

consumer

71

NOV'03

Francisco Mangado
arquitecto

Garantía de productos
Pasa de seis meses a
dos años

ANÁLISIS

Palomitas de maíz
para microondas

Bombillas de bajo consumo

Grandes presas hidráulicas,
a debate

IRPF: nuevas deducciones

Ergonomía y
labores domésticas

Funerarias

ENORMES DIFERENCIAS
DE PRECIOS



¿Qué es Idea Sana?

Idea Sana son propuestas, consejos, ideas e información sobre alimentación y estilos de vida saludables. A través de monográficos mensuales, Idea Sana te informa sobre el modo para alcanzar una calidad de vida plena y respetuosa con el entorno.

ESTE MES,
hablaremos de la infancia.

entra y descúbrelo
www.ideasana.com



CONSEJO DE REDACCIÓN:
Arantza Laskurain, Carmen Picot,
Ricardo Oleaga, Iñaki Larrabeiti,
Marta Areizaga, Eduardo Cifrián

DIRECTOR:
Ricardo Oleaga

REDACTORA JEFE:
Ainara Zarraga

Tema de portada:

REDACCIÓN:

Ricardo Oleaga

TOMA DE DATOS:

Append

Entrevista:

Amaita Uriz

Informe:

Ana López, M^a Jesús Mínguez

Alimentación:

Maite Zudaire, Gemma Yoldi

Brevés:

Carlos Zuluaga

Salud:

Eukeni Olabarrieta

Psicología:

Pepe Romo, Marisa López Ibarondo

Medio Ambiente:

Carlos Zuluaga, Uxua G. Antoñana

Análisis comparativos:

RESPONSABLE DE LA SECCIÓN:

Iñaki Larrabeiti

INTERPRETACIÓN Y DIVULGACIÓN:

Mónica Cid

MICROBIOLOGÍA Y QUÍMICA:

Juan Carlos San Vicente

REDACCIÓN:

Ricardo Oleaga, Iker Merchán

Nuevas tecnologías:

Nacho I. Rojo

Economía doméstica:

Miren Rodríguez

Miscelánea:

Amaita Uriz

Consejos:

Ana López

Consultorio legal y Sentencias:

Lidia Barrio, Carlos Zuluaga

Responsable de comunicación

en la Comunidad Valenciana y Cataluña:

Guillemina Cano

Documentación y suscriptores:

Eduarne Ormazabal, Inma Costa

Arte y Maquetación: Ramón Cosme

Fotografía: Iñaki Oñate, Zig Zag, Rubén García

Infografía: Aitor Eguinoa

Ilustraciones: Antton Dueso

Fotomecánica: Lithos

Impresión: Altair Quebecor

Depósito legal:

TO-707-1997 ISSN: 1138-3895

Redacción y Administración de CONSUMER:

Eroski Publicaciones

B^a San Agustín, s/n 48230 Elorrio (Vizcaya)

Tel: 946 211 487 Fax: 946 211 614

Consum Publicaciones

Avda. Espioca, s/n 46460 Silla (Valencia)

Tel: 961 974 005 Fax: 961 202 823

En Internet, estamos en

www.revista.consumer.es

CONSUMER no permite la reproducción de los contenidos que publica, salvo autorización expresa. Y queda prohibida la utilización de cualquier contenido de esta revista con fines comerciales o publicitarios.

consumer es una revista de consumo editada por Fundación Grupo Eroski. Las cooperativas de consumo Eroski y Consum, fundadoras del Grupo Eroski, son asociaciones de consumidores que destinan el 10% de sus beneficios a la información del consumidor.

consumer informa al consumidor sobre sus derechos y le ayuda a tomar las decisiones que más le convienen en su vida cotidiana.

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

consumer es una revista gratuita que no admite publicidad.

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

consumer

La revista del consumidor de hoy

Noviembre 2003. Número 71

Tirada: 440.000 ejemplares

Edita: Fundación Grupo Eroski



4 Funerarias

Tras estudiar las tarifas de un centenar de funerarias en 13 ciudades y sus provincias, se comprueba que cuando organizamos un funeral hay que comparar precios. No hemos de resignarnos a gastar más de lo necesario.



13 Ley de Garantías en la venta de bienes al consumo

Según la nueva ley los usuarios deberán demostrar los defectos de fabricación de los productos pasados los seis primeros meses.

10 Francisco Mangado, arquitecto

“El comprador se ve obligado a fijarse en condiciones que representan mínimos y lo que debiera exigir es otras cuestiones como más luz natural, un eficaz aprovechamiento del espacio e incluso mejores vistas”.

26 Palomitas de maíz para microondas

Muy calóricas y con grasa poco saludable

30 Lámparas de bajo consumo

Diferencias mínimas en precio y en calidad

16 ALIMENTACIÓN

Leches de nueva generación

20 SALUD

Cistitis

22 PSICOLOGÍA

¿Es posible el cambio?

24 MEDIO AMBIENTE

Grandes presas

34 NUEVAS TECNOLOGÍAS / Libros electrónicos

36 ECONOMÍA DOMÉSTICA / Declaración de la Renta

38 MISCELÁNEA / Pronosticar el tiempo

40 CONSEJOS / Ergonomía en el hogar

41 CONSULTORIO LEGAL

71

2003 NOVIEMBRE _ NOVIEMBRE

Incluso los sepelios más económicos salen caros

ENORMES DIFERENCIAS DE PRECIOS ENTRE LAS DIVERSAS CIUDADES E INCLUSO ENTRE LAS FUNERARIAS DE UNA MISMA CIUDAD

Las horas y los días que siguen a una defunción resultan particularmente difíciles y emotivos para el entorno más cercano a la persona fallecida. La eficiencia y rapidez con que las funerarias realizan todas las gestiones relacionadas con el deceso permiten a la familia concentrarse en sobrellevar con entereza el duelo, adoptar las decisiones prácticas relacionadas con esa muerte y atender a parientes y amigos. Pero hay un aspecto, el económico que, incluso en esos momentos tan dolorosos no puede ser dejado de lado. Organizar un sepelio, o lo que es lo mismo, contratar los servicios de una funeraria, representa un importante gasto que puede desequilibrar la economía doméstica de muchas familias. CONSUMER ha estudiado y comparado las tarifas de un centenar de funerarias de

13 ciudades y sus respectivas provincias en todo el país, y lo ha hecho -dado que el servicio que se presta es en general más que digno- estableciendo un supuesto: el funeral más económico en cada funeraria, que incluye el féretro más barato, el acondicionamiento sanitario del cadáver, su traslado en coche fúnebre, el servicio religioso más común, una corona de flores modesta, los gastos de gestión y tramitación del expediente, el certificado de defunción, la esquela más habitual en el periódico de mayor difusión de la provincia y la tasa de inhumación.

Casi 1.500 euros de media, un 54% más que hace cinco años

La primera conclusión es que incluso un sepelio modesto representa un cuantioso gasto: el del supuesto de

CONSUMER asciende en España a una media de 1.449 euros. Esta abultada cifra supone, además, un encarecimiento del 54% en los últimos cinco años, ya que en noviembre de 1998 un informe de esta revista con un supuesto casi idéntico (si bien algunas de las ciudades estudiadas eran distintas) concluía que el coste medio de un sepelio modesto en nuestro país era de 156.000 pesetas, es decir, 940 euros. Si tenemos en cuenta que el IPC ha subido en estos cinco años el 17,1%, se comprueba que las tarifas de los servicios funerarios han subido más del triple que el coste medio de la vida.

También hay que destacar que las diferencias en el desembolso que supone un funeral son enormes, y lo son tanto si se comparan las tarifas medias de cada ciudad y provincia (en

nuestro país, dos de cada tres funerarias se hallan instaladas fuera de las capitales) como si la comparación se establece entre las funerarias de una misma ciudad o provincia. La provincia más cara -siempre hablando del sepelio más económico- es Madrid, donde este funeral cuesta de media 1.808 euros, mientras que la más barata es Barcelona (ninguna funeraria de la capital se avino a dar información a esta revista, por lo que este dato sólo representa a las que ubicadas fuera de la ciudad condal), con 880 euros de media. Las siguientes provincias con sepelios más caros son Murcia (1.672 euros), Alicante (1.664 euros), Álava (1.615 euros) y Valencia (1.610 euros). Entre las más baratas, además de Barcelona, figuran Cantabria (978 euros), Navarra (1.127 euros) y Málaga (1.199 euros).

La posibilidad de ahorro, enorme

Pero la disparidad de precios no sólo se da entre distintas provincias. En Madrid, el funeral más caro para este



supuesto cuesta 2.227 euros mientras que el más económico se queda en 647 euros, menos de la tercera parte. Y en Málaga, el más caro asciende a 1.873 euros, también más del triple que los 495 euros del más barato. En Murcia, la diferencia entre el más caro y el más barato es de 1.203 euros; en Valencia, de 1.160 euros; en Vizcaya, de 970 euros y en Alicante, de 925 euros. Es obvio que en estas ciudades dirigirnos a la primera funeraria que se nos ocurre o a la primera que se nos ofrece en el hospital, puede significar un oneroso sobrecoste. Y el fenómeno ocurre en to-

das las provincias: las diferencias entre la funeraria más cara y más barata de cada provincia (y recordemos que en todos los casos se pidieron tarifas para el sepelio más económico de cada funeraria) superaron los 500 euros en 10 de las 13 estudiadas. Sólo en Almería la posibilidad máxima de ahorro en el sepelio del supuesto fue modesta, 71 euros, porque en Cantabria representaba 254 euros y en Navarra 416 euros. En A Coruña y Guipúzcoa rondaba los 600 euros.

Si la familia de la persona fallecida desea o necesita ahorrar en alguno de los muchos gastos del entierro, le será útil saber que el 75% del importe total corresponde a la suma del precio del féretro (36%), la esquela (19%), el coche fúnebre (12%) y la corona de flores (8%), por lo que sus esfuerzos deberían encaminarse por reducir o eliminar el coste de alguno de esos conceptos, los más onerosos. Por último, hay que lamentar que resulta muy difícil comparar entre los precios y servicios de las funerarias, ya que ▶

muchas se muestran reacias a facilitar información o lo hacen de modo poco claro y evitando desglosar los conceptos que incluyen sus tarifas. Muestra de esta falta de transparencia es que CONSUMER tuvo que ponerse en contacto con más de 300 funerarias para conseguir datos de sólo un centenar de ellas. Otro tanto ocurrió en el estudio de 1998, si bien al menos la mitad aceptaron colaborar. Dicho de otro modo, la competencia y la claridad en precios y servicios tan asentada en otros sectores no ha llegado todavía al de pompas fúnebres, con lo que ello supone de perjuicio para los usuarios que, cuando contratan un sepelio, no pueden comparar y elegir con conocimiento de causa entre las diversas opciones que les ofrece el mercado.

Cómo se hizo el informe

Se contactó con 306 funerarias (todas las que operan en las 13 provincias a estudio) pero sólo 100 accedieron a responder al cuestionario de los técnicos de CONSUMER que, identificados como tales, solicitaron del 11 al 21 de septiembre las tarifas mínimas de cada funeraria. Así, se compararon los precios de 11 funerarias en Valencia (4 en la capital y 7 en la provincia), 5 Cantabria (una en la capital), 6 en Almería (2 en la capital), 8 en Guipúzcoa (una en la capital), 10 en Vizcaya (3 en la capital), 8 en Madrid (2 en la

capital), 8 en Barcelona (ninguna en la capital), 9 en Málaga (2 en la capital), 5 en Navarra (una en la capital), 12 en A Coruña (4 en la capital), 7 en Alicante (2 en la capital), 7 en Murcia (4 en la capital) y 4 en Álava (3 en la capital). Tras conseguir las tarifas, se calculó para cada funeraria el coste de su sepelio más económico, que incluía adquisición del féretro, acondicionamiento sanitario del cadáver, su traslado en coche fúnebre, el servicio religioso, la corona de flores más común, los gastos de gestión y tramitación del expediente, el certificado de defunción, la esquila más habitual en el periódico de mayor difusión de la provincia y la tasa de inhumación.

Por las dificultades que presenta incluir el precio de la tumba (fosa, nicho o columbario), cuyo coste varía en función del tiempo para el que se realiza la concesión - lo habitual es que no se cedan los espacios en propiedad, sino en concesión-, y por haberse optado a efectos del supuesto por la inhumación y no por la incineración, estos dos conceptos no se han tenido en cuenta en la comparación, aunque sus precios han sido igualmente estudiados y el informe habla de ellos.

El féretro y el coche fúnebre

El precio medio del féretro más barato se sitúa en 517 euros. La provincia más cara al respecto es Murcia,



EL IMPORTE DEL FÉRETRO EXPLICA LAS ENORMES DIFERENCIAS DE PRECIOS ENTRE FUNERALES

con un coste medio de 715 euros; y la más barata, Barcelona, a sólo 184 euros. Este es uno de los apartados que más repercute y explica la enorme diferencia entre los sepelios de unas y otras funerarias y entre las de unas y otras provincias. El segundo féretro con precio medio más caro se encontró en Valencia (692 euros). Aunque no tanto, también resultaban onerosos, por encima de 550 euros de media, en Madrid, Álava, Alicante y Almería. Ligeramente por debajo aparece Guipúzcoa (549 euros). Además de en Barcelona, los féretros más baratos se ofrecieron en Cantabria (396 euros de media) y Navarra (409 euros). Y salían también algo económicos, menos de 500 euros de media, en Málaga, Vizcaya y A Coruña. Comparando todas las funerarias, el féretro más barato (siempre hablando de

los más económicos que ofrecía cada una) se encontró en Barcelona, a sólo 26 euros (el más caro en esa ciudad costaba 461 euros), y el más caro, en Valencia, a 1.284 euros (el más barato costaba 321 euros).

Por otro lado, el coste medio del transporte del cadáver en coche fúnebre (el más económico de cada funeraria) es de 243 euros. Sólo tres provincias se sitúan muy por encima: Murcia (369 euros), Alicante (346 euros), Valencia (310 euros). Y en las tres más baratas, es realmente económico: en Cantabria supone de media sólo 65 euros; en Málaga, 138 euros y en Barcelona, 168 euros. En general, el coche fúnebre más barato se ofrecía en una funeraria de A Coruña (46 euros) y el más caro, en una de Alicante (487 euros), diez veces más caro.

Corona de flores, un gasto importante

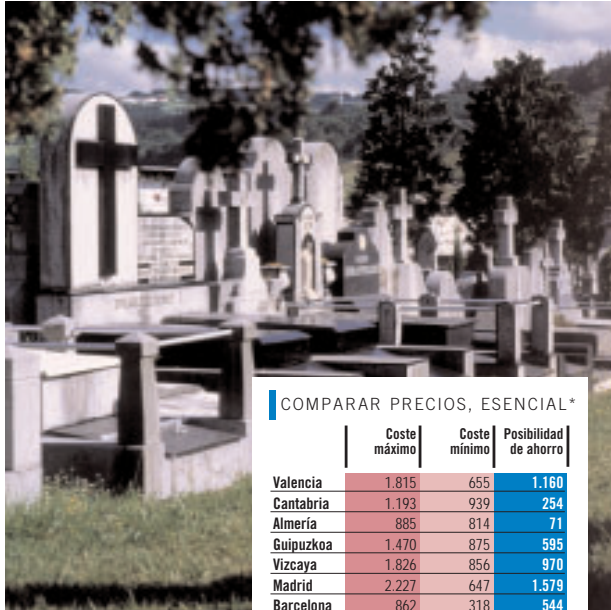
El precio medio de la corona de flores más común se sitúa en 112 euros. El más elevado se ha encontrado en las funerarias de Álava (148 euros de media) y el más barato en las de Murcia (83 euros). El coste medio era también elevado en Navarra (135) y Barcelona (130 euros). Además de en Murcia, las coronas más económicas, a menos de 100 euros de media, se hallaron en las funerarias de Madrid, Málaga y Almería. La más barata se halló en una empresa de pompas fúnebres de Murcia, a 58 euros, y la más cara (no olvidemos que se trataba de la más común en cada funeraria) en una de Álava, a 203 euros. En esta provincia, otra funeraria ofrecía una corona por 102 euros.

Los gastos de gestión varían tanto en el precio como en la forma de calcularlo, ya que algunas cobran una tasa porcentual (en torno al 5%) del presupuesto del sepelio. La media de este coste de las gestiones es 89 euros, pero se han registrado diferencias importantes. Las más caras, en Álava, Vizcaya y Guipúzcoa cobran de media en torno a 120 euros, en Málaga, A Coruña y Madrid, cerca de 100 euros, y en Cantabria, Valencia y Navarra, en torno a 80 euros. Las medias más baratas se han encontrado en las de Murcia (57 euros) y Barcelona, Alicante y Almería, estas últimas en torno a 65 euros.

En cuanto a los gastos por el certificado de defunción, una parte del mismo corresponde al impreso y otra a lo que cobra el médico por realizar el servicio. El precio del impreso es único y fijo, 3,48 euros. Siempre y cuando el médico no ejerza de modo privado, cumplimentar este certificado no debe suponer un coste adicional. Si es la funeraria quien facilita el impreso y solicita la asistencia del médico, probablemente será cobrado específicamente este servicio. La media, obtenida para las cien funerarias, de 5,67 euros demuestra que el precio del certificado se incrementa si recurrimos a servicios privados. El precio medio más alto de estas gestiones se anotó en Málaga, casi 14 euros, seguidas de Navarra (12,5 euros).

LO QUE CUESTA UN SEPELIO ECONÓMICO EN 13 CIUDADES

	Coste medio de todo el sepelio	Féretro	Coche fúnebre	Corona de flores	Gastos de gestión	Certificado defunción	Esquila más habitual	Tasa inhumación	Acond. sanitario	Servicio religioso más común
Madrid	1.808 euros	586 euros	248 euros	98 euros	100 euros	3,1 euros	519 euros	157 euros	56 euros	41 euros
Murcia	1.672 euros	715 euros	370 euros	83 euros	57 euros	3,3 euros	278 euros	60 euros	47 euros	60 euros
Alicante	1.665 euros	560 euros	347 euros	122 euros	66 euros	7,4 euros	344 euros	41 euros	112 euros	64 euros
Álava	1.616 euros	562 euros	287 euros	148 euros	123 euros	3,4 euros	251 euros	56 euros	139 euros	45 euros
Valencia	1.611 euros	692 euros	311 euros	114 euros	78 euros	3,4 euros	213 euros	43 euros	95 euros	62 euros
Guipúzcoa	1.508 euros	549 euros	238 euros	119 euros	117 euros	3,2 euros	217 euros	160 euros	104 euros	-
A Coruña	1.493 euros	488 euros	178 euros	110 euros	103 euros	3,1 euros	316 euros	81 euros	81 euros	133 euros
Almería	1.476 euros	550 euros	303 euros	99 euros	67 euros	3,5 euros	267 euros	56 euros	72 euros	58 euros
Vizcaya	1.410 euros	495 euros	215 euros	113 euros	114 euros	3,2 euros	311 euros	71 euros	47 euros	39 euros
Málaga	1.199 euros	448 euros	138 euros	97 euros	105 euros	13,8 euros	112 euros	150 euros	76 euros	59 euros
Navarra	1.127 euros	409 euros	193 euros	135 euros	77 euros	12,4 euros	175 euros	52 euros	60 euros	13 euros
Cantabria	978 euros	396 euros	64 euros	119 euros	82 euros	3,5 euros	174 euros	61 euros	44 euros	33 euros
Barcelona	880 euros	184 euros	168 euros	130 euros	62 euros	7 euros	193 euros	58 euros	40 euros	37 euros
MEDIA	1.449 euros	518 euros	243 euros	112 euros	89 euros	5,7 euros	260 euros	80 euros	75 euros	64 euros



EN LA MISMA PROVINCIA, EL SEPELIO MÁS BARATO PUEDE COSTAR TRES VECES MÁS SEGÚN LA FUNERARIA

En cuanto al coste del acondicionamiento sanitario del cadáver, algunas funerarias lo incluyen en el precio del féretro. De todos modos, la media representa 75 euros, y en algunas provincias esta labor supone un gasto medio importante: Álava (139 euros), Alicante (112 euros) y Guipúzcoa (104 euros) y Valencia (95 euros). Los costes medios más económicos se registraron en Cantabria (44 euros) y Barcelona, 40 euros.

