

consumer

76

ABRIL '04

José Luis García,
Catedrático
de Educación

Cirugía estética:
aspectos legales

ANÁLISIS

Gambas peladas
congeladas

After shaves en bálsamo

MÁS...

Programas espía

ITV

Solariums

MODA Y SALUD, UNA VEZ MÁS INCOMPATIBLES.
ADEMÁS, LOS ESTABLECIMIENTOS
DE BRONCEADO INCUMPLEN LA LEY



¿Qué es Idea Sana?

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

ESTE MES
te proponemos
que hagas deporte,
te sentirás mejor

entra y descúbrelo
www.ideasana.com



CONSEJO DE REDACCIÓN:
Aranza Laskurain,
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 Mínguez

Alimentación:

Maite Zudaire, Genma 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

Documentación y suscriptores:

Edurne Ormazabal

Arte y Maquetación: Ramón Cosme.

Fotografía: Iñaki Oñate.

Castato, Zig Zag, Rubén García.

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)

Tel: 946 211 487

Fax: 946 211 614

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. La cooperativa de consumo Eroski, fundadora del Grupo Eroski, es una asociación de consumidores que destina 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 la cooperativa que la edita.

consumer

La revista del consumidor de hoy

Abril 2004. Número 76

Tirada: 336.000 ejemplares

Edita: Fundación Grupo Eroski



76

2004 ABRIL_ABRIL

4 Solariums

Técnicos de CONSUMER han visitado, haciéndose pasar por clientes, un total de 130 establecimientos que cuentan con cabinas de bronceado para uso público.

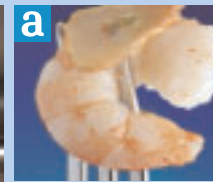


26 Gambas peladas congeladas

Demasiado hielo y menos gamba de lo anunciado

30 After shaves en bálsamo

Pagar más no equivale a comprar mejor calidad



16 ALIMENTACIÓN

Cenas saludables y equilibradas

20 SALUD

Síndrome del túnel carpiano

22 PSICOLOGÍA

Cómo hacer más satisfactorio el juego sexual

24 MEDIO AMBIENTE

Vías pecuarias

34 NUEVAS TECNOLOGÍAS / "Spyware" o programas maliciosos

36 ECONOMÍA DOMÉSTICA / La ITV

38 MISCELÁNEA / Aplicaciones de la investigación espacial

40 CONSEJOS / Cuidados del parquet

41 CONSULTORIO LEGAL

Solariums incumplen la ley que los regula

SÓLO EL 8% DE LOS CENTROS VISITADOS EN TODO EL PAÍS APRUEBAN EL EXAMEN, BASADO EN LA NORMATIVA VIGENTE

El "sol artificial" se ha convertido en un negocio muy rentable. El 20% de los españoles tomó rayos UVA durante 2002 (el 26%, si se trata de mujeres) según un estudio del propio sector. La franja de edad más común de los usuarios es la de 20 a 30 años y es precisamente ahora, en primavera, cuando más (el 49% de los usuarios) se recurre a los rayos UVA, si bien uno de cada ocho usuarios reconoce que toma estos rayos artificiales durante todo el año. Apenas quedan ya peluquerías, centros de estética y belleza o gimnasios que no dispongan de una cabina de rayos UVA, además de las numerosas cadenas y franquicias específicas que se han instalado en todo el país.

Sin embargo, los consumidores parecen ignorar los perniciosos efectos del bronceado, tanto solar como artificial. Se sabe que no es del todo bueno para la salud de la piel, pero probablemente se desconoce la grave repercusión de las dosis continuadas de rayos solares y rayos UVA. **Los rayos UVA están relacionados con alteraciones del ADN celular, reacciones fotoalérgicas y fototóxicas, el envejecimiento prematuro de la piel y, lo que es aún más grave, con el cáncer de piel.** En España, los casos de melanoma (cáncer de piel originado por la incorrecta exposición a los rayos ultravioletas) se han triplicado en los últimos años.

Por tanto, **la exposición a los rayos solares o a los rayos UVA debe realizarse con la mayor moderación y control posibles.** Los dermatólogos consideran que superar las 20-30 sesiones de rayos UVA al año constituye un peligro, especialmente para las pieles más sensibles, que puede provocar prematuro envejecimiento de la piel, quemaduras, manchas, arrugas, flacidez y, en el peor de los casos, un melanoma u otro cáncer de piel, como consecuencia del agotamiento de los sistemas de autodefensa.

En Estados Unidos y tras sucesivas investigaciones científicas, **la American Medical Association ha recomendado la prohibición del uso de lámparas de rayos UVA,** y en nuestro país los llamamientos y advertencias de los médicos son cada vez más fre-

cuentes y rotundos. A favor de los rayos UVA se alega que constituyen un método rápido, cómodo y controlado de adquirir el ansiado tono bronceado de la piel y que incluso son recomendables para ciertas patologías como el acné, la soriasis o la osteoporosis. Sin embargo, los dermatólogos discuten, y cada día con más énfasis y argumentos científicos, estos beneficios.

Una práctica poco saludable

Es cierto que los filtros de estas máquinas eliminan las radiaciones ultravioletas de tipo B, las que más perjudican a la piel, y que sólo dejan pasar las de tipo A, responsables del bronceado. Pero **aunque los rayos UVB son más peligrosos, los UVA no son inocuos: afectan a las fibras elásticas de la piel y su acumulación produce envejecimiento a largo**

plazo y lesiones precancerosas. Además, con el paso del tiempo (o si sufren averías o si su mantenimiento no es correcto) estas máquinas ven cómo disminuye la eficacia de sus filtros protectores y empiezan a emitir cantidades excesivas de rayos UVB, muy nocivos para la salud.

LA AUSENCIA DE INFORMACION OBLIGATORIA ESENCIAL, PRINCIPAL CAUSA DEL SUSPENSO GENERALIZADO

plazo y lesiones precancerosas. Además, con el paso del tiempo (o si sufren averías o si su mantenimiento no es correcto) estas máquinas ven cómo disminuye la eficacia de sus filtros protectores y empiezan a emitir cantidades excesivas de rayos UVB, muy nocivos para la salud.

El melanoma (un tipo de cáncer de piel) es el tumor que más aumenta en la población mundial. Y los expertos se muestran convencidos de que el aumento en el número de diagnósticos de melanoma se debe a la creciente cantidad de tiempo que un número cada vez mayor de personas dedican a exponerse a los rayos solares y a los rayos UVA de las máquinas de bronceado.

Una de las causas de la escasa concienciación social puede ser que los daños que provocan las radiaciones ultravioletas no se perciben en el mo-

mento de recibirlas, sino a largo plazo, pero las características de la piel en un momento dado dependen de la suma de las agresiones que ha recibido a lo largo de nuestra vida, ya que la exposición a la radiación ultravioleta tiene carácter acumulativo.

Con el doble objetivo de contrastar la calidad del servicio que ofrecen a los usuarios y el grado de cumplimiento de la normativa vigente, técnicos de CONSUMER visitaron el pasado mes de marzo y haciéndose pasar por clientes un total de 130 establecimientos que cuentan con cabinas de bronceado para uso público. Se acudió a 10 establecimientos en Madrid y otros tantos en Barcelona, Valencia, Bilbao, Málaga, A Coruña, San Sebastián, Vitoria, Pamplona, Murcia, Cádiz, Alicante y Logroño.

Se analizaron 39 centros específicos de bronceado, 54 de estética, 8 gimnasios y 29 peluquerías que disponían de aparatos de bronceado.

La primera conclusión de esta investigación es que, a pesar de que la ley que regula la actividad de los solariums (R.D. 1002/2002) está en vigor desde enero de 2003, la inmensa mayoría de estos centros de bronceado artificial no han corregido las prácticas que instaron a la Administración a crear esta legislación específica.

La escasa profesionalidad en el sector, unos consumidores poco concienciados sobre los riesgos que entrañan los rayos UVA y el insuficiente control del cumplimiento de una norma de reciente implantación podrían explicar una situación que, a fecha de hoy, resulta preocupante, porque estas circunstancias pueden acarrear graves repercusiones para la salud de los usuarios.

Una vez más (delgadez a toda costa, piercings y tatuajes...), estamos ante un fenómeno de moda relacionado con la estética personal que puede dañar la salud de los ciudadanos.

La ley regula la venta y utilización de aparatos de bronceado mediante radiaciones ultravioleta, recuerda los efectos perjudiciales de la exposición a rayos UVA y obliga a los centros de bronceado a limitar la intensidad de la irradiación, proporcionar a los clientes información clara sobre las consecuencias de la exposición a estos rayos, exige formación profesional específica a los empleados de estos centros y obliga a someter los aparatos de bronceado a un control y seguimiento periódico por parte de las administraciones de cada comunidad autónoma.

Los datos que depara la investigación de CONSUMER no pueden ser más concluyentes: sólo aprueban el examen el 7,7% de los centros analizados (10 de un total de 130) y el 92,3% restante (esto es, 120 de 130) suspende. Además, el 67% de los establecimientos (87 de 130) obtiene como nota final un "muy mal".

Por ciudades, la mejor situación se ha encontrado en Barcelona (aprueban cuatro de los 10 centros estudiados) y Málaga (aprueban dos centros). Les siguen Cádiz, Madrid, Valencia y Murcia, las tres con un único centro que supera el examen. En el resto de ciudades -es decir, 7 de 13- suspenden todos los establecimientos estudiados.

Falta información obligatoria

La ausencia de información obligatoria (tanto expuesta mediante carteles como facilitada por el personal de los establecimientos) es el principal motivo de este suspenso generalizado. Además, el asesoramiento que se proporciona al cliente (cuando existe) es casi siempre muy deficiente.

Apenas en uno de cada cuatro establecimientos se facilita al cliente un documento (de entrega obligatoria, según la norma) en el que se indican tanto los riesgos para la salud que entraña esta práctica como las precauciones a adoptar antes de someterse a una

sesión de bronceado. Además, un 82% de los establecimientos realizó incorrectamente un protocolo preventivo esencial: la comprobación del fototipo de la piel que tiene el cliente. Se realiza en la mayoría de los centros de forma poco exhaustiva y escasamente profesional: no se pregunta por el tipo de piel o por la existencia de problemas cutáneos, simplemente se observa la cara del cliente para, a continuación, hacerle pasar a la cabina de bronceado.

La normativa establece también que en ningún caso se podrá hacer referencia a efectos curativos, preventivos o beneficiosos para la salud generados por la exposición a rayos UVA. Sin em-

bargo, el 18% de los establecimientos incumple esta disposición legal, al exhibir carteles que describen estos falsos efectos beneficiosos.

Irregularidades por todos lados

El 16% de los establecimientos permitieron a los técnicos de esta revista entrar a la cabina de bronceado sin protección para los ojos, a pesar de que la falta de una adecuada protección ocular puede causar importantes lesiones a los ojos del usuario. El comportamiento más correcto hubiera sido facilitar gafas o adhesivos al cliente de forma gratuita: lo hicieron el 74% de los centros visitados.

Otras prácticas incorrectas: en uno de cada cuatro centros visitados se permite al cliente utilizar cremas aceleradoras del bronceado y en casi la mitad no se informa (ni oralmente ni por escrito) de la conveniencia de no tomar el sol y someterse a una sesión de bronceado artificial en el mismo día.

Y la información expuesta al público es escasa y deficiente: gran parte de los establecimientos incumple la normativa vigente. Así, un 58% no tiene expuesto el obligatorio cartel que prohíbe a los menores de 18 años someterse a una sesión de bronceado.

TIPOS DE RAYOS ULTRAVIOLETA

RAYOS UVA: Penetran profundamente en la piel y pueden provocar lesiones importantes. Son responsables del color del bronceado y, aunque no queman, producen daños cutáneos a largo plazo aún más profundos que los rayos UVB. La piel se broncea a través de radiaciones de rayos UVA que inducen a las células a producir melanina, un pigmento natural que hace que la piel se vea tostada.

RAYOS UVB: Causan el eritema solar o quemadura. Estos rayos dañan la capa superior de la piel, la epidermis y los ojos pueden verse afectados. Sus efectos son acumulativos a largo plazo.

RAYOS UVC: Son los más agresivos, aunque no llegan a atravesar la capa de ozono porque son absorbidos por la atmósfera y retenidos allí. Sin embargo, pueden ser emitidos por otras fuentes artificiales como las lámparas germicidas.



Casi en la mitad de los establecimientos no se vio el cartel (también obligatorio) que hace referencia a los fototipos de piel existentes y los tiempos máximos de exposición recomendados para cada uno de ellos. Además, uno de cada tres carece del obligatorio cartel explicativo de los riesgos que supone la exposición a rayos UVA (envejecimiento prematuro de la piel, daños en los ojos, tumores cutáneos).

Por otra parte, los igualmente obligatorios carteles informativos sobre las precauciones que el usuario debe adoptar antes de someterse a una sesión de rayos ultravioletas (no hacerlo en caso de embarazo y tampoco si se tiene muchos lunares o pecas o si nos estamos medicando), no se vieron en uno de cada seis centros de bronceado. Además, en el 80% de los establecimientos no se preguntó al nuevo cliente si tenía antecedentes familiares de cáncer de piel, que desaconsejaría la exposición a rayos UVA.

La ley establece que deben transcurrir al menos 48 horas entre las dos primeras exposiciones a las máquinas de bronceado. Sin embargo, un 16% de los establecimientos permiten a los clientes tomar dos sesiones seguidas de solarium. Los técnicos de CONSU-

SEIS DE CADA DIEZ CENTROS NO AVISAN QUE LOS MENORES TIENEN PROHIBIDO EL USO DE MÁQUINAS DE RAYOS UVA

MER acudieron a los establecimientos comunicando a los empleados que era la primera vez que iban a tomar sesiones de bronceado y que les gustaría tomar dos sesiones seguidas.

Profesionales sin la titulación legalmente exigida

También en la titulación de los empleados de estos locales se detectaron graves carencias. La legislación les exige realizar un curso específico de formación. Pues bien, en un 58% de los establecimientos visitados se afirmó a los técnicos de esta revista (que actuaron en todo momento como clientes) que no se les había exigido ningún tipo de titulación o curso específico sobre aparatos de bronceado para acceder a ese puesto de trabajo.

Por otra parte, el estado y mantenimiento de las máquinas de bronceado tampoco es correcto en todos los casos. Seis de cada diez cabinas no ofrecen

claramente visibles sus instrucciones de uso y en un 72% no se ven los documentos de revisión y mantenimiento a las que los que los aparatos deben ser sometidos.

En las prestaciones de las cabinas de bronceado también se encontraron importantes deficiencias. Así, un 35% de las cabinas no cuentan con mandos para graduar la ventilación, y un 32% no ofrece un vestidor espacioso.

En cuanto a la higiene, un 28% de las cabinas no disponen de papelera y en el 34% de los establecimientos no se facilitaron pañuelos o toallitas desmaquillantes (una recomendación básica es desmaquillarse antes de ir a la cabina de bronceado).

Y en un 59% de los casos no se facilitó al cliente un papel, plástico o estera desechable que impidiera el contacto del cuerpo del usuario con la superficie de la máquina bronceadora.

APARTADOS DEL EXAMEN Y CIUDADES

	Información expuesta	Asesoramiento al cliente	Titulación del personal	Cabinas de bronceado	Nota final de los centros
BARCELONA	Regular	Muy mal	Muy mal	Bien	Regular
MÁLAGA	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Mal	Muy mal
ALICANTE	Muy mal	Mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal
PAMPLONA	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal
MADRID	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Mal	Muy mal
MURCIA	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal
A CORUÑA	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Aceptable	Muy mal
VALENCIA	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal
VITORIA	Muy mal	Muy mal	Mal	Mal	Muy mal
SAN SEBASTIÁN	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Mal	Muy mal
BILBAO	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Regular	Muy mal
CÁDIZ	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Muy mal
LOGROÑO	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Mal	Muy mal
MEDIA	Muy mal	Muy mal	Muy mal	Mal	Muy mal

UNA NORMA (RECIENTE) QUE NO SE RESPETA

NORMATIVA : Real Decreto 1002/2002 de 27 de septiembre:	GRADO DE INCUMPLIMIENTO
Prohibición de utilización de las máquinas de bronceado a los menores de 18 años	El 58% de los establecimientos visitados no lo advierten mediante cartel informativo
Documento presentado para la conformidad y firma del usuario en el que constan los riesgos y precauciones necesarias antes de tomar la sesión de bronceado	El 76% de los establecimientos visitados no entregan el documento
Cartel expuesto con los fototipos de piel existentes y la duración de la sesión recomendada a cada tipo	El 47% no informan mediante cartel.
Cartel expuesto con los riesgos de los rayos ultravioletas	El 35% no informan mediante cartel
Cartel expuesto con las precauciones necesarias anteriores a la sesión	El 17% no informan mediante cartel
Prohibición de cartel publicitario en el que se hagan referencia a efectos curativos, preventivos o beneficiosos para la salud	En el 18% no hay cartel expuesto
Obligatoriedad de suministrar gafas o adhesivos de protección ocular durante la sesión de bronceado	El 16% permiten entrar a la cabina sin protección alguna para los ojos
Exposición pública de los documentos acreditativos de revisión y mantenimiento de los aparatos de bronceado	El 72% no exponen estos documentos
Instrucciones de uso visibles claramente en la cabina de bronceado	En el 59% de los centros no están expuestas
El personal debe tener la titulación adecuada o haber recibido un curso específico sobre manejo de aparatos bronceadores	El 58% de los empleados de estos establecimientos afirma que no es necesario titulación o curso específico alguno
Conveniencia de no exponerse al sol y al aparato de bronceado el mismo día	El 42% de los centros no lo advierte
Respetar 48 horas entre las dos primeras sesiones	El 16% permiten tomar dos sesiones seguidas
Correcto estado de desinfección y asepsia de los aparatos de bronceado	El 12% se hallaban en mal estado de limpieza
El personal deberá facilitar todas las informaciones al usuario, con su asesoramiento directo	El 50% de los empleados ofrecen explicaciones incorrectas sobre la duración de la sesión
	El 82% no examinan correctamente la piel y no asesoran sobre el tipo de sesión que conviene al tipo de piel del usuario
	El 56% no ofrece un asesoramiento correcto sobre riesgos y precauciones antes de la sesión

Precios, muy distintos

El precio medio de la sesión de rayos UVA en los 130 establecimientos fue de 5 euros por sesión. La ciudad más cara fue San Sebastián (6,8 euros de media por sesión), seguida de Cádiz, Murcia y Alicante, con un precio medio de entre 5,9 y 6,1 euros por sesión. También encima de la media se situaron los centros de Madrid (5,5 euros por sesión), Málaga (5,4 euros) y Barcelona (5,2). La ciudad más barata fue A Coruña, donde el coste medio por exposición es de 3,4 euros. A continuación se sitúan Valencia (3,6 euros) y Logroño (3,8 euros). Otras ciudades más económicas que la media nacional fueron Pamplona (4,2 euros de media por sesión), Vitoria (4,3 euros) y Bilbao (4,6 euros). Pero quizá más reseñable que esta diversidad de precios es la irregularidad de que sólo en cuatro de cada diez centros los precios se hallaban expuestos al público.

