

consumer

74

FEBR '03

Santiago Tabernero
periodista y guionista
de cine

Asistencia
domiciliaria a mayores

ANÁLISIS
Chocolates con leche
Champús para
cabellos normales

Televisores de plasma,
LCD...

Home Cinema

Ópticas

**ASESORÍA AL CLIENTE E HIGIENE
EN LA PRUEBA DE LENTILLAS,
MUY MEJORABLES**

ESTE MES
te proponemos
alternativas originales
para que disfrutes
de tu ocio

entra y descúbrelo
www.ideasana.com



¿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.

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:
Amaia Uriz

Informe:
Ana López, M^a Jesús Minguéz

Alimentación:
Maite Zudaire, Genmá Yoldi

Breves:
Carlos Zuluaga

Salud:
Eukeni Olabarrieta

Psicología:
Pepe Romo, Marisa López Ibarrondo

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:
Amaia Uriz

Consejos:
Ana López

Consultorio legal y Sentencias:
Lidia Barrio, Carlos Zuluaga

**Responsable de comunicación
en la Comunidad Valenciana y Cataluña:**
Guillermo Cano

Documentación y suscriptores:
Eduarne Ormazabal, Inma Costa

Arte y Maquetación: Ramón Cosme.

Fotografía: Iñaki Oñate, Zig Zag, Castaño.

Ilustración: Arntton Dueso, Rafa Brosseta.

Infografía: Aitor Eguinoa.

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)
Telf: 946 211 487 • Fax: 946 211 614

Consum Publicaciones
Avda. Espioca, s/n • 46460 Silla (Valencia)
Telf: 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

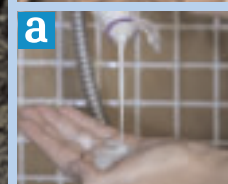
La revista del consumidor de hoy

Febrero 2004. Número 74
Tirada: 440.000 ejemplares
Edita: Fundación Grupo Eroski



4 Ópticas

Técnicos de CONSUMER han visitado 137 establecimientos de óptica con la finalidad de estudiar la calidad del servicio que ofrecen a los usuarios.



13 Asistencia domiciliaria a ancianos

Una opción para los mayores que no tienen discapacidad psíquica o física grave y no quieren renunciar a vivir en su casa

10 Santiago Taberero. Periodista, guionista y director del programa de TVE2 "Versión Española"

"Nos sentimos más a gusto, e incluso más identificados, con una película que sucede en un High School de Michigan que viendo lo que pasa en un barrio de Madrid"

26 Chocolate con leche

El sabor y el precio son los mejores criterios de elección

30 Champús para cabellos normales.

Pocas diferencias entre unos y otros

16 ALIMENTACIÓN

Fast food

20 SALUD

Hombro doloroso: tendinitis por roce

22 PSICOLOGÍA

La importancia de la amistad

24 MEDIO AMBIENTE

Arrecifes de coral

34 NUEVAS TECNOLOGÍAS / Televisores: plasma, LCD...

36 ECONOMÍA DOMÉSTICA / Novedades para los autónomos

38 MISCELÁNEA / Gastronomía de otros países

40 CONSEJOS / Home Cinema

41 CONSULTORIO LEGAL

Higiene y asesoría, puntos a mejorar en las ópticas

CONVIENE PREGUNTAR MUCHO, PEDIR PRESUPUESTO EN VARIAS ÓPTICAS Y PENSÁRSELO BIEN ANTES DE COMPRAR

Varios millones de españoles sufren problemas de visión que les han obligado a usar gafas o lentillas. Para atenderles, además de los médicos oftalmólogos, hay más de 8.000 establecimientos de óptica diseminados por todo el país. Cuando no es cambiar de lentilla porque ha expirado su plazo de uso, es efectuar una graduación para comprobar cómo evoluciona nuestra deficiencia visual, o comprar una montura que nos favorezca o cambie de aspecto, o que resulte más acorde con las tendencias que dicta la moda. En cada esquina de nuestras ciudades afloran ópticas cada día más repletas

de usuarios, y gafas y lentillas se han convertido en un objeto de consumo más, cuya utilidad práctica no les priva de un simbolismo equiparable al de complementos y abalorios de clara componente estética.

Técnicos de CONSUMER visitaron el pasado mes de enero -haciéndose pasar por clientes y cumplimentando posteriormente un amplio cuestionario-, un total de 137 establecimientos de óptica ubicados en 13 ciudades: Madrid, Barcelona, Valencia, Bilbao, Málaga, A Coruña, San Sebastián, Vitoria, Pamplona, Cádiz, Pamplona, Burgos, Mur-

cia y Castellón; todo ello, con la finalidad de estudiar la calidad del servicio que ofrecen a los usuarios.

La conclusión más relevante, además de la enorme disparidad de precios que aconseja pedir presupuestos en varias ópticas y pensárselo bien antes de efectuar el gasto, es que las ópticas cumplen satisfactoriamente con uno de sus cometidos fundamentales, la graduación y el diagnóstico del posible defecto de visión del usuario: sólo en el 3% de las ópticas el fallo en la graduación superó (por defecto o por exceso) las 0,25 dioptrías, y únicamente en el 4% de ellas el usuario recibió un diagnóstico equivocado sobre su deficiencia visual. Por tanto, si bien unas pocas cometen errores, la inmensa mayoría hacen mediciones fiables. Continuando con los aspectos positivos, en casi todas imperan el orden y

limpieza exigibles a un establecimiento sanitario en el que se comercializan productos susceptibles de causar problemas de salud al usuario, como las molestas conjuntivitis o infecciones de ojos. De todos modos, en el 9% de las ópticas la zona de graduación y prueba de lentillas se mostraba desordenada y en una, de Valencia, la limpieza no se consideró suficiente.

La información, deficiente en muchos casos

Lo menos satisfactorio es la información, la asesoría comercial y técnica que necesita el usuario para elegir con acierto: **cuatro de cada diez ópticas suspendieron la prueba, al no proporcionar datos y consejos suficientes para orientar al usuario en su elección de los diversos tipos de montura (pasta, metal, "al aire"), lentes (orgánicas -blancas o antirre-**

flejantes- y minerales -blancas o antirreflejantes-) y lentillas (diarias, mensuales, normales convencionales, y rígidas). Sólo el 28% ofrecieron información detallada *motu proprio* sin que el usuario la demandara, mientras que únicamente el 30% lo hicieron con el rigor exigible tras la solicitud expresa del técnico de CONSUMER. El 38% dispensaron información poco precisa y el 4% no supieron responder a las sencillas preguntas formuladas.

También puede relacionarse con la información la confección de un presupuesto y la existencia de un cartel que informe al usuario de que los datos personales que aporta a la óptica serán correctamente utilizados y protegidos, como exige la Ley de Protección de Datos. Pues bien, en ocho de cada diez ópticas no se vio este cartel (en A Coruña lo lucían todas las visitadas), y en el 6% de ellas el usuario se tuvo que

marchar sin un presupuesto a pesar de haberlo solicitado. **Sólo en una de cada cinco ópticas se ofreció presupuesto sin que hiciera falta pedirlo**, la actitud más correcta cuando el cliente ha recibido información de varias opciones a elegir. El 55% de ellas dieron el presupuesto tras la demanda del usuario.

Y en ocho ópticas (cuatro de Málaga, una de Vitoria, Barcelona, Madrid y San Sebastián) **se negaron a que el cliente tomara nota de los precios** que le interesaban con la lógica finalidad (expuesta al empleado de la óptica) de reflexionar en su hogar sobre las alternativas ofrecidas y compararlas después con los precios de otros establecimientos.

Ya en un orden de menor relevancia, en una de cada tres ópticas (en todas las visitadas en Málaga y en más



El proceso, paso a paso

Cuando se visita uno de estos establecimientos, el óptico sigue un procedimiento que comienza con un examen visual para detectar si ha variado la graduación o si permanece estable desde la última visita, en el caso de que anteriormente hubiéramos acudido a alguno. La graduación se puede efectuar mediante máquinas automáticas, semiautomáticas o las tradicionales gafas de prueba en las que se van insertando lentes hasta que el cliente ve de forma nítida y clara. Lo recomendable es que se utilice más de un método para determinar la graduación, ya que ello permite una mayor precisión. Pero sólo el 40% de las ópticas recurrió a más de un sistema (el más común fue la máquina semiautomática). Y en el 9% se negaron a realizar la graduación si no se garantizaba la compra; esto ocurrió en todas las estudiadas en Madrid y en una de Barcelona y Pamplona. Tras determinar la graduación, **co-**

mienza el proceso de compra, durante el cual el usuario tendrá que elegir entre una gran variedad de monturas, cristales o lentillas. **Para acertar, es casi imprescindible el asesoramiento del óptico**, ya que hay información sobre nuevos materiales, ventajas y desventajas de los diversos tipos de cristales, monturas y lentillas... que conviene conocer, especialmente si es la primera vez que se acude a una óptica o se efectúa una compra. Después, se anotan, junto a la graduación del cliente y el producto adquirido, los datos personales del usuario, cuya gestión está sujeta a la Ley de Protección de Datos.

La **prueba de adaptación de lentillas mensuales** busca confirmar que el cliente se siente cómodo con ellas, que se adaptan correctamente a sus ojos y que las tolera, de ahí la importancia de que se realice esta prueba antes de realizar la compra, especialmente cuando del cliente tiene una elevada graduación. En el 44% de las ópticas se sugirió realizar esta prueba, y en el 36% accedieron a realizarla cuando se solicitó expresamente. En casi una de cada diez dijeron de que no las podían realizar en ese momento, mientras que en el 11% comunicaron que no efectuarían la prueba si no había garantía de compra. Las ópticas donde se registraron más negativas de este cariz fueron las de Madrid (el 90% se negaron). La misma situación se dio en dos ópticas de Valencia y Bilbao, y en una de Castellón y Pamplona.

Gama y precios de las monturas

Hay tres tipos de montura para gafas: de pasta, de metal y las conocidas como "al aire". Las más novedosas y caras son estas últimas; son más discretas y -según gustos- más estéticas, pesan menos y resultan más flexibles que las demás.

Es importante que se ofrezcan a los usuarios los diferentes tipos de monturas, para que puedan valorar cuál se adapta mejor a sus facciones y a sus expectativas de uso y de gasto. Las más comúnmente ofrecidas por los optometristas fueron las de metal (tan sólo un 2% no las pro-

puso), mientras que las de pasta no fueron ofrecidas en el 12% de los casos y las "al aire", en el 26%.

El precio de las monturas varía mucho, dependiendo del modelo, la marca y la temporada. Los técnicos de CONSUMER comprobaron que la diferencia entre la más barata y la más cara fue de 93 euros en las monturas de pasta, de 129 euros en las de metal, y de 27 euros en las monturas "al aire".

Tras solicitar en todas las ópticas **las monturas de pasta más baratas**, se comprobó que en Burgos las hay por sólo 14 euros, mientras que en las visitadas en Valencia, Vitoria y San Sebastián no se podían comprar por menos de 40 euros. Efectuada la misma gestión con las de metal, se vieron en Cádiz y Burgos por 13 euros o menos, mientras que en las visitadas en Barcelona, Vitoria y Madrid, no podían conseguirse por menos de 40 euros.

Y las monturas "al aire" podían comprarse por 32 euros e incluso me-

nos en Pamplona y A Coruña, mientras que en las ópticas visitadas en Barcelona y San Sebastián no las había por menos de 90 euros. Queda patente la enorme diversidad de precios, y la conveniencia tanto de reflexionar sobre las diversas alternativas de montura como de visitar varias ópticas antes de decidir cuál comprar.

Las lentes de las gafas

Mayor relevancia que conocer la oferta de monturas tiene conocer los tipos de cristales que podemos utilizar, ya que esta cuestión trasciende lo meramente estético. **Hay dos tipos de lentes, orgánicas y minerales.** Las primeras ofrecen mayor resistencia a la rotura y menor peso, pero se rayan fácilmente y son más caras que las minerales. El cristal orgánico endurecido reduce el problema de rayado aunque no lo soluciona del todo. También los hay antirreflejantes -que incluyen el endurecido-, recomendables para conducir, ver la >

Asesoramiento experto

	¿Informan de los tipos de monturas, lentes y lentillas ofrecidos?	¿Explican con precisión y detalle suficientes?
Suspenden	31%	42%
Media	Mal	Mal



LAS LENTILLAS DEBEN PRESENTARSE PRECINTADAS Y DESINFECTADAS

te precintadas y desinfectadas o no se pudo comprobar este extremo; en una de cada tres el empleado no se lavó las manos ante el usuario; en seis de cada diez accionó el mando del grifo de agua con las manos (es deseable el lavado de pedal, por más higiénico); en una de cada veinte tocó algo después de lavarse y antes de operar con las lentillas.

Por último, **en una de cada cinco ópticas no se realizó la prueba de la forma pausada y precisa** -aderezada de explicaciones y consejos- que una manipulación tan sensible y una decisión a veces tan difícil requieren.

El cumplimiento estricto de las normas de higiene deviene fundamental en las ópticas, especialmente cuando se hace la prueba de lentillas, ya que los ojos son unos órganos muy sensibles y vulnerables.

de seis de cada diez de Vitoria y Barcelona) las monturas expuestas en el escaparate o en el interior del establecimiento no indicaban su precio, mientras que la mitad de las que ofrecían en la prueba tampoco lo exhibían.

Obvio resulta que el usuario prefiere saber el coste de los productos (el económico es un factor clave en la elección de cualquier producto) antes siquiera de preguntar por ellos.

Lo peor, la higiene en la prueba de adaptación de las lentillas

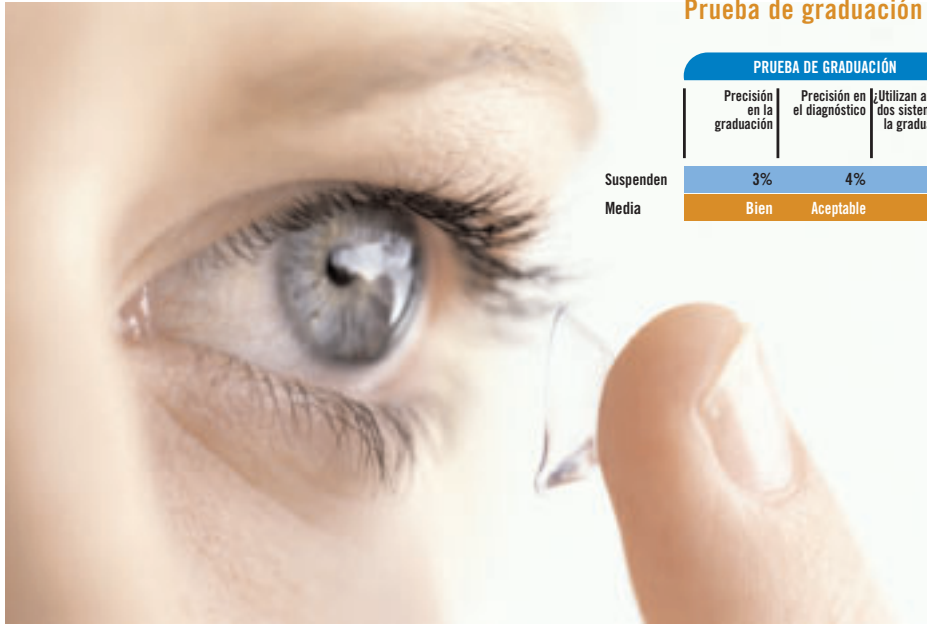
A pesar de los importantes ámbitos de mejora ya descritos, queda aún el más crítico: las deficiencias en la higiene y limpieza en que se desenvuelve la prueba de adaptación de las lentillas.

En casi una de cada cinco ópticas, las lentillas ofrecidas al usuario no se presentaron debidamente

Orden y limpieza en las ópticas

	Orden en la zona de prueba de graduación y adaptación	Limpieza en la zona de graduación y adaptación	Orden, en general, en todo el establecimiento	Limpieza, en general, en todo el establecimiento
Suspenden	9%	1%	4%	1%
Media	Bien	Excelente	Muy bien	Excelente





Prueba de graduación y

	PRUEBA DE GRADUACIÓN		
	Precisión en la graduación	Precisión en el diagnóstico	¿Utilizan al menos dos sistemas en la graduación?
Suspenden	3%	4%	59%
Media	Bien	Aceptable	Mal

prueba de lentillas

PRUEBA DE LENTILLAS					
¿Sugieren la prueba de lentillas?	¿Se ven debidamente precintadas y desinfectadas?	¿Se lavan las manos delante del usuario?	¿Accionan el mando del grifo con el pedal?	¿Tocan algo después de lavarse las manos?	¿Realizan la prueba de forma pausada?
37%	18%	30%	58%	5%	23%
Mal	Regular	Mal	Mal	Muy bien	Mal

tele o permanecer delante del ordenador. Las lentes minerales no se rayan tan fácilmente y son un poco más baratas, pero son más frágiles y pesan más. Hay dos tipos: blancas y antirreflejantes.

Obvio resulta que, para elegir mejor, al usuario le conviene encontrarse con una gama amplia y variada de lentes. Pero el 42% de las ópticas no ofrecieron cristales orgánicos blancos, en el 51% no mostraron los orgánicos endurecidos, y en el 8% no se enseñaron los antirreflejantes.

El antirreflejante es, técnicamente, un cristal mejor, pero también el más caro: el precio medio de la pareja alcanza los 108 euros mientras que los endurecidos cuestan 82 euros de media y los blancos sólo 50 euros.

En los cristales minerales, los blancos no fueron ofrecidos en la mitad de las ópticas y los antirreflejantes, en el 44%. La media de precio de los blancos fue de 34 euros y la de los antirreflejantes, de 66 euros.

LA HIGIENE ESTRICTA Y UN MODO PAUSADO EN SU REALIZACIÓN, ESENCIALES EN LA PRUEBA DE ADAPTACIÓN DE LAS LENTILLAS

Lentillas: hay que elegir bien

Las lentillas más comunes son las mensuales, las normales convencionales (duran entre año y año y medio) y las rígidas (casi en desuso), cuyo periodo de uso es de dos o más años, según el trato que reciban. Las diarias aportan mayor comodidad pero salen más caras.

En el 8% de las ópticas no ofrecieron lentillas mensuales, mientras que las normales convencionales no fueron propuestas en el 47%. Las rígidas, por último, no fueron sugeridas en ocho de cada diez ópticas. Respecto a los precios, el coste medio de las mensuales fue de 60 euros, mientras que en las normales convencionales la media fue de 140 euros. Por último, las ya poco

comercializadas lentillas rígidas costaban de media 110 euros.