¿Es imprescindible la esquela?

La esquela en el periódico representa un coste muy importante para la familia.

COMPARAR PRECIOS, ESENCIAL*

	Coste máximo	Coste mínimo	Posibilidad de ahorro
Valencia	1.815	655	1.160
Cantabria	1.193	939	254
Almería	885	814	71
Guipúzcoa	1.470	875	595
Vizcaya	1.826	856	970
Madrid	2.227	647	1.579
Barcelona	862	318	544
Málaga	1.873	495	1.378
Navarra	1.249	832	416
A Coruña	1.551	936	615
Alicante	1.513	588	925
Murcia	1.923	720	1.204
Álava	2.005	1.233	772
Promedio	-	-	806

* El cuadro refleja (siempre en euros) los costes máximo y mínimo del sepelio del supuesto de CONSUMER (el más económica de los convencionales, véase "Cómo se hizo el informe") en las funerarias de cada una de las 13 provincias incluidas en el informe. En la última columna se puede comprobar la diferencia máxima entre las funerarias estudiadas en cada provincia, lo que indica asimismo la posibilidad máxima de ahorro que se ofrece al usuario.

La de tamaño más habitual en el diario (en cada uno de ellos, porque no en todos es el mismo) de mayor audiencia sale, de media, a 260 euros. El precio de la esquela lo fijan, como es obvio, los periódicos y no las funerarias. El tamaño más frecuente es el de dos columnas aunque en algunos diarios el precio se establece por módulos. Según las informaciones facilitadas por las funerarias acerca de las esquelas que solicitan con mayor frecuencia a los periódicos de mayor audiencia, el precio más caro se paga en Madrid, con 519 euros de media por esquela, seguida de Alicante (344 eu-

ros), A Coruña (316 euros), Vizcaya (312 euros) y Murcia (278 euros). Las más económicas se publican en los diarios de mayor audiencia de Navarra (175 euros), Cantabria (174 euros) y Málaga (112 euros). Si necesitamos ahorrar, cabría reflexionar sobre la conveniencia de incurrir en este gasto; es decir, de plantearse otras posibilidades de informar sobre el deceso a las personas allegadas o conocidas.

Ya en el cementerio

La tasa de inhumación o enterramiento la establecen los ayuntamientos donde se ubican los cementerios públicos. Los precios varían en función de donde se realice el enterramiento: no es lo mismo hacerlo en una fosa que en un nicho o en un panteón, aunque algunos ayuntamientos han optado por un coste fijo, independientemente del lugar en que se efectúe la inhumación. La tasa de inhumación media más cara se ha recogido en Guipúzcoa (160 euros) y la más barata en Alicante (41 euros), mientras que la media se sitúa en 80 euros. La segunda más cara de media está en Madrid (157 euros) y le siguen Málaga (150 euros). Son económicas las tasas medias de inhumación en Valencia (43 euros), Navarra (52 euros), y en Álava y Almería (56 euros).

La última prestación del sepelio establecido por CONSUMER es el servicio religioso más común. Hoy, muchas funerarias ofrecen salas multiconfesionales para la realización de estos actos. El servicio religioso también puede estar incluido dentro de otro apartado del total cobrado por la funeraria. Los costes del servicio religioso van desde los 13 euros de media en Navarra hasta los 132 euros de A Coruña, mientras que la media supone 65 euros. Ahora bien, sólo en A Coruña se superan de media esos 65 euros. En Guipúzcoa, algunas funerarias incluían este servicio dentro de otro concepto o bien no lo facilitaban. Los costes más económicos para la misa, además de en Navarra, se anotaron en Cantabria (33 euros), Barcelona (37 euros), Vizcaya (39 euros) y Madrid (41 euros).

El auge del tanatorio

Si se solicitan servicios no incluidos en el supuesto de CONSUMER, como el tanatorio o la mesa de firmas, los gastos se incrementan. Y se debe añadir el gasto adicional que supone el enterramiento en fosa, nicho o panteón, si no se posee uno en concesión. Y si se opta por la cremación, se incurre en otro gasto no contemplado en el supuesto, el de la propia incineración y el de la urna para transportar las cenizas, aunque se evita el gasto del enterramiento.

Paulatinamente, los tanatorios se van consolidando como lugar donde velar al difunto. Es más cómodo y práctico para todos, pero supone otro desembolso que se deberá añadir a los ya contemplados. El precio de este servicio, cuya media en nuestro país es de 243 euros, varía de un modo extraordinario: la media en las funerarias consultadas en Murcia era de 370 euros, mientras que en Cantabria sólo cuesta, de media, 64 euros. También es relativamente barato en Málaga (139 euros), en A Coruña y Barcelona (178 euros y 168 euros respectivamente). Y resulta caro, además de en la citada Murcia, en Almería (303 euros) y, sobre todo, en Valencia (311 euros de media) y Alicante (347 euros).

Por otra parte, el coste de la cremación y la urna están indisolublemente unidos, de ahí que se presentan al usuario de forma conjunta. El coste medio es de 417 euros. Las tarifas más elevadas se han encontrado en Cantabria (510 euros), Murcia (501 euros), Málaga (476 euros), Alicante (444 euros) y Almería seguida de Madrid, con 439 euros y 433 euros respectivamente. Y las más económicas, en Valencia (226 euros) y en A Coruña (332 euros) y Vizcaya (338 euros).

Comparar entre el coste global que supone la inhumación y la incineración (cara a tener un dato más para elegir entre las dos opciones) se hace casi imposible, porque habría que repercutir (en el caso de la inhumación o enterramiento) el muy variable precio de concesión o compra del nicho, fosa o panteón en cada provincia y establecer un modelo-tipo para hacer homologables las diferentes realidades. Otra cosa es que, en cada caso concreto, los usuarios sí puedan hacerlo.

En cuanto a la mesa de firmas, entre las funerarias consultadas en Barcelona algunas tenían incluido este servicio dentro de otro apartado y otras no facilitaron su precio. Las mesas de firmas más caras se dispo-

OTROS GASTOS
(no incluidos en el supuesto CONSUMER)

	Coste medio tanatorio	Coste medio mesa firmas	Coste medio cremación y urna
Valencia	311 euros	64 euros	226 euros
Cantabria	64 euros	28 euros	510 euros
Almería	303 euros	30 euros	439 euros
Guipúzcoa	238 euros	51 euros	360 euros
Vizcaya	215 euros	45 euros	338 euros
Madrid	248 euros	12 euros	433 euros
Barcelona	168 euros	-	399 euros
Málaga	138 euros	70 euros	476 euros
Navarra	193 euros	51 euros	341 euros
A Coruña	178 euros	19 euros	332 euros
Alicante	347 euros	59 euros	444 euros
Murcia	370 euros	32 euros	501 euros
Álava	287 euros	32 euros	397 euros
Media	243 euros	40 euros	417 euros

RECOMENDACIONES:

- No contratemos el servicio a la primera compañía que nos lo ofrezca.
- Solicitemos varios presupuestos a más de una funeraria. El objetivo es tanto comparar precios y servicios entre las diversas funerarias como entre las diversas opciones de sepelio que ofrecen cada una de ellas.
- Siempre hay algún familiar o amigo que, por su predisposición natural o su carácter, puede realizar eficazmente estas gestiones. Dejémosle trabajar. Facilitará a los más directamente afectados por el fallecimiento un ahorro importante.
- Si la muerte del ser querido puede preverse con cierta antelación, iniciemos las gestiones con tiempo. Será más sencillo, y emocionalmente más llevadero, dar con la mejor relación calidad-precio.
- A las funerarias que se niegan a facilitar la información que solicitamos, descartémoslas. Hay otras que sí

lo harán, dirijámonos a ellas. Quizá este sea el modo más adecuado para que las funerarias que todavía no lo hacen, aprendan a atender adecuadamente a sus clientes

- Recordemos que funeraria municipal no siempre equivale a precios más razonables o servicios de mayor calidad.
- Cuando se paga un seguro de decesos para cubrir los gastos que generan los servicios funerarios, lo que se contrata es una prestación de servicios y no los de una compañía en concreto. El cliente tiene total libertad (aunque la aseguradora tenga concertada los servicios con una determinada empresa funeraria) para elegir la funeraria que prefiera.
- La liberalización del sector, muy reciente en algunas ciudades, no se ha completado del todo, lo que perjudica al usuario. De todos modos, exijamos información sobre tarifas y precios, y elijamos lo que más nos conviene.

Francisco Mangado

arquitecto



“El comprador debería exigir más calidad a la vivienda”

Quien a fecha de hoy es uno de los referentes de la arquitectura nacional, Francisco Mangado, reconoce que llegó a esta profesión de casualidad, “cuando acabado el Bachillerato tuve que decidir qué estudiar, entendí que mi aspiración de dedicarme a diseñar barcos era un tanto peregrina”. Sin demasiada pasión se presentó a la prueba de acceso en la Escuela de Arquitectura de la Universidad de Navarra. No la superó, pero al cabo de dos años, ya plenamente convencido, lo volvió a intentar. Seis años más tarde consiguió el premio al mejor proyecto de final de carrera y el segundo Premio Nacional de Terminación de Estudios de Arquitectura. Esta anécdota de-

fine a la perfección su convencimiento de que el arquitecto se hace y no nace.

Para Mangado, esta es una vocación aprendida que suma a la de la docencia, pues no entiende el ejercicio de su profesión sin el compromiso de transmitir sus conocimientos a los arquitectos del futuro. Entre sus obras más significativas destaca el recién inaugurado Palacio de Congresos y Exposiciones de Pamplona, conocido como El Baluarte. Este símbolo de modernidad artística se suma a una trayectoria en la que suceden obras de carácter social, viviendas de protección oficial y edificios públicos.

De trato cordial, enamorado de la palabra y de los conceptos y

teorías ligados a su oficio, Mangado no se evade al tratar el tema del desmesurado precio de la vivienda. No rehuye la responsabilidad de los arquitectos en el problema y entiende que deberían ofrecer mucho más de lo que se les pide en los pliegos. “Hemos de emitir juicios de valor sobre los proyectos y las condiciones en las que se desarrollan”. Además, incide en un problema sobre el que no se habla demasiado pero que deviene fundamental, las carencias de calidad de algunas construcciones: “el comprador se ve obligado a fijarse en condiciones que representan mínimos, como el acabado o la insonoridad de las paredes, cuando eso no es más que una obviedad, un mínimo, y lo que debiera exigir son otras cuestiones como más luz natural, un eficaz aprovechamiento del espacio e incluso mejores vistas”.

Cuando comienza a trabajar en una construcción, ¿se plantea un ejercicio artístico o una tarea en el que la belleza debe plegarse a la utilidad?

La arquitectura es una actividad humanística que para ser considerada arte tiene que cumplir unas condiciones esenciales. Es obli-

gado que se materialice, porque sólo es arquitectura aquello que pasa del proyecto a una obra concreta, real. Pero igual de importante es que, una vez construida, sea útil. Es decir, que responda al propósito para el cual está concebida. Que, en su expresión final, es servir a la sociedad en la que se desarrolla. No concibo un edificio bello si éste no sirve o su construcción no tiene valor material.

Su opinión de que los arquitectos tienen parte de responsabilidad en el encarecimiento de la vivienda no es muy común en la profesión.

La vivienda es la máxima expresión del cumplimiento de la arquitectura en su función de servicio, y el arquitecto se está quedando al margen en esa función social. Durante el Modernismo, el arquitecto colaboraba en la definición de los planes ur-

banísticos, participaba en la proyección de nuevos ensanches y en la concepción del desarrollo de las ciudades. Yo pienso que ahora debería volver al juego político, sobre todo en el caso de las viviendas sociales. Con esto no quiero decir que opte entre las diversas tesis de los partidos políticos, pero sí que emita juicios de valor sobre los proyectos y que proponga mejoras. Es decir, que aporte más de lo que hoy se le pide. La arquitectura no es ajena a la realidad ni a las normas imperantes en la sociedad. Como hecho formal con proyección mediática que es, y en la medida en que se trata de un bien de consumo, le rodea una concepción efímera y de respuestas inmediatas a las necesidades. Esto, aplicado a la vivienda, es muy grave, pues se olvida su carácter social y la proyección de una ciudad como polis, como un lugar donde viven los ciudadanos.

Si quienes mandan, deciden y condicionan la arquitectura no son arquitectos, sino otros agentes sociales con conocimientos e intereses distintos, triunfarán, como lo hacen, las propuestas en las que, entre otras cosas, la utilidad ha dejado de primar. Sin duda, la situación actual está ligada al problema del suelo. Pero detrás de él, no cabe duda de que el sentido social que tiene la construcción de viviendas vive un momento muy bajo.

¿Tiene solución el problema de la carestía del suelo, al que se achaca el elevado precio de la vivienda?

En gran medida tiene que ver con un modelo muy burocratizado de la gestión urbanística, que genera un encarecimiento extraordinario del suelo y demuestra que se siguen haciendo planes urbanísticos que no funcionan, porque al final, son una especie de inmenso volumen de normas con afán de definición exhaustiva que no establecen pautas generales. Además, está la cultura imperante de la especulación, que poco tiene que ver con la realidad física, pero que se impone en la economía, y no se sabe cómo ponerle freno.

La adquisición de una vivienda es el gasto más importante que realiza una persona a lo largo de su vida. Parece evidente que debería poder comprar un bien que satisfaga sus expectativas, siquiera las básicas.

El problema del difícil acceso a la vivienda oculta unas necesidades que deberían ser demandadas y, por supuesto, ofertadas. Debería exigirse que la vivienda tenga luz natural, que el calor esté repartido homogéneamente y que las vistas sean agradables, por ejemplo. Estos tres son temas esenciales en la arquitectura y, a pesar de ello, ni siquiera se discuten. Para el ciudadano es muy difícil solicitar estas cosas cuando ni siquiera el mínimo está cubierto.

Esa ley de máximos, ¿está al menos cumplida en la arquitectura civil?

Es en la proyección pública de la arquitectura donde se han experimentado mayores avances cualitativos. Nada tienen que ver las escuelas, hospitales o centros de salud de antes con los de ahora. Hoy se entienden como espacios donde quien acude a ellos ha de encontrarse cómodo. Por supuesto, son construcciones que deben de cumplir una utilidad, y según mi criterio, han de imponer el concepto de confortabilidad, un término en desuso porque no suena a moderno pero que me parece que implica un respeto esencial al usuario.

Vivimos un momento en el que casi todas las ciudades parecen empeñadas en crear su propio icono arquitectónico, como si carecer de ellos condenara a la ciudad al ostracismo o a no merecer el interés de los turistas. ¿Estamos ante una moda pasajera?

La necesidad de todas las sociedades de buscar símbolos es un hecho histórico. Cada ciudad busca su referencia arquitectónica para distinguirse físicamente de las demás, pero la historia nos indica que los símbolos precisan del paso del tiempo para que la gente los admita en su vida y se conviertan en referentes. Antes, las obras, igual que precisaban del tiempo para elevarse, lo necesitaban para consolidarse. Hoy, no, porque se juzgan en su proyecto, en su ejecución y en su resultado. Entiendo esa voluntad de la ciudad por tener un rostro nuevo que le represente, pero continúa siendo necesario el paso del tiempo para que realmente estas nue-

vas construcciones se conviertan en un símbolo que las identifique.

La domótica, los edificios “inteligentes”, ¿son el futuro?

No lo creo. Los edificios no son inteligentes, porque las instalaciones pueden estar muy bien resueltas pero no podemos decir que nos estamos acercando a la perfección. Los sistemas de comunicación han avanzado, pero son elementos aplicados, no consustanciales. Me parece más importante investigar y profundizar en la calidad de los espacios, de la luz, de la confortabilidad de la que hablábamos antes, que en la implantación tecnológica en la edificación. Podemos encontrar un edificio llamado inteligente donde el personal que trabaja está separado por biombos y la luz natural le queda a muchos metros de su puesto de trabajo. Pues... menuda inteligencia.

Lejos de esta tendencia se encuentra la arquitectura rural, definitoria de regiones y de culturas durante siglos. ¿La estamos perdiendo?

No sé hasta qué punto las construcciones rurales pueden ser consideradas arquitectura, ya que su existencia es, en cierto modo, la respuesta inmediata a los requerimientos del medio y no el producto de la razón. Con esta afirmación no trato de desprestigiarla, pero la arquitectura como expresión es una respuesta de la razón y nace con la ciudad y la ilustración. Es decir, su valor está unido a la capacidad del ser humano de transformar el condicionante natural para someterlo a las necesidades de la polis, donde se generan juicios políticos, culturales y sociales.

¿Las urbanizaciones, entonces, quedan a medio camino?

Son respuestas inmediatas a las deficiencias de la ciudad. No dejan de ser un retorno a lo rural, en el que se incluye el aislamiento pero intentando conservar los esquemas de la ciudad. Para mí tienen lo peor de las dos cosas.

¿En qué medida se parece, en la cotidianidad del trabajo, el proyecto acabado al soñado?

Sin duda, el soñado es más atractivo y lo ideal es que se parezcan lo más posible. Pero el sueño es inmaterial y ya decíamos antes que la arquitectura no lo es hasta que no está construida. <

“LOS MAYORES AVANCES EN ARQUITECTURA SE HAN PRODUCIDO EN LOS EDIFICIOS PÚBLICOS”



LOS USUARIOS DEBERÁN DEMOSTRAR LOS DEFECTOS DE FABRICACIÓN DE LOS PRODUCTOS UNA VEZ PASADOS LOS SEIS PRIMEROS MESES

Positiva, pero ambigua



Desde que el pasado 11 de septiembre entrara en vigor la nueva Ley 23/2003, de 10 de julio, de Garantías en la Venta de Bienes de Consumo, son muchas las voces que se han alzado en su contra. Presentada como una ampliación de la garantía legal en la venta de determinados bienes de consumo de hasta dos años frente a los seis meses actuales, su formulación contiene términos ambiguos que hacen temer a las asociaciones de consumidores que el cliente se confunda, llevado a creer que sus compras estarán siempre protegidas durante dos años. Diversas asociaciones de consumidores advierten de que la nueva ley contiene aspectos interesantes pero esconde trampas que afectan gravemente a los consumidores. Consideran, asimismo, que el hecho de que los consumidores, transcurridos los seis primeros meses, deban recabar pruebas para demostrar los fallos de los bienes supondrá "un desembolso económico que puede no compensar". Sectores como el de los vehículos han aplaudi-

do la norma, pero reconocen que existen demasiadas lagunas y términos "subjetivos" que pueden provocar "muchos pleitos", según los responsables de la Asociación Nacional de Fabricantes de Automóviles y Camiones (ANFAC). La larga fase de promulgación de la ley ya ha enfrentado a todas las partes implicadas en el comercio del automóvil, desde el fabricante hasta el vendedor, el taller e incluso la tienda de recambios. Y es que la nueva ley ha abierto una batalla entre los talleres y las tiendas de recambios. En el caso de que una pieza instalada sea defectuosa, los talleres podrían reclamar no sólo el cambio de la pieza, sino también el precio de la mano de obra de montar y desmontar la pieza en cuestión, algo a lo que las tiendas de recambios se oponen.