Prohibido anunciar efectos beneficiosos de los rayos UVA

La ley establece que en ningún caso podrán los centros de bronceado hacer referencia a efectos curativos, preventivos o beneficiosos para la salud generados por la exposición a rayos UVA.

Los establecimientos de bronceado no disponen de pantallas solares para el tratamiento de enfermedades de la piel, porque sus máquinas no tienen la capacidad tecnológica de emitir y medir las radiaciones convenientes para cada usuario. Son lámparas muy básicas que emiten radiaciones de modo irregular, sobre todo conforme aumentan su tiempo de uso.

Al contrario, las máquinas de los hospitales sí sirven para tratar enfermedades cutáneas porque permiten un control exacto del tiempo y de las dosis de radiaciones, así como un control de las variaciones en la emisión de las lámparas. Pues bien, uno de cada cinco establecimientos incumple la norma, al publicitar mensajes sobre el uso de rayos UVA como "reduce la ansiedad", "mejora los problemas de acné", "baja el colesterol", "aumenta el flujo de oxígeno en la sangre", "aumenta la libido", "produce beneficios psicológicos" o "mejora el reumatismo".

No se deben usar cremas de bronceado antes de tomar rayos UVA

El profesional debe advertir a su cliente que el uso de aceleradores de bronceado es desaconsejable antes de tomar rayos UVA, porque pueden contener sustancias fotosensibilizantes que dañan la piel.

La norma vigente en la comunidad autónoma del País Vasco desde noviembre de 2003, señala que "los centros de bronceado no podrán entregar ningún tipo de producto químico, dermatológico ni cosmético cuya función sea acelerar el bronceado". Y ¿cuál es la situación al respecto? Pues que un 24% de los establecimientos visitados ofrecieron a los clientes la posibilidad de utilizar cremas aceleradoras del bronceado, todas ellas sin filtro solar alguno. <



Lo que conviene saber

Antes de la sesión de bronceado

- > Cuando acudimos por vez primera a un solarium debemos saber cuál es nuestro fototipo de piel y si admite la exposición continuada a los rayos UVA: conviene que nos informemos acerca de los riesgos a los que nos exponemos y que recibamos, por el personal del establecimiento, instrucciones precisas para el buen desarrollo de la sesión de bronceado.
- > En el establecimiento de rayos UVA la información nos será suministrada a través de un folleto, de carteles en la sala de espera y mediante el asesoramiento del personal del establecimiento, que debe tener la formación adecuada.
- > Antes de someternos a una sesión de bronceado, hagamos una limpieza profunda de la piel para eliminar cualquier producto cosmético, especialmente perfumes y maquillajes. Y quitémonos lentillas, joyas y objetos metálicos.

- > No utilicemos cremas de protección solar ni aceleradores de bronceado: pueden contener sustancias fotosensibilizantes.
- > No nos expongamos a rayos UVA si estamos tomando medicamentos y/o sustancias que aumenten la sensibilidad de la piel a los rayos UV, ya que se pueden producir reacciones de hipersensibilidad no deseadas.
- > Las mujeres embarazadas deben abstenerse de tomar rayos UVA.
- > Nunca nos expongamos a dosis mayores de las recomendadas según nuestro tipo de piel, ni con una frecuencia inferior a 48 horas entre cada sesión.
- > No nos expongamos a los rayos de sol ni del solarium el mismo día. Deberán transcurrir al menos 48 horas entre las 2 primeras sesiones.
- > No nos expongamos al sol, hasta pasadas al menos 24 horas, después de una depi-

- lación o exfoliación de la capa córnea.
- > Apliquemos crema hidratante después de cada sesión en todas las zonas expuestas a la exposición.
- > Evitemos la exposición a rayos UVA de nuestras zonas genitales.
- > Utilicemos siempre gafas o adhesivos de protección homologados para este tipo de uso, para evitar cataratas, conjuntivitis e inflamación de la córnea. El párpado no protege completamente contra la radiación. Si usamos lentillas, debemos quitárnoslas antes de cada sesión.
- > Protejamos o cubramos los cabellos teñidos o decolorados.
- > Está prohibida la utilización de solariums a menores de 18 años.

Durante la sesión de bronceado

- > No nos quitemos, bajo ningún concepto, las gafas de protección solar.
- > Si nuestra piel, debido a una vasodilatación, se pone roja durante el bronceado, probablemente se trate de un eritema térmico. En este caso, se dejará enfriar el cuerpo, se reducirán los tiempos de radiación y se evitará sudar.

Tras el bronceado

- > Hidratemos la piel abundantemente.
- > Si la piel está roja y tirante, retrasemos la siguiente exposición un mínimo de 48 horas.
- > Evitemos tomar el sol ese día.
- > Si se desarrollan sobre nuestra piel ampollas, heridas o enrojecimiento, consultemos al médico dermatólogo.

José Luis García

Catedrático de Educación



José Luis García Garrido es catedrático de la Universidad Nacional de Educación a Distancia, en cuya Facultad de Educación tiene encomendadas tareas docentes e investigadoras en el ámbito de la Educación Comparada e Internacional. Académico numerario y Vicepresidente de la Academia Europea de Artes y Ciencias con sede en Salzburgo, Austria y consejero titular del Consejo Escolar del Estado desarrolla una tarea de asesoramiento a gobiernos de varios países y organismos internacionales sobre reformas educativas y formación de profesorado y dirigentes escolares. Ha ocupado diversos cargos en el Ministerio de Educación y pertenece a varias asociaciones internacionales. Fue también presidente de la *Comparative Education Society in Europe* entre 1985 y 1988, y de la Sociedad Española de Educación Comparada.

Entre su amplia obra escrita (23 libros y más de 300 artículos y ensayos publicados en revistas y publicaciones de varias lenguas), destacan *Fundamentos de Educación Comparada* (Dykinson 1982, 1986, 1991, con traducciones al rumano, al inglés y al chino), *Problemas mundiales de la educación* (Dykinson 1982, 1987, 1992), *Primary Education on the Threshold of the Twenty-first Century* (en inglés, francés y español, París 1986, 1987, 1988); *Reformas educativas en Europa* (Madrid, 1994), *The Encyclopedia of Higher Education, vol I* (coordinador, Pergamon Press, Oxford, 1994) y *La sociedad educadora* (en colaboración, Madrid, 2000).

La primera pregunta es tan obvia como necesaria: ¿estamos educando bien a nuestros hijos?

En primer lugar, cabría una respuesta desdramatizada. Parece como si hubiera un declive de la educación de los hijos y, sin embargo, existe una enorme preocupación. La atención que hoy prestan los padres y madres a sus hijos no tiene parangón con ninguna otra época, especial-

mente por parte de los padres, que casi desaparecían en esa tarea y encomendaban esa misión a la madre, a la sociedad y a los centros educativos. Pero ese mayor grado de compromiso y dedicación no siempre se corresponde con una acertada conducción de los hechos y situaciones. Se está produciendo una dejación del poder de los padres y madres, tal vez por excesivo cariño o apego a unos hijos que cada vez son menos, o porque tienen miedo a les tachen de paternalistas, cuando no de algo peor. Pero la autoridad de los padres debe prevalecer, entendiendo como autoridad la consideración de que los padres tienen algo que decir en la vida de sus hijos.

“Familia y escuela se han convertido en agentes educadores pasivos”

Sin embargo, la institución que goza de mayor predicamento es la familia.

Pero en el tema de la educación la familia se encuentra sola. Hoy, el entorno es absolutamente deseducativo. Esto ha llevado a que la familia y la escuela pasen de ser agentes activos de la educación a ser defensivos. Dedicamos gran parte de su tiempo a intentar prevenir y reconducir las conductas. La clave de la mejora de la educación no reside ahora en la familia ni en la escuela, sino en mejorar la sociedad, el entorno donde se desarrolla el niño y la niña.

¿Qué factores provocan ese entorno? ¿La televisión, por ejemplo?

La televisión es un factor deseducante más de nuestra sociedad, pero también es un chivo expiatorio. La tele la encienden las personas y su programación la deciden personas, no podemos cargar la culpa sobre las comunicaciones audiovisuales como

si fueran entes autónomos. En otros ámbitos se presenta una sociedad agresiva, que incita a imponerse al contrario, una sociedad cuyos iconos son el ocio y la manera fácil de conseguir dinero a cualquier precio. El número de actos violentos que ve un niño hasta los 18 años es escalofriante. Esto confirma que hay cambiar el signo de los tiempos, salir de la crisis en la que estamos sumidos y procurar una sociedad que incite al aprendizaje y que premie el esfuerzo.

Los sistemas educativos también están cuestionados.

Después de la Segunda Guerra Mundial hubo un intento de igualitarismo en todos los ambientes de la sociedad, y en la enseñanza esto se tradujo en la puesta en marcha de una educación igualitaria. Para ello se olvidaron las diferencias entre las personas. A mi juicio, así salen perdiendo los chicos con mayores

dificultades, pues se les engaña cuando se les dice que han de hacer lo mismo que los demás, cuando no pueden o no quieren. Así se genera un porcentaje de escolares con mucho retraso que pasan de curso sin haber aprendido. Pero eso tal vez es menos preocupante, lo más negativo es el ambiente de mediocridad que se impone, que choca frontalmente con la excelencia. Muchos estudiantes salen con la sensación de que pierden el tiempo y hacen el esfuerzo suficiente para cumplir el expediente, pero no para dar lo mejor de sí mismos. Y esto va en contra del desarrollo de un país, que necesita de personas que se esfuerzan. Para crear igualdad se está produciendo desigualdad. Y precisamente los más conscientes de ello son el estudiante aventajado que se aburre en clase y el que no alcanza el nivel de la mayoría, que ya desde el inicio eran menos iguales al resto.

Las estadísticas de fracaso escolar en España son de las más altas de la Unión Europea. Casi tres de cada diez alumnos no finaliza los estudios obligatorios, y cerca de la mitad de los que obtienen el título de Graduado en Secundaria lo hacen con asignaturas pendientes.

El fracaso escolar no es sólo preocupante, es dramático. Hoy en día, fuera de la escuela

no hay posibilidad de socializarse. La persona extraescolarizada se ha quedado sin recursos para entrar en la vida social, hasta para aspirar a una profesión poco especializada es necesario haber pasado por la escuela. Los focos de pobreza en el mundo están ligados a la falta de educación, pero no sólo en países no desarrollados. En Occidente también sucede, con el agravante de que la escolarización es obligatoria y gratuita. Ahora se produce un fenómeno nuevo: los analfabetos que han ido a la escuela durante 12 años de su vida, el llamado iletrismo escolarizado. No se ha querido ver que pasar curso sin aprender, tolerar el fracaso y obviar la falta de conocimiento lleva a esos chavales al mundo marginal. Debemos pensar por qué la escuela no les atrae y procurar una escuela atractiva que aúne voluntades para el aprendizaje.

También el profesorado acusa esta crisis. Es una de las profesiones con más bajas por estrés y depresión. ¿Por qué?

En todos los países de nuestro entorno se produce esa angustia de un profesional que está implicado y es colaborador en la educación, además de estar preparado para ello, pero que se encuentra con alumnos que no quieren aprender y con un sistema que les permite no hacerlo. Esto conduce a la desmotivación del profesorado, que a lo largo de todo un curso pasa de sentirse frustrado a mostrarse estresado. Y, al final, los mejores profesionales, antes que enfrentarse con el aula, prefieren hacer otra cosa, marchar a otros departamentos, e incluso buscar otra salida profesional dentro de su carrera.

Un problema que en este momento llama poderosamente la atención es el de la violencia en la escuela, ¿con qué datos nos enfrentamos?

En 1998 había registrado un 13% de profesorado agredido. Este porcentaje está subiendo de manera alarmante. Se están introduciendo armas blancas en las escuelas. Las agresiones al profesorado han crecido. Además, no sólo son agresiones verbales, se pinchan las ruedas de sus coches, se les amenaza físicamente. A esta violencia hay que sumar la que sufren otros alumnos. Siempre se ha producido el caso del niño intimidado, pero hoy está amenazado por un grupo más violento, y no encuentra en el profe-

sorador, que también está amenazado, apoyo. La solución, insisto, está en cambiar los valores sociales.

El alumnado pasa cada vez más tiempo en la escuela, con las clases extraescolares, ¿realmente ayudan en su educación?

Es un tema de extrema importancia. Al dejar en manos de la escuela la enseñanza, la escuela se convierte en totalizadora de la educación del niño. Y, sin embargo, las investigaciones advierten de que cuantas más horas está abierta una escuela menos educación produce, pues conforme pasa el día se va perdiendo el ambiente de aprendizaje. Esto nos lleva a concluir que las actividades extraescolares no pueden ser responsabilidad de la propia escuela. Si la sociedad demanda su implantación, debe ser ella quien procure actividades educativas fuera de la escuela. Una escuela enseña mejor que otras instituciones determinadas materias, pero no todas, como la religión. Nadie aprende a ser católico, musulmán o protestante en la escuela.

¿Aboga, pues, por suprimir su enseñanza?

Para mí, la enseñanza de la religión en la escuela forma parte de la materia cultural. Todas las culturas tienen referencias religiosas, por lo que su aprendizaje es necesario para acceder a otros conocimientos. No abogo por la enseñanza catequística, esa es una labor de las iglesias y de las familias. Pero la religión relaciona al hombre con la trascendencia, y es preciso enseñar al niño las soluciones que dan las diferentes creencias, sin afán de adoctrinar a nadie.

La escuela es también reflejo de una sociedad en la que el auge de la inmigración es cada día más patente.

Pero no podemos pretender que la escuela sea la única llave de integración de los nuevos ciudadanos en nuestra comunidad. La están dejándola sola, convirtiéndola en el único espacio de convivencia para los niños inmigrantes. Su verdadera acogida ha de producirse en muchos otros espacios. No obstante, sí es necesario un esfuerzo añadido de la escuela en la integración del inmigrante, pues, como hemos dicho, si no logramos su escolarización le condenamos a la marginación. En este aspecto, en España estamos todavía a tiempo de no cometer los errores que hemos visto en países vecinos. ◀

“SE ESTÁ
PRODUCIENDO
UN NUEVO
FENÓMENO:
EL ILESTRISMO
ESCOLARIZADO”



La información de inconvenientes y riesgos, fundamental

HEMOS DE DEDICAR TIEMPO A ELEGIR EL MÉDICO QUE EFECTUARÁ LA OPERACIÓN

Desde que dejó de ser un tabú y/o un lujo al alcance de muy pocos, la cirugía estética se ha convertido en uno de los campos médicos de mayor desarrollo en los últimos años, pero también uno de los más conflictivos.

El impacto social que generan los errores médicos en personas sanas se ha convertido en un lastre para la imagen de la profesión, que no se pone de acuerdo sobre la habilitación mínima que debe exigirse a un facultativo para ejercer en este campo. Los médicos que practican intervenciones de cirugía estética han de poseer el título de Especialista en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, que se obtiene tras licenciarse en Medicina y Cirugía y trabajar cinco años como Médico Interno Residente en un hospital acreditado (un año en Cirugía General, otro en especialidades quirúrgicas afines y tres años específicos de Cirugía Plástica).

Cerca de 300.000 personas se sometieron el pasado año a algún tipo de operación de cirugía estética, lo que sitúa a España a la

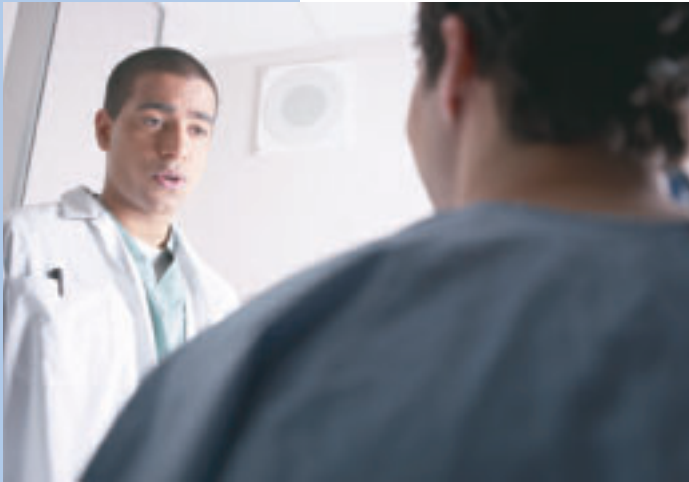
cabeza de Europa y en el tercer lugar del ranking mundial de gasto en medicina estética, con una cifra equivalente a un tercio del presupuesto anual del Ministerio de Sanidad y Consumo. Este sector mueve 600 millones de euros anuales en sus dos vertientes: la cirugía estética, que persigue un cambio del aspecto físico mediante una operación, y la medicina estética, que también persigue la mejora estética pero sin intervención quirúrgica y aplicando tratamientos que no requieren bisturí.

Además de distinguir entre cirugía y medicina estética, conviene aclarar la diferencia entre la cirugía estética y la reparadora o reconstructiva. Ambas se engloban dentro de la cirugía plástica, especialidad que en nuestro país se conoce como Cirugía Plástica, Reparadora y Estética.

Pero mientras la plástica y reparadora atiende a quemados, malformaciones congénitas o adquiridas y se practica en los hospitales del Sistema Nacional de Salud, la estética se realiza para mejorar las estructuras normales del cuerpo con intención de aumentar el atractivo del paciente y su autoestima, y no está incluida en el catálogo de prestaciones de la Seguridad Social.

ANTES DE OPERARSE...

- No deje que sus ilusiones le cieguen: analice bien todas las posibilidades. Consulte con su entorno (familia, amigos íntimos).
- No se opere para gustar a alguien. Es posible que las personas de su entorno respondan positivamente a la intervención, pero la cirugía plástica está pensada para producir cambios en usted, no en los demás.
- No oculte datos clínicos o sanitarios al médico, por irrelevantes que le parezcan.
- No se deje llevar por la publicidad: no siempre es tan veraz como debiera. Desde el punto de vista legal, el anuncio forma parte del contrato y todo lo que promete es exigible como contenido del contrato.
- Una buena operación de cirugía plástica requiere a profesionales altamente cualificados. No confíe en ofertas espectaculares ni en precios muy bajos. Se trata de una intervención que requiere la máxima seguridad.
- No se someta a una intervención quirúrgica en peluquerías o centros de belleza.
- Valore positivamente que traten de disuadirle de la idea de someterse a un tratamiento o una operación. Esto es particularmente aplicable a las liposucciones, apropiadas para personas con peso normal o ligero sobrepeso aunque con acumulación de grasas en el abdomen, caderas, etc. Para pacientes con sobrepeso u obesidad hay otros tratamientos más indicados, que poco o nada tienen que ver con la liposucción.
- Emplee el tiempo necesario en elegir quién le operará. Infórmese de la experiencia del cirujano y de si está colegiado. Pida referencias a las asociaciones profesionales, a su médico de cabecera y a otros doctores.
- Pida segundas, terceras y hasta cuartas opiniones. El médico debe asesorarle, no venderle una operación. Desconfíe de quien le prometa imposibles.



NO CONFIAMOS EN OFERTAS MUY ECONÓMICAS: NO HAY MILAGROS, Y LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO

ASPECTOS LEGALES A TENER EN CUENTA

> Compruebe que la clínica a la que acude está legalizada y dispone de la autorización Administrativa correspondiente, adecuada a la actividad que realiza. Es imprescindible en el caso de la cirugía y habrá de estar en lugar bien visible. Acuda con un-a testigo-a que pueda declarar en caso de que la operación sea un fracaso.

