico, lo habitual es que ignoremos su verdadero significado. Este desconocimiento hace

que no exijamos el cumplimiento de nuestros derechos como pacientes, o que solicitemos prestaciones no exigibles.

Los derechos del paciente regulan el modo en que seremos atendidos cuando utilicemos los servicios de la sanidad pública. Se refieren a cuestiones como la información que podemos exigir sobre las consecuencias de un proceso médico en nuestra salud, el derecho a que sólo nuestro médico y quien nosotros decidamos pueda conocer detalles sobre nuestro estado de salud, o a obtener los medicamentos y productos sanitarios que necesitemos para conservar o restablecer la salud.

El derecho a la salud

Nuestra Constitución establece en su artículo 43 el derecho de los ciudadanos a la protección de la salud, y la obligación de los poderes públicos a organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios. Este derecho constitucional fue regulado por la Ley General de Sanidad 14/1986. Ambas normas consideran la protección de la salud como un derecho del ciudadano y no como un deber del mismo, con la excepción del control de epidemias o la prevención de riesgos para la colectividad, que son deber activo de los poderes públicos y pasivo del ciudadano.

Además, en enero de 2000 entró en vigor en nuestro país el Convenio del Consejo de Europa sobre los derechos del hombre y la biomedicina, que establece un marco común para la protección de los derechos y la dignidad humana en la aplicación de la biología y la medicina.

Pero, a pesar de tratarse de un tema sobre el que hay una legislación tan vasta, todo lo relacionado a la salud sigue causando quebraderos de cabeza a los ciudadanos.

Durante 2002, la Asociación de Defensa del Paciente (ADEPA) y la Asociación de Víctimas de Negligencias Sanitarias (AVINESA), recogieron 11.300 denuncias y reclamaciones por supuestas negligencias ▶



Derechos del usuario

DERECHO A LA ASISTENCIA MÉDICA

- Todo usuario del sistema sanitario público tiene derecho a que se le asigne un médico, cuyo nombre se le dará a conocer y que será su interlocutor principal con el equipo asistencial, y en cuya ausencia, otro facultativo asumirá su responsabilidad.
- A obtener medicamentos y productos sanitarios necesarios para promover, conservar o restablecer la salud, en los términos que se establezcan por la Administración del Estado.

DERECHO A LA LIBRE ELECCIÓN

- Derecho a la libre elección de las opciones que le propo-

cente el responsable de su caso, siendo preciso el consentimiento escrito del usuario para cualquier intervención, excepto cuando:

- No suponga riesgo
- La "no intervención" suponga un riesgo para la salud pública.
- El paciente no esté capacitado para tomar decisiones, en cuyo caso corresponderá a sus familiares o a personas allegadas a él.
- La urgencia no permita demora al poder causar lesiones irreversibles o existir peligro de fallecimiento.
- Derecho a negarse al tratamiento, excepto en los casos antes señalados, debiendo para ello solicitar el alta

voluntaria en los términos que señala la ley.

- Derecho a elegir médico y otros sanitarios titulados, de acuerdo con las condiciones contempladas en la ley y en las normas los Centros de Salud.

DERECHO A LA INFORMACIÓN

- Todo paciente tiene derecho a la información de los servicios sanitarios a que puede acceder, y a la referida a los requisitos necesarios para su uso.
- Derecho a ser advertido si los procedimientos de diagnóstico y terapéuticos que se aplican pueden ser utilizados para proyectos de investigación, que no podrán comportar peligro adicional para su salud. En todo caso, será imprescindible la autorización por escrito del paciente y la aceptación por parte del médico y de la dirección del centro sanitario.
- Derecho a que se proporcione en términos comprensibles al paciente, a sus familiares o allegados, una información completa y continuada, verbal y escrita sobre su proceso. Esta información incluirá el pronóstico, diagnóstico y las alternativas de tratamiento.

- Derecho a que se le extienda un certificado acreditativo de su estado de salud cuando así se establezca por disposición legal o reglamentaria.
- Derecho a que quede constancia escrita de todo su proceso al finalizar su estancia en una institución hospitalaria. El paciente, el familiar o la persona allegada podrán recibir el informe del alta.

DERECHO A LA PARTICIPACIÓN

- Derecho a participar a través de las instituciones comunitarias en los términos establecidos en esta Ley y en las disposiciones que se desarrollen.

Pero también hay obligaciones...

- El usuario debe colaborar con las normas establecidas en las instalaciones sanitarias.
- Debe tratar con respeto al personal, a los otros enfermos y a los acompañantes.
- Debe solicitar información sobre las normas de funcionamiento de la Institución y los canales de comunicación (quejas, sugerencias, reclamaciones y preguntas). Debe conocer el nombre del médico.
- Debe cuidar las instalaciones y colaborar en la habitabilidad

- Derecho a utilizar las vías de reclamación y de sugerencias en los plazos establecidos.

OTROS DERECHOS

- Derecho al respeto a su personalidad, dignidad humana e intimidad sin que pueda ser discriminado por razones de raza, de tipo social, moral, económico, ideológico, político o sindical.
- Derecho a la confidencialidad de toda información relacionada con su caso y con su estancia en instituciones públicas y privadas que colaboren con el sistema público.



DÓNDE RECLAMAR

En caso de demora o trato inadecuado

Sanidad pública. Dirigiéndose al Servicio de Atención al Paciente, a una asociación de usuarios, al Insalud o al organismo correspondiente de su comunidad autónoma o al Ministerio de Sanidad.

Sanidad privada. Dirigiéndose al responsable del centro, a una asociación de usuarios, a la Consejería de Sanidad o a la sociedad médica con la que contrató el servicio.

En caso de negligencia médica

Si la negligencia o error médico le ocasione perjuicios graves, tanto en la sanidad pública como en la privada, la Asociación para la Defensa del Paciente (ADEPA) recomienda recurrir a la vía judicial, siempre que no sea posible una solución de mutuo acuerdo beneficiosa para el perjudicado. Un abogado especializado o una asociación de usuarios explicará qué hacer. La responsabilidad de los daños puede exigirse por vía civil o penal, sin descartar la vía de lo social por la rapidez y gratuidad del proceso. También se puede presentar una reclamación al Colegio de Médicos. El plazo prescribe al año y nunca interrumpe la acción de los tribunales.

médicas, déficit de atención, listas de espera o por mal funcionamiento de las ambulancias. En opinión de ADEPA, esta cifra se puede elevar hasta 55.000 reclamaciones si se suman las realizadas ante el Defensor del Pueblo, el Ministerio de Sanidad o las consejerías de sanidad de las comunidades autónomas. En España se denuncia muy por debajo de la media europea, ejerciendo dicho derecho únicamente entre un 25% y un 30% de los afectados. Según ADEPA, no siempre se respetan los derechos de los pacientes, lo que se agrava cuando éstos son ancianos o incapacitados, que difícilmente tienen ni el conocimiento ni el ánimo de denunciar o reclamar.

¿Qué es el consentimiento informado?

Prestar consentimiento es un derecho del enfermo, mientras que informar es un deber del médico que debe ser plasmado en un documento. El consentimiento informado es un acto en el que el médico explica al paciente la naturaleza de su enfermedad, los efectos de la misma, y los riesgos y beneficios de los procedimientos terapéuticos previstos para su recuperación, para a continuación solicitarle su aprobación para ser sometido a esos procedimientos.

Esta información se recoge en un documento en el que el paciente auto-

riza la intervención y el médico informa sobre los detalles de dicha operación: riesgos, complicaciones, diagnóstico, pronóstico y alternativas de tratamiento. El escrito irá firmado por el paciente (con el DNI) y por el médico (con el número de colegiado). El consentimiento informado es obligatorio en caso de aborto, trasplante, donación de órganos, ensayos clínicos y técnicas invasivas que puedan suponer riesgo para el paciente.

Problemas por listas de espera

Las listas de espera son una de las principales quejas de los ciudadanos. Veamos las recomendaciones de ADEPA para los afectados por ellas.

Cuando se necesite una prueba importante, como mamografía, escáner o resonancia, o una intervención quirúrgica o se tenga que acudir a un especialista, y la espera rebase los dos meses (para la mamografía), tres meses (para el escáner), un mes (para la resonancia), etc., el paciente pedirá la hoja de reclamaciones en donde dejará constancia escrita de su situación y de las secuelas que puedan aparecer por el retraso.

El daño será antijurídico cuando esté causado por una lista mal gestionada o de duración exagerada, cuando hubiere un error en la clasificación de la prioridad del enfermo o cuando en la

- de las instalaciones sanitarias
- Debe firmar el Alta Voluntaria cuando no acepta los métodos de tratamiento.
- Debe responsabilizarse del uso de las prestaciones ofrecidas, fundamentalmente en uso de servicios, procedimientos de baja laboral o incapacidad permanente y prestaciones farmacéuticas y sociales.
- Debe utilizar las vías de reclamación y sugerencias.

espera se produzcan empeoramientos de la salud que causen secuelas irreversibles o que reduzcan la eficacia de la intervención. En estos casos, cabe iniciar una Reclamación sobre Responsabilidad Patrimonial de la Administración Sanitaria por vía contencioso-Administrativa, solicitando indemnización por los daños y perjuicios ocasionados por la lista de espera. El problema puede surgir a la hora de recibir esa indemnización, ya que, al haber sido transferidas las competencias en materia de sanidad a cada comunidad autónoma, no queda suficientemente claro de quién es la competencia en caso de negligencias ocurridas antes de este proceso. <



Imprescindible en la dieta

LA MITAD DE LA ENERGÍA QUE NECESITAMOS DEBE PROCEDER DE ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO, COMO EL PAN

Debido a la creencia de que los hidratos de carbono (presentes en alimentos como pan, pasta, patata, arroz o legumbres) engordan y carecen de relevancia nutritiva, su consumo es insuficiente y dista mucho de las cantidades recomendadas. Estos alimentos son fundamentales en cualquier dieta equilibrada y deben consumirse prácticamente en todas las comidas del día.

Aproximadamente, la mitad de la energía que necesitamos debe proceder de alimentos ricos en hidratos de carbono. Elaborado exclusivamente con harina, agua y sal (este último ingrediente es prescindible), el pan no contiene ningún nutriente cuyo consumo excesivo se asocie con un mayor riesgo en el desarrollo de las patologías occidentales: obesidad, diabetes, enfermedades de vasos sanguíneos y corazón...).

¿Engorda el pan?

Para muchas personas, suprimir el pan de la alimentación es una de las mejores maneras de evitar o corregir el exceso de peso. Pero aunque el pan aporta energía, su consumo no es causa directa del aumento de peso, siempre y cuando se respete la cantidad recomendada para cada caso.

Lo que aumenta las calorías de un trozo de pan es lo que lo acompaña: mermeladas, mantequilla, embutidos, salsas, etc. A igualdad de contenido calórico, el pan provoca un menor acúmulo de grasa en el cuerpo que otros alimentos ricos en grasas. Cien gramos de pan aportan unas 250 calorías, pero engordan menos que 35 gramos de mantequilla o margarina o un bollo, que también proporcionan unas 250 calorías, debido a que la grasa de los alimentos se acumula con más facilidad en nuestro cuerpo que los hidratos de carbono complejos, abundantes en el pan y el resto de farináceos.

En resumen: consumiendo la misma cantidad de grasas o hidratos de carbono, engordan más las grasas.

LO QUE CONVIERTE EN CALÓRICO A UN TROZO DE PAN ES LO QUE LE ACOMPAÑA: SALSAS, EMBUTIDO, QUESO, PATÉ...

Alimento energético

El elemento más abundante del pan es el almidón, un hidrato de carbono complejo que proporciona al cuerpo la energía que necesita para poder funcionar y desarrollarse correctamente. Un aporte adecuado de hidratos de carbono implica el mantenimiento del peso y la composición corporal, al impedir que se utilicen las proteínas y las grasas como fuente de energía.

La grasa, el otro nutriente energético por excelencia, aparece en cantidades muy bajas en el pan (1%), a excepción de ciertas variedades comerciales de pan de molde y tostado, en las que el contenido graso oscila entre el 5% y el 15%.

Un bajo consumo de pan puede desequilibrar de manera importante la dieta, en la que cerca del 50% del total de calorías procedentes de la alimentación deben tener su origen en alimentos ricos en hidratos de carbono: el 15%-18%, de alimentos ricos en proteínas (carnes, pescado, huevos y lácteos...); y el 30%-35% restante, de alimentos ricos en grasa (la propia de los alimentos y la que utilizamos como condimento).

El pan, fuente de...

► Proteínas

El pan aporta **proteínas vegetales** procedentes del grano del cereal. En el pan de trigo abunda una proteína denominada gluten, que hace posible que la harina sea panificable. El valor nutritivo de estas proteínas puede equipararse al de la carne, el pescado o el huevo, ya que siempre consumimos pan junto con otros alimentos como legumbres o con alimentos de origen animal como lácteos. Ejemplo: sopas de pan con leche, bocadillo de pan con queso, garbanzos salteados con pan rallado, etc.

► Vitaminas y minerales

Es una buena fuente de **vitaminas** del grupo B (tiamina o B1, riboflavina o B2, piridoxina o B6 y niacina, necesarias para el aprovechamiento de los hidratos de carbono, proteínas y grasas, entre otras funciones) y de elementos **minerales** como fósforo, magnesio y potasio.

► Fibra

Las variedades integrales y de cereales son las más ricas en fibra. ◀



• **Integral, pseudo-integral o de salvado, de centeno u otros cereales:** el pan elaborado con verdadera harina integral aporta más vitaminas y minerales que el blanco, ya que se emplea harina producida a partir del grano de cereal completo, a excepción de la cubierta más externa. Si se ven fragmentos enteros de salvado, posiblemente sea porque han sido añadidos artificialmente a la harina blanca o refinada para producir **pan de salvado o pan pseudointegral** (el que se vende habitualmente en las panaderías). Este pan aporta más fibra que el blanco, pero similar cantidad del resto de nutrientes. El **pan de centeno** es más compacto que el de trigo, ya que el centeno contiene menos gluten y su masa no atrapa tanto gas al fermentar, quedando menos esponjoso. Todos estos tipos de pan son especialmente recomendables para quienes sufren de estreñimiento, diabetes, problemas de

Algunos tipos de pan

colesterol o siguen dietas de adelgazamiento

• **Pan tostado o biscuits:** el valor nutritivo es semejante al pan de barra, sólo que con mayor densidad nutritiva, ya que contiene menos agua. Una rebanada de pan de dos dedos de grosor (20 gr.) se puede cambiar por dos tostadas (15 gr.) sin que varíe significativamente el valor nutritivo y energético, salvo en algunas marcas comerciales, que añaden algo de grasa.