El equipo de asesoras legales de CONSUMER ha analizado la nueva Ley, prestando especial atención a sus aspectos más novedosos o problemáticos.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

¿Qué bienes regula esta ley?

La Ley de Garantías se aplica sobre los bienes muebles de consumo privado, es decir los bienes de consumo: desde un electrodoméstico hasta un vehículo, pasando por muebles, objetos de todo tipo, incluso obras de arte. Por su propio concepto quedan eliminados los servicios y los bienes inmuebles.

¿A partir de qué fecha entra en vigor?

La ley ha entrado en vigor en nuestro país el 11 de septiem-

bre de 2003, por lo que los objetos adquiridos antes de esa fecha no quedan amparados por la misma.

¿Cómo define la ley un producto en buen estado?

La ley considera que un consumidor debe sentirse satisfecho con el producto adquirido si cumple los siguientes requisitos: que el producto se ajuste a

garantía de un producto nuevo se presupone que el daño viene de fábrica y el vendedor debe asumir todos los gastos de la reparación, tanto piezas, traslado, como horas de trabajo. El tiempo de la garantía queda en suspenso durante el tiempo que el producto u objeto esté en reparación.

¿A quién obliga la Ley?

La Ley obliga a los vendedores de bienes de consumo, por una parte y, a los consumidores como destinatarios finales, por otra. Es decir, quedan excluidos los contratos que se realizan entre particulares, ya que la misma sólo prevé la compra-venta entre un vendedor profesional y un consumidor.

¿Ante un fallo en el producto, ¿qué posibilidades tiene el consumidor?

En caso de que el producto no responda a las características anunciadas, el consumidor puede optar entre la reparación del bien o su sustitución, salvo que esto resulte imposible o desproporcionado. Si la reparación o sustitución no son posibles, o resultan desproporcionadas, el consumidor puede optar por una rebaja adecuada en el precio o por la resolución del contrato, es decir, la devolución del precio. El consumidor no podrá exigir la sustitución cuando se trate de bienes de segunda mano o **bienes de imposible sustitución**. Por ejemplo, no se puede exigir sustitución si el bien ya no se fabrica o no quedan existencias, si se adquiere un vehículo de segunda mano ni, por la imposibilidad que conlleva, se puede sustituir una obra de arte, una antigüedad o un diseño de ropa exclusivo.

La sustitución será desproporcionada cuando se trate de un pequeño defecto de fácil o sencilla reparación.

La reparación será desproporcionada cuando sea antieconómica, es decir, más cara la reparación que el valor del bien.

¿De cuánto tiempo dispone el consumidor para reclamar?

El consumidor debe acudir a denunciar el fallo en un plazo de dos meses desde que lo detectó. En este sentido, si el problema ha aparecido en los seis meses después de la compra del pro-

ducto, el vendedor debe hacer efectiva la garantía, ya que en ese periodo de tiempo se da por supuesto que el problema viene de fábrica. Sin embargo, si han pasado esos seis meses, es el consumidor quien debe demostrar que el fallo viene de origen y que no ha sido provocado por un mal uso del producto.

¿Qué ocurre si el defecto reparado reaparece pasado el periodo de garantía?

La Ley establece que durante los seis meses posteriores a la entrega del bien reparado el vendedor responderá de las faltas que motivaron la reparación, presumiéndose que se trata de la misma falta cuando se reproduzcan defectos del mismo origen que los inicialmente reparados. Para poder hacer efectiva esta garantía de la reparación el consumidor debe guardar el comprobante de la reparación y del servicio técnico que, en su día, reparó el producto.

Si después de una reparación o de la sustitución de un producto, todavía vuelve a fallar, ¿qué otras opciones tiene el consumidor?

La nueva Ley recoge estas posibilidades: Si el consumidor eligió la sustitución de un producto con fallo, por otro igual, puede solicitar al vendedor la reparación, siempre que no sea desproporcionada, la rebaja en el precio o la devolución del dinero. Por otro lado, si ante un fallo en un producto se eligió la reparación, el consumidor puede exigir un cambio, una rebaja en el precio o la devolución de todo el dinero desembolsado.

Pero la Ley no especifica ni la cuantía ni el tipo de rebaja en el precio que el vendedor debe hacer al consumidor en caso de que esa sea la opción elegida. Así las dos partes que intervienen en la compra-venta están obligadas a llegar a acuerdos que satisfagan a ambas.

¿Qué hacer si el garante se niega a reparar, rebajar el precio o devolver el dinero, alegando que la falta del bien se debe a un mal uso por parte del consumidor o se trata de una exigencia desproporcionada?

Si estamos dentro de los seis primeros meses, hay que exigir la reparación y solicitar una Hoja de Reclamaciones e insistir incluso hasta llegar a juicio. Se presume que la falta existía. Pero si los seis primeros meses ya han transcurrido, estamos a la inversa. Es el consumidor quien debe probar que el producto se adquirió con la falta. En cualquier caso el consumidor tendrá que negociar y si no está de acuerdo con la rebaja que le ofrece el vendedor puede acudir a un tasador para determinar el precio del producto tras la reparación y solicitar una rebaja de precio en ese sentido.

Novedades referentes al Libro de instrucciones y a una mala instalación.

Otra novedad de la ley es que si un consumidor realiza un mal uso de un producto, porque el libro de instrucciones es incorrecto, la ley de garantías protege al consumidor y puede exigir la reparación o la sustitución. Del mismo modo, si el fallo se produce por una mala instalación provocada tanto por las erróneas instrucciones del manual, como por los técnicos enviados por el vendedor, también éste es responsable.

En caso de reparación o de traslado a un servicio técnico, ¿qué debe pagar el consumidor?

Nada. Durante el periodo en que es efectiva la garantía el vendedor o productor debe hacerse cargo del coste de los desplazamientos, de las piezas y del tiempo de la reparación. Además, mientras el producto permanece en el servicio técnico se sus-

pende el tiempo de garantía. Es decir, no corre el reloj. Por otro lado, al margen de exigir la aplicación de la garantía (la reparación, cambio, rebaja de precio o devolución de dinero), el consumidor puede exigir una indemnización por los daños o perjuicios derivados de la avería y el tiempo de reparación. Por ejemplo, si un usuario adquiere una nevera y se estropea a la semana de compra, además de solicitar que se haga efectiva la garantía, dicho usuario puede exigir una indemnización por los alimentos que se han estropeado ante el mal funcionamiento del electrodoméstico.

¿Qué es la garantía comercial?

La garantía comercial es aquella que el fabricante, distribuidor o vendedor dan y que siempre debe superar a la que ofrece la ley, ya que ésta se entiende como un mínimo exigible por el consumidor. También es una herramienta de marketing de las empresas.

No obstante, a partir de la nueva ley, esta garantía debe cumplir ciertos requisitos, como dejar claro a qué se aplica, el objeto o producto que tiene dicha garantía y el nombre y la dirección de quien la ofrece.

LA LEY EXCLUYE LAS COMPRA-VENTAS ENTRE PARTICULARES



El caso particular de los vehículos de segunda mano y de los talleres de reparación:

¿Los coches de segunda mano están sometidos a esta ley?

Si, todos los productos de segunda mano tienen un periodo de garantía nunca inferior a un año, siempre que la compra-venta se realice a un vendedor profesional, y no entre particulares. Para poder responder a los posibles problemas en el sector de los coches de ocasión, la Asociación Nacional de Vendedores de Vehículos a Motor, Reparación y Recambios (GANVAM) ha preparado un modelo de contrato de compra-venta de vehículos usados. En él aparecen datos sobre el estado del vehículo, así como su identificación, fecha de su primera matriculación, revisiones de ITV realizadas y las que tiene pendientes, y generalidades sobre su estado como número de kilómetros y es-

tado de desgaste de algunos elementos como, por ejemplo, los neumáticos.

Los talleres de reparación de vehículos, ¿están sometidos a esta ley?

Estamos ante una más de las ambigüedades que presenta la nueva ley. Según la Asociación de Talleres de Madrid, los talleres de reparación "quedan fuera de las competencias de la Ley de Garantías de bienes de consumo y quedan sometidos al decreto nacional regulador de la actividad de talleres y a las adaptaciones de este decreto realizadas por cada comunidad autónoma". Sin embargo, si una reparación conlleva el cambio de una pieza, por ejemplo los neumáticos, este producto sí está sometido a la ley de garantías y el vendedor debe responder de ellos. <



bre de 2003, por lo que los objetos adquiridos antes de esa fecha no quedan amparados por la misma.

¿Qué novedades introduce?

La principal diferencia frente a la legislación anterior radica en el periodo de garantía de los productos y en las obligaciones del vendedor durante el tiempo que dura dicha garantía. Así, para los bienes de consumo nuevos, ésta se amplía de seis meses a dos años, mientras que para los productos de segunda mano, la garantía será de un año. Durante los primeros seis meses de

la descripción dada por el vendedor y que tenga las cualidades manifestadas a través de una demostración o modelo. También debe servir para lo que está indicado tanto en el libro de instrucciones, como en las indicaciones verbales que haya podido hacer el vendedor o en un video demostrativo. También sirve como uso habitual la publicidad, las indicaciones que aparezcan reflejadas en una etiqueta, o un uso que se desprenda de las propias características del producto. Incluso, si el consumidor ha solicitado un uso especial y el vendedor le ha asegurado que el bien adquirido se lo ofrecerá,

¿Cuándo se aplica?

Esta nueva ley se aplicará siempre que se compre un bien de consumo, esto es, cualquier objeto o producto de consumo privado. Quedan excluidos los bienes adquiridos en una venta judicial (subasta de bienes confiscados). Tampoco están sometidos a esta ley la distribución de agua o gas no envasados para su venta.

¿A quién puede reclamar el consumidor en caso de fallo en el producto?

El primer responsable del producto es el vendedor. Sin embargo, el consumidor puede

Nutrientes a la carta

A la oferta de la leche entera, desnatada y semidesnatada se ha ido sumando la de otras presentaciones comerciales de este producto que poco a poco han ido llegando a los consumidores, aumentando su cuota de mercado.

Se trata de las leches enriquecidas (con calcio, omega-3, vitaminas) o modificadas. Aportan interesantes propiedades nutritivas pero no debemos sobrevalorarlas. Porque, salvo en caso de sufrir carencias nutritivas, alergias de origen alimentario o ciertas patologías en las que se requieren aportes extras de algún nutriente, estas leches son prescindibles en la dieta, pues si ésta es equilibrada y variada nos proporcionará todas las sustancias que necesitamos. ☞

LECHES ENRIQUECIDAS

Se obtienen a partir de cualquier tipo de leche, añadiendo minerales, vitaminas y otros nutrientes. Según la normativa comunitaria, la leche comercializada como "enriquecida" con un nutriente debe contener en 100 mililitros, al menos, el 15% de la ingesta diaria recomendada de dicho nutriente para la población general.

Ejemplo: para un adulto de entre 20 y 40 años de edad, la ingesta recomendada (IR) de calcio es de 800-1.000 miligramos al día. El 15% de esa IR es 120-150 miligramos.

CALCIO

Leche rica en calcio

Contienen entre 160 y 170 miligramos de calcio por cada 100 mililitros, frente a los 120 miligramos de la leche convencional. El calcio es un mineral esencial para el organismo, en especial para huesos y dientes. Las leches enriquecidas en calcio aportan, además, una mayor cantidad de magnesio y vitaminas A, D y E. En su preparación se emplean sales o leche concentrada o en polvo como fuente extra de calcio, lo que aumenta su aporte de proteínas y fósforo.

Leche enriquecida en vitaminas A, D y E

El aporte extra de vitamina D mejora la asimilación del calcio. Las vitaminas A, D y E son solubles en grasa y si a la leche se le elimina la grasa, dichas vitaminas también se pierden. De ahí que se recomiende restituir estas vitaminas en la leche desnatada. La vitamina D también se obtiene mediante la exposición a los rayos solares o con el consumo de mantequilla, nata, yemas, etc. La vitamina A se encuentra en lácteos enteros, grasas lácteas y yemas. Y en forma de pro-vitamina (beta-caroteno), en frutas y verduras coloreadas. La vitamina E posee acción antioxidante y se obtiene de aceites vírgenes, cereales integrales y frutos secos.



OMEGA-3 y ÁCIDO OLEICO

LECHE MODIFICADA EN GRASA: OMEGA-3 Y ÁCIDO OLEICO

En estas leches se sustituye la grasa de la leche de vaca (mayoritariamente saturada) y el colesterol por grasas de tipo monoinsaturado o poliinsaturado, más saludables, como los ácidos grasos oleico y omega-3. El consumo habitual de este tipo de leche contribuye al aporte de dichos ácidos grasos al organismo, por lo que puede ser una fuente dietética interesante, en especial para quienes padecen de alergia al pescado o no consumen de modo habitual pescado azul, frutos secos o aceites vegetales de oliva y semillas, alimentos ricos en ácidos grasos insaturados. El consumo habitual de grasas insaturadas se relaciona con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

B⁶ B⁹ B¹²

Leche enriquecida en vitaminas B₆, B₉, B₁₂

Algunas personas presentan niveles elevados en sangre de homocisteína, un aminoácido. Esta alteración se considera un factor de riesgo importante frente al desarrollo de enfermedades cardiovasculares y puede deberse a la propia genética o al déficit de vitamina B₉ o ácido fólico, B₆ y B₁₂. Estas vitaminas ayudan a romper la homocisteína en el organismo. Se recomienda una dieta equilibrada, capaz de cubrir los requerimientos de dichas vitaminas y el empleo de suplementos cuando existe riesgo de déficit y, en especial, en la enfermedad renal grave. La vitamina B₆ se halla en cereales integrales, hígado, frutos secos y levadura de cerveza. Son buena fuente de ácido fólico las legumbres frescas y verduras verdes (espinacas, acelga...), las frutas, los cereales de desayuno y el hígado. La vitamina B₁₂ se obtiene de carnes, huevo, pescados, lácteos, ciertas algas y derivados de la soja.

MAGNESIO

Leche rica en magnesio

El magnesio es un mineral esencial que, al igual que el calcio, forma parte de huesos y dientes. Algunas investigaciones sugieren que juega un papel destacado en la reducción del riesgo de osteoporosis. Son fuente de magnesio el agua magnésica (más de 50 miligramos de magnesio por litro), las legumbres y verduras verdes y algunas frutas, el chocolate, los cereales integrales y el pescado.

LECHE DESNATADA CON FIBRA SOLUBLE. El aporte neto de fibra no es cuantitativamente significativo, 1 gramo por litro, pero cabe destacar su textura, muy similar a la de una semidesnatada o entera, lo que mejora su palatabilidad y tolerancia respecto a otras leches desnatadas. Resulta interesante en regímenes de adelgazamiento o en personas que requieren de dietas pobres en grasa y no les agrada la leche desnatada tradicional.

LECHE DIGESTIVA O BAJA EN LACTOSA. Indicada para personas con intolerancia a la lactosa, el azúcar propio de la leche. Se adiciona lactasa - una enzima - a la leche, que provoca la ruptura de la lactosa en sus componentes básicos: glucosa y galactosa. Por este motivo, su sabor es más dulce y difiere del de la leche tradicional.

LECHE PARA NIÑOS O MUJERES EMBARAZADAS. Tanto la infancia como la gestación son etapas fisiológicas en las que aumentan las necesidades de energía y nutrientes respecto a otros momentos de la vida. Una dieta equilibrada es capaz de satisfacer casi por completo la totalidad de esos requerimientos nutritivos. En el caso de la madre, la suplementación con hierro y ácido fólico es sistemática, ya que son nutrientes de los que hay posible riesgo de déficit durante la gestación y cuya carencia acarrea repercusiones tanto para la madre como para el futuro bebé. Por tanto, no hay necesidad de incluir este tipo de lácteos en la dieta habitual. Sólo bajo la supervisión de un profesional puede indicarse el consumo de alimentos enriquecidos.

LECHE CON JALEA REAL. La leche con jalea real disponible hoy en el mercado es semidesnatada y está enriquecida en vitaminas A y D. Contiene un 1% de miel y 34 miligramos de jalea real liofilizada por cada 100 mililitros. Este complemento dietético destaca por su riqueza en vitaminas C, E, A, del grupo B (B₁, B₂, B₆, ácido fólico), minerales (fósforo, hierro, calcio, cobre, selenio), ácidos grasos insaturados y aminoácidos. Posee un efecto estimulante, tónico y reequilibrante del sistema nervioso, mejora la circulación y contribuye a regular los trastornos digestivos. También posee acción antimicrobiana, por lo que favorece a nuestro sistema inmunológico.

Un nuevo método ayuda a descubrir las bases genéticas del cáncer

■ Científicos del Cold Spring Harbor Laboratory (Estados Unidos) han desarrollado uno de los métodos más sensibles, completos y fiables que hasta ahora existen para el perfilado de las bases genéticas del cáncer y otras enfermedades. El nuevo sistema detecta los borrados y ampliaciones cromosómicos presentes en células defectuosas, lo que lo convierte en una útil herramienta para diversas aplicaciones biométricas y terapéuticas. Este método de descubrimiento de nuevos genes, denominado ROMA, se puede emplear para comparar el ADN de células normales y de células del cáncer de mama. Los investigadores han descubierto una sorprendente colección de ampliaciones y borrados cromosómicos que pueden estar involucrados en ciertos aspectos del cáncer de mama. El método ROMA proporciona una visión amplia y completa del genoma y de las alteraciones genéticas asociadas con el cáncer de mama y otros cánceres. Esta información es de un gran valor a la hora de mejorar el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad.

La piratería en la Red crecerá durante 5 años más

■ El creciente mercado de la piratería musical seguirá trayendo de cabeza a los ejecutivos de la industria musical durante al menos cinco años más y afectando al crecimiento de las unidades online de las discográficas, según un estudio de *Informa Media*. Esta investigación señala que el volumen de ventas perdidas por la copia de CDs y la descarga de canciones gratis por el sistema de intercambio de archivos 'peer to peer' que se utiliza en las populares redes de Kazaa y Grokster, supondrá 4.160 millones de euros desde 2003 hasta 2008. "La razón de que estemos tan pesimistas es porque creemos que el 'peer to peer' sólo puede ir a más. En 2008, la banda ancha será el sistema predominante en todo el mundo y facilitará la bajada de canciones de Internet", afirmó el autor del estudio, Simon Dyson.

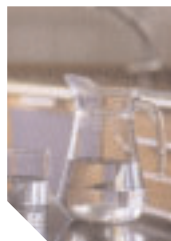
El 60% de las familias no puede hacer frente a la compra de una casa

El 60% de las familias españolas no puede afrontar la compra de una vivienda, dado su salario medio mensual y el importe al que asciende la cuota mensual del crédito hipotecario, según un estudio sobre vivienda y suelo difundido por la Fundación Encuentro. La tasa de hogares españoles con dificultades financieras para adquirir una casa se ha incrementado en un 11% desde 1999, lo que los expertos atribuyen al "constante encarecimiento de su precio de venta" a pesar de los reducidos tipos de interés. En concreto, el estudio señala que el precio de la vivienda ha subido un 40% entre 1999 y 2002, al pasar de los 1.187 euros por metro cuadrado que suponía de media en el último año de los noventa, hasta los 1.667 euros con que cerró el pasado año.