> Los artículos 4 y 5 de la Ley 41/2002, de 14 de noviembre, establecen que, siempre que así lo desee -usted o las personas a las que haya autorizado- tiene derecho a ser plenamente informado/a de los inconvenientes y riesgos de la intervención, los efectos colaterales, las implicaciones familiares y laborales (días de baja, reposo, etc.), y

sobre todo, de las complicaciones habituales o posibles tanto durante la operación, como en el postoperatorio.

> Solicite por escrito los resultados que se obtendrán con la operación. Exija que la información que le proporcionen sea por escrito, además de clara, específica, detallada y comprensible. Pida fotos

del antes y del después de la operación.

> Exija un adecuado control clínico y una monitorización de sus constantes vitales durante la intervención.

> Solicite un presupuesto escrito, desglosado y especificando los materiales que se van a utilizar. Exija factura y

copias de todos los documentos que firme, incluido el consentimiento de la operación.

> El pago final no debe superar lo presupuestado. No pague con cheque al portador. No debe abonar IVA si la intervención tiene por objeto tratar una enfermedad o sus secuelas. Si se somete a una técnica netamente estética, pagará

un IVA reducido del 7%.

> Si durante el tratamiento se ha implantado en su organismo algún material (prótesis, rellenos), exija una Ficha de Registro en modelo oficial, que especifique todas sus características: marca y modelo, composición, tamaño o volumen, lugar de la implantación, etc..

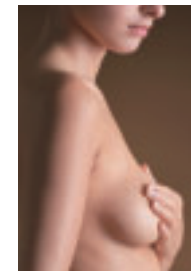
Contrato de resultados, pero con matices

Cuando una persona libre y voluntariamente se somete a una intervención quirúrgica con la única intención de mejorar su estética, nos encontramos ante un **contrato híbrido, a caballo entre el contrato de arrendamiento de servicios, con obligación de medios, y el contrato de obra, con obligación de resultados.**

En cualquier intervención médica incide lo que se denomina azar irreductible: podría ocurrir que, a pesar de una actuación médica correcta, el resultado favorable no llegue a alcanzarse. En medicina curativa la obligación médica de medios: utilizar todos los disponibles con diligencia para lograr la curación.

En medicina voluntaria, a esta obligación médica general se añade un "plus" cara al resultado, como la consecución de un tamaño de pecho concreto, determinada nariz... Pero si el resultado no se logra puede haber o no responsabilidad médica. Dependerá de si se acredita que hubo o no culpa, o impericia o desconocimiento del saber médico, ya que es posible que la no consecución del resultado apetecido se deba no a negligencia médica, sino al azar irreductible. Por ello, el paciente ha de ser informado exhaustivamente sobre estas cuestiones. Es decir, no sólo de los riesgos, sino también del porcentaje de posibilidades de que el resultado no se consiga y de cuantos factores puedan impedirlo.

Otra cuestión, bien distinta, es que no sólo no se alcance el resultado sino que además se afee o se cause algún daño al cliente. En este caso, la culpa médica se presume, no hay que probarla. Por tanto, es una obligación de medios que se aproxima mucho a la de resultados. ◀



CÓMO RECLAMAR

• Cuando entienda que ha habido una asistencia irregular, **no dude en solicitar explicaciones.** A ser posible, por escrito.

• **Recopile todos los datos** que demuestren que ha existido negligencia médica.

• En caso de fallecimiento o de lesiones graves se puede recurrir a **la vía penal** (es más rápida y económica) que puede llevar a la inhabilitación y/o prisión para el médico, además de ver resarcido el daño mediante la correspondiente indemnización monetaria. Puede ejercitarse cualquiera que haya sido el centro donde recibió asistencia sanitaria (pública o privada). También puede dirigirse contra la clínica, en este caso por **la vía civil**, en nombre de su representante legal, y contra los profesionales.

• **Para casos no tan graves,** y en el supuesto de haber recibido asistencia sanitaria en un Centro dependiente de un Organismo Público, puede solicitar la correspondiente indemnización monetaria en **vía administrativa.** En esta vía, única y exclusivamente se puede obtener una compensación económica: no se ejercita acción penal alguna contra el médico responsable. Esta opción se inicia mediante la interposición de una reclamación contra la Administración Sanitaria, denominada Reclamación por Responsabilidad

Patrimonial de la Administración Pública. En el supuesto de no obtener contestación en el plazo de 6 meses, debe considerarse que la Reclamación ha sido desestimada. En ese caso habrá otro plazo de 6 meses para acudir a los tribunales e iniciar un procedimiento contencioso-administrativo, finalizando mediante sentencia. La reclamación por responsabilidad patrimonial de la administración se plantea en vía administrativa, no en vía civil. La jurisdicción civil no es competente.

• **Si la asistencia sanitaria ha sido prestada en un Centro privado,** puede solicitar la correspondiente indemnización en reclamación de los daños y perjuicios sufridos ante los Tribunales civiles. Esta opción se inicia mediante la interposición de una demanda contra el centro y/o el médico responsable de la supuesta negligencia médica, dependiendo de los casos, finalizando mediante sentencia.

• Antes de interponer una denuncia debe asegurarse de qué médico es el responsable directo del hecho antes de denunciar al equipo médico. Para ello es fundamental el informe pericial y la valoración previa que de las pruebas haga el abogado. **El abogado valorará a quien demandar:** al cirujano, al anestesista, al equipo encargado del postoperatorio, etc.

Desarrollado un teléfono que se recarga con el sol

La empresa japonesa NTT Advanced Technology Corp ha desarrollado una pila solar para ser utilizada en dispositivos móviles. Bautizada con el nombre de "Pocket Energy" (energía de bolsillo), costará unos 150 euros y se pondrá a la venta en el mercado nipón a partir del mes de mayo. La pila, con cerca de 300 gramos de peso, consta de un panel solar desplegable, un almacén de energía y cables de conexión. Después de colocarla al sol durante cuatro horas permite utilizar un teléfono móvil durante el mismo período de tiempo o un televisor de pantalla de cristal líquido durante dos horas. También puede ser empleada en consolas de juegos, lectores de CD o cámaras fotográficas. Previsiblemente, la pila solar llegará en breve al mercado occidental.

La televisión por Internet ya está en marcha

Según la firma estadounidense Akimbo, la televisión vía Internet se acerca cada vez más a los gustos de los consumidores, por ello venderá un decodificador y un servicio de tarifas que permita a los usuarios descargar programación de TV alternativa de alta calidad. La descarga se realizaría mediante una conexión a Internet y posteriormente estos programas se podrían ver en el televisor. La programación disponible consistirá principalmente en temas especiales, como la educación para adultos o las noticias de distintos países en el idioma local, contenidos no ofrecidos por los proveedores de TV por cable y satélite. "El objetivo es atender a personas que desean ver imágenes que no pueden obtener en las transmisiones habituales, como eventos deportivos para aficionados desplazados; programas culturales para inmigrantes que quieren presentar su cultura natal a sus hijos, películas independientes, conciertos de música...", añaden.

Una prueba detectaría precozmente el cáncer de ovarios



Cuando el cáncer ovárico se diagnostica a tiempo y se puede tratar quirúrgicamente, más del 90% de las mujeres vive cinco años o más. Pero en este momento alrededor del 75% de los casos se detecta en etapas avanzadas y sólo el 35% de las mujeres sobrevive cinco años. Una prueba denominada *OvaCheck* y desarrollada en Estados Unidos podría ayudar a detectar precozmente el cáncer de ovario. Este test busca una "huella dactilar compleja" formada por las proteínas pre-

sentes en la sangre y ha diagnosticado correctamente la enfermedad en los primeros ensayos realizados en 116 muestras de sangre de mujeres con cáncer ovárico. Sin embargo, algunos especialistas aseguran que la técnica no ha sido validada de la forma adecuada y que se ha lanzado al mercado prematuramente: también diagnóstico este cáncer en un 5% de mujeres sanas. Si la prueba no es precisa, afirmarán, dará lugar a una biopsia o extirpación ovárica innecesaria.

La OMS presenta nuevas directrices para plantas medicinales

El objetivo de los nuevos criterios que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha fijado para las plantas medicinales es asegurar que la producción de medicinas herbarias sea de buena calidad y no represente riesgo ni para la salud humana ni para el medio ambiente. Según esta organización internacional, cada vez son más los pacientes que sufren consecuencias negativas derivadas del uso de medicinas herbarias. Una de las principales causas de estos problemas es la mala calidad de algunas de estas medicinas, con materiales crudos de plantas medicinales y una incorrecta identificación de la especie de planta. Por ello, la OMS considera de vital importancia el cultivo, la recogida y la clasificación de plantas correctas para asegurar la calidad y la seguridad de los productos.



Fumar reduce la posibilidad de ser madre en un 40%

Una mujer que fuma tiene un 40% menos de posibilidades de quedar embarazada, un riesgo tres veces mayor de padecer menopausia precoz y un 25% más de probabilidades de perder a su bebé antes de la semana 24 de la gestación. Un varón joven que fuma tiene el doble de posibilidades de padecer impotencia sexual y, además, la calidad y cantidad de sus espermatozoides se reducen drásticamente. Estos y otros datos fueron publicados

por la *British Medical Association* (BMA) y han conmovido a la opinión pública británica. En tan sólo doce meses que duró el estudio, fumar o ser fumador pasivo causó en Gran Bretaña 5.000 abortos "espontáneos", 1.200 casos de cáncer cervical y 120.000 casos de impotencia en hombres de entre 30 y 50 años, añade el informe, que fue realizado por el Comité de Ciencia y Control de Tabaco de la BMA.



Nuevas medidas de visibilidad en los automóviles para el 2005

Una nueva Directiva mejorará la seguridad de los conductores al aumentar las prestaciones de los retrovisores. Además, acelerará la introducción de nuevas tecnologías que amplíen el campo de visión indirecta de los conductores de autobuses y camiones. La Directiva entrará en vigor en 2005 y los modelos de coche fabricados a partir de esa fecha tendrán que incluir los citados cambios. La Comisión propuso la introducción de esta normativa basándose en estudios que demostraban que muchos accidentes en las carreteras europeas se producían en los cruces, ensanchamientos y rotondas, causados por conductores que no son conscientes de la presencia de vehículos que se encuentran muy cerca. Por ello, la medida pretende reducir los ángulos muertos que quedan en la visibilidad de los conductores (antevisores para camiones, retrovisores exteriores en el lado del pasajero, etc.).

Eliminar el trabajo infantil generaría grandes beneficios a los países del Sur

"La eliminación del trabajo infantil es una inversión generacional. Durante los primeros años, los costos excederían los beneficios, pero esa tendencia cambiaría paulatinamente a medida que se noten los efectos positivos de la inversión en educación y salud. Hacia 2020, los costos serían ampliamente superados por los beneficios, que sumarían hasta 60.000 millones de dólares al año." Esta es la conclusión del último estudio de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), que analiza los costes y beneficios que supondría eliminar el trabajo infantil y determina que acabar con este fenómeno "podría generar beneficios de 5,1 billones de dólares". En la actualidad, y según cifras de la OIT, 246 millones de niños y niñas de todo el mundo se ven obligados a trabajar para colaborar en la economía familiar; más de la mitad de estos menores lo hacen además en condiciones de explotación y poniendo en peligro su salud.

La energía eólica crece un 23% en Europa en 2003, un 8% menos que en 2002

La Unión Europea cerró 2003 con 28.440 MegaWattios eólicos, lo que supone un incremento del 23% con respecto a 2002 pro un 8% menos que la subida registrada ese año con relación a 2001. Los grandes protagonistas fueron, de nuevo, dos países: Alemania, que sumó 2.645 MW y continúa como líder mundial, y España, con 1.377 MW. Austria instaló 276 MW, casi el doble de la potencia que tenía, y se perfila ya como otro país destacable. La Asociación Europea de la Energía Eólica (EWEA) ha hecho público el censo de la energía eólica en el viejo continente: 28.440 MW instalados en la UE de los 15 al concluir 2003. Suponen una producción del 2,4% del total del consumo eléctrico en la UE; un porcentaje que equivale a las necesidades eléctricas de 14 millones de hogares o de 35 millones de ciudadanos. El ligero descenso se debe a que en Alemania, como ya se esperaba, se produjo una bajada en el ritmo de instalación.

El equilibrio dietético diario



La ingesta energética de las tres tomas principales del día debe repartirse de la siguiente manera: en el desayuno, el 20-25% del total; en la comida, el 35-40% y en la cena, el 25-30%.

Pero este no es el reparto que hacemos. Datos recientes sobre hábitos de alimentación de la población española confirman que, al igual que el desayuno, para muchas personas la cena queda relegada a un segundo plano.

En las cenas es habitual recurrir a un tentempié rápido (embutidos, queso, leche con galletas...) o a platos precocinados (pizza, croquetas, empanadillas, salchichas, etc.), alimentos que ahorran tiempo en la cocina pero que no tienen el mejor perfil nutritivo.



♥ CENA SALUDABLE Y NUTRITIVA EN POCOS MINUTOS

- Si es verano, se puede comenzar la cena con un gazpacho, un zumo de hortalizas o una crema fría. En invierno apetecen los caldos, purés o sopas calientes. Por los ingredientes que incluyen, se conservan perfectamente en el frigorífico 4 días si se preparan con antelación.
- La ensalada es un recurso saludable, nutritivo y rápido de preparar, que admite muchas combinaciones.

Para que no nos venza la pereza, podemos preparar la ensalada con antelación, y si se dispone de poco tiempo, recurrir a las ensaladas envasadas y listas para consumir. Pero no todas las ensaladas son igual de equilibradas. Para conseguir el equilibrio si se toman como plato único en la cena, la ensalada debe llevar proteínas de buena calidad (huevo, pollo o pavo, pescado, jamón, queso...), farináceos (algo de pan, arroz,

- pasta o patatas) y aceite, además de los vegetales.
- Utilizar las sobras de la comida. Las verduras que han sobrado del mediodía se pueden consumir tal cual, de guarnición o combinarlas con más vegetales y preparar deliciosas ensaladas templadas, de pimiento, cebolla, tomate, calabacín y berenjena asada...
- El bocadillo es una opción acertada siempre y cuando sea variado y no se

- consuma a diario, ya que desplazaría a alimentos muy nutritivos como el pescado, las verduras... Resulta una alternativa buena si el relleno del pan contiene vegetales (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria...) y se acompaña de proteínas de buena calidad.
- La cena es el momento idóneo para tomar la ración de frutas o lácteos que no se ha consumido a lo largo del día. Aunque

Equilibrar la dieta

Un método eficaz que ayuda a una alimentación equilibrada y variada es confeccionar un menú semanal de comidas y cenas, en el que se contemplen alimentos de los grupos básicos según la frecuencia recomendada. Para elegir los alimentos que se van a tomar por la noche, se han de tener en cuenta los consumidos a lo largo del día, para tratar de equilibrar y no repetir; del

mismo modo que podemos aprovechar el postre para equilibrar la comida, podemos hacer lo propio con la cena para acabar el día con un aporte adecuado de nutrientes. Si bien la cena no puede compensar siempre los descuidos o excesos en la composición de los menús del resto de la jornada, debemos ir habituándonos a que esta última toma de alimentos se convierta en el complemento perfecto a lo ingerido durante el día. ◀

Recomendaciones de frecuencia de consumo

LECHE Y DERIVADOS	PAN	FRUTA	VERDURA
Cada día			
CARNES Hasta 6 veces/semana	PESCADOS Mínimo 3-4 veces semana	HUEVOS 4-5 unidades semana	
LEGUMBRE 2-4 veces/semana	ARROZ	PASTA 2-4 veces/semana	PATATA

- la fruta en zumo puede resultar más apetecible, entera sacia más y aporta más nutrientes.
- Cuidar la digestión. El tipo, la cantidad de alimentos que se toman en la cena y la forma de prepararlos influyen en la digestión y en la facilidad o dificultad de conciliar el sueño. Es mejor le cocinar con poca grasa (vapor, hervido, plancha, horno, microondas, etc.), pres-

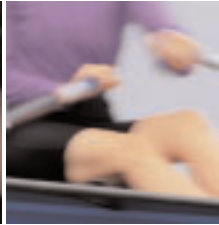
- cindir de frituras y no abusar de la sal ni de condimentos fuertes y picantes. Además, conviene elegir alimentos poco grasos, como huevos, pescados o aves, en lugar de guisos o estofados de carnes. Y, por supuesto, evitar las grandes cantidades de comida.
- Lo adecuado es cenar al menos dos horas antes de acostarse, para que la digestión no interfiera

- con el sueño, excepto si se toma un vaso de leche templada o una infusión digestiva o relajante.
- Saltarse la cena no adelgaza. Está comprobado que para adelgazar no es beneficioso ni necesario saltarse comidas ni pasar hambre. Lo recomendable es planear una cena ligera que complete el resto de ingestas del día.



Ventajas de los productos "casi preparados"

- **CONSERVAS DE VERDURAS.** Resultan muy prácticas y rápidas, al estar ya elaboradas. Es más saludable elegir las conservas simplemente cocidas y conservadas en agua y sal, y preparar un sofrito para realzar el sabor, en lugar de elegir las que vienen ya condimentadas, más calóricas, más grasas y con más sal.
- **PRECOCINADOS (lasaña, canelones, sopas, puré de patatas, croquetas, empanadillas, paellas...).** Hacer una sopa en tres minutos o una lasaña en diez es una idea tentadora, pero la prisa no siempre es compatible con una alimentación equilibrada. Por lo general, estos productos resultan más indigestos, con mayor contenido en sodio, condimentos y grasas, y más calóricos que sus equivalentes elaborados en casa, donde se conoce el tipo y la cantidad de ingredientes utilizados. Muchos llevan especias (pimienta, curry...) y/o aditivos que les confieren un sabor particular, pero también los hacen más indigestos y crean hábito, por lo que no son los más indicados para consumirlos habitualmente.
- **CONGELADOS (verduras, pescados, legumbres...).** Una opción acertada para variar la dieta, con la garantía de que apenas se alteran las cualidades nutritivas del producto respecto al original.
- **CUARTA GAMA.** Son las verduras y hortalizas, frescas, troceadas, lavadas y envasadas, listas para consumir o cocinar: ahorran tiempo, son productos cómodos y muy nutritivos. Además, se conservan, siempre refrigerados, eso sí, hasta 7-8 días.
- **QUINTA GAMA.** La componen las verduras frescas cocidas y envasadas sin colorantes ni conservantes que se conservan hasta 2-3 meses. Aunque estos productos resultan más caros, pueden ser interesantes si son una opción para quienes por distintos motivos apenas consumían verduras.