• **Pan de molde:** muy similar al pan normal. Aunque se le añade grasa para mejorar el sabor, su valor calórico es muy similar al pan de barra.

• **Pan sin sal:** no se añade sal en el proceso de elaboración. Indicado para quienes siguen una dieta baja en sodio.



• **Pan sin gluten (de maíz):** elaborado con harina de maíz que, al igual que el arroz, no contiene gluten. El gluten se encuentra en el grano del trigo, la avena, la cebada, el centeno y el triticale (híbrido de trigo y centeno). Las personas que padecen celiaquía no toleran el gluten y sólo pueden consumir este tipo de pan.

• **Pan no leudado o sin fermentar (pan ácimo)**

Es el pan más sencillo de producir. La masa es compacta y su digestión resulta más lenta que la del pan normal. Algunos ejemplos: el chapati (tortitas finas típicas de la India), las tortitas de maíz comunes en Centroamérica, los matzot o panes ácimos que los judíos toman durante la Pascua. Algunos cristianos toman también pan no leudado en la comunión.



MEJOR			MENOS SALUDABLE		
Alimento	Calorías	Gramos de Grasa	Alimento	Calorías	Gramos de Grasa
Bocadillo de pan (6 dedos de grosor) con una loncha de queso tipo bola	260 cal	8,1 gr	Porción de pastel de queso	316 cal	13,8 gr
Bocadillo de pan (6 dedos de grosor) con chocolate	258,4 cal	6,7 gr	Cruasán de chocolate	319,6 cal	18,3 gr
Dos tostadas de pan del día anterior (3 de 2 dedos de grosor) con mantequilla y mermelada	310,14 cal	10,6 gr	Dos magdalenas con mermelada	347,2 cal	13,2 gr
Bocadillo de pan (6 dedos de grosor) con jamón serrano	193,2 cal	2,5 gr	Canapé salado con jamón serrano	300 cal	15,7 gr

Aumentan los usuarios de banda ancha en Internet

■ EL ESTANCAMIENTO EN EL USO DE INTERNET en España y el aumento en la utilización de la banda ancha son dos de las principales conclusiones de la "Quinta Encuesta a Usuarios de Internet", presentada a principios de febrero por la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC). Según esta encuesta, el 47% de los internautas utilizan ADSL o redes de cable para conectarse, mientras que los resultados de hace un año situaban esa cifra en torno al 15%. Este aumento contrasta con la caída que ha sufrido el uso de la línea telefónica convencional, que pasa del 77% al 48%. La encuesta muestra también el incremento del número de usuarios que se conectan a la red con tarifas planas o semiplanas (a partir de las seis de la tarde), que ya suponen el 77% del total de internautas. Para explicar las causas del estancamiento del uso de la Red, desde AIMC se mencionan el gran coste que supone navegar por Internet en nuestro país y el escaso interés que los contenidos existentes de la Red suscitan en muchos usuarios.

La UE propone revisar el nivel de aditivos en dulces y refrescos

■ El Parlamento Europeo ha presentado una propuesta de revisión del nivel máximo de aditivos que deben contener dulces y refrescos. Uno de los aditivos cuyo uso se quiere limitar es el E-425 konjac, que por precaución no se puede utilizar a fecha de hoy. Basándose en los efectos de algunos aditivos alimentarios en la salud infantil, la enmienda plantea una revisión para adecuar los niveles máximos admitidos, pues los niños -por su mayor consumo de refrescos, pasteles y dulces- son uno de los sectores más susceptibles a esos aditivos. En relación al E-425 konjac, la Comisión de Medio Ambiente del Parlamento Europeo ha presentado su apoyo a la propuesta de la Comisión Europea de prohibir de manera permanente su uso. Este aditivo alimentario se emplea en la fabricación de cápsulas de gelatina, utilizadas para elaborar productos de pastelería.

Cerca de un tercio de quienes viven en grandes ciudades en nuestro país sufren estrés

■ EL 30% DE LOS ESPAÑOLES QUE VIVEN en grandes ciudades dicen sufrir estrés de forma habitual y el 80% aseguran haberlo sentido alguna vez, según un estudio de la compañía de cosméticos Palmolive. El mismo informe revela, además, que los hombres y las mujeres se estresan por diferentes motivos y que recurren a diferentes alternativas para combatirlo. En total, ocho de cada diez encuestados aseguraron haber sentido estrés alguna vez y sólo el 21% manifestó no haberlo sufrido nunca. De la encuesta se desprende que el estrés afecta más a mujeres de edades comprendidas entre 35 y 49 años. "Esto se debe a la incorporación de la mujer al mercado laboral y a que las mujeres se estresan más por temas relacionados con el hogar o la familia", señalaron fuentes del estudio.

Los españoles, entre los más insatisfechos con sus servicios públicos

Junto con alemanes e italianos, los españoles se encuentran entre los europeos que más insatisfechos se muestran con los servicios públicos como transportes, correos, gas, electricidad, agua y telecomunicaciones, según se desprende del Eurobarómetro publicado a finales de enero por la Comisión Europea. El grado de satisfacción más elevado se registró en Luxemburgo, Reino Unido y Dinamarca (81%, 78% y 76%, respectivamente), frente a los niveles por debajo del 65% de Alemania, España e Italia.



Reclaman más controles para disminuir el nivel de sal en alimentos

■ LA COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN DEL REINO UNIDO ha reclamado mayores controles para reducir el nivel de sal en alimentos, especialmente en los dirigidos a la población infantil, ante el incesante aumento en la presencia de este condimento en productos cotidianos, constatado por un grupo de expertos de este organismo. Científicos pertenecientes a esta Comisión insisten en la necesidad de reducir la presencia de sal en alimentos como patatas fritas de bolsa, judías cocidas, carne blanca o sopa de tomate. Según esta institución británica, los niveles de sal de las patatas fritas han pasado de 540 miligramos cada 100 gramos en 1978, a los 1.050 miligramos cada 100 gramos en 2003. La reducción por la que abogan los investigadores es particularmente necesaria en alimentos destinados a la población infantil. Estos investigadores instan a la industria alimentaria a que tome las medidas adecuadas, pues una dieta con exceso de sal "puede llegar a provocar problemas de presión sanguínea, así como de corazón", señalaron.

El número de empresas fundadas por mujeres aumentó casi un 50% durante 2002

■ MÁS DE 1.300 MUJERES CREARON su propia empresa durante el 2002 gracias al Programa de Apoyo Empresarial a la Mujer puesto en marcha por las Cámaras de Comercio y el Instituto de la Mujer, lo que supone un aumento del 49% respecto al año anterior.

Mediante esta iniciativa estas mujeres emprendedoras recibieron información y orientación sobre ayudas técnicas y financieras y sobre los procedimientos a seguir para la creación de empresas.

El programa cuenta con un presupuesto de 1,27 millones de euros. Asimismo, ellas han generado más de 1.700 empleos a través de las empresas creadas. El 29% de las empresas constituidas se concentraron en el comercio al por menor de productos industriales no alimenticios, como venta de prendas de vestir, equipamiento para el hogar, droguerías o artículos de regalo. En torno a actividades profesionales entre las que destacan la psicología, la traducción o la fisioterapia se crearon el 15,3% del las empresas.



Casi la mitad de los humedales españoles, en mal estado

EL 38% DE LOS HUMEDALES ESPAÑOLES está alterado, y el 8% degradado, según datos aportados por WWF/Adena, que denuncia el riesgo que corren algunos de estos espacios naturales de ser destruidos por explotaciones turísticas y la presión agrícola, especialmente en Murcia y Valencia.

La organización ecologista ha denunciado que en España podría haber hasta un millón y medio de pozos ilegales y que al menos 18 acuíferos "están sobreexplotados" en nuestro territorio. En España, según WWF/Adena, hay aproximadamente 2.500 humedales de los que 49 se consideran Humedales de Importancia Internacional (incluidos en la Lista Ramsar). Pero no todas las regiones realizan los mismos esfuerzos por conservar los humedales: WWF/Adena destaca que la comunidad autónoma "que mejor nota merece" es Andalucía, por intensificar durante el año pasado sus planes de protección de estos espacios.

Publican la primera guía sobre transparencia y buenas prácticas de las ONG

■ NUMEROSAS PERSONAS DUDAN sobre si sus aportaciones a ONG llegarán a los destinatarios que verdaderamente necesitan el dinero. Con el objetivo de dar confianza a estas personas, Fundación Lealtad, entidad que lucha por fomentar la participación social, ha publicado la primera "Guía de la Transparencia y las Buenas Prácticas de las ONG", que analiza el funcionamiento de 40 de estas organizaciones voluntariamente sometidas a su investigación. Durante un año, la fundación ha estudiado a cada una de estas organizaciones bajo nueve principios de transparencia y buenas prácticas. La guía reconoce que todas las organizaciones analizadas cumplen los principios de pluralidad y transparencia del fin social. No obstante, ha detectado un bajo cumplimiento de estos principios en lo que a la pluralidad y transparencia en la financiación se refiere, debido sobre todo a la gran dependencia que las ONG españolas tienen de los fondos públicos. De ahí la importancia de que lleguen más fondos privados a las organizaciones sin ánimo de lucro, subraya la Fundación, para lo cual ha creado esta herramienta informativa. Esta publicación revela también que las ONG han cumplido en una media del 88% los principios analizados.



Cuando se pierde oído hay que tomar medidas

LA SORDERA ALTERA LAS RELACIONES AFECTIVAS Y SOCIALES Y DIFICULTA LA PARTICIPACIÓN E INTEGRACIÓN SOCIAL DE LOS AFECTADOS

El órgano de la audición y el sentido a él ligado proporcionan al ser humano uno de los medios más importantes de comunicación personal, social y cultural. Por ello, las afecciones que alteran su normal funcionamiento y producen un grado severo de sordera trastornan de manera intensa las relaciones afectivas, sociales y dificultan la participación e integración social de los afectados. Se trata de una forma de marginación poco valorada. Los efectos de la sordera muchas veces no son contemplados por los fabricantes de teléfonos, timbres, despertadores y otros aparatos que utilizan señales sonoras, por lo general con tonos agudos que, precisamente, las personas con problemas de sordera no pueden oír bien.

Sordera infantil

La sordera en el niño tiene una relevancia especial, pues si es muy precoz puede dar lugar a la sordomudez. Las causas por las que un niño puede nacer sordo son muchas. Además de factores hereditarios, el **embarazo** es una fase delicada: si la futura madre ingiere medicamentos ototóxicos o contrae enfermedades como rubéola, toxoplasmosis o gripe, el niño puede sufrir sordera. En el **parto**, el sufrimiento fetal o la prematuridad son factores de riesgo; también los alumbramientos difíciles y prolongados predisponen al niño. Y **después del nacimiento**, patologías como otitis, paperas,

sarampión o meningitis pueden dañar el oído, sin olvidar los medicamentos ototóxicos.

El diagnóstico precoz de la sordera infantil es fundamental para una buena rehabilitación. Hay signos que deben hacernos sospechar: que el bebé sea demasiado tranquilo, que no se altere ante ruidos inesperados, que no se

calme escuchando la voz de sus progenitores, que no busque con la mirada a quién le habla, que no emita sonidos guturales para llamar la atención... Ante la más mínima sospecha de sordera conviene acudir al especialista, pues los niños sordos requieren una educación especial que se debe iniciar cuanto antes.

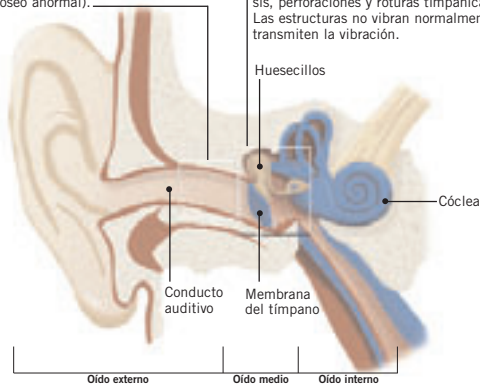
TIPOS DE SORDERA: Las causas de las sorderas pueden ser múltiples, pero según afecten a una u otra estructura del oído se pueden clasificar en dos grandes grupos:

Sorderas de transmisión o conductivas

Afectan al oído externo y/o medio. La onda sonora no se transmite hasta el oído interno, por diversos motivos. Los sonidos graves son los más afectados.

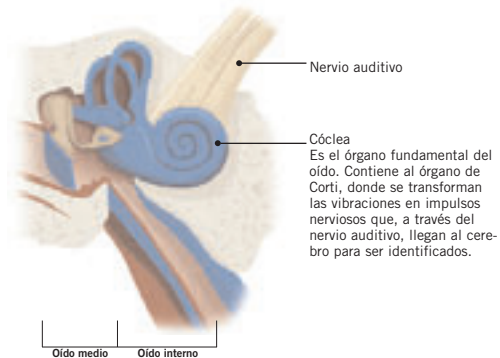
Una obstrucción del conducto auditivo impide la transmisión de las ondas (tapones de cerumen, cuerpos extraños, crecimiento óseo anormal).

La afección del tímpano del oído medio con su cadena de huesecillos se produce por infecciones de oído (otitis), otosclerosis, perforaciones y roturas timpánicas. Las estructuras no vibran normalmente ni transmiten la vibración.



Sorderas de percepción o neurosensoriales

Se producen por la afectación de la cóclea o de las estructuras nerviosas (nervio auditivo y zona del cerebro). Procesos infecciosos, inflamatorios, tóxicos o degenerativos pueden afectar estas delicadas estructuras. Los sonidos agudos, como el de timbres o teléfonos, son los que menos se oyen, pero también es habitual no entender bien lo que se ha oído. Por lo general son irreversibles y obligan al uso de prótesis que amplifican los sonidos. El ruido y los procesos degenerativos son responsables de la mayor parte de este tipo de sorderas.