Se probará en Navarra el biodiesel para el transporte público

■ Un autobús urbano y un camión de recogida de residuos de Pamplona emplearán biodiesel como combustible para realizar un estudio pionero en su género en España. El consumo, el rendimiento y los niveles de contaminación de los camiones con este combustible se compararán con el de vehículos homologados que utilicen gasoil. La Mancomunidad de la Comarca de Pamplona proporcionará los cuatro vehículos: dos de ellos –un autobús y un camión de recogida– utilizarán ese biocombustible y otros dos, gasóleo convencional. El biodiesel es un combustible limpio, alternativo al gasóleo para motores diesel, producido mediante recursos autóctonos y renovables. Si la experiencia da para resultados positivos, el uso del biodiesel podría extenderse a la totalidad de la flota de autobuses urbanos y camiones de recogida de residuos de la comarca de Pamplona.

El agua de la cuenca del Mediterráneo es la que peor sabe



■ En términos de sabor, el agua de la cuenca del Mediterráneo es la que peores calificaciones obtiene en España. Así lo confirma informe *Brita* sobre la calidad del agua, elaborado por expertos de la Fundación Española de Investigación Nutricional (FIN). La Comunidad Valenciana, Cataluña, Murcia y Canarias son las que disponen del agua con peor calidad organoléptica. Según el estudio, el agua potable de estas comunidades autónomas es "muy dura, mineralizada y salinizada, con abundante presencia de nitratos y nitritos, aunque dentro de los parámetros considerado tolerables". La que peor sabe es, para los autores del informe, el agua de Valencia, que tiene "exceso de sales y calcio". No gustó mucho más la de Barcelona, que se considera "dura y alta en minerales, con un olor y sabor desagradables". Pero el sabor no es el único problema del agua potable en algunas ciudades de la zona mediterránea: resulta también de las más caras de la Península.

Los países ricos gastan poco en paliar el SIDA en África

■ "¿Cómo es posible que en 2003, cuando disponemos de 200.000 millones de dólares para conducir la guerra contra el terrorismo, no podamos encontrar dinero para evitar que los niños vivan bajo el terror y que no podamos procurar tratamiento antirretroviral a todos los que lo necesitan en África? Este doble rasero constituye la obscenidad grotesca del mundo moderno". El enviado especial del secretario general de la ONU en la XII Conferencia sobre el SIDA en África, celebrada en Nairobi (Kenia), denunció así la actitud de los países ricos que gastan miles de millones de dólares para luchar contra el terrorismo pero no encuentran dinero para ayudar a los africanos que sufren el problema del SIDA. El director de la agencia de la ONU para la lucha contra el SIDA (ONUSIDA) también advirtió de que el SIDA ha desestabilizado la vida política, social y económica en numerosos países africanos. "Esta crisis reduce la productividad y cambia completamente la pirámide de edades", añadió.

ció así la actitud de los países ricos que gastan miles de millones de dólares para luchar contra el terrorismo pero no encuentran dinero para ayudar a los africanos que sufren el problema del SIDA. El director de la agencia de la ONU para la lucha contra el SIDA (ONUSIDA) también advirtió de que el SIDA ha desestabilizado la vida política, social y económica en numerosos países africanos. "Esta crisis reduce la productividad y cambia completamente la pirámide de edades", añadió.

Reducir la contaminación podría mejorar la calidad de vida de los asmáticos



■ Científicos de la Agencia de Protección de la Salud de Gran Bretaña han examinado a numerosas personas que residen cerca de una planta de fundición de hierro en Birmingham (Inglaterra), y han observado que el número de pacientes admitidos en hospitales con ataques de asma descendió un 30% después de que esa industria redujera sus emisiones de gases tóxicos. Según los investigadores, esto demuestra que cuidar la calidad del aire contribuye a mejorar la salud de la población. Sin duda, los resultados de esta investigación añadirán un elemento más al creciente debate sobre la posible existencia de un vínculo entre el asma y la contaminación, pues mientras algunos estudios han sugerido abiertamente esa relación, otros la han negado. Por el momento hay evidencias de esa relación en uno y otro sentido.

Científicos advierten del riesgo del uso de hidrógeno para la capa de ozono

Un estudio realizado por científicos del Instituto Tecnológico de California (Estados Unidos) y publicado en la revista *Science* asegura que el uso generalizado del hidrógeno podría dañar la capa de ozono que nos protege de los efectos perjudiciales de la radiación ultravioleta. La liberación a la atmósfera de entre 60 y 120 millones de toneladas de hidrógeno anuales procedentes de escapes de los depósitos de los coches, contenedores y tuberías, tendría efectos nocivos para el medio ambiente terrestre, según el informe, y el previsible resultado final sería un aumento del 10% en la destrucción de la capa de ozono. Los autores del estudio señalan que el hidrógeno tendría un efecto similar al causado por los clorofluorocarbonos (CFC). No obstante, estos investigadores son los primeros en recordar que el hidrógeno abre las puertas a un futuro energético limpio.

La visita al médico, fundamental

UNA DOLENCIA MÁS HABITUAL ENTRE MUJERES QUE ENTRE HOMBRES



Principales síntomas

- Sensación de ardor o escozor al orinar.
- Necesidad frecuente de orinar.
- Sensación de urgencia para orinar.
- Deseos de orinar aunque la vejiga esté vacía.
- Dolor en la región pubiana.
- Orina de aspecto más o menos turbio e incluso presencia de sangre.
- Escalofríos y fiebre
- Dolores en la región lumbar, en la parte baja de la espalda, cuando se infectan los riñones.

(No siempre aparecen todos los síntomas ni tienen la misma intensidad en todas las personas).

Además de tomar las medicinas prescritas, hay que seguir las siguientes pautas:

- Beber mucho líquido: al menos dos litros diarios.
- Las mujeres con cistitis frecuentes deben evitar el uso de jabones aromatizados, champús, desodorantes íntimos, sales de baño, compresas aromatizadas y todo lo que pueda irritar la uretra.
- Hay que controlar la sudoración excesiva del periné (zona del cuerpo situada entre el ano y las partes sexuales), ya que favorece la maceración de esa zona, lo que a la postre permite la colonización bacteriana. Deben evitarse las ropas que impidan o dificulten la evaporación del sudor, especialmente medias panty, bragas apretadas, prendas de fibra sintética, etc.. El algodón es lo más indicado en estos casos.
- Una óptima higiene después de defecar es fundamental: las mujeres se deben limpiar de adelante hacia atrás para no contaminar la entrada de la uretra con restos fecales.

- Lavar los genitales y zona anal con jabón suave y agua.

Cistitis intersticial

Una persona que sufra frecuentemente de cistitis debe consultar al especialista para estudiar las vías urinarias y descartar o confirmar la existencia de anomalías en el tracto urinario que favorezcan las infecciones. En estos casos, además de los análisis de orina seriados, pueden ser necesarias una ecografía u otras exploraciones que permitan visualizar las vías urinarias: pielografía, cistoscopia...

No todas las cistitis son infecciosas. Hay personas que presentan síntomas de cistitis, aunque sus análisis de orina no evidencian presencia de bacterias. Padenen molestias al orinar, sensación de urgencia para hacerlo y miccionan muchas veces, pero no hay infección; su orina es estéril. Se trata de la llamada **cistitis intersticial**, caracterizada por una inflamación crónica de la pared de la vejiga. Su causa no está aclarada y su tratamiento es puramente sintomático, ya que no responde al tratamiento antibiótico. ◀

Sensación de escozor al orinar, urgencia para hacerlo, deseo de miccionar aunque la vejiga esté vacía, dolor en la región pubiana... Estos son algunos síntomas de la cistitis o inflamación de la vejiga, una dolencia más habitual entre mujeres y a la que no siempre se le presta la atención que requiere. Aunque una de cada cinco mujeres experimentan cada año síntomas de infección del tracto inferior urinario, sólo un 10% de ellas llegan a consultarlo al médico.

La posición de la vejiga en el cuerpo femenino explica que las mujeres sufran más cistitis. Este órgano almacena la orina que producen los riñones y se vacía periódicamente mediante la contracción de su musculatura. La vejiga comunica con la uretra, conducto mediante el que la orina se expulsa al exterior. En el hombre, la uretra atraviesa la próstata y discurre entre los cuerpos cavernosos del pene, mientras que en la mujer es más corta y termina

en la vulva, lo que *facilita* las cistitis en las mujeres, pues la zona vulvar y la proximidad a la perineal favorecen la contaminación.

Beber más líquidos

Habitualmente, la orina está libre de gérmenes patógenos. Pero si alguna bacteria penetra y prolifera en la vejiga su población se dobla cada 40 minutos, aunque lo hace más rápidamente si en ella queda orina residual o trascurren largos periodos entre el vaciado vesical, como ocurre cuando se bebe poca cantidad de líquidos. Lo primero que se contamina es la uretra, y si no se trata a tiempo la infección sigue un trayecto ascendente que puede alcan-

zar los riñones, ocasionando lo que se denomina una pielonefritis.

Cualquier microorganismo de la flora intestinal puede infectar la orina, pero lo más habitual es que la culpable sea el *Escherichia coli*, presente en casi el 90% de las cistitis. Todas las situaciones que provocan una ralentización del flujo de la orina en el tracto urinario, como el reflujo vesico-ureterorrortena, las dilataciones en uréteres, la retención vesical o la presencia de cálculos, favorecen la aparición de cistitis. También la introducción de sondas uretro-vesicales o instrumentos para estudio de las vías urinarias -cáteteres o citoscopios- pueden provocar infecciones.

En la mujer, las relaciones sexuales y el embarazo son factores que predisponen a este tipo de infección.

Diagnóstico y tratamiento

Dado que en estas infecciones urinarias la resistencia a los medicamentos más habituales es muy frecuente, si aparecen síntomas de cistitis conviene fundamental someterse a un análisis de orina para averiguar cuál es el germen responsable y a qué antibióticos es sensible. Muchas mujeres no acuden al médico y se automedican, lo que constituye un error.

El tratamiento de la cistitis aguda se basa en antibióticos. El arsenal terapéutico es abundante pero hay que utilizarlo correctamente: la elección del medicamento apropiado se hará siempre en función de los resultados del análisis. Con un tratamiento antibiótico adecuado la cistitis aguda remite en unos días sin mayores problemas ni complicaciones posteriores.

CISTITIS DE LA LUNA DE MIEL

Se trata de una inflamación que se presenta en algunas mujeres después de mantener relaciones sexuales. Suelen sufrir micciones dolorosas, sensación de escozor y necesidad de orinar con frecuencia, síntomas que se prolongan durante un día o dos y desaparecen hasta que vuelven a tener relaciones sexuales. No se trata realmente de una cistitis, sino más bien de una inflamación de la uretra, por eso se conoce también como **síndrome uretral**. Es de carácter crónico y en su aparición parecen estar

implicados microorganismos como las **Chlamydias**, el virus del herpes, **Trichomonas**, etc., aunque no hay acuerdo sobre este tema. También se presentan estos síntomas por el traumatismo que sufre la uretra durante la actividad sexual. Debido a que pueden irritar la uretra, se desaconseja el uso de sprays higiénicos femeninos, compresas perfumadas, baños de agua con grasa o jabones irritantes.

Además de las medidas que deben tomar las

mujeres que sufren cistitis, las que padecen **síndrome uretral** se han de cerciorar de que el pene y/o las manos de la persona con quien van a mantener relaciones sexuales están bien limpios. Igualmente, al finalizar deben orinar para vaciar su vejiga y así limpiar la uretra. También les puede resultar beneficioso utilizar un lubricante soluble en agua para que la penetración sea más fácil y menos traumática. No conviene utilizar vaselina: no es soluble.

BEBER MUCHOS LÍQUIDOS Y CUIDAR LA HIGIENE, MEDIDAS A SEGUIR



Cambiar para ser más nosotros mismos

NO PODEMOS QUEDARNOS ESTANCADOS SI SABEMOS (O INTUIMOS) QUE UN CAMBIO NOS PERMITIRÍA SER MÁS COHERENTES, EFICACES Y FELICES

Bien como respuesta a circunstancias externas, bien por reflexiones vinculadas a nuestra evolución personal, en ocasiones nos planteamos la necesidad de tomar decisiones que suponen cambios drásticos en nuestra manera de pensar o actuar.

Somos animales de costumbres y tendemos a responder del mismo modo ante estímulos similares, pero a la vez tenemos capacidad para reaccionar de modo distinto al habitual, ya sea porque el entorno nos exige en ese momento respuestas distintas (más adecuadas a la situación o más conformes a nuestra manera de ver las cosas), ya porque queremos mejorar como personas y ser más felices.

Los cambios surgen normalmente cuando sobrevienen circunstancias distintas de las habituales, porque son las que con mayor probabilidad pueden conducirnos a la necesidad de plantearnos una modificación de nuestro patrón de conducta. Una conversación sincera y dolorosa con un amigo de toda la vida, la ruptura de una larga relación de pareja, el nacimiento de un hijo, un proceso introspectivo que nos confirma la necesidad de cambiar, el traslado a otro país o ciudad, la muerte inesperada de un ser querido, la visita al psicólogo, los hijos que se van de casa, la primera experiencia laboral, una enfermedad, la jubilación... son muchos los factores que favorecen que pongamos en cuestión algunas de nuestras convicciones o costumbres.

La necesidad del cambio

Para crecer como personas, para mantener un equilibrio emocional que nos permita responder a las exigencias del entorno, hemos de cambiar permanentemente. No podemos quedarnos estancados ni sentenciar "soy así, qué le vamos a hacer", si sabemos que un cambio nos permitiría ser más coherentes, más eficaces o más felices.

Nuestra historia personal demuestra que como antes pensantes y sensibles que somos, cambiamos y evolucionamos cada día. Y esa es una de las emociones que nos depara la vida: comprobar cómo nos vamos adaptando, cómo vamos interactuando con el

entorno. Cada nueva situación exige una respuesta específica que extraemos de nuestro interior tras remover, intuitiva o premeditadamente, nuestra experiencia y nuestra manera de pensar tras recibir la influencia de quienes nos quieren y nos rodean.

La mejor manera de reforzar nuestra identidad, de crear una personalidad dinámica y fuerte es permanecer abiertos a las señales del exterior y de nuestro interior, respondiendo en cada momento del modo más adecuado.

Se trata de tomar el timón de nuestro barco, de pilotarlo hacia donde queremos y podemos, y no hacia donde nos lleva la corriente o un mapa obsoleto que no incluye la información necesaria para una navegación óptima.

Pero hemos de distinguir bien lo que queremos cambiar. Con las tendencias profundas de la personalidad, con los sistemas de valores muy interiorizados, con los hábitos muy arraigados, hemos de mostrar un especial cuidado, porque modificarlos puede sumirnos en una crisis de identidad nada deseable. Para evitar este error está la reflexión.

Por dónde empezar

Muchos de nosotros ya tenemos identificados los hábitos y actitudes más claramente mejorables, en la medida que nos causan problemas de convivencia, no nos resultan útiles, no nos satisfacen o son incoherentes con nuestra manera de pensar y de ver la vida. Comencemos por "trabajar" este ámbito de mejora, porque es el que más satisfacción nos va a deparar.

No es fácil, porque son muchas y variadas las razones que nos han llevado a ser como somos. En esta reflexión no debe importar la edad, porque nunca es tarde si el cambio nos permite hacer las cosas tal y como creemos que debemos hacerlas. Si, por temor a lo desconocido o a equivocarnos, demoramos una decisión que sabemos acertada nos estamos negando la posibilidad de madurar, nos estamos haciendo daño, ya que frenamos una evolución conveniente. Aplicar la receta de siempre ante exigencias nuevas o repetir

errores del pasado ante situaciones ya conocidas, resulta lo más cómodo y sencillo pero nos conduce inexorablemente al estancamiento, y nos aparta del dinamismo inherente al hecho de vivir en un contexto que, querámoslo ver o no, cambia.

También puede ocurrir que el freno al cambio no provenga de nuestros hábitos, miedos o incertidumbres, sino del exterior: la pareja, los hijos, los amigos, el trabajo, las convenciones sociales. No todos evolucionamos al mismo ritmo, pero cada uno debe intentar preservar la cadencia de su propia evolución y adoptar las decisiones que considere necesarias para su progreso como ser humano.

Los primeros pasos

Replantearnos, **analizar cómo pensamos y actuamos, es un ejercicio positivo y saludable siempre que lo hagamos con un objetivo de mejora y de adaptación al medio.** Hay ocasiones en que tenemos claro lo

que deberíamos hacer, pero nos encontramos con que una creencia muy arraigada nos impide adoptar la decisión. ¿Qué hacer? Comencemos por reflexionar, por ver hasta qué punto es nuestra esa creencia y nos identifica esencialmente como personas. Muchos de estos prejuicios son adquiridos y no reflejan nuestro real sistema de valores. En ese caso, desprendámonos del lastre, y configuremos un sistema propio, coherente con nuestras convicciones profundas, que nos permita ser más felices y equilibrados.

Las personas que han conseguido realizar grandes y satisfactorios cambios en su vida, lo han hecho a costa de romper hábitos y creencias (suyas o ajenas) que les impedían evolucionar en la dirección deseada. Es frecuente que la idea motora del cambio sea una obsesión o una convicción profunda que permanecía aletargada esperando el momento para emerger. Pero no siempre es así. La creatividad de la psique humana es enorme, y una persona pensando y reflexionando, si se lo propone, puede llegar muy lejos. ◀

LA REFLEXIÓN NOS SIRVE PARA MEJORAR COMO PERSONAS Y PARA ADAPTARNOS A UN MEDIO QUE SIEMPRE CAMBIA

CAMBIAR ES PROPIO DE PERSONAS INTELIGENTES

- Nuestra vida y nuestra personalidad las vamos construyendo cada día, y un asunto tan esencial no podemos dejarlo en manos del azar ni de la voluntad de otras personas.
- Reflexionemos sobre lo que no "nos llena" de cómo somos. Escribamos una lista de cosas a mejorar, comenzando por las importantes.
- Permanezcamos atentos a lo que nos pasa. Cada situación requiere una respuesta específica; cada deseo y cada sueño, también.
- Analicemos las situaciones nuevas y estudiemos las ventajas e inconvenientes de las decisiones que podemos adoptar ante ellas.
- Una vez meditada suficientemente la decisión, si decidimos cambiar, hagámoslo. Escuchemos a quienes se oponen, pero decidamos en libertad.
- El miedo al cambio siempre acecha: pres-
- temos atención a los pensamientos constructivos y positivos, no a los negativos
- Si estamos convencidos de la necesidad del cambio y no nos vemos capaces de hacerlo solos, solicitemos ayuda a profesionales en psicología.
- Seamos conscientes de que un cambio de rutinas o de manera de pensar supone un esfuerzo y entraña algún riesgo emocional

Cifras y letras sobre el uso del agua

- Los 6.000 millones de habitantes del planeta nos hemos adueñado ya del 54% del agua dulce disponible en ríos, lagos y acuíferos subterráneos.
- En 2025, el ser humano usará el 70% del agua dulce disponible.
- Si el consumo de recursos hídricos *per cápita* sigue creciendo al ritmo actual, dentro de 25 años podríamos llegar a utilizar más del 90% del agua dulce disponible, dejando sólo un 10% para el resto de especies que pueblan el planeta.
- El 69% de la extracción anual de agua para uso humano se destina a la agricultura (principalmente para riego), la industria emplea el 23% y el consumo doméstico (hogar, agua para beber, saneamiento...), el 8%.
- En África la agricultura se lleva el 88% de toda el agua extraída para uso humano, mientras que el consumo doméstico supone el 7% y el industrial, el 5%.
- En Europa la mayor parte del agua se utiliza para la industria (el 54%), mientras que la agricultura usa el 33% y el consumo doméstico, el 13%.
- Si todo el agua del mundo cupiera en una garrafa, el agua dulce equivaldría a una cuchara de mesa, menos del 1% del total.
- El 70% del caudal total del territorio español se concentra en el Norte.
- Se estima que, al menos en teoría, hay agua dulce suficiente para abastecer a 20.000 millones de personas.
- Entre el 50% y el 70% del agua extraída se desperdicia por evaporación y fugas.
- Por un grifo mal cerrado que gotea se pierden hasta 30 litros de agua al día.