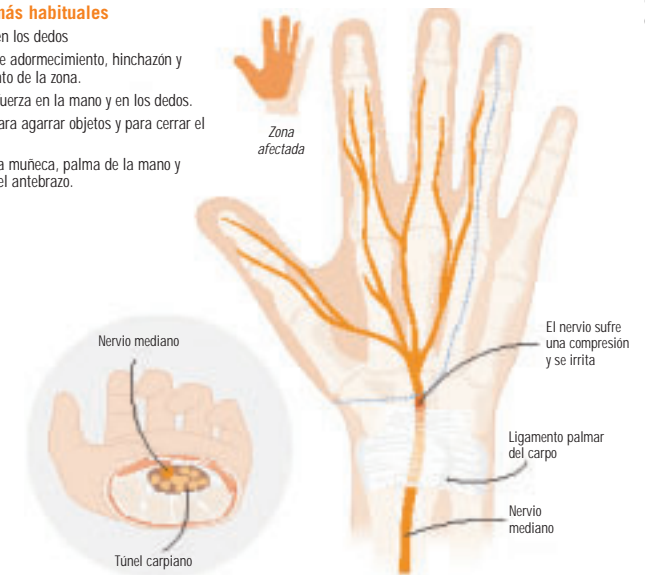


Síntomas más habituales

- Hormigueo en los dedos
- Sensación de adormecimiento, hinchazón y acorchamiento de la zona.
- Pérdida de fuerza en la mano y en los dedos.
- Dificultad para agarrar objetos y para cerrar el puño
- Dolores en la muñeca, palma de la mano y a veces por el antebrazo.

¿Qué síntomas produce?

Los síntomas suelen aparecer gradualmente. Se comienza con alteraciones de la sensibilidad. Aparecen después los calambres y más tarde la debilidad y pérdida de fuerza. A medida que la afección progresa y si no se pone remedio, los músculos de la eminencia tenar, los de la base del pulgar, pueden llegar a atrofiarse. El STC puede presentarse en una mano o en las dos.



Enfermedad de la muñeca

El síndrome del túnel carpiano (STC) es un conjunto de síntomas producidos por la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca. Este nervio ha de atravesar un estrecho túnel formado por huesos y ligamentos que, en determinadas circunstancias, puede estrecharse y comprimir el nervio. Dado que este nervio se encarga de la sensibilidad y de la movilidad de parte de la mano, enseguida aparecen los síntomas, que fundamentalmente consisten en alteraciones de la sensibilidad.

El STC puede considerarse una enfermedad profesional: su incidencia está aumentando por el tipo de trabajos que se realizan en la actualidad, como los que exigen una producción con ritmo elevado y pocas pausas. También parece estar contribuyendo al incremento del número de casos la proliferación de ordenadores y teclados poco o nada ergonómicos, delante de los que por trabajo o por ocio pasamos muchas horas. No obstante, la relación entre ordenadores y el STC no es tan clara como parece: un estudio de la Clínica Mayo de 2001 no encontró una relación evidente entre el uso de computadoras y el riesgo de desarrollar un STC.

¿Por qué se produce?

Son muchas las circunstancias que favorecen su aparición:

- Los movimientos repetitivos. El STC es muy habitual en determinadas profesiones, sobre todo si se manipulan cargas o se han de adoptar posturas forzadas y hacer fuerza. Es el caso de personas que usan teclados, computadoras, carpinteros, cajeros de supermercados, empaquetadores, en trabajos de montaje y ensamblaje, etc. También se da en violinistas, jugadores de golf, remeros, etc., que fuerzan las muñecas con frecuencia.
- El uso continuo de herramientas manuales de vibración.
- Algunas enfermedades de los huesos o de las articulaciones, como la artritis, la artritis reumatoidea o la osteoartritis, al producir estrechamiento del canal comprimen el nervio.
- Las lesiones de la muñeca, como fracturas, esguinces o torceduras, tienen el mismo efecto.
- Los cambios hormonales, como los desequilibrios tiroideos (hipotiroidismo),

la menopausia, las últimas semanas del embarazo y la diabetes tipo II, pueden propiciar la aparición del STC.

- Parece que hay una predisposición congénita, en algunas personas el túnel carpiano es más estrecho que en otras.
- Las mujeres tienen tres veces más de probabilidades que los hombres de padecer STC, quizás porque tienen el túnel más pequeño.

Diagnóstico

El diagnóstico precoz es importante para detener el progreso del STC y evitar lesiones irreversibles del nervio mediano. Por ello es fundamental acudir al médico ante alguno de estos síntomas. Además, hay ejercicios que ayudan a diagnosticar el STC al médico que explora al paciente: se debe doblar hacia abajo la muñeca y flexionarla a tope con el brazo estirado durante un minuto. En esta posición pueden reaparecer los síntomas: al percudir en el centro de la muñeca, en su cara palmar, se provocan calambres en los dedos, una sensación similar a una descarga eléctrica.

Pero el diagnóstico de confirmación se hace mediante una prueba electrofisiológica. Se trata del estudio de conducción del nervio y se realiza mediante la colocación de electrodos en mano y dedos, que registran la velocidad de conducción eléctrica del nervio. Sirve, asimismo, para determinar el grado de afectación, la severidad de la compresión del nervio y para averiguar si están afectadas las fibras sensitivas y/o motoras.

Tratamiento

Una vez diagnosticada la afección, el tratamiento debe comenzar lo antes posible. Si hay una lesión de base hay que tratar la causa que la origina, pero en cualquier caso siempre es necesario mantener un par de semanas de reposo, evitando actividades que puedan empeorar los síntomas. Se puede incluso llegar a inmovilizar la muñeca mediante una férula. La aplicación de frío local puede producir alivio en los casos leves.

La cirugía, que pretende la descompresión del túnel carpiano, es la opción idónea para los casos en que los síntomas duran al menos seis meses y no han respondido a los tratamientos far-

macológicos, ya que inicialmente se puede intentar la cura con antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) como el ibuprofeno o diclofenaco, o con infiltraciones locales con antiinflamatorios esteroideos (corticosteroideos).

La acupuntura y los tratamientos quiroprácticos pueden producir algunos beneficios, pero su verdadera eficacia no ha sido comprobada. El yoga sí parece ser eficaz para reducir el dolor.

La intervención quirúrgica es relativamente sencilla y consiste en cortar el ligamento carpiano, que hace la vez de techo del túnel, para así agrandar el canal. El procedimiento es generalmente ambulatorio y se hace con anestesia local. La recuperación total puede llevar algunas semanas, ya que aunque el dolor por la compresión nerviosa desaparece enseguida, pueden

aparecer dolores y cierta rigidez a nivel de la incisión. Por ello casi siempre, después de la intervención, hay que realizar fisioterapia para restaurar completamente la fuerza y la movilidad de la muñeca.

En la mayoría de los intervenidos la recuperación es total y la recaída es excepcional.

¿Qué se puede hacer para prevenir su aparición?

En el ámbito laboral, para quienes se exponen a los factores citados, es aconsejable utilizar muñequeras, realizar pausas, hacer ejercicios de estiramientos con las manos y dedos, rotar en distintas actividades, y si fuese posible, rediseñar las herramientas y la forma de trabajar con programas especializados en ergonomía que eviten los factores de riesgo. ◀

LA CIRUGÍA ES LA MEJOR OPCIÓN CUANDO LOS SÍNTOMAS LLEVAN MÁS DE SEIS MESES SIN RESPONDER A LOS TRATAMIENTOS

Vivamos el encuentro

¿De qué hablamos exactamente cuando nos referimos al juego sexual? Al igual que en cualquier acto voluntario que busca la diversión, cada paso del juego sexual es un juego en sí, desde que se inicia hasta que se termina.

Cada etapa tiene su propio sentido, y se puede vivir y disfrutar sin que ninguna sea considerada más o menos o importante. De manera errónea, las prácticas sexuales se han dividido en completas y preliminares. La importancia de las primeras y la desvalorización de las segundas hace que perdamos el goce del juego en pro de una meta que puede o no llegar, y puede no buscarse.

Lo llamamos juego sexual porque implica una relación lúdica. El adulto decide ceder terreno a la parte más sincera y menos condicionada por su madurez, a su parte más infantil. Se trata de despojarse de prejuicios, permanecer ajeno a tabúes y mitos encor-

setadores y limitantes, y llegar al juego por el placer de jugar, dando paso a la curiosidad, la exploración, la fantasía y la pasión.

Se trata de aprender de uno mismo, de conocerse más y desarrollar las potencialidades de un encuentro sexual donde se hacen presentes la cooperación y el gozo. Se abandona la condición de persona aprendida y la máscara que obliga a aparentar, a controlar y a saber, y se deja arribar la personalidad más infantil.

El poder y la prepotencia no sirven, pues el placer implica libertad, concérsela a uno mismo y potenciársela al otro, propiciar la risa y alejar la seriedad. Se trata de jugar, sabiendo que la satisfacción final no dependerá sólo del amor ni de la habilidad, sino de permitirnos un código que nos lleve a ser nosotros mismos mediante el juego sexual.

¿Qué nos impide disfrutar del juego sexual?

Ser un buen *jugador* dependerá de nuestra actitud ante la vida, del código de comunicación con el que nos desenvolvemos. Una actitud positiva hacia el placer y una comunicación abierta, serena y de encuentro, nos alejará de la competitividad y hará ridículas las comparaciones. La autoestima es el mejor resorte para abrir la puerta del deseo. Admitir el deseo y querer aprender a gozar es una opción consciente y educable a cualquier edad, sólo se necesita ejercer la libertad personal para desarrollarla.

La satisfacción sexual no la encontramos en un manual. El aprendizaje viene después y no tendrá efecto si no tenemos claro que nuestra capacidad de placer, nuestra sexualidad, es un proyecto que empieza por aceptarnos, respetarnos y amarnos, y sigue por querer y aprender a gozar y a hacer gozar. Sin prisas, sin retos y a nuestro ritmo. ◀

FACTORES QUE INHIBEN O BLOQUEAN EL DESEO

• SENTIMIENTOS DE CULPA

Se generan cuando se quiere experimentar con el placer pero surgen contradicciones con los valores que tenemos interiorizados. El placer, a veces y equivocadamente, se asocia al egoísmo, la falta de principios morales y la frivolidad. En nuestro código moral puede aparecer el placer contrapuesto al deber y a la rectitud con que tenemos que funcionar en la vida. Este deber exige a las mujeres la necesidad de mezclar el amor con el placer, mantenerse en un papel pasivo y ser el "objeto de deseo", y a los hombres un papel activo, deseante y responsable de que la mujer goce en la relación. En él se asientan también los pudores y vergüenzas que coartan y fre-

nan necesidades y deseos en el encuentro sexual.

• BAJA AUTOESTIMA

Cuando hay un escaso conocimiento personal, tanto corporal como de los valores por los que movemos; cuando sabemos poco sobre cómo sienten nuestras diferentes partes del cuerpo y cómo éste quiere en cada momento sentir, nos estamos transportando hacia la baja autoestima. El escaso autoconocimiento afectará a nuestro autoconcepto, y éste incidirá directamente sobre nuestra confianza y seguridad, quebrándolas de tal manera que nos hace ser dependientes de quien nos diga que nos quiere. Se pasa entonces a primar y priorizar sus necesidades y deseos, a costa de no aten-

der a los nuestros. Una relación basada en la dependencia está lejos de un principio tan básico como compartir las experiencias, y es en él donde se fundamenta el placer.

• TABÚES Y PREJUICIOS

El placer no es sucio ni pecaminoso. Hemos de entender que no hay nada prohibido en el placer entre personas que responsablemente quieran compartirlo sin hacer daño a nadie.

• MIEDOS INTERIORIZADOS

Al buscar el placer aparecen como fantasmas los genitales femeninos, la posibilidad de embarazo o las enfermedades de transmisión sexual. A éstos se unen también el miedo "a no dar la talla", a fallar y a exponerse al rechazo.

• FALTA DE TIEMPO

Amar, mimar, compartir, no es posible si no disponemos y dedicamos tiempo a ello y lo hacemos como una más de las prioridades que nos marcamos en la vida.

• ENFADOS Y CONFLICTOS

En ocasiones, nos cerramos al contacto físico a modo de castigo a la otra persona. Esto es consecuencia de que manejamos mal los enfados. Los conflictos se resuelven con una comunicación abierta, positiva y empática. Una caricia, un gesto físico de acercamiento ayudan y propician la fluidez de esa comunicación.

• ESTRÉS

Hemos de ser conscientes de que el estrés es uno de los peores enemigos del placer, porque nos

conduce, lenta pero inexorablemente, a la inapetencia y la apatía sexual.

• ALGUNOS MEDICAMENTOS

Determinados ansiolíticos, antidepresivos o fármacos para tratamientos de hipertensión arterial pueden incidir en la falta de deseo, si bien no se conocen del todo sus efectos secundarios al respecto.

• FALTA DE COMUNICACIÓN

Cuando hablamos de comunicación no nos referimos a transmitir mucha o poca información, sino a comunicar lo que queremos, lo que nos gusta, lo que nos molesta o duele, y, por supuesto, lo que nos hace más felices y dichosos. Decirnos es compartir intimidad, participarnos nuestra vulnerabilidad.

Tres cuestiones a no olvidar

1 NECESIDAD DE CONOCIMIENTO CORPORAL

- Qué y cómo quiere nuestro cuerpo
- Qué y cómo siente
- Poner nombre a las partes del cuerpo relacionadas con el placer y hablar de ellas al igual que lo hacemos de otras

2 REVISIÓN DE NUESTRA ACTITUD HACIA EL PLACER

- No es sucio
- No hay nada prohibido entre dos personas que responsablemente quieran compartir
- Lo merecemos y es el código en el queremos movernos para vivir

3 REVISIÓN DE NUESTRO CONCEPTO DEL PLACER

- El goce requiere el cuerpo entero
- Querer descubrir nuestra máxima capacidad de placer
- Querer disfrutar de cada situación y cada momento
- La comunicación positiva y abierta como vehículo al placer
- Apasionarnos con nuestra vida

Cañadas navarras, cabañeras aragonesas, cordeles y veredas castellanas... Las antiguas rutas de la trashumancia ganadera configuran una extensa red de vías pecuarias que atraviesan y recorren la Península Ibérica en unos 125.000 kilómetros de longitud, ocupando una superficie de 425.000 hectáreas. Las vías pecuarias son una especie de corredores ecológicos que se distribuyen por más de 40 provincias y que en la actualidad, además de servir para el tránsito de reses, se han convertido en sustento de otras prácticas de ocio en plena naturaleza. Se estima que casi el 40% de estos caminos han desaparecido en la actualidad. Ante el progresivo abandono de este patrimonio público, es necesario conocer su estado actual y ofrecer alternativas de uso, compatibles con el aprovechamiento ganadero, que garanticen su recuperación y revitalización.

Historia unida a la trashumancia

Su origen se remonta a los primitivos pastores nómadas y alcanza su esplendor con el desarrollo de la Mesta castellana (organización ganadera y económica) en los siglos XV y XVI. Tradicionalmente los movimientos estacionales de rebaños en busca de pastos, la trashumancia, se realizaban a través de las cañadas que unían los pastos de verano en las montañas, con los de invierno situados en la áreas de clima más benigno de los valles. Históricamente han sido frecuentes los conflictos en las cañadas por el paso de los rebaños junto a las propiedades agrícolas. Para evitar este tipo de disputas, se procedió a delimitar (deslindar y amojonar) las vías pecuarias, así como a reglamentar su uso. La red de vías pecuarias se complementaba con **abrevaderos** (pilones, arroyos o remansos de ríos donde el ganado bebía), **descansaderos** (zonas destina-

das al descanso de animales y pastores) y **majadas** (lugares donde se pasaba la noche, el ganado recogido y los pastores con cobijo).

En la segunda mitad del siglo XX, la crisis de los sistemas ganaderos tradicionales y el abandono rural, junto a las numerosas agresiones a que han sido y son sometidas las cañadas, han agudizado su decadencia hasta extremos que hacen peligrar su integridad futura, y con ella la del patrimonio etnográfico, histórico y cultural asociado a las mismas.

Cuestiones legales

El régimen jurídico de las vías pecuarias consagra el carácter público de estos caminos, considerando la totalidad de los mismos como un legado histórico de interés capital y único en Europa. La legislación actual contempla que las comunidades autónomas

deberán llevar a cabo su actuación respecto a las vías pecuarias de acuerdo con los siguientes fines:

- Regular el uso de las vías pecuarias de acuerdo con la normativa básica estatal.
 - Ejercer las potestades administrativas en defensa de la integridad de las vías pecuarias.
 - Garantizar el uso público de las mismas, tanto para uso ganadero como cuando se adscriban otros usos compatibles o complementarios.
 - Asegurar la adecuada conservación de las vías pecuarias, así como de otros elementos ambientales valiosos vinculados a ellas.
- Además, **se han prohibido algunas actividades** en las vías pecuarias, como la caza en todas sus formas, la publicidad, la extracción de rocas, áridos o gravas, los vertidos de cualquier clase, el asfaltado o cualquier

procedimiento semejante que desvirtúe su naturaleza, el tránsito en vehículos todoterreno, motocicleta y cualquier otro vehículo motorizado o las ocupaciones o instalaciones no autorizadas.

Agresiones medioambientales

- Las vías pecuarias españolas **se ven amenazadas por los cultivos** de algunos agricultores colindantes, quienes alteran los mojones e invaden las cañadas incluso con plantaciones permanentes de frutales y viñas.
- **Han sido invadidas por la urbanización** de los tramos de cañada más próximos a núcleos urbanos. En el mejor de los casos se diseñan alternativas de paso, pero mayormente éstas son impracticables.
- **La implantación de infraestructuras viarias** (circunvalaciones, variantes) sobre tramos enteros de cañadas sin caminos alternativos

ha generado barreras infranqueables para los rebaños.

- La ocupación de las vías pecuarias por **vertidos incontrolados** de escombros, piedras, basuras y todo tipo de desechos que nadie quiere en su terreno particular impide su uso y dificulta su regeneración.
- Algunos **proyectos de desarrollo rural** modifican profundamente, cuando no provocan la desaparición física, las dimensiones de las cañadas (nuevos regadíos, concentraciones parcelarias, repoblaciones forestales, creación de pastizales..).
- La negligencia de muchas entidades locales al **descuidar la actualización de los antiguos catastros** y la inclusión de la red de cañadas en sus planeamientos urbanísticos dificulta su mantenimiento. ◀

Vías pecuarias: objetivo, adaptarlas

PRINCIPALES CAÑADAS REALES

Hay tres grandes sistemas de vías pecuarias:

La central o segoviana, la occidental o leonesa y la oriental o de la Mancha. La segoviana era también conocida como andaluza o soriana. Las dos primeras penetran ampliamente en el territorio de la Comunidad de Madrid, una de las de mayor densidad de vías pecuarias debido a su estratégica posición al sur del Sistema Central. Ambas poseen en la misma tramos muy importantes, obligadas como están a traspasar el Sistema Central por sus pasos naturales.



- 1 Cañada Real de la Plata o Vizana (500 km.)
- 2 Cañada Real Leonesa Occidental (700 km.)
- 3 Cañada Real Leonesa Oriental (700 km.)
- 4 Cañada Real Segoviana (500 km.)
- 5 Cañada Real Soriana Oriental (800 km.)
- 6 Cañada Real Soriana Occidental (700 km.)
- 7 Cañada Real Galiana (400 km.)
- 8 Cañada Real Conquense (350 km.)
- 9 Cañada Real del Reino de Valencia (250 km.)

¿Cómo adecuarlas al siglo XXI?

ZONAS VERDES

En las proximidades de los pueblos, las cañadas ofrecen un suelo público en el que es posible acondicionar áreas verdes de expansión y paseos arbolados, que, como corredores biológicos, faciliten el contacto natural entre el espacio urbano y el medio agrícola.

TURISMO RURAL Y CULTURAL

Las cañadas son auténticas rutas culturales, su trazado a través de pueblos y paisajes, recorriéndolas es posible descubrir la gran diversidad de contrastes de nuestra tierra. Además, pueden ser aprovechadas como aulas de naturaleza para escolares y como soporte para el turismo rural en auge.

ESPACIOS RECREATIVOS

Recorrer la cañada a pie, en bici o a caballo es una aventura al alcance de todos. En este sentido, las diversas Federaciones de Montaña promueve la señalización y equipamiento de las cañadas como red básica de senderos de corto o largo recorrido (GRs).



Demasiado hielo y menos gamba de lo anunciado

En seis de las siete muestras estudiadas la cantidad real de gamba es notablemente inferior a la indicada en las etiquetas

SE HAN ANALIZADO siete muestras de gambas peladas crudas congeladas o ultracongeladas, con formatos desde 200 hasta 1.000 gramos. Los precios (peso escurrido real) variaron desde los cerca de 13,5 euros el kilo de Elmar y Froxá hasta los 23,09 euros el kilo de Frudesa.

Al igual que todos los mariscos, las gambas son muy perecederas y exigen bajas temperaturas para mantenerse en buen estado hasta su consumo.

Las congeladas deben presentar, al corte, una carne compacta y no deben verse cristales ni agujas de hielo. Conviene rechazar las que no presenten la dureza y consistencia de un congelado y el envase ha de hallarse en perfecto estado y sin escarcha. Para evitar que no se rompa la cadena de frío con-

viene que no transcurra más de una hora desde que se adquieren hasta que se guardan en el congelador. Las gambas descongeladas deben tener el aspecto, consistencia y olor de las gambas frescas. Una vez descongeladas no se aconseja congelarlas de nuevo, a no ser que se hayan cocinado antes.

Se han detectado algunas irregularidades: Elmar y Frudesa no indican correctamente peso neto y peso neto escurrido, y exceptuando Pescanova tienen una cantidad de gamba notablemente inferior que la que indican debido a que, salvo Pescanova, utilizan demasiado glaseado, o capa de hielo protectora: desde el 28% de Frudesa hasta el 35% de Riazor. Otra irregularidad es que Froxá, Riazor y Compesca indican un calibre (tamaño) de las gambas superior al real.

Sólo las gambas de Elmar fallan en frescura, aunque no hay normativa española sobre frescura. En cuanto al estado higiénico-sanitario, fue correcto salvo en Riazor, sólo regular.

La cata deparó resultados mediocres y similares en las siete muestras (ninguna alcanzó 6 puntos). La de peor nota final fue Delfin, con sólo 4,6 puntos.

La mejor relación calidad-precio es Pescanova: tan buenas como las mejores en la cata, son las de menos aditivos y las más frescas. El precio real (excluyendo el glaseado) es un poco superior al de otras muestras, pero hay dos que son más caras.

Gambas y nutrición

Todas las muestras han sido obtenidas mediante pesca extractiva y capturadas en los océanos Índico y Pacífico. Seis de las siete muestras fueron sometidas a ultracongelación, mientras que las de Compesca son gambas sólo congeladas. La ultracongelación, más rápida que la congelación tradicional, permite una menor alteración en la estructura y valor nutritivo de las gambas.

El laboratorio no ha analizado la composición nutricional porque, con la salvedad de que algunos fabricantes añaden sal, puede considerarse idéntica en todas ellas:

gambas, hielo y aditivos. El componente mayoritario es el agua (80%) y su aporte de calorías es moderado: 96 calorías cada cien gramos. Contienen sólo entre 1,3 y 1,5 gramos de grasa cada cien gramos de gamba y en ella predominan los ácidos insaturados sobre los saturados, por lo que tienen un perfil lipídico saludable. Aportan también una cantidad estimable (21 gramos cada cien gramos) de proteínas de alto valor biológico, que contienen todos los aminoácidos esenciales. El "debe" lo constituyen el importante contenido en colesterol (200 miligramos cada 100 gramos) y la presencia de purinas, componentes proteicos que en nuestro organismo se transforman en ácido úrico. En minerales, destaca el aporte de fósforo, yodo y sodio. Y las vitaminas son escasas: sólo cabe citar la vitamina E, de acción antioxidante.

Las gambas son, en la mayoría de los hogares, un alimento de consumo esporádico, empleado preferentemente como entrante (gambas en gabardina, al ajillo) y como complemento de otros platos: paella de marisco, pasta con gambas y setas, ensaladas, tortillas y revueltos, entre otros. Por este motivo, su trascendencia en la dieta es modesta. Sin embargo, por su riqueza de colesterol, purinas y sodio deben consumirse con moderación o, mejor, evitarlas las personas con hipercolesterolemia, ele-

Aportan pocas calorías y apenas tienen grasa. Sus proteínas son abundantes, pero también lo son el colesterol y las purinas



GAMBAS PELADAS CONGELADAS

MARCA DENOMINACIÓN	PESCANOVA "Gamba pelada"	FROXÁ "Gamba pelada ultracongelada"	COMPESCA "Gamba pelada"	FRUDESA "Gamba pelada"	ELMAR "Gamba pelada"	DELFIN "Gamba pelada"	RIAZOR "Gamba pelada ultracongelada"
Precio peso neto indicado (euros/kg) ¹	14,76	9,60	10,65	20,77	9,45	11,58	9,87
Precio gamba real (euros/kg) ²	15,85	13,52	14,53	23,09	13,43	16,01	15,29
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Correcto
Peso neto indicado (g)	220	500	1000	200	1000	200	1000
Peso neto escurrido indicado (g)	200	375	750	No indica	750	160	800
Peso neto escurrido medido (g)	205	355,1	733,1	179,7	703,9	144,9	645,6
Glaseado (%) ³	14	30,5	30,3	28,6	30,3	31,9	35,2
Calibre indicado (unidades/kg) ⁴	No indica	154-198	132-176	No indica	No indica	No indica	44-88
Calibre gamba real (unidades/kg) ⁵	217	307	221	329	152	311	115
Bases volátiles (mg N/100g) ⁶	2,7	10,2	7	4,1	49,2	16,3	9,1
Sulfuroso total (ppm) ⁷	5	40	65	5	25	110	N.D.
Ácido bórico ⁸	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Cloranfenicol ⁹	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Regular
Cata (1 a 9)	5,8	5,8	5,8	5,5	5,5	4,6	5,6

(1) Precio peso neto indicado: precio de un kilo de gambas con glaseado, teniendo en cuenta el peso neto indicado en el etiquetado. Es lo que el consumidor paga. (2) Precio gamba real: refleja el precio de un kilo de gamba descongelado y sin agua (peso neto escurrido real). (3) Glaseado: capa fina de hielo adherida a la superficie del alimento, para proteger el producto. (4) El calibre que indican los envases en las etiquetas está medido en unidades/libra. A efectos de comparar el calibre indicado y el real, se ha convertido esta medida en unidades/kilo. (5) Calibre de gamba real (sin hielo): número de unidades de gambas que entran en un kilo de peso. A mayor número de unidades, menor será el calibre de las gambas. (6) Bases volátiles: indicador de frescura. No hay norma española, pero sí en Chile: un máximo de 30 mg de nitrógeno cada cien gramos de producto. (7) Sulfuroso total: conservante permitido, con límites máximos en función del peso del producto. Todas las muestras presentaron cantidades aceptables. (8) Ácido bórico: conservante tóxico para el ser humano - no permitido. (9) Cloranfenicol: antibiótico tóxico para el ser humano - no permitido; reduce la contaminación bacteriológica.

Etiquetado

Elmar y Frudesa incumplen la norma. Elmar no expresa la cantidad como "peso neto" (gamba más glaseado) y "peso neto escurrido" (sólo gamba) como establece la norma, sino que indica "peso bruto" y "peso neto". Esta denominación no es correcta: el peso bruto corresponde al peso total (envase, gamba y glaseado) y el neto a la gamba con el glaseado. La norma obliga a indicar "peso neto escurrido" en los productos con glaseado.

Frudesa indica una única cantidad de peso, 200 gramos, pero no aclara si corresponde al peso neto o al neto escurrido.

Por otro lado, no siempre es posible ver el alimento a través del envase, por lo que es

deseable que los fabricantes indiquen el calibre o tamaño de sus gambas. Sólo Froxá, Riazor y Compesca ofrecen esta información.

Además, convendría que señalaran el calibre como unidades de gamba por kilo y no como unidades de gamba por libra, como se hace en este producto; una libra equivale a 0,454 kilos. Convendría también que indicaran la composición nutricional, pero sólo Delfín, Pescanova, Froxá y Frudesa lo hacen.

Destaca Froxá: además de incorporar los datos obligatorios, informa sobre el calibre y la composición nutricional.

- vado ácido úrico en sangre, gota, cálculos renales por sales de ácido úrico (litiasis renal) y quienes siguen dietas bajas en sodio porque padecen hipertensión arterial, insuficiencia cardiaca o retención de líquidos. Las reacciones alérgicas tras el consumo de ciertos mariscos se deben a las proteínas musculares de este alimento, y quienes las sufren deben evitar el consumo de esos mariscos.

Menos peso del indicado

- Exceptuando Pescanova, con 5 gramos más, todas las muestras ofrecen un contenido real de gamba inferior a la que indican. Los defectos fueron desde los 15 gramos de Delfín hasta los casi 155 gramos de Riazor.

- La norma prohíbe un defecto superior al doble del máximo tolerado, que varía en función del contenido. Delfín, Elmar y Riazor incumplen esta norma.

- Las gambas peladas y el marisco en general, debido a su gran cantidad de agua, son muy perecederos y fácilmente atacados por los microorganismos; de ahí la ne-

cesidad de incorporarles diversas formas de protección, entre las cuales el más utilizado sigue el glaseado, o barrera protectora que impide que sufran las consecuencias de los cambios de temperatura y humedad a los que se ven sometidos. Consiste en sumergir las gambas, ya congeladas, durante unos segundos en agua muy fría para que ésta se solidifique formando una capa de hielo que protege al producto. Salvo Pescanova (14% de glaseado) presentaron valores excesivos (desde el 28,6% de Frudesa hasta el 35,2% de Riazor) que pueden y deben disminuirse.

Solo Froxá, Riazor y Compesca informan del calibre o tamaño de las gambas pero, en evidente irregularidad, indican uno que es casi el doble del real. Las de mayor calibre real son Riazor (115 unidades/kg) y Elmar (152/kg). Las más pequeñas fueron Frudesa (329 uds/kg) y Delfín (311 uds/kg).

Para la prevención y control de la melanosis (proceso natural que, tras la muerte del crustáceo, cambia la coloración corporal de las gambas hacia tonos oscuros, se

utilizan conservantes. El laboratorio ha buscado dos: sulfitos (permitido) y ácido bórico (prohibido, por tóxico). En ninguna muestra se detectó bórico. El sulfuroso total (metabisulfito potásico) fue detectado en cuatro: no apareció en Pescanova, Frudesa y Riazor. Los contenidos de este aditivo variaron desde los 25 mg/kg de gamba pelada de Elmar hasta 110 mg/kg de Delfín, proporciones aceptadas por la norma.

La frescura de las gambas

El contenido en bases volátiles totales (sustancias indeseables que aparecen cuando se degradan las proteínas debido al deterioro o pérdida de frescura de los crustáceos) se utiliza como indicador de frescura. Las cantidades detectadas fueron aceptables, con la excepción de Elmar, cuyo contenido de 49 miligramos de nitrógeno cada 100 gramos de producto excede en mucho a la de las demás muestras. La norma española no establece un máximo para este crustáceo, pero sí lo hace la legislación

chilena, que fija un máximo de 30 mg de nitrógeno cada cien gramos de gamba. En el resto de las muestras, los valores van desde los 3 mg/100g de Pescanova hasta los 16 mg/100g de Delfín.

Estado higiénico-sanitario

La gamba pelada es un producto muy perecedero. Para su correcta conservación se deben mantener a una temperatura próxima a -18°C evitando que desaparezca el glaseado y no descongelándolas hasta pocas horas antes de su consumo. Se realizaron análisis microbiológicos en busca de Aerobios, E. coli, enterobacterias, salmonella y S. aureus.

Todas las muestras menos una obtuvieron resultados correctos. Riazor mostró un contenido ligeramente superior al permitido en aerobios, lo que indica una rotura leve y breve en la cadena de frío durante el procesado o distribución del producto. Por ello, su estado sanitario fue considerado "regular", aunque no represente riesgo sanitario para el consumidor. ◀

UNA POR UNA, OCHO MUESTRAS DE GAMBAS CONGELADAS

PESCANOVA

"Gamba pelada"
Peso neto indicado: 220 gramos
Sale a 15,85 euros/kilo, una vez descontado el glaseado (hielo protector).



- ➔ La mejor relación calidad/precio.
- Es la única muestra cuyo peso escurrido real supera el indicado. El menor glaseado (14%). No usa sulfitos como aditivo y su contenido en bases volátiles (indicando déficit de frescura) es el más bajo.
- En cata, una de las tres mejores, pero con sólo 5,8 puntos: primeras posiciones en sabor residual, y gusta su "color" y "textura", aunque es criticada por "poco sabor".

FROXÁ

"Gamba pelada ultracongelada"
Peso neto indicado: 500 gramos.
Sale a 13,52 euros/kilo, descontado el glaseado. Una de las dos más baratas.



- Opción interesante, pero comete dos irregularidades: 20 gramos menos de gamba de lo que indica y demasiado glaseado (30,5%).
- En cata, una de las tres mejores, pero con sólo 5,8 puntos: elogiada por su "sabor agradable" y "textura".

COMPESCA

"Gamba pelada"
Peso neto indicado: 1000 gramos.
Sale a 14,53 euros/kilo, descontado el glaseado.



- Contiene 17 gramos menos de gamba de lo que indica. Demasiado glaseado (30%).
- En cata, una de las tres mejores, pero con sólo 5,8 puntos: primeras posiciones en sabor residual, y es alabada su "jugosidad", si bien se critica su "poco sabor" y su textura "blanda".

FRUDESA

"Gamba pelada"
Peso neto indicado: 200 gramos.
Sale a 23,09 euros/kilo, descontado el glaseado. Las más caras.



- Etiquetado incorrecto: no indica correctamente los contenidos en peso. Ofrece 20 gramos menos de gamba de lo que indica. Demasiado glaseado (29%).
- Las de menor calibre (329 unidades/kilo).
- En cata, 5,5 puntos: primeras posiciones en sabor residual y se elogia su "textura", pero es criticada por su "poco sabor" y textura "dura".

ELMAR

"Gamba pelada"
Peso neto indicado: 1.000 gramos.
Sale a 13,43 euros/kilo, descontado el glaseado. Las más baratas.



- Etiquetado incorrecto: hace referencia al peso neto y al neto escurrido como si fueran peso bruto y peso neto. Ofrece 46 gramos menos de gamba de lo que indica. Demasiado glaseado (30%). Las gambas presentaron déficit de frescura. En cata, 5,5 puntos: es alabada su "jugosidad", pero se critica el "color", el "poco sabor" y la textura "blanda".

DELFIN

"Gamba pelada"
Peso neto indicado: 200 gramos.
Sale a 16,01 euros/kilo, descontado el glaseado.



- Ofrece 15 gramos menos de gamba de lo que indica. Demasiado glaseado (32%). Uno de los calibres más pequeños (311 unidades/kilo).
- En cata, las peores, 4,6 puntos: gusta su color, pero es la menos preferida y, además, es criticada por "poco sabor" y por su textura "dura".

RIAZOR

"Gamba pelada ultracongelada"
Peso neto indicado: 1.000 gramos.
Sale a 15,29 euros/kilo, descontado el glaseado.



- Casi 155 gramos menos de gamba de lo que indica. Las de más glaseado (35%). Las gambas de mayor tamaño (115 unidades en un kilo). No emplea sulfitos. Estado higiénico-sanitario "regular".
- En cata, 5,6 puntos: primeras posiciones en sabor residual y es alabada su color, pero se critica el "poco sabor" y la textura "blanda".

➔ Mejor relación calidad-precio • Opción interesante

Se han analizado siete muestras de gambas peladas crudas congeladas o ultracongeladas, con formatos desde 200 hasta 1.000 gramos.

Los precios (peso escurrido real) desde 13,5 euros el kilo de Elmar y Froxá hasta los 23 euros el kilo de Frudesa.

Elmar y Frudesa no indican correctamente el peso neto y el peso neto escurrido.

Su aporte calórico y graso es escaso. Las proteínas son abundantes (21%).

Su mucho colesterol y purinas transformables en ácido úrico hacen a las gambas inadecuadas para algunos consumidores.

Salvo Pescanova, tienen menos gamba que la que indican.

Salvo Pescanova, utilizan demasiado glaseado o hielo protector.

Froxá, Riazor y Compesca indican un calibre (tamaño) de las gambas superior al real.

La frescura de las gambas Elmar es deficiente.

El estado higiénico-sanitario de Riazor fue sólo regular.

En cata, resultados mediocres y similares. Sólo destaca (negativamente) Delfín.

La mejor relación calidad-precio es Pescanova: tan bien como las mejores en la cata, son las de menos aditivos, las más frescas. Y el precio real, excluyendo el glaseado, es sólo un poco superior al de otras.



'AFTER SHAVES' EN BÁLSAMO

Pagar más no equivale a comprar mejor calidad

El más caro apenas contenía sustancias activas y es uno de los dos que no hidrató la piel en la prueba realizada

SE HAN ANALIZADO ocho lociones para después del afeitado en bálsamo. La más cara (Gillette, salía a 65,04 euros por litro) casi cuadruplicaba el precio de la más barata (Lea, a 16,76 euros por litro).

Tras realizar los pertinentes análisis de laboratorio y pruebas de uso con consumidores, se concluye que la mejor relación calidad-precio es Sanex Men (sale a 36,54 euros/litro), por su buena calidad global, su satisfactorio poder hidratante y su precio medio.

El afeitado diario reseca la piel y provoca microcortes en el rostro. Por eso, tras el rasurado conviene aplicar un producto que hidrate y refresque la piel, calme la irritación y facilite la cicatrización de las heridas. Los 'after shaves' se presentan como loción, gel o bálsamo. Este último, por su mayor viscosidad, es más fácil de dosificar.

Los *after shaves* son emulsiones del tipo "aceite en agua" con agentes hidratantes, suavizantes, regeneradores o emolientes (que suavizan). La gran cantidad de agua

que contienen, lejos de hidratar la piel, provoca un desecamiento cutáneo, por lo que se incluyen entre sus principios activos sustancias humectantes capaces de retener el agua, como el glicerol, sorbitol o propileno glicol. Y, esa cantidad de agua los convierte en caldo de cultivo idóneo para microorganismos (bacterias y hongos), por lo que deviene esencial que también incorporen sustancias conservadoras, como fenoxietanol, paraben o clorfenesin.