IMPLANTES COCLEARES

Desde hace unos años se están realizando implantes cocleares para la sorderas neurosensoriales profundas. El implante coclear es un transductor que transforma las señales acústicas en señales eléctricas que estimulan el nervio auditivo. Se trata de un pequeño dispositivo que mediante una intervención quirúrgica se inserta en el oído. Es una operación costosa y no exenta de riesgos que no se aconseja para todas las personas con problemas de sordera, pues no todas se benefician de ella. Pero las que sí lo hacen alcanzan unos niveles muy buenos de audición e inteligibilidad de los sonidos.

mayor o menor intensidad, de forma más o menos rápida, lo que suministra muy importante información no sólo sobre la capacidad auditiva, sino también sobre la capacidad de discriminación de los sonidos. Hay personas afectadas de sorderas moderadas de percepción que oyen pero no discriminan los sonidos, es decir, oyen pero no entienden bien lo que escuchan.

Prótesis auditivas

Curiosamente, las personas *duras de oído* se adaptan mejor a la falta de audición que a la pérdida de visión. Cuando alguien no ve bien acude al oculista y se pone gafas, pero no ocurre lo mismo con los problemas de audición. Una encuesta realizada entre la tercera edad ponía de manifiesto que un 6,2% disponía de prótesis auditiva pero la mitad no la usaban. La incomodidad de algunas prótesis, su elevado coste, su todavía imperfección tecnológica y los escasos resultados que a menudo perciben los usuarios hacen que su utilización sea todavía escasa. Es muy importante efectuar pruebas para comprobar la mejoría con su uso, ya que no todas las sorderas responden por igual, y muy importante, la capacidad discriminativa, la inteligibilidad de los sonidos, es en muchos casos poco susceptible de mejora. ◀

Estudiar la "caja negra" de nuestro pasado

COMO CUALQUIER OTRO SISTEMA TERAPÉUTICO, EL PSICOANÁLISIS SERÁ BUENO EN LA MEDIDA EN QUE APORTE SOLUCIONES A NUESTROS PROBLEMAS

Quien acude a un psicólogo en busca de ayuda le describe sus síntomas (depresión, ansiedad, angustia, miedo...), y lo habitual es que desconozca tanto las causas de sus problemas como la manera de resolverlos.

La peculiaridad del psicoanálisis es que desvela al paciente conflictos inconscientes que éste desconoce y es incapaz de descubrir por sí mismo pero que están marcando su vida. El psicoanálisis ayuda al individuo a dar con los cambios que debe aplicar en su vida para resolver los problemas que dañan su equilibrio emocional y bienestar. Pero, además de un método terapéutico, el psicoanálisis es una teoría que explica la conducta humana recurriendo a la investigación de los procesos mentales inconscientes. Las técnicas del psicoanálisis fueron desarrolladas por el más célebre de los psicoanalistas, Sigmund Freud, que descubrió la existencia de procesos psíquicos inconscientes que se rigen por leyes distintas que las de los procesos conscientes.

Un condicionante: la confianza

Hay un condicionante que marcará el éxito o fracaso de esta terapia: que la persona esté dispuesta a analizar su mundo interior desvelando a un perfecto desconocido sus recuerdos, complejos, frustraciones y sentimientos más íntimos y personales. La confianza en el psicoanalista deviene imprescindible, por ello conviene que dediquemos un tiempo a elegirlo bien. Informémonos sobre su prestigio profesional y sus métodos. Pero una vez en el diván, hemos de dejar a un lado los recelos, y mostrarnos abiertos a una terapia que investiga en nuestro inconsciente y puede desvelar traumas,



mas, errores y obsesiones del pasado que hemos reprimido y olvidado, ya por pragmatismo ya porque no les concedimos la importancia que ejercen en nosotros.

El psicoanalista nos escuchará para valorar si este el tipo de intervención que procede aplicar. En las sesiones, normalmente de una hora y una vez a la semana, el cliente dice todo lo que le viene a la cabeza. El especialista (dotado de capacidad técnica y personal para que los datos inconscientes afloren a la conciencia del paciente) anota esas informaciones y elabora un plan de trabajo. El cliente, tras conocer las causas ocultas origen del problema, interviene en su proceso de recuperación. Otras teorías, como la conductista, no creen en la "caja negra" de nuestro pasado y buscan los resultados terapéuticos a partir del presente y de lo consciente.

El inconsciente y los síntomas

El psicoanálisis es el saber desplegado en torno a lo inconsciente. Sus investigaciones llevaron a Freud a comprender que si una persona era capaz

de admitir esos contenidos inconscientes podían desaparecer los síntomas que perjudican el bienestar psicológico, pero observó que era difícil conseguirlo, ya que el paciente oponía resistencias. De ahí la necesidad de crear un dispositivo para vencer esos frenos. Para el psicoanálisis, un síntoma es el dato que revela que algo no marcha bien. A partir de esos síntomas y de las interpretaciones facilitadas por el terapeuta, el individuo comienza a descubrirse, a conciliarse consigo mismo y a dar con las claves que le permitirán configurar mejor su personalidad. Según la teoría psicoanalítica, descubrir lo inconsciente alivia los síntomas y permite un cambio profundo en la persona, que descubre que ha estado llevando una vida alejada de sus necesidades, objetivos, deseos o preferencias, y le ayuda a tomar decisiones orientadas a que su vida que se acerque más a ellos.

Deseo y represión

El deseo es el impulso para iniciar nuestras acciones. Si es satisfecho, proporciona bienestar. Pero si los deseos no son realizados, pueden aparecer los traumas. Según el psicoanálisis nuestro inconsciente ignora esas frustraciones por los deseos no conseguidos, ya que no hacerlo nos produciría una angustia permanente. Freud denominó "represión" a esa barrera protectora. Si esa represión tiene éxito, no recordaremos lo que produjo el trauma y no podremos defendernos de los síntomas que genera. El psicoanálisis descubre al paciente sus traumas y las razones de la represión y de otros mecanismos de defensa que impiden que afloren los traumas. Después, ya de modo consciente, elaborará conductas para eliminar los síntomas (fobias, ansiedad, depresión...) que le condujeron hasta la consulta. ◀

EL PSICOANÁLISIS INTENTA DAR CON LAS CAUSAS PROFUNDAS DE NUESTRO MALESTAR

CUÁNDO ACUDIR AL PSICOANALISTA

- **El psicoanalista no tiene por qué ser la última opción**, tras el fracaso con el psiquiatra o el psicólogo convencional. Cuando el sufrimiento emocional nos impida llevar a una vida normal, podemos acudir directamente al psicoanalista.
- Como cualquier otro sistema terapéutico, el psicoanálisis **es bueno en la medida en que resulta útil** a quien recurre a él.
- **¿Es imprescindible conocer las causas profundas de nuestro malestar** para solucionar el problema, o es mejor encontrarnos primero bien y después buscar las causas? Este es un viejo debate. Hay quien piensa que lo más práctico es solucionar los síntomas graves, y ya más optimistas y asentados, buscar las causas a través del psicoanálisis.
- En el psicoanálisis **se descubren y se trabajan estructuras psicológicas inconscientes que nos estaban haciendo daño**. A partir de ahí, comienza un proceso de reconstrucción de la personalidad. El paciente es el protagonista de su propio proceso y debe convertirse en el dueño de la situación terapéutica.
- **El psicoanálisis conlleva riesgos**, los mismos que si cuando derribamos una casa para levantar otra, nos quedamos a medias y sólo tenemos un montón de escombros a partir de los cuales no podemos construir nada. De ahí la importancia de tomarnos en serio el proceso. Quedarnos a medias puede resultar con-
- traproducente. Y si nos sentimos muy desconcertados, lo mejor es abandonar la terapia.
- El ser humano aspira a funcionar de modo autónomo. **El psicoanalista es un recurso ocasional** para solucionar un problema, no un hábito.
- En las sesiones se trabaja con material sensible: recuerdos arrinconados, dramas sólo aparentemente superados, obsesiones y complejos, relaciones familiares frustrantes, traumas de la infancia... **Mentalicémoslos de que pueden producirse situaciones duras y dolorosas**.
- La extracción de informaciones (que hemos reprimido) sobre nuestro pasado **puede aliviarnos, proporcionarnos paz interior y ayudarnos a comprender** ciertos pasajes de nuestra vida y problemas del presente.
- Exijamos al psicoanalista un **lenguaje sencillo y asequible**, y solicitemos información sobre los métodos y el contenido de la terapia.
- Colaboremos **sin recelos ni miedos**, seamos sinceros y honestos. Necesitamos contar, y contarnos, cosas ciertas.
- **No nos impacientemos**. A veces, el proceso es lento. En las primeras sesiones se avanza mucho, incluso de disfruta, porque se descubren traumas escondidos pero admisibles. Ahora bien, no debemos conformarnos con eso: solucionar los problemas exige profundizar más y, quizá, rescatar y abordar recuerdos o traumas de los que preferiríamos no hablar.



Cada día más reducidos y más amenazados

CONTRIBUYEN A MANTENER LAS VARIACIONES DEL CLIMA Y LAS PRECIPITACIONES. ADEMÁS, SON UNA IMPRESCINDIBLE RESERVA DE BIODIVERSIDAD

A medida que la huella humana se deja notar en nuestro planeta, desaparecen los espacios salvajes, afectados por la actividad humana que construye infraestructuras y urbaniza ciudades emergentes, al tiempo que habilita para la agricultura grandes espacios mientras que en otras genera deforestación. Los últimos estudios dejan clara la situación: hemos dejado que nuestra presencia se pueda percibir en el 83% de la superficie del planeta. Los espacios salvajes, las partes a las que el hombre no ha tenido acceso, son cada vez menos y las que existen se encuentran en peligro de ver su extensión recortada.

Estas áreas salvajes son cruciales para la supervivencia del planeta: contribuyen a mantener las variaciones del clima, las precipitaciones y, sobre todo, constituyen una reserva imprescindible para mantener la biodiversidad.

Explotación del suelo

Según los últimos estudios del CIESIN (Internacional Earth Science Information Network), el 83% de la superficie tiene impresa la huella humana de alguna de las siguientes formas: cuenta con una densidad demográfica superior a una persona por kilómetro cuadrado, se encuentra a menos de 15 kilómetros de una carretera importante o en una zona rural o agrícola, se sitúa a menos de dos kilómetros de un poblado o estación de ferrocarril, o emite una luz nocturna detectable desde un satélite.

El aviso es claro: disminuye la superficie de tierras vírgenes y allí donde pisa el ser humano, la integridad de los ecosistemas se resiente. Además, según la FAO (organismo de la ONU para la alimentación), se cultiva arroz, maíz o trigo en el 98% de la superficie del planeta en la que es

posible hacerlo. Ello significa que la explotación del suelo, una de las causas por las que se acaba con los espacios salvajes, mantiene unas cuotas altísimas.

Espacios fuera del alcance del hombre

Sólo 37 regiones permanecen actualmente fuera del alcance del ser humano, aunque se hallen cada vez más amenazadas. Estos espacios salvajes se extienden desde Amazonia (América) hasta el desierto del Sahara (África).

Cinco de estas regiones se consideran extraordinarias por su riqueza en biodiversidad, pero destacan los tres grandes bosques tropicales del mundo: la Amazonia (más de 30.000 especies de flora), la selva central del Congo en África y la isla de Nueva Guinea. La mayor extensión de estas regiones salvajes es el bosque boreal, que forma un anillo de 16 millones de metros cuadrados, justo debajo del Círculo Polar Ártico, y se extiende desde Alaska y Canadá hasta el norte de Europa y Asia.

Otros espacios que debemos destacar por su riqueza biológica son las altas mesetas del Tíbet y Mongolia y la región Miombo-Mopane, que cubre las áreas boscosas y las praderas de varios países del sur de África y representa la segunda región del mundo más rica en mamíferos, reptiles y aves. El área salvaje más pequeña del planeta es el Sundarbans, con 10.000 kilómetros cuadrados y que constituye el mayor bosque lacustre de manglares del mundo. Se encuentra entre la India y Bangladesh, en el delta del Ganges.

Los datos aportados por el estudio del CIESIN permiten conocer las zonas en las que todavía la biodiversidad se mantiene íntegra y de ellos se extraen dos lecturas diferentes: por un lado, la importancia de preservar las zonas vírgenes que todavía quedan; por otro, la necesidad de transformar la huella humana.

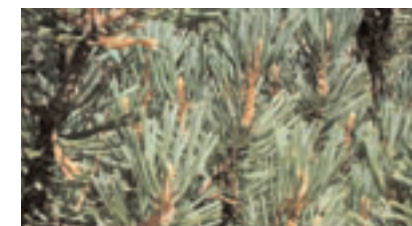
En definitiva, hay que mejorar, y mucho, la administración de los recursos para que las consecuencias de la actividad humana no perjudiquen todavía más las zonas que ya se encuentran afectadas.

LOS BOSQUES DE LA PENÍNSULA IBÉRICA

Nuestra Península no cuenta con ningún espacio salvaje, pero dentro de las 200 eco-regiones prioritarias para la conservación de la biodiversidad de nuestro planeta se encuentra la región Mediterránea, que se ha identificado como una de las más importantes, valiosas y amenazadas. De las 25.000 especies vegetales presentes en el Mediterráneo, el 50% son autóctonas y España, con un 18,6% de flora endémica, es el segundo país más rico en especies únicas en la eco-región, después de Turquía. Actualmente hay 105 especies de árboles autóctonos en nuestro país, aunque únicamente 80 forman bosques.

El valor ecológico de bosques como Pinares de la Sierra de Gúdar (Teruel), sabinars de Cabrejas-Calatañazor (Soria) o el bosque mixto de O Caurel (Lugo) es extraordinario, pero algunos de ellos ya han comenzado a verse afectados por el nuevo uso del suelo. Además de los incendios (cada año se pierde por ellos el 1% de la superficie forestal), el

sobrepastoreo, la urbanización y turismo incontrolados, la contaminación y la fragmentación de los bosques están afectando gravemente a esos bosques, que representan la parte más salvaje de los espacios españoles. A excepción de los bosques canarios, el estado de conservación general no es bueno: sólo el 8% de ellos posee algún tipo de protección. Destaca, por su extensión, la mala conservación de los encinares, ya que de los 5,5 millones de hectáreas existentes, sólo 260.000 pueden considerarse de alta calidad.