¿Necesarias en el siglo XXI?

La construcción de grandes presas, término que engloba a las que superan 15 metros de altura o almacenan más de 100.000 metros cúbicos, siempre ha sido motivo de polémica. Fuente de progreso y de reparto racional del agua según algunas personas, perjudiciales por su impacto medioambiental y por los problemas de seguridad que pueden ocasionar, según otras, la necesidad de estas grandes obras todavía se discute.

España, con 1.200 presas de esta envergadura, es el segundo país del mundo, después de Estados Unidos, con mayor número de ellas. La mitad de estas tienen más de 40 años y, según algunas fuentes, el 80% no siguen las normas de la Instrucción para el Proyecto, Construcción y Explotación de

Grandes Presas por los elevados costes económicos que supone hacerlo.

La capacidad de los embalses españoles es de 53.000 millones de metros cúbicos, de los que se ocuparon el 65% en el año 2002. El llenado mayor tuvo lugar en las cuencas Norte (88%) y del Ebro (77%). Los pantanos de menor ocupación fueron los del Segura y Júcar, que apenas llegaron al 20% de su capacidad.

En alrededor de 140 países, las grandes presas proporcionan energía hidroeléctrica, cuyo papel es fundamental para la reducción de las emisiones de gas de efecto invernadero, y aguas para riego, que bañan las tierras que suministran casi el 16% de los alimentos del mundo. Sin embargo, también han

provocado la desaparición de bosques, de hábitats de rica fauna y de la biodiversidad acuática. Los contrarios a estos pantanos gigantes sostienen que para la construcción de la mayoría de ellos no se ha realizado una evaluación de su impacto negativo sobre las comunidades desplazadas y relocalizadas. Califican de superficiales e ineficaces los esfuerzos por mitigar los efectos imprevistos que sufren más de 80 millones de personas desplazadas y la pérdida de su medio de vida aguas abajo.

Según la Comisión Mundial de Presas, las grandes presas podrían desaparecer, pues se ha demostrado que construir minicentrales hidroeléctricas es más barato y permite una mejor gestión del agua, especialmente de los sistemas de irrigación. ◀

Beneficios de las grandes presas

- Producen el 20% de la electricidad mundial y el 7% de la energía total, sin efectos nocivos para la capa de ozono. Es la denominada energía hidroeléctrica, limpia y renovable, que permite reducir un 13% la emisión de agentes contaminantes a la atmósfera.
- Sirven para controlar y suministrar agua potable, regulando el curso de ríos y arroyos. Basta con acumular los excedentes de agua durante la estación de lluvias y liberarlos en periodos de escasez.
- Mejoran la calidad del agua y posibilitan trasvases a zonas secas.
- Controlan las avenidas e inundaciones y disminuyen los daños causados por éstas.
- Permiten regar las tierras de cultivo. Según el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), el riego representa más del 75% del consumo de agua en los países desarrollados. En algunos de ellos ese porcentaje supera incluso el 90%.
- Hoy, un tercio de los alimentos producidos en el mundo proviene de tierras de regadío. Se prevé que de aquí a 2025 el 80% de éstos procederá de esas tierras y se considera que sólo el riego podrá ayudar a satisfacer el aumento de la demanda de alimentos.

Perjuicios de las grandes presas

- Según la ONG Red Internacional de Ríos (IRN), los canales de riego provocan la eutrofización (disminución del oxígeno en el agua) y la salinización de las aguas si el flujo del agua es insuficiente.
- Los sistemas de regadío pueden transformar las tierras cultivables en pantanos, como ocurrió con el 3% de las zonas cultivables de la India.
- Antes de que una presa haya producido su primer vatio o su primera gota de agua de riego, decenas de miles de personas han de ser evacuadas. Según el IRN, millones de personas en el mundo se han visto forzadas a abandonar sus tierras y sus hogares desde los años treinta.
- Se pierde el estilo de vida rural de las zonas inundadas.
- Ocasionan problemas irreversibles, como la pérdida de biodiversidad y el impacto nocivo sobre procesos ecológicos (efectos sobre los ecosistemas fluviales y acuáticos, calidad del agua, suelos...).
- Erosionan el suelo y degradan los ecosistemas.
- Sumergen bajo sus aguas pueblos, reliquias históricas y culturales, afectando al paisaje natural.
- Causan deposición de sedimentos en la cola de los embalses, empeorando la calidad del agua.

LOS CRÍTICOS DICEN QUE ESTAS PRESAS SE CONSTRUYEN SIN EVALUAR SU IMPACTO NEGATIVO



PALOMITAS DE MAÍZ SALADAS, PARA MICROONDAS

a



Muy calóricas y con grasa poco saludable

Bastante similares en sabor, pero muy distintas en precio

EL MAÍZ EVERTA, también conocido como maíz palomero o saltarín, es la única especie de maíz que revienta con el calor, produciendo así las populares palomitas de maíz. El maíz, uno de los cereales más cultivados y consumidos en todo el mundo, pertenece a la familia gramíneas y a la especie Mays, dentro de la cual hay numerosas subespecies y variedades que se clasifican según su uso. Los más utilizados son el maíz con granos de color blanco (de gran contenido de azúcar y proteínas, con él se elaboran de cereales de desayuno), el maíz con mucha grasa (se emplea en la industria aceitera) y el maíz con mayor proporción de almidón, que se utiliza para las palomitas.

Se han llevado al laboratorio ocho muestras de palomitas para microondas con sal, que los consumidores pueden prepararse en su hogar. Se vendían en envases de tres

bolsas de cien gramos cada una (tres muestras: Poppers, Pop Up y Act II), y en una única bolsa (las otras cinco muestras), igualmente de 100 gramos. Los precios varían mucho: desde menos de 4 euros el kilo de Tuxis y Friper a más de 7 euros el kilo de Pop Up y Micro Pop Usa.

De qué están compuestas

Los ingredientes de estas palomitas saladas para microondas son maíz, grasa, sal y, en la mayoría de los casos, antioxidantes. La composición nutricional del maíz, al utilizar la misma especie, es similar en todos los productos analizados. Por ello, se analizó el tipo de grasa empleada, el contenido en grasa total y el perfil lipídico: esto es, los porcentajes de ácidos grasos saturados (menos saludables), monoinsaturados y poliinsaturados (más saludables) y los ácidos

trans que, menos saludables aún que las grasas saturadas, aparecen en el proceso de hidrogenación de las grasas vegetales. Además, se averiguó el porcentaje de cenizas y el contenido en sal común (cloruro sódico). Los valores son los obtenidos tras la preparación del producto siguiendo las instrucciones de los etiquetados. Por tanto, las cantidades son las que se ingieren una vez preparado el producto; en la bolsa queda parte de la grasa y la sal.

Cien gramos de maíz contienen 65 gramos de carbohidratos (principalmente almidón, un hidrato complejo), unos 9 gramos de proteínas y 4 gramos de lípidos. Y proporcionan unas 310 calorías cada 100 gramos. El contenido en vitaminas no es significativo. Los minerales más abundantes son potasio, fósforo, magnesio, y una pequeña cantidad de sodio que aumenta cuando se le añade sal, como es el caso. A diferencia de otros aperitivos elaborados con harinas refinadas y azúcares sencillos, las palomitas de maíz aportan una cantidad apreciable de fibra, el 2,2 %.

Pero la composición de las palomitas de maíz varía mucho respecto a la del grano original. La culpa la tienen los ingredientes añadidos: grasa, sal y aditivos. Así, cien gramos de palomitas de maíz saladas ya preparadas aportan unas 500 calorías y su contenido en grasa pasa del 4% que tenía el grano de maíz a entre el 19% y el 27% cuando se consumen en este formato, una vez cocinadas. Esta grasa es en todos casos de origen vegetal.

Al tratarse de palomitas saladas, el contenido en sal en el producto cocinado es elevado, entre el 1,3% de Act II y Poppers y el 2,6% de Dedebo Snacks. Deben tenerlo en cuenta las personas con problemas cardiovasculares o de hipertensión.

Respecto a los aditivos, según sus listas de ingredientes, Friper y Act II son las únicas que no los añaden, quizá porque sus grasas vegetales hidrogenadas aseguran una mejor conservación del producto. Las otras seis recurren a antioxidantes que protegen a las palomitas del enranciamiento de las grasas y los posibles cambios de color. Micro Pop Usa, Tuxis, Poppers, Pop Up y Dedebo Snacks utilizan dos antioxidantes: E-304 (ésteres de ácidos grasos de ascórbico) y E-306 (extracto rico en tocoferoles), mientras que Popitas sólo usa uno: E-330 (ácido cítrico).

El maíz no contiene gluten, por lo que las palomitas pueden ser consumidas por las personas celiacas.

La grasa es vegetal, pero no saludable

A estas palomitas de maíz se les añade grasa para que mejoren sus cualidades organolépticas, fundamentalmente el sabor. Esta adición no sólo convierte en más calórico el producto, sino que tiene otras consecuencias.

Es bien sabido que las grasas animales son poco saludables si se consumen en exceso, debido a su alto contenido en ácidos >

Su consumo habitual no es recomendable: tienen muchas grasas saturadas y trans, las menos saludables



PALOMITAS DE MAÍZ SALADAS, PARA MICROONDAS

MARCA	TUXIS	POPPERS	DEDEBO SNACKS	POPITAS	POP UP	MICRO POP USA	ACT II	FRIPER
Formato (gramos)	100	3x100	100	100	3x100	100	3x100	100
Precio (euros/kilo)	3,2	4,57	4,7	7	7,4	8,4	7	3,9
Etiquetado	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto
Grasa total (%)	20,9	23,9	18,9	20	23,4	19,3	26,8	26,4
Saturadas + trans (%) ⁽¹⁾	50,2	50,4	49,5	52,2	50	49,7	69,1	57,1
Monoinsaturadas (%) ⁽²⁾	39,7	39,4	40	38,4	39,8	39,8	30,9	42,9
Poliinsaturadas (%) ⁽²⁾	10,1	10,1	10,5	9,4	10,2	10,5	No contiene	No contiene
Tipo de grasa ⁽³⁾	Palma	Palma	Palma	Palma	Palma	Palma	Acetile vegetal hidrogenado	Acetile vegetal hidrogenado
Cenizas (%) ⁽⁴⁾	3	2,4	4,2	2,9	3,6	3,2	2,7	3,1
Sal común (%)	1,9	1,3	2,6	1,6	1,9	1,8	1,3	1,9
OGM ⁽⁵⁾	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Cata (1 a 9 pts)	6,2	6,4	6,1	5,9	6,7	6,7	5,9	5,8

(1) Suma de grasas saturadas y grasas trans: aunque estas moléculas son químicamente diferentes, se han sumado en el cuadro porque así como las grasas saturadas son perjudiciales para la salud si se consumen en exceso, las grasas trans se tienen por desaconsejables incluso en pequeñas cantidades. (2) Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son saludables para nuestro organismo. (3) Tipo de grasa: todas las muestras emplean grasa de origen vegetal, pero de palma y acetile hidrogenado, ambas poco convenientes para nuestra salud si se consumen en exceso. (4) Cenizas: dan una idea aproximada del contenido en minerales. (5) OGM: organismos genéticamente modificados. Se comprobó su presencia/ausencia mediante análisis específico.

De grano a palomita

Más de una vez nos habremos preguntado cómo es posible que un simple grano de maíz sometido a calor se convierta en una sabrosa palomita. Cambia de forma, de textura, de color, de sabor.

a

El maíz Everta es el único que revienta con el calor, produciendo así las populares palomitas de maíz.

El grano de maíz se compone de la cubierta externa o pericarpio, y la parte interna o endospermo. Este grano de maíz revienta y produce palomitas porque contiene una pequeña gota de agua en el interior del endospermo, protegida por una dura cubierta. El endospermo, abundante en almidón, requiere una temperatura más elevada que otros cereales para conseguir su expansión.

La cubierta del grano, de una gran conductividad, logra mantener una temperatura más baja, lo que permite que (a diferencia de lo que ocurre en el grano normal) no se queme y transmita fácilmente el calor hacia el interior.

A medida que el agua se calienta, se convierte en un vapor que aumenta la presión del interior del grano, rompiendo la cáscara, con lo que el grano explota.

Al explotar, el almidón del interior del grano se infla y revienta, volteando hacia afuera la parte interna, que forma una masa de color blanco.

- grasas saturadas, relacionados con enfermedades cardiovasculares. Pero lo es menos que algunas grasas vegetales (palma, palmiste, coco, colza) son asimismo poco saludables, por su elevada proporción de grasas saturadas. Ninguna muestra de las estudiadas utiliza grasas animales, pero seis emplean palma, y ello hace que su contenido en grasas saturadas (en torno al 50% del total de la grasa) sea superior al saludable (en torno al 30%-35%). La grasa empleada por las otras dos muestras, Act II y Friper, es "aceite vegetal hidrogenado". La hidrogenación permite solidificar y convertir en untables aceites vegetales como oliva, girasol y soja, que a temperatura ambiente son líquidos. Este proceso fisicoquímico de introducir moléculas de hidrógeno en el aceite vegetal, transforma las grasas insaturadas del aceite en grasas saturadas y, además, crea nuevos ácidos grasos, los trans, que se comportan en nuestro organismo de modo similar, e incluso más perjudicial, que las grasas saturadas. La diferenciación entre "grasa mala" y "grasa buena" tiene su origen en su capacidad

para modificar los niveles de colesterol en sangre.

Para acercarnos al perfil lipídico (de distribución de las grasas) de estas palomitas de maíz para microondas, se han sumado, cuando procedía, en cada muestra la proporción de grasas saturadas y la de ácidos grasos trans. Las palomitas con mayor proporción de grasas poco saludables son Act II (el sumatorio de saturadas y trans es del 69%) y Friper (57%) mientras que en las demás, que no tienen grasas trans por no haberse producido la hidrogenación, las saturadas representan en torno al 50%. Aun existiendo estas notables diferencias, las ocho muestras presentan un perfil lipídico poco saludable, porque conviene que las grasas saturadas no superen el 35% del total de la grasa. El resto han de ser mono y poliinsaturadas, ambas saludables. Pero no todas las palomitas de maíz contienen una cantidad de grasa similar. Precisamente, las dos con un perfil lipídico menos saludable son las más grasas: Act II y Friper tienen por encima del 26% de grasa,

mientras que Dededó Snacks, Micro Pop Usa y Popitas no superan el 20% de grasa.

Etiquetado, muy mejorable

En el estudio del etiquetado de los ocho muestras (a falta de una normativa específica para este producto se les ha aplicado la general), se detectaron algunas irregularidades. Sólo Micro Pop Usa y Pop Up se ajustan del todo a la norma.

Poppers no indica el domicilio del fabricante; Popitas, Tuxis, Friper, Act II y Dededó Snacks no indican la cantidad de sal cuando deben hacerlo porque informan de su adición; y, por último, Friper y Act II no indican en el mismo campo visual la denominación de venta, el peso neto y la fecha de consumo preferente. Además, hay otras indicaciones no obligatorias que mejorarían la información de estos productos. En la lista de ingredientes, las seis muestras que la utilizan se limitan a indicar "grasa vegetal", lo que resulta confuso, ya que podría confundir al consumidor, que -al no tratarse de grasa animal-

UNA A UNA, OCHO MUESTRAS DE PALOMITAS DE MAÍZ PARA MICROONDAS

TUXIS

Salen a 3,2 euros el kilo, las más baratas.



→ Es la mejor relación calidad-precio.

Etiquetado incorrecto. Emplea grasa vegetal, pero de palma (mayoritariamente saturada), perjudicial para la salud si se consume en exceso. Añade antioxidantes (E-306 y E-304).

En cata, 6,2 puntos de 9: son alabadas por su "punto de sal" y "sabor intenso".

POPPERS

Salen a 4,57 euros/kilo.



• Otra interesante opción.

Etiquetado incorrecto. Emplea grasa vegetal, pero de palma (mayoritariamente saturada), perjudicial para la salud si se consume en exceso. El menor contenido en sal (1,3%). Añade antioxidantes.

En cata, las segundas mejores, con 6,4 puntos: es elogiada su apariencia, aunque se criticó su "poco sabor" y "poca sal".

DEDEBO SNACKS

Salen a 4,70 euros/kilo



Etiquetado incorrecto. Emplea grasa vegetal, pero de palma (mayoritariamente saturada), perjudicial para la salud si se consume en exceso. El menor contenido en grasas saturadas (18,9%). Las más saladas (2,6%). Añade antioxidantes.

En cata, 6,1 puntos: las más saladas, lo que gusta a unos consumidores y desagradada a otros.

POPITAS

Salen a 7 euros/kilo.



Etiquetado incorrecto. Emplea grasa vegetal, pero de palma (mayoritariamente saturada), perjudicial para la salud si se consume en exceso. El mayor contenido de grasas saturadas (52,2% del total de grasa). Añade un antioxidante.

En cata, las segundas peores, con 5,9 puntos: es elogiada su apariencia, pero son criticadas por "poco crujientes" y "blandas". Ocupa los últimos puestos en sabor residual.

POP UP

Salen a 7,4 euros/kilo, las segundas más caras.



Emplea grasa vegetal, pero de palma (mayoritariamente saturada), perjudicial para la salud si se consume en exceso. Añade antioxidantes.

En cata, la mejor calificación, 6,7 puntos: es alabada por su "apariencia" y "punto de sal", aunque ocupa los últimos puestos en sabor residual.

→ Mejor relación calidad-precio • Opción interesante

MICRO POP USA

Salen a 8,4 euros/kilo, las más caras.



Emplea grasa vegetal, pero de palma (mayoritariamente saturada), perjudicial para la salud si se consume en exceso. Modesto contenido en grasa (19,3%). Añade antioxidantes.

En cata, la mejor calificación, 6,7 puntos: son elogiados su apariencia, el "punto de sal", el "sabor intenso" y la "textura crujiente".

ACT II

Salen a 7 euros/kilo



Etiquetado incorrecto. Son de más grasa (26,8%). Emplea aceite vegetal hidrogenado. El perfil de ácidos grasos menos saludable, porque tiene el mayor contenido de ácidos grasos no saludables: saturados y trans, sumados, representan el 69% de la grasa. Las menos saladas (1,3% de sal).

En cata, las segundas peores, con 5,9 puntos: se elogiaron su "punto de sal" y el "sabor intenso", pero ocupa los últimos puestos en sabor residual.

FRIPER

Salen a 3,9 euros/kilo, muy baratas.



Etiquetado incorrecto. Emplea aceite vegetal, pero hidrogenado. Son las segundas con más grasa (26,4%). El segundo perfil de ácidos grasos menos saludable: saturados y trans, sumados, representan el 57% de la grasa.

En cata, las peores, con 5,8 puntos. La peor en "sabor residual", aunque gusta su apariencia.

Se han analizado ocho muestras de palomitas de maíz con sal para microondas.

Las más baratas son Tuxis y Friper, que salen a menos de 4 euros el kilo; y las más caras, Pop Up y Micro Pop Usa, a más de 7 euros el kilo.

Solo dos de las ocho lucen etiquetado conforme a norma.

Ninguna contiene ingredientes transgénicos.

Su consumo habitual no es aconsejable: aportan 500 calorías cada cien gramos, tienen bastante sal, y mucha grasa (19%-26%), en la que abundan los ácidos grasos menos saludables.