Tanto en lentes como en lentillas, los precios aumentan conforme lo hace la graduación (a más dioptrías, mayor precio). No procede comparar precios máximos y mínimos de las ciudades porque en cada una fue un técnico de CONSUMER (con una graduación concreta, distinta de las de los demás) quien efectuó la prueba, pero sí tiene sentido comparar los precios de cada ciudad, al tratarse de la misma graduación. Las diferencias, son enormes: en Castellón, por un par de cristales orgánicos blancos pidieron desde 28 hasta casi 300 euros, y en Cádiz desde 25 hasta 150 euros, mientras que en otras ciudades (Madrid -en

PARA ACERTAR EN LAS ÓPTICAS

- Los **oftalmólogos** son médicos: pueden detectar patologías oculares y recetar medicamentos.
- Los **ópticos-optometristas** pueden efectuar mediciones y vender lentes, pero no diagnosticar patologías. Si las detectan, recomendarán visitar al oftalmólogo.
- Solicite, cada vez que acuda a una óptica, una **revisión de la vista o un examen optométrico**, ya que puede haber variado su graduación; algunas lo realizan de modo gratuito y sin compromiso de compra.

- **Exija un presupuesto y visite varias ópticas:** la gama de monturas, lentes y lentillas, así como la tarifa de precios, es muy diversa entre unas y otras. Comparando elegirá mejor y ahorrará.
- **Pida que le informen -detalladamente y con el tiempo necesario-** de las características de cada uno de los productos que le aconsejen.
- **Antes de ir a la óptica, reflexione y determine el uso que dará a las gafas:** si son sólo para leer, ver la televisión o para tenerlas de repuesto, eli-

giendo las monturas más baratas ahorrará mucho. Respecto a cristales y lentillas, valórelos también teniendo en cuenta las necesidades de uso.

- **Solicite una prueba de lentillas antes de comprarlas, más aún si está sopesando comenzar a usarlas:** hay quien no las tolera o le resultan incómodas.

- **Exija que las lentillas de prueba sean abiertas delante de usted:** comprobará si están esterilizadas y precintadas.

- Compruebe **que el óptico se lave las manos**



antes de realizar la prueba de lentillas y que no toca nada antes de manipularlas. Es conveniente que el lavado se accione mediante pedal, porque evita la posible contaminación de las manos del técnico.

Cuadro total por ciudades *

	Orden y limpieza	Asesoramiento comercial y técnico	Prueba de adaptación de lentillas (higiene y modo de realización)	Precios medios de los diversos tipos de gafas, lentes y lentillas	Nota media (1)
Murcia	Excelente	Excelente	Excelente	Barato	Excelente
Pamplona	Excelente	Muy bien	Muy bien	Medio	Muy bien
A Coruña	Excelente	Muy bien	Muy bien	Muy barato	Muy bien
Cádiz	Muy bien	Bien	Bien	Medio	Bien
Barcelona	Muy bien	Bien	Muy bien	Caro	Bien
Burgos	Muy bien	Regular	Muy bien	Barato	Bien
Málaga	Excelente	Muy bien	Regular	Medio	Bien
Castellón	Muy bien	Regular	Bien	Caro	Aceptable
Bilbao	Excelente	Mal	Bien	Medio	Aceptable
San Sebastián	Muy bien	Muy mal	Aceptable	Medio	Regular
Vitoria	Aceptable	Regular	Aceptable	Caro	Regular
Valencia	Muy bien	Muy mal	Aceptable	Medio	Regular
Madrid	Excelente	Aceptable	Muy mal	Medio	Mal
Promedio	Muy bien	Mal	Bien	Medio	Bien

* Las calificaciones son valores surgidos de la ponderación (efectuado por CONSUMER) de las notas conseguidas por las ópticas visitadas en cada ciudad. La prueba que testó la precisión en la medición de la graduación y la corrección del diagnóstico posterior, fue superada por más del 95% de las ópticas.
(1) Por diversos motivos, el factor que menos ha ponderado en la calificación global ha sido el precio.



Santiago Taberero

periodista, guionista y director de cine, y director del programa de TVE2 "Versión Española"

Nos encontramos con Santiago Taberero, periodista y director del programa de cine "Versión Española" en su ciudad natal, Logroño, donde acude habitualmente a encontrarse con su familia y sus amigos de toda la vida. A pesar de formar parte desde hace varios años del mundo del cine y la televisión, dos ámbitos en los que parece imperar un cierto vasallaje al vaporoso concepto del glamour, Taberero sigue sintiéndose y manifestándose como un sencillo chico de provincias con dos grandes pasiones: la comunicación y el cine.

Su condición de periodista de TVE le abrió la oportunidad de ligar ambas pasiones al dirigir "Versión Española", el programa que cada semana y desde hace seis años difunde cine español contemporáneo. Taberero dedica estos días a terminar el casting de la que será su primera película como director. Anteriormente, fue guionista de "Taxi", dirigida por Carlos Saura, y coguionista de "Desvío al Paraíso", de Gerardo Herrero, y "Asfalto", de Daniel Calparsoro.

Hace pocos días fueron entregados los Goya, el galardón por antonomasia del cine español y cuya ceremonia supone la clausura de la temporada cinematográfica. Viendo la última cosecha, ¿es razonable seguir hablando de crisis en la producción nacional?

Nuestra industria cinematográfica ha sido siempre muy débil. Ha estado, y sigue estando, condenada a utilizar la picaresca, esa faceta tan nuestra de buscar la vida echando mano de la improvisación y la oportunidad. De cualquier forma, se llegan a estrenar 120 películas españolas al año, de las que 20 son interesantes y otras 10, francamente buenas. El cómputo, lejos de ser excelente, no es desesperanzador. "Mi vida sin

mi", de Isabel Coixet, por ejemplo, es una película de autor que fue rodada en Canadá con actores desconocidos en nuestras salas, y además, narra la historia de una chica que se va a morir; pues bien, a pesar de que nadie hubiera dado un duro por ella fue vista, antes de los Goya, por más medio millón de espectadores.

¿Vivimos entonces un buen momento?

Éste es el año de "Te doy mis ojos", "Las horas del día" y "En la ciudad". Para mí, el balance artístico es muy bueno, y el económico, cuando todos temíamos que fuera un mal año, entre "Mortadelo y Filemón", "La fiesta", "Días de Fútbol" y el resto de películas españolas, va-

Tal vez porque tratan temas universales y con un lenguaje más asequible que el del cine europeo, donde las narraciones son más subjetivas, más vinculadas a lo que se conoce como cine de autor.

Lo que sucede es que el cine comercial de Hollywood está muy ligado al espectáculo. Su industria cuenta con grandes medios y utiliza, en general, un lenguaje muy actual basado en una dialéctica rápida que no hace ni permite pensar. Al finalizar la proyección, puedes darte cuenta de que no te ha aportado nada, pero te ha entretenido, y eso es lo que a la postre, y no hay que despreciarlo, busca la mayoría del público.

¿Y por qué el cine español no hace ese tipo de películas?

También se rueda cine de entretenimiento. Ahí está el ejemplo de "Días de fútbol" y "800 balas", pero no se producen en la cantidad con que lo hace el cine norteamericano.

"LOS GOYA DE ESTE AÑO SON LA CONFIRMACIÓN DEL RELEVO GENERACIONAL EN NUESTRO CINE"

mos a hacernos con un 17% de cuota de pantalla, que no está mal. Vivimos una fase que se caracteriza por un cine muy heterogéneo, pero yo no destacaría esto del momento actual sino el hecho de que se ha producido la confirmación del relevo generacional dentro de la industria española.

Un 17% de cuota de pantalla para el cine español y un abrumador 70% para el cine estadounidense. ¿Qué le dicen estas cifras?

Que estamos colonizados culturalmente. Nos sentimos más a gusto, e incluso más identificados, con una película que sucede en un High School de Michigan que viendo lo que pasa en un barrio de Madrid.

¿Tienen cabida en su programa las películas más comerciales?

El primer objetivo de "Versión Española" es contribuir a promocionar el cine español, pero siempre he tenido claro que no podía convertirse en un gueto, que debíamos huir de programar películas que nadie ha visto y que no han tenido éxito en las salas aunque un reducto de críticos o cinéfilos las consideren magníficas. Pero tampoco es nuestra misión estrenar "Los otros", de Amenábar, porque este tipo de películas están dirigidas a una mayor audiencia. Este tipo de filmes no los programamos en su primer pase por televisión, pero no descartamos reponerlos. Nos sucedió con "El Bola": dimos un segundo pase y logramos la mayor audiencia de nuestra historia.

Otra característica de "Versión Española" es el uso que hace de Internet.

Siempre hemos querido ser algo más que un programa de televisión. Queríamos

convertirnos en una marca de difusión del cine español, para lo que abrimos diferentes frentes. Nuestra página web está entendida como un lugar más de servicio y apoyamos a quienes quieren hacer cine. Se encuentran reseñadas, por ejemplo, las escuelas de cine del mundo entero; habilitamos un foro de discusión sobre el cine español y vamos introduciendo la memoria del programa, con lo que contribuimos a crear bibliografía del cine.

Dentro de esa heterogeneidad de fórmulas, podría contemplarse el concurso de cortos.

El concurso es de ámbito iberoamericano, hemos ampliado lo de cine español, o mejor dicho, lo ampliamos a los países donde nuestro idioma es el oficial, y hemos conseguido una respuesta muy importante. En esta edición contamos con el apoyo de la SGAE.

Hubo un tiempo en que las salas de cine proyectaban cortometrajes antes de las películas. ¿Abogaría por volver a esa práctica?

No se puede obligar a nadie a nada, aunque lo que se persiga sea loable. Al final, si los medios no han sido los adecuados, no se logra nada. La iniciativa de obligar a proyectar cortos llevó a que algunas productoras, bajo el formato del corto, introdujeran anuncios largos, lo que lógicamente puso al público en contra de los cortos. Recuerdo que eran reportajes promocionales y empalagosos, que nada tenían que ver con el lenguaje cinematográfico.

¿Hasta qué punto cree que el cine, el teatro, la música, la danza y otras manifestaciones artísticas han de estar subvencionadas por el dinero público?

La cultura no es negocio, con lo que si no favoreces su promoción nadie, salvo mecenas excéntricos que ya no sé si quedan, se involucraría en su creación, ni nadie podría vivir de ella, y la gente no puede comer del aire ni vestir de sueños. Pero esta idea está enfrentada a la tutela política. El gobernante debe tener claro que la cultura es la expresión libre de un pueblo en un momento concreto de su historia, que se manifiesta a través de dialécticas dispares con el único objetivo de comunicar arte.

¿Ve razonable que actores y gentes del mundo del cine en general se conviertan en portavoces de la sociedad?

Si los actores, en colectivo o de forma individual, quieren posicionarse y entienden que pueden utilizar su fama y su reconocimiento social para expresar una postura, son muy libres de hacerlo. Como lo es cualquier profesional de cualquier ámbito.

A mí parece fantástico que se posicionen y se expresen, sin erigirse en voz de la cultura ni nada parecido. Además, tal vez, muchos coincidamos con su postura y agradezcamos que sea expresada.

Insiste en afirmarse como periodista, pero ha trabajado como guionista para cineastas consolidados como Saura, Calparsoro y Herrero. ¿Podría definir el trabajo de escribir un guión?

Es lo más parecido a una gestación. Existe una semilla que fertiliza y va engordando, y tienes que alimentarla y tienes cuidarla para que no le pase nada; y te obsesiona, y sólo piensas en ello y en que todo salga bien. Y al cabo, para mí al menos, de un periodo cercano a los nueve meses, sale a la luz el guión.

Pero cede su trabajo a otra persona para que le dé vida.

Así es, pero esa ruptura, aunque pueda resultar muy frustrante, está en la propia esencia del trabajo de guionista. Rafael Azcona, por ejemplo, lo tiene asumido, pero otros guionistas terminan dirigiendo las películas que han escrito.

¿Por eso se ha lanzado a dirigir la historia que ha creado?

Me he encontrado con la oportunidad y en ello estoy. El guión está terminado, nos hallamos en la fase de casting, después de haber localizado unos exteriores que nos permitieran contar la historia de un niño que, en vísperas de la muerte de Franco, intenta buscar su lugar en el mundo.

¿Se lanzará, entonces, a dirigir cine y abandonará su tan celebrado como necesario programa?

Por el momento, yo sigo siendo periodista. ◀

“ESCRIBIR UN GUIÓN PARA QUE OTRO LO CONVIERTA EN UN FILM PUEDE SER FRUSTRANTE, PERO ESTÁ EN LA ESENCIA DE ESTE TRABAJO”



Vivir la vejez sin dejar la casa

LAS AYUDAS DOMICILIARIAS HACEN QUE LOS MAYORES PUEDAN VIVIR MEJOR EN SU HOGAR

El modelo tradicional de atención a los ancianos parece hallarse en situación de quiebra. El paulatino y sostenido aumento de la esperanza de vida que lleva a que crezca el número y la proporción de ancianos en nuestra sociedad, las transformaciones que ha sufrido el concepto de familia y la definitiva incorporación de la mujer al mundo laboral han cambiado el escenario social en lo que al cuidado de las personas mayores afecta.

Y todo apunta a que el sempiterno papel de las mujeres como cuidadoras de los ancianos de la familia necesita revisión, si es que no está destinado a desaparecer. Los datos hablan por sí solos: si en 1975 había cinco mujeres potenciales cuidadoras por cada mayor de 65 años, ahora sólo hay dos, y se prevé que en 2040 los mayores de 80 años superen en número a las mujeres de 45 a 60 años, las más asociadas al cuidado de sus mayores.

El nuestro es un país de ancianos: no en vano ocupamos el noveno puesto mundial en el ranking de envejecimiento, y si la tendencia se mantiene -según la OMS- a mediados de siglo seremos el país más viejo del mundo. En España viven más de 8 millones de personas mayores de 65 años, y más de dos millones sufren alguna discapacidad. En esta línea, el 15% de los ancianos no puede realizar tareas del hogar y dos de cada tres mayores de 85 años no pueden limpiar o mantener su casa debido a algún tipo de minusvalía.

A pesar de todo, el 97% de los ancianos prefieren seguir viviendo en su casa, incluso en edificios que no reúnen las condiciones de habitabilidad que ellos necesitan (ascensor, calefacción, etc).

Las ayudas, una a una *

* Estas ayudas no son comunes a todas las poblaciones. Consulte el en ayuntamiento de su lugar de residencia.

EL 97% DE LOS ANCIANOS PREFIERE SEGUIR VIVIENDO EN SU CASA

TELEASISTENCIA
Servicio de asistencia a domicilio que a través de línea telefónica permite que personas mayores o con discapacidad, con sólo pulsar un botón (que llevan constantemente encima y no les causa molestias) pueden conseguir que se les atienda en casa. Funciona 24 horas al día los 365 días del año, y está atendido por profesionales especializados que ofrecen seguridad y compañía.

AYUDA A DOMICILIO
Atiende a personas que por sus circunstancias sociales o de salud precisan ayuda asistencial para cubrir sus necesidades básicas de alimentación, higiene personal, tareas domésticas, relación social o acompañamiento dentro y fuera del domicilio.

ADAPTACIÓN FUNCIONAL DEL HOGAR
Ayudas que facilitan la mayor autonomía posible dentro del entorno familiar de los mayores con problemas de movilidad, mediante la financiación de las obras de adaptación necesarias, cuando en su entorno inmediato existan obstáculos que impidan o dificulten su normal desenvolvimiento.

SERVICIO DE COMIDAS A DOMICILIO
Diariamente, se proporciona a las personas mayores que lo necesitan y no pueden ser atendidas por su familia o desplazarse a un comedor, una comida diaria caliente, suficiente y equilibrada.

LIMPIEZA A DOMICILIO
Profesionales especializados procuran una limpieza de choque o periódica en el interior de la vivienda de personas mayores con discapacidades.

AYUDA A LAS FAMILIAS
Dan apoyo económico para el cuidado de ancianos o ancianas desde el ámbito familia, con el fin de para conseguir la permanencia de los mismos en su núcleo convivencial de origen y evitar su internamiento en una residencia.

ALOJAMIENTO COMPARTIDO CON JÓVENES UNIVERSITARIOS
Pone en contacto a estudiantes con necesidad de alojamiento en la ciudad donde estudian con personas mayores que ofrecen la posibilidad de alojarlos en su casa. Las personas mayores beneficiarias, además de disfrutar de compañía, reciben una contraprestación de carácter económico.

Así las cosas, la asistencia a domicilio es una opción para los mayores que no sufren discapacidad psíquica o física grave y no quieren renunciar a vivir en su casa. La red de Servicios de Atención a Domicilio está integrada por el Servicio de Ayuda a Domicilio (público y privado), el Servicio de Teleasistencia (público y privado) y otros servicios con diversos grados de implantación en todo el país: prestación económica para ayuda a domicilio, servicio de comidas a domicilio, prestación económica para adecuación de la vivienda y prestación económica para familias cuidadoras.

La asistencia a mayores, en cifras

Según el último informe de IMSERSO sobre servicios sociales para personas mayores en España, del conjunto de servicios públicos de atención a domicilio, los más utilizados son el Servicio Público de Ayuda a Domicilio (SAD) y el Servicio Público de Teleasistencia.

En enero de 2002, el número de usuarios de estos dos servicios ascendió a 301.609 (197.306 usuarios del SAD y 104.313 de Teleasistencia). La evolución entre enero 1999 y enero 2002 de estos servicios muestra un crecimiento de casi el 75% para el SAD y del 115% para la Teleasistencia, así como un aumento de los respectivos índices de cobertura. Así, casi tres de cada cien per-

sonas de 65 ó más años son beneficiarios del SAD y 1,5, de la Teleasistencia. Las comunidades con mayor cobertura en SAD son Castilla-La Mancha (5,22%); Extremadura (4,58%); País Vasco (4,76%) y Navarra (3,67%).

Según este informe, el coste medio por hora del SAD a nivel nacional es de 9,5 euros, siendo Melilla (18 euros), Navarra (15,3%), Canarias (13,2 euros) y País Vasco (12 euros), las comunidades más caras. En la Teleasistencia, el coste anual por usuario varía mucho de unas comunidades a otras: entre los 85 euros de Andalucía y los 403 euros de La Rioja.

Ayudas públicas

Ante el oneroso gasto que supone para un anciano o su familia contratar a un cuidador, las diversas administraciones públicas ponen a disposición de quienes lo necesiten diversos canales de ayuda económica.

Para optar a estas ayudas hay que dirigirse a las áreas de bienestar social o asistencia a mayores de los ayuntamientos, o a los centros de barrio o de distrito de cada ciudad. Desde estos organismos se canalizan y gestionan las ayudas recibidas por el IMSERSO (dependiente del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales), las comunidades autónomas y los municipios. En el Plan de Acción para las Personas Mayores 2003-2007 del

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales se contempla la posibilidad de un programa de ayudas a las familias que tienen a su cargo el cuidado de personas mayores de 75 años.

Para acceder a las ayudas tienen prioridad los mayores que necesitan un cuidador por enfermedad, movilidad reducida o por soledad. También se valora su situación económica.

Por otro lado, se ha puesto en marcha en Madrid y Cataluña una medida mixta para sufragar el gasto del cuidador, el *cheque-servicio*, que ofrecen los ayuntamientos y paga una parte del servicio mientras que el resto corre a cargo del solicitante de la ayuda.

Recursos privados

Si no queda más opción que contratar los servicios de un cuidador privado, conviene recurrir a una empresa de selección que garantice la profesionalidad del cuidador que envían al domicilio, así como su preparación específica (auxiliares de clínica, de geriatría o con titulación de ayuda a domicilio).



Requisitos para solicitar ayuda domiciliaria

- Residir en el municipio en el que se solicita la ayuda y demostrar más de un año de antigüedad en el empadronamiento.
- No superar el máximo de ingresos establecido en cada Comunidad Autónoma, que suele determinarse en función del Salario Mínimo Interprofesional.
- No recibir otra prestación o ayuda similar de otra entidad pública o privada.
- Tener 60 años cumplidos.

de las oficinas municipales repartidas por los barrios. En los municipios pequeños y de pocos residentes que se encuentran mancomunados, las solicitudes deben pasar por esta institución que aglutina los servicios sociales de varios ayuntamientos.

En todas las comunidades autónomas los requisitos para poder acceder a la ayuda domiciliaria tienen dos componentes: la movilidad del anciano y sus recursos económicos.

A mayor necesidad económica y dependencia, mayores posibilidades se tienen de obtener esta ayuda. No obstante, en casos de dependencia absoluta, la ayuda domiciliaria es un trámite para poder enviar al anciano a una residencia.

De hecho, en algunas comunidades autónomas la concesión de la ayuda domiciliaria tiene como condición la aceptación de una plaza en una residencia pública si la persona atendida es muy dependiente.

En cuanto al factor económico, el problema más común es que el anciano o anciana sobrepase el máximo admitido, pero a pesar de ello no le alcance para pagar este servicio a un empresa privada.

- No poder hacer frente con los propios recursos al coste de dicha ayuda domiciliaria.
- No renunciar a la posibilidad de ser ingresado en una residencia pública.
- Para solicitarlo hay que acudir a los asistentes sociales de cada municipio o al Centro de Asistencia Social de cada barrio donde se canalizan todas las ayudas.
- En comunidades rurales, los servicios están mancomunados y se debe solicitar la ayuda a los servicios de cada Mancomunidad.

La ayuda domiciliaria es una prestación de los departamentos de servicios sociales de los municipios. Hasta ellos llega el dinero proveniente del Estado, de las comunidades autónomas y del propio ayuntamiento, por lo que las personas que necesitan este servicio deben acudir a solicitarlo a los departamentos de servicios sociales de los ayuntamientos. En localidades grandes (ciudades o pueblos de gran tamaño) las peticiones deben cursarse a través

Si se opta por elegir a un cuidador particular, procede reflexionar sobre los aspectos de su curriculum que se deben valorar. Una de las cualidades más importantes es la motivación. Es necesario asegurarse de que se trate de una persona a la que gusta su trabajo, que tiene paciencia, empatía y capacidad de escucha; sin olvidarnos de su trayectoria y cualificación profesional, que, como mínimo, debe ser auxiliar de enfermería.

En cuanto a las tarifas, los precios de cuidadores de ancianos a domicilio contratados a través de una empresa oscilan (según un sondeo realizado por CONSUMER) entre los 4'40 euros por hora de media en Santander y los 9'61 euros de media de Madrid.

Tras consultar a varias empresas de asistencia domiciliaria de Bilbao, San Sebastián, Valencia, Málaga, Zaragoza y A Coruña, entre otras ciudades, puede decirse que la media aproximada es de 7,2 euros por hora. ◀



No debe formar parte de la dieta habitual

EL FAST FOOD
APORTA MUCHAS
CALORÍAS POR
SU GRAN CONTENIDO
EN HIDRATOS DE
CARBONO Y GRASAS

Rapidez de servicio, horarios amplios, precios económicos y una vastísima red de establecimientos son las bazas fuertes de las cadenas de *comida rápida*. Según la Federación Española de Hoteles y Restaurantes (FEHR), en España hay ya cerca de 3.000 locales de este tipo y su número sigue creciendo.

Pero su éxito no sólo radica en la comodidad: la comida rápida ha *conquistado*, mal que nos pese, muchos paladares, y a pesar de su mala fama nutricional casi todos hemos sucumbido en alguna ocasión ante una hamburguesa o una porción de pizza. Las consecuencias de los cambios en

los hábitos alimentarios se dejan notar: uno de cada dos españoles tiene exceso de peso y las enfermedades cardiovasculares, con una tasa de mortalidad del 35% en 2000, son la primera causa de muerte en nuestro país.

¿Qué tipo de productos ofrecen?

Los productos de *fast food* se pueden clasificar en dos grupos: los de influencia y características anglosajonas, como hamburguesas, salchichas y patatas fritas acompañadas de salsas diversas (mayonesa, mostaza, ketch), y los de procedencia mediterránea, como pizzas, bocadillos, *tapas* y kebabs (pinchos

de carne adobada de origen árabe envueltos en pan de pita y acompañados de vegetales y salsas de yogur). Por sus características nutricionales, la *comida rápida* de estilo mediterráneo o árabe es más saludable que la de estilo sajón.

Dentro de este tipo de productos no hay que olvidar platos típicos de otros países que constituyen una novedosa forma de *comida rápida*, como los burritos mexicanos o la comida china, además de la amplia gama de productos precocinados (lasañas, canelones, paellas, empanadillas, croquetas...), cada vez más demandados por los consumidores.

Dado lo heterogéneo de estos productos no es fácil determinar un valor nutritivo representativo. Sin embargo, todos tienen algo en común: una elevada densidad energética debido a su alto contenido en grasa (en especial grasa saturada y colesterol) e hidratos de carbono (pan, pita, base de pizza, tortitas...). Si bien es cierto que aportan proteínas de calidad (huevos, carnes, pescados, quesos...), se quedan cortos de fibra, vitaminas y minerales, excepto en sodio (sal). Y no hay que olvidar que el número de calorías que ingerimos aumenta, y mucho, si la comida se acompaña de patatas fritas, bollería y refresco o bebida alcohólica. ◀

EXCESIVA ENERGÍA

Con tan sólo una comida *fast food* se ingiere más de la mitad de la energía diaria necesaria. Si a ello añadimos la aportada por el resto de comidas del día, el contenido energético de la ingesta total se dispara y favorece el exceso de peso.

El abuso del *fast food*

El consumo de este tipo de comida no supone ningún inconveniente para la salud siempre que no se convierta en un hábito ni sustituya a alimentos básicos. Pero lo que está ocurriendo es que cada vez más personas los incluyen como base de su dieta, sin ser conscientes de los peligros nutricionales que ello conlleva.

DEMASIADA GRASA Y COLESTEROL

Las grasas saturadas -en exceso tienden a aumentar los niveles de colesterol en sangre- y el colesterol son abundantes en estos productos debido a las salsas a base de huevo, mantequilla, nata, manteca y otros ingredientes grasos que se emplean en su elaboración, y a los aceites de coco y palma que se usan en la fritura.

ABUNDANTES ADITIVOS

En general, estos productos contienen más sal que los que se preparan en casa, en parte porque el sodio se utiliza como conservante. Además, para conseguir el aspecto deseado en cuanto a color, olor, sabor y textura llevan añadidos conservantes, colorantes, antiapelmazantes, estabilizantes, etc. Estos platos suelen incluir condimentos fuertes o aditivos que potencian el sabor y que estimulan el apetito y, con el tiempo, alteran la percepción del sentido del gusto y crean hábito.

DIGESTIONES DIFÍCILES

En la mayoría de las ocasiones los alimentos están fritos, empanados o rebozados, por lo que se enriquecen en grasa, que calentada resulta aún más indigesta.



Valor calórico *fast food*

RACIONES	ENERGÍA (KCAL)	GRASAS (g.)
Porción pizza (180 g)	352	22,7
Hamburguesa doble con queso (190 g)	480	26,6
Alitas de pollo fritas (125 g)	280	11,4
Croquetas (150 g)	183	11,0
Bocadillo (120 g) de Frankfurt (90g)	520	18,8
Patatas fritas medianas (115 g)	353	17,5
Pastel de manzana (115 g)	320	14
Tarrina de helado mediano (115 g)	235	11,6
Refresco mediano (350 mL)	145	0
Zumo de fruta (225 mL)	101	0
Bolsita de ketchup (15 g)	15	0
Bolsita de mayonesa (12 g)	86	9,5
Pasta (2 cazos), salsa tomate y carne picada (50 g)	331	7,1



Alternativas saludables

Fast food no significa, necesariamente, comida basura. Una selección adecuada de alimentos y una correcta frecuencia de consumo pueden hacer de una comida rápida una propuesta original, equilibrada y saludable.

◀ COMIDA RÁPIDA EN CASA...

Si no disponemos de tiempo o nos da pereza cocinar, solemos recurrir a la comida rápida. Aunque no es recomendable abusar de ella, cuando la preparamos en casa al menos conocemos con seguridad la calidad y la cantidad de los ingredientes utilizados. La clave está en incluir en el menú otros alimentos que complementen en nutrientes la comida, con el fin de elaborar una comida rápida equilibrada y nutritiva.

- Pizza o bocadillo con ingredientes magros (quesos, jamón, atún al natural, pollo, pavo, ternera...) y vegetales (tomate, cebolla, pimientos, champiñones, alcachofas, espinacas, calabacín, berenjena, etc.), ensalada y fruta.
- Hamburguesa (de ternera o de pollo) a la plancha con loncha de queso poco graso, ensalada, patatas asadas o cocidas (y no siempre fritas), pan integral y fruta.
- Bocadillo de salchichas de pavo con tomate frito, poca mayonesa, ensalada y zumo.
- Patatas fritas menos grasas: asarlas en el microondas unos minutos y saltarlas con poco aceite para que se tuesten. Si están fritas, extenderlas sobre papel de cocina para que pierdan el exceso de aceite.
- Refrescos menos energéticos: escoger la versión light, o mejor, sustituirlos por agua o zumo.

◀ FAST FOOD FUERA DE CASA...

Si se come fuera, las posibilidades de elección tienden a ser limitadas, aunque hay cadenas que han comenzado a ampliar su oferta incluyendo alimentos más saludables: ensaladas, frutas, yogures...



El corazón de la mujer es más resistente en caso de insuficiencia cardiaca

■ El corazón de las mujeres con insuficiencia cardiaca es más resistente que el de los hombres con la misma patología, según concluye un estudio del equipo de cardiólogos del Hospital Gregorio Marañón de Madrid. Este descubrimiento supone una novedad mundial y añade nuevas pautas en los actuales tratamientos dirigidos a las disfunciones sistólicas. Según estas conclusiones, el corazón de la mujer es más resistente que el del hombre y goza de una mayor protección biológica. Además, el corazón femenino cicatriza mejor, tiene mayor capacidad de contracción y produce menos arritmias ventriculares. "En conclusión, en el supuesto de que ambos cuenten con idéntico pronóstico de insuficiencia cardiaca y disfunción sistólica, la mujer presenta menores tasas de mortalidad que los varones con la misma alteración", sostienen los autores del informe.



La reutilización del aceite aumenta la tensión arterial, según un estudio

■ Utilizar el mismo aceite más de dos o tres veces para freír alimentos tiene riesgo de hipertensión, según una investigación llevada a cabo por el Hospital Carlos Haya de Málaga. Los expertos aseguran que, cuando las grasas se someten a altas temperaturas y se exponen al aire, experimentan reacciones que generan nuevos componentes, que pueden ser volátiles y no volátiles. Éstos últimos permanecen en el aceite y son absorbidos en los alimentos y después consumidos.

Según el estudio, "el riesgo de hipertensión ha sido positivo y asociado a la ingesta de productos resultantes de la degradación de aceites vegetales durante el proceso de cocinado". Así, según la investigación, las personas que han tomado alimentos fritos con aceites deteriorados y usados en más de una ocasión son más propensas a tener una tensión arterial elevada, especialmente entre los consumidores de aceite de girasol, con más componentes no volátiles.

El trasplante de células germinales mejorará el tratamiento del cáncer de médula

■ Dos dosis intensas de quimioterapia seguidas por un trasplante de células germinales podrían duplicar las probabilidades de supervivencia prolongada de los pacientes de mieloma múltiple, indica un nuevo estudio. Pese a que el tratamiento no ofrece una cura, médicos franceses afirman que los resultados son alentadores para quienes padecen este cáncer de la médula ósea que generalmente es fatal. Los investigadores hallaron que al cabo de siete años, el 42% de los pacientes que recibieron ese tratamiento seguían con vida, comparado con el 21% de los que recibieron el tratamiento estándar de una dosis de quimioterapia seguida de un trasplante. El trasplante permite aumentar la dosis de quimioterapia porque introduce células germinales para reemplazar las que el tratamiento ha matado. Las células germinales son un componente crucial de la médula ósea, que produce las células de la sangre.

La instalación de parques eólicos en España cae en 2003

El crecimiento en la instalación de parques eólicos en España sufrió una fuerte desaceleración en 2003 debido a las incertidumbres en el marco regulatorio del sector y a menores emplazamientos con buenos vientos, según ha informado la Asociación de Productores de Energías Renovables (APPA). La capacidad instalada por parques eólicos alcanzaba a finales del año pasado unos 5.850 megavatios (MW), lo que marca un incremento interanual del 21%, según ha señalado la asociación. España finalizó 2002 con 4.830 MW instalados. Este aumento de aproximadamente 1.000 MW es modesto comparado con las tasas de expansión anual de entre el 40% y el 55% que beneficiaron al sector entre los años 2000 y 2002.



Turbinas para aprovechar la energía de las mareas

■ Se ha presentado en Escocia un nuevo proyecto denominado "Sea Snail" para aprovechar la energía de las mareas. "La fuerza de las olas y de las mareas podría aportar una parte muy importante de la energía que necesitamos en el futuro", afirman los promotores públicos del proyecto. El "Sea Snail" es una nueva turbina para producir energía eléctrica a partir de las mareas, desarrollada por la Universidad Robert Gordon de Aberdeen, que ha sido saludada como "una técnica que va a revolucionar la industria de la energía renovable". Sólo en Escocia, si se aprovecharan bien las mareas, se podría producir electricidad suficiente para el consumo de una población de 15 millones de habitantes. Según el profesor Ian Bryden, "la nueva turbina es un aparato prefabricado que se puede instalar fácilmente en aguas más o menos profundas, lo que reducirá los costes de instalación".



El arroz, alimento básico para más de la mitad de la población mundial

■ A petición de las Islas Filipinas, la ONU ha declarado el 2004 como año internacional de este cultivo del que, sólo en Asia, más de dos mil millones de personas obtienen del 60% al 70% del consumo de energía diario. Con el lema "El arroz es vida", el objetivo del Año Internacional del Arroz es profundizar en las posibilidades que este alimento ofrece para erradicar la desnutrición que padecen aproximadamente 840 millones de personas, entre ellos más de 200 millones de niños. Casi mil millones de personas trabajan en la recolección del arroz, de las que cuatro quintas partes son pequeños agricultores en países pobres. La cultura y las costumbres de estos países muestran la importancia de este alimento, presente en la mayoría de sus actos cotidianos. Este mes de febrero, la FAO organizará una conferencia mundial sobre el arroz en Roma, en la que se presentarán propuestas para el desarrollo de sistemas de producción sostenibles.



El 'spam' costará casi 17.000 millones de euros a las empresas

■ El spam (correo electrónico no deseado) tiene un coste global para todas las empresas del mundo de 16.600 millones de euros, incluyendo las pérdidas de productividad, los programas de filtración y otros gastos en equipos informáticos apropiados, afirma un estudio americano. Por asalarado, este coste global oscila entre 500 y 850 euros al año, añade el estudio del instituto especializado Basex, lo que significa que una empresa con 15.000 personas en plantilla puede verse confrontada a un coste anual medio de 10 millones de euros. Además, según el gabinete de estudios de Nueva York, este coste "está creciendo a un ritmo del 100% cada año". "En un contexto en el que prácticamente todo el mundo puede comprar una lista de 25 millones de direcciones de correo electrónico por algo más de 20 euros, y enviar e-mails a esas 25 millones de personas casi de forma gratuita, no debería sorprendernos el tremendo aumento del spam", explican.

Más del 20% de los consumidores compra voluntariamente falsificaciones

El 21% de los consumidores adquiere de forma voluntaria productos falsificados, mientras que un 20% se decanta por imitaciones, según datos de la Asociación Nacional para la Defensa de la Marca (Andema) de las Cámaras de Comercio. Ante estas cifras, las Cámaras piden a los consumidores que rechacen la compra de este tipo de productos, ya que vulneran los derechos tanto de los usuarios como de los propietarios legítimos de las marcas. En este sentido, indicaron que la venta ambulante ilegal es una fuente de "graves" problemas para la sociedad española y conlleva importantes perjuicios a la industria, por lo que los consumidores quedan desprotegidos para ejercer cualquier tipo de reclamación sobre la calidad del producto. Según el estudio, los sectores más afectados por las falsificaciones y las imitaciones son los de textil, materiales industriales, alimentación, bebidas, así como los de marroquinería, relojes, calzado, cosmética o limpieza.

Una lesión crónica que no se cura sin tratamiento

EL ENTRENAMIENTO DE ALGUNOS DEPORTES O LOS MOVIMIENTOS DE CIERTOS TRABAJOS PUEDEN DAR LUGAR A LA LESIÓN TENDINOSA

El hombro doloroso es un cuadro clínico caracterizado por dolor y limitación, más o menos acusada, de la movilidad del hombro. Se trata de un problema que cada día motiva más consultas: afecta hoy a entre un 4% y un 7% de la población, siendo más frecuente en los hombres. Su comienzo suele ser insidioso y lento: el dolor surge tras algunos movimientos concretos o bien por la noche. Las molestias iniciales pueden ser tan leves que no se les conceda mayor importancia, hasta que un día el dolor se agudiza o se hace más acusada la limitación de la movilidad. Es una patología de curso largo, crónica y que en ocasiones precisa de intervención quirúrgica.