SÓLO 37 REGIONES PERMANECEN VÍRGENES EN NUESTRO PLANETA, FUERA DEL ALCANCE DEL SER HUMANO

El Amazonas, una selva en agonía

Colombia comparte con Brasil y Perú parte de la selva amazónica, la más grande de la Tierra y también el mayor bosque tropical. Este pulmón del planeta destaca por la extrema multiplicidad de su hábitat, que se debe a la diversidad de su vegetación, fauna y, sobre todo, flora. La Amazonia constituye en la actualidad un gran conjunto de ecosistemas que interactúan entre sí, de tal forma que no se sabe todavía cuántas especies vegetales dependen de una sola animal, pero podemos estar seguros de que la extinción de una especie animal puede traer consigo la extinción de muchas plantas dependientes y viceversa.

Si se sigue el ritmo de actividad de los últimos 20 años en esta parte tan

sensible y preciada del planeta, se calcula que para el año 2020 solamente un 5% de la Amazonia conservará su estado salvaje, cerca del 50% de la selva estará muy degradada y más de un 90% perderá su carácter impoluta.

Pero la Amazonia lleva muchos años luchando por sobrevivir. La destrucción que ha sufrido se cifra de 20.000 kilómetros cuadrados de terreno perdidos cada año. Aunque, hasta el momento, la deforestación ha afectado principalmente a las zonas meridional y oriental, la construcción de carreteras está permitiendo a las empresas madereras llegar a la zona interior de la selva. Y es esa, precisamente, la enorme lacra que sufre la selva, ya que las empresas encuentran en ella una fuente de materia prima tan preciada como agotable. ◀

ANCHOAS DEL CANTÁBRICO
EN ACEITE DE OLIVA



Nutritivas y sabrosas, pero con mucha sal

Son semiconservas, y por ello necesitan conservarse en el frigorífico hasta antes de su consumo

SE HAN ANALIZADO ocho muestras de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva, todas ellas en lata y con un peso neto cercano a los 50 gramos. Salían entre los 37,74 euros/kilo de peso escurrido de La Laredana y los 67,92 euros/kilo de Ortiz.

En las diversas pruebas efectuadas se detectaron dos irregularidades. La más importante fue que La Laredana, a pesar de denominarse "Anchoa del Cantábrico" contiene otra especie de anchoa, procedente de Sudamérica y de inferior calidad.

La otra irregularidad fue que Lolín, Lipiani (al no indicar en el mismo campo visual denominación comercial, peso neto y fecha de caducidad) y Garavilla, al definirse "Sin colorantes" cuando no se pueden utilizar esos aditivos, incumplen la norma de etiquetado.

Toda vez que los análisis realizados (peso, identificación de especie del pescado, número de unidades, histamina, sal, tipo de aceite, grado de acidez y estado higiénico-sanitario) depararon -excepción hecha de La Laredana- resultados similares, y que estas anchoas en aceite son un producto gastronómico y se consumen fundamentalmente como aperitivo o como complemento de ciertos platos, el criterio clave de elección (además de, naturalmente, el precio) es la calidad organoléptica, que viene dada por los resultados de la cata.

Así, la mejor relación calidad-precio corresponde a las anchoas en aceite Albo, las mejores en la cata a un precio intermedio: 57 euros el kilo de peso escurrido.

El consumo de pescado azul, como la anchoa, el atún o la sardina, es muy recomendable porque aporta proteínas de gran calidad y por lo saludable de su grasa, que contiene ácidos grasos tan beneficiosos como el linoleico y el omega-3.

Estas anchoas en aceite son semiconservas, por lo que requieren frigorífico para su conservación. Tienen mucha sal (en torno al 15%), por lo que se desaconseja su consumo a personas hipertensas o que siguen una dieta baja en sodio.

Cómo se elaboran

El proceso sigue siendo, en la mayoría de los casos, un trabajo artesanal, manual y muy meticuloso. La calidad del producto

agua y grasa en la carne de la anchoa, incorporándose la sal en su lugar, lo que favorece una serie de transformaciones que hacen que el pescado madure y adquiera las características de color, olor, textura y sabor propias de la anchoa en aceite.

Una vez sacadas las anchoas de los depósitos, se lavan, se eliminan el agua sobrante y la espina dorsal y se recortan los restos de espinas y piel, quedando los filetes limpios. Finalmente, se introducen en envases (latas o tarros de cristal) que se rellenan con aceite, que se cierran herméticamente. A estos envases se les aplica una pasteurización que no es suficiente para destruir totalmente los microorganismos y garantizar su estabilidad a temperatura ambiente, por lo que deben

Es un producto artesanal, y en su calidad final de producto influye mucho la habilidad manual de los elaboradores

Grado de acidez (ac. Oleico)	0,5	0,4	0,7	0,4	0,4	0,4	0,9	0,5
Estado microbiológico	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio

(1) Identificación de especie: *Engraulis encrasicolus*; tiene como origen las aguas del Cantábrico. *Engraulis anchoita* tiene como origen aguas de Sudamérica (2) Peso neto: peso de las anchoas más el del líquido de cobertura, en este caso aceite (3) Peso escurrido: peso de las anchoas (4) Histamina: indicador de frescura en pescados frescos. Todos los valores se consideran correctos para este producto.

Tres de ocho, etiqueta incorrecta

Lolin, Lipiani y Garavilla incumplen la norma de etiquetado. Lolín y Lipiani no presentan en el mismo campo visual la denominación de venta, el peso neto y la fecha de caducidad, cuando se tienen que ver con un golpe de vista. Y Garavilla luce la leyenda "Sin colorantes ni conservantes", a pesar de que en las semiconservas de pescado no pueden añadirse colorantes. Atribuye, así, a su producto un valor añadido cuando no lo es.

Miau, Fredo y Lipiani incluyen información nutricional, siempre interesante para el consumidor. Y las 8 latas incorporan el sistema "abre fácil", que aporta comodidad al usuario.

- una anchoa en aceite (escurrida) corresponde a las proteínas (de gran calidad), y entre un 6% y un 12% es grasa. Cabe destacar también su riqueza en minerales como yodo, magnesio, fósforo, hierro y calcio (cuando se come la espina). Asimismo, su contenido en vitaminas liposolubles como A, D y E es importante. De las del grupo B, tienen un alto contenido de B12. Por todo ello, las anchoas en aceite son un alimento nutritivamente muy rico.
- La anchoa es un pescado azul, y por ello su grasa es muy saludable, ya que contiene una elevada proporción de ácidos grasos insaturados. En concreto, destacan el ácido linoleico (esencial, porque nuestro organismo no puede sintetizarlo y sólo lo obtiene a través de la alimentación) y el omega-3.
- Ambos reducen los niveles en sangre del "colesterol malo" (LDL), disminuyendo el riesgo de que se acumule en las arterias y genere arteriosclerosis. Asimismo, hacen más fluida la sangre lo que reduce el riesgo de formación de coágulos de sangre y de trombos. Por ello, el consumo de pescados azules

es beneficioso para quienes sufren alteraciones circulatorias.

Pero las anchoas en aceite tienen mucha sal, entre 13 y 17 gramos por cada 100 gramos de pescado escurrido, por lo que no se recomienda su consumo a quienes sufren de hipertensión o siguen una dieta baja en sodio. También deben evitar su consumo quienes presentan altos niveles de ácido úrico, ya que en el pescado azul abundan las purinas (un tipo de proteínas) que al ser metabolizadas en nuestro organismo se transforman en ácido úrico.

En una muestra, la anchoa no era del Cantábrico

Para que estas latas puedan comercializarse con la denominación "Anchoa", el pescado debe pertenecer a la especie *Engraulis encrasicolus*. Tras realizarse en laboratorio una extracción del ADN del pescado de cada muestra pudo comprobarse que La Laredana (que se denomina "Anchoa del cantábrico") incumple la norma al emplear una especie de boquerón dife-

rente a la indicada en su etiqueta. Se trata de *Engraulis anchoita*, originaria de aguas de Sudamérica. La denominación comercial de *Engraulis anchoita* es "Anchoita" y no "Anchoa". En fresco, su sustitución es más difícil ya que es más oscura, de mayor tamaño y peor calidad culinaria que *Engraulis encrasicolus* ("Anchoa").

Por otro lado, ninguna lata presentó defectos exteriores, como el abombamiento, ni otras alteraciones del envase derivadas del mal estado de su contenido. Y los pesos netos medidos fueron siempre superiores a los indicados excepto en Fredo, con 1,4 gramos menos de lo señalado, una diferencia admisible.

El peso neto escurrido es el de las propias anchoas; se desestiman el peso del envase y del líquido de cobertura (el aceite). De promedio, el 61% del contenido corresponde a las anchoas y el 39% al aceite. Albo fue la muestra con más anchoa (66,4%) y menos de aceite (33,6%) mientras que Lipiani fue la de mayor proporción de aceite (46,2%).

Se verificó también que, en las ocho muestras, el aceite era de oliva, y que su grado de acidez variaba pero era inferior a 1,5°.

Para obtener el número de unidades por lata y la media de peso de cada anchoa se efectuó un recuento sobre cinco latas de cada marca. La de mayor número de anchoas fue Miao, con 10,2 unidades de media. Fredo sólo tenía 8,4 unidades por lata. En el peso de cada filete de anchoa destacó Lolín (3,7 gramos cada unidad) y las menos pesadas fueron las de Ortiz y Lipiani, con 3,1 gramos.

La concentración de sal iba desde el 13,6% de Fredo hasta el 16,1% de Albo, pero la proporción media de las ocho latas alcanzó casi el 15%.

Los niveles de histamina del pescado fresco son un indicio de su frescura, ya que es una amina biogénica que aparece por degradación proteica. Los resultados de la prueba de histamina fueron satisfactorios.

Por último, se comprobó mediante análisis microbiológico que el estado higiénico-sanitario de las ocho muestras era correcto. ◀

Se han analizado ocho muestras de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva, en lata y con un peso neto cercano a 50 gramos. Costaban entre los 37,74 euros/kilo de peso escurrido de La Laredana y los 67,92 euros/kilo de Ortiz.

Son semiconservas: requieren frigorífico. Ninguna presentó indicios de falta de frescura, ni golpes o abombamientos en las latas

Lolín y Lipiani incumplen la norma de etiquetado por no indicar en el mismo campo visual denominación, peso neto y fecha de caducidad. Y Garavilla por señalar "Sin colorantes", cuando no se pueden utilizar esos aditivos.

La Laredana, pesar de denominarse "Anchoa del Cantábrico" contiene anchoas procedentes de Sudamérica, de inferior calidad.

Tienen mucha sal, por lo que se desaconseja su consumo a personas hipertensas o que siguen una dieta baja en sodio.

En la cata destacaron Albo (la mejor, con 6,6 puntos), Ortiz y Garavilla.

La mejor relación calidad-precio es Albo: superó a todas en la cata y su precio (casi 57 euros/kilo de peso escurrido) se sitúa en una posición intermedia. Un único pero: es la muestra con más sal (16,1%)

UNA A UNA, OCHO MUESTRAS DE ANCHOAS EN ACEITE

ALBO

"Filetes de anchoas en aceite de oliva"

56,97 euros/kilo, peso escurrido.



- ➔ La mejor relación calidad-precio. La mayor proporción de anchoas (66,5%). Las más saladas (16% de sal).
- La mejor calificación en la cata, con 6,6 puntos: destacó su punto de sal, el buen color y la limpieza de los filetes.

LOLIN

"Filetes de anchoas en aceite de oliva"

39,23 euros/kilo, peso escurrido.



- ✦ Una opción interesante, por su bajo precio.
- Etiquetado incorrecto: no presenta en el mismo campo visual la denominación, el peso neto y la fecha de caducidad.
- Las segundas peores en la cata, con 4,8 puntos: comentarios desfavorables para el color y para su textura, "dura" y "seca".

GARAVILLA

"Filetes de anchoas en aceite de oliva"

57,40 euros/kilo, peso escurrido.



- Etiquetado incorrecto, al indicar "Sin colorantes" cuando no pueden ser utilizados en este producto.
- En cata, uno de los tres mejores (6,3 puntos): destacó positivamente por su salinidad, consistencia y sabor residual.

MIAU

"Filetes de anchoas en aceite de oliva"

50 euros/kilo peso escurrido, relativamente económicas.



- El etiquetado más completo. Las de mayor número de unidades por lata (10,2 de media).
- En cata, 5,5 puntos: se valoró positivamente su carácter "tierno" y "firme", pero fue criticada la presencia de espinas.

ORTIZ

"Filetes de anchoas en aceite de oliva"

67,92 euros/kilo, peso escurrido. Las más caras.



- En cata, una de las tres mejores (6,3 puntos): destacó por su "punto de sal", "color" y "limpieza de los filetes", no sucediendo lo mismo con su olor.

FREDO

"Filetes de anchoas en aceite de oliva"

60,42 euros/kilo, peso escurrido.



- El número más bajo (8,4 por cada lata, de media) de unidades por lata. Las menos saladas (13,6% de sal).
- En cata, 5,6 puntos: comentarios favorables a su carácter "tierno" y "firme".

LIPIANI

"Filetes de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva"

65,11 euros/kilo de peso escurrido. Caras.



- Etiquetado incorrecto: no presenta en el mismo campo visual la denominación, el peso neto y la fecha de caducidad.
- La menor proporción de anchoas (53,8%).
- En cata, 5,7 puntos: destacó positivamente su sabor y negativamente en el apartado de "tierno" y "firme" de la carne de las anchoas.

LA LAREDNA

"Filetes de anchoas del Cantábrico en aceite de oliva"

37,74 euros/kilo de peso escurrido. Las más baratas.



- Incumplió la norma de comercialización, al usar una especie diferente a la correspondiente a la denominación "Anchoa"; empleó *Engraulis anchoita*, con denominación "Anchoita" y procedente de Sudamérica y de peor calidad).
- La peor en cata, 4,4 puntos: criticado por "salado", "sabor fuerte", por el color, por los "filetes pequeños" y por la "presencia de espinas".

Prestaciones muy desiguales

Los hay sencillos y muy baratos que sirven para las tareas más domésticas más comunes

SE HAN ANALIZADO siete taladros de precios muy distintos. El más caro, (AEG, 233 euros) cuesta casi diez veces más que el más barato (Agojama, 27,45 euros) y ninguno incorpora accesorios para lijar, serrar, ni pulir, por lo que sólo sirven para taladrar y atornillar.