Seis muestras emplean aceite de palma, grasa vegetal que, por saturada, es menos saludable que otras, como el aceite de oliva o de girasol. Las otras dos, Friper y Act II, utilizan "aceite vegetal hidrogenado", lo que hace que su contenido en grasas no saludables (en la hidrogenación surgen grasas saturadas y ácidos grasos trans, que se comportan de modo similar en nuestro organismo) sea mayor que en el resto de muestras.

En cata, las diferencias fueron escasas y ninguna muestra bajó de 5,8 puntos. Las que más gustaron, Pop Up y Micro Pop Usa, fueron las más caras y consiguieron 6,7 puntos.

La mejor relación calidad-precio es Tuxis, que deben mejorar su etiquetado.





Diferencias mínimas en precio y en calidad

Tras doce años de uso, sólo hay tres euros de diferencia en el coste total entre la más cara y la más barata

SE HAN ANALIZADO seis lámparas fluorescentes compactas (también llamadas de bajo consumo), que cuestan desde los 16,5 euros de Osram Dulux Longlife hasta los 3,25 euros de Cegasa. Esta abismal diferencia de precio no resulta tan abultada si se tiene en cuenta que, tras doce años de uso discontinuo (15.000 horas), el coste total (bombillas remplazadas en esos doce años más la energía consumida) resulta muy similar en todos los casos: Cegasa es de nuevo la más barata (27,59 euros a los doce años) y Sylvania Mini-lynx Economy la más cara

(30,67 euros una vez transcurrido ese tiempo). Esto es, la diferencia total de gasto entre la más cara y la más barata tras doce años de uso apenas alcanza los tres euros. La mejor relación calidad-precio es la bombilla más barata, Cegasa, por ser la que menos electricidad consume y la que ofrece un mayor rendimiento.

Estas seis bombillas duran de media 7.500 horas (unos seis años en uso discontinuo), lo que unido a su bajo consumo eléctrico hace que compensen el mayor desembolso inicial que representan frente a las

convencionales (las incandescentes). Las lámparas fluorescentes compactas tienen un tamaño similar a las incandescentes y, como ocurre en los tubos fluorescentes, generan luz por reacciones químicas que produce una mezcla de gases en su interior.

Envejecimiento prematuro

Uno de los parámetros en el que las bombillas más difirieron fue su ciclo de vida medio nominal, esto es, las horas que pueden llegar a estar encendidas. Esta información se ha recogido de las etiquetas de las bombillas. Cegasa es la que menos dura, con 3.000 horas. Sylvania y Philips aguantan el doble y General Electric llega a las 8.000 horas. Osram, la más cara, ofrece el mayor periodo de vida, con 15.000 horas de emisión de luz (quintuplica la duración de Cegasa). Electro DH no reseñó en su etiquetado este dato.

Para evaluar el envejecimiento de las bombillas se sometieron a 360 ciclos de dos horas de encendido y diez minutos de apagado, a una temperatura entre 38 y 42 grados centígrados. Esta elevada temperatura acelera el proceso de desgaste y consi-

gue que las lámparas envejezcan prematuramente. Antes y después de la prueba, se midió el flujo luminoso de cada bombilla para averiguar el porcentaje de pérdida de luz causado por el envejecimiento. Todos los resultados fueron positivos, si bien Philips demostró ser la mejor en este apartado, al menguar su emisión de luz sólo un 1,7%. Sylvania (5,5%) y Cegasa (5,4%) fueron las que peor envejecieron.

Seguridad

Las indicaciones escritas en las seis lámparas son legibles e indelebles. También se midió la resistencia al aislamiento de las partes conductoras y del material aislante, así como su rigidez dieléctrica (el aislamiento entre las diferentes partes del producto), pruebas que todas las muestras superaron. El material aislante demostró ser suficientemente resistente al calor.

Las bombillas fueron sometidas a un hilo incandescente durante treinta segundos; así, se pudo medir la resistencia a la ignición y a la propagación del fuego de los materiales no metálicos y a las partes que forman el recubrimiento de la bombilla. En



BOMBILLAS DE BAJO CONSUMO

MARCA / MODELO	CEGASA	PHILIPS ECOTONE	OSRAM DULUX LONGLIFE	GENERAL ELECTRIC BIAx ELECTRONIC	SYLVANIA MINI-LYNX ECONOMY	ELECTRO DH ECONOMY
Precio (euros/unidad)	3,25	5,77	16,50	8,25	5,80	4,00
Información indicada en el etiquetado						
Tipo de casquillo	E27	E27	E27	E27	E27	E27
Clase energética ¹	A	A	A	A	A	A
Potencia consumida indicada (W)	11	11	11	11	11	11
Equivalencia de potencia indicada (W)	55	60	60	60	60	60
Flujo luminoso indicado (lúmenes)	550	600	600	600	600	No
Ciclo de vida medio nominal (h) ²	3.000	6.000	15.000	8.000	6.000	No
Marcado CE	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Inform. protección Medio Ambiente	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Valoración global de la informac.	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto
Resultados analíticos						
Potencia consumida medida (W)	9,4	10,9	11	11	11	10,2
Flujo luminoso medido (lúmenes)	585	665	599	577	609	618
Rendimiento ³	62,2	61	54,5	52,5	55,4	60,6
Potencia consumida a 15.000 h (kW) ⁴	141	164	165	165	165	153
Clase energética ¹	A	A	A	A	A	A
Coste electricidad para 15.000h (euros)	11,34	13,15	13,27	13,27	13,27	12,30
Coste total para 15.000h (euros) ⁵	27,59	30,46	29,77	29,77	30,67	-
Envejecimiento⁷						
Decremento de flujo luminoso (%)	5,4	1,7	4,3	3,6	5,5	3,1
Seguridad	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Calidad global	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Bien

(1) Clase energética: nivel de eficiencia energética de lámpara. Abarca desde la A (máxima eficiencia) hasta la G (mínima eficiencia). (2) Ciclo de vida medio: horas de funcionamiento de las lámparas, según el fabricante. (3) Rendimiento: flujo luminoso medido/potencia consumida. A mayor rendimiento, más luz emitirá con menos potencia. (4) Potencia consumida a las 15.000 horas: kW x 15.000 horas. (5) Coste de electricidad para 15.000 horas: potencia de 15.000 horas x 0,080401 euros. (6) Coste total para 15.000 horas: coste de electricidad más el precio de la(s) lámpara(s). (7) Envejecimiento forzado: variación de flujo luminoso antes y después del envejecimiento.

Tipos de bombillas

124 años después de que Thomas A. Edison patentara la primera lámpara eléctrica, el mercado ofrece cuatro opciones de bombillas:

Bombillas incandescentes: son las más conocidas y usadas. Emiten luz cuando la corriente eléctrica pasa por un delgado filamento que se calienta y se vuelve incandescente.

Duración media: 1.000 horas.

Tubos fluorescentes: crean una descarga de gases (vapor de mercurio a baja presión y una pequeña cantidad de gas inerte) dentro de un tubo que emite radiación ultravioleta de baja intensidad. La radiación impacta sobre un revestimiento de fósforo haciendo visible la luz ultravioleta. No se encienden instantáneamente, y "sufren"

con cada encendido y apagado. Duración media: 8.000 horas

Lámparas halógenas: en su interior disponen de un gas halógeno que requiere una menor cantidad de energía para generar luz. Son más caras, pero su luz es más potente, blanca y nítida y su duración considerablemente mayor que la de las incandescentes. Duración media: 2.000 horas.

Lámparas fluorescentes compactas o de bajo consumo: similares a los tubos fluorescentes, pero de tamaño parecido a una lámpara clásica. Duran más y consumen menos que una lámpara convencional. Duración media: 7.500 horas (media de este comparativo).

- ninguna lámpara apareció fuego o humo, ni se produjeron daños ni calentamiento por encima de los límites establecidos por la norma. Las lámparas fueron calentadas de nuevo, con la finalidad de comprobar que el incremento de temperatura en el casquillo no excediera de temperatura establecida por la norma. En este examen, al igual que en el resto, los resultados fueron satisfactorios.

Características técnicas y prestaciones

Todas las lámparas afirman en su etiquetado consumir una potencia de 11 vatios, pero las de Philips (10,9 vatios), Electro DH (10,2 vatios) y Cegasa (9,4 vatios) tienen incluso un consumo menor. En Silvana, Osram y General Electric la potencia indicada (11 vatios) y la real son idénticas.

Antes de medir el flujo luminoso de las bombillas se sometieron a un envejecimiento de cien horas (dos horas y media de encendido por cada diez minutos de apagado, ocho veces al día). Tras este paso previo, todas superaron este test, aunque con diferencias notables: Osram (599 lúmenes) y Gene-

ral Electric (577 lúmenes) emitieron menos luz de los 600 lúmenes que indicaban en su etiquetado (esta medición tiene un error posible de 30 lúmenes, por exceso o por defecto, por lo que no pueden ser mal valoradas en este apartado). El resto estuvo por encima de lo publicitado: Silvana (609 lúmenes) y Philips (665 lúmenes) se situaron por encima de los 600 lúmenes indicados y Cegasa, con 585 lúmenes, superó los 550 lúmenes indicados. Un lumen es la unidad de medida de la luz, y equivale a la luminosidad de una vela en condiciones ideales.

El rendimiento de cada bombilla indica el flujo luminoso que ofrece en relación con la potencia consumida. Cuanto mayor sea su rendimiento será capaz de emitir más luz con menos consumo eléctrico. Las lámparas con mayor rendimiento son Cegasa y Philips (62,2 y 61, respectivamente), y las menos rentables, aunque con unos resultados satisfactorios, son General Electric y Osram (52,5 y 54,5, respectivamente). En cualquier caso, todas ellas han demostrado estar dentro del grupo A (máxima eficiencia energética), de una escala que abarca de la 'A' a la 'G'.

El gasto total de estas bombillas viene determinado por tres factores: el precio de la propia bombilla, su duración media y el gasto eléctrico que genera. Se ha establecido un periodo de 15.000 horas (12 años en funcionamiento discontinuo) para medir el número de veces que sería necesario reponer la lámpara, y sumarle la electricidad consumida (presuponiendo un precio por kilovatio/hora de 0,080401 euros) y poder así comparar de manera más precisa los costes totales.

Cegasa resultó la más económica tras doce años (27,59 euros) aunque es la que requiere sustituir más veces la bombilla (cinco). Silvana y Philips sólo deben ser sustituidas tres veces, pero a pesar de que su coste por unidad no es de los más altos (5,8 euros y 5,77 euros, respectivamente), sus costes totales (30,67 euros y 30,46 euros) resultan los más elevados por su alto consumo eléctrico.

Osram (16,5 euros/unidad) y General Electric (8,25 euros) son las más caras, pero como resultan las más duraderas

(15.000 y 8.000 horas, respectivamente) su gasto final es de 29,77 euros. No es posible calcular el costo total de Electro DH, al no indicar en su etiquetado su ciclo de vida medio nominal.

Etiquetado

Los etiquetados son correctos, a excepción de dos: Electro DH no indicó el flujo de luminoso (la intensidad de la luz) ni el ciclo de vida medio nominal (esto es, lo que dura), y Sylvania no proporciona la dirección del fabricante.

El etiquetado de Electro DH no incluye el "contenedor tachado" (que no es obligatorio y si está en el resto de bombillas), y que revela que la bombilla debe ser desechada en un contenedor apropiado para su posterior reciclaje, y no arrojado junto con la basura convencional. El problema es que en este momento apenas hay puntos limpios en los que se recojan bombillas (un residuo catalogado como peligroso), por lo que el usuario concienciado no tiene más opción que encontrar uno que si las admita, o almacenarlas hasta que instalen uno al que pueda acceder. ◀

Se han analizado 6 lámparas de bajo consumo de precios muy diversos: la más cara (Osram, 16,50 euros) quintuplica el precio de la más barata (Cegasa, 3,25 euros), aunque también la quintuplica en duración (15.000 horas frente a 3.000 horas). En doce años de uso discontinuo, la diferencia en el gasto total (bombillas más electricidad) se reduce: Cegasa es la más barata (27,59 euros) y Sylvania la más cara (30,67 euros).

Son idóneas para lugares donde estarán encendidas muchas horas.

El etiquetado de Electro DH y Sylvania fue incorrecto por no indicar el flujo luminoso y el ciclo de vida medio nominal en el primer caso y no indicar la dirección del fabricante en el segundo.

En cuanto al rendimiento (flujo luminoso/potencia consumida) todas son satisfactorias, pero los mejores son Cegasa, Philips y Electro DH y los más bajos General Electric, Osram y Sylvania. Philips destacó en la prueba de envejecimiento. Todas superaron los test de seguridad.

Cegasa resulta la mejor relación calidad-precio por ser la bombilla más barata, la de menor coste global, la que menos potencia consume y la que ofrece el mejor rendimiento, aunque su corta duración hace que deba ser reemplazada más veces que el resto. Otra buena opción es Philips Ecotone.

UNA A UNA, BOMBILLAS DE BAJO CONSUMO

CEGASA

3,25 euros/unidad
Calidad global: Muy bien



→ La mejor relación calidad-precio. La más económica y la de vida más corta, según el etiquetado:

3.000 horas. La que menos electricidad consume (9,4 W) y la que ofrece mejor rendimiento (62,2). Su envejecimiento, aunque satisfactorio, de los más altos (5,4% de pérdida de flujo luminoso). El menor coste total tras 15.000 horas de uso (bombillas más electricidad): 27,59 euros.

PHILIPS ECOTONE

5,77 euros/unidad
Calidad global: Muy bien



→ Otra buena opción. Dura 6.000 horas, según el etiquetado. La más luminosa (665 lúmenes) y el segundo rendimiento más alto (61). El envejecimiento más bajo (1,7% de pérdida de flujo luminoso).

El segundo coste total más caro tras 15.000 horas de uso (bombillas más electricidad): 30,46 euros.

OSRAM DULUX LONGLIFE

16,50 euros/unidad
Calidad global: Bien



→ La más cara. La de vida más larga, según el etiquetado: 15.000 horas. La que más electricidad consume (11 W)

y la segunda con rendimiento el más bajo (54,5). El coste total tras 15.000 horas de uso (bombillas más electricidad), es intermedio: 29,77 euros.

GENERAL ELECTRIC. BIAx ELECTRONIC

8,25 euros/unidad
Calidad global: Bien



→ La segunda más cara. Dura 8.000 horas, según el etiquetado. La que más electricidad consume

(11 W), la menos luminosa (577 lúmenes) y, por tanto, el rendimiento más exiguo (52,5). El coste total tras 15.000 horas de uso (bombillas más electricidad), es intermedio: 29,77 euros.

SYLVANIA. MINI-LYNX ECONOMY

5,80 euros/unidad
Calidad global: Bien



→ Etiquetado incorrecto, no incluye la dirección del fabricante. Dura 6.000 horas, según el etiquetado. La que más electricidad consume (11 W). El envejecimiento

más rápido, aunque satisfactorio (5,5% de pérdida de flujo luminoso). El coste total más caro tras 15.000 horas de uso (bombillas más electricidad): 30,67 euros.

ELECTRO DH. ECONOMY

4,00 euros/unidad
Calidad global: Bien



→ La segunda más barata. Etiquetado incorrecto por no indicar el ciclo de vida medio nominal y el flujo luminoso.

La segunda mejor en electricidad consumida (10,2 W), luminosidad (618 lúmenes) y, por consiguiente, en rendimiento (60,6). No se puede calcular el coste total porque no indica las horas que dura en funcionamiento.

→ Mejor relación calidad-precio → Opción interesante

Literatura para todos

Miles de libros cuyos derechos de autor han prescrito se pueden encontrar gratis en Internet, editados por el Proyecto Gutenberg

Hay iniciativas en Internet que mantienen intacto el espíritu de sus pioneros. El Proyecto Gutenberg, nacido en 1971 de la cabeza de Michael Hart, es una de ellas. Se trata, nada menos, de universalizar la literatura, publicando en Internet miles de títulos accesibles de manera sencilla y gratuita. Pero como toda empresa ambiciosa, tiene que salvar muchos obstáculos. Para empezar, los derechos de autor, que obligan a mirar atrás casi 100 años para encontrar obras de dominio público. Y luego el está encontrar un sistema sencillo para dar a conocer estos títulos, accesible para todos y compatible con todo tipo de ordenadores y programas.

Cuando Hart soñó la biblioteca electrónica universal, Internet era sólo un

embrión. De hecho, todavía se conocía como Arpanet, y el primer 'e-texto' que envió, la Declaración de Independencia de los Estados Unidos, iba dirigido a un centenar de usuarios. Pero la Red creció y con ella el Proyecto Gutenberg, que alberga ya cerca de 8.000 libros digitalizados y mantiene sus dos premisas fundamentales: los libros deben ser tan baratos que nadie se preocupe por su precio y tan fáciles de utilizar que a nadie le suponga un problema manejarlos, leerlos o buscarlos.

Nace una utopía

Cuando el Proyecto Gutenberg dio sus primeros pasos, los ordenadores contaban con un pequeño disco duro y la Red era un instrumento muy limitado y de ámbito universitario. Por eso

Hart eligió para empezar textos breves y un formato, ASCII (sólo caracteres de texto), inteligible para cualquier máquina.

Esa idea inicial sigue vigente: los libros están disponibles en versión '.txt' (sólo texto, sin imágenes) y '.zip' (también sólo texto, pero comprimidos), de forma que caben varios en un disquete y pueden ser leídos por el ordenador más antiguo que se pueda encontrar. Lejos de intentar distribuir libros muy bien editados, lo importante es que llegasen al mayor público posible. Sin embargo, el texto plano sirve de base para realizar nuevas ediciones en formatos más avanzados, como Adobe Reader o Microsoft Reader, que pueden ser leídas más cómodamente en cualquier dispositivo.

Pronto, decenas de internautas se prestaron a ayudar en la digitalización y edición de textos. Porque Gutenberg es un proyecto colaborativo y desinteresado que, sólo ocasionalmente, ha recibido ayudas de alguna empresa o institución.

Libros populares

Esa pretensión de universalidad alcanzó a los mismos textos: el Proyecto Gutenberg selecciona los títulos solicitados por el mayor número de lectores y no edita obras de temas marginales ni pretende que sus versiones sean perfectas ni ensalzadas por los expertos.

Los libros electrónicos que se pueden encontrar en www.gutenberg.net (en español, www.veritel.com.br/gutenberg/es) son, *grosso modo*, de tres tipos: literatura 'ligera' (como Peter Pan o las Fábulas de Esopo), literatura 'pesada' (que incluiría desde la Biblia hasta Moby Dick, pasando por las obras de Shakespeare) y un tercer grupo formado por tesauros, almanaques, diccionarios, etc. Y conseguirlos es tan fácil como hacer clic sobre su nombre.

Según los datos de la página oficial del Proyecto Gutenberg, durante

2002 se editaron 1.975 nuevos 'e-books', para completar un total de 6.267 libros en noviembre del año pasado. Hart se había propuesto alcanzar los 10.000 en 2001, pero, como él mismo apunta, "siempre fijamos objetivos superiores a los que podemos alcanzar".

¿Y el futuro? Situando de nuevo el listón muy alto, Hart pretende "alcanzar el millón de libros en los próximos 10 años". Bueno, no sólo libros, porque en el proyecto bullen ideas para completar la biblioteca con música, arte, audio-libros, objetos 3D, etc. También está en el horizonte digitalizar periódicos y revistas, así como ampliar los idiomas en los que se publican los textos, ahora mayoritariamente en inglés. En español, por ejemplo, sólo se pueden encontrar tres, clásicos entre los clásicos: Don Quijote, La Celestina, y El Lazarillo de Tormes.