Dolor al levantar el brazo

Las causas del hombro doloroso pueden ser muy diversas (tiene muchas estructuras óseas, musculares y tendinosas), pero las más frecuentes

son las lesiones del tendón del músculo supraespinoso, la tendinitis de la porción larga del biceps, y el llamado síndrome subacromial. El tendón del supraespinoso, junto con los tendones del infraespinoso y redondo menor, forma el denominado manguito de los rotadores, una estructura que protege a la articulación y que se lesiona con frecuencia. Cuando el brazo se eleva por encima del plano del hombro, esta estructura tendinosa tiende a rozar contra el borde inferior del acromion que se sitúa justo por encima, lo que es causa de inflamaciones, desgarros e incluso roturas. El dolor aparece cuando se intenta levantar el brazo. Por las noches, el dolor incluso impide adoptar posiciones cómodas para dormir. Lo habitual es que el brazo se pueda utilizar si no se eleva por encima del hombro.

Por un lado la sobreutilización o sobreentrenamiento que propician algunos deportes (natación, lanzamiento de peso, jabalina...) o trabajos (movimientos repetitivos del hombro con elevación de los brazos por encima del plano de los hombros realizando fuerza y/o manipulando cargas) dan lugar al engrosamiento del tendón, al roce y a la lesión tendinosa.

Como los tendones son estructuras muy poco vascularizadas, con poca irrigación sanguínea, este tipo de lesiones no muestra tendencia espontánea a la curación; al contrario, tienden a hacerse crónicas y a agravarse, pudiendo llegar a la rotura parcial o total del tendón. Y con el paso de los años pueden aparecer fenómenos degenerativos en la articulación acromioclavicular, el techo del túnel, de tipo artrosis degenerativa, que estrecha el túnel, lo cierra en parte, y provoca el roce del tendón con el hueso. El resultado es la tendinitis.



PREVENCIÓN

La prevención de las lesiones del hombro no es fácil, pues cualquier persona es candidata a padecerla. No obstante, son especialmente susceptibles las que por su trabajo están sometidas a sobrecargas posturales, movimientos repetitivos de la articulación y manipulación de cargas con los brazos por encima del plano de los hombros. Como no siempre resulta fácil eliminar o corregir estos factores laborales, deviene fundamental efectuar pausas en estas actividades y, sobre todo, potenciar la musculatura del hombro mediante ejercicios sencillos de realizar, que se pueden hacer en casa en ratos libres.

EL TRATAMIENTO QUIRÚRGICO SE APLICA CUANDO TODOS LOS ANTERIORES HAN FALLADO O SI LA AFECTACIÓN ES SEVERA

Síntomas y diagnóstico

El más importante de esta afección es el dolor, que aparece con el movimiento de separación y elevación del brazo y, muy particularmente, en un determinado punto de la maniobra - entre los 70 y 100 grados del arco que hace el brazo-. Al principio se puede utilizar la extremidad sin dolor si no se eleva por encima del hombro, pero con el paso del tiempo las molestias pueden hacerse constantes, hasta impedir adoptar posturas cómodas para dormir por la noche, de modo que acostarse sobre el lado afectado puede resultar muy doloroso.

Otro síntoma es la limitación de la movilidad, que se va acentuando con el paso del tiempo y que incluso puede llegar, si el tendón se rompe, a impedir el movimiento de separar el brazo del cuerpo.

Los síntomas y la exploración que realiza el médico son suficientes para realizar un diagnóstico de presunción que se debe confirmar con una ecografía. Si con esa prueba no fuera sufi-

ciente habrá que optar por una resonancia magnética. Efectuado el diagnóstico y averiguado el grado de severidad de la afección, se plantea el tratamiento para cada caso.

Tratamiento

La tendinitis del supraespinoso tiende a cronicarse y agravarse con la edad sin mostrar tendencia espontánea de curación, por lo que siempre requiere tratamiento. El reposo de la extremidad superior es obligado y al principio es útil aplicar hielo dos veces al día los tres primeros días. Después hay que cambiar y emplear calor, también varias veces al día.

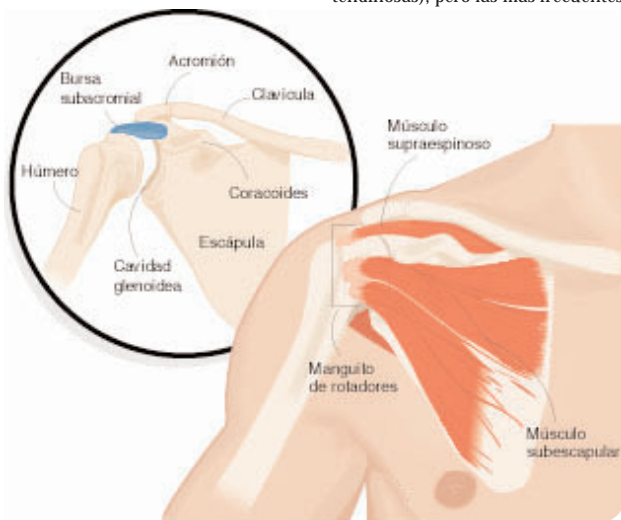
Si la afección es leve o moderada la inflamación desaparece con la aplicación de frío-calor; y es entonces cuando se comienza con la rehabilitación, que consiste en potenciar la musculatura del hombro. En personas jóvenes y sin lesiones tendinosas importantes suele ser suficiente para una total recuperación, pero si las molestias persisten hay que añadir un tratamiento

con antiinflamatorios, si bien su eficacia es escasa debido a que los tendones están poco vascularizados y los medicamentos les llegan muy mal por vía sanguínea. Por ello, a menudo hay que recurrir a las infiltraciones locales con glucocorticoides, analgésicos y anestésicos locales. Se pueden realizar hasta tres infiltraciones con intervalos de una semana entre una y otra.

El tratamiento quirúrgico se aplica cuando todos los anteriores han fallado o si la afectación es severa.

En la intervención quirúrgica se amplía el túnel subacromial para evitar los roces y se reconstruyen los tendones afectados cuando la lesión tendinosa es importante. Unas semanas después de la intervención se podrá iniciar la rehabilitación, que resulta más difícil que la de cualquier otra articulación y que inicialmente proporciona muy pocas satisfacciones al paciente y al fisioterapeuta.

Puede llegar a prolongarse hasta 3 y 6 meses, por lo que se requiere de paciencia y de colaboración entre paciente, fisioterapeuta y traumatólogo. ◀



Un tesoro que debemos encontrar y conservar

Lo normal es que nos guste tener amigos: el ser humano es social por naturaleza, crece y madura con el trato con otras personas. Y así como la familia nos proporciona compañía, afecto cotidiano, apoyo incondicional, estabilidad emocional y una dimensión trascendental de la vida (un proyecto compartido, el progreso de nuestros hijos), los amigos aportan aire fresco, diversidad, entretenimiento, la posibilidad de desarrollar aficiones y de comunicarnos en un ambiente de cordialidad y desenfado. Y, no pocas veces, la oportunidad de evadirnos de los problemas cotidianos.

Pero no todos los amigos son igual de importantes; hablemos de esos que muestran interés por lo que nos ocurre, de los que siempre están dispuestos a aportarnos consejo, apoyo, cercanía y afecto; en otras palabras, los buenos amigos, los imprescindibles.

La mayor parte de nosotros tiene amigos, o los ha tenido. Pero, con el paso del tiempo, cambiamos de manera de ser, nos casamos y tenemos hijos y eso nos lleva a centrarnos en otras prioridades. Otros obstáculos son la distancia motivada, por ejemplo, por un cambio de residencia. Un posible freno más: compartir amigos con nuestra pareja y con sus amigos.

Además, conforme pasan los años, algunos tendemos a volvernos más reservado, reservados, egoístas, maniáticos o individualistas. Así, nos hacemos exigentes y menos abiertos, tolerantes y comprensivos, con lo que nos cuesta horrores hacer nuevos amigos e incluso mantener los que teníamos.

Con lo fácil que es perder un amigo, qué difícil resulta recuperarlo, pensamos, como si la culpa no fuera nuestra. Pero sepamos que una persona que

muestra capacidad para hacer nuevos amigos evidencia una apertura mental y una sociabilidad superiores a quien se ve incapaz para conseguirlo.

Cada persona, de todos modos, es un mundo: algunas gustan de amistades íntimas y otras prefieren una relación más superficial, pero también hay quien tiene unos pocos amigos íntimos mientras que con los otros comparte la vida social menos personal.

La clave no es tener muchos amigos, sino los suficientes para satisfacer nuestra necesidad de relación ajena a la familia, los vecinos o el trabajo. Podemos tener muchos amigos y que, sin embargo, no nos "llenen". En ese caso, es hora de plantearnos la necesidad de cambiar o ampliar nuestra red de amigos.

NO SE TRATA DE TENER MUCHOS AMIGOS, SINO LOS SUFICIENTES PARA SATISFACER NUESTRAS NECESIDADES DE RELACIÓN SOCIAL



Dar y recibir

La amistad es una relación de reciprocidad. No vale que se quiera mantener una amistad con alguien, ambas personas han de deseárselo y deben participar de un similar concepto de lo que significa la amistad y de la implicación que conlleva. Para reflexionar y para decidir sobre nuestras dudas, para admitir sin derrumbarnos las frustraciones y el dolor, necesitamos experiencias, conocimientos y seguridades que han provenir también de nuestro exterior y del de nuestra familia.

Gracias a los amigos nos vamos conociendo, nos desarrollamos y tenemos la compañía necesaria para recorrer la vida sin miedo excesivo a las caídas, ya que actúan como amortiguador, como un punto de apoyo para seguir adelante. No con todos los amigos mantenemos la misma cercanía emocional. La diferencia estriba en cuánto y cómo compartimos, en el grado de implicación e intimidad en el que interactuamos. Las situaciones difíciles por las que todos pasamos se encargan de distinguir la calidad de nuestras amistades.

Es muy habitual que amigos de toda la vida mantengan una relación superficial en la que compartir el tiempo de ocio es la única plasmación de la relación.

Por otro lado, la relación que mantenemos con los amigos es, y debe ser, muy diferente a la de pareja, actúan en planos distintos de nuestra vida, complementarios pero difícilmente asimilables.

Podemos compartir amigos con nuestra pareja, pero es más rico mantener algunos que sean exclusivamente nuestros.

Frenos para tener amigos y amigas

Un estilo de vida poco abierto a los demás. Si no nos proporciona oportunidades de relacionarnos y no hacemos nada por cambiarlo, la soledad será nuestra única compañía.

La baja autoestima y el complejo de inferioridad. Si no confiamos en

el valor de nuestra aportación, tendremos a menospreciarnos y a aislarnos. Si pensamos que no valemos nada, será difícil que iniciemos cualquier cosa, y menos si conlleva un riesgo de fracaso. Y cuando la propuesta de relación provenga del exterior, lo más probable es que, por miedo, no atendamos la llamada o no sepamos hacerlo eficazmente.

Los miedos. A no gustar, a no cumplir con las expectativas que creemos se tienen de nosotros, a no estar a la altura de las circunstancias. Miedo a que si se nos conoce a fondo, se nos abandonará.

La falta de habilidades de comunicación. Decir lo que se piensa no es el problema, sino la forma en que se dicen las cosas.

El autoengaño. Creer que lo damos todo, que siempre estamos a disposición del otro y, por tanto, esperar todo de nuestras amistades. El acaparamiento y la tensión a que sometemos a los amigos hace que quien se acerca acabe alejándose y nos suma en un sentimiento de incompreensión que termina reforzando el autoengaño.

Pretender tener siempre la razón, conducirse de forma intolerante o mezquina.

La frialdad, tanto en el campo verbal como en el gestual. <

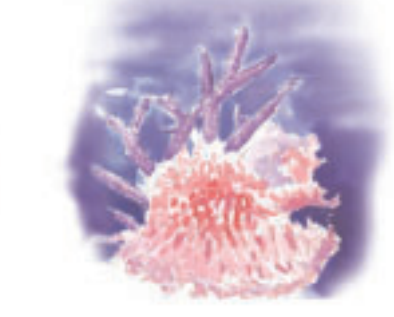
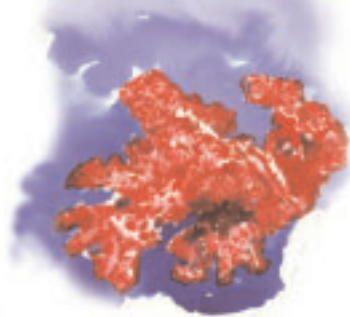


PARA SER BUEN AMIGO...

- **Sal de tu caparazón:** ahí fuera no están los peligros, sino las oportunidades de encontrarte a través de los otros.
- **Valora quién eres y tus habilidades,** e intenta saber lo que estás aportando y lo que puedes aportar si te lo propones.
- **Cuida tus formas de expresión:** mantén una actitud positiva y respetuosa. Pide lo que necesitas. Da las gracias por lo que se te da y pide disculpas si has ofendido.
- **Muéstrate como eres,** no como crees que los demás quieren que seas. La sinceridad comienza en uno mismo.
- **Sé generoso a la hora de compartir,** tanto cosas como sentimientos y opiniones.
- **Dedica regularmente tiempo a tus amigos,** que no son la solución para cuando no tienes otra cosa que hacer. Trasmítele, con tu actitud cotidiana, que ocupan un lugar importante en tu vida.
- **Mima la relación** con interés y dedicación.
- **Muestra sensibilidad y afecto.** Utiliza gestos amables y cariñosos. Cuando las palabras sobran, necesitamos apoyo, afecto y comprensión.
- **Una buena amistad es un tesoro que debemos conservar.** Apenas hay enfados que no puedan superarse entre amigos de verdad. Dejemos el orgullo a un lado, y hagamos lo posible por recuperar la concordia.
- **Y lo más importante:** a un buen amigo se le atiende y se le escucha siempre que realmente lo necesite.

Maravillas vivas en peligro

LA ACTIVIDAD HUMANA ES SU PRINCIPAL ENEMIGO



Los arrecifes de coral son uno de los ecosistemas más antiguos y biológicamente más diversos de la Tierra.

A menudo llamados 'bosques de lluvia de los océanos', originariamente emergieron hace más de 2.000 millones de años si bien algunos tipos de corales que viven hoy tienen *sólo* 150 millones de años.

Las algas marinas, en solitario o en compañía de diversos organismos (corales, esponjas, foraminíferos, briozoos, bivalvos), han construido edificios rocosos de cientos de kilóme-

tros cuadrados de extensión y centenas de metros de altura formando arrecifes.

Estos hermosos hábitats albergan a una extraordinaria variedad de plantas y animales marinos; apenas 100.000 especies han sido nombradas y descritas de un número estimado entre 500.000 y dos millones. Según su disposición, los arrecifes pueden ser de tres tipos: franjeantes, unidos a la línea de costa, con anchuras de uno a dos kilómetros; de barrera, con anchuras de dos a 15 kilóme-

tros y separados de la costa por una albufera o *lagoon*; y atolones, circulares y sin relación con ninguna tierra emergida.

¿Qué son los corales?

La unidad básica del coral es el pólip, un cuerpo en forma de tubo con una boca rodeada de tentáculos que en su extremo inferior dispone de un disco basal que le sirve para adherirse al sustrato. La aparente consistencia rocosa o de piedra que presentan los corales se debe a la presencia de un esqueleto denominado *coralite* -formado

de carbonato de calcio- que cubre toda la estructura del pólipo, con excepción de los extremos, donde se encuentran la boca y los tentáculos que les sirven para alimentarse o protegerse de posibles depredadores. Las aguas tropicales donde se desarrollan los arrecifes son cálidas, cristalinas y pobres en nutrientes, lo que ha forzado a los corales a ser efectivos en aprovechar las formas de alimento presentes en el agua.

Fuente de riqueza

Los arrecifes de coral resultan vitales para las industrias de la pesca y del

turismo de las islas y áreas costeras. Proporcionan un hábitat esencial para los peces, brindan ayuda a especies amenazadas y albergan mamíferos marinos y tortugas protegidas.

También constituyen una fuente de alimento para millones de personas, además de ofrecer beneficios, como el suministro de compuestos para productos farmacéuticos. Nuevos elementos obtenidos del coral podrían ser eficaces agentes antimicrobiales y antivirales para combatir enfermedades en el futuro. ◀

La Gran Barrera de Coral

La mayor concentración de corales del mundo está situada en Queensland (Australia) y consta de 2.500 kilómetros de islas y de islotes paradisíacos, por lo que puede ser calificada como una de las grandes maravillas naturales del mundo. Este arrecife se compone de los esqueletos calcáreos de miles de millones de cuerpos políperos de coral depositados a lo largo de millones de años. Se pueden encontrar más de 400 especies de corales distintos por sus tallas, formas y colores, donde habitan más de 1.500 especies de peces y crustáceos. La Gran Barrera de Coral está rodeada por unas 900 islas, pero pocas pueden acoger visitantes y son el paraíso del buceo para la exploración de los fondos marinos.

En México hay arrecifes coralinos en el océano Pacífico, en el Golfo de México y en Yucatán. En esta última zona, el arrecife forma una barrera discontinua de unos mil kilómetros de longitud, que se prolonga hasta Honduras y es considerada como la segunda más grande del mundo. También en Madagascar, Seychelles, Mar Rojo, Golfo Pérsico, Indonesia, Filipinas, Papúa-Nueva Guinea, Hawái y en las Islas del Pacífico Sur hay arrecifes.



ARRECIFES EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

Los arrecifes de coral están siendo degradados por la actividad humana. La pesca excesiva, el desarrollo de las costas, los lixiviados (escurrimientos) de aguas residuales, fertilizantes y el sedimento proveniente de las tierras deforestadas cuando llueve, son sus peores enemigos. Los expertos pronostican que a los arrecifes del mundo les quedan menos de cincuenta años de vida si no se adoptan las medidas oportunas.

AMENAZAS PRINCIPALES

X CAMBIO CLIMÁTICO

La respuesta de estos ecosistemas ante el cambio climático se conoce como blanqueado del coral. Cuando el coral se enfrenta a un extremo y prolongado estrés por el calentamiento de las aguas tropicales, expelle las algas que viven en sus tejidos, perdiendo su color natural y apareciendo uno tono blanquizco. El coral muere al perder su elemento simbiótico (las algas de su tejido).

X AGUAS RESIDUALES Y CORRIENTES PROCEDENTES DE LA AGRICULTURA

Estas aguas tratadas incorrectamente hacen daño al arrecife de coral, al sobrecargar de nutrientes el delicado sistema. En el Caribe, por ejemplo, todos los días desembocan en la costa millones de litros de agua inadecuadamente tratada, además de desperdicios industriales.

X DESARROLLO DESENFRENADO E INDISCRIMINADA DEFORESTACIÓN

Ambas prácticas destruyen el terreno, que se desliza a las aguas costeras con la lluvia. Esto hace que diminutas partículas de sedimento floten largo tiempo, bloqueando la luz solar que debe llegar a los corales y a los prados de algas.

X SOBREPESCA

Esta actividad ha transformado arrecifes saludables en arrecifes cubiertos de algas. Algunos métodos de pesca, que incluso utilizan productos químicos, dañan directamente el hábitat crítico necesario para asegurar el futuro de la pesca y perjudican la vida del coral.

X PESCA SUBMARINA CON ARPÓN

Científicos marinos han documen-

tado que esta práctica elimina selectivamente especies complejas de la cadena alimenticia.

X ANCLAS USADAS Y MANIOBRAS MILITARES

Destruyen, en cuestión de segundos, siglos de crecimiento de coral e importantes hábitats de peces.

X NADADORES Y SUBMARINISTAS DESCUIDADOS

Visitan los arrecifes y causan daño al pararse sobre los corales o al tocarlos. Algunos incluso arrancan pedazos de coral o recogen esponjas o conchas para guardarlos como recuerdo, sin considerar que son organismos vivos que acabarían pudriéndose en la maleta.

X VERTIDOS DE PETRÓLEO

Los derrames de petróleo afectan a la tasa de crecimiento y a los sistemas de reproducción de los

corales. Los dispersantes utilizados después de un vertido sólo aumentan la amenaza a los corales y pueden hasta matarlos.

X LANCHAS DE MOTOR

Conductores irresponsables de botes de motor pueden herir o perturbar especies en peligro de extinción, como las tortugas marinas y los manatíes que se alimentan en los poco profundos prados de hierba marina.

X BASURA

Es un problema tanto estético como ambiental en áreas donde los seres humanos viven o disfrutan del turismo. Plásticos y demás basura flotando en el océano son confundidos con comida por las tortugas marinas y delfines, con fatales consecuencias.

CHOCOLATE CON LECHE



Los más baratos fueron mejores en la cata

El sabor y el precio son los mejores criterios de elección: nutricionalmente son similares

SE HAN ANALIZADO seis chocolates con leche: Suchard, Valor, Zahor, Milka, Nestlé y Lindt, en tabletas cuyo peso iba desde los 70 gramos hasta los 300 gramos. El más barato es Nestlé, que sale a 5,15 euros el kilo, y el más caro, a casi 8 euros el kilo, Suchard.

El chocolate con leche se elabora a partir de productos de cacao, azúcares y leche o derivados lácteos. Aporta unas 540 calorías cada cien gramos, tiene mucho azúcar y más de la mitad de su abundante (en torno al 30% del producto) grasa es saturada, la menos saludable. Todo ello hace que

obesos, diabéticos y personas con trastornos digestivos deban limitar mucho su consumo. La composición nutricional de las muestras es similar. Las diferencias más notables se dan en el perfil lipídico (proporción entre grasas saturadas y no saturadas) y en la cantidad de teobromina y cafeína, esto es, en el poder estimulante del producto.

El estado higiénico-sanitario de las muestras fue correcto y, por otra parte, no se detectaron ingredientes modificados genéticamente.

Los que más agradaron en la cata fueron Nestlé (el mejor, con 7,5 puntos), Milka y Lindt, que son los tres más baratos. Los que menos: Suchard (5,7 puntos, el peor), Zahor y Valor. La mejor relación calidad-precio es Nestlé.

A pesar de que la norma exige un porcentaje mínimo de sólidos de cacao, no existe un método analítico oficial para determinarlo y los que podrían aplicarse no son fiables por el importante margen de error de que adolecen los resultados. El contenido en **teobromina** (sustancia propia del cacao, similar a la cafeína) es un indicador indirecto del contenido de cacao, pero no resulta suficientemente fiable, por un doble motivo: la cantidad de teobromina varía notablemente según la variedad y el origen del cacao, y la manteca de cacao, ingrediente importante en los chocolates, no contiene teobromina; en ese caso, si se midiera la teobromina, esa cantidad de cacao no sería cuantificable.

El valor más cercano al contenido de cacao de los chocolates se obtiene del siguiente modo: partiendo del porcentaje de teobromina se calcula el porcentaje de masa de cacao, y a este valor se suma la manteca de cacao. Pero en los chocolates con leche no se puede calcular la cantidad de

manteca de cacao (que es una grasa) porque al tener leche, no es técnicamente posible separar la manteca de cacao de la grasa láctea. De ahí que en este análisis no se pueda determinar la cantidad de cacao de cada muestra.

Valor, el chocolate con más teobromina (230 mg/100mg) es, según su etiquetado, el de mayor contenido mínimo en cacao; un 34%, cuando el resto indican un 30%.

Etiquetado correcto pero mejorable

Todos los etiquetados se ajustan a la normativa, pero se registraron diferencias. La denominación correcta, "Chocolate con leche", puede completarse con un calificativo que no induzca a confusión o error: Nestlé y Lindt se denominan "extrafino" (la norma les exige, por ello, que el chocolate tenga un mayor contenido de cacao y leche que los que no se denominan así), mientras que Zahor y Milka -aunque no lo incluyen en su denominación- destacan este calificativo en la etiqueta. Todos destacan la frase "Conservar en un lugar fresco y seco". Valor, Milka, Nestlé y Lindt añaden "y sin olores". Como prevención ante posibles reacciones alérgicas, los seis comunican que pueden contener trazas de frutos secos y sólo Suchard y Milka indican lo mismo respecto de la proteína de huevo.

Su poder calórico y su contenido en grasa y azúcar aconsejan que el consumo sea moderado



CHOCOLATE CON LECHE

MARCA DENOMINACIÓN	NESTLÉ "Chocolate con leche extrafino"	MILKA "Chocolate con leche"	LINDT "Chocolate extrafino con leche"	VALOR "Chocolate con leche"	ZAHOR "Chocolate con leche"	SUCHARD "Chocolate con leche"
Formato (gramos)	150	125	125	300	70	200
Precio (euros/kilo)	5,15	5,68	6,42	7,01	7,21	7,97
Humedad (%)	0,7	0,8	1	0,9	1,1	0,9
Proteína (%)	6,1	7	6,4	6,3	6	8,6
Grasa total (%)	31,1	30	32,1	31,8	29,8	31,7
Saturados (%)	63,3	64,6	57	70,2	61,1	67,8
Monosaturados (%)	32,9	30,9	39	24,6	33,5	26,7
Poliinsaturados (%)	3,8	4,5	4	5,2	5,4	5,5
Hidratos de carbono totales (%)	60,6	60,3	58,4	59	61,4	56,8
Sacarosa (%)	40,1	42,1	37,7	36,7	43,8	40,4
Lactosa (%) ²	8,9	9,8	10,9	11	10,2	9,4
Cenizas (%) ³	1,5	1,9	2,1	2	1,7	2
Valor calórico (kcal/100g)	546,7	539,2	548,1	547,4	537,8	546,9
Teobromina (mg/100g) ⁴	140	190	120	230	140	160
Cafeína (mg/100g) ⁵	20	20	20	30	20	20
OGM ⁶	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	7,5	7,4	7,3	5,9	5,8	5,7

(1) Sacarosa: azúcar común. Añadido externamente al producto. (2) Lactosa: azúcar propio de la leche y los derivados lácteos (lactosuero). No podemos afirmar que a mayor cantidad de lactosa más leche presenta el chocolate, ya que también se han añadido derivados lácteos. (3) Cenizas: indicador indirecto del contenido en minerales del producto. (4) Teobromina: sustancia estimulante del sistema nervioso; en menor medida que la cafeína. (5) Cafeína: sustancia estimulante del sistema nervioso. Una taza de café preparado presenta 69 mg de cafeína. (6) OGM: organismos modificados genéticamente

Mejor un consumo moderado

El consumo del cacao en sus diversas variedades es recomendable para personas sanas de todas las edades, pero siempre en cantidades moderadas y dentro de una dieta equilibrada. Por su elevado aporte energético, es un alimento adecuado para el desayuno y para quienes hacen deporte o desarrollan actividades físicas intensas.

Pero ese mismo aporte energético, así como su gran contenido en grasas, azúcares y potasio, hace que su consumo deba limitarse o descartarse en situaciones de sobrepeso u obesidad, diarrea y otros trastornos digestivos, piedras en la vesícula biliar, hipertrigliceridemia, diabetes y enfermedad renal que requiera control del potasio.

- Por su gran poder calórico y por su contenido en grasa y azúcares, convendría que informaran de su composición nutricional, pero ninguna muestra lo hace.

Azúcares y proteínas

- Se determinó en el laboratorio la composición nutricional de las seis muestras. El contenido medio en humedad es muy bajo, no llega al 1%; así, se trata de un producto con muy poca probabilidad de producir intoxicaciones, ya que los microorganismos patógenos que podrían atacarlo necesitan agua. El contenido en cenizas, indicador del aporte de minerales, varió desde el 1,5% de Nestlé hasta el 2,1% de Lindt. En proteínas, cuya fuente es la leche y, en menor cantidad, los derivados del cacao, el contenido medio es del 6,7%. Las del cacao no son proteínas de alto valor biológico, pero sí lo son (al contener los aminoácidos esenciales) las de la leche que se incorpora al elaborar chocolate con leche. La proporción de proteínas va desde el 6% de Zahor

hasta el 8,6% de Suchard. Los hidratos de carbono provienen principalmente del azúcar añadido (sacarosa o azúcar común) y representan de media el 60% del producto. La sacarosa supone de media el 40% del producto. La lactosa, por su parte, es el azúcar de la leche y los derivados lácteos. Suchard es el único que no usa derivados lácteos y, asimismo, el único que utiliza sólo leche en polvo.

El resto, además, incorporan derivados lácteos como el lactosuero en polvo, rico en lactosa. Por ello, sólo en Suchard el contenido en lactosa sirve como indicador de la cantidad de leche.

El contenido medio de lactosa es del 10% del producto y varía poco entre las muestras. Otros hidratos de carbono del chocolate con leche son el almidón y la fibra que, aunque en el cacao se encuentran en cantidades apreciables, son poco significativas en el chocolate ya que se diluyen en el procesado.

Grasa y sustancias excitantes

Otra característica del chocolate con leche es su gran contenido en grasa, cuyo origen está en la manteca de cacao y en la leche. En la manteca de cacao predominan los ácidos grasos saturados de cadena larga, entre ellos el ácido esteárico que, a diferencia de otros ácidos grasos saturados, no aumenta el nivel de colesterol en la sangre. Otros ácidos grasos son el palmítico (saturado y no saludable), el oleico (monoinsaturado, saludable) y el linoleico, que es poliinsaturado (por tanto, saludable) y esencial, dado que nuestro organismo no lo puede producir por sí solo.

La media del contenido de grasa es importante, el 31%. En ella predominan los saturados (un 64% de media), sobre los insaturados (34%), lo que confiere a este producto un perfil lipídico poco saludable.

Y no olvidemos que el chocolate con leche es un producto muy energético, con una media de 545 calorías cada cien gra-

mos y sin diferencias significativas entre las seis muestras.

Estos chocolates contienen cantidades apreciables de vitaminas (B1 o tiamina, B2 o riboflavina y ácido fólico, vitamina A y vitamina E), así como de calcio y fósforo (superior al de otros chocolates, por la adición de leche), magnesio, potasio y hierro.

El chocolate es un alimento tónico, vigorizante, porque contiene teobromina, sustancia estimulante del sistema nervioso y similar a la cafeína del café o a la teína del té, si bien de menor potencia excitante. La proporción media de teobromina es de 160 mg/100g. La cafeína aparece en una proporción menor: 22 mg/100 de media. A modo de comparación, una taza de café aporta 69 mg de cafeína. El chocolate con leche con mayor efecto en el sistema nervioso es Valor: 230 mg de teobromina y 30 mg de cafeína cada cien gramos. El menos estimulante es Lindt: 120 mg de teobromina y 20 mg de cafeína. ◀

UNO A UNO, SEIS CHOCOLATES CON LECHE

NESTLÉ

"Chocolate con leche extrafino"

Tableta de 150 gramos. Sale a 5,15 euros/kilo, el más barato



➔ La mejor relación calidad-precio.

En cata, 7,5 puntos, el mejor: gusta por su "dulzor", "sabor suave", "color", "tamaño de las onzas", "sabor que deja" y por "deshacerse en la boca".

➔ Mejor relación calidad-precio

MILKA

"Chocolate con leche"

Tableta de 125 gramos. Sale a 5,68 euros/kilo



✿ Otra buena opción.

En cata, 7,4 puntos, el segundo mejor: gusta por su "dulzor", "sabor suave", color, y por "deshacerse en la boca".

✿ Opción interesante

LINDT

"Chocolate extrafino con leche"

Tableta de 125 gramos. Sale a 6,42 euros/kilo



El de más grasa (32%), pero el de perfil lipídico más saludable (57% de grasa saturada y 43% de insaturada). El menos estimulante, por su bajo contenido en teobromina y cafeína.

En cata, 7,3 puntos: "de color claro", es alabado por "sabor dulce", "sabor suave" y por "deshacerse en la boca", pero criticado por "delgado".

VALOR

"Chocolate con leche"

Tableta de 300 gramos. Sale a 7,01 euros/kilo



El perfil lipídico menos saludable (70% de grasa saturada y 30% de insaturada). El menos azucarado (36,7% de sacarosa), pero el más estimulante (230 mg de teobromina/100 g y 30 mg de cafeína/100 g).

En cata, 5,9 puntos: "de color oscuro", gusta el "sabor que deja", pero es criticado su "sabor fuerte a cacao", y por ser "grosso" y "duro".

ZAHOR

"Chocolate con leche"

Tableta de 70 gramos. Sale a 7,21 euros/kilo, el segundo más caro



Es el de menos grasa (29,8%), pero el de más azúcar (43,8% de sacarosa).

En cata, 5,8 puntos: ocupa los peores puestos en sabor, sensación al masticar y sabor residual, siendo criticado por "empalagoso" y "delgado".

SUCHARD

"Chocolate con leche"

Tableta de 200 gramos. Sale a 7,97 euros/kilo, el más caro



El de más proteína (8,6%).

En cata, 5,7 puntos, el peor: criticado por "empalagoso", "grosso", "graso" y "harinoso".

Se han analizado seis chocolates con leche: Suchard, Valor, Zahor, Milka, Nestlé y Lindt, en tabletas cuyo peso iba desde los 70 gramos hasta los 300 gramos.

El más barato es Nestlé, que sale a 5,15 euros el kilo, y el más caro, a casi 8 euros el kilo, Suchard.

El estado higiénico-sanitario fue correcto en los seis chocolates y en ninguno de ellos se detectaron ingredientes modificados genéticamente.

El chocolate con leche se elabora a partir de productos de cacao, azúcares y leche o derivados lácteos. Aporta unas 540 calorías cada cien gramos, tiene mucho azúcar y más de la mitad de su abundante grasa es saturada, la menos saludable. Obesos, diabéticos y personas con trastornos digestivos deban limitar mucho su consumo.

La composición nutricional de las seis muestras es similar. Las diferencias se dan en el perfil lipídico (proporción entre grasas saturadas y no saturadas) y en la cantidad de teobromina y cafeína, que confiere el poder estimulante.

La grasa de Lindt es la más saludable (57% de saturados y 43% de insaturados) y 29 su poder estimulante es el más leve.

Los mejores en la cata fueron Nestlé, Milka y Lindt, los tres más baratos. La mejor relación calidad-precio es Nestlé. Otra opción interesante es Milka.



CHAMPÚS DE USO FRECUENTE
PARA CABELLO NORMAL

a



Los más caros no son siempre mejores

Las diferencias técnicas de calidad no son importantes y lo fueron menos aún en la prueba de uso

SE HAN ANALIZADO ocho champús de uso frecuente para cabello normal, que cuestan desde los 9 euros/litro de Sunsilk hasta los 11,33 euros/litro de Elvive. Sunsilk, el más barato, es la mejor relación calidad-precio, por su buena composición y su satisfactoria valoración en la prueba de uso. Pantene Pro-V, más caro, (sale a 11 euros/litro) ofrece la mayor calidad y es el único que se distingue positivamente del resto en la prueba de uso.

Un champú debe lavar el cabello, es decir, eliminar la suciedad formada por el polvo, la grasa y las células muertas. Además, conviene que tenga un aspecto agradable, que sea soluble en aguas duras y blandas, que proteja la grasa natural que preserva el cabello, que deje el pelo flexible, suave y fácil de peinar, que forme abundante espuma, que sea sencillo de aclarar, que presente un pH neutro o ligeramente ácido, que su viscosidad sea adecuada (si no se escu-

rriría entre los dedos o sería difícil de extraer del envase) y que, si por accidente entra en contacto con los ojos, no los irrite.

Los champús son emulsiones más o menos espumantes formadas por agua, agentes detergentes (que componen entre un 10% y un 20% de su formulación), espesantes (menos de un 4%), conservantes que impiden el desarrollo de bacterias, mohos y levaduras, perfume, agentes colorantes y reguladores del pH. Uno de los efectos de los agentes detergentes (tensoactivos aniónicos y anfóteros), es su efecto desengrasante, que los fabricantes controlan para que el champú no reseque el pelo y el cuero cabelludo. Para ello, añaden suavizantes como los polímeros catiónicos, siliconas y algunos tensoactivos. Otros ingredientes, como las ceras naturales de frutas, las vitaminas, los minerales, las proteínas o la leche hidratante se añaden para distinguir a cada muestra y conferirles propiedades supuestamente positivas.

Cuestión de pH

El cuero cabelludo sano posee un pH más bien ácido, que ronda el 4, pero el pH del ojo es neutro (7,5). Los fabricantes de champús suelen sacrificar el que su pH se

aproxime al del cuero cabelludo para minimizar las consecuencias de un eventual accidente en el que el producto entre en contacto con los ojos. Sunsilk, Llongueras, Elvive y Fructis ofrecieron los pH más neutros (y, por tanto, mejores) entre 6,3 y 6,7, mientras que Pantene Pro-V, Dove y Hair Tech se situaron entre el pH 6 y 6,1. Dove presentó el pH más ácido (peor), con 5,2.

La viscosidad del champú, por su parte, no debe ser insuficiente, esto es, menos de 2.500 centipoises ó cps (el agua destilada tiene 1 cps.) para que el líquido no se escurra entre los dedos, pero tampoco debe ser excesiva (más de 13.000 cps.), para que su dosificación sea sencilla y no cueste extraerlo del envase. Elvive (16.000 cps.) y, sobre todo, Fructis (18.800 cps.) evidenciaron valores por encima del máximo determinado, lo que obliga a apretar el bote varias veces para conseguir que salga el producto por el orificio, sobre todo si el envase no está lleno.