Los siete funcionan gracias a una batería eléctrica (no necesitan estar enchufados), lo que les confiere una movilidad que resulta muy útil en entornos domésticos pero les resta aptitud para trabajos más pesados y profesionales donde deviene imprescindible una potencia mayor que la que pueden proporcionar estas baterías.

Black & Decker (110 euros), que incorpora percutor para taladrar materiales duros, y Bosch (116 euros), que cuenta con un am-

plio rango de velocidades, son las mejores relaciones calidad-precio, ya que ambos han obtenido la mejor valoración funcional y ergonómica (4,1 puntos sobre 5) tienen un precio intermedio.

Pero si el usuario sólo desea hacer pequeños trabajos domésticos, como colgar un cuadro o montar un mueble, los taladros de Elem Technic y Agojama cumplen con este cometido por un precio muy inferior: 30 euros y 27 euros, respectivamente.

Profundidad de perforación

La distancia desde la punta del portabrocas hasta el punto más cercano de la empuñadura indica la facilidad de uso en pequeños recovecos. AEG obtuvo la mejor valoración en este aspecto con 184 milímetros. Por contra,

Agojama y Elem Technics, con 80 mm. no llegaron siquiera a la mitad de ese valor.

Cuanto menos pese un taladro más cómodo será su uso. Los más livianos fueron Agojama, (1,35 kilos el taladro y 2,6 kilos todo el maletín de accesorios) y Elem Technics (1,45 kilos solo y 2,65 kilos con maletín). AEG, por su parte, (2,1 kilos y 5,6 kilos) fue el más pesado.

Tan importante es que el taladro gire rápido como que la velocidad pueda ser regulada: materiales duros como el hormigón o el acero requieren que la broca viere más lento que otros más blandos, como la madera o los plásticos. Cuatro taladros ofrecen dos velocidades que se pueden cambiar en funcionamiento

(Casals, Black & Decker, Bosch y AEG). Agojama, Elem Technics y Skil sólo cuentan con una velocidad, en los tres casos entre 526 revoluciones por minuto (rpm) y 550 rpm. Bosch destaca en los taladros con dos marchas por ofrecer el rango más amplio de velocidades (420 rpm. para la lenta y 1.440 rpm. para la rápida).

Fuerza del equipo

El par de apriete máximo es la fuerza de giro que puede ejercer el taladro para atornillar o taladrar. AEG fue la herramienta con el mayor par de apriete (25,1 Newton/metro) mientras que Casals y Skil solamente ofrecieron 9 Newton/metro. Agojama y Elem Technics no indican este dato en sus etiquetados. ▶

Algunas baterías duran el doble que otras y, a la vez, requieren siete veces más tiempo de carga

TALADROS SIN CABLE

MARCA / MODELO	BOSCH PSR 12 VE-2	BLACK & DECKER HP 122	CASALS VKP12/2RM	ELEM TECHNIC PRT1200G-3EF	AGOJAMA 25C855	SKIL 2395	AEG SB2E
Precio (euros)	115,67	110,14	117,89	30,02	27,45	60,13	232,82
Información y protección al consumidor							
Marcado CE	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Instrucciones de uso y mantenimiento	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Información de seguridad	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Garantía	La del país de compra	1 año	2 años	6 meses	1 año	2 años	6 meses
Seguridad	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Compatibilidad electromagnética (EMC)	Correcto	Correcto	Incumple	Correcto	Incumple	Correcto	Incumple
Características técnicas							
Peso del taladro con batería (kg)	1,6	1,8	1,8	1,45	1,35	1,5	2,1
Peso del maletín completo (kg)	3,45	4,25	3,9	2,65	2,6	3,3	5,6
Distancia de portabrocas a empuñadura (mm)	86	98	125	80	80	152	184
Tensión de funcionamiento (V)	12	12	12	12	12	12	12
Nº de velocidades	2	2	2	1	1	1	2
Velocidad máxima medida (r.p.m.)	420 / 1440	388 / 1186	349 / 970	550	526	534	370 / 987
Aumento de la velocidad en funcionamiento	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Par de apriete máximo (N m)	20	23,5	9	NI	NI	9	25,1
Nº posiciones de momento de giro	6	7	16	6	6	6	20
Capacidad máxima del portabrocas (mm)	10	10	10	10	10	10	13
Percusión	No	Sí	Sí	No	No	No	Sí
Parada rápida	Sí	Sí	Sí	No	No	No	Sí
Protección de inversión de giro	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Envejecimiento forzado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Insatisfactorio
Batería							
Composición	NiCd	NiCd	No indica	NiCd	No indica	NiCd	NiCd
Tiempo de carga indicado (h:min)	1:10 - 2	1	1	5 - 7	5	3	1:20
Duración de baterías medidas (min:seg)	29:29	29:14	43:35	25:22	44:43	48:26	29:23
Accesorios	Maletín de plástico 9 puntas. Chaleco porta herramientas. Alargador de punta destornillador	Maletín de plástico 1 punta	Maletín de plástico 2 puntas	Maletín de plástico 6 brocas. 7 puntas. Alargador de punta destornillador	Maletín de plástico 6 brocas. 7 puntas. Alargador de punta destornillador	Maletín de tela 7 puntas. Cinturón porta herramientas. Alargador de punta destornillador	Maletín de plástico Bateria de repuesto
Aspecto y manuales	4,0	4,2	3,6	3,5	3,5	3,5	3,4
Funcionalidad	4,1	4,1	3,6	2,7	2,4	2,5	4,4
Valoración global funcional/ergonomía (1 a 5)	4,1	4,1	3,6	3,1	3,0	3,0	3,9
Calidad global	Muy bien	Muy bien	Bien	Normal	Normal	Normal	Normal



En seguridad, todos bien

Todos los ensayos de seguridad (corriente de fugas, facilidad para acceder a partes activas, rigidez dieléctrica, resistencia a calentamiento y fugos...) así como los controles de etiquetado y marcado de cada taladro resultaron correctos.

En cuanto a la compatibilidad electromagnética, durante la carga de las baterías los taladros no generaron perturbaciones a otros aparatos enchufados a la misma línea de corriente. Agojama, Casals y AEG superaron los límites establecidos para emisión radiada, por lo que pueden causar interferencias en otros dispositivos próximos como televisores y radios.

Los manuales y el resto de la información que acompañaba a los taladros fueron bien valorados. Las garantías variaron de los seis meses de Elem Technics y AEG hasta los dos años de Casals y Skil. Black & Decker cometió publicidad engañosa, al anunciar en su etiquetado dos años de garantía, mientras que en la documentación sólo ofrecía uno.

- En función del material a agujerear, se debe poder modificar este momento de giro, para ajustar la fuerza ejercida a las necesidades coyunturales. Cuantos más "momentos de giro" ofrezca un taladro, mejor. AEG cuenta con 20 posiciones, muy por encima de Agojama, Elem Technics, Skil y Bosch, que sólo ofrecen seis.
- Casals, Black & Decker y AEG son los únicos con función de percutor, que ayuda al taladrado con un intenso martilleo, muy útil para horadar materiales duros. La capacidad máxima de sujeción del portabrocas indica el diámetro máximo de broca que puede sujetar el taladro, por lo que conviene que sea lo más alto posible. AEG, con 13 milímetros, es netamente superior al resto, que se quedan en 10 milímetros.
- Al dejar de presionar el gatillo de Casals, Black & Decker, Bosch y AEG, el portabrocas se para de forma inmediata, una medida de seguridad ausente en el resto de taladros.

que siguen girando por un breve periodo de tiempo. Los siete equipos incluyen protección de inversión de giro, de forma que no es posible cambiar el sentido de giro del portabrocas cuando el taladro se encuentra en funcionamiento.

Simulación de envejecimiento

Para simular el comportamiento de los taladros tras el paso del tiempo se les sometió a un ciclo forzado de 264 horas, en el que se alternaban 10 minutos de parada con 10 minutos de funcionamiento a la máxima velocidad. El eje de AEG se desprendió de su sujeción al de sólo 72 horas, por lo que su broca dejó de girar cuando apenas había pasado una cuarta parte del examen. El resto de modelos acabó el test sin ningún problema.

Las cinco baterías que indicaban su composición (todas, excepto Agojama y Casals) eran de Niquel-Cadmio (NiCd). Estas baterías presentan el inconveniente de que deben ser car-

gadas sólo cuando se han vaciado completamente. Así se alarga su vida útil y se impide el "efecto memoria", que reduce su duración.

Para medir la autonomía de las baterías se cronometró el tiempo que tardaron los taladros atornillados cargados en pararse. Las de mayor duración fueron las de Skil (48 minutos y 26 segundos) y Agojama (44' y 43"). Elem Technics sólo aguantó la mitad de la más duradera: 25' y 22". El tiempo de carga de las baterías varió significativamente: desde una hora en Casals y Black & Decker hasta seis horas en Elem Technics.

Los de más accesorios son Agojama y Elem Technics, ya que aunque todos vienen con su maletín de transporte (el de Silk es el único de tela), Agojama y Elem Technics proporcionan 6 brocas, 7 puntas y un alargador de punta para el destornillador. AEG ofrece una batería de repuesto, muy útil al duplicar la autonomía del equipo. Casals y Black & Decker fueron los más pobres en este aspecto.

Prueba de uso

Tres usuarios probaron cada herramienta: valoraron el ruido generado, agujerearon hormigón, madera, cerámica y metal, cambiaron de broca y atornillaron y destornillaron.

AEG obtuvo la mejor nota (4,4 puntos sobre 5), aunque falló en ruido (seguido de Bosh y Black & Decker (4,1)). El taladro peor valorado en este aspecto fue Agojama (2,4 puntos) al obtener las peores puntuaciones al taladrar madera, metal y cerámica, atornillar, desatornillar y cambiar su broca.

Black & Decker y Bosch obtuvieron también las mejores calificaciones en manual, facilidad de uso y ergonomía, por lo que ambos fueron considerados los mejores en funcionalidad y ergonomía (4,1 puntos sobre 5). En el extremo opuesto, Agojama y Skil (3 puntos) fallaron, principalmente, en funcionalidad. ◀

Se han analizado 7 taladros sin cable, de precios muy diversos: desde 27,45 euros hasta 232,82 euros. Como no necesitan enchufe, facilitan el trabajo en zonas de difícil acceso y en las que no haya posibilidad de conexión eléctrica.

Black & Decker anuncia en el embalaje dos años de garantía, cuando sólo ofrece la mitad. Los manuales y garantía del resto de muestras fueron correctos.

Aunque AEG se valoró como el mejor en características técnicas, fue el único que se rompió en la prueba de envejecimiento.

Agojama y Elem Technics obtuvieron los peores (que no malos) resultados en la prueba de uso, pero son mucho más baratos que el resto e incorporan el mayor número de accesorios, por lo que pueden resultar útiles para quien sólo pretenda realizar pequeñas tareas domésticas.

Respecto a la calidad global, Bosch y Black & Decker obtuvieron la calificación "muy bien", Casals consiguió un "bien", y Skil, Agojama, Elem Technics y AEG se quedaron en "normal".

Las dos mejores relaciones calidad-precio son los mejor valorados en funcionalidad y ergonomía (4,1 puntos sobre 5): Bosch (por su amplio rango de velocidades) y Black & Decker (por su percutor).

UNO A UNO, SIETE TALADROS SIN CABLE

BOSCH PSR 12 VE-2

115,67 euros
Calidad global: Muy bien.



➔ Mejor relación calidad-precio. Parada rápida y dos velocidades de giro, con el mayor rango (420 rpm. y 1.440 rpm.). El menor número de momentos de giro (6). Accesorios: maletín de plástico, 9 puntas, un chaleco porta herramientas y un alargador de punta de destornillador. Valoración funcional y ergonómica: la mejor, con 4,1 puntos sobre 5.

➔ Mejor calidad-precio ⚡ Opción interesante

BLACK & DECKER HP122

110,14 euros.
Calidad global: Muy bien.



➔ Mejor relación calidad-precio. Parada rápida, dos velocidades de giro y percutor. El tiempo de carga de baterías más corto: una hora. Accesorios, el que menos: maletín de plástico y una punta. Destacó por su aspecto y sus manuales. Valoración funcional y ergonómica: la mejor, con 4,1 puntos sobre 5.

CASALS VXP12/2RM

117,89 euros
Calidad global: Bien.



Incumple la normativa de compatibilidad electromagnética por superar los límites máximos para emisión radiada. Dos velocidades de giro, percutor y parada rápida. Su fuerza del par de apriete fue la peor (9 Newton/metro). El tiempo de carga de baterías más corto, una hora. Accesorios: maletín de plástico y dos puntas. Valoración funcional y ergonómica: 3,6 puntos sobre 5.

ELEM TECHNIC HP1200G-3EF

30,02 euros
Calidad global: Normal



El segundo más económico. La menor distancia entre el portabrocas y la empuñadura, peor (80 milímetros) y el menor número de posiciones para ajustar el momento de giro (6). El mayor tiempo de carga de baterías (de 5 a 7 horas) y las baterías menos duraderas (25,2 minutos). Accesorios: maletín de plástico, 6 brocas, 7 puntas y alargador de punta destornillador. Valoración funcional y ergonómica: 3,1 puntos sobre 5.

AGOJAMA 25C855

27,45 euros
Calidad global: Normal



El más económico. Incumple la norma de compatibilidad electromagnética por superar los límites para emisión radiada. El taladro y maletín más livianos. La menor distancia entre el portabrocas y la empuñadura, peor (80 mm) y el número de momentos de giro más bajo (6). El más lento entre los de una velocidad (526 rpm.). Accesorios: maletín de plástico, 6 brocas, 7 puntas y alargador de punta destornillador. Valoración funcional y ergonómica: El peor, 3 puntos sobre 5.

SKIL 2395

60,13 euros
Calidad global: Normal



Tanto la fuerza del momento de giro (9 Newton/metro) como su número de posiciones para ajustarlo (6) fueron las más bajas. Sus baterías fueron las más duraderas (48,26 minutos). Accesorios: maletín de tela, 7 puntas, cinturón porta herramientas y alargador de punta de destornillador. Valoración funcional y ergonómica: La más baja, 3 puntos sobre 5.