Alcohol: sí o no

Los ocho *after shaves* incorporan sustancias concentradoras o gelificantes para dar consistencia y aumentar la viscosidad del bálsamo. También es común que utilicen perfumantes, calmantes, antiinflamatorios, antiarrugas, reparadores e, incluso filtros ultravioleta para proteger del sol.

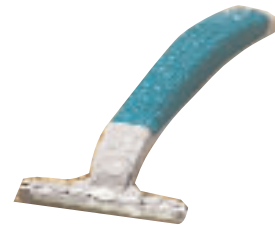
Salvo Nivea, Sanex y Gillette, utilizan alcohol (que actúa como desinfectante), aunque un *after shave* no es mejor ni peor por contener alcohol esta sustancia: algunos usuarios buscan la sensación de fresco que aporta, mientras otros toleran pe-

or el alcohol sobre la piel. Estos bálsamos son de color blanco, salvo Williams, que es azul.

La película natural de sudor, restos celulares y sebo que recubren la piel de la cara hace que su pH sea ligeramente ácido (5,5). Una loción para después del afeitado será mejor cuanto más se acerque su pH al del rostro. Se han definido como aceptables valores entre 4,8 y 5,9. Fuera de este rango estaban Nivea (6,4), Williams (6,3) y Kinesia (6,1), más básicos que el resto, pero que no llegan a ser agresivos con la piel.

La viscosidad también se midió, y no sólo porque un bálsamo demasiado líquido sería más difícil de dosificar (se escurriría entre los dedos), sino porque si fuera muy espeso, resultaría incómodo. Se valoraron correctos los valores entre 3.000 cps y 8.000 cps y buenos los que superan esa última cifra. Nivea falló por poco denso, con 2.535 cps mientras que Gillette (8.548 cps), Lea (11.175 cps), Floid (23.375 cps) y, sobre todo, Williams (38.075 cps) son más adecuados. La gran viscosidad de

En la prueba de uso no se encontraron diferencias significativas



AFTER SHAVE BÁLSAMO

MARCA DENOMINACIÓN	SANEX "After shave bálsamo"	NIVEA FOR MEN "After shave bálsamo sensitive"	KINESIA ARTIC "After shave balm"	LEA "After shave bálsam"	WILLIAMS "After shave bálsamo fresco"	FLOID (REVLON) "After shave bálsamo protector"	LA TOJA "After shave bálsamo"	GILLETTE S. "After shave bálsamo piel sensible"
Precio (euros/litro)	36,54	55,38	24,52	16,76	24,97	37,87	36,90	65,04
Formato (ml)	100	100	150	125	150	125	100	75
Aspecto visual del producto								
Aspecto	Emulsión	Emulsión	Emulsión	Emulsión	Emulsión	Emulsión	Emulsión	Emulsión
Color	Blanca	Blanca	Blanca	Blanca	Azul	Blanca	Blanca	Blanca
Olor	Perfumada	Perfumada	Perfumada	Perfumada	Perfumada	Perfumada	Perfumada	Perfumada
Características físico-químicas								
pH	5,7	6,4	6,1	5,9	6,3	5,9	4,8	5,9
Viscosidad ¹	4.332	2.535	5.520	11.175	38.075	23.375	4.191	8.548
Extracto seco (%) ²	7,5	6,4	4,9	2,2	4,2	8,6	7,9	8,1
Alcohol (%) ³	No	No	14,1	10,3	9,9	13,3	13,9	No
Contenido sustancias activas								
Glicerol (%) ⁴	0,9	2,1	No	0,64	No	No	No	0,5
Bisabol (%) ⁵	0,04	0,2	0,1	No	0,05	0,1	No	No
Acetato vitamina E (%) ⁶	No	0,48	0,19	No	0,05	No	No	No
Pantenol (%) ⁷	No	1,1	No	No	No	No	0,38	No
Alantoína (%) ⁸	0,22	0,08	0,14	No	0,2	0,2	0,2	No
Urea (%) ⁹	0,02	No	No	No	No	No	ND	No
Tolerancia cutánea	No irritante	No irritante	No irritante	No irritante	No irritante	No irritante	No irritante	No irritante
Poder hidratante	Más hidratante	Más hidratante	Menos hidratante	Hidratante	Hidratante	Hidratante	No hidratante	No hidratante
Calidad Global	Bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Correcta	Correcta
Prueba de uso (de 1 a 9)¹⁰	6,4	6,2	6,6	6,3	6,5	6,5	7,1	7

ND: No detectado, aunque lo indica en su etiquetado

(1) Viscosidad: será valorada, de mejor a peor, según los siguientes rangos : <3000 (peor), 3000-8000 (medio), >8000 (mejor). (2) Extracto seco: cantidad de materias orgánicas y minerales resultantes tras eliminar el agua. (3) Alcohol: con virtudes refrescantes y tónicas, pero no siempre bien tolerado. (4) Glicerol: sustancia hidratante. (5) Bisabol: sustancia con virtudes antiinflamatorias. (6) Acetato de vitamina E: con virtudes antiarrugas, calmantes, cicatrizantes e hidratantes. (7) Pantenol: con virtudes reparadoras, nutritivas e hidratantes. (8) Alantoína: con virtudes cicatrizantes (9) Urea: con virtudes hidratantes.

ns. Prueba de uso: No existen diferencias significativas en ninguno de los aspectos valorados.

Sustancias activas

La mayoría de *after shaves* utilizan una misma serie de sustancias para cumplir su cometido de hidratar, reparar y tonificar la piel.

Glicerol o glicerina: es el hidratante más conocido, y su proporción dentro de la fórmula de la loción acostumbra ser mayor que la del resto de sustancias activas. Se encontró en Nivea, Lea, Sanex y Gillette.

Urea: también aporta virtudes hidratantes, pero sólo se halló en Sanex.

Bisabol: de efecto anti-inflamatorio, es empleado por Nivea, Kinesia, Floid, Sanex y Williams

El acetato de vitamina E: anti-arrugas, calmante, cicatrizante e hidra-

tante. Se encontró en Nivea, Kinesia y Williams,

Pantenol (provitamina B5): con virtudes reparadoras, nutritivas e hidratantes, está en Nivea y La Toja

Alantoína: cicatriza los microcortes, y se halla en la formulación de Nivea, Sanex, Kinesia, Williams, Floid y La Toja.

- Floid y Williams se compensa con unos envases muy flexibles y, además, la posición natural del frasco es invertida, lo que facilita la dosificación.

Contenido real

- El extracto seco son las sustancias orgánicas y minerales que quedan tras eliminar el agua y sustancias volátiles como el perfume. Su cantidad no está relacionada directamente con la calidad, aunque permite al usuario saber cuánto hay de agua en el producto. Lea es el de menos extracto seco ofrece (2,2%) y Floid el de más, con un 8,6%. La Toja indica que contiene urea, pero en el laboratorio no se detectó por lo que, de incluirla, lo hace en una proporción tan pequeña que no sería eficaz.

- Nivea For Men fue la loción con más sustancias activas, al contener cinco de las seis analizadas, (glicerol, bisabol, acetato de vitamina E, pantenol y alantoína). Gillette Series y Lea fueron los peor valorados,

al incluir sólo glicerol, y en menor cantidad que el resto.

En este estudio se han dejado al margen ciertas sustancias hidratantes compuestas por varios ingredientes, no todos conocidos ni separables en el laboratorio pero que pueden incidir en la calidad final. Además, la formulación puede influir en la capacidad hidratante: algunos ingredientes base (como los emolientes, encargados de suavizar) forman una capa protectora que limita la evaporación del agua manteniendo la piel hidratada durante más tiempo.

Para medir la capacidad irritante se comprobó la tolerancia cutánea de los bálsamos y no la ocular, por ser éste un producto que se aplica en la parte inferior del rostro (aunque algunos expertos recomiendan extenderlo por toda la cara para aprovechar su capacidad hidratante de forma uniforme). Se aplican sobre la espalda de diez voluntarios sanos 0,02 mililitros de cada producto. Tras permanecer en con-

tacto con la piel bajo un parche semioclusivo durante dos días (al lado de otro parche sin producto para poder comparar), un dermatólogo observa si en la zona donde se había aplicado el producto habían aparecido eritemas, edemas, sequedad o ampollas. Ninguno es irritante y todos son muy bien tolerados por la piel.

No todos hidratan

Todos los bálsamos para después del afeitado dicen hidratar la piel. Para comprobarlo, se utilizó una muestra de 45 hombres adultos sobre los que se aplicaron las muestras y se utilizó un corneómetro, instrumento que mide el grado de hidratación en las capas superiores de la piel. La hidratación se comprobó tres veces: la primera antes de la aplicación del 'after-shave', la segunda treinta minutos después y la tercera cuando ya habían transcurrido dos horas.

Nivea, Kinesia, Lea, Floid, Sanex y Williams demostraron un claro efecto hidra-

tador en las dos mediciones posteriores a la aplicación. Gillette y La Toja, sin embargo, no hidrataron la piel, a pesar de que en su etiquetado afirman que sí lo hacen.

Teniendo en cuenta estos parámetros, Nivea es el único que alcanza la valoración "muy bueno". Gillette Series y La Toja sólo obtienen la de "correcto" por su inferior poder hidratante, mientras el resto se quedó en un "bien".

CONSUMER sometió a los ocho bálsamos a una prueba de uso por parte de 56 consumidores de entre 18 y 65 años. Los usuarios calificaron de 1 a 9 puntos cada apartado, pero ni en la valoración global ni en ninguno de los aspectos se encontraron diferencias significativas: todas las puntuaciones fueron similares. La Toja (con 7,1 puntos sobre 9) y Gillette (7 puntos) fueron ligeramente mejores, y Nivea (6,2 puntos sobre 9) y Lea (6,3 puntos) los que demostraron un peor comportamiento, aunque bueno. <

UNO A UNO, OCHO BÁLSAMOS PARA DESPUÉS DEL AFEITADO

SANEX MEN

"After shave bálsamo"
Sale a 36,54 euros/litro



- Calidad global: Bien
- La mejor relación calidad-precio. Tanto el pH como la viscosidad de la emulsión son satisfactorios. Su contenido en sustancias activas es de los más completos. Sin alcohol. Uno de los bálsamos más hidratantes dos horas después de aplicarlo.
- En la prueba de uso: 6,4 puntos de 9 posibles.

NIVEA FOR MEN

"After shave bálsamo sensitive"
Sale a 55,38 euros/litro, el segundo más caro



- Calidad global: Muy bien
- Otra buena opción. Su emulsión es la más líquida. El pH es ligeramente superior al de la piel, pero su contenido en sustancias activas es el más completo. Sin alcohol. El más hidratante tanto a los 30 minutos como a las dos horas de aplicarlo en el rostro.
- En la prueba de uso: 6,2 puntos.

KINESIA ARTIC

"After shave balm"
Sale a 24,52 euros/litro, el segundo más barato



- Calidad global: Bien
- Su viscosidad es correcta, aunque el pH es superior al de la piel. El mayor contenido alcohólico (14,1%). Con filtros de rayos UVA que protegen a la piel de los rayos solares, aunque significativo.
- En la prueba de uso: 6,6 puntos

LEA

"After shave bálsamo"
Sale a 16,76 euros/litro, el más barato



- Calidad global: Bien
- pH y viscosidad satisfactorios, pero su contenido en sustancias activas es de las más pobres. El menor porcentaje de extracto seco y su contenido en etanol (alcohol) es el segundo menor. Poder hidratante significativo.
- En la prueba de uso: 6,3 puntos.

WILLIAMS

"After shave bálsamo fresco"
Sale a 24,97 euros/litro



- Calidad global: Bien
- El único bálsamo de color azul. Viscosidad satisfactoria, aunque el pH es ligeramente superior al de la piel. Bajo contenido alcohólico. Poder hidratante significativo.
- En la prueba de uso: 6,5 puntos.

FLOID (REVLON)

"After shave bálsamo protector"
Sale a 37,87 euros/litro



- Calidad global: Bien
- pH y viscosidad satisfactorios. El de más extracto seco. Poder hidratante significativo. De las que tienen más alcohol.
- En la prueba de uso: 6,5 puntos de 9.

LA TOJA

"After shave bálsamo"
Sale a 36,90 euros/litro



- Calidad global: Correcta
- pH y viscosidad correctos. De las de más alcohol. No hidrata.
- En la prueba de uso: 7,1 puntos.

GILLETTE SERIES

"After shave bálsamo piel sensible"
Sale a 65,04 euros/litro, el más caro



- Calidad global: Correcta
- pH y viscosidad satisfactorias, pero su contenido en sustancias activas es de los más pobres. Sin alcohol. Con filtros de rayos UVA para proteger la piel de los rayos solares. No hidrata.
- En la prueba de uso: logra 7 puntos de 9.

→ Mejor relación calidad-precio • Opción interesante

En Síntesis

Se han analizado ocho *after shave* tipo bálsamo. Los precios variaron mucho, desde 16,76 euros/litro de Lea hasta 65,04 euros/litro de Gillette Series.

Son blancos y perfumadas, menos Williams que es azul. Los pH son cercanos a los de la piel, salvo en Nivea, Kinesia y Williams, ligeramente superiores (y, por tanto, peores).

En viscosidad, Nivea es demasiado líquida y Lea, Floid y Williams son las más espesas pero con recipientes adecuados para su dosificación. Nivea es la que más sustancias activas contiene y Gillette y Lea las que menos.

Son bien toleradas por la piel y ninguna provocó irritaciones. Todas hidratan, salvo Gillette y La Toja que, a pesar de indicarlo en sus etiquetados, no lo hacen. En la prueba de uso no se encontraron diferencias significativas.

Nivea es la única que alcanza el "muy bien" en calidad global. Lea, Floid, Kinesia, Sanex y Williams obtuvieron un "bien", mientras que Gillette y La Toja fueron los únicos en conseguir un simple "correcto".

La mejor relación calidad-precio es Sanex Men, por su buena calidad, su satisfactorio poder hidratante (después de dos horas) y su precio inferior a la media. Otra buena opción es Nivea, el segundo más caro pero el de mayor calidad global.

Cuando el ordenador te espía

Muchos programas instalan subrepticamente pequeñas aplicaciones que registran la actividad de los usuarios

El ordenador conectado a Internet, sin la precaución y protección necesaria, es muy vulnerable a la invasión de 'parásitos' capaces de tomar el control del equipo. Hay programas que se instalan furtivamente en el disco duro y que convierten el ordenador en un escaparate publicitario, espían la actividad del usuario, usurpan la conexión a Internet para enviar información sobre sus hábitos o sus datos personales, e incluso lanzan ventanas, cambian la página de inicio, añaden nuevos favoritos o instalan barras de navegación casi imposibles de eliminar.

Son intrusos, que a diferencia de los virus, no destruyen pero sí recopilan información no autorizada por el usuario, con la violación de la privacidad que ello supone. Además, ralentizan el funcionamiento del ordenador y la conexión a Internet.

'Malware'

Se pueden definir tres tipos de programas maliciosos (*malware*): aquellos que, con la excusa de rentabilizar el software que se regala, incluyen aplicaciones para lanzar anuncios; otros que, además, registran la actividad del usuario e informan de sus movimientos, y unos terceros que modifican el PC a su antojo. Aunque muchos claman por la legalidad de estos programas espía, lo cierto es que la mayoría ocultan sus intenciones tras una cantidad ingente de letra pequeña.

Si el usuario comienza a percibir comportamientos extraños en su ordenador—iconos desconocidos en el escritorio, constantes ventanas con anuncios, una página de inicio desconocida y habitualmente pornográfica...—, es probable que se le haya instalado uno de éstos parásitos. Lo peor es que son complicados de detectar y destruir, pues a veces incluso eliminan las opciones para deshacerse de ellos "por las buenas".

De la publicidad al espionaje

Se conoce como *adware* a los programas que muestran publicidad mientras están en uso. Estos programas, de por sí molestos, están bajo sospecha por su habitual tendencia a registrar hábitos o información personal del usuario para venderlos a terceras partes, convirtiéndose en *spyware*. No todo el *adware* actúa como programa espía, y para muchas empresas esta forma de publicidad es la única posibilidad de ofrecer productos de forma gratuita.

Lo que deberían hacer durante la instalación es advertir claramente de sus intenciones. Quien no quiera que el programa despliegue anuncios, simplemente deberá optar por comprarlo, igual que hace al abonarse a una televisión de pago para no ver anuncios en las cadenas generalistas.

Sin la autorización del usuario, y muy a menudo sin su conocimiento, el *spyware* graba sus movimientos recopilando datos de toda índole. Los más inocuos registran el número de conexiones a Internet y su duración, el sistema operativo y navegador utilizado, etc. Pero en su versión más ladina son capaces de añadir al informe las páginas visitadas, los *banners* que se pinchan, los archivos descargados... hasta llegar a fichar información tan personal como el software instalado, el número de IP (que identifica al ordenador al conectarse a Internet) o la dirección de correo electrónico.

Sospechosos habituales

Lo más habitual es que estos compañeros de viaje no deseados se cuelen en la computadora a través de un virus o al instalar un programa nuevo, pero a veces basta con utilizar un navegador poco seguro (como, según muchos expertos, es el Internet Explorer) para resultar infectado. Determinado código incrustado en páginas web o mensajes de correo electrónico es suficiente para rastrear la actividad del usuario.

El riesgo de albergar programas maliciosos está directamente relacionado con la actividad del internauta,

aunque nadie debe sentirse a salvo. Los programas para intercambio de archivos (P2P) son habituales en las listas negras. Morpheus, Imesh, Limewire o Grokster son malvados habituales, y KaZaa se lleva la palma al incluir software espía como eZula, Gator o Cydoor.

Muchos implicados

El entramado de la 'red de espionaje' es abarca desde agencias de publicidad *online* (como DoubleClick, Web3000 o SaveNow) hasta aplicaciones que se instalan para servir anuncios o coleccionar información (Cydoor, WebHancer o Delfin) y los programas que los albergan (tipo KaZaa). Hay quien incluye a los que recopilan datos sin relación con la publicidad (Alexa, Hotbar, CuteFTP o GetRight) y a los reproductores (Media Player y Real Player) que registran las canciones escuchadas por el usuario, una información valiosa para las discográficas y los gestores de derechos de autor. La primera medida de protección pasa por prestar atención al instala-

lar un programa gratuito y andar con ojos de camaleón al navegar.

Es recomendable utilizar un navegador seguro, como Mozilla, o si se usa Explorer extremar la vigilancia. No obstante, se pueden levantar barreras para parapetarse frente a los programas malignos. La primera, un cortafuegos (*firewall*) para detectar y bloquear los intentos de conexión indeseados. También hay programas, como *StartPage Guard* o *Spyware Blaster*, dedicados a prevenir el 'secuestro' del navegador.

Una vez que los intrusos se han instalado en el ordenador, se puede echar mano de programas para detectarlos y eliminarlos. Dos de los más populares, y gratuitos, son *Ad-aware* de Lavasoft (www.lavasoftusa.com) y *Spybot Search & Destroy* (www.safer-networking.org), aunque si se trata de *spyware* sofisticado habrá que pagar por programas como *SpyCop* y *Evidence Terminator* (www.spywareinfo.com). e han detectado programas, como *SpyBan*, que eliminan programas espía a la vez que introducen otros. ◀

ESTAS APLICACIONES SE APROVECHAN DE QUE POCOS USUARIOS LEEN LA LETRA PEQUEÑA ANTES DE HACER CLIC

Espías de andar por casa

Hay una buena cantidad de software comercial cuya finalidad es controlar computadoras ajenas de forma remota. Estos programas son capaces de monitorizar cualquier movimiento en los PCs, desde las páginas web visitadas hasta el correo electrónico o los textos de la mensajería instantánea y *chats*. Especialmente diseñados para que las empresas vigilen el rendimiento de sus empleados o los padres controlen la actividad *online* de sus hijos, es muy fácil cometer abusos con ellos si se instalan sin el conocimiento del usuario.

En EEUU, más del 50% de las empresas reconocen controlar la conexión de sus trabajadores, por lo que la privacidad en el ordenador del trabajo no existe en absoluto. Depende del afán de control que aplique el responsable de la empresa. El nivel de espionaje se puede limitar a, por ejemplo, aquellos empleados que colapsan la red descargando música o películas, o convertirse en un auténtico Gran Hermano que intercepta los correos con determinadas palabras clave.



>>> **Navegar a la carta**

Herramientas anti-intrusos
www.spychecker.com

En Spychecker.com se pueden encontrar todo tipo de herramientas para descargar y proteger la intimidad en la Red.

Buscador de espías
www.spywareguide.com

Una completa base de datos con empresas y programas sospechosos de espionar a los usuarios.

Navegar más seguro
www.mozilla.org

Sitio web oficial de dos alternativas a Internet Explorer (Mozilla y Firefox) y una de Outlook Express (Thunderbird), menos expuestas a los programas maliciosos.



Cita ineludible

Si un vehículo circula sin superar la ITV, su titular se expone a una multa de hasta 1.500 euros

Un total de 7,4 millones de turismos pasaron el año pasado en España la Inspección Técnica de Vehículos (ITV). De acuerdo al Real Decreto del 24 de septiembre de 1985, vigente en realidad desde 1987, los automóviles con más de cuatro años –cinco para motocicletas y seis para caravanas– y de matriculación española deben superar las revisiones periódicas en las estaciones habilitadas para ello por las comunidades autónomas. Este *chequeo*, dependiente del Ministerio de Ciencia y Tecnología, tiene tres objetivos: asegurar que los vehículos en circulación mantengan unas condiciones de seguridad por encima de los mínimos exigidos, reducir el riesgo de accidentes por causas técnicas y proteger el medio ambiente a través de la reducción de las emisiones de los gases de escape. Finalizado el examen, se emite un informe.

Examen obligatorio

El dictamen puede ser favorable, desfavorable o negativo. Si es favorable, el conductor, tras abonar una media de 34 euros, puede circular con su

coche. Deberá colocar la pegatina de la entreguen –en la que figura la fecha de la última ITV– en una parte visible del coche.

Por el contrario, si el vehículo ha superado el examen sólo a medias y el resultado es desfavorable –el 22,6% de los automóviles que visitaron la ITV obtuvieron esta nota en 2003–, se concede a su propietario un plazo no superior a dos meses para que realice los arreglos pertinentes. Durante ese tiempo sólo podrá utilizar el automóvil para acudir al taller y volver a la ITV, quedando inutilizado para circular libremente por la vía pública. Finalmente, si en el informe figura un resultado negativo, el vehículo permanecerá temporalmente en el lugar donde se realiza la inspección hasta que una grúa lo traslade a un taller mecánico. Una vez allí, el automóvil deberá ponerse a punto de acuerdo a las anotaciones realizadas por los técnicos.

¿Qué pasa si no estamos de acuerdo con el resultado de la ITV? Poco se puede hacer: si el propie-

tario del vehículo se niega a realizar los arreglos o cambios que los técnicos de la ITV le exigen, el vehículo podrá ser dado de baja de la circulación en ese mismo momento. En principio, no existe la posibilidad de reclamar contra estos resultados y pedir a otra estación una nueva revisión. En teoría, sólo se puede hacer si lo autoriza expresamente el órgano competente de la comunidad donde se realizó la inspección en la práctica es una situación que apenas ocurre.

Cuándo acudir a la cita

La primera vez que un vehículo ha de pasar la ITV su propietario debe to-

Multa para coches sin ITV superada

Más de dos millones de turismos, cerca del 25% del parque automovilístico, eluden las revisiones que periódicamente están obligados a superar, según el último informe elaborado por la Asociación Española de Entidades Colaboradoras de la Administración en la Inspección Técnica de Vehículos (AECA-ITV), patronal que reúne a las 42 empresas que gestionan los 221 centros de ITV que existen en España. Normalmente son coches de particulares que superan los 10 años de antigüedad y que no cumplen los requisitos establecidos.

En estos casos, el usuario dispone de dos opciones: acudir al taller para realizar las mejoras requeridas o dar de baja el coche.

Si las autoridades policiales sorprenden al propietario de un vehículo sin la pegatina de la ITV o con ella caducada, las consecuencias son las siguientes:

–Intervención del permiso de conducir. Habrá un plazo de diez días para pasar el examen favorablemente.

–Pago de una multa. La Ley de Tráfico prevé sanciones de entre 94 y 1.503 euros por circular sin haber pasado la ITV. ◀



LA PRIMERA ITV DE LOS COCHES ES A LOS CUATRO AÑOS DE SU COMPRA

PUNTOS FLACOS

Antes de acudir a uno de estos centros de inspección, podemos asegurarnos el visto bueno oficial llevando el coche a un taller para cerciorarnos de que se encuentra en óptimas condiciones. Es lo que muchos llaman la pre-ITV. Esta son las partes del vehículo que obligatoriamente revisarán los técnicos encargados de realizar la ITV:

→ DOCUMENTACIÓN.

El primer paso es comprobar que la marca del coche, su número de bastidor y matrícula coinciden con los datos que aparecen en el permiso de conducir y la tarjeta de inspección técnica entregada por el titular. Será requisito imprescindible para

proceder a la inspección que todos los documentos sean originales.

→ CARROCERÍA. Abolladuras, bajos y bastidor.

→ACONDICIONAMIENTO EXTERIOR. Espejos retrovisores, lunas y mantenimiento de la placa de matrícula.

→ACONDICIONAMIENTO INTERIOR. Funcionamiento de puertas, ventanillas, mecanismos de cierre, cinturones de seguridad y limpiaparabrisas.

→ SEÑALIZACIÓN Y ALUMBRADO. Luces de cruce, luz de freno, intermitentes y luces largas.

→ DIRECCIÓN.

→ MOTOR. Nivel de ruido, emisión de monóxido de carbono y grado de contaminación.

→ CATALIZADOR.

Uno de los motivos más frecuentes de rechazo en las inspecciones es el de las emisiones excesivas. No es que los automóviles contaminen más que antes, sino que los controles que se realizan son ahora más estrictos. En realidad, lo que se hace es aplicar la normativa en vigor, mientras que antes se era mucho más permisivo en este aspecto. Tal y como exige la directiva europea sobre este tema, el nivel de contaminación de estos coches debe ser muy bajo.

Productos cotidianos "venidos" del espacio



El 4 de octubre de 1957, la URSS sorprendió al mundo entero con la puesta en órbita del Sputnik 1. Esa fecha histórica significó el comienzo de una era espacial en la que la investigación científica jugaba un papel esencial. Resulta sorprendente descubrir que muchos elementos que utilizamos en nuestra vida cotidiana tienen su origen en las investigaciones realizadas los laboratorios de la NASA o la Agencia Espacial Rusa. Además de su eficacia y alto grado de tecnología hasta en lo más sencillo, como en el velcro, estos inventos cuentan con una gran ventaja: en muchas ocasiones se trata de descubrimientos paralelos al objetivo final, con lo que carecen de patentes y de su uso se beneficia toda la humanidad. <

TAMBIÉN EN MEDICINA, FARMACOLOGÍA Y CIENCIA EN GENERAL

Los avances médicos y farmacológicos están cada vez más ligados a la carrera espacial. Algunos experimentos no pueden realizarse en la Tierra y, por ello, cuando el transbordador espacial Columbia despegó en 1981, llevó al espacio más de 80 experimentos científicos de física fundamental, biología y seguridad contra el fuego. También en la Estación Espacial Internacional podrán surgir tratamientos o programas de prevención para patologías cardiovasculares, la osteoporosis, la retinopatía asociada a la diabetes y los cálculos renales. Pero la principal novedad en la carrera espacial están en el programa denominado Desarrollo de Productos del Espacio, concebido para estimular a las compañías privadas a emplear las misiones de los transbordadores y las instalaciones de la Estación como centros de investigación de nuevos productos. Entre los experimentos financiados por el sector privado se encuentran el diseño de nuevos sistemas de control de incendios, el cultivo de plantas en el espacio y la manipulación genética de especies vegetales. También la biociencia y sus potenciales usos en medicina forman parte de las misiones, que incluyen estudios de proteínas para su aplicación en el tratamiento de diversos tipos de cáncer y el desarrollo de un sistema de microencapsulación para terapias oncológicas. Numerosas compañías de distintos sectores han tenido la oportunidad de beneficiarse del programa. Y es que en el espacio, incluso las flores huelen distinto.

LA MÁS ALTA TECNOLOGÍA... EN LA VIDA DIARIA

Puede parecer una lista de anécdotas, pero herramientas y tejidos que hoy son del todo cotidianos se deben al ingenio de investigadores del espacio



Para vivir en el espacio hubo que inventar los **PANALES DESECHABLES**, con gelatina absorbente que lograba un balance térmico de los trajes espaciales.

El **SISTEMA DE AHORRO DE FLUJO DE ENERGÍA**, utilizado en refrigeradores, ordenadores y otros aparatos eléctricos domésticos, fue desarrollado para los satélites.



Algunas **TÉCNICAS DE DESINFECCIÓN** usadas en los principales centros hospitalarios del mundo fueron pensadas para los vuelos al espacio.

Los **TRAJES DE LOS ASTRONAUTAS** se elaboran en telas y fibras como *maylar*, creada a partir de un material aislante y flexible construido a partir de una combinación de metales y cerámica. Aislantes del frío y el calor, hoy las utilizan los automovilistas de Fórmula 1, los bomberos, los submarinistas... y cualquier persona que vista un forro polar, calcetines térmicos o un plumífero, o que use guan-



tes y botas térmicas para la nieve. También se inventó el **KEVLAR**, material plástico muy resistente con el que hoy se fabrican neumáticos y chalecos antibala. Las zapatillas de deporte con sistema de aire a presión, que amortigua el impacto y dan estabilidad y flexibilidad al atleta, proceden de los zapatos creados para permitir el movimiento del astronauta.

El **LÁSER**, en sus inicios, fue utilizado en el espacio para realizar tests de distancia. Hoy es empleado en medicina y en la industria.

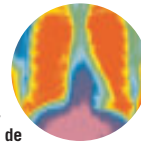


El **TEFLÓN**, que repele el agua y está presente en las sartenes y la tapicería, se inventó para cubrir la nave Saturno V.

El **CIERRE DE VELCRO** se ideó para innumerables aplicaciones espaciales, desde trajes hasta cierres herméticos dentro de las naves.

Los **MONITORES CARDIACOS**, que se utilizaron para controlar en tiempo real la salud de los astronautas, ahora

son de uso cotidiano en los centros hospitalarios de todo el mundo.



Las **TERMOGRAFÍAS MULTICOLOR**, que permiten una representación del cuerpo humano en colores según su temperatura, son un producto de la era espacial.

El **TERMÓMETRO DIGITAL SIN MERCURIO**, que detecta la energía infrarroja que emite el oído, se diseñó para medir la temperatura de los astronautas en cuestión de segundos.

La **PINTURA ANTICORROSIÓN** se desarrolló para reducir los costos de manutención de las instalaciones espaciales.



El **TUBO DENTAL**, tal y como lo conocemos ahora, se desarrolló para su uso en el espacio.

El **TRATAMIENTO DEL AGUA**, el mismo sistema que se utiliza para purificar y reciclar agua en el espacio, es empleado en los sistemas urbanos y domésticos de purificación.

La **TECNOLOGÍA DEL ACTUAL MARCAPASOS** fue utilizada para gobernar mejor las comunicaciones entre la Tierra y los satélites.

El **POLICARBONATO**, material aislante y resistente con el que están hechos los discos compactos, fue inventado para fabricar los cascos de los astronautas.

Las **LENTE DE CONTACTO** con película antirrayado fueron desarrolladas para proteger de las radiaciones, entre ellas la ultravioleta, a los espejos y cámaras de los telescopios utilizados en el espacio.

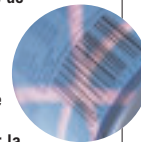


Los **ALIMENTOS** deshidratados y liofilizados, como algunas papillas o el café soluble, se idearon para alimentar al hombre del espacio, y el microondas para que calentara sus alimentos.

Los **DETECTORES DE HUMO** se utilizaron por primera vez en la estación espacial Skylab para detectar cualquier vapor tóxico. Y los tejidos resistentes al fuego surgen de las investi-

gaciones realizadas para proteger los circuitos eléctricos de los cohetes.

El **CÓDIGO DE BARRAS**, presente hasta en el más pequeño objeto de consumo, fue originalmente desarrollado por la NASA para controlar los millones de piezas destinadas a viajar al espacio que fabricaban.



El **GLOBAL POSITIONING SYSTEM (GPS)** o Sistema de Posicionamiento Global (SPG), es un conjunto de 24 satélites que se utilizan para conocer una posición exacta en el planeta. Originalmente, eran utilizados sólo por los militares USA. En la actualidad, un peregrino que se pierde camino a Santiago y lleva consigo un dispositivo GPS puede ser localizado en cuestión de minutos si llama al 112.

Las **HERRAMIENTAS SIN CABLE**, como el taladro inalámbrico, fueron diseñadas para que los navegantes del Apolo pudieran taladrar las rocas lunares.



CUIDADOS DEL PARQUET

El mantenimiento debe ser constante

El parquet es el suelo de madera por excelencia y, como otros suelos de este tipo, requiere cuidados constantes -aunque sencillos- para que se mantenga en condiciones óptimas. Además, si el suelo tiene que aguantar mucho trasiego es recomendable lijarlo y barnizarlo al menos cada diez años. Pero el gran caballo de batalla son las marcas o rayas, que pueden deslucirlo si no se tratan a tiempo y correctamente.

Conservación y mantenimiento

- **Evite pisar el parquet con el calzado de calle** (en especial si éste está mojado o contiene restos de grava, tierra, barro, etc., principales enemigos del parquet). Asegúrese de **colocar un felpudo tanto antes como después de la puerta de entrada** para retener arcilla o piedrecillas. Tenga cuidado con el calzado: los zapatos de tacón fino, por ejemplo, pueden marcar el suelo.

- **Cuando se derrame algún líquido sobre el pavimento, límpielo y séquelo inmediatamente**, ya que se filtra velozmente entre la madera y el suelo. Utilice un secador de pelo, aunque con cuidado para no quemar la madera, si cree que ha podido penetrar entre las aberturas o huecos de las tarimas.

- **Evite dar golpes y roces con objetos duros.**

- **Ponga tapas o filtros resbaladizos debajo de las patas de los muebles**, sobre todo si son pesados, para evitar rayarlo. Sea especialmente precavido al cambiar de sitio los muebles: no los arrastre, estropeará el parquet.

- **Evite que los rayos del sol incidan durante mucho tiempo sobre el pavimento:** aclaran la madera prematuramente y la estropean más.

Arañazos y lijados

- **Tape los arañazos** aplicando cuidadosamente sobre ellos, con un paño bien limpio, una pasta para madera que previamente habrá hecho mezclando betún (de un color similar al del parquet) y cera. Deje secar la pasta durante 20 minutos y frote con un cepillo hasta que no se vea el arañazo.

- **Si su parquet cruje, espolvoree las ranuras con polvos de talco**, haciéndolos penetrar mediante un cepillo. A continuación, de unos saltos encima, hasta que se introduzcan en el último rincón.

- **Es recomendable lijar la madera cada diez años**, o antes si lo considera necesario y sufre mucho trasiego, para que su envejecimiento sea menos notable y el lijado sea de unos milímetros. Cuanto más tiempo pase entre un lijado y otro, más se tendrá que pulir la madera posteriormente. Además, son necesarias al menos dos capas de barniz para que el lijado sea duradero y tenga buena presencia.

Limpieza

- **Limpíelo a menudo eliminando el polvo con una mopa o un trapo seco.** Para esta tarea también puede utilizar un cepillo de cerdas naturales destinado sólo a suelos de parquet.

- **Si restan partículas de suciedad utilice un aspirador:** las recogerá sin arrastrarlas, evitando el efecto lija que puede producir rayas en su suelo.

- **No añada al agua productos con gran componente ácido o que contengan ceras o siliconas.** Su uso repercute en el posterior rebarnizado. El peor enemigo de los suelos de madera son algunos productos de limpieza, muy abrasivos, que a la larga le quitan el brillo y resultan corrosivos.

- **Friegue periódicamente su suelo de madera.** Para realizar dicha tarea, procure utilizar productos especialmente fabricados para el uso en parquet o suelos de madera. Use siempre la dosis mínima recomendada. A falta de un producto específico, puede añadir al agua de fregar el suelo un chorrito de vinagre.

- **Si su parquet ha perdido brillo o sufre algún otro tipo de deterioro, sea precavido-a y consulte con un especialista.** Cada tipo de desgaste o alteración requerirá cuidados específicos.

- **No deje secar las manchas sobre el parquet.** Cuanto más reciente sea la mancha, más fácil será su limpieza. Use un paño húmedo inicialmente, y si la mancha no se quita (algunas, como las de grasa, pueden resultar especialmente difíciles de eliminar) consulte con un especialista.

- **Actualmente la mayoría de suelos de madera vienen barnizados o protegidos y no necesitan encerarse como se hacía antiguamente.** <



Le sustrajeron el coche que dejó en marcha

→ Lo que pasó

Hace dos semanas estacioné mi coche en la puerta de mi casa para descargar los cochecitos de los niños, pues pensaba proseguir el viaje. Lo dejé en marcha y alguien se introdujo en mi coche y se lo llevó. El coche está asegurado contra robo, pero al parecer como no hubo violencia se trata de un hurto. La compañía esgrime que no tengo ningún derecho a indemnización. ¿Qué puedo hacer?

→ Qué hacer

Para concluir si un hecho aparentemente constitutivo de hurto o una sustracción llevada a cabo sin emplear fuerza se corresponde con el riesgo de robo asegurado, hay que acudir a la Ley del Contrato de Seguro.

Según ésta, se cubre "la sustracción ilegítima por parte de terceros de las cosas aseguradas", lo que incluiría

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 solo 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.

tanto el robo como el hurto. El Tribunal Supremo ha puntualizado que lo importante es tener claro que el robo, en relación con el seguro, se identifica con la sustracción ilegítima.

Se puede considerar, pues, que la sustracción del vehículo sin fuerza queda cubierta por el seguro de robo, dada la redacción de la ley y la interpretación de los Tribunales. No obstante, hay que leer detenidamente las condiciones de la póliza por si estuviera expresamente excluido el riesgo de hurto. Aunque así fuera, cabe recordar que las cláusulas de los contratos de seguro pueden ser nulas por considerarse lesivas para los consumidores.