Trabajo en equipo

Cualquiera que desee colaborar, puede hacerlo desde su casa con un PC, siguiendo las directrices que se pueden encontrar en www.gutenberg.net/vol/wannabe.html. Los más de 5.000 voluntarios aportan su tiempo

de diversas formas. Para empezar, se debe averiguar qué obras están o van quedar libres del copyright. En casi todos los países los derechos de autor se han ido ampliando, pasando de 50 a 70 años tras la muerte del autor. Así, una obra publicada recientemente es poco probable que entre en el dominio público antes de 100 años.

Una vez encontrado el libro de dominio público deseado (y obtenido el permiso de reproducción), hay que escanear o teclear el texto para almacenarlo en la computadora. Después, se comprueban los posibles errores y se envía el trabajo a otro voluntario, que hará una segunda corrección. Cuando se considera que el texto está listo, se envía al equipo editor que lo añade a la colección del Proyecto.

SOPORTES PARA 'E-BOOKS'

Además de la limitación del *copyright*, el proyecto Gutenberg debe lidiar con un obstáculo mucho más importante: la dificultad de leer libros en formato electrónico.

El usuario debe optar por leerlos en una pantalla o imprimirlos, opción que menoscaba su carácter gratuito.

Los archivos '.txt' del Gutenberg se pueden transformar para adaptarlos a cualquier dispositivo. Pero la tecnología todavía no ha desarrollado algo tan ligero, flexible y fácil de transportar como el papel y que consiga además la misma resolución. Los dispositivos específicos, como el Rocket Ebook o el Softbook Reader, que permiten leer, subrayar, anotar, buscar palabras, etc. en un formato parecido al HTML, no han tenido ningún éxito debido a su elevado precio y a la escasa oferta editorial.

Sin embargo, ya hay usuarios acostumbrados a descargar un libro electrónico en la PDA y leerlo en su pequeña pantalla. Y el futuro cercano promete una gran revolución: la tinta electrónica, que permite volcar textos digitales sobre un soporte prácticamente igual al papel.

UN PROBLEMA:
DE LOS CASI
8.000 TÍTULOS DE
LA BIBLIOTECA VIRTUAL
GUTENBERG SÓLO TRES
ESTÁN EN ESPAÑOL



>>> Navegar a la carta

Cervantes virtual

➤ www.cervantesvirtual.com

La Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes es un proyecto de edición digital del patrimonio bibliográfico, documental y crítico de la cultura española e hispanoamericana, que se pone libremente a disposición de los usuarios de Internet para difundir obras y documentos destacados.

Libros online

➤ www.library.upenn.edu

La biblioteca de la Universidad de Pensilvania contiene numerosos recursos relacionados con la edición electrónica. Entre ellos, la "página de los libros online" ofrece más de 20.000 'e-books'.

Con restricciones

➤ www.librodot.com

Más de 2.200 títulos de 380 autores gratis, aunque para descargar más de un libro a la semana hay que pagar una pequeña suscripción (12 dólares al año). De la misma forma, elaleph.com vende libros en diversos formatos pero también regala 1.300 en PDF o para PDA.

Objetivo: desgravar

Estamos a tiempo de equilibrar la factura fiscal y pagar un poco menos en la próxima declaración de la renta

Quedan dos meses escasos para que finalice el año y, por tanto, para preparar la declaración de la renta. El primer paso será hacernos con todos los recibos y facturas que justifiquen los bienes adquiridos en 2003 que sean relevantes para la declaración, las plusvalías conseguidas, los pagos de impuestos como el de vivienda y, sobre todo, los documentos relativos a productos bancarios como cuentas de ahorro-vivienda, planes de pensiones o seguros privados de jubilación.

Y más aún cuando la reforma del IRPF, en vigor desde el pasado 1 de enero, recoge una rebaja de impuestos que afecta a casos concretos, como las personas discapacitadas y progenitores de niños y niñas menores de tres años. De paso, es un buen momento para hacer números porque tenemos hasta el 31 de diciembre para equilibrar la factura fiscal y pagar menos al fisco. ¿Cómo hacerlo? Veamos algunas posibilidades, todas ellas compatibles con la legislación vigente.

En primer lugar, como es sabido, no están obligados a realizar la declaración de la renta las personas solteras con un salario anual de hasta 7.515 euros, las casadas con cónyuge a cargo y dos hijos que ganen hasta 13.135 euros y los pensionistas con cónyuge a cargo con un ingreso anual no superior a 10.600 euros.

Vivienda

Es el elemento al que mayor rebaja fiscal reconoce la nueva ley.

Compra. Si ha adquirido o desea adquirir una casa a lo largo de este año, la cantidad estipulada para desgravar dependerá de la forma elegida para pagarla: si se decide por hacerlo al contado y dividir el pago en dos par-



tes, sólo desgravará una parte este año y la segunda el próximo. Si, por el contrario, decide pagarla al contado de una sola vez o a través de un crédito hipotecario, la cantidad máxima que puede desgravar es de 1.352,28 euros.

Al margen de esta cantidad, se encuentran los gastos de registro y notaría, que también desgravan.

Reforma o conservación. Desgravan sólo las obras realizadas en la residencia habitual que puedan justificarse: "aquellas que tienen como objetivo mantener el uso normal de la vivienda, así como la sustitución de bienes

como la calefacción o el ascensor". La cantidad a desgravar es el 15% de la invertida hasta un límite de 9.015,18 euros. Estas reformas pueden realizarse dentro de la casa, en la fachada, en el mantenimiento de tuberías, tejado, etc. En este último caso, los gastos se incluirán como importes que dan derecho a una deducción del 3% en concepto de amortización del inmueble. No se incluye el valor del suelo.

Alquiler. Es una de las novedades de la nueva ley, con la intención de promover el alquiler. Quien posea una vivienda desocupada y la alquile tribu-



tará sólo por el 50% de la cuantía anual cobrada al inquilino. Los propietarios de casas que ya estuvieran alquiladas lo harán por el 75%.

Créditos hipotecarios. Las mayores deducciones se prevén cuando el préstamo represente al menos el 50% de la vivienda y se garantice que en los tres primeros años no se amortizan cantidades que superan el 40% del capital. Las deducciones son las siguientes.

Durante los primeros dos años del préstamo: el 25% sobre los primeros 4.507,59 euros y el

15% sobre el resto hasta un límite de 9.015,18 euros. *A partir del tercer año:* la deducción es del 20% sobre los primeros 4.507,59 euros y del 15% sobre el resto hasta un límite de 9.015,18 euros. Si no se ha llegado a los 9.000 euros, se podría aportar el dinero que falta a través de un crédito adicional.

En el País Vasco, la deducción por el pago de intereses es del 20% que se puede incrementar hasta un 30% para menores de 35 años y familias numerosas, en ambos casos independientemente de la cantidad pagada. El único límite es que esta deducción por inte-

reses y la deducción por inversión en vivienda habitual no supere el 60% de la base imponible. Y hay un límite vitalicio, o crédito fiscal, de modo que en toda su vida una persona podrá deducir por inversión en vivienda habitual como máximo 30.000 euros en Vizcaya y Guipúzcoa y 27.045,54 euros en Álava. Si una persona adquiere en Vizcaya y Guipúzcoa una vivienda de más de 200.000 euros o demás de 180.303 euros en Álava, la deducción sólo afectará a esas dos cantidades.

Cuentas ahorro-vivienda

Aunque se puede deducir el 15% de lo depositado cada año, la ley obliga a invertir las cantidades aportadas en la compra de una casa en un periodo no superior a 5 y 6 años, según la comunidad autónoma en que se contrate. Una vez cumplido el plazo, si no se compra vivienda se pagarán las deducciones fiscales y los intereses de demora. La cantidad máxima a aportar a una cuenta ahorro-vivienda es de 9.015,18 euros por declaración. En el País Vasco, el límite a deducir (por una cuenta ahorro-vivienda) en un año no puede exceder de un 60% de la base imponible.

Herencias

Se rigen por el Impuesto de Sucesiones y Donaciones, cedido desde 1997 a las comunidades. Hay reducciones de hasta el 99% para herederos directos en Cantabria y las habrá en 2004 en la

País Vasco y Navarra: novedades en el IRPF

• En el País Vasco:

- Aumentan las deducciones por descendiente: el incremento para menores de 3 años se aplica hasta los 6 años, y es de 250 euros por hijo. La deducción por ascendiente se aplicará además cuando viva en una residencia y el contribuyente colabore con el pago. Las cantidades a deducir son 200 euros para mayores de 65 años y 400 para mayores de 75 años.
- La deducción por alquiler se simplifica: 25% con el límite de 1.500 euros anuales para menores de 35 años y familias numerosas y 20% con el límite de 1.200 euros anuales para mayores de 35 años.
- La cuenta vivienda se amplía a 6 años, aunque el dinero de la cuenta se puede retirar si se repone antes del 31 de diciembre.

• En Navarra:

- Se incrementa el mínimo por descendiente a partir del tercer hijo. Con menores de 3 años, la reducción es de 1.200 euros.
- La deducción por comprar una vivienda habitual es del 18% para familias con dos hijos y del 30% para familias numerosas.
- Se crea una nueva deducción de hasta 900 euros para quienes perciban pensiones de viudedad inferiores a 2.700 euros.

Rioja. La Generalitat ha aprobado su supresión total para herederos menores de 21 años.

Madres trabajadoras con hijos

Deducción de 1.200 euros por cada hijo de hasta tres años.

Planes de pensiones (EPSV en el País Vasco)

El máximo que se puede aportar en la declaración de la renta es 8.000 euros, más otros 1.200 por cada año que tenga el contribuyente por encima de los 52 años. Para quienes tengan 65 o más años, el máximo a aportar con derecho a deducción es 24.250 euros. ◀

¿Cómo se pronostica el tiempo?

En épocas de inestabilidad atmosférica como el otoño y la primavera, es más difícil acertar en la predicción

Las altas temperaturas sufridas el pasado verano han situado la información meteorológica, aún más si cabe, en el epicentro de interés de la ciudadanía. Día a día, los informativos alertaban de los valores históricos que alcanzaban los termómetros. La precisión con la que se ha anunciado *el tiempo* ha puesto de manifiesto el conocimiento cada vez mayor que se tiene de la meteorología, que ocupa, de media, nada menos que el 7% del tiempo de los informativos televisivos.

Sin embargo, los meteorólogos no siempre *aciertan*, especialmente en épocas de inestabilidad atmosférica como otoño y primavera, cuando las variables son más cambiantes. Por mucho que las predicciones se elaboren a partir de la interpretación de numerosos datos obtenidos mediante la más alta tecnología (satélites, observatorios...), están siempre sujetas a probables alteraciones climatológicas.

Fuentes de información

Para realizar una predicción es preciso obtener gran cantidad de información sobre las condiciones existentes en la superficie y en la atmósfera. Los satélites **Meteosat suministran día y noche, cada media hora, imágenes completas del disco terrestre** transmitidas por tres canales del espectro, y los barcos que salen al mar y las aerolíneas comerciales igualmente realizan mediciones. Los datos también se consiguen a través de **globos sonda** que las estaciones meteorológicas de todo el mundo lanzan

dos veces al día a la atmósfera superior y mediante **boyas** permanentes que registran la temperatura a cientos de metros de profundidad en el océano.

El meteorólogo, en el momento de elaborar el pronóstico dispone de una gran diversidad de fuentes. Habrá de conocer la **presión atmosférica** medida en milibares por el barómetro, necesitará saber qué **condiciones de viento** revela el anemómetro para estimar la sensación térmica, que depende de la velocidad del viento. Con el psicrómetro conocerá la **humedad atmosférica**, para la previsión de las próximas horas. Descifrará las claves servidas por la meteorología aeronáutica y recibirá boletines de **meteorología marítima** en las escalas Beaufort y Douglas. También manejará productos específicos (**boletín agrometeorológico, balance hídrico, radiación ultravioleta**, etc.).

Interpretar los datos

Obtenidos los datos, comienza a realizarse la interpretación, la predicción. A pesar de los avances tecnológicos con que se cuenta, incluidos sofisticados sistemas informáticos, sólo se puede pronosticar el tiempo de forma relativamente precisa con unos días de antelación, pues los innumerables factores que determinan la temperatura y las condiciones atmosféricas están sometidos a una probabilidad muy alta de cambio.

La meteorología ofrece tres tipos de información. Por una lado, la explicación de las causas que han motivado determinada situación climática y la descripción de la misma; por otro, el pronóstico del tiempo actual y reciente obtenido de los sistemas de observación y la vigilancia atmosférica permanente (estaciones e instrumentos meteorológicos, satélites, radares, red de

rayos...). Y, por último, la de la evolución más probable del tiempo a corto, medio y largo plazo (de uno a diez días) que cabe esperar, de acuerdo con las posibilidades y límites del conocimiento científico, basada en los medios técnicos más avanzados y en la experiencia y profesionalidad de meteorólogos cualificados.

Dentro de esta información ocupan lugar prioritario los **avisos meteorológicos cuando se observan o prevén fenómenos atmosféricos relevantes que superan determinados valores umbrales**, dado que pueden significar un riesgo para las vidas o bienes de los ciudadanos. Estos avisos son suministrados a las autoridades de Protección Civil y otros Organismos encargados de las medidas de prevención correspondientes y a los medios de comunicación para su difusión pública.

Para ser el hombre o la mujer del tiempo...

Los profesionales que informan del tiempo son licenciados en Ciencias Exactas dentro de la rama de Ciencias de la Atmósfera, aunque también se imparte un título intermedio en el Bachillerato en Ciencias de la Atmósfera (tres años). Esta formación capacita a priori para el desarrollo de la actividad, pero para pertenecer al cuerpo oficial de meteorólogos, diplomados u observadores del Instituto Nacional de Meteorología es imprescindible completar el curso selectivo, posterior a una oposición, cuyas materias y niveles de exigencia se están marcados por la Organización Meteorológica Mundial (OMM). ◀



GLOSARIO BÁSICO DE METEOROLOGÍA

- **Alta presión o anticiclón.** Área donde la fuerza ejercida por la atmósfera (la presión) es mayor que la que existe a su alrededor y a la misma altura, lo que provoca tiempo estable en esa zona.
- **Baja presión.** Zona en la que la presión atmosférica es menor que la que hay a su alrededor. Este fenómeno produce la convergencia de fenómenos inestables y se asocia a la presencia de gran nubosidad y chubascos.
- **Borrasca.** Viento breve con una velocidad comprendida entre 110 y 130 kilómetros por hora.
- **Chubasco.** Precipitación de gotas de agua que caen desde una nube del genero cúmulo-nimbos. Se caracteriza por comenzar y finalizar repentinamente, por variaciones de intensidad muy bruscas y por los rápidos cambios que el estado del cielo sufre.
- **Frente caliente.** Se produce cuando una masa de aire caliente avanza hacia latitudes mayores y su borde delantero asciende sobre el aire más frío. Si hay humedad suficiente se observan todos los géneros de nubes que provocan precipitaciones de tipo continuo.
- **Frente frío.** Se forma cuando una masa de aire frío avanza hacia latitudes menores y su borde delantero se introduce como una cuña entre el suelo y el aire caliente. Al paso de este sistema, se pueden observar nubes que pueden provocar chubascos o nevadas si la temperatura es muy baja. Durante su desplazamiento la masa de aire que viene desplazando el aire más cálido provoca descensos rápidos en las temperaturas de la región por donde pasa.
- **Isobara.** Es una línea imaginaria trazada sobre un mapa con la que se unen puntos donde la presión atmosférica presenta el mismo valor.
- **Mapa de superficie.** Muestra la situación meteorológica a nivel de superficie. Por norma internacional, el nivel medio del mar es considerado como el nivel superficial, por lo que los observatorios situados a mayor o menor altura deben ajustar sus lecturas para que sus datos se refieran al mapa de superficie.
- **Masa de aire.** Volumen extenso de la atmósfera cuyas propiedades físicas, en particular la temperatura y la humedad en un plano horizontal, muestran sólo diferencias pequeñas y graduales. Una masa puede cubrir una región de varios millones de kilómetros cuadrados y poseer varios kilómetros de espesor.
- **Temperatura ambiente.** Es la temperatura del aire registrada en el instante de la lectura.
- **Temperatura máxima.** Es la mayor temperatura registrada en un día, y que se presenta entre las 14:00 y las 16:00 horas.
- **Temperatura mínima.** Es la menor temperatura registrada en un día, y se puede observar en entre las 06:00 y las 08:00 horas.



ANTES DE ELABORAR EL PRONÓSTICO SE COTEJAN E INTERPRETAN DECENAS DE DATOS QUE PROVIENEN DE MUCHAS FUENTES

ERGONOMÍA EN EL HOGAR

Prevenir los dolores de espalda

El 80% de la población ha sufrido en alguna ocasión uno o varios episodios de dolor en alguna región de la espalda. Y este porcentaje se eleva en las personas de mayor edad: se estima que un 90% de las personas de más de 65 años padece esta afección. Un colectivo especialmente afectado son las mujeres, principalmente tras haber superado la menopausia. Se calcula que una vez pasada la barrera de los 50, de cada cuatro personas aquejadas de dolor de espalda, tres son mujeres. Aprender algunas reglas básicas para levantar pesos, sostener posturas y realizar el ejercicio adecuado puede ayudarnos a mantener la espalda en buena forma.

- Tanto si permanece de pie como si se sienta, mantenga siempre la espalda erguida.
- Evite giros bruscos con la columna. Al girar hacia los lados, hágalo con todo el cuerpo, si lo hace sólo con el tronco debilitará su columna.
- Sitúe el televisor a la altura de los ojos, de manera que pueda ver la pantalla sin necesidad de doblar el cuello.

Tareas domésticas sin lesiones

- Al **barrer o fregar el suelo**, asegúrese de que la longitud de la esco-

ba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Mantenga las manos entre el pecho y la cadera. Mueva la escoba o fregona lo más cerca posible de sus pies, moviendo sólo los brazos, sin seguirlos con la cintura. Asegúrese de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.

- Al **limpiar los cristales y alicatados**, cuando use su mano derecha adelante el pie derecho y retrase el izquierdo, apoye la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura de su hombro y utilice la derecha para limpiar. Al cabo de cierto tiempo, invierta la postura y utilice la izquierda. Trate de que el brazo que limpie tenga el codo flexionado y frote desde el nivel de su pecho al de sus ojos. Por encima de ese nivel, súbase a una escalera u objeto y mantenga una de las manos apoyadas. Vigile que su columna está recta y el peso se reparte entre sus pies y la mano que tenga apoyada.
- La **tabla de planchar** debe llegar a la altura del ombligo o ligeramente por encima. Si está de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto o reposapiés, alterne un pie tras otro.

→ Asegúrese de que el **fregadero** está aproximadamente a la altura de su ombligo, de forma que pueda sostener un plato en él con la columna recta y los codos formando ángulo de 90°. Mantenga un pie en alto apoyado sobre un objeto o reposapiés y alterne un pie tras otro, vigilando que su columna se mantiene recta. Al pasar los platos de un seno del fregadero a otro, hágalo sólo con los brazos, sin mover la cintura.

- Distribuya bien los **enseres de cocina en los armarios**. Lo que más pesa debe estar colocado a un nivel comprendido entre el de su cadera y su pecho. Si tiene que buscar en un estante o armario colocado al ras del suelo, y sus rodillas se lo permiten, póngase de cuclillas frente al armario. Mantenga los pies relativamente separados para mejorar su estabilidad y, eventualmente, apoye una de las manos sobre la encimera
- Haga **la compra**, si puede, dos o más veces por semana. Si debe transportar usted mismo/a la compra, use un carro, o en su defecto, una mochila. O reparta el peso por igual entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca posible de su cuerpo. Evite transportar más de dos kilos en cada brazo.