La cantidad de materia orgánica indica el porcentaje de sustancias activas dentro de cada formulación. Se calcula restando las sustancias minerales del extracto seco, que es lo que queda del champú tras eliminar el agua y las sustancias volátiles como el perfume. El mayor porcentaje de materia ▶

CHAMPÚS DE USO FRECUENTE

MARCA	SUNSIK	PANTENE PRO-V	DOVE	HAIR TECH	LLONGUERAS	FRUCTIS	WELLA BALSAM	ELVIVE
Precio (euros/litro)	8,99	11,00	9,90	9,76	10,52	10,80	9,56	11,33
Aspecto visual								
Aspecto del líquido	Opaco viscoso	Opaco viscoso	Opaco viscoso	Opaco viscoso	Opaco viscoso	Opaco viscoso	Opaco viscoso	Opaco viscoso
Color	Verde nacarado	Blanco nacarado	Blanco	Marfil	Blanco nacarado	Blanco nacarado	Blanco	Blanco nacarado
Olor	Perfumado	Perfumado	Perfumado	Perfumado	Perfumado	Perfumado	Perfumado	Perfumado
Características técnicas								
pH	6,3	6,1	6,1	6,0	6,5	6,5	5,2	6,7
Viscosidad ⁽¹⁾	Satisfactoria	Satisfactoria	Satisfactoria	Satisfactoria	Satisfactoria	Muy elevada	Satisfactoria	Elevada
Extracto seco (%) ⁽²⁾	17,8	21	20,9	17,6	17,1	25	16,2	25,3
Materia orgánica (%) ⁽³⁾	16	20,4	19,9	17,2	16,7	24,4	14	24,8
Anfóteros + no iónicos (%) ⁽⁴⁾	5,2	3,6	7,4	3,4	7,5	10,9	3,9	10,7
Tensoactivos aniónicos (%) ⁽⁵⁾	10,8	16,8	12,5	13,8	9,2	13,5	10,1	14,1
Cloruros (%) ⁽⁶⁾	1,8	0,6	1,0	0,4	0,4	0,6	2,2	0,5
Poder espumante	428	432	432	422	426	431	400	373
Volumen de espuma 30 s (ml)	428	432	432	422	426	431	400	373
Estabilidad de la espuma	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Aceptable
Calidad técnica	Buena	Muy Buena	Muy Buena	Muy Buena	Buena	Buena	Aceptable	Aceptable
Prueba de uso (escala: 1-9 ptos)	7	7,7	7,1	6,4	7	7,1	6,9	7

(1) Viscosidad: valores entre 2.500-13.000 se han valorado correctos: <2.500, insuficientes y >13.000, excesivos. (2) Extracto seco: cantidad de materias orgánicas y minerales resultantes tras eliminar el agua. (3) Materia orgánica: sustancias activas del producto. (4) Tensoactivos anfóteros y no iónicos: agentes detergentes suaves, emulsificantes y estabilizadores de la espuma. (5) Tensoactivos aniónicos: agentes detergentes. (6) Cloruros: agentes espesantes para ajustar la viscosidad.

La espuma

El poder espumante es algo que el consumidor puede comprobar a simple vista: es la cantidad, consistencia y estabilidad de la espuma formada. Lo ideal es que el champú cree abundante espuma, que tarde en deshacerse y que se aclare con facilidad. El laboratorio comprobó este parámetro vertiendo una mezcla de producto y agua desde una altura determinada sobre una probeta que contenía un litro de agua caliente y midió la cantidad de espuma que quedaba a los treinta segundos, a los tres minutos y a los cinco minutos.

Al cabo de treinta segundos, Pantene Pro-V y Dove (432 mililitros), seguidos de Fructis (431 ml.) fueron los champús que más espuma formaron. Elvive fue el peor en esta prueba, con 373 ml.

No sólo es necesario que se forme mucha espuma, sino que ésta debe ser lo más estable posible, lo que se calcula comprobando la diferencia de volumen que hay a los treinta segundos y a los cinco minutos de haber iniciado la prueba. Los ocho champús superaron este test, pero Sunsilk y Elvive sólo consiguieron un "bien", en vez del "muy bien" de los otros seis.

- orgánica se encuentra en Elvive (24,8%) y Fructis (24,4%), y el menor en Wella Balsam (14%). Pantene Pro-V es el que ofrece más sustancias limpiadoras propiamente dichas, con un 17% de tensioactivos aniónicos, mientras que Llongueras sólo ofrece un 9% de estos elementos.

Apariencia externa

- El aspecto del envase y del líquido interior es correcto en los ocho champús. En cuanto a su color, es blanco nacarado en Llongueras, Pantene Pro-V, Elvive y Fructis; blanco en Wella Balsam y Dove; marfil en Hair Tech y verde nacarado en Sunsilk.

- Teniendo en cuenta estos parámetros técnicos, tres champús, Hair Tech, Pantene Pro-V y Dove, obtienen las mejores valoraciones, ("muy bien"). Sunsilk, Llongueras y Fructis se quedan en el bien, los dos primeros por su bajo porcentaje de materias orgánicas totales (sustancias activas) y Fructis, por su viscosidad excesiva, lo que dificulta su correcta dosificación. Y, los peores, aunque aceptables, son Elvive y Wella Balsam, el primero por ser muy viscoso y su bajo poder espumante y el segundo por su pH ácido (peor) y no contar con tanta cantidad de materias orgánicas como los otros champús.

Prueba de uso

Un grupo de 54 voluntarios de ambos sexos, de 18 a 65 años, probaron los ocho

champús y evaluaron diversos parámetros del 1 al 9. La principal conclusión es que no existen diferencias importantes entre las ocho muestras. Pantene Pro-V se distinguió del resto con 7,7 puntos sobre 9, y resultó el mejor champú en todos los apartados valorados. Por su parte, Hair Tech fue el peor con 6,4 puntos. El resto osciló en unas puntuaciones muy homogéneas: entre 6,9 y 7,1 puntos sobre 9. Dove fue el segundo mejor champú en todos los parámetros.

El color blanco nacarado de Pantene (7,8 puntos) y Fructis (7,2 puntos) fue el mejor valorado, mientras los peores en este apartado fueron el también blanco nacarado de Elvive (6,8 puntos) y el marfil

de Hair Tech (6,4 puntos). El olor del champú que resultó más agradable fue el de Dove (7,5 puntos), mientras que Elvive fue el menos apreciado por los usuarios (5,9 puntos), y con respecto al olor dejado en el cabello tras su uso, Dove volvió a ser el mejor (7,6 puntos) y Fructis (6,4 puntos) y Hair Tech (6,5 puntos) los que obtuvieron valoraciones más discretas. Las texturas viscosas, espesas y densas (próximas al máximo que admite el laboratorio como aceptable), como las de Pantene y Dove, fueron las mejor valoradas. Pantene (8 puntos) y Dove (7,5 puntos) son también las muestras más estables, mientras que la espuma de Hair Tech (6,6 puntos) es la que más estable. <

Se han analizado 8 champús de uso frecuente para cabellos normales, con precios desde los 9 euros/litro de Sunsilk, hasta los 11,33 euros/litro de Elvive. Su labor es eliminar la grasa, el pelo y las células muertas del pelo y el cuero cabelludo.

En el análisis de laboratorio, Hair Tech, Pantene Pro-V y Dove alcanzaron un "muy bien". Sunsilk, Llongueras y Fructis obtuvieron un "bien", y Elvive y Wella Balsam se quedaron en "aceptable".

Wella Balsam es el único con pH ligeramente ácido (peor). La viscosidad de Elvive y Fructis es excesiva, lo que dificulta su dosificación. Pantene Pro-V y Dove son los que más espuma crean. La espuma de Elvive es la menos abundante y la menos estable.

En la prueba de uso no se anotaron diferencias significativas. Pantene Pro-V fue el mejor valorado (7,7 puntos de 9) y el resto rondó los 7 puntos, salvo Hair Tech, que se quedó en 6,4 puntos.

La mejor relación calidad-precio es Sunsilk, el más barato y con buenas valoraciones técnicas y en la prueba de uso. Otra opción es Pantene Pro-V, más caro, pero el mejor valorado y el de mayor calidad.

UNO A UNO, OCHO CHAMPÚS DE USO FRECUENTE

SUNSIK

sale a 8,99 euros/litro



- ➔ La mejor relación calidad-precio. El más barato. Color verde nacarado. Buena calidad técnica. Solo ofrece un porcentaje medio de materias orgánicas (sustancias activas). Espuma abundante, pero su estabilidad sólo llega al "bien".

Prueba de uso: 7 puntos de 9: gusta por la cantidad de espuma, pero resulta difícil de aclarar.

PANTENE PRO-V

sale a 11 euros/litro



- ➊ Una buena opción. El segundo más caro. Color blanco nacarado. Muy buena calidad técnica. Abundante espuma muy estable. El de más agentes detergentes.

Prueba de uso: 7,7 puntos de 9: el mejor en todos los parámetros.

DOVE

sale a 9,90 euros/litro



Color blanco. Muy buena calidad técnica. Abundante espuma muy estable.

Prueba de uso: 7,1 puntos de 9: es la segunda mejor en todos los parámetros.

HAIR TECH

sale a 9,76 euros/litro



Color marfil. Muy buena calidad técnica. El más bajo porcentaje de agentes detergentes, emulsificantes y estabilizadores.

Prueba de uso: 6,4 puntos de 9: satisfactoria, pero recibe las puntuaciones más bajas en todos los parámetros.

LLONGUERAS

sale a sale a 10,52 euros/litro



Color blanco nacarado. Buena calidad técnica. El más bajo porcentaje de agentes detergentes.

Prueba de uso: 7 puntos de 9: destaca por la cantidad de espuma.

FRUCTIS

sale a 10,80 euros/litro



Color blanco nacarado. Buena calidad técnica. Su viscosidad es superior a la de los demás, lo que dificulta su dosificación. El mayor porcentaje de agentes detergentes emulsificantes y estabilizadores.

Prueba de uso: 7,1 puntos de 9: el peor en olor del cabello tras su uso.

WELLA BALSAM

sale a 9,56 euros/litro



El segundo más barato. Color blanco. Aceptable calidad técnica. El porcentaje de materia orgánica (sustancias activas) más bajo.

Prueba de uso: 6,9 puntos de 9: las puntuaciones más mediocres en el olor del champú y en la facilidad de peinado.

ELVIVE

sale a 11,33 euros/litro



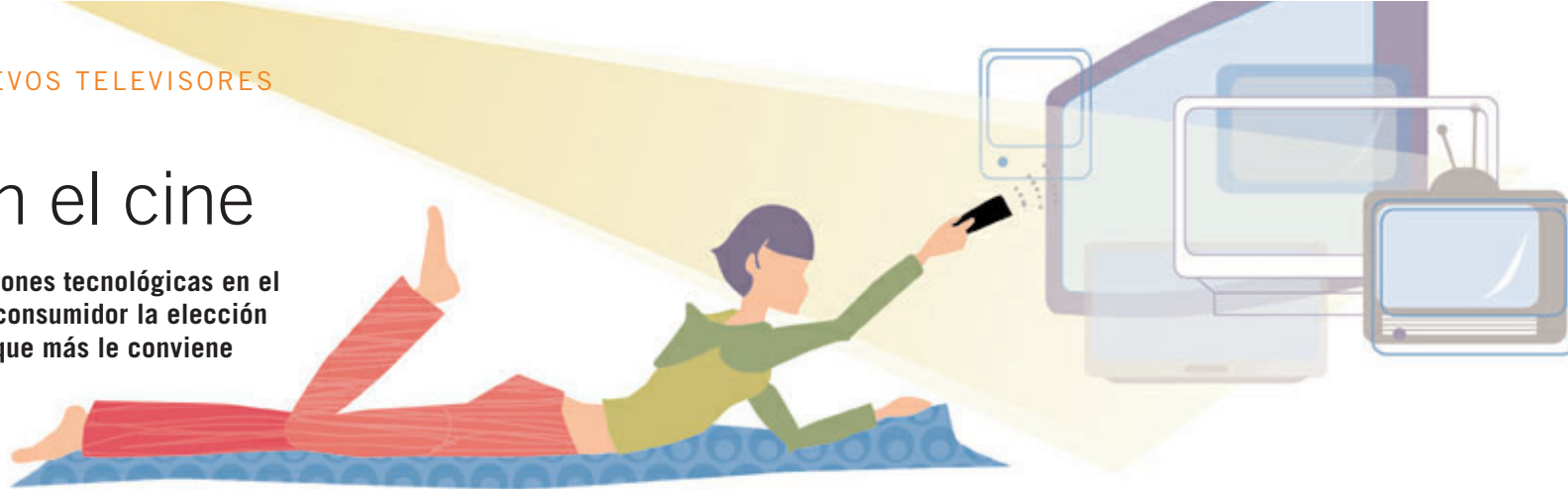
El más caro. Color blanco nacarado. Aceptable calidad técnica. Gran viscosidad del champú, lo que dificulta su dosificación. El más bajo poder espumante, y la espuma menos estable. El mayor porcentaje de materia orgánica.

Prueba de uso: 7 puntos de 9: obtiene las puntuaciones más bajas en color y olor del champú, textura, cantidad de espuma y sensación de cuidado del cabello.

➔ Mejor relación calidad-precio ➊ Opción interesante

Como en el cine

La diversidad de opciones tecnológicas en el mercado dificulta al consumidor la elección del tipo de televisor que más le conviene



Entre las nuevas tecnologías que han llegado al hogar recientemente, empujan con especial fuerza los equipos de 'cine en casa'. A los completos sistemas de audio se unen inmensas y planas pantallas de televisión que ofrecen una calidad de imagen capaz de satisfacer las exigencias de los aficionados al séptimo arte.

El principal problema es que los nuevos productos son caros y que nada garantiza que cualquiera de estos inventos no tenga una vida efímera, al verse superados por tecnologías posteriores.

Hoy existen ya varios productos amenazan el largo reinado del televisor de tubo de rayos catódicos (CRT), que sin embargo goza todavía de buena salud. Aunque muchos ven cercano el final de estos monitores, las nuevas tecnologías tienen difícil superar el compendio de virtudes que atesora: buena calidad de imagen incluso en ambientes con mucha luz, gran ángulo de visión, larga vida y, por encima de todo, bajo precio. Además, casi todos los fabricantes venden modelos con

pantallas que evitan reflejos e incorporan el nuevo formato 16:9 (proporción ancho-alto de la pantalla) que se adapta al tamaño de la mayoría de las películas, en lugar del clásico de la televisión 4:3.

El mayor inconveniente es su tamaño: las más grandes (40 pulgadas) sobrepasan los 60 centímetros de fondo y los 130 kilos de peso. Ese talón de Aquiles es el que explotan los nuevos televisores planos de atractivo diseño, con grandes pantallas, mucho más ligeros, cada vez más baratos (aunque todavía caros) y con mejor calidad de imagen, si bien todavía no llega a la de los televisores convencionales).

Televisores como cuadros

Dentro de los televisores planos la lucha entre dos tecnologías, Plasma y LCD, se encuentra en plena efervescencia. Compiten en delgadez y en casi prohibitivos precios, aunque todo apunta a que el LCD se llevará el gato al agua gracias a su fabricación masiva para monitores de ordenador, que

redundará en una mejora de calidad y, confiamos, en una importante y rápida caída de los precios. Pero, por el momento, los dos tipos de televisor constituyen un lujo al alcance de muy pocos.

Para comprar un televisor de plasma —la imagen se forma con diminutas celdas rellenas con gas ionizado en estado de plasma, como en los tubos fluorescentes— se pagará no menos de 3.000 euros. A cambio, el usuario adquiere un televisor de poco más de siete centímetros de fondo que se puede disfrutar incluso apagado (hay sistemas para mostrar cuadros famosos cuando están apagados) y que, una vez encendido, ofrece una calidad de imagen cercana a la del CRT (las pantallas convencionales), aunque pierde un poco en los tonos más oscuros.

Todavía más planos (la delgadez llega a ser de hasta cinco centímetros de fondo), los televisores LCD vienen a ser como el hermano pobre del plasma. Son más pequeños (hasta unas 37"), tienen aspecto menos estilizado, muestran peor los colores negros y siguen siendo muy

caros, incluso más que el plasma en relación al tamaño de la pantalla. Sin embargo, son más brillantes, por lo que no les perturba tanto la luminosidad del entorno; y duran más: 50.000 horas frente a las 25.000 de media a las que se considera empieza a fallar el plasma.

Cuestión de tamaño

Los retroproyectores son la fórmula para contar con pantallas de más de 50" sin que salga tan oneroso como una TV de plasma. La mayoría son de formato panorámico (16:9) y se encuentran adaptados para la alta definición (como la que ofrece un DVD). Tienen una calidad casi tan buena como las televisiones convencionales, y su espesor está a medio camino entre las anchas CRT y las casi planas de plasma o LCD.

Para acercarse todavía más a la pantalla del cine, lo más conveniente son los proyectores: cañones de luz del tamaño de una caja de zapatos, que se pueden conectar al PC, TV, DVD, etc., capaces de proyectar una imagen de 300 pulgadas (7,6 metros de diago-

nal). Con precios a partir de 1.000 euros y hasta más de 6.000 euros, dependiendo de la resolución, el brillo o luminosidad. Su atractivo es el tamaño de la imagen, adaptable gracias al zoom o la distancia a la que se sitúe de la pantalla. El problema es que necesitan mucho espacio —aunque algunos en sólo dos metros proyectan una imagen de 80"—, se debe controlar la luminosidad del entorno y conviene adquirir una pantalla aparte, aunque una pared puede servir. Además, las lámparas, que cuestan unos 400 euros, sólo duran unas 3.000 horas. ◀

LAS CONVENCIONALES OFRECEN MEJOR CALIDAD DE IMAGEN QUE LAS DE TECNOLOGÍAS MÁS RECIENTES, PERO OCUPAN MÁS ESPACIO

A favor y en contra

→ CRT

La madurez de esta tecnología ha alcanzado cotas difíciles de igualar, tanto en calidad como en precio. El problema es la limitación del tamaño de pantalla, que además, en sus formatos más grandes, convierten las televisiones en verdaderos armarios.

→ Plasma

Una inversión cercana al millón de pesetas sirve para tener lo último de lo último en televisores: planos, gigantes, con gran ángulo de visión y con conexiones para el PC; pero no perfectos: además de muy caros no muestran bien los colores más oscuros y padecen el efecto burn-in (una imagen estática que aparece durante mucho tiempo se queda 'pegada' a la pantalla).

→ LCD

Estas pantallas todavía no alcanzan el tamaño de las de plasma, aunque son incluso más planas. Son también caras y muestran peor los negros, pero se ven mejor en habitaciones iluminadas y, quizá lo más importante, se les augura un futuro brillante a medida que ganen resolución, ángulo de visión, contraste... y pierdan precio.

→ Retroproyectores

Gran tamaño de pantalla a menor precio que el plasma, pero sin ser tan planos. Su calidad es cercana a los televisores convencionales.

→ Proyectores

Auténtico cine en casa: de 1 metro a 7,6 metros de diagonal sobre la pantalla o pared. Requieren mucho espacio y las lámparas (cuya reposición cuesta 400 euros) no duran más de tres años.