AEG SB2E 12

232,82 euros
Calidad global: Normal



El más caro y el único que se rompió en la prueba de envejecimiento. Incumple la norma de compatibilidad electromagnética por superar los límites para emisión radiada. El taladro y maletín más pesados. La mayor distancia entre el portabrocas y la empuñadura, mejor (184 mm) y brocas más grandes (13 mm). Dos velocidades, percutor y parada rápida. Tanto la fuerza del momento de giro (25,1 Newton/metro) como su número de posiciones para ajustarla (20), las más altas. Accesorios: maletín de plástico y otra batería. Valoración funcional y ergonómica: 3,9 puntos sobre 5.

El rastrillo planetario

Los sitios web de subastas en Internet ofrecen tantas oportunidades como riesgos

Los sitios web de subastas ofrecen una casi infinita variedad de productos, que van desde los clásicos libros y discos de segunda mano, a joyas, coches o antigüedades. El usuario puede ponerse en contacto con internautas de todo el mundo con los que comparte aficiones, y adquirir a buen precio artículos que no había soñado localizar. También puede desempolvar los objetos del desván y hacer dinero vendiendo lo que de otra forma estaba destinado al olvido.

No se puede hablar de subastas virtuales sin mencionar a eBay. Desde su nacimiento, en septiembre de 1995, y a pesar de la creciente competencia, no ha hecho otra cosa que crecer, devorar rivales y extenderse por una veintena

de países. Se dice que no existe nada que no se pueda comprar en eBay, algo que no suena tan exagerado al bucear entre las 18.000 categorías donde se venden 12 millones de artículos.

El año pasado en eBay se intercambiaron artículos por valor de 14.870 millones de dólares, lo que da buena cuenta de la importancia de este 'mercadillo'. No sólo se trata de un grupo de usuarios particulares pasando el rato comprando y vendiendo: las empresas colocan sus excedentes o venden los restos de una quiebra, las tiendas exponen sus escaparates y decenas de miles de personas viven de hacer negocio en los rastros virtuales.

¿Cómo funcionan?

Los sitios de subastas son intermediarios virtuales entre compradores y vendedores, que ponen a su alcance una serie de herramientas para facilitar las transacciones. Las reglas de participación difieren en cada sitio informarse sobre todo en lo concerniente a seguridad y privacidad de datos, así como a las comisiones y tarifas de todos los servicios disponibles. Sin embargo, el funcionamiento básico es muy similar.

Tanto el que ofrece el artículo como el que puja deben registrarse previamente, requisito que suele ser gratuito. El vendedor coloca el artículo dentro de alguna categoría, incluyendo toda la información que crea oportuna. También establece el precio inicial, el tiempo límite de la subasta y la forma de pago. Suele tener la posibilidad de incluir un 'precio de reserva' oculto, por debajo del cual no estará obligado a aceptar la oferta.

Los compradores acceden al producto en los listados de categorías o realizando búsquedas. Localizado lo que se necesita, se realiza una puja a partir del precio inicial. Lo normal es que el comprador pueda seguir la marcha de los artículos de su interés, además de recibir alertas por email para conocer el estado de las subastas en que participa. También puede utilizar el sistema de 'puja automática' para no estar pendiente del desarrollo de la subasta.

Al cumplirse la hora tope, el pujador que haya ofrecido la cifra más alta se lleva el gato al agua. El sitio de subastas comunica a vendedor y comprador el resultado, y éstos deben ponerse en contacto para concretar las condiciones de la entrega (el comprador suele correr con los gastos de envío). El intermediario cobra al vendedor una comisión de alrededor del 5% sobre el precio final de venta. Cerrada la subasta, el sitio web se lava las manos...

El peligro del fraude

Al igual que hay que ir con los ojos bien abiertos al adentrarse en un mercado a la caza de la ganga, también hay que andar con pies de plomo sobre las subastas digitales.

Varias sentencias judiciales han liberado a los sitios de web de la respon-

ACTÚAN COMO INTERMEDIARIOS ENTRE USUARIOS DE TODO EL MUNDO QUE DESEAN VENDER O COMPRAR LOS MAS DIVERSOS PRODUCTOS

sabilidad sobre las transacciones realizadas en sus páginas. El subastero no puede garantizar la solvencia del comprador, ni siquiera que tenga la intención de pagar. Tampoco certifica la autenticidad de los artículos o si éstos cumplen con lo prometido en su descripción.

De hecho, las subastas online siempre se sitúan como una de las principales fuentes de fraude en Internet. Las quejas abarcan desde la venta de gato por liebre hasta los artículos nunca entregados o pagados.

Pero no se puede decir que el usuario esté desprotegido. Tanto los sitios de subastas como los participantes han creado herramientas para detectar y erradicar el fraude. Los primeros utilizan programas informáticos para localizar las ofertas (por el artículo o el vendedor) sospechosas, y los usuarios

puntúan negativamente a los vendedores que no proceden correctamente.

Además del fraude puro y duro, las subastas virtuales son un lugar proclive a la picaresca. Los licitantes avezados, por ejemplo, lanzan su última oferta segundos antes de cerrarse la subasta, sin dejar capacidad de respuesta. Tampoco es extraño, como ocurre con los trileros, que exista un socio que vaya animando la puja, papel que a veces juega el propio vendedor registrado con otro nombre.

Por encima de todos los consejos y precauciones, siempre hay que tener en cuenta la regla de oro: nadie da duros a pesetas. En las subastas de Internet el usuario debe conformarse con tener acceso a una cantidad de artículos difíciles de encontrar en un mercado real, y con conseguir el objeto de deseo un poco por debajo del precio de mercado.



Consejos para el...

COMPRADOR

- **Conocer el sitio web**, comprender bien el funcionamiento de las subastas y las obligaciones que se adquieren al pujar. Averiguar si hay protección contra fraudes y valorar asegurar transacción y envío.
- **Identificar al vendedor**. Comprobar su 'reputación' y obtener toda la información posible sobre él. Contactar directamente si es preciso.
- **Conocer el artículo**: su valor en el mercado y las condiciones de venta (gastos de envío y política de devolución).
- **Establecer el precio máximo** que se está dispuesto a pagar por un producto y no superarlo.
- **Evaluar las opciones de pago**. Utilizar tarjeta de crédito siempre que sea posible, ya que ofrece la mejor protección.

VENDEDOR

- **Utilizar un sitio web de confianza** y conocer las responsabilidades legales. Comprobar los artículos cuya venta está prohibida.
- **Proporcionar toda la información** posible sobre el artículo y las condiciones de venta (gastos de envío, formas de pago, política de devolución y sus gastos, etc.).
- **Contestar a todas las preguntas** del comprador tan pronto como sea posible.
- **Contactar con el ganador** tan pronto se cierre la subasta para confirmar el precio final y las condiciones de entrega.
- **Enviar la mercancía** nada más recibir el pago, cumpliendo el periodo de entrega acordado.

>>> Navegar a la carta

Google de las subastas
 ↗ www.auctionyoke.com
 Pregunte por un artículo que se subaste y este motor de búsqueda se lo localizará en Amazon.com Auctions, BidVille, Bidz.com, CNET Auctions, GeoSearch Auctions, eBay, uBid y Yahoo! Auctions.

Para elegir
 ↗ www.subastas.com
 En español, la oferta de lotes todavía es pobre. Pero sitios de subastas haberos, haylos: he aquí un directorio con nada menos que 50.

Secretos de la subastas online
 ↗ www.alysta.com
 (<http://www.alysta.com/software/auresources.htm>)
 Consejos y trucos para vendedores y compradores, comparativas entre los dos subasteros más importantes (eBay y Yahoo!) y listado de sitios de subastas.

No siempre compensa la cancelación

Las onerosas comisiones de cancelación pasan desapercibidas al solicitar un préstamo

La concesión de un crédito hipotecario o un préstamo personal conlleva varios tipos de comisiones. Y, aunque a veces se ignore, también de ellas depende que se pague más o menos dinero a lo largo del proceso de devolución. La comisión de cancelación es, junto a la de apertura y de estudio, la que más peso tiene, pero también la que pasa más desapercibida para el titular del crédito, cuya principal preocupación es obtener cuanto antes el préstamo. Esta urgencia hace que no nos informemos con detalle de las opciones

para devolver el dinero adelantado por el banco. Por esta razón conviene acordar de manera explícita - por escrito - cómo y cuándo cancelar una parte del crédito, o incluso su totalidad.

Además, para supuestos tan habituales como la actualización un interés muy alto o el traspaso de la hipoteca a una entidad financiera con mejores condiciones, es decir, novación y subrogación, conviene conocer en qué consiste la cancelación y cuánta cuesta al usuario. ◀



HAY QUE DECIDIR SI LA CANCELACIÓN SERÁ TOTAL O PARCIAL, Y EN ESTE ÚLTIMO CASO, LA CUANTÍA DE LA DEUDA QUE SE VA A PAGAR

A TENER EN CUENTA ANTES DE CANCELAR UN PRÉSTAMO

➔ **DECIDIR SI LA CANCELACIÓN SERÁ TOTAL O PARCIAL:** se debe leer la escritura, en el caso de los préstamos hipotecarios, o la póliza en los personales, y fijarse en el apartado "comisiones". Ahí comprobaremos si existe una comisión por cancelación anticipada y total, y en su caso, su cuantía. Las comisiones aplicadas pueden ser diferentes. Para la cancelación parcial se pueden exigir requisitos como amortizar o haber amortizado un capital mínimo que puede

alcanzar el 10% de la deuda y un máximo del 25%.

➔ **COMISIONES ESTABLECIDAS:** tienen unos límites prefijados.

- Para los créditos al consumo, el 3% si son a interés fijo, y el 1,5% para los variables.

- En las hipotecas a tipo variable, la comisión dispuesta es del 1% a tipo variable y un 2,5% en el caso de cambiar la hipoteca a otra entidad.

➔ **LIBRE PACTO:** al banco le interesa que su cliente siga

pagando la hipoteca durante los años acordados en el contrato, pues esa es su principal fuente de ingresos. Sin embargo, en la cancelación de créditos y préstamos rige lo que se llama el libre pacto: todo se puede y debe negociar. Lo recomendable es hablar con el banco o caja y exponer que le interese como cliente, ya que mantendremos nuestra nómina domiciliada, o que en un futuro pediremos otro préstamo, o que los números rojos son infrecuentes en

nuestra cuenta... Hemos de perder el miedo al banco o caja de ahorros.

➔ **ADELANTAR CANTIDADES:** en el supuesto de que se desee pagar el 10% del crédito, conviene negociar la comisión a pagar por esa "baja parcial" así como los años de pago y la cuota exacta a devolver.

➔ **BENEFICIOS FISCALES:** Esta es otra cuestión de vital importancia en el momento de cancelar un crédito. El interesado debe elegir si le compensa quedar libre de

ese préstamo y de sus beneficios fiscales. La deducción en el IRPF sólo se aplica a un máximo de 9.000 euros anuales. Este es el máximo que se le puede pagar al banco para aprovechar la fiscalidad. Todo lo que supere esa cifra quedará sin la deducción del 15%. Otro aspecto a tener en cuenta es que para practicar la deducción no se puede amortizar más del 40% de la cantidad solicitada en los tres primeros años del préstamo.

Mejorar los préstamos hipotecarios

➔ **LA NOVACIÓN:** consiste en renegociar las condiciones de un préstamo hipotecario con la misma entidad que lo concedió. Puede ocurrir que se esté pagando una hipoteca con un interés mucho más alto que los vigentes actualmente en el mercado. En este caso, se puede solicitar una mejora del crédito sin tener que firmar uno nuevo. Esta operación se puede realizar de dos maneras:

- **A TRAVÉS DE LA FIRMA DE UN CONTRATO PRIVADO** que recoja la mejora de las condiciones. Esta es la opción más recomendable; no es preciso pagar comisiones de cancelación ni de apertura y las nuevas condiciones pueden pactarse en este contrato sin necesidad de notario ni registro, por lo que resulta gratuito.

- **A TRAVÉS DE UNA ESCRITURA PÚBLICA:** es la fórmula preferida por las entidades bancarias, que obligan en muchas ocasiones a que se lleve a cabo de esta manera. Este sistema conlleva gastos notariales, registrales (una media de 100 euros), y en algunos casos, de gestoría (180 euros de media). Aunque los aranceles que cobran registradores y notarios están fijados en un Real Decreto de 1989, el coste final variará en función de la cuantía de la operación y de aspectos aleatorios como el número de folios del escrito. La razón que aducen las entidades que defienden este procedimiento es que sin la escritura pública, en caso de impago las dificultades para embargar la vivienda son mayores. La realidad es que el banco no está obligado a realizar una novación.

➔ **LA SUBROGACIÓN:** otra entidad bancaria se hace cargo de la vieja hipoteca, pues ofrece intereses más bajos que el banco o caja de ahorros donde inicialmente se contrató el crédito. Sólo conviene seguir este procedimiento cuando la entidad bancaria inicial no contemple la novación y en los casos en que la cuantía del capital a pagar sea alta y el ahorro con el nuevo gasto compense los gastos. Este proceso es más complejo y caro que el anterior; a los gastos de notario y registrador se suman las comisiones de cancelación de la vieja hipoteca y, en ocasiones, las comisiones de la nueva. La comisión de cancelación a su nueva entidad puede llegar al 1% del capital pendiente si el préstamo es a tipo variable y al 2,5% si es a tipo fijo. Siempre que el capital pendiente sea muy elevado o la tasación antigua, es probable que se exija una tasación nueva. A diferencia de la novación, los gastos de gestoría y de registro son elevados. Por 100.000 euros de capital adeudado pueden llegar a cobrar cerca de 210 euros.

Objetivo: adecuar la luz a cada estancia

Cuanto menos se vea el foco y más lo que se debe iluminar, mejor



En la cocina, tubos fluorescentes y fáciles de limpiar; en el cuarto de baño, focos potentes y una pantalla en los laterales del espejo que eviten sombras; en el comedor, luces indirectas y suaves; en el salón, combinación de lámparas de luz baja; en los pasillos, apliques que iluminen los objetos, y en el recibidor, luces puntuales. En los dormitorios, lámparas.

Ésta es una buena fórmula para dar luz a un hogar. A partir de ahí, las combinaciones son múltiples, pero siempre habrán de responder a dos cuestiones: qué queremos alumbrar y con qué tipo de luz. Ambas determinarán la forma de iluminar nuestra casa, un tema al que se le presta normalmente poca atención y que, sin embargo, define el espacio, el ambiente e in-

cluso el grado de confortabilidad que una estancia. Se busca visibilidad, pero también lograr el grado de iluminación adecuado para que la actividad que acoge cada estancia pueda ser realizada con seguridad y precisión. Cuanto menos se vea el foco y más lo que busca iluminar, se consigue mayor calidad de luz, y con ello mayor grado de confort.