En cuanto a la reclamación, y una vez cumplido el trámite de notificar el siniestro, el artículo 18 de la Ley del Contrato de Seguro dice que el asegurador está obligado a satisfacer la indemnización al término de las investigaciones y peritaciones necesarias para establecer la existencia del siniestro y, en su caso, el importe de los daños que resulten del mismo.

Por último, las compañías aseguradoras no están obligadas a reparar los efectos del siniestro cuando éste se haya producido por negligencia grave del asegurado. La cuestión de si dejar el vehículo con las llaves puestas en las circunstancias descritas supone o no negligencia grave (podría entenderse que no lo es, o -al menos no grave) sería una cuestión a determinar por un juez, caso de que lo alegara la Compañía.



Sufrió un accidente en una atracción de feria

→ Lo que pasó

Un amigo sufrió la amputación de una falange de su mano derecha en un accidente sufrido cuando disfrutaba de una atracción de feria. Ni la empresa ni su compañía quieren asumir la responsabilidad. Me interesaría saber qué organismo público controla y supervisa la seguridad de las atracciones para que cumplan la normativa vigente.



→ Qué hacer

Las atracciones de feria suponen cierto riesgo para los usuarios y este riesgo se asume por ellos, por lo que sería un funcionamiento anormal o irregular de las atracciones el que daría lugar a una responsabilidad e indemnización. Así se viene afirmando en la jurisprudencia de las Audiencias Provinciales, apuntando que quien las utiliza es consciente de sus riesgos y en cierto modo los asume, siempre que no intervengan anomalías que los agraven.

De este modo se debilita la argumentación de que quien explota con ánimo de lucro un negocio susceptible de producir riesgo es responsable de los daños que genere.

Para que prospere una reclamación contra la empresa no basta acreditar el resultado con daños, sino que además debe haberse producido una omisión en la empresa o una anormal intensificación del riesgo. Corresponde al usuario probar el daño y la relación de causa-efecto entre el daño y una omisión o actividades anómalas de la empresa (falta de vigilancia o control, deficientes medidas de seguridad, de instrucciones). A la empresa que maneja los aparatos le corresponde probar su diligencia, acreditar que el accidente sobrevino sin tener contribución alguna en el mismo, que obró con el cuidado, atención o perseverancia exigibles y con la reflexión necesaria para evitar perjuicios.

La negligencia también puede ser por omisión de información sobre riesgos y precauciones: para que el usuario asuma el riesgo también puede ser necesario que se le advierta del mismo y de los medios que ha de adoptar para evitarlo o reducirlo. En otros casos, los tribunales han entendido que por la propia naturaleza de la atracción, puede ser evidente, sin necesidad de información adicional, que genera un riesgo perfectamente observable y, por tanto, asumido por quien la utiliza. En cuanto a normas de seguridad, hay que informarse en las consejerías correspondientes de las Comunidades Autónomas y Ayuntamientos sobre el reglamento de espectáculos públicos.



S E N T E N C I A S

Un caso similar puede merecer sentencia distinta

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



La aseguradora abonó todos los gastos derivados de un accidente de esquí

Un aficionado al esquí sufrió un accidente mientras esquiaba en Andorra. Recibió asistencia médica en el lugar del percance y fue trasladado al centro hospitalario más próximo a su domicilio en Asturias, donde fue intervenido quirúrgicamente de urgencia. Era asegurado-beneficiario de un seguro colectivo de accidentes multiasistencia de esquí. La compañía abonó los gastos urgentes causados en el lugar del accidente y los derivados de su traslado, pero rechazaba los de la asistencia hospitalaria y quirúrgica en dicho centro,

al considerar que sólo los primeros gastos estaban cubiertos por la póliza. El consumidor reclamó 4.209 euros. La compañía de seguros se opuso al pago alegando que las condiciones de la póliza establecían que la asistencia fuera en el lugar del accidente y en el centro asistencial próximo.

No obstante, la Audiencia de Asturias estimó la demanda y dice, en sentencia de 13 de enero de 2003, que la Ley del Contrato del Seguro impone al asegurador, en todo caso, la obligación de cubrir las necesarias asistencias de carácter urgente y que esta obligación incluye el abono de todos los gastos derivados de las asistencias urgentes, al margen del lugar en que deban prestarse.

El nuevo titular no debe cargar con la deuda anterior del gas

Una empresa ocupó una vivienda en enero de 2001 y solicitó a Gas Natural el

suministro de gas. Como el anterior ocupante tenía un contrato de suministro para la vivienda, la compañía del gas no suscribió una nueva póliza, sino que optó por el cambio de nombre del consumidor. Posteriormente, la compañía de gas cobró a la empresa 161 euros correspondientes a dos recibos de suministro de gas impagados del anterior titular del contrato, por lo que la empresa acudió a juicio para reclamar la devolución del dinero indebidamente cobrado. En primer lugar, dice la Audiencia de Barcelona, en sentencia de 5 marzo de 2003, que la compañía del gas no suscribió nueva póliza con el nuevo ocupante de la vivienda, como preceptúa el Reglamento General de Servicio Público de Gases Consumibles, sino que optó por la práctica habitual de cambio de nombre de usuario. En estas circunstancias al efectuarse un cambio de nombre del consumidor en vez

de realizar un nuevo contrato de suministro, se crea una nueva relación y se extingue la anterior, pero sin crearse la figura de la asunción de la deuda. Por lo que estima la reclamación y obliga a la compañía de Gas a la devolución de la cantidad indebidamente cobrada.



La Administración debe entregar a un minusválido otra vivienda por deficiencias en la plaza de garaje

Una persona discapacitada adquirió una vivienda de protección oficial con plaza de garaje calificada por la Administración como adap-

tada. Finalmente, resultó que la plaza no reunía tales condiciones y que su tamaño no era apto para la maniobra de una silla de ruedas. Este ciudadano inició una reclamación ante la Conserjería de Obras Públicas y el asunto llegó ante el Tribunal Superior de Justicia de Castilla-La Mancha.

Solicitaba que se condenara a la Administración a realizar las obras de adaptación necesarias y, caso de ser imposible, que se le proporcionara otra vivienda. En sentencia del 11 de junio de 2003, la Administración es condenada a proporcionar otra vivienda adaptada, dado que el acceso a la plaza de garaje presentaba dificultades que imposibilitaban las obras de adaptación. Dice el Tribunal que la obligación de la Administración es imponer a la empresa constructora la adaptación o realizarla ella misma, pero que como existían impedimentos insalvables para ello, la única al-



ternativa era condenarla a entregar otra vivienda con garaje conforme a la normativa de adaptación a minusválidos y de barreras arquitectónicas.

Los vecinos demandaron a una pizzería por ruidos y olores

El propietario de una vivienda demandó a la pizzería ubicada en los bajos de su edificio y solicitó al juez que le obligara a llevar a cabo las medidas para eliminar los ruidos y olores procedentes del local. Perdió el pleito en primera instancia, apeló, y la Audiencia de Barcelona, en sentencia del 7 de enero de 2003, estimó parcialmente sus peticiones. Con-

sideró el tribunal que las quejas del vecino tenían fundamento objetivo. Y recuerda que la vivienda constituye el domicilio habitual, en donde se realizan las actividades cotidianas y es lugar de descanso, mientras que la pizzería es un lugar en el que se desarrolla una actividad comercial. Ésta, sea por el empleo de máquinas o de utensilios metálicos o por la afluencia de personas, genera una serie de ruidos que, aunque inherentes al desarrollo de la actividad, pueden ocasionar molestias que los vecinos no tienen por qué padecer más allá de ciertos límites permisibles, que se habían rebasado. Basándose en un criterio de razonabilidad y proporcionalidad, declara el tribunal la obligación de la empresa de realizar parte de las obras solicitadas. Pero no todas, por la desproporción de algunas de las solicitadas según el informe pericial presentado en el juicio.



Poca profesionalidad

En diciembre de 2003 entregué un rollo para revelar diapositivas y pasarlas a CD en una tienda de Foto Nice de Burgos. Quince días después, lo recogí y comprobé que el CD no estaba bien. Lo devolví a la tienda para que repitieran el CD, pero cuando volví a recogerlo estaba peor que antes y la chica que me atendió me dijo que probablemente era problema de la copia índice. Me recomendaron que pasara por la tienda central y solicitara allí que lo volvieran a hacer. Así lo hice, quedaron en repetirlo y llamarme. Después de dos semanas sin ponerse en contacto conmigo, les llamé. Me aseguraron de nuevo que ya lo harían y que me llamarían si había algún problema. Pero cuando me presenté en la tienda para recogerlo me informaron de que las diapositivas y el CD habían desaparecido. Aconsejo a los lectores que piensen muy bien dónde revelar sus recuerdos.

José Manuel del Val Briviesca (Burgos)

Falta de transparencia

En octubre de 2003 contraté un crédito hipotecario con la entidad bancaria Uno-e (dependiente de BBVA), que opera básicamente en Internet. Unos diez días antes de la firma de escrituras me llamó una persona desde Madrid, identificándose como "de la asesoría del BBVA", que más tarde supe se llamaba Centro de Asesoría Hipotecaria S.L.. Me explicó que esta entidad era realmente la que concedía el crédito y me mandó lo que se llama la "oferta vinculante", no sin antes pedirme que comprobara que todo estaba bien y que le facilitara el nombre del notario con el que quería escriturar.

Contacté con mi notario, le pedí la previsión de gastos de notaría y gestión que yo quería realizara él conjuntamente y se lo comuniqué a esta asesoría. Pocos días antes de la firma, me llamaron de nuevo de la asesoría de Madrid para decirme que me mandarían la previsión de gastos para que la firmara. Sorprendido comprobé que esa previsión de gastos era diferente a la de mi notario y unos 420 euros más alta, y que la diferencia estaba en el concepto "gastos de gestión".

Comencé a sospechar, pues no me explicaba para qué necesitaba dos previsiones de gastos. Descubrí que esta asesoría es externa al BBVA,

contratada por éste para realizar todo el proceso y se me informó que debía aceptar sus servicios a pesar de que yo en ningún momento los contraté ni negocié con ellos, ni tampoco se me informó de este hecho ni por escrito ni verbalmente en ningún momento. Desde la asesoría me confirmaron que ellos eran los únicos autorizados a gestionar estas hipotecas y que si no firmaba su previsión, no me lo concederían. Esto me lo dijeron la mañana de la firma, dos horas antes de acudir al notario.

Tuve que aceptarlo y comunicar a mi notario que la parte de gestión la iba a realizar otra asesoría. Además, tuve que aceptar unos gastos que ascendían a más de 600 euros, por una labor por la que mi notario me iba a cobrar 180 euros. Después de pasar todo esto mandé una carta de queja a Uno-e. Me contestaron amablemente, divagando con argumentos peregrinos y ambiguos, para finalmente decir que yo no tenía razón.

Presenté una reclamación en el servicio correspondiente del Banco de España y recientemente he recibido el fallo, según el cual "se considera que la entidad reclamada se apartó de las buenas prácticas bancarias, al faltar a la transparencia debida con su cliente".

A. O. Bilbao

ASESORÍA OBLIGATORIA



Problemas de horario

Soy cliente de Sevillana Endesa. Tengo contratada en mi casa una potencia de 7.700 vatios y quería reducirla a 3.300 vatios. El pasado 3 ó 4 de marzo 2004 hice la solicitud por teléfono. Me contestaron que me llamaría un técnico en un plazo máximo de 5 días para concertar una visita a mi domicilio. Me indicó que si en cinco días no me llamaba, volviera yo a llamarles y pondrían una reclamación contra el técnico.

Llegó el 10 de marzo pero el técnico no se había puesto en contacto conmigo. En Sevillana Endesa me aseguraron que, como ya me habían indicado, interpondrían una reclamación contra él. A los cinco minutos recibí una llamada del técnico. Me dijo que se encontraba "en mi zona" y me preguntó si podía pasar por mi casa en ese momento. Yo estaba en mi lugar de trabajo, así que le contesté que no era posible, que podía pasar por mi casa a las tardes, a partir de las 18:00, o que si me avisaba con un día o dos de antelación podría

Marcos Antonio Melero Mijas (Málaga)



Nuevo timo de las líneas 800

Recibí una llamada telefónica diciendo que tenían un paquete para mí y que no lo habían podido entregar por no encontrarme en mi domicilio. Como no esperaba nada les pregunté de dónde procedía el envío, de qué empresa de transporte me llamaban y los datos del envío. Me contestaron que no podían facilitarme esa información, ya que llamaban del "Departamento de Transporte" y que para que me dieran esos datos me debía poner en contacto con el número 807 41 40 60. Desconozco lo que hubieran dicho, ya que no llamé. Parece una nueva forma de timo de las líneas 800.

Juan Carlos Elía Irun (Guipúzcoa)



Dificultades para contratar una promoción

Entre el 8 y el 14 de marzo Telefónica ofrecía la cuota de alta gratis. El mismo día 8 llamé mi marido para informarme. Durante esa semana estuvimos haciendo nuestros cálculos para comprobar si nos interesaba cambiar a otra. Tomada la decisión, el último día de la promoción contactamos con el 1004 para contratar la línea. En la primera llamada nos pidieron que volviéramos a llamar pasada una hora. Así lo hicimos. Nos atendieron en el departamento de contratación. Tras pedirnos varios datos nos indicaron que para mantener el número que teníamos con la otra operadora de telefonía, debíamos volver a llamar para hablar con el departamento de portabilidad.

Durante la mañana hicimos no menos de diez llamadas, unas veces nos dejaban en espera, otras nos decían que volviéramos a llamar en una hora, y otras nos

pasaban con el asesor comercial que, casualmente, no contestaba o tenía problemas técnicos y se cortaba la comunicación. Pensamos que a la noche será más fácil dar con ellos, pero no fue así. Desde las diez hasta las doce de la noche hicimos alrededor de 20 ó 30 llamadas, con el mismo resultado que por la mañana. A las doce y cinco de la noche sí me pasaron por fin con la dichosa asesora comercial que, amablemente, me dijo que la oferta ya había terminado y no podía darme el alta con la misma. Me espetó que si no me habían atendido fue porque habían tenido mucho trabajo y que no tenía que haber llamado el último día, pues había tenido una semana para hacerlo. Después de decirme todo esto me colgó.

En teoría he tenido una semana, pero resulta que tengo libertad para decidir en qué momento quiero perder todo un día intentando que quien corresponda se haga cargo de tomar mis datos para darme de alta. Además, no es serio que lancen una oferta sin contar con el equipo necesario (sea humano o material) para poder llevarla a cabo satisfactoriamente, salvo que lo que se pretenda sea precisamente esto: no llevarla a cabo y obtener sólo publicidad.

Belén Iglesias González
Córdoba



pasaban con el asesor comercial que, casualmente, no contestaba o tenía problemas técnicos y se cortaba la comunicación. Pensamos que a la noche será más fácil dar con ellos, pero no fue así. Desde las diez hasta las doce de la noche hicimos alrededor de 20 ó 30 llamadas, con el mismo resultado que por la mañana. A las doce y cinco de la noche sí me pasaron por fin con la dichosa asesora comercial que, amablemente, me dijo que la oferta ya había terminado y no podía darme el alta con la misma. Me espetó que si no me habían atendido fue porque habían tenido mucho trabajo y que no tenía que haber llamado el último día, pues había tenido una semana para hacerlo. Después de decirme todo esto me colgó.

En teoría he tenido una semana, pero resulta que tengo libertad para decidir en qué momento quiero perder todo un día intentando que quien corresponda se haga cargo de tomar mis datos para darme de alta. Además, no es serio que lancen una oferta sin contar con el equipo necesario (sea humano o material) para poder llevarla a cabo satisfactoriamente, salvo que lo que se pretenda sea precisamente esto: no llevarla a cabo y obtener sólo publicidad.

Belén Iglesias González
Córdoba

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**
B° S. Agustín s/n
48230 Elorrio (Vizcaya).

→ **Por e-mail:**
revistaconsumer@eroski.es

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



Productos de calidad

Les escribo porque estoy muy interesado en que realicen y publiquen distintos reportajes relacionados con alimentos que se producen respetando los derechos de los animales. Les sugiero los siguientes temas:

- Huevos de corral. ¿Son de verdad de corral? ¿Qué controles se realizan para evitar el fraude de ofrecer huevos de gallinas enjauladas a un precio más elevado?
- Leche ecológica. ¿Qué requisito debe cumplir para lucir esa denominación?
- Embutido ibérico. ¿Cómo se puede diferenciar el que proviene de animales criados al aire libre (en extensivo), del que procede de animales criados en naves (en intensivo)?
- Pollos de corral. ¿En qué condiciones son criados?

Cada uno de los temas podría ser enriquecido con un comparativo.

Francisco Javier Salas
Correo electrónico



Sobre el tema de portada de piercings y tatuajes

Hace unas semanas mi hija de 13 años se presentó en casa con un *piercing* en el ombligo, realizado sin nuestra autorización. La semana pasada acudí con ella al establecimiento donde le practicaron el *piercing*. Estuve hablando con el responsable y me enseñaron el local. Todo parecía en orden, pero sigo sin entender que haya una normativa de edad aplicable a los tatuajes y que no haya nada similar sobre los *piercings*. ¿Se puede hacer algo para que esto cambie?

Chelo Moreno
Correo electrónico

Comida para mascotas

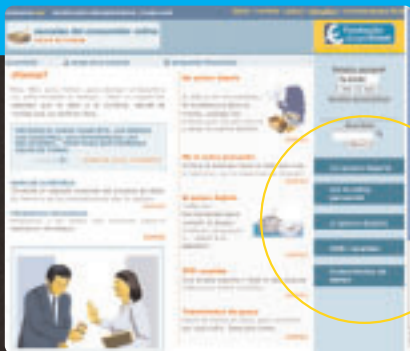
He podido comprobar que no han analizado nunca piensos para mascotas, y dado el elevado número de personas que viven con animales de compañía les propongo este tema para la sección correspondiente, incluyendo marcas de gama alta y baja. Hace poco he adquirido un perro y soy usuaria de un foro de mascotas en el que he comprobado que hay mucha confusión en torno a los piensos para perros. ¿Realmente las marcas que más cobran son mejores? ¿Cómo se puede comprobar la calidad de los ingredientes? Para mí no hay duda de que los piensos de gama baja no son muy buenos, pero ¿y los de gama alta o naturales?

Mireia Cuesta
Correo electrónico



¿Estás pensando en **DEJAR DE FUMAR?**

consumer.es puede ayudarte a dejar de fumar. Tú tienes la última palabra, pero has de saber que seguramente se trata de la decisión más saludable que puedes tomar.



www.consumer.es
ESCUELA EN INTERNET
PARA DEJAR DE FUMAR

¿CUAL ES TU SITUACION ACTUAL?

→ **No quiero dejarlo**

Si aún no es el momento, te invitamos a abrir tu mente, a analizar los motivos por los que fumas y a dejar la puerta abierta.

→ **Me lo estoy pensando**

Inclina la balanza hacia el lado que más te interese.

→ **Sí, quiero dejarlo**

Todas las herramientas para cumplir tu deseo: motivate, prepárate y... ¡ADIOS A TU ADICCION!

→ **SOS: recaídas**

Una ayuda urgente para afrontar recaídas.