



nueva GUÍA PRÁCTICA consumer

LIBRO + CD

En el libro

- > Las 29 etapas del Camino Francés
- > Las 6 etapas del Camino Aragonés
- > En cada etapa:
 - Perfil del recorrido
 - Principales dificultades
 - Distancias
 - Direcciones y teléfonos de todos los albergues
 - Horarios y precios
 - Lugares de interés para visitar
- > El Camino en bici
- > Los otros Caminos
- > Consejos para el peregrino
- > Cómo prevenir y curar lesiones

En el CD-ROM interactivo

- > Mapas interactivos de cada etapa
- > Infografías con consejos útiles
- > Calculadora, para que sepas cuánto vas a gastar en el Camino
- > Y, además, versión imprimible de todos los contenidos

CONSEJO DE REDACCIÓN:
Arantza Laskurain,
Ricardo Oleaga, Iñaki Larrabeiti,
Marta Areizaga, Eduardo Cifriñ

DIRECTOR:
Ricardo Oleaga

REDACTORA JEFE:
Ainara Zarraga

Tema de portada:
REDACCIÓN:
Ricardo Oleaga

TOMA DE DATOS
Append

Entrevista:
Amaia Uriz

Informe:
Ana López, Mª Jesús Minguéz

Alimentación:
Maite Zudaire, Genma Yoldi

Breves:
Carlos Zuluaga

Salud:
Eukeni Olabarrieta

Psicología:
Pepo Romo, Marisa López Ibarro

Medio Ambiente:
Carlos Zuluaga, Uxua G. Antón

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 suscripciones:
Eduardo Ormazabal

Ate y Maquetación: Ramiro Cosme

Fotografía: Iñaki Oñate

Castro, Zig Zag, Rubén García

Infografía: Aitor Eguino

Fotomecánica: Lithos

Impresión: Altair Quebecor

Deposito legal:
TO-707-1997 ISSN: 1138-3895

Redacción y Administración de CONSUMER,
Eroski Publicaciones

Bº San Agustín, s/n
48230 Elorrio (Bizcaya)

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 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

Septiembre 2004. Número 80

Tirada: 341.000 ejemplares

Edita: Eroski S. Coop. con el patrocinio de Fundación Grupo Eroski



4 Menús escolares

Más de 1,2 millones de niños y niñas utilizan el comedor escolar durante el curso que se inicia este mes. Pero, ¿es adecuado el menú que se les ofrece en ellos? Para responder a esta pregunta, CONSUMER ha estudiado los menús escolares de 201 colegios.



13 Aprender idiomas

Si el 47% de los españoles afirma ser capaz de mantener una conversación en un idioma extranjero, frente al 80% de los habitantes de Dinamarca, Países Bajos o Suecia.

10 Entrevista. Isidoro Ruipérez, médico geriatra y presidente de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología

¿Se envejece como se vive. Si se tienen hábitos de vida saludables en la juventud y en la edad adulta, se conservan cuando se es mayor.

26 Cereales de desayuno

Saludables y bien elaborados, cumplen lo que establece la norma

30 Tostadoras

Pagar más no siempre compensa

16 ALIMENTACIÓN

El huevo: mala fama injustificada

20 SALUD

Dermatitis de contacto

22 PSICOLOGÍA

El aburrimiento en la pareja

24 MEDIO AMBIENTE

Desaladoras

34 NUEVAS TECNOLOGÍAS

Alas de charla o chats

36 ECONOMÍA DOMÉSTICA

Cuentas corrientes: comisiones

38 MISCELÁNEA / Diccionarios en casa

40 CONSEJOS / Ordenador y salud visual

41 CONSULTORIO LEGAL

80

2004 SEPTIEMBRE SEPTIEMBRE

SEPTIEMBRE 2004 A consumer 3

GUÍA PRÁCTICA CONSUMER

Camino de Santiago

¿Cómo conseguirla?

1ª OPCION € En los supermercados EROSKI y en algunos EROSKI center, al precio de 10 euros.

2ª OPCION € Llamando al 94 621 14 87 — enviando un mensaje de solicitud a: revistaconsumer@eroski.es. En ambos casos recibirás la Guía contrarrembolso. Le costará 10 euros más 2,50 euros por gastos de envío.

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



Sólo cuatro de cada diez centros ofrecen menús escolares nutritivos y equilibrados

UNO DE CADA CUATRO SUSPENDE EL EXAMEN DE CONSUMER AL COMETER VARIOS DE LOS SEIS ERRORES DIETÉTICOS QUE LOS ESPECIALISTAS CONSIDERAN IMPORTANTES

Más de un 1,2 millones de escolares de educación infantil, primaria y secundaria se quedarán a comer en el comedor escolar durante el curso 2004-2005 que se inicia este mes de septiembre. Los nuevos hábitos familiares y laborales y las distancias entre el hogar y el colegio han motivado que estos comedores adquieran protagonismo en la salud y la educación nutricional de niños y adolescentes. Expertos en alimentación resaltan la importancia de este servicio, al que los niños españoles acuden una media de 165 días al año en los casi 10.000 centros escolares que disponen de este servicio en todo el país.

Un menú escolar adecuado ayuda a controlar la salud de los más pequeños y les permite prevenir enfermedades que pueden aparecer en la edad adulta como consecuencia de una inadecuada alimentación en la infancia. Además, la época escolar es una etapa decisiva para la adquisición de conocimientos y hábitos alimenticios, por lo que un menú escolar equilibrado constituye el mejor modo de introducir a los más pequeños en los hábitos saludables relacionados con la alimentación. Por otro lado, el menú escolar supone entre el 30% y el 35% de las necesidades energéticas diarias de los más pequeños, por lo que no puede pasarse por alto su contenido que, muy importante, los padres habrán de complementar en casa con el desayuno y la cena.

CONSUMER ha analizado el menú de dos semanas de 201 colegios cuyos comedores escolares son utilizados por un total de 32.330 alumnos.

La primera conclusión del estudio es que el 24% de los menús estudiados suspenden el examen y que el 36% obtiene una mediocre nota final de "aceptable", evidenciando un amplio margen de mejora. Sólo el 41% de los centros estudiados ofrece un menú equilibrado y nutritivo, esto es, conforme con las recomendaciones de médicos, dietistas y pediatras.

Entre las carencias encontradas destaca la ausencia de alimentos imprescindibles en la dieta escolar. Así, el 36% de los colegios cuyos menús se han analizado no sirven verdura como plato independiente en ninguno de sus menús, el 30% comete el mismo error con el pescado y el 14% hace lo propio con las

legumbres. Sólo el 60% de los menús se abstienen de cometer los seis fallos nutricionales más graves: además de los tres ya mencionados, no incluir fruta fresca al menos dos veces por semana (8% de los colegios cae en este error), postres dulces más de dos veces a la semana (el 3%) y alimentos precocinados o frituras más de dos veces a la semana (un 15% de los centros escolares).

A pesar de que un porcentaje relativamente alto de colegios consigue aprobar el examen global de las dos semanas, en varios de sus menús diarios han obtenido un suspenso, lo que significa que han de mejorar la calidad dietética y nutricional de sus menús escolares: son los que han merecido el ca-

→ CÓMO SE HIZO

- Para realizar este estudio CONSUMER contactó telefónicamente con casi 2.000 centros escolares distribuidos en 13 provincias españolas. De ellos, alrededor del 40% se comprometieron a responder por escrito un breve cuestionario y a enviar el menú de dos semanas. Sin embargo, de los 748 colegios que se comprometieron a contestar, sólo 201 lo hicieron. Los centros escolares que se negaron a colaborar desde un primer momento adujeron falta de tiempo, aunque algunos reconocieron que no les interesaba o que no facilitaban este tipo de

informaciones. De los que finalmente accedieron a facilitar sus menús, 127 eran de titularidad pública, 63 privados concertados y 11 privados. Cada uno proporcionó dos menús semanales (primer plato, segundo plato y postre), de modo que en total se han analizado 402 menús.

- Los menús se analizaron desde una doble vertiente: además del estudio estadístico de los datos solicitados en el cuestionario, se realizó un análisis nutricional de los menús, del que se ha encargado el equipo de

nutricionistas que habitualmente colabora con CONSUMER. Para valorar estos menús, se trabajó con un sistema de ponderación detallado y riguroso. Se aplicó un sistema de penalizaciones que castiga a los menús que no incluyen al menos una vez a la semana verdura, legumbres y pescado, alimentos esenciales en la dieta. También se penalizó a los que sirven más de dos días a la semana precocinados o postres dulces y bollería. Y a los que no incluyen fruta fresca como postre al menos dos días a la semana.