Tipos de luz

Las luces generales iluminan la estancia a través de tubos fluorescentes, lámparas de pie que se dirigen al techo, halógenas o apliques en la pared. Se trata una luz potente aunque difusa.

Las luces ambientales no reflejan ningún espacio concreto en la estan-

cia e iluminan el entorno. Se trata de una luz tenue que busca ambientes cálidos y confortables a través de lámparas con bombillas incandescentes.

Las luces puntuales buscan iluminar un objeto concreto de forma nítida, intensa e indirecta por lo que el haz de foco se presenta muy cerrado.

La luz más adecuada para cada estancia

La cocina precisa una luz homogénea, bien de forma directa colocada en el techo o sobre la zona de trabajo, o ambas fórmulas. Al ser una estancia en que la luz se mantiene encendida de forma prolongada, son idóneos los tubos fluorescentes, que si bien consumen más energía en el momento de encen-

derlos, duran aproximadamente 8.000 horas y consumen en torno al 20% menos que una bombilla incandescente.

En el dormitorio, la luz cumple también una función muy práctica. No precisa una luz cenital, salvo si trata de una habitación infantil o lugar de juegos, que entonces sí conviene iluminar de forma general desde el techo. Se puede conjugar la iluminación ambiental con la que decoran la estancia, con la luz puntual de un flexo para leer, y focos halógenos en la zona de armario o el vestidor.

El salón es un lugar de encuentro y relajación. Deben evitarse los focos, ya que desvían la atención y deslumbran a quienes se sientan bajo ellos. El calor se logra con puntos de luz ambiental a través de lámparas de pie que actúan como luz general, complementadas con luces bajas que evitan reflejos en la televisión.

La **mesa del comedor** es un espacio en sí mismo. Hay que evitar que la lámpara central deslumbre, colocándola a una altura en torno a los 75 centímetros sobre la mesa, en la que queden ocultas las bombillas. Se logra así que los alimentos reciban la luz directa, y que ésta no llegue a los ojos de los comensales. Lo ideal es evitar las luces pegadas al techo, que si bien iluminan la mesa también lo hacen al resto de la estancia.

Un error muy común en los **cuartos de baño** es colocar una luz sobre el espejo. Lo que se consigue son sombras que desdibujan el reflejo, algo que se evita si los focos están en los laterales. A esta luz ha de acompañarle una luz general, con interruptores diferentes y si es posible, separados, para elegir una u otra opción.

Y por último, aunque **el recibidor y los pasillos** se entienden como lugares de paso, no por ello son menos importantes. Ambos han de devolver una luz cálida. En el recibidor, una lámpara de pie o de mesa que ofrezca una luz puntual es suficiente; en **los pasillos**, conviene superar la tendencia de recargarlo con focos de techo que provocan contrastes de luz y sombra, y deslumbran, al tiempo que consumen mucha energía. Unos apliques en la pared sirven para señalar el camino.

¿Cuánta luz?

Aunque la decisión sobre la cantidad de luz con que iluminar una estancia es muy personal, conviene consultar con un especialista para no quedar corto ni excederse. La ubicación cardinal de las habitaciones y el uso que se haga de ellas determinarán en gran medida su iluminación.

De poco vale dejarse guiar por una tabla que indique que para un salón de 18 de metros cuadrados se precisan 400 vatios si no se contempla que el salón es horizontal o cuadrado. Ayudado por un aparato que mide la luminaria, el electricista nos aconsejará sobre la fuerza de luz que necesita una habitación. Pero no hay reglas. Será el usuario de la vivienda quien decida si prefiere ambientes muy luminosos o más bien tenues. ◀

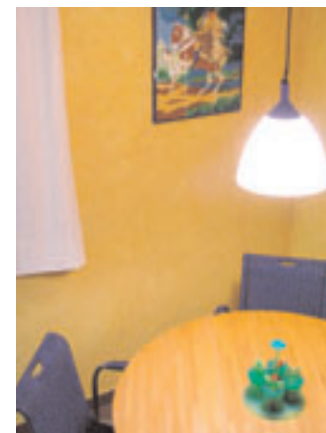
UNA CORRECTA DISTRIBUCIÓN DE LOS TRES TIPOS DE LUZ (GENERAL, AMBIENTAL Y PUNTUAL) ES LA CLAVE PARA ACERTAR

La luz como modeladora, ALGUNOS TRUCOS

> Un espacio con un techo muy bajo puede dar una sensación agobiante, pero se suavizará si se ilumina intensamente el techo. La habitación se ensanchará considerablemente, aunque reducirá su profundidad.

> Si se trata de una estancia con techos muy altos, al no iluminarlos se bajará su altura.

> Cuanto más neutra es la luz del techo, más fácil es decorar, puesto que la estancia no se ve condicionada por colores.



BOMBILLAS

Nuestros abuelos desenterraban tres bombillas de la araña del salón para ahorrar energía. La medida, sin duda eficaz, resulta ya innecesaria pues es precisamente el campo del consumo donde mayor evolución ha experimentado el invento de Edison.

Los tubos FLUORESCENTES están pensados para estancias en las que se precisa de una misma luz de forma prolongada, como la cocina o lugares de trabajo. Se gana en calidad y canti-

dad de luz, y aunque su precio es mayor que el de las tradicionales, debido a su bajo consumo eléctrico, se amortizan rápidamente. También se utilizan en algunos flexos.

Las BOMBILLAS INCANDESCENTES, las de toda la vida, se caracterizan por emitir una luz cálida y agradable. Se van mermando poco a poco hasta consumirse, pero pueden funcionar aproximadamente 1.000 horas. Las hay desde 40 hasta 200 vatios.

Las HALÓGENAS, proporcionan una luz blanca y muy intensa, se emplean para lugares de paso. Su consumo es menor que las incandescentes, pero iluminan lo mismo, aunque despiden mucho calor. Duran entre 2.000 y 4.000 horas.

Las bombillas de BAJO CONSUMO son luces fluorescentes. Son las más caras, pero consumen muy poco. Su vida útil es larga pero son frágiles. Buscan sustituir la bombilla incandescente.

PLANTAS Y FLORES EN EL HOGAR

Luz y agua, principales necesidades

CONTROLAR LA CANTIDAD DE ABONO Y USARLOS DE FORMA RACIONAL ES FUNDAMENTAL

Con la llegada de la primavera, las plantas de casas, terrazas y jardines renacen y recobran todo su esplendor, pero para que luzcan sanas y bonitas necesitan unos cuidados básicos. Tanto el lugar en el que las situamos en casa como nuestros hábitos de riego y abono influyen decisivamente en su estado general, hasta tal punto que pequeños detalles -como una corriente fría de aire o la falta de luz durante gran parte del día- pueden echar por tierra todos nuestros esfuerzos por conseguir que nuestras plantas conserven un buen aspecto.

Riego, en su justa medida

- Las plantas aprovechan mejor el agua a primera o a última hora del día. Sin embargo, como todavía hay riesgo de heladas nocturnas, riegue sus plantas de exterior por la mañana para dar tiempo a la planta a absorber el agua. Impedirá que ésta se congele, dañando las raíces.
- Evite salpicar de agua las hojas y flores que estén a la luz del sol, sobre todo en las horas de más calor, ya que las gotas actúan como lentes, quemando y dañando seriamente la floración.
- Si va a salir de viaje o a permanecer varios días fuera de su vivienda, asegúrese de que a sus plantas no les falta agua situando un cubo en un nivel superior y agrupándolas debajo. A continuación, introduzca unos cordones gruesos en el agua, y hunda sus extremos en la tierra de las macetas; el agua llegará a ellas por capilaridad.

• No coloque platos con agua debajo de las macetas. Sólo conseguirá encharcar la tierra y pudrir las raíces de sus plantas.

• Si ha regado en exceso una planta, saque con cuidado el cepellón del tiesto y envuélvalo en varias capas de papel de cocina absorbente. Déjelo todo así durante 24 horas. Si se empapan las hojas, póngale otras nuevas. Vuelva después a meter la planta en la maceta y no la riegue durante varios días.

Nutrición, alimentarlas bien

- Antes de utilizar el fertilizante o abono, lea atentamente la etiqueta del producto y respete escrupulosamente las indicaciones y dosis del fabricante.
- Utilice de forma racional los abonos para evitar carencias o excesos, sobre todo de nitrógeno (con poco no se desarrolla la planta, con mucho crece de forma desmesurada y es más proclive a plagas).
- Cuando haga té, no tire las hojas que hayan quedado en el fondo de la tetera, échelas a la tierra de las plantas. Otro remedio "casero" es regarlas con el agua sobrante de la cocción de verduras; la gran concentración de sales minerales resulta muy beneficiosa para ellas.
- Nunca abone durante el periodo de reposo de las plantas; después de plantar, trasplantar o cambiar de maceta, hasta que no transcurran unos 15 días, o si la planta está enferma. Estas tres reglas excluyen a los abonos orgánicos y de lenta liberación.

Luz y temperatura, con moderación

- Sitúe las macetas en lugares luminosos o, en su defecto, cerca de fuentes luminosas artificiales.
- Actúe con moderación, la falta de luz hace que las plantas se marchiten, y en exceso provoca que las hojas se pongan amarillas y caigan. No exponga las plantas a la luz directa del mediodía.



• Una planta de interior necesita una temperatura entre 12 grados en invierno y 24 grados en verano. Evite los cambios bruscos de temperatura, ya que ocasionan la caída de las hojas y paralizan el crecimiento. No sitúe las plantas en zonas con corriente.

- Si las hojas de sus plantas empiezan a rizarse y adquieren un tono pardo, significa que el aire que les rodea es demasiado frío. Pero si las hojas se vuelven amarillas y las puntas marrones, la temperatura es demasiado alta.



Transplante, ahora es el momento

- ¿Cuándo hay que cambiar la planta de maceta? Algunas señales indican que llegó la hora de colocar nuestra planta en un tiesto más grande: cuando las raíces crecen a través del orificio del drenaje del tiesto, cuando los efectos del riego duran poco, cuando la tierra está vieja o con costra en la superficie o cuando hay un gran desequilibrio entre el volumen de la parte aérea de la planta y el contenedor.
- No haga trasplantes si la planta está creciendo. Interrumpiría su desarrollo y limitaría la producción de flores.
- La noche anterior al trasplante riegue moderadamente la planta y lave la nueva maceta. Si va a utilizar tiestos de barro nuevos, mejor déjelos en agua durante toda la noche.
- No emplee el mismo tipo de tierra para todas las plantas. Cada especie requiere una en la que a tierra se refiere, ya sea arcillosa, arenosa, ácida o gumífera. <

EL coche impactó con una gran piedra en medio de la carretera



→ Lo que pasó

A principios de enero circulaba por una carretera nacional y me encontré con tramos en los que había pequeños trozos de barro y piedras, y en medio de mi carril, con una piedra de considerable tamaño contra la que impacté de frente, lo que provocó diversos daños en mi vehículo. Avisé a Tráfico y sus agentes realizaron el parte correspondiente con los datos del siniestro. Me indicaron que informara a mi seguro sobre lo sucedido. Pero tengo alguna duda. ¿Quién va a abonar los daños del accidente? ¿Cómo debo actuar si cabe la posibilidad de reclamar a alguien, y así no asumir yo los daños?

→ Qué hacer

Cuando la causa de un accidente de tráfico se achaca exclusivamente a circunstancias como las que se relacionan, la responsabilidad recae sobre la Administración que sea compe-

CONSULTORIO - Escribános, 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 consideren más conveniente para cada caso. Se trata sólo de una orientación. Recuerde que las cuestiones judiciales son complejas y se presentan con diversas 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 será la publicada en estas páginas.

tente sobre la carretera. Es decir, que establecida una clara relación de causalidad entre el estado de la calzada y el resultado dañoso, la responsabilidad es administrativa, pues es a la Administración a la que incumbe el cuidado y vigilancia de la calzada para evitar riesgos innecesarios. Respecto a la concurrencia o no de fuerza mayor como eximente de responsabilidad administrativa, habría que analizar todas las circunstancias de los hechos, tales como si hubo o no temporales de intensidad anormal o deprendimientos imprevisibles, si bien los tribunales señalan que la Administración está obligada a extremar su diligencia para evitar éstos últimos.

Al corresponder al titular de la vía la responsabilidad del mantenimiento y conservación de la misma en las mejores condiciones posibles de seguridad, y tratándose de una carretera que pertenece a la red de carreteras del Estado, se puede presentar reclamación ante la Delegación del Gobierno, dirigida al Ministerio de Fomento. Habrá que solicitar copia del atestado de Tráfico para comprobar los motivos causa del accidente y sus circunstancias. Con esta documentación y con un informe de los daños y presupuesto o factura del coste de reparación, se puede presentar la reclamación por escrito en el plazo de un año desde el accidente. Si deniegan la reclamación, se puede continuar ante los tribunales del orden contencioso-administrativo. Para ello, habrá que comprobar si el seguro de coche incluye la defensa jurídica en casos como este.



El redondeo al alza es abusivo y contrario al principio de buena fe

→ Lo que pasó

Soy cliente de una caja de ahorros y ante mi consulta sobre la cláusula del redondeo al alza en mi préstamo hipotecario, me han contestado que en las hipotecas antiguas, como es mi caso, no se modifica la referida cláusula, y que en las nuevas ya se ha retirado. Quisiera saber si ante esta declaración de intenciones puedo hacer alguna gestión.



→ Qué hacer

El redondeo por exceso favorece exclusivamente a la entidad financiera y conlleva un desequilibrio contractual en perjuicio del consumidor, contrario al principio de buena fe que debe presidir la contratación. Esta cláusula implica que el consumidor puede verse obligado a abonar a la entidad bancaria, en el transcurso del período de duración del préstamo, una cantidad superior a la que se vería obligado a satisfacer si dicho redondeo no se hubiera impuesto. En este sentido se han pronunciado los tribunales, declarando la nulidad de este tipo de condiciones contractuales por aplicación de la Ley General de Defensa del Consumidor y de la Ley de Condi-

ciones Generales de la Contratación, considerando, además que, si el fin de la cláusula fuese simplemente el redondeo para evitar el pago de fracciones, habría sido más equitativo el pacto de redondeo al alza o a la baja según la proximidad al número entero mayor o menor. Por el momento, no ha habido resolución alguna al respecto por parte del Tribunal Supremo, lo que quiere decir que, por ahora, las entidades que no tienen sentencias en contra no están obligadas a suprimir el antiguo redondeo alza.

En este caso concreto, conviene presentar una solicitud por escrito dirigida al Servicio de Atención o Defensa del Cliente del Banco, reiterando la petición para que se proceda a anular la cláusula o la

práctica del redondeo al alza, haciendo mención a la discriminación que supone para los antiguos clientes del servicio bancario.

Habrá que alegar que la imposición del redondeo al alza es contraria a la buena fe y causa un perjuicio al consumidor al obtener la entidad un sobreprecio derivado de una operación liquidatoria. Respecto al criterio de la caja de abstenerse de aplicar la cláusula en las nuevas hipotecas, manteniéndolas en las anteriores, significa la aceptación por la caja del carácter abusivo de esta cláusula, además de aplicar este criterio discriminatoriamente y sin justificación, manteniendo en los contratos antiguos el desequilibrio que ella misma considera abusivo.



S E N T E N C I A S

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.



Daños en varios aparatos por corte en el suministro eléctrico

El propietario de un restaurante sufrió daños en varios aparatos eléctricos debido al corte de suministro de energía eléctrica por parte de Iberdrola durante varias horas. Presentó una demanda en la que reclamaba los daños y perjuicios ocasionados, además de las ganancias dejadas de obtener por la imposibilidad de atender al público. En sentencia de 22 de abril de 2002, la Audiencia de Guadalajara, aplicando la Ley de Consumi-

dores (LGCU), admite la indemnización por importe de 157 euros y 96 euros por las averías sufridas en el televisor y alarma del establecimiento respectivamente. Pero respecto a los perjuicios económicos dice la Audiencia que, si bien es posible que el demandante los sufriese, se mueven en el terreno de simples posibilidades por lo que no concede indemnización alguna por este concepto. Durante el juicio Iberdrola argumentó que la aplicación de la Ley de Consumidores y Usuarios era indebida, a lo que la Audiencia respondió que, aunque es cierto que la tutela de la LGCU queda limitada a los casos en que existe una verdadera relación de consumo, es obligación de las suministradoras de energía eléctrica mantener el servicio en condiciones de regularidad y continuidad, salvo caso de fuerza mayor.

El botellín de sidra se rompió ocasionando lesiones

Una consumidora presentó una demanda contra un establecimiento comercial y contra el fabricante de una marca de sidra, alegando que cuando cogió la botella de sidra de la estantería de la tienda y se dispuso a colocarla dentro del carro de la compra, ésta se rompió y le ocasionó lesiones en el dorso de su muñeca izquierda. Por ello reclamó 28.941 euros en concepto de daños y perjuicios. Conforme a la Ley de Productos Defectuosos, es el perjudicado quien tiene que probar el defecto, el daño y la relación de causalidad entre ambos. El juzgado de primera instancia estimó la demanda de la consumidora al considerar que el siniestro pudo producirse, posiblemente, por una actuación negligente en el proceso de fabricación. Sin embargo, la Audiencia de Zaragoza, en sentencia del 18 de marzo de 2002, consideró que no había

quedado probada con total certeza la causa de la rotura del botellín de sidra. Según el Supremo, tan sólo se disponía de la declaración de la consumidora para condenar al fabricante de sidra, pero no fue corroborada por prueba alguna, y además resultó contradictoria, pues la usuaria describió de varias formas distintas el accidente.

El agente de la propiedad inmobiliaria hizo de intermediario y cobró por ello

Un agente de la propiedad inmobiliaria (API), dentro del marco de una relación contractual de mediación o corretaje, puso en contacto al propietario de un local de negocio con una tercera persona interesada en el traspaso y alcanzaron un acuerdo. El agente cobró sus honorarios, pero finalmente el traspaso no pudo llevarse a cabo porque el arrendatario cambió de opinión. El arrendador demandó al API y le solicitó



la devolución de sus honorarios. Pero según el Tribunal Supremo, en sentencia de 10 de octubre de 2002, el agente de la propiedad inmobiliaria cumplió con su cometido al poner en relación a dos personas interesadas en un negocio, y si el contrato no se formalizó fue porque finalmente el arrendador no contaba con el beneplácito del arrendatario. No hubo culpa en el agente. Según esta sentencia, el contrato de mediación y corretaje obliga al agente de la propiedad inmobiliaria a indicar a su cliente la oportunidad de concluir un negocio jurídico con un tercero, ac-

tuando de intermediario a cambio de una retribución, sin que en este caso tuviese nada que ver con el éxito o fracaso de la ejecución del contrato.

El médico olvidó un trozo de gasa en dentro del cuerpo de un paciente

Un paciente fue intervenido para la extirpación de un tumor. Posteriormente presentó molestias y fiebre, por lo que el mismo médico practicó una segunda intervención y le extirpó un trozo de gasa que se había quedado dentro del cuerpo durante la primera intervención. A continuación, el paciente manifestó secuelas que repercutieron en una incapacidad permanente para todo tipo de trabajo, por lo que demandó al médico y reclamó una indemnización por negligencia. El Supremo, en sentencia del 29 de noviembre de 2002, dio la razón al paciente y condenó al médico a in-

demnizarle con 120.000 euros, a pesar de que no había una prueba concreta sobre la relación de causa-efecto entre la conducta del médico y el daño ocasionado. Para alcanzar este fallo, el Tribunal aplica la Ley General de Defensa de los Consumidores y Usuarios, y se basa en la doctrina del daño desproporcionado. Según esa doctrina, en el caso planteado por este paciente se origina un daño de los que normalmente no se producen si no son causados por una negligencia médica.





Cambiaron la póliza de su seguro sin avisarle

Tengo 62 años y desde los 25 años pago el seguro de decesos de la compañía Santa Lucía. El pasado año me subieron la póliza un 32%, mientras que el aumento del valor del servicio fue de un 5%. Después de quejarme a la compañía en la oficina que tiene en la calle San Antonio, de Vitoria, sólo conseguí un tremendo enfado y seguir pagando. Este año de nuevo me han vuelto a subir la póliza un 10%, y el valor del servicio sólo se incrementó un 5%. Pero eso no es todo. Tras un atento estudio de la póliza observé que el año pasado también habían cambiado la modalidad del servicio a otra más cara, unilateralmente y sin previo aviso. De nuevo acudí a quejarme, y viendo que verbalmente no iba a conseguir nada les pedí las hojas de reclamaciones. Me contestaron que no las tenían, ni las habían tenido nunca. Me pusieron pegatas para realizar la reclamación por escrito. No obstante, voy a continuar hasta las últimas consecuencias y animo a todas las personas que se encuentren en una situación similar a que comprueben sus pólizas y denuncien los posibles abusos.

A.G - Vitoria (Álava)

Servicio de atención al cliente deficiente

El pasado 24 de febrero adquirí en una gasolinera de la carretera nacional Madrid-Burgos la Guía Campsa 2003. Una vez abierta y ya en mi domicilio, observé que faltaban 24 páginas (de la 301 a la 324) con información de ciudades y pueblos muy interesantes. Contacté con el Servicio de Atención al Cliente de Campsa, que me ofreció dos soluciones: cambiar la guía en el lugar en el que la había comprado, es decir, en una gasolinera a 300 kilómetros de mi casa, o devolverla a Campsa para que

me enviaran una nueva, pero corriendo yo con los gastos de envío y entrega derivados del intercambio. Ninguna de las dos soluciones me pareció adecuada, pues no iba a recorrer semejante distancia sólo para devolver la guía, y porque yo no tengo que asumir el coste de un error que no es mío. Me contestaron que "esto es lo que hay", con lo que no me queda más remedio que el pataleo.

Inmaculada López
Getxo (Bizkaia)



Mesa defectuosa

Hace poco más de un año adquirí en la tienda de muebles Roche-Bobois de Madrid una mesa extensible de comedor que costó 2.742 euros. Esta mesa no se extendió hasta el pasado mes de diciembre, y entonces comprobé que los dos largueros que la componen no ajustan, y que tenía una bisagra suelta, probablemente por estar fijada con unos tirafondos demasiado pequeños. Puesto al habla con el vendedor me dijo que, aprovechando que dos de sus operarios estaban trabajando por

la zona en la que resido, pasarían por mi casa a solucionar el problema. Éstos se presentaron y se limitaron a ajustar uno de los dos travesaños y a apretar los tirafondos. Al comprobar la reparación una vez que los operarios se habían retirado, comprobé que un travesaño no ajustaba y que la bisagra estaba suelta de nuevo. Contacté otra vez con el vendedor, que tras múltiples llamadas alegó que los desperfectos se debían al mal uso de la mesa, y que aunque la garantía no los cubría, los arreglaría sin coste



Amador Monsalve
Madrid

No le informaron de la aplicación de una comisión bancaria

Hace aproximadamente un año compre un coche, que financié con un crédito personal del BBVA. Como es lógico, tuve que abrir una cuenta en el banco para que me cargaran cada mes las cuotas correspondientes. Hasta ahí todo normal. La sorpresa llega cuando compruebo posteriormente que cada seis meses me van a cobrar, además, unos 12 euros y me informan de que ese gasto no lo tendría si mantuviese un saldo elevado en dicha cuenta o si tuviese domiciliada la nómina. Quisiera decir que no se me informó sobre ese gasto en el momento de formalizar el crédito. Me

parece un abuso por parte de BBVA que me penalicen por no tener la nómina domiciliada, o por tener poco saldo –aunque hay de sobra para hacer frente a las cuotas– en una cuenta cuyo único destino era abonar las mensualidades del crédito. Además, me consta que no en todas las entidades se realiza esta práctica.

Aniceto Barbado
León

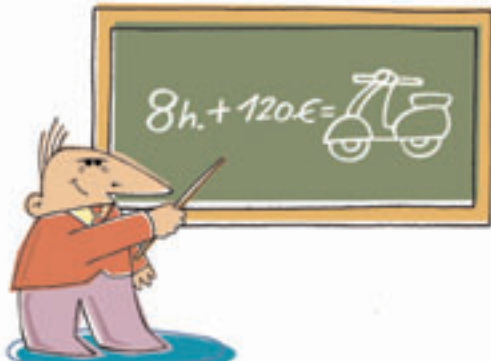


Negocio redondo en los exámenes del permiso para conducir ciclomotores

Tengo 14 años y hace un tiempo tuve que sacarme el permiso para conducir un ciclomotor. Me pareció que podría aprobar el examen por libre, pues la materia era fácil y así no tendría que abonar los 120 euros que costaba presentarse a través de una autoescuela. Compré el correspondiente libro para preparar el examen y después de un tiempo decidí presentarme. Suspending por una respuesta, y la siguiente vez que volví a examinarme no aprobé por contestar mal dos preguntas. Lo curioso es que quienes iban por

libre suspendían siempre, pero tras el pago de 120 euros a la autoescuela les daban el permiso sin tener que pasar por Tráfico. En la primera clase, el profesor nos dijo que podíamos estar tranquilos, pues todos aprobaríamos el examen. Después nos entregó dos folios, uno con preguntas y otro con las respuestas. Nosotros mismos nos encargábamos de corregirlos. Es decir, con ocho horas de teoría y con 120 euros se obtiene el permiso para ciclomotores sin tener que pasar por ningún examen.

Daniel Díaz
Gerona



LECTORES_LECTORES

Desacuerdo con una entrevista

Me desagradó que la revista CONSUMER incluyera en su número de enero de 2003 una entrevista al Dr. Bernat Soria sobre la investigación con embriones humanos. Hay que tener en cuenta que dicha investigación destruye un ser humano, y que hay otras alternativas: el uso de células madre de tejidos adultos, cuya investigación está en marcha con éxitos innegables, como los logrados en pacientes con infarto de miocardio, a los que el trasplante de sus propias células madre de músculo resultó en una clara mejora de la función cardíaca.

Josefina Eugui
Vitoria

Sobre el informe de tipos de calefacción

En el número de enero de 2003 publicaron un reportaje que abordaba distintos sistemas de calefacción. Entre las diversas opciones se hablaba de los radiadores eléctricos o acumuladores, pero eché en falta el análisis de radiadores eléctricos de bajo consumo. Se trata de unos aparatos que están siendo muy publicitados, y sus fabricantes garantizan hasta un 50% de ahorro energético. ¿Tienen ustedes intención de analizarlo? ¿Es cierto que los hay rellenos de aceite, de fibrocementos, etc.? ¿Cuáles son mejores?

Zunbeltz Matabuena
Balmaseda (Bizkaia)



Quiropráctica

Como sugerencia para la sección de Salud, les propongo un artículo sobre la quiropráctica. Me han aconsejado un tratamiento de este tipo y desconozco sus fundamentos, para qué enfermedad es adecuada, en cuáles resulta contraproducente, cuál es su técnica, su regulación, los costes, la formación de los profesionales que la aplican...

Y. S
Valencia



ESCRIBA A CONSUMER

CONSUMER invita y anima a sus lectores a que escriban sobre los problemas ocurridos en su vida como consumidores, y nos envíen los textos para su publicación en la sección de "Cartas". Por razones de espacio, las cartas no deberán exceder de 20 líneas - CONSUMER podrá resumirlas si sobrepasan ese límite - y deberán incluir nombre y dos apellidos del lector, la dirección completa, el número de DNI y el del teléfono.

CONSUMER no divulga datos sobre los lectores cuyas cartas se publican. Esta es una sección donde aparecen exclusivamente las cartas de los lectores.

Los lectores también pueden manifestar sus opiniones, críticas o comentarios sobre los contenidos de esta revista. Serán incluidos en la sección "Lectores".

Para ponerse en contacto con nosotros:

- Por carta:
Revista CONSUMER
Bº S. Agustín s/n
48230 Elorrio (Vizcaya).
CONSUM Publicaciones
Avd. Espioca s/n
46460 Silla (Valencia).
- Por e-mail:
revistaconsumer@eroski.es
consumer02@retemail.es

CONSUMER no comparte necesariamente las opiniones expresadas en las secciones de Cartas y de Lectores, ni mantiene correspondencia sobre sus contenidos.