CÓMO LEVANTAR PESOS



CÓMO PASAR LA ASPIRADORA

Al igual que para barrer o fregar el suelo, pasaremos la aspiradora lo más cerca posible de los pies y moviendo sólo los brazos.

De pie ...



Bajo los muebles...



¿Es necesario acudir con abogado a todos los juicios?



→ Lo que pasó

En reclamaciones de cantidades inferiores a 900 euros, si no se acepta la solicitud de arbitraje queda la posibilidad de ir a juicio verbal. En la Ley de Enjuiciamiento Civil se dice que en ese caso no se precisan ni abogado ni procurador, pero tengo algunas dudas. Si me condenan a costas, ¿se excluirán los honorarios de abogados y procuradores de la otra parte? ¿Si, por ejemplo, demando a una agencia de viajes que es persona jurídica, tampoco la agencia de viajes irá a juicio con abogado ni procurador?

→ Qué hacer

La Ley de Enjuiciamiento Civil (LEC) señala que los litigantes han de comparecer y actuar en el proceso por medio de procurador y dirigidos por un abogado. Esta regla general tiene excepciones que no prohíben la intervención de estos profesionales, sino que hacen esa intervención facultati-

va. Entre las salvedades referidas, la LEC señala que no se requiere de abogado ni procurador en los juicios verbales si la cuantía de la reclamación no excede de 900 euros, sin distinguir entre personas físicas y jurídicas. Pero deben darse los dos presupuestos: que el juicio sea verbal y que la cuantía sea inferior a la citada cifra.

El motivo de esta excepción es que se presupone que las reclamaciones inferiores a dicha cuantía se deben a cuestiones suficientemente sencillas como para que el desconocimiento del Derecho no sea un inconveniente o entorpecimiento. Algunos profesionales del Derecho no comparten este criterio y opinan que la cuestión de fondo puede resultar muy compleja aunque se traduzca en una cuantía pequeña.

En cuanto a las costas, la LEC dice que cuando la intervención de abogado y procurador no sea obligatoria, aunque la otra parte sí que podrá acudir con abogado, de la condena en costas se excluirán los honorarios. Esta es la regla general con dos excepciones: que el domicilio de la parte representada y defendida esté en un lugar distinto al que se ha tramitado la reclamación o que el tribunal aprecie temeridad (mala fe) en la conducta del condenado (por ejemplo, si una persona, a pesar de conocer que su contrario tiene razón, le obliga a entablar un litigio judicial para después aceptar lo que le pide). No obstante, si concurre alguna de estas dos excepciones, la parte a la que correspondan las costas de los abogados sólo está obligada a pagar una cantidad que no exceda de la tercera parte de la cuantía del proceso.

CONSULTORIO - Escribanos, le sugerimos un camino para afrontar su problema.

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

El reportaje de la boda no se ve en mi DVD

→ Lo que pasó

Para mi boda decidimos encargar un reportaje de vídeo en DVD. Hace una semana me lo han entregado y cuando me dispuse a verlo en casa comprobé que no funcionaba. Acudí a la empresa en la que nos hicieron el reportaje y me dijeron que no es problema del DVD que me grabaron, sino de mi lector de DVD. Al parecer ellos graban con un formato que algunos DVD no leen, pero resulta que mi DVD es un Pioneer, como la máquina con la que fue grabado el DVD. Además he probado en el lector de DVD de un amigo y tampoco lo lee. ¿Puedo exigirles que me devuelvan el dinero?



→ Qué hacer

Según los artículos 1101 y siguientes del Código Civil, procedería una indemnización por daños y perjuicios, ya que se habría privado de la posibilidad de conservar en imágenes el enlace matrimonial. Y en cuanto a la información de que algunos DVD que no visualizan lo grabado, a la empresa le incumbía el deber profesional de conocer las circunstancias y advertir previamente de ello al consumidor. Este deber de información está recogido en la Ley General para la Defensa de los Consumidores Usuarios.

Sugerimos ponerse en contacto con la empresa a fin de comprobar la

correcta lectura del disco en otro modelo doméstico de DVD distinto del que disponga la empresa. Soliciten la entrega por escrito (buro fax certificado con acuse de recibo) de los datos relativos al formato en el que alega la empresa haber realizado la grabación y las características técnicas del lector adecuado. Es recomendable ponerse en contacto con la Oficina Municipal de Información al Consumidor para interponer una reclamación e intentar alcanzar un acuerdo.

Si de las gestiones anteriores resultara que la empresa no acredita la lectura del disco en otro modelo de DVD, habrá que instarle a la devolución íntegra del precio abonado, de-

volviendo la película, más una cantidad en concepto de daños y perjuicios por el daño moral que este incumplimiento de contrato acarrea.

Si, en cambio, la empresa acredita la correcta lectura en otro modelo de DVD doméstico, de los habitualmente ofertados en el mercado a usuarios no profesionales, se plantearía la relevancia de la ausencia de información al respecto, pues es obligación del profesional proporcionar al consumidor una información veraz y completa sobre el objeto del contrato. Y si no hay un acuerdo satisfactorio lo aconsejable es acudir a la vía judicial pues también hay cumplimiento defectuoso y daño moral



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.



Una interna se arrojó por la ventana de un geriátrico

Una mujer aquejada de Alzheimer ingresó en una residencia geriátrica. Debido a su demencia senil y a su comportamiento agitado, el médico del centro aconsejó sedarla y que no fuera perdida de vista. Estando la mujer en una habitación junto a otros pacientes, salió de la misma una de las dos supervisoras y al abrir la ventana otro de los residentes, ella aprovechó para arrojarla por la ventana. Poco más tarde

falleció. Los familiares presentaron una demanda contra los responsables del centro geriátrico. La Audiencia de Cáceres, en sentencia del 17 de julio de 2003, estimó la demanda, condenando al centro a indemnizar a la familia en 40.000 euros. Recuerda la Audiencia que el centro tenía la obligación de acoger, cuidar y atender a la paciente, además de procurar que no se viera expuesta a peligros y situaciones de riesgo evitables. Para ello el centro debe contar con los medios materiales y humanos necesarios. Pero, según la Audiencia, no se trata sólo de disponer del personal que exija la ley, sino de que éste siga las pautas que cada caso requiera.

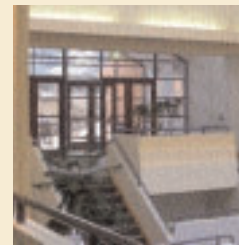
No fue informado de la evolución de su fondo de inversiones

Un consumidor concertó a través de banca telefónica un contrato de suscripción

de participaciones en un fondo de inversión mobiliario por importe de 18.030 euros. Tras la orden telefónica de suscripción, las entidades gestora y depositaria no enviaron a su cliente el folleto explicativo de la operación ni, posteriormente, le remitieron algunos de los informes trimestrales sobre la evolución del fondo.

Tras reiteradas quejas extrajudiciales, el consumidor presentó una demanda solicitando la resolución del contrato y la devolución de los 18.030 euros más intereses legales. Y la Audiencia de Madrid, en sentencia de 10 de febrero de 2003, estimó la demanda porque ni la entidad gestora ni la depositaria cumplieron con las obligaciones establecidas por la normativa reguladora de fondos de inversión. La Audiencia considera que el folleto informativo-explicativo es esencial para la formación del consentimiento y vinculante para el desen-

volvimiento del contrato. En el contenido del folleto se incluyen las comisiones de la gestora y depositaria, el porcentaje sobre el valor del patrimonio del fondo y los derechos y obligaciones de la gestora y depositaria entre sí.



Se lesionó la mano con la puerta giratoria de un hotel

En 1993 un usuario sufrió un accidente en un hotel al utilizar la puerta giratoria principal de entrada y salida. Se le quedó atrapada la mano derecha con resultado de lesiones. Demandó al hotel por ne-

gligencia, pero en primera instancia perdió el pleito por considerar el juez que no estaba acreditada la causa del accidente. No obstante, apeló y ganó en segunda instancia, pero el asunto llegó hasta el Tribunal Supremo. Con esta sentencia, del 17 de junio de 2003 del Supremo, se confirma la de primera instancia, desestimando la demanda y declarando exento de responsabilidad al hotel y a su compañía aseguradora. Recuerda el Supremo que la responsabilidad no se puede fundar en el mero riesgo sino que se exige que haya culpa por parte del hotel. Y en este caso el Supremo afirma que la puerta giratoria no incumplía las condiciones de seguridad exigidas y que no constaba que tuviera alguna avería que justificara el atropello de la mano, por lo que el accidente sólo pudo ser debido a la actuación de un tercero o del propio huésped al no hacer una debida utilización del sistema gi-

torio. Para el Supremo sería excesivo atribuir al hotel la culpa de un accidente cuyas causas se desconocen.

La operación de cirugía estética en los senos no salió como estaba previsto

Una mujer se sometió a una operación de cirugía estética en los senos para resituarlos con implantes de silicona y disimular cicatrices. Como consecuencia de la intervención se acrecentaron las cicatrices y se volvieron antiestéti-



cas, lo que a su vez causó problemas psicológicos severos en sus relaciones profesionales, personales, familiares y sexuales. Como consideraba que no fue previa y debidamente informada de los riesgos de la intervención, presentó una demanda contra la clínica.

Dice el Supremo, en sentencia del 22 de julio de 2003, que en medicina voluntaria la relación contractual entre médico y paciente se asemeja a un arrendamiento de obra, en el sentido de que se intensifica la obligación o garantía de obtener el resultado perseguido. Además, la jurisprudencia impone al médico una obligación de información a la cliente, que se incumplió, sobre los eventuales riesgos previsibles, e incluso frecuentes, para que ésta pudiera valorarlos. El Supremo condena a la clínica a indemnizar a la cliente por los daños y perjuicios causados.



Cartucho de tinta defectuoso

Recientemente compré un cartucho de tinta para la impresora en "Don PC" de Durango (Bizkaia), donde en su día adquirí también mi ordenador. Opté por un recambio original porque es lo que recomienda el fabricante. Lo coloqué en la impresora pero no funcionaba, así que acudí a la tienda con el aparato.

Les hice saber que era la segunda vez que me fallaba un recambio de tinta comprado allí, y que en la primera ocasión tuve que comprar otro cartucho porque me comentaron que esos productos no tienen garantía. Esta segunda vez comprobaron el estado de la impresora y no hicieron nada más que el cambio del cartucho. Por ello me cobraron otro recambio y la mano de obra. Yo insistí en que la tinta que habían quitado era buena, que no estaba usada y que no me parecía bien pagarles aquel "arreglo" y el nuevo cartucho, que ni siquiera era un recambio original.

Me contestaron que "quizá" era culpa mía y por eso debía pagar. Entendí que era inútil razonar con ellos y me marché. Escribí una carta a Epson, fabricante de los cartuchos, en la que les explicaba mi caso. Al poco tiempo me enviaron un recambio nuevo y me llamaron para disculparse por las molestias. Todo esto me lleva a pensar que las empresas grandes llegan a serlo por su forma de tratar a los clientes y no como "Don PC" de Durango, donde me trataron como si quisiera engañarles.

R.J.
Elorrio (Bizkaia)

Le rayaron el coche en una gasolinera

En abril fui a repostar a la Estación de Servicio de Uritiasolo, de Vitoria. Llenaron de gasolina el depósito, también la derramaron (pagada de mi dinero) por el suelo y de propina hicieron un rayón en la aleta de mi coche, cuya reparación ascendió a 180 euros. El empleado me aseguró que no había ningún problema para solucionar lo ocurrido y me pidió que volviese al día siguiente, pues estaría el encargado y él se encargaría de las gestiones para abonar el desperfecto. Tuve que volver cuatro veces para localizar a esa persona, que no me solucionó nada. Visto el que el asunto no progresaba de parte a mi seguro

para que reclamaran los daños. Y así están las cosas desde entonces. La gasolinera no contesta a los requerimientos del seguro y todavía tengo sin solucionar un daño que me ha costado tiempo, dinero y mucha paciencia. Así que animo a los lectores a que acudan a establecimientos en los que, en caso de tener algún problema, ofrezcan una respuesta pronta, eficaz y atenta. Ahí es donde se nota la diferencia y la categoría porque, al fin y al cabo, la gasolina será parecida en todas las estaciones.

Juanjo Lacalle
Vitoria



Imprevisto antes de la boda

Tres días antes de mi boda me comunicaron del Hotel Plaza de Pamplona que las habitaciones que yo había reservado y que debía haber guardado el gerente del hotel no estaban disponibles para tres de las parejas que asistirían a la ceremonia. Como las personas afectadas por este problema fueron alojadas en otro hotel en el que recibieron un trato ejemplar y mis invitados se mostraron comprensivos, no le di mayor importancia a este imprevisto y me dediqué a ir orientando y trasladando a los amigos y familiares que iban llegando a Pamplona.

Pero su incompetencia no acaba ahí. Acordé con él verbalmente una tarifa fija, en la que se incluía habitación, desayuno y parking, y así lo indiqué en las invitaciones de la boda a todos mis familiares. Sin embargo, me encontré con que no respetó la palabra dada y aguanté abochornado los desagradables comentarios de todos los hospedados, que me indicaron que les habían cobrado los desayunos. Tras prometerles que les devolvería el dinero y que seguramente todo

se debía a un error de coordinación entre el gerente y el empleado, me dirigí al hotel a pedir explicaciones. El gerente no me recibió, con la excusa de que estaba reunido, muy ocupado, etc.. Al fin, como vio que tenía pecado, me ofreció a través de un empleado el 30% del importe recaudado. Desde luego, no volveré más a ese hotel ni lo recomendaré.

Luis Rodríguez
Pamplona



Incumplimiento de contrato de un viaje

Quiero contarles mi experiencia en un viaje que he realizado este verano a Rusia con la mayorista Panavisión. Para empezar, los guías apenas hablaban castellano, tan sólo sabían decir las frases más típicas que habían aprendido como loritos. Nada más llegar a Moscú, en la visita al metro, nuestro guía perdió a seis personas del grupo, entre ellas yo, y a pesar de que había trenes cada veinte minutos, no volvió a por nosotros. Un guía de otra mayorista tuvo que solucionar el problema, aunque no tenía nada que ver con él. Además, olvidaron darnos la parte del visado de salida en el avión y también en el Aeropuerto de Moscú, con todo el trastorno que ello supuso. Y la frontera con Estonia nos la hicieron cruzar caminando -1.500 metros cargando los bultos del equipaje para 11 días- y sin guía para responder a las preguntas de la aduana. En Estonia permanecemos solos durante 7 horas porque Panavisión

realiza los viajes encadenados unos con otros, y tuvimos que esperar a que el guía del otro grupo de turistas acabara de atenderles para que así pudieran seguir con nuestro grupo. Durante esas 7 horas permanecimos allí parados sin desayunar ni comer y sin saber si nos iban a recoger. La respuesta de Panavisión a nuestra reclamación por incumplimiento de contrato y falta de profesionalidad es que "en Rusia todo vale".

Hemos reclamado también una compensación económica por habernos cambiado de un hotel de cinco estrellas a otro de cuatro, y por el momento no hemos recibido nada. Lo peor es que éramos 28 personas en el grupo y que algunas sí han sido indemnizadas, mientras que otras no. Recomendando a los lectores que se lo piensen muy bien antes de contratar un viaje con Panavisión.

María Iriarte
León



Problemas con un coche nuevo

A finales de julio me entregaron en el concesionario oficial Ford de Ontinyent, Automóviles La Vall, S.L., un Fiesta, que había adquirido una semana antes. A la mañana siguiente, tras haber recorrido sólo 100 kilómetros, observamos que el vehículo expulsaba humo por la rejilla delantera, entre los faros. Al abrir el capó, una gran humareda salió al exterior. Llevamos el coche al concesionario y nos dijeron que había un agujero en una pieza de la parte superior del motor, por donde perdía aceite. Sustituyeron la pieza y nos aseguraron que el problema estaba definitivamente resuelto. Casi inmediatamente, al llegar a casa, levantamos el capó y observamos que seguía saliendo humo, aunque en menor cantidad, y que penetraba en el habitáculo de pasajeros por el sistema de aireación y lo apeataba. Volvimos al concesionario, limpiaron los restos de aceite del motor y nos aseguraron de nuevo que el problema estaba resuelto. Al cabo de unos días el olor en el interior del coche se hizo más persistente, impregnaba la ropa y no se iba, apareció un error

grave (según el manual) de aceleración, el coche se calentaba excesivamente, consumía demasiado y presentaba también otras irregularidades del ralenti.

Les planteamos por escrito la posibilidad del cambio por un coche nuevo. Al cabo de un mes y medio, conseguí que me entregaran la factura del vehículo, después de dos solicitudes por escrito, aunque comprobé que las cifras estaban falseadas, pues no tuvieron en cuenta ni las tarifas aplicadas en la oferta, ni la entrega del vehículo usado que hice a cambio, y que ya vendieron a los 15 días... Cuatro meses después el coche continúa dando problemas y yo sigo tratando de que me devuelvan el dinero o me lo cambien por otro en perfecto estado.

Francisco Seguí
Alcoy (Alicante)



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 podrán 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
revistaconsumer@consum.es

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

LECTORES_LECTORES

Réplica a una carta

Sorprendidos por el contenido de una carta publicada en el número de mayo de CONSUMER, en la que una lectora ponía en tela de juicio nuestra profesionalidad, desde Carpintería Gorbea queremos mostrar nuestro desacuerdo con ella y especialmente con las palabras "no me queda más que desprestigiar a la carpintería por el mal trato recibido y la poca respuesta ante los fallos". Lo cierto es que desde el principio les asesoramos sobre las vías de reclamación de que disponían como consumidores y realizamos varias visitas a la vivienda, incluso con el suministrador de material, para efectuar una inspección ocular de las puertas que motivaron la reclamación. Es más, aceptamos acudir al sistema de arbitraje del Departamento de Industria, Comercio y Turismo del Gobierno Vasco, que desestimó las pretensiones del demandante y declaró que nuestra labor había sido correcta.

Finalmente, quisiéramos añadir que debe hacerse un uso adecuado y responsable de las vías de reclamación de un problema.

Carpintería Gorbea, S.L.
Aretxalabeta (Guipúzcoa)

Reparaciones de electrodomésticos

¿Podrían publicar artículos relacionados con las reparaciones de aparatos eléctricos como cafeteras, calentadores, estufas eléctricas, etc.?

Arley Bolaños
Correo electrónico

Endometriosis

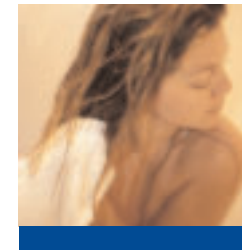
Me gustaría que publicaran algún tipo de información sobre la endometriosis, una enfermedad poco conocida e investigada y que sin embargo afecta a muchas mujeres.

Ana María Fernández
Correo electrónico

Champús anticaspa

Sería interesante que realizaran un estudio comparativo de los champús anticaspa que se pueden encontrar hoy en día en el mercado, para poder contrastar su eficacia.

Juan Carlos González
Correo electrónico





Frutas

sabrosas, saludables, imprescindibles

nueva
GUÍA PRÁCTICA
consumer

¿Cómo conseguirla?

1ª OPCIÓN • En los hipermercados EROSKI y en algunos supermercados CONSUM, al precio de 8 euros (1.331 ptas.).

2ª OPCIÓN • Llamando al 94-621 14 87 o enviando un mensaje de solicitud a: revistaconsumer@eroski.es. En ambos casos recibirá la Guía contrarrembolso. Le costará 8 euros (1.331 ptas.) más 1,80 euros (300 ptas.) por gastos de envío.