>>> **Navegar a la carta**

Así funcionan las cosas
www.howstuffworks.com

Las bombas nucleares, los teléfonos móviles, los motores diesel, la nevera, los televisores de plasma, los proyectores... ¿cómo funcionan?

Todo sobre los proyectores
www.projectorcentral.com

LCD, LDP, LCOS: una completísima guía en inglés para el que tenga pensado adquirir un proyector.

La tele de antes
www.teacuerdas.com

Series como Crónicas de un Pueblo, Los camiloneros o El Virginiano, y programas como Los Chiripitifláuticos y La Guagua para recordar la tele de hasta 1989.

Mejoran algunas coberturas

La nueva ley no llega a a suponer la equiparación legal entre autónomos y trabajadores por cuenta ajena

El número de trabajadores por cuenta propia en España asciende, según los últimos datos aportados por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a tres millones de afiliados. La reforma legal que recoge el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA), aprobada el pasado 10 de octubre de 2003 en forma de Real Decreto, regula la cobertura de contingencias profesionales, incluyendo una serie de mejoras en materia social y económica que buscan un mayor equilibrio entre las condiciones laborales de los trabajadores autónomos y los de cuenta ajena.

Baja laboral

De acuerdo a la nueva reforma legal, desde el pasado 1 de enero los autónomos pueden acceder a la prestación por incapacidad temporal, tanto por enfermedad común como por accidente de trabajo y enfermedad profesional, de la misma forma que los trabajadores dependientes de un organismo.

• Enfermedad común

Todos los trabajadores por cuenta propia del Régimen Especial de Autónomos, del Régimen Especial Agrario y del Especial del Mar recibirán las prestaciones de la Seguridad Social a partir del cuarto día, tal y como se presenta en el Régimen general. Esta es, sin duda, la medida que mayor acogida ha tenido entre este grupo de trabajadores por el salto que

supone respecto a la regulación vigente hasta hace pocos días, en virtud de la cual recibían la prestación a partir de decimoquinto día de baja. La cuantía de la prestación será del 60% de la base reguladora desde el cuarto hasta el vigésimo día de baja y, desde ese mismo día hasta el alta será del 75%.

Recordemos que en el Régimen General, la base de cotización de un trabajador por cuenta ajena – es decir, la cantidad que determina cuánto se cotiza a la Seguridad Social- se calcula en función de su salario. El problema al que se enfrentan los trabajadores autónomos es que no suelen tener un salario fijo. Por esa variabilidad, la base de cotización – la cantidad que permite calcular cuánto se ha de cotizar a la Seguridad Social- no se calcula en función del salario. Los autónomos, al darse de alta en el sistema, eligen entre una base de cotización mínima y una máxima determinadas en la normativa. Cuanto más alta sea la base, más se cotiza y más se paga, y por tanto, más elevadas serán las prestaciones en caso de incapacidad temporal. Para tener cubierta esta prestación un trabajador por cuenta propia tendrá que pagar el 29,80% de la base de cotización elegida. Si no se desea cubrir, cotizará un 26,5% de la misma. Importante: si no se opta por la cobertura de incapacidad temporal en el momento del alta como autónomo, habrán de esperar 3 años para hacerlo. El mantenimiento de la cobertura será exigible durante un periodo de 3 años prorrogable por periodos iguales.



• Enfermedad profesional y accidente de trabajo

La normativa dice que “será accidente de trabajo el ocurrido como consecuencia directa e inmediata del trabajo que realiza por su cuenta el trabajador autónomo”. Así, el autónomo tiene derecho a las prestaciones por esta contingencia, del 75% de la base reguladora, **siempre que el accidente se produzca durante el tiempo de trabajo, en el lugar de trabajo y cuando se pruebe la conexión directa e inmediata con el trabajo realizado**. De acuerdo a la nueva reforma, los percances que un autónomo pueda sufrir en el trayecto de ida y vuelta hacia el lugar de trabajo – los accidentes llamados *in itinere* – no se consideran accidentes de trabajo, al contrario que en el caso de empleados por cuenta ajena, cuyo régimen si contempla este tipo de percances como *in itinere*.

El acceso a la prestación de bajas por enfermedad y accidente de trabajo es voluntario y para poder beneficiarse de ella resulta condición indispensable que el autónomo se haya acogido a la cobertura de incapacidad temporal.

Exenciones y reducción del pago de cuotas

Los trabajadores por cuenta propia con 65 años o más que acrediten haber cotizado un mínimo de 35 años no están obligados a pagar más las cuotas de la Seguridad Social. En caso de que el titular hubiera cumplido los 65 años pero no reuniera este requisito, la exención será aplicable a partir de la fecha en que se acrediten los 35 años

de cotización. Sólo tendrán que cotizar si desean tener cubiertas las contingencias de incapacidad temporal y las profesionales, un 3,3% en el primer caso y el % del epígrafe de su actividad en el segundo.

Los jóvenes y mujeres de nueva incorporación en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos pueden disfrutar de la ventaja contemplada por el nuevo reglamento para personas de hasta 30 años de edad y mujeres que tengan 45 ó más años, por la que pueden optar, si lo desean, por cotizar en los tres primeros años por una base mínima inferior en un 75% a la base mínima. Es decir, pueden elegir una base de cotización entre 566,70 euros (75% de 755,40, que es la base mínima) y 2731,50 euros, que es la base máxima.

Pensiones por incapacidad

Los trabajadores por cuenta propia se equiparan a los trabajadores sujetos al Régimen General de la Seguridad Social en el derecho a las pensiones por incapacidad permanente.

• La parcial

Si deriva de contingencias comunes, no se protege.

Si deriva de contingencias profesionales, si se protege. Se considera incapacidad permanente parcial para la profesión habitual la que, sin alcanzar el grado de total, ocasione al trabajador una disminución no inferior al 50% de su rendimiento normal para dicha profesión sin impedirle la realización de las tareas fundamentales de aquélla.



Pero faltan coberturas

Desde la Federación Nacional de Trabajadores Autónomos (ATA) se muestran satisfechos con el paquete de medidas aprobadas, pero recuerdan que con ellas se equipara la protección social de los autónomos sólo en un 90% con respecto a los trabajadores por cuenta ajena. Sus principales reivindicaciones:

- La nueva ley no autoriza a los autónomos el cobro de prestaciones por desempleo, ni siquiera cuando éste sea originado por causas ajenas a su voluntad.
- No se equipara la jubilación anticipada a la de los trabajadores del régimen general.
- No tienen la posibilidad de incluir a los familiares de los autónomos en el Régimen Familiar con sus derechos y obligaciones.
- No se cubren los accidente *in itinere* para autónomos.

• La total

A todos los trabajadores autónomos, independientemente de la edad que tengan, se les reconoce la posibilidad de optar entre una indemnización de 40 mensualidades o una pensión equivalente al 55% de la base reguladora en el momento del hecho causante.

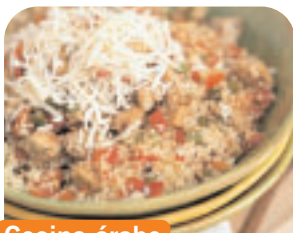
Y en caso de que se cumplan todos los requisitos siguientes, se reconoce un incremento de la pensión en un 20% de la base reguladora a partir del mes siguiente al cumplimiento de 55 años. Se trata de las siguientes condiciones:

- Tener 55 años o más.
- No ejercer ningún trabajo por el que cobre (ni por cuenta ajena ni propia).
- No figurar como titular de explotación marítima pesquera o agraria, o de un establecimiento abierto al público como propietario o arrendatario. ◀



Productos de calidad y fidelidad de las recetas, la clave

La oferta gastronómica internacional se ha multiplicado en poco tiempo. Los restaurantes italianos y chinos que proliferaron en los años 80 han pasado a formar parte del panorama tradicional y a ellos se le han sumado, entre otros, establecimientos con firma oriental y africana. De mayor o menor calidad, responden a un intento de emular los sabores del país de origen. La globalización de mercados permite encontrar sin mayor dificultad muchos de los productos necesarios para su elaboración. Sin embargo, ¿cómo podemos saber si nos están dando gato por liebre? ◀



Cocina árabe

Hablar de cocina árabe es generalizar sobre una cultura gastronómica que abarca muchos países, con productos culinarios y costumbres bien diferentes. El concepto común que se ha exportado al mundo occidental se basa en recetas de los países del Magreb. En su mesa predominan potajes, cocidos y estofados, y por supuesto, los dulces y los frutos secos. El cuscús es el plato más emblemático de esta cocina. Se trata de una pasta de sémola de trigo, cocinada al vapor, en la que varían los ingredientes complementarios según la zona donde se cocine, aunque predominan la carne de cordero o pollo y las verduras.

También es característico y centenario la baba *ghannoug*, un puré que por ejemplo en Egipto se elabora con berenjenas peladas y asadas al horno, acompañado con un aliño a base de zumo de limón, aceite de oliva y ajo machacado.

En la carta de un buen restaurante árabe habrá de ofrecerse el *hummus bi tahine* o puré de garbanzos; y el *tabbouleh*, un plato libanés elaborado con trigo partido, remojado y escurrido, que se mezcla con tomates, cebolla picada, menta y perejil, y se aliña con aceite de oliva y zumo de limón. La carta, en origen, no se ordena por entrantes y siguientes platos, aunque en los restaurantes árabes occidentales si se haga así.



Cocina india

En Occidente, este término se limita a la cocina hindú, sólo una parte del enorme país oriental. La utilización de especias es básica, especialmente el curry, aunque de forma habitual se recurre a más de 20 especias, desde el jengibre y la nuez moscada hasta la semilla de amapola. Una de sus joyas gastronómicas es la variedad de panes, llamados *nan* y cocinados en *tandoor*, un horno de barro. Entre el amplio repertorio destacan el *peshwari nan*, pan relleno con coco y nueces; y el *paratha*, preparado con mantequilla.

Como plato fuerte, se sirve el cordero con salsa de guindilla y yogur, conocido como *rogan Josh*. Se puede preparar también con cabrito o carne de vacuno. El cordero y el pollo alcanzan sus más exquisitas presentaciones con el *sheekh kebab* (cordero sazonado a la parrilla) o con el famoso pollo *tandoori* (trozos de pollo con huesos macerado en yogur con especias y hierbas aromáticas, cocidos en horno de barro).

Otros platos que deben estar presentes en una buena carta hindú son el puré de lentejas con vegetales -en ocasiones cubierto de caramelo- conocido como *dhal*, el arroz fermentado o *masala dosa*, y los *bajji raitas*, yogur con pepinos y menta. Entre los dulces, junto a los pasteles, pudines y crepes, destacan el *kulfi* (helado típico indio) y las *rasgullas* (bolas de queso con agua de rosas).



Cocina japonesa

Cocinando pescado los japoneses han alcanzado cotas de una sublime perfección. Y contrariamente a la idea generalizada, para llevarlo a la mesa se adoptan las más variadas preparaciones, no sólo en crudo: también se presenta ahumado y frito, pasado por la parrilla, hervido y salado. La fórmula más conocida es el *tempura*, y en algunos restaurantes suelen freírlo delante del cliente.

Claro que si hay un plato japonés por excelencia éste es el *sushi*, cuyos ingredientes básicos son alga nori, arroz y el relleno a base de pescado crudo, verduras crudas y tortilla. Existen numerosas variantes de este plato. Las dos más conocidas son el *sushi norimaki* (varias clases de pescados crudos, cortados finos y enrollados en alga nori con arroz, un poco de mostaza) y el *nigiri sushi*, que se presenta en forma de bolas de arroz que han sido amasadas con las manos húmedas, encima de las cuales se coloca un poquito de mostaza japonesa (el conocido y picante *wasabi*) para después ser tapadas con un pedazo de pescado crudo.

En Japón, los platos no se presentan uno detrás de otro como en occidente, sino que son servidos todos a la vez. Normalmente, un menú japonés consta de un plato principal y otros dos más pequeños, acompañados de sopa y arroz.



Cocina tailandesa

Como en todos los países asiáticos, también en Tailandia la cocina está basada en el arroz, y de forma particular, en la sopa, un plato que no puede faltar. La reina de las sopas es la *Tom Yam Kung*, una delicia de gambas aromatizada con cebollino, hojas de lima, pequeñas cebollas rojas, guindilla y hojas de cilantro.

Además de la sopa, sus deliciosas salsas distinguen la gastronomía tailandesa, preparadas con ingredientes como guindillas, pasta de cangrejo, ajo y especias. Algunas desempeñan un papel específico, como por ejemplo, la salsa de pescado (*nam pla*), fermentado con sal que ofrece un sabor característico a casi todos los platos y sustituye a la sal.

Un buen restaurante tailandés no puede olvidar la fruticultura tropical. Los coloridos y sabrosos frutos se disponen en pirámide en el centro de la mesa, durante toda la comida.

Una comida tailandesa tradicional se presenta a cada comensal en una bandeja con una serie de platos, algunos tapados, otros no, y un cuenco grande de arroz, tapado.

La comida puede consistir en arroz y cinco platos más, entre los que se incluye curry de pollo o de carne, pescado, verduras, ensalada y postre y alguna salsa picante.



Cocina vietnamita

La cocina vietnamita resulta especialmente variada, existen unos quinientos platos tradicionales; desde carnes exóticas como el murciélago, la cobra y el pangolín, a creaciones vegetarianas fantásticas (a menudo preparadas como complemento a los platos de carne y pescado).

Pero la base de la cocina vietnamita la constituye el arroz blanco acompañado de verduras abundantes, carne y pescado sazonados con especias y salsas. Los rollitos de primavera, cuyo nombre original es *nem ca*, y los panqueques llamados *sagu*, conforman los aperitivos más populares; y las omnipresentes sopas incluyen la anguila y el cabello de ángel, el pollo troceado y un regusto amargo.

En la mesa se sirven varios platos que son compartidos por los comensales. Generalmente se sirve arroz blanco acompañando platos de carne, pescado, marisco o verduras, con salsas y especias en recipiente aparte. Son típicos los rollitos de primavera, los tallarines, las sopas, y también los postres tradicionales a base de coco, plátano o arroz.

El café es una de las principales cosechas del país, y su calidad es excelente.



HOME CINEMA

Calidad de imagen y sonido sin salir de casa

El precio deviene fundamental y será uno de los principales argumentos de la criba entre unos modelos y otros

El *Home Cinema* o cine en casa está de moda y ha revolucionado el ocio y la electrónica de consumo de muchos hogares. Se trata de un sistema de imagen y sonido compuesto de un DVD, un amplificador A/V (audio/video) y altavoces, que intenta recrear el cine en casa, permitiendo una gran calidad de audio y de vídeo. Los fabricantes ofrecen modelos para todos los gustos y bolsillos.

El precio influye mucho

• Antes de comprarlo, **decida cuánto está dispuesto a gastar**. Los precios de los *Home Cinema* varían tanto que limitar la cantidad destinada a este gasto es fundamental y será la primera criba entre unos modelos y otros. Después, busque un establecimiento donde le expliquen claramente los conceptos básicos que debe conocer para instalarlo y utilizarlo correctamente, sacándole el máximo rendimiento.

• Para conectar el *Home Cinema* a un televisor, éste debe contar con **al menos un euroconector (los aparatos de menos de 10 años lo incluyen)**, a ser posible salida conmutable RGB (sistema de conexión de vídeo, de alta calidad, que separa los tres colores básicos). En cuanto al tamaño, es aconsejable que sea de 25 pulgadas o más. Lo más adecuado, no obstante, es una televisión de 32 pulgadas o más, en formato panorámico.

• Hace varios años los *Home Cinemas* se compraban por compo-

nentes: se elegía un DVD y el resto de elementos (amplificador y altavoces) hasta lograr el sistema completo. El conjunto final es mejor cuando el *Home Cinema* se adquiere así pues comprar los componentes por separado permite decantarse por lo mejor de cada fabricante, pero el gasto aumenta notablemente.

Combos o todo en uno

• El mercado ofrece también la posibilidad de hacerse con un conjunto completo, también conocido como *combos*, que incorporan todos los elementos (amplificador + dvd + altavoces). Estos sistemas son la mejor opción para quienes se inician en el mundo del *Home Cinema* sin exigir la mejor calidad y sin pretender ampliarlo. **Son mucho más económicos, combinan estética y prestaciones, y han disminuido el tamaño de los componentes.**

• Como aspectos negativos destacan sus limitaciones tanto en conexiones como en potencia o calidad sonora. Para hacerse con un buen *combo* es fundamental no dejarse deslumbrar por las gangas, pues los equipos que ofrecen muchas prestaciones a muy bajo precio acostumbra a esconder componentes de baja calidad.

Por componentes

- **Lector DVD**
- Es imprescindible que la salida de audio digital sea del mismo tipo que la del amplificador.
- Debe ofrecer una lectura multiformato: DVD-Vídeo, CD-Vídeo, CD-audio e, incluso, CD-R y CD-RW. Los últimos modelos incorporan lectura de DVD-Audio y SACD (Super Audio CD).
- Ha de contar, al menos, con decodificadores Dolby Digital y DTS (sistemas de compresión del sonido).

• Conviene que incluya dos euroconectores y salida RGB.

Amplificador o receptor A/V. Es la unidad central del DVD, permite seleccionar las fuentes y controlar el volumen.

• Considere el espacio en que lo va a instalar. Para estancias de hasta unos 20 metros cuadrados cualquier amplificador de gama media-baja será suficiente. Una buena elección sería utilizar receptores entre 50-100W por canal. Para habitaciones grandes será más interesante un amplificador de mayor potencia.

• Debe incluir decodificadores Dolby Digital y DTS.

• Elija un modelo que incorpore al menos dos euroconectores, una RGB y una entrada óptica y coaxial digitales.

• Tenga claro qué es lo que puede montar en su salón. Por mucho que quiera instalar formatos multicanal que superan el 5.1, si su salón es pequeño no merece la pena.

Cajas o altavoces. Un sistema básico está compuesto por cinco cajas: central, dos frontales y dos traseras. La central reproduce los diálogos, las frontales la banda sonora y parte de los diálogos, y las traseras, o de efectos, reproducen los sonidos ambientales (ruidos, música de fondo, etc.). Dentro de este concepto también se incluye el subwoofer o caja de graves.

• Exija que sean firmes y que no vibren con el sonido que se produce en su interior para que no aporten distorsión.

• Solicite en el establecimiento, enseñándoles un plano de la estancia en la que colocará el *Home Cinema*, que le aconsejen dónde situar cada altavoz o caja.

Un dolor de oídos le impidió disfrutar de todas las actividades contratadas en un viaje

→ Lo qué pasó

Fuimos de viaje de novios a Venezuela y durante el viaje de ida mi esposa sufrió fuertes dolores de oído, que más tarde empeoraron. Los responsables de la empresa prestadora de servicios estuvieron al corriente de todo desde el principio. La doctora aconsejó el tratamiento y anulamos varias actividades acuáticas previstas. De vuelta a España, notificamos al minorista lo ocurrido, entregamos la documentación de los facultativos y reclamamos el pago de las actividades no realizadas, entendemos que por fuerza mayor. El organizador tardó mes y medio en contestar, y su devolución no llega al 25 % del total del coste de las actividades no realizadas. ¿Debemos aceptar el dinero o seguir con reclamaciones?

→ Qué hacer

La responsabilidad de las agencias de viajes se extiende a los daños sufridos

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.



por el consumidor como consecuencia de la no ejecución o ejecución deficiente del contrato. Pero, según la Ley de Viajes Combinados, esta responsabilidad cesará cuando los defectos aludidos se deban a motivos de fuerza mayor, entendiendo por tales las circunstancias cuyas consecuencias no habrían podido evitarse a pesar de haber actuado con la diligencia debida.

Se señala, en este caso, el carácter fortuito de la enfermedad de la esposa, que impidió disfrutar del viaje contratado una vez iniciado éste. Precisamente este carácter fortuito –el dolor de oído comenzó cuando el viaje ya había comenzado– liberaría de responsabilidad a la agencia de viajes.

Entendemos que en este caso no se produce un incumplimiento de las obligaciones de la agencia, sino un acontecimiento que la agencia, a pesar de haber puesto toda la diligencia necesaria, no podía prever ni superar.

Como la agencia cumplió con sus obligaciones y asistió en las dificultades, consideramos que no hay responsabilidad por la que solicitar una indemnización. Sugerimos que se acepte la cantidad que se ofrece, pero previamente se habrán de comprobar los términos del seguro del viaje por si se tendría derecho a una indemnización mayor. Ahora bien, en caso de que, tras una detenida valoración, se considere que la agencia no prestó la debida asistencia, lo que contribuyó a retrasar la curación de la enfermedad o la mejoría necesaria para continuar el viaje combinado en las condiciones pactadas, se podría solicitar una indemnización por daño moral.



El coche nuevo tiene constantes averías

→ Lo qué pasó

En octubre de 2001 adquirí un vehículo nuevo en un concesionario, con garantía hasta abril de 2004. Al tercer mes tuve que cambiar la caja de cambios. Más tarde llegaron ruidos en la dirección y problemas en el alternador y el termostato. Me han informado de que el perito ya ha pasado pero que no han aprobado todavía la reparación. También solicité un vehículo de sustitución y me lo han negado, alegando que la extensión de la garantía que pagué no me da derecho a ello, al contrario que durante el primer año de garantía "oficial". ¿Qué puedo hacer?



→ Qué hacer

En primer lugar y en cuanto al régimen de garantía que tiene el vehículo, hay que partir de la fecha de compra, octubre de 2001. En este caso no es aplicable la Ley de Garantía que entró en vigor en septiembre de 2003, y se aplica el régimen anterior. Según disponían esta norma, se tenía derecho a la reparación gratuita de los defectos del vehículo durante seis meses.

Y cuando la reparación no fuera satisfactoria o se reprodujera la avería, el consumidor tiene derecho a

solicitar la sustitución del vehículo por otro nuevo o la devolución del precio mediante la resolución del contrato de compra.

En este caso, la garantía ya finalizó, pero el vehículo continúa garantizado comercialmente hasta abril de 2004. Sugerimos leer detenidamente las condiciones de la garantía que actualmente continúa vigente para cerciorarse de los derechos y reclamarlos. Comprobar si ciertamente no se dispone del derecho al vehículo de sustitución y, caso de disponer de él por contrato, solicitar una hoja de reclamaciones y dejar constancia del incumplimiento del

taller respecto a esta cuestión. Y en el supuesto de que en breve no se entregue el vehículo debidamente reparado, acudir a una Oficina Municipal de Información al Consumidor para reclamar.

En defecto de una solución satisfactoria a sus intereses por mediación de la OMIC, sugerimos acudir a un abogado y valorar la presentación de una demanda judicial antes del vencimiento de la garantía.

Y hay que documentar, para este tipo de acciones, todas las entradas del vehículo al taller con sus fechas y firmas de ambas partes.



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 circunstancias concretas de las partes implicadas e incluso el tribunal que sea competente en la causa, pueden determinar fallos distintos.

Alumnos de una academia en quiebra no pagaron los créditos que tenían con entidades financieras

Muchos alumnos matriculados en la academia de idiomas Access Language se vieron afectados por la quiebra de la empresa, encontrándose en la difícil situación de asumir la carga de los créditos al consumo concertados para el abono de los servicios de enseñanza. El Ministerio Fiscal ejerció acciones contra la empresa por un delito continuado de estafa. Relata el Juzgado de Barcelona, en sentencia de 28 de abril de 2003, que a pesar de entrar en quiebra técnica, con importantes deudas e imposibilidad de hacer frente a los pagos de arrendamientos, personal, etc., el responsable de la academia continuó publicitando sus servicios de modo espectacular para seguir captando alumnos. Obtuvo así importantes ingresos, para

poco después declararse en quiebra y terminar cerrando. Dice el juzgado que se aplica la Ley de Crédito al Consumo, según la cual la ineficacia del contrato de consumo determina la ineficacia del contrato de financiación. Por ello suspende los efectos de los contratos de enseñanza y de los contratos de préstamo vinculados, estableciendo la prohibición de que las entidades financieras incluyan a los alumnos en listas de morosos.



La vivienda tenía menos metros de los pactados

En 1999 un consumidor firmó un contrato privado de compraventa de una

vivienda en construcción, entregando como primer pago 12.000 euros a la promotora. Según el contrato, la vivienda disponía de 105 metros cuadrados útiles; sin embargo, no se hizo entrega al consumidor de planos ni de una memoria de calidades. Antes de firmar las escrituras el comprador visitó la vivienda y comprobó que sólo disponía de 73,76 metros cuadrados útiles y 105 construidos. Ante la falta de acuerdo con la promotora, el comprador la demandó y solicitó la nulidad o la resolución del contrato con la devolución del pago ya realizado. La promotora alegaba, entre otras cosas, que lo sucedido era un simple error gramatical en la redacción del contrato; donde decía metros útiles debía decir construidos. La Audiencia Provincial de Alicante, en sentencia del 27 de mayo de 2003, se pronunció a favor de la resolución del contrato con devolución de lo entregado a cuenta. Dice la Audiencia

que la confusión entre metros útiles y construidos es únicamente imputable a la promotora y que la entrega de un piso con una superficie menor, en 32 metros, frustra el fin del negocio.



Un infarto mortal causado por estrés es considerado accidente laboral

Un usuario que tenía contratada una póliza de accidentes falleció debido a un infarto de miocardio cuando se hallaba desempeñando su trabajo habitual. La póliza señalaba como beneficiarios a sus herederos

legales, pero la compañía rechazó el siniestro porque consideraba que el fallecimiento no se debió a un accidente, sino a una enfermedad.

Los herederos del fallecido demandaron a la aseguradora y solicitaron la indemnización pactada en el contrato, entendiéndose que la causa del fallecimiento era externa: el alto nivel de estrés laboral.

Aclara el Supremo, en sentencia del 11 de noviembre de 2003, que el infarto de miocardio debe comprenderse dentro del contrato de accidentes cuando tenga una causa externa y que lo que motivó el infarto fue la presión y estrés como consecuencia del aumento de trabajo, del esfuerzo físico y de tensiones laborales.

Como el infarto sobrevino por esta causa exógena y no por una enfermedad del asegurado, el Supremo les dio la razón, condenando a la aseguradora a indemnizar a los herederos con

36.060 euros, más los intereses del 20% desde la interposición de la demanda hasta el completo pago, además de las costas.

Querían ocupar un local privado para instalar un ascensor

Una comunidad de propietarios aprobó por mayoría la instalación de un ascensor con el fin de suprimir barreras arquitectónicas. Consideraban que para la instalación del hueco y caja del ascensor era necesario ocupar el espacio de un local de negocio, siendo el propietario de éste el único vecino que se posicionó en contra. Planteada la cues-



tión ante los tribunales, se invalidó el acuerdo por no acreditarse el carácter imprescindible de la servidumbre del local.

La comunidad de propietarios apeló la sentencia, pero la Audiencia de Jaén reiteró la invalidez del acuerdo, si bien por otros motivos. Recuerda, en sentencia del 20 de mayo de 2003, que la ley impone a los propietarios soportar las servidumbres necesarias para la creación de servicios de interés general, como el ascensor, pero que la obra pretendía instalar el hueco y la caja del ascensor en el local. Esto suponía ocupar y hacer propio de la comunidad un espacio privativo. Según la sentencia, esta ocupación no es una servidumbre sino una cesión, venta o expropiación forzosa de índole privada. Solamente cuando la apropiación es mínima se puede imponer la servidumbre, pero no cuando se trata de la ocupación total del espacio privado.

Avería que no terminan de reparar

Mi Peugeot 206, comprado hace 2 años y 9 meses, tiene una avería que nunca reparan. La garantía finaliza en abril y ya no sé que hacer. En el concesionario donde lo adquirí me han tratado siempre muy bien y han intentado arreglar la avería, pero nunca lo consiguen. Me han asegurado siempre que esto mismo no les ocurre a otros vehículos, pero he encontrado a dos personas cuyos coches sufren la misma avería. He sumado el importe

de todas las reparaciones y si las hubiera tenido que pagar de mi bolsillo, la cantidad final ascendería a más de 1.800 euros. El problema de mi coche es que se cala en cualquier momento y da tirones en marchas cortas –sobre todo, al frenar en los semáforos–, el ralenti petardea y se cae de revoluciones. Lo he llevado al taller 8 veces y le han cambiado no sé cuántas piezas (sigue en garantía), pero al poco tiempo se repite el problema.

La primera vez fue a los 6 meses, la segunda al año. De la tercera a la séptima, desde junio de 2003 a agosto de 2003, no le hacía más de 250 kilómetros cada vez que me devolvían el coche. En todo este tiempo me he puesto en contacto con Peugeot, que no admite que puede haber un defecto de fábrica e insiste en que me lo reparan en el concesionario. Ahora mismo está también en el taller, y estoy seguro de que no lo arreglarán definitivamente.

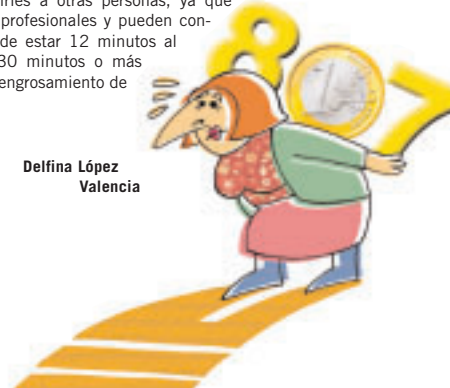
José Antonio Trashorras
Madrid



Nuevo timo telefónico

Hace unos días me llamaron por teléfono a casa en nombre de Telefónica. Una señorita muy amable me explicó que, debido a mi antigüedad como cliente de esta empresa, me correspondía una bonificación o premio. Si quería más información y formalizar la gestión debía llamar al 807 543 350. Así lo hice y otra señorita comenzó a pedirme datos y más datos. Tras conseguir entretenerme más de 12 minutos al aparato, comencé a sospechar de que se trataba de un fraude y colgué. En efecto, llamé posteriormente a la compañía y me confirmaron que era una línea (807) que cobra 1,50 euros el minuto. Telefónica ya está al corriente de este nuevo engaño y lo ha denunciado, recomendándome que yo también lo hiciera ante la Policía Nacional, algo que ya he hecho. Desde estas líneas mi deseo es evitar que esto mismo pueda ocurrirles a otras personas, ya que esos timadores son profesionales y pueden conseguir que, en vez de estar 12 minutos al teléfono, pasemos 30 minutos o más con el consiguiente engrosamiento de la factura.

Delfina López
Valencia



Mueble con medidas equivocadas

Necesitábamos comprar un mueble de salón de determinadas medidas y forma, y durante 7 meses lo buscamos hasta que nos pareció encontrar lo que queríamos en Mablerone de Amorebieta (Vizcaya). Adquirimos el mueble y nos dieron un plazo de entrega mínimo de 45 días. Para mi alegría, 19 días después el mueble estaba en mi salón... Pero las medidas no eran las acordadas, le faltaban algunos paneles y los focos del techo del mueble, los cajones no se abrían porque el marco hace tope... A pesar de mis numerosas quejas,

que comenzaron en octubre del año pasado y se han prolongado hasta enero, sólo he conseguido que me envíen una carta en la que dicen que ante mis "cambios de versiones" cada vez que iba al establecimiento, ellos no tiene nada que ver ni solucionar ningún "supuesto problema". Incluso he invitado a los responsables de la tienda a que vengan a mi casa y vean el mueble, pero no han acudido. Y mi pregunta es: ¿de quién será este mueble?

Mª Rosario Angulo
Ermua (Vizcaya)



Cobro incorrecto

Gas Natural ha comenzado a pasar sus recibos, que son bimestrales, en los meses impares, cuando hasta el pasado año lo hacían en los pares. Su factura consta de dos partes fundamentales: por un lado, el consumo, y por otro, una cantidad fija correspondiente al alquiler del contador y otros conceptos. Esta cantidad fija es de 5 euros al mes (10 euros por dos meses). Al recibir la factura en enero me extrañé, pues acababa de abonar la correspondiente a noviembre y diciembre. Pero lo que más me sorprendió es que este mes, en enero, sólo debían cobrar 5 euros por el contador y otros conceptos, y en la factura ese cargo ascendía a 10 euros. Como es lógico lo reclamé en el Servicio de Atención al Cliente. Me contestaron que ya se habían percatado del error, que al parecer han cometido en las facturas de muchos más clientes, y que devolverían esa cantidad en el siguiente recibo. A pesar de la buena fe que Gas Natural parece mostrar, me preocupa que esta compañía se embolse miles de euros por el despiste de muchos consumidores que quizá no se fijen en la factura, así que les animo a que repasen su factura.

Alfredo Escanciano
Fuenlabrada (Madrid)

Mala experiencia en un restaurante

El pasado noviembre invitamos a unos amigos a comer al restaurante Makatzeta, de Arrazola-Atxondo (Vizcaya). En la barra de la entrada, y mientras esperábamos para entrar al comedor, pedimos dos vinos blancos Rueda y un tinto de crianza. Al preguntarme la camarera si quería este último del tiempo o frío, le contesté que del tiempo. Para mi sorpresa, me lo sirvió en un vaso caliente. Se lo hice notar y me propuso cambiar de vaso, pero no de vino. Al sentarnos para comer, la camarera nos dio las cartas del menú y al retirarnos el jarrón de flores éste se volcó y cayó el agua encima de la mesa, empapando parte del mantel. Sorprendentemente, no retiró el mantel, sino que colocó dos servilletas sobre lo empapado. El capítulo de sucedidos sigue: cuando la camarera retiró los platos de pescado, a mi amigo le cayó al pantalón una rodaja de limón. Su comentario fue: "no se preocupe, ya lo recogeremos más tarde". Ni se molestó en preguntar si le había ensuciado la ropa. Pedimos para comer cinco menús especiales (30 euros cada uno), consistentes en tres

entrantes, un plato de carne o pescado y una degustación de postres. El primero de los entrantes, una ensalada, se nos sirvió en una fuente con una ración muy escasa para tres personas. Del segundo entrante, los fritos (croquetas pequeñas), nos tocaron tres a cada uno. El postre degustación correspondería a un menú de tres personas, no más. Afortunadamente, la ración del plato de carne o pescado fue correcta. Resumiendo, el servicio -por su falta de profesionalidad y algunas raciones muy escasas- nos ha supuesto una gran decepción, viviendo de un restaurante de la categoría de este. Por cierto, enviamos en su día un fax protestando por lo ocurrido y no hemos recibido respuesta alguna

M. A. L. Durango
(Vizcaya)



ESCRIBA A CONSUMER

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

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

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

Para ponerse en contacto con nosotros:

→ Por carta:

Revista CONSUMER
Bº S. Agustín s/n
48230 Elorrio (Vizcaya).
CONSUM Publicaciones
Avd. Espioca s/n
46460 Silla (Valencia).

→ Por e-mail:

revistaconsumera@eroski.es
revistaconsumera@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

Estudio sobre discotecas

Hace 5 años publicaron un reportaje excelente sobre el estado de las discotecas de moda en algunas ciudades. Como residente en Pamplona me pareció de gran ayuda conocer el estado de las discotecas en mi ciudad. Les sugiero que vuelvan a realizar un estudio similar (incluyendo las discotecas nuevas), para poder comparar y comprobar si después de ese tiempo prudencial se ha mejorado en aspectos como el volumen de la música, la seguridad...

Javier Corrales
Correo electrónico

Aislamientos ecológicos

He echado de menos en su artículo sobre aislamiento de viviendas (Consumer nº 73, enero 2004) alguna referencia a materiales ecológicos y cada vez más usados como el corcho (en planchas y/o granulado) y las fibras de madera, lino, cáñamo o papel reciclado. Estos materiales, además, posibilitan que las paredes de nuestras casas transpiren (como nuestra piel).

Fernando Javier Abajo
Loiu (Bizkaia)

Límite de radiaciones

Escribo para proponerles un estudio relacionado con el medio ambiente o incluso con la utilización o consumo de la energía eléctrica. Vivo justo al lado de la caseta de un transformador situado en medio de mi pueblo y recibo las radiaciones electromagnéticas de éste. He encargado una medición de dichas radiaciones a la Universidad Politécnica de Valencia (pagándola de mi bolsillo), pero aunque según la medición en mi casa se registran 50 microteslas (creo que el límite legal son 100), ni mi familia ni yo estamos tranquilos, ya que muchos documentos que he consultado parecen indicar que este valor no tiene en cuenta los efectos a largo plazo de ese tipo de emisión (dolores de cabeza, cáncer, etc). ¿Son ciertas estas afirmaciones? Me gustaría que publicaran un informe acerca de este tema (límites adecuados, emisiones que recibimos en condiciones normales en nuestra casa, legalidad de dichos transformadores, indefensión de ciudadanos, etc.)

Luis Montolio
L'Alcúdia (Valencia)



nueva

GUÍA PRÁCTICA

consumer

TODO SOBRE EL

Bebé

hasta los 4 meses

¿Cómo conseguirla?

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

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 más 1,80 euros por gastos de envío.

CONSUMER se compromete a mantener la confidencialidad de los datos personales proporcionados por el usuario y a no hacer un uso de ellos distinto del necesario para enviar la Guía al domicilio del solicitante, tal y como exige la legislación vigente.