Información facilitada a los padres: ¿sabemos qué comen nuestros hijos?

Centros escolares de...	Muy detallada	Suficientemente detallada	Poco detallada	Nada detallada	Valoración
A Coruña	6%	29%	59%	6%	Mal
Álava	0%	94%	6%	0%	Muy bien
Almería	0%	67%	33%	0%	Regular
Barcelona	6%	38%	50%	6%	Mal
Cantabria	0%	88%	12%	0%	Bien
Guipúzcoa	0%	88%	6%	6%	Bien
Madrid	6%	50%	44%	0%	Regular
Málaga	0%	40%	53%	7%	Mal
Murcia	0%	81%	19%	0%	Aceptable
Navarra	0%	63%	31%	6%	Regular
Valencia	0%	83%	17%	0%	Aceptable
Vizcaya	38%	25%	38%	0%	Regular
Zaragoza	0%	40%	60%	0%	Mal
Total	4%	61%	32%	3%	Regular

Centros que suspenden en....

Centros escolares de...	No verdura (1)	No legumbre (2)	No pescado (3)	Escasa fruta fresca (4)	Abuso de precocinados (5)	Abuso de dulces y bollería (6)
A Coruña	41%	35%	24%	29%	12%	18%
Álava	6%	0%	6%	0%	0%	0%
Almería	67%	0%	67%	17%	33%	0%
Barcelona	19%	38%	31%	13%	31%	6%
Cantabria	77%	6%	35%	0%	29%	0%
Guipúzcoa	12%	12%	12%	12%	6%	6%
Madrid	25%	19%	25%	6%	6%	0%
Málaga	80%	20%	13%	0%	43%	0%
Murcia	75%	6%	63%	6%	25%	0%
Navarra	0%	6%	13%	6%	13%	0%
Valencia	67%	22%	61%	6%	6%	0%
Vizcaya	0%	0%	19%	0%	6%	0%
Zaragoza	13%	7%	47%	7%	0%	7%
Total	36%	14%	30%	8%	15%	3%

(1) Porcentaje de colegios que no incluyen verdura al menos una vez por semana en una o en las dos semanas analizadas. (2) Id. que no incluyen legumbre. (3) Id. que no incluyen pescado. (4) Id. que no incluyen fruta fresca. (5) Porcentaje de colegios que incluyen precocinados y frituras (san jacobs, salchichas, croquetas, calamares, etc.) más de dos veces por semana en una o en las dos semanas analizadas. (6) Id. que incluyen como postre productos dulces o bollería más de dos veces por semana en una o en las dos semanas analizadas.

lificativo de "aceptable". En otras palabras, son muchos los centros escolares que deben revisar los menús que ofrecen y ajustarse a las recomendaciones de frecuencia de consumo de los alimentos, además de diversificar el modo de preparación de sus platos.

Información a los padres: escasa y poco detallada

Una de las dificultades para valorar la calidad nutricional de los menús escolares es que no siempre reflejan toda

la información necesaria. Los principales perjudicados por el poco detalle de los menús son los padres y madres, pues se ve dificultada su tarea de complementar los menús escolares con las comidas del día o del fin de semana en el hogar. Por ello, deben exigir al centro escolar un documento mensual o semanal en el que se plasme el menú escolar con información precisa que detalle cada día el alimento y su forma de preparación, las guarniciones si las hubiera y el tipo de postre. Dicha

hoja debe incluir información sobre el tipo de alimento, su preparación culinaria, las guarniciones de los segundos platos y las salsas, así como el tipo concreto de postre.

Pues bien, tan sólo el 4% de los colegios estudiados suministran una información muy detallada acerca de los menús escolares, mientras que 6 de cada 10 lo hacen con suficiente detalle aunque con lagunas (referidas sobre todo al modo de elaboración). Sin embargo, el 32% de los centros escolares fali-

tan a los padres información incompleta y escasa, de forma que no conocen en detalle más de dos platos semanales servidos a los comensales, y los progenitores se ven obligados a preguntar a sus hijos la forma en que estaban elaborados los platos. Finalmente, un 3% de los colegios facilita una información nada detallada, refiriéndose simplemente a los nombres genéricos de los platos que componen el menú (por ejemplo, verduras, pescado, arroz, paella, estofado de carne, etc., sin especificar nada más).

Errores dietéticos más importantes

Pocas verduras y hortalizas

Se han valorado positivamente los menús que incluyen como mínimo una vez por semana verduras. Y se han penalizado con un suspenso a los que no respetan esta frecuencia, el 36% de los centros escolares de este informe. Uno de cada diez no servía verdura ninguna de las 2 semanas estudiadas. La peor valoración se la llevan los menús analizados en Murcia, Valencia y A Coruña, donde el 63%, el 39% y el 12% de los colegios evaluados, respectivamente, obtienen un suspenso en este apartado por no ofrecer verdura en ninguna de las dos semanas. Sólo la totalidad de los centros analizados de Vizcaya y Navarra cumplen con este criterio. Y siguen esta pauta más del 90% de los colegios evaluados en Álava y el 87% y 88% de los colegios de Zaragoza y Guipúzcoa.



Pocas legumbres

Los expertos recomiendan un consumo de cuatro raciones semanales de legumbre, dos como ingrediente del primer plato y otras dos como guarnición o ingrediente de ensaladas. Sin embargo, un 14% de los centros escolares no incluyen las legumbres como plato principal de sus menús en alguna de las dos semanas analizadas. Un dato positivo: el 86% de los colegios incluyen legumbres al menos una vez a la semana. Sin embargo, el 12% no las sirven al menos un día a la semana; y un 6% de los colegios estudiados en Zaragoza, Barcelona y A Coruña no incluyeron las legumbres en ninguna de las dos semanas. Todos los estudiados en Álava, Vizcaya y Almería las incluyen en al menos una ocasión en cada una de las dos semanas de menús.

Poco pescado

Los expertos en nutrición aconsejan incluir la ingesta de pescado al menos cuatro veces por semana, sumando comidas y cenas. Sin embargo, más de uno de cada cuatro colegios analizados no incluyen pescado en sus menús escolares en una de las dos semanas analizadas. Y lo que es más grave: un 4% de los colegios no incluyeron el pescado en su dieta en ninguna de las dos semanas analizadas. Esta situación es especialmente grave en los colegios de Valencia, Zaragoza y Murcia, ya que el 17%, el 13% y el 12%, respectivamente, de los mismos, no incluyen el pescado en su dieta ninguna de las 2 semanas. Otro tanto ocurre en el 6% de los colegios madrileños.

Positivamente destacan los menús analizados en los colegios de Álava ya que cerca del 94% de los mismos incluyen el pescado en al menos 1 ocasión a lo largo de las 2 semanas analizadas. En los colegios de Guipúzcoa, Navarra y Málaga estas cifras rondan el 87%.



Exceso de precocinados y derivados cárnicos grasos

Un 14% de los colegios pecan de exceso de precocinados o derivados cárnicos grasos en al menos una de las semanas. Incluso el 17% de los de Almería y el 6% de los de A Coruña abusan de este tipo de alimentos en las dos semanas, al incluirlos en más de dos ocasiones en ambas semanas. Tampoco es positiva la situación de los colegios estudiados en Málaga (un 43% ofrecen en al menos una de las semanas más de dos precocinados), de Barcelona (31%) y Cantabria (29%). Positivamente, destacan los centros de Zaragoza y Álava: ninguno de los estudiados sirve en sus menús más de dos días de precocinados o derivados cárnicos grasos en ninguna de las 2 semanas.

Poca fruta fresca

El 92% de los colegios estudiados incluyen al menos dos días fruta fresca en cada una de las dos semanas. Todos los estudiados en Álava, Cantabria, Málaga y Vizcaya la ofrecen, pero un 17% de los de Almería y un 12% de los de A Coruña no incluyen fruta fresca al menos dos días en ninguna de las 2 semanas. Esta situación se dio también en el 6% de los de Murcia y Guipúzcoa. Además, un 18% de los de A Coruña no incluyen dos días de fruta fresca en una de las dos semanas. Otro tanto ocurre en el 13% de los colegios barceloneses estudiados y en un 6% de los de Zaragoza, Madrid, Navarra, Guipúzcoa y Valencia.



Exceso de dulces y bollería

Bollería, repostería, pastelería y bombones representan una tentación para muchas personas. Aunque sólo el 3% de los centros escolares fueron penalizados con un suspenso por servir más de dos veces por semana un dulce como postre, estos alimentos forman con demasiada frecuencia parte del menú de una a dos veces por semana. Lo aconsejable es que los dulces se sustituyan por fruta fresca o lácteos sencillos (yogures, cuajadas o quesitos). El 6% de los colegios evaluados en Barcelona y A Coruña suministran dulces como postre más de 2 veces por semana en las dos semanas evaluadas. Además, el 12% de los colegios coruñeses dan a los niños al menos durante una de las semanas evaluadas un exceso de dulces (más de 2 veces por semana). Esta situación se da también en el 7% de los estudiados en Zaragoza y en el 6% de los de Guipúzcoa.



PAGAR MÁS POR EL MENÚ ESCOLAR NO SIGNIFICA QUE ÉSTE SEA DE MEJOR CALIDAD

Notas finales por ciudades*

Centros escolares de...	Muy Bien	Bien	Aceptable	Mal	Muy mal	Nota final
Murcia	0%	13%	31%	50%	6%	Muy mal
Valencia	6%	11%	39%	44%	0%	Muy mal
A Coruña	0%	24%	41%	35%	0%	Mal
Almería	0%	0%	67%	33%	0%	Mal
Barcelona	25%	13%	31%	25%	6%	Mal
Málaga	7%	7%	57%	29%	0%	Regular
Madrid	25%	25%	31%	19%	0%	Aceptable
Guipúzcoa	59%	6%	18%	18%	0%	Aceptable
Zaragoza	0%	40%	47%	7%	7%	Aceptable
Cantabria	0%	6%	82%	12%	0%	Aceptable
Navarra	75%	6%	6%	13%	0%	Bien
Álava	13%	75%	13%	0%	0%	Excelente
Vizcaya	50%	25%	25%	0%	0%	Excelente
Total	21%	20%	36%	22%	2%	Regular

* Este cuadro sólo pretende resumir los datos globales del estudio. La muestra de centros escolares (sólo 201 para 13 provincias) analizada no permite generalizaciones del tipo "los menús escolares de Murcia son los peores".

Independientemente de la calidad de la información proporcionada por el colegio, es responsabilidad de padres y madres realizar una visita al comedor para comprobar si lo que figura en las hojas informativas se corresponde con la realidad, para verificar las raciones y la presentación de los platos, y para evaluar el funcionamiento del servicio de comedor y la atención por parte de los monitores a cargo de los pequeños.

Especialmente negativa es la situación en los colegios estudiados en A Coruña, Barcelona, Málaga y Zaragoza: más de la mitad detallan poco o nada sus menús escolares. En el lado positivo destacan los de Álava: el 94% informa de forma suficientemente detallada la composición de los platos. También se ha valorado positivamente la información de los colegios de Cantabria y Guipúzcoa: un 88% incluye información detallada.

Pagar más no significa mejor calidad

Esta es la principal conclusión que surge al comparar los precios de los menús escolares en los 20 colegios más caros y en los 20 más baratos del estudio. Así, mientras que el 85% de los colegios más baratos (precios inferiores a 2,35 euros diarios) superan el examen (un 15% con sólo un aceptable de nota media), tan sólo el 70% de los centros

más caros aprueban el análisis nutricional. Además, la mitad de los colegios menos económicos (con precios superiores a los 5,5 euros diarios por menú) que aprueban lo hacen con un medio-cre aceptable. Mientras que 7 de cada 10 de los colegios más económicos consiguen una nota media entre el bien y el muy bien (pueden catalogarse como menús de buena calidad), esta proporción disminuye hasta el 35% entre los centros que sirven los menús más caros de los analizados.

Por otro lado, los menús servidos en los colegios públicos son, desde un enfoque nutritivo, ligeramente mejores que los suministrados en los privados o concertados. Así, el 81% de los públicos supera el examen, aunque el 38% lo hace con un aceptable. Estas proporciones descienden en los concertados, entre los que aprueban el 77% de los colegios, el 36% de ellos con un "aceptable". Finalmente, el 64% de los de titularidad privada aprueban, más de la mitad de ellos con un "aceptable".

La variable que evalúa los menús en función de quién los elabora o dónde se preparan arroja datos interesantes: los menús preparados por empresas subcontratadas por los colegios consiguen calificaciones superiores a los cocinados en los propios

centros. Así, el 84% de los que tienen subcontratado el servicio de comedor superan el análisis, aunque un 39% lo hace con un aceptable. Y tan sólo el 61% de los que elaboran sus menús en sus propias instalaciones superan el examen, y el 29% lo hace sólo con un "aceptable". Finalmente, el 74% de los centros con servicio mixto de comedor (menús preparados por una empresa subcontratada pero finalizados en el colegio) superan el examen, aunque el 35% lo hace con un aceptable. ◀



¿Cómo debe ser un menú escolar?

- 1) Los menús escolares deben ajustarse a las recomendaciones dietéticas en cuanto a "raciones", composición energética y nutricional de la edad preescolar y escolar. Deben ser variados y gastronómicamente aceptables y apetecibles. Niños y niñas han de habituarse a masticar y a degustar todo tipo de alimentos.
- 2) Conviene que incluyan alimentos de temporada, sobre todo frutas frescas, hortalizas y verduras.
- 3) Deben ser distintos en función de la época del año. En épocas de calor son más recomendables las preparaciones más frescas y ligeras (ensaladas de arroz, pasta, patata, de legumbres, cremas frías) mientras que en las de frío son deseables preparaciones más consistentes que se sirven a mayor temperatura: potajes, cocidos, guisos.
- 4) Debe ofrecerse la posibilidad de adaptar menús a alteraciones o enfermedades: diabetes, intolerancia al gluten, alergias alimentarias.
- 5) Comprobar la frecuencia semanal de alimentos básicos: verduras, pescado y legumbres, una vez por semana; fruta preferentemente en los postres; precocinados, no más de 2 veces por semana.
- 6) Las verduras no deben presentarse siempre trituradas como purés o cremas y han de ser variadas. Lo mismo puede decirse del pescado fresco (no siempre merluza rebozada), carnes (pollo asado o frito o delicias de pollo...), etc.
- 7) No se incluirán precocinados y derivados cárnicos grasos más de dos veces por semana. No es adecuado que en una misma semana se ofrezcan albóndigas, hamburguesas o salchichas y pizza, nuggets de pollo, varitas de pescado y salchichas Frankfurt, etc.
- 8) Comprobar que se emplean diversas técnicas culinarias (plancha, horno, estofado, guiso, frito...) y que no se abusan de preparaciones grasas como fritos, rebozados o empanados.
- 9) Los segundos platos irán acompañados de guarniciones o salsas, verdura o ensalada, puré de patata, sofritos de verdura, y no siempre de patatas fritas o salsa de tomate.
- 10) De postre, fruta fresca y lácteos sencillos; y no dulces como bizcocho, helados, etc.
- 11) Padres y madres complementarán el menú escolar con el resto de comidas en casa: un buen desayuno a base de un lácteo y farináceos (cereales, pan, galletas...), fruta o zumo; colaciones a media mañana o por la tarde a base de lácteos sencillos, fruta y su zumo, o bocadillos; y una cena ligera



Isidoro Ruipérez Cantera

Médico geriatra y presidente de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología



La Sociedad Española de Gerontología y Geriatría (SEGG) lleva 55 años volcada en estudiar, investigar, asesorar y difundir todo lo relativo al envejecimiento, con el propósito de intervenir desde el enfoque científico a que la calidad de vida los mayores sea lo mejor posible.

La SEGG agrupa a personas de muy diversas características, y si bien el ámbito sanitario cobra especial importancia, también la tiene el empeño por abarcar otras disciplinas humanistas que intentan devolver a las personas mayores su dignidad, además de reconocerles el espacio que deben ocupar en la sociedad.

Para el presidente de la SEGG, el doctor Isidoro Ruipérez Cantera, especialista en Geriatría, la mayor satisfacción de su trabajo es lograr que la persona mayor vuelva a sonreír, a querer vivir y a tener ilusión. "Uno de nuestros

objetivos es que las personas mayores dejen de sufrir y se mueran sólo cuando se tengan que morir, y a ser posible, sin dolor ni sufrimiento".

¿Por qué para algunas personas resulta triste hablar de esta etapa de la vida, cuando sólo llegar a ella debiera ser un motivo de alegría?

Efectivamente, poder ser una persona mayor es un logro personal, y así lo decimos en el segundo punto de nuestro Decálogo en: "toda persona mayor debe sentirse orgullosa por haber llegado ahí". De hecho, cuando la gente es muy mayor presume de años, y antes de quiérselos, se los suma. Pero es que, además, poder contar con un sector amplio de gente mayor es un triunfo social, tal y como queda reflejado en el primer punto del citado decálogo: "El envejecimiento de un país es consecuencia de su progreso, y

en ningún caso debe presentarse como una carga o problema".

Sin embargo, la atención a las personas mayores se incluye institucionalmente dentro de los Servicios Sociales.

Unir marginación con vejez responde a una mala concepción sobre las personas mayores. Resulta una discriminación, consecuencia de la mala política que se hace en nuestro país, que era, dentro de la Europa de los 15, uno de los que menos dinero y esfuerzo dedicaba a las personas mayores.

¿Cuándo se entra ahora en la vejez?

Administrativamente se dice que cuando uno se jubila o supera los 65 años. Pero ojalá entenderíamos todos que envejecer es, efectivamente, cambiar, pero no un sinónimo de enfermar. Si lo contempláramos así, no habría tanto miedo a ser una persona mayor, ni a ser tratado como tal, pues se respetaría su dignidad y todas sus dimensiones personales. Es raro que las personas estemos más jóvenes que la edad que tenemos; pero no hay por qué estar más deteriorado que lo que implican los años. Los cambios de envejecimiento estrictamente fisiológicos

son cada vez más tardíos, hoy podríamos situarlos en torno a los 80. La edad no justifica los achaques. Este es un mito que hemos de romper, pues cumplir años no deriva necesariamente en perder memoria ni en tener dolores ni en quedarse ciego o sordo.

Pero las personas mayores enferman.

Igual que los niños. El problema es la pérdida de autonomía que generan las enfermedades graves, y sobre todo, la falta de recursos destinados a cubrir las necesidades de esta franja social. Los programas para la vejez son sistemáticamente incumplidos, pero lo que es más grave, la sociedad asume como inevitable lo que es perfectamente evitable. Que haya tanta pobreza en la vejez se ve normal, que los ingresos sean menores que el salario mínimo no inquieta; e incluso, que la sordera o el porcentaje de

"Envejecer no es sinónimo de enfermar"

ceguera sea tan alto se asume como natural. Son muchos los casos en que una persona mayor no va al hospital y muere en casa de viejo. Pero de viejo no muere nadie, siempre hay una enfermedad o una dolencia.

Preocupa sobre manera el alto consumo de fármacos en estos años por parte de las personas mayores.

Los propios mayores se quejan de que se les atiborra a medicamentos. Este abuso es una alternativa a la atención sanitaria, y deriva del insuficiente tiempo que se les dedica cuando van al médico. Es más fácil extender una receta

que atender las verdaderas necesidades, que se descubren con un poco de escucha y no achacando los males a la edad. Está demostrado que un mayor tiempo de atención conlleva un menor consumo de fármacos. En cualquier caso, me gustaría insistir en que cuando van al médico, a urgencias sobre todo, es el grupo de edad que en mayor proporción tiene un motivo justificado para ir. No van a pasar el rato, como se hace creer.

¿Qué patologías son más susceptibles de mejorar?

Las que generan dependencia y presentan síndromes geriátricos, como la incontinencia, la desnutrición, los problemas de oído y vista o el aislamiento que deriva en depresiones, etc. Estas enfermedades se han de tratar de forma multidisciplinar, y aunque

el esfuerzo de la Geriátrica está centrado en su prevención y cura, los recursos son muy escasos.

La figura de los cuidadores de los mayores es cada vez más importante. ¿Cuáles deberían ser sus características?

Antes de hablar de cuidadores, distinguimos dos tipos de personas mayores. Por un lado, las que simplemente tienen muchos años, no quieren dejar su casa y no tienen por qué hacerlo. Es fundamental respetar su autonomía y, aunque debamos estar atentos a su salud, no tienen que ser tratados como personas pasivas. Por otro lado, están las que necesitan cuidados especiales, que pueden ser sencillos, como seguir un tratamiento farmacológico, o más complejos. En este caso, se trata de atender a una persona enferma, por lo que quien le ayuda debiera contar con conocimientos específicos, aunque sea un miembro de su familia. Cualquiera no vale para cuidarle pero, en cambio, todo el mundo puede adquirir unos conocimientos elementales y sencillos.

¿Cuándo debe un cuidador plantearse la necesidad de pedir ayuda?

Cuando comience a manifestar síntomas de perder la salud por agotamiento, decaiga su estado de ánimo, sufra tristeza permanente o le surjan ideas tan extrañas que le parezcan ajenas. Cuidar a una persona mayor influye en nuestra vida, pero no tiene por qué hacerlo de forma negativa.

Y, ¿cuándo hay que plantearse acudir a una residencia?

En general, las personas mayores prefieren no ir, pero son necesarias y en bastantes casos, constituyen la mejor opción posible. Será el propio médico de cabecera, o si lo tuviera, su geriatra, quien lo debiera recomendar.

Hay que tener en cuenta, también, que la persona mayor prefiere vivir en su casa antes que hacerlo con sus hijos, pues desea conservar su autonomía y privacidad. Hay una tendencia, probablemente por la marginación que nuestra sociedad impone a los mayores, a no tenerles en cuenta. No sólo han perdido autoridad, es que ni siquiera se les pide su parecer en circunstancias que les atañen directamente. Por eso, antes de valorar la

posibilidad de hacerles abandonar su hogar, hay que contar con su parecer.

Tal vez se quiera alejarlos de la soledad que supone vivir solos.

Un precio que hay que pagar cuando se vive mucho es ir quedándose solo. Se ve morir a los padres, la pareja, los amigos e incluso puede que a algún hijo. Pero hay que diferenciar, más que nunca, el vivir solos y el estar solos. En España viven solos el 15% de las personas mayores, lo cual no significa que estén solos. Son mayores y pueden hacer con su vida lo que mejor les parezca. Y se puede estar muy solo viviendo con la familia.

¿Qué recomendaciones daría usted a un joven y a un adulto para un envejecimiento sano?

Se envejece como se vive. Si se tienen hábitos de vida saludables en la juventud y en la edad adulta, se conservan cuando se es mayor. Además de todo lo que ya sabemos de alimentación sana, y de la conveniencia de abstenernos del consumo de tabaco y otras drogas, y de dedicar algo de tiempo a la actividad física, recomendaría mantener relaciones sociales adecuadas. Cada cual tiene las suyas. No hay unas mejores que otras, pero es importante saberse un ser social y ejercer de tal. Las personas nos necesitamos las unas a las otras, y este aspecto conviene mimarlo.

¿Cuál fue su motivación para especializarse en geriatría?

Pensé que podía ser más médico que en otras disciplinas, pues quería dedicarme a la que creo es la parte más desatendida de la sociedad.

No me equivoqué. Mis veinticinco años trabajando en Geriátrica me ha proporcionado mucha felicidad. He conocido familias cuidadoras que no son noticia pero son héroes en un mundo cada vez con menos heroicidades.

He estado con personas mayores que me han servido de estímulo y de ejemplo de vida. Sin duda, me duele ver todos los días a personas enfermas sufriendo porque reciben una atención sanitaria mediocre, y aspiro a presenciar el día en que las personas mayores dejen de estar discriminadas en los aspectos sociales, económicos, culturales y sanitarios. ◀

“PARA ENVEJECER BIEN, ES MUY IMPORTANTE MANTENER RELACIONES SOCIALES ADECUADAS”



Idiomas, la gran asignatura pendiente

EL GASTO QUE SUPONE Y LA FALTA DE TIEMPO Y DE MOTIVACIÓN, PRINCIPALES OBSTÁCULOS PARA APRENDER O MEJORAR LOS IDIOMAS



En pleno siglo XXI, y en una sociedad que día a día va ampliando y derribando fronteras, uno de los objetivos prioritarios es la comunicación. Tanto es así que buscar trabajo sin dominar al menos un idioma extranjero resulta muy complicado, especialmente en algunos sectores, y en algunas empresas ya es requisito indispensable dominar incluso más de uno. La lengua inglesa, con 800 millones de hablantes, parece destinada a convertirse en la lengua franca mundial y no por ser la más hablada –ese honor le corresponde al chino simplificado– sino por ser el idioma más utilizado en el mundo de los negocios, las tecnologías (el 80% de los correos electrónicos) y la ciencia (45% de las publicaciones científicas).

Pero, ¿cómo andamos los españoles en materia de idiomas? El panorama sigue sin ser halagüeño. Según datos de la Unión Europea, **sólo el 47% de los españoles dice ser capaz de mantener una conversación en un idioma extranjero, frente al 80% de los habitantes de Dinamarca, Países Bajos o Suecia.** El idioma más estudiado en España es el inglés, que está aprendiendo el 36% de la población, según datos del último Eurobarómetro. A mucha distancia le sigue el francés, con un 19% de estudiantes, mientras que en el italiano, alemán y portugués apenas se adentran un 4% de los españoles.

La mayoría de los encuestados identifican como principales obstáculos para la mejora de sus competencias idiomáticas las limitaciones económicas, la falta de tiempo y la insuficiente motivación. Ante esta coyuntura, no es extraño que los departamentos de recursos humanos de las empresas dediquen entre un 5% y un 10% del presupuesto de formación a la enseñanza de idiomas. La necesidad de reducir este gasto lleva a que las empresas tiendan a seleccionar para los puestos de trabajo a quienes pueden acreditar el dominio de más idiomas.

Claves del aprendizaje

En opinión de Minie Izagirre, traductora y profesora de inglés nacida en Inglaterra y con muchos años de experiencia en la enseñanza de idiomas, cualquiera puede

LA PRESENCIA DEL PROFESOR ES MUY VALIOSA, PERO LOS MÉTODOS MULTIMEDIA PUEDEN APOYAR EL APRENDIZAJE

UN MÉTODO PARA CADA ALUMNO

MÉTODOS QUE SE APOYAN EN SOPORTES INFORMÁTICOS

Los centros multimedia son apropiados para personas con horarios variables, ya que pueden aprender un idioma a su ritmo y utilizando los momentos del día que mejor se presten para el aprendizaje. Sin embargo, son caros exigen una gran fuerza de voluntad, pues al no ser un horario fijo, propician que se reduzca el ritmo de trabajo.

CLASES TRADICIONALES DE IDIOMAS

Método clásico, indicado si se tiene un horario académico o laboral estable y fijo. Se compone en un 70% aproximadamente por clases presenciales basadas en la enseñanza oral y en el contacto directo entre profesor y alumnos. Estos cursos suelen ser más baratos, pero exigen disponer de más tiempo para tener una continuidad en la asistencia a clase.

ESCUELA OFICIAL DE IDIOMAS

Las clases se imparten en centros públicos de enseñanzas de idiomas, dependientes de las administraciones autonómicas. La duración total de estos estudios es de 5 cursos de un mínimo de 130 horas cada uno, distribuidos en ciclos de 3 y 2 cursos respectivamente. La enseñanza puede ser oficial presencial (el alumno asiste regularmente a clase a lo largo de un curso académico) o libre (solamente da derecho a la realización de las pruebas para la obtención de los certificados, la preparación va a cargo del alumno), aunque también se imparten cursos especiales destinados a cubrir necesidades específicas de aprendizaje, como la traducción, las destrezas orales, los lenguajes especializados, etc.

VIVIR DURANTE UN TIEMPO EN EL PAÍS DONDE SE HABLA ESE IDIOMA

Resulta muy eficaz, pues obliga a sumergirse en la cultura del país y únicamente permite la comunicación en la lengua que se pretende aprender. Sin embargo, son pocas las personas que pueden abandonar su vida cotidiana durante una larga temporada para viajar a otro país con el objetivo de aprender o perfeccionar el idioma.

CURSOS DE AUTOFORMACIÓN

Mediante CDs y vídeos, acompañados de libros de texto y ejercicios, el estudiante realiza el curso por cuenta y evalúa sus progresos a medida que va avanzando. Se encuentran a la venta en muchas librerías y también pueden tomarse en préstamo en algunas bibliotecas municipales.

IDIOMAS ON-LINE

Los ordenadores y los nuevos sistemas audiovisuales permiten aprender el idioma sin salir de casa y a cualquier hora. La mayoría de estos programas disponen de un sistema de reconocimiento de voz y conversaciones simuladas que ayudan y corrigen a la hora de perfeccionar la pronunciación. La memoria del ordenador almacena cada día los progresos realizados y se prosigue desde la última lección.



MÉTODO TRADICIONAL VERSUS MULTIMEDIA

Para Minie Izagirre, profesora especializada, una lengua es "una interacción social". Según esta licenciada en Filología Inglesa, "los mecanismos de imitación, sustitución y ensayo-error, básicos en el aprendizaje de los idiomas, se dan de forma natural en la familia cuando un niño aprende su lengua materna". Aunque reconoce que la situación que se presenta en un aula es inicialmente artificial, ya que normalmente los alumnos ni siquiera se conocen entre ellos, no duda en afirmar que "con el tiempo se desarrolla un entorno social que da lugar a una comunicación natural", y así, "el alumno aprende directamente con las correcciones del profesor, pero también indirectamente, aprovechando las correcciones que se hacen a otros alumnos". En su opinión, esta interacción se pierde en los métodos multimedia que, además, plantean el problema de que algunos estudiantes puedan pensar que es el ordenador el que va a hacer el esfuerzo de aprender en su lugar. Para Izagirre, un CD-ROM o un programa informático son sólo una sucesión de contenidos que, aunque puedan estar muy bien estructurados, "no sustituyen la tarea metodológica de un profesor".

clave para el seguimiento del aprendizaje del alumno". Asimismo, afirma que los cursos dirigidos a adultos priorizan la comunicación oral frente a la escrita, y la conversación frente a la gramática, aunque puntualiza que "en los cursos de iniciación en la lengua se dan nociones y una base gramatical, pero siempre con la vista puesta en la conversación".

Pero el método multimedia también tiene sus ventajas, como no duda en reconocer Minie Izagirre, para quien la libertad de horarios que permite es "una ventaja innegable". Señala, asimismo, que "hay que tener en cuenta que aprender idiomas es una tarea árida, sea cual sea el método escogido, y los sistemas multimedia pueden ser muy valiosos para introducir una novedad que rompa la rutina de las clases". También reconoce que "la multimedia es una buena herramienta de práctica fonética, especialmente válida en el caso de idiomas que presenten esta dificultad, como el inglés o el francés".



adquirir un nivel básico de comunicación en un curso de nueve meses. Para ella, "este nivel dota al estudiante de funciones tan básicas como dar y pedir información personal, preguntar direcciones, manejarse en restaurantes, hoteles, tiendas y medios de transporte, siempre aceptando que la comunicación será limitada y que se cometerán errores". Para Roberto Tárrega, director de uno de los centros que Wall Street Institute mantiene abiertos en Valencia, el aprendizaje del idioma está garantizado con cuatro horas semanales de dedicación; asegura que, cumpliendo dicho horario, "en año y medio una persona puede desenvolverse tranquilamente en inglés".

Ir un paso más allá y adquirir un nivel alto de conocimiento del idioma depende en gran medida del nivel de necesidad y de exigencia de cada alumno, así como de su motivación y su esfuerzo personal. Según Minie Izagirre, un estudiante joven puede adquirir un buen nivel en tres cursos,

mientras que otro de más edad puede tardar cinco o seis. Señala que "la perfección no se alcanza nunca, el aprendizaje de una lengua extranjera dura toda la vida, pero las satisfacciones que reporta tanto su aprendizaje como su práctica se disfrutan siempre".

Un estudio realizado por ACEICOVA (Asociación de Academias de Idiomas de la Comunidad Valenciana) coincide con la profesora Izagirre en que el aprendizaje de un idioma conlleva varios factores que determinan el tiempo de aprendizaje y el nivel que se alcanzará. Así, la capacidad del alumno, las circunstancias que le motivan, la calidad de la enseñanza, la frecuencia de estudio y su disponibilidad para trabajar en el idioma fuera de las horas lectivas influirán en el resultado final.

Para Carmen Ros, presidenta de ACECOVA, el tiempo de aprendizaje también depende del nivel con el que se llega a la academia. Así, afirma que "si el estudiante ha pasado por la edu-

cación reglada con un mínimo aprovechamiento puede tener muy buen nivel de gramática, aunque puede fallar mucho en el lenguaje oral. Y en las academias se apuntala la parte más deficitaria de la comunicación". También insiste en que, antes de iniciar un curso, se pregunta al estudiante cuál es su objetivo. En los cursos que se ofrecen a la plantilla de una empresa, normalmente la meta es lograr un inglés fluido a nivel de conversación, por lo que se refuerza más esta parte.

Precios desiguales

En la mayoría de las academias tradicionales el pago se realiza al mes o por niveles, y varía mucho en función del centro y del número de horas lectivas. Lo más habitual son cursos intensivos de un mes con un coste de 179 euros, cursos trimestrales de 36 horas a 270 euros y cursos adaptados a horarios especiales (se desarrollan viernes o sábado por la mañana, dos horas y media al día) de 237 horas. Un curso

completo (9 meses lectivos) cuesta en torno a 765 euros (85 euros mensuales), con 3 horas semanales de clases; un curso de dos horas lectivas semanales sale por unos 612 euros el curso (68 euros al mes). Aprender un idioma en un centro multimedia tiene un coste medio de unos 300 euros al trimestre, e incluye 50 horas de asistencia a los cursos. Algunos de estos centros exigen el cobro por adelantado, por lo que muchos alumnos se ven obligados a firmar préstamos vinculados: el banco o caja de ahorros adelanta el importe total del curso a la academia y el alumno abona cada mes a la entidad bancaria las cuotas correspondientes. Los préstamos vinculados son legales, siempre que el alumno sea informado de ello y acepte firmarlos. Si, por motivos ajenos a la academia, el estudiante abandona el curso antes de finalizarlo, ha de seguir pagando las mensualidades. Por ello, antes de contratar estos cursos, hay que sopesar si realmente se aprovecharán hasta el final. ◀

Carmen Ros coincide en que "las academias de corte más tradicional otorgan más importancia a la clase con profesor, y aunque han incorporado las nuevas tecnologías, éstas se introducen como un complemento pero sin perder el papel del profesor como elemento

Mala fama injustificada

DURANTE MUCHOS AÑOS SE HA RELACIONADO INDEBIDAMENTE ESTE ALIMENTO CON UN MAYOR RIESGO DE SUFRIR DOLENCIAS CARDIOVASCULARES

Varias generaciones han vivido en la creencia de que el huevo es un alimento cuyo consumo convenía limitar. Hasta hace bien poco se le atribuía –y algunos profesionales de la medicina lo siguen haciendo– una notable capacidad para aumentar los niveles de colesterol e incluso un papel destacado en la aparición de ciertas dolencias de hígado. Pero la injusta fama que arrastra este sabroso alimento es cosa del pasado. Las conclusiones de diversas investigaciones científicas desarrolladas en la última década no dejan lugar a dudas: se trata de un alimento completo y saludable, de buena relación calidad-precio y con excelentes cualidades nutricionales. Es más, su consumo es conveniente para todas las edades. Se aconsejan entre 4 y 5 unidades a la semana y en ellos se encuentran las proteínas de mayor valor biológico, más completas incluso que las de la carne, el pescado o los lácteos. ◀

Un alimento “excelente”

El huevo está formado por estructuras de diferente composición: clara, yema y cáscara. La clara supone el 57% del peso total y se compone en su mayor parte de agua y proteínas. La yema representa el 31% del peso y contiene principalmente grasas y proteínas. El contenido energético del huevo es de 150 calorías cada 100 gramos de porción comestible.

> PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

Sus proteínas son de tal valor que se toman como patrón de referencia para determinar la calidad proteica de otros alimentos, dado que contienen en una proporción óptima todos los aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita. En concreto, el huevo aporta 13 gramos de proteínas cada 100 gramos.

> GRASA SALUDABLE

Su aporte de grasas o lípidos se concentra en la yema, en una cantidad de 11 gramos cada 100 gramos de huevo. Lo más destacable es que predominan los ácidos grasos insaturados (está presente el ácido graso

esencial linoléico) sobre los saturados. Es una relación saludable para nuestro sistema cardiovascular a pesar de que su contenido de colesterol sea elevado, 500 miligramos cada 100 gramos. La yema contiene, además, lecitina o fosfatidilcolina y otros fosfolípidos, grasas que contienen fósforo, con interesantes propiedades para la salud. Lo cierto es que el huevo es la mejor fuente dietética de colina, una vitamina del grupo B. La colina participa en múltiples reacciones metabólicas, está presente en las membranas celulares y en un neurotransmisor denominado acetilcolina.

En humanos, se han detectado carencias de colina que se asocian a alteraciones hepáticas, de crecimiento, infertilidad, hipertensión, pérdida de memoria e incluso a mayor riesgo de cáncer. Por ello recientemente los expertos han establecido la recomendación para adultos de una ingesta diaria de 550 y 425 miligramos de colina al día en hombres y mujeres respectivamente, y cantidades aún mayores durante el embarazo y la lactancia.

Un huevo grande contiene más de la mitad de la cantidad diaria recomendada de colina.

> FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES

En el huevo destacan las vitaminas liposolubles A, D, E y otras vitaminas hidrosolubles del grupo B (tiamina, riboflavina, B12). Asimismo, están presentes minerales como hierro, fósforo, sodio (el huevo es uno de los alimentos de origen animal más ricos en este mineral), zinc y selenio.

> RICO EN ANTIOXIDANTES

El huevo es buena fuente de vitamina E, selenio, zinc y carotenoides (pigmentos que dan a la yema su color característico) como la luteína y la zeaxantina. Estudios científicos han demostrado que los mencionados carotenoides contribuyen a reducir el riesgo de aparición y la progresión de cataratas. Respecto de la luteína, se ha constatado que también ejerce acciones beneficiosas en la prevención de los trastornos cardiovasculares.

PRECAUCIONES FRENTE A SU CONSUMO

CUIDADO CON LA SALMONELOSIS

El consumo de huevos contaminados puede producir una intoxicación conocida como salmonelosis que cursa con síntomas gastrointestinales, si bien puede minimizarse el riesgo siguiendo unas sencillas normas de manipulación y conservación higiénicas en casa.

ALERGIA AL HUEVO

El huevo es uno de los alimentos más alergénicos en niños. Una de las proteínas de la clara, la albúmina, es la que tiene mayor capacidad alergénica. No obstante, la sensibilidad al huevo puede ser tanto a la clara como a la yema o a ambas. En caso de alergia hay que excluir de la dieta el huevo, sus derivados y los productos que contengan alguno de sus componentes.



Falsas creencias sobre el huevo

> EL HUEVO Y EL COLESTEROL

Durante años, organismos nacionales e internacionales que crean opinión en materia de salud y nutrición divulgaron recomendaciones que restringían el consumo de huevos por su alto contenido de colesterol: “no más de tres yemas a la semana”, “máximo, dos huevos enteros por semana...” eran algunos de los consejos para prevenir y tratar la hipercolesterolemia como factor de riesgo cardiovascular. Sin embargo, tras diversos estudios publicados en revistas científicas, esas recomendaciones se han modificado. Y es que lo que en realidad incide en cuanto a la dieta en la colesterolemia o niveles de colesterol en sangre es el balance entre las grasas insaturadas-saturadas y no tanto la ingesta de colesterol. Estudios recientes aseguran que la ingesta de un huevo al día no tiene efecto alguno sobre los niveles de colesterol en sangre, dentro de una dieta acorde a las necesidades individuales de cada persona y con frecuencia de un modo equilibrado.

Asimismo, algunos estudios demuestran que el alto contenido de lecitina de la yema junto a la relación saludable de los distintos tipos de grasa que presenta el huevo, ayuda a que a nivel intestinal la absorción de colesterol en nuestro organismo se vea reducida.

> EL HUEVO Y EL HÍGADO

Con frecuencia se dice que los huevos son malos para el hígado, afirmación que carece de rigor científico. Si es cierto que cuando alguien padece de piedras en la vesícula biliar o litiasis biliar su consumo está contraindicado, ya que puede conducir a un cólico, pero hay que señalar que en esta patología se habla de “restricción de grasas en general”, y no sólo de la procedente del huevo.

Mueren tres millones de niños a causa del deterioro del medio ambiente

■ La insalubridad del agua, la falta de servicios sanitarios básicos y el uso de combustibles sólidos dentro del hogar son algunos de los peligros que más acechan a la niñez y que, según un reciente informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), causan cada año la muerte de más de tres millones de niños menores de cinco años. “Los niños son quienes más sufren los peligros medioambientales. Es inaceptable que los miembros más vulnerables de la sociedad sean quienes paguen el precio de nuestra incapacidad para proteger la salud frente a los peligros medioambientales”, ha asegurado Lee Jong-Wook, director general de la OMS. La denominada Declaración del Milenio de la ONU pide a los gobiernos que reduzcan en dos terceras partes la mortalidad de los niños menores de cinco años antes del final de 2015. “Aunque sólo el 10% de la población del mundo son niños menores de cinco años, ese grupo de edad sufre el 40% de la carga de enfermedad relacionada con el medio ambiente”, informa la OMS.



Los periodistas se comprometen a luchar contra los estereotipos de las personas discapacitadas

Los pasados días 30 de junio y 1 de julio tuvo lugar en Salamanca el *Primer Encuentro sobre Periodismo y Discapacidad*. Más de setenta periodistas expresaron en una Declaración la voluntad de contribuir, desde sus respectivos medios de comunicación, a luchar contra los clichés que impiden a las personas con discapacidad participar e integrarse en la sociedad. Para ello, proponen serie de medidas que favorezcan la plena integración de estas personas. Entre otras, se propuso dejar a un lado el enfoque caritativo o victimista; dar voz a las personas con discapacidad como ciudadanos independientes y protagonistas de sus propias vidas o evitar el lenguaje discriminatorio y estigmatizante que pone el énfasis sobre la discapacidad por delante de la condición de persona. Además, se comprometieron a ofrecer una imagen activa de las personas con discapacidad, a incluir a las personas con discapacidad como parte de la población general en todo tipo de informaciones y no sólo en las en la que la discapacidad es el tema central, y a mostrar a las personas con discapacidad como ciudadanos de pleno derecho.

Francia prohibirá la venta de productos muy azucarados en los colegios

■ El objetivo de esta medida adoptada por el Gobierno francés es frenar el aumento de la obesidad, que afecta a casi un 20% de los niños. Por ello, “las bebidas enriquecidas en azúcar y los alimentos con exceso de grasas, azúcares o sal” no podrán ser vendidos en los colegios a partir de septiembre de 2005. Otra de las medidas obligará a los anunciantes de bebidas azucaradas y alimentos industriales a participar en la prevención de la obesidad. Los expertos franceses aseguran que esa proporción, el 20%, está muy cercana a la del país con mayor obesidad del mundo, Estados Unidos. En cuanto a la comercialización y publicidad, estos productos deberán incluir un mensaje sanitario, excepto en el caso de que los industriales opten por destinar un 1,5% de sus inversiones publicitarias al Instituto Nacional de Prevención y Educación de la Salud.



Los noruegos pueden ver la TV por el teléfono móvil

Los usuarios de teléfonos celulares en Noruega ya no tendrán que llegar a sus hogares para poder ver su programa de televisión favorito, pues podrán hacerlo a través de sus móviles allá donde se encuentren. Este nuevo servicio lo proporciona la empresa estatal de radiodifusión y televisión de ese país, NRK, y permite a los usuarios ver la TV a través del teléfono celular 24 horas al día. En la programación se incluyen boletines de noticias cada hora y un popular programa de motor (*Top Gear*) que se transmite en el país escandinavo. Actualmente, este servicio se encuentra en período de prueba para determinar si los usuarios de teléfonos móviles quieren tener la opción de ver televisión a través de sus aparatos. Hasta el momento, el servicio de televisión a través del teléfono móvil se venía ofreciendo de manera gratuita a los operadores de telecomunicaciones; sin embargo, NRK prevé establecer pagos por algunos contenidos a partir de este otoño.

Encuentran una planta de café descafeinado natural

■ Quienes gustan del rico aroma y sabor del café pero no toleran la cafeína podrían estar de enhorabuena. Científicos brasileños han descubierto una planta natural de café descafeinado, la primera *Coffea arabica* descafeinada. El café descafeinado representa alrededor del 10% del consumo mundial. Sin embargo, en el proceso de eliminación de la cafeína se pierden sabores muy característicos de la popular bebida. La planta arábica descafeinada, oriunda de Etiopía, no se ha cultivado con fines comerciales, por lo que todavía no se sabe lo productiva que puede ser en un futuro. Sin embargo, hay planes para comprobar su productividad y desarrollar una cosecha. Las concentraciones de cafeína dependen del tipo de café y de la forma en que se obtiene la bebida. Si la arábica descafeinada resulta eficiente desde el punto de vista comercial, el café descafeinado natural podría estar en el mercado en cinco o seis años.

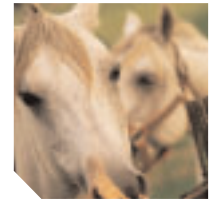


África, al borde de la peor epidemia de polio de los últimos tiempos

■ África se encuentra al borde de la peor epidemia de poliomielitis de los últimos años, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), después de que la enfermedad resurgiera en una región de Sudán afectada por la guerra. Aunque el número de casos es relativamente bajo, la enfermedad se ha presentado en 13 países africanos este año, tras haber sido limitada a sólo tres naciones a comienzos del año pasado. Los expertos temen que se produzca una epidemia de grandes proporciones después de medio año, cuando comienza la “temporada de mayor propagación” de la polio, que podría dejar parálíticos a miles de niños africanos. La poliomielitis se contagia, preferentemente a niños menores de 5 años, a través del agua contaminada y ataca al sistema nervioso central. Provoca parálisis, atrofia muscular, deformaciones y, en algunos casos, incluso la muerte.

Los caballos también se deprimen

■ Al igual que los humanos, también los caballos padecen en invierno la enfermedad “afectiva estacional”, un tipo de depresión. Según el estudio divulgado por la Universidad de Nottingham Trent (Inglaterra), estos animales pueden sufrir los mismos trastornos de la depresión de invierno que sufren los humanos. La enfermedad es el resultado de la falta de sol y, en los caballos es causada por el excesivo número de horas que permanecen en los establos. El experimento se realizó con dos grupos: mientras uno de ellos fue sometido a una terapia de luz parecida a la usada para los humanos, el otro simplemente no salió de sus establos. Después de seis semanas, los animales sometidos a la luz eran más activos y, por el contrario, los del grupo encerrado dormían más y rendían menos en pruebas de salto. La directora del estudio aseguró que “los análisis sugieren que la terapia con luz consigue potrillos más felices”.



Una investigación demuestra que quienes fuman viven 10 años menos

■ Diez años de vida menos es el costo del tabaquismo. El más extenso estudio sobre los efectos del tabaco que se haya realizado jamás revela que los fumadores viven de media una década menos que las personas que no fuman. “La mala noticia es que fumar es más eficaz para matar a la gente de lo que pensábamos”, ha señalado uno de los autores de la investigación, el doctor Richard Peto, de la Universidad de Oxford, que también comunica que “la buena noticia es que dejar de fumar aporta más años extra de vida de lo que pensábamos”. Este informe, publicado en la revista *British Medical Journal*, evaluó a 34.439 médicos ingleses durante cincuenta años y aporta nuevos alicientes a quienes estén considerando abandonar el cigarrillo. Quienes dejan de fumar antes de los 30 años tienen una expectativa de vida similar a la de alguien que jamás ha fumado, y quienes lo hacen a los 40, a los 50 o incluso a los 60 años, recuperan, respectivamente, nueve, seis y tres años.



Más complicadas de diagnosticar que de curar

El término de dermatitis o eczema se utiliza para denominar las afecciones de la piel en las que la lesión fundamental es una erupción cutánea superficial. Se inician como un enrojecimiento y luego se transforman en pápulas y vesículas que exudan un líquido seroso, que con el tiempo se cronifican engrosándose la piel. Los eczemas pueden ser de causa endógena, cuando no hay un agente externo que inicie la afección, como el caso de la dermatitis atópica y la seborreica, o bien exógena, como la dermatitis de contacto irritativa y alérgica, en las que un agente exterior provoca la afección. Son estas últimas las de mayor incidencia en la población.

Dermatitis de contacto irritativa

Es una reacción inflamatoria frente a un producto irritante que tiene efecto tóxico sobre la piel. Es la dermatitis de contacto más habitual: la mayoría de las personas la padecen por igual si entran en contacto con el agente, que puede ser un disolvente, un detergente, determinados jabones, ácidos y álcalis... Cuando se produce este tipo de dermatitis, la piel responde de forma distinta, dependiendo de la concentración del producto, la extensión afectada o del tiempo de actuación. Se cura cuando se deja de estar en contacto con el irritante causante. No hay participación del sistema inmunológico, no hay sensibilización previa y aparece al primer contacto con el producto. La dermatitis irritativa puede, en algunos casos, ser el paso previo para el desarrollo de una dermatitis alérgica.

Dermatitis de contacto alérgica

Este otro tipo de dermatitis de contacto se produce por una reacción de hipersensibilidad retardada. En contactos previos con la sustancia el sujeto se va sensibilizando, hasta que llega

un momento en que desarrolla el eczema de forma más o menos virulenta. Los productos capaces de producir alergia se denominan alérgenos. Su lista es interminable. Los más frecuentes son:

- 1. Níquel:** presente en los productos de bisutería y en algunos metales. Hay un 5% de la población sensibilizada al níquel.
- 2. Cobalto:** puede participar en una alergia cruzada con el níquel, al que se encuentra muchas veces asociado.
- 3. Cromo:** ampliamente extendido por la naturaleza y muy utilizado en industrias de la piel, fotográfica, del acero, tintes y en la construcción, donde se puede encontrar asociado al cobalto y al níquel, provocando la dermatitis alérgica por cemento. Presente también en algunos pigmentos azules (ojo con los tatuajes!).
- 4. Mercurio:** utilizado mucho en el ámbito sanitario, pero también en la fabricación de desinfectantes, cosméticos, amalgamas dentales, pesticidas.

- 5. Cosméticos, bálsamo del Perú, tintes de peluquería, perfumes...** contienen muchas veces sustancias con poder alérgico.
- 6. Gomas y látex:** por su amplio uso, cada vez generan más alergias. Guantes, botas, productos médicos de protección, preservativos, ropa íntima, calzado deportivo... las fuentes de contacto son innumerables.
- 7. Medicamentos aplicados tópicamente:** como la neomicina, un antibiótico muy utilizado en pomadas, o anestésicos tópicos.
- 8. Hiedra, encina, zumaque venenoso y otras plantas:** pueden tener un potente efecto irritativo y alérgico.

Otros tipos de dermatitis de contacto

Una forma muy especial de dermatitis es la generada por algunos productos que con sólo tocar la piel y ser expuestos a la luz solar provocan una alergia. Incluso hay personas que tienen una reacción anómala a la luz, conocida como **fotosensibilidad** y que puede manifestarse de forma aguda o crónica. Hay varios tipos de fotosensi-

bilidad aguda, como la **urticaria solar** (picor intenso a los pocos minutos de exponerse al sol), **fototoxía** (quemaduras solares que aparecen horas o días después de exponerse al sol y pueden durar días, semanas o meses), **fotoalergia** (en las áreas expuestas al sol se desarrollan eczemas), **erupción luminica polimorfa** (erupción con pápulas y vesículas, aparece horas o días después de la exposición al sol, más frecuente en mujeres a partir de los 30 años) o el **lupus eritematoso subagudo** (en personas que padecen lupus eritematoso la exposición al sol les genera lesiones cutáneas).

El diagnóstico puede ser una tarea ardua

El diagnóstico de la dermatitis de contacto alérgica es, por lo general, complicado y requiere una actividad casi detectivesca del especialista. Si el eczema aparece en la zona donde se ponen pendientes, collares, reloj o anillos, la conclusión es clara: los causantes pueden ser el níquel o el cobalto. Pero en ocasiones, las pesquisas se complican, pues algunos alérgenos que producen lesiones cutáneas pueden llegar por vía inhalatoria o digestiva.

El diagnóstico se basa en la historia clínica y en pruebas epicutáneas o pruebas del parche, que son el mejor método para determinar qué sustancias son las responsables de la alergia. Para ello se aplican sobre la piel, en la parte superior de la espalda, los productos sospechosos, agrupados en baterías. Se cubren con parches y se mantienen durante dos días seguidos. Tras la primera lectura a las 48 horas, se realiza una segunda a las 72-96 horas, para ver cómo reacciona la dermis. La correcta interpretación de los resultados exige el concienzudo trabajo de un especialista experto. <

EVOLUCIÓN DEL ECZEMA

La lesión cutánea típica de la dermatitis de contacto alérgica es el **eczema**, en cuya formación se suceden varias fases. **La aguda o inicial** comienza con un enrojecimiento de la piel y la aparición de pequeñas vesiculitas que se rompen y exudan un líquido seroso. En **la siguiente fase**, denominada subaguda o intermedia, se empiezan a desecar las lesiones y se forma una costra. En la **fase crónica**, la piel se seca, se endurece y engrosa. Surgen fisuras que pueden extenderse a otras zonas y que incluso pueden llegar a sangrar. La zona afectada ofrece un aspecto un tanto desagradable. En todas las fases se sufren picores. **Los eczemas pueden ser especialmente molestos** cuando se sitúan en zonas del cuerpo cercanas a las articulaciones, pues con algunos movimientos se estira de la piel y la zona del eczema duele (por ejemplo, en los dedos de las manos).



TRATAMIENTO

El tratamiento de la dermatitis de contacto pasa por eliminar todo contacto con la sustancia que la genera, algo fácil una vez determinado cuál es el agente causante. Pero no siempre es sencillo dar con él, lo que puede obligar a tanteos que a veces desesperan al paciente. En el ámbito laboral es frecuente la utilización de cremas-barrera que actúan como defensa entre la piel y el producto que causa la dermatitis.

En la fase aguda son eficaces las compresas húmedas con permanganato potásico y/o sulfato de cobre y la aplicación de corticoides tópicos, de los que en la actualidad hay una gran variedad.

En algunas ocasiones, las lesiones se infectan y hay que aplicar antibióticos localmente. En la fase aguda, caracterizada por vesículas y exudación, no es aconsejable utilizar pomadas o cremas, mientras que en la fase crónica -de lesiones secas y costrosas- resultan eficaces las cremas o pomadas con esteroides durante breves periodos de tiempo, así como emolientes para "ablandar" la piel lesionada. Si el picor es muy molesto se pueden tomar antihistamínicos.

El aburrimiento se puede evitar

ES NECESARIO MODIFICAR ACTITUDES Y CAMBIAR ALGUNAS PAUTAS EXTERNAS

En las parejas que llevan conviviendo un cierto tiempo siempre cabe la posibilidad de que la rutina convierta la relación en una inercia desmotivadora y carente de sorpresas. Los días pasan sin que nada nuevo suceda. Prevalece la sensación de que todo está dicho, el sexo ha dejado de ser una novedad, los silencios terminan pesando y se cree tener un conocimiento exhaustivo de las reacciones del otro. O lo que es lo mismo, el aburrimiento amenaza con convertirse en incómodo compañero de viaje al que nadie ha invitado.

Como emoción negativa, nos lleva a percibir la vida vacía y sin sentido; como actitud personal, conduce al bloqueo mental y paraliza la posibilidad de emprender iniciativas para salir de una situación rutinaria. Pero esta sensación de monotonía se puede combatir a nada que nos esforcemos un poco. Aunque hay personas con tendencia a convertir el aburrimiento en estado de ánimo permanente, por lo general estar aburrido es una sensación esporádica, relacionada con la apatía y la pobreza de vida afectiva y social en un determinado momento.

En cualquier caso, **el aburrimiento nubla las perspectivas de futuro, reduce las relaciones personales y disminuye el interés por lo que ocurre alrededor.** Por ello, deviene fundamental combatirlo.

Lo harán con menos ahínco las personas que se han establecido en la rutina y en un estilo de vida ritual que, al menos en apariencia, les proporciona seguridad y les evita riesgos. Esta actitud individual puede perjudicar o beneficiar a esa persona, pero cuando

se vive en pareja posiblemente generará conflictos personales y de pareja.

La relación individual con el aburrimiento

El aburrimiento es consecuencia de la motivación, o más bien de su ausencia. Si la motivación es interior, lo que mueve a la persona procede de su propio interior; si es exterior, los estímulos que nos movilizan proceden de las circunstancias que nos rodean.

Cuando existe motivación interior y exterior el resultado final es positivo y las emociones gratificantes están aseguradas. Es poco probable que el aburrimiento pase de ser algo esporádico. Si hay motivación interior pero el entorno no la favorece, el individuo se mueve a pesar de las circunstancias y con cierta dificultad, pero su esfuerzo por modificar el estado de las cosas tiene muchas posibilidades de éxito. Si hay motivación desde fuera pero falta el dinamismo interno, el individuo se mueve muy a su pesar y el movimiento suele ser de poca

calidad y corta duración. El aburrimiento será un condicionante de gran peso. Cuando no existen ni la interior ni la exterior, la persona cae en la abulia, la apatía y la desmotivación. En definitiva, convive con el aburrimiento.

La relación de la pareja con el aburrimiento

Si los dos miembros de la pareja se caracterizan por el dinamismo, aunque las circunstancias repetitivas de la vida en común induzcan a la rutina, pervive la posibilidad de que a base de comunicación y diálogo se introduzcan variables que hagan la convivencia menos pesada, más atractiva.

Si uno de los dos carece de dinamismo interior, se convierte en un peso para la pareja: el más animado intentará tirar de la otra persona proponiendo iniciativas nuevas, que difícilmente serán aceptadas. En esa situación pueden surgir la fatiga y el desaliento para emprender la búsqueda de novedades.



¿CÓMO COMBATIR EL ABURRIMIENTO DE LA PAREJA?

En primer lugar, tiene que haber interés en combatirlo, en que se suavice la rutina y se restaure el entusiasmo por la convivencia. Los escépticos suelen ser poco proclives a los intentos por cambiar, bien porque cuando lo han intentado no ha funcionado, bien porque no quieren hacer cambios porque la otra persona tampoco va a cambiar.

Para evitar el aburrimiento y asegurarse una mejor calidad de la convivencia conviene:

MODIFICAR ACTITUDES PERSONALES

- Es preciso que los dos crean firmemente que **"a su edad" es posible cambiar.**
- Es necesario que cada cual **confíe en su propia potencialidad**, que muchas veces se desconoce o no se aprecia.
- Es imprescindible que cada uno piense que **la otra persona también es capaz de muchas cosas**, aunque hasta el momento no lo haya demostrado.
- Es vital que cada uno **redescubra en su interior cualidades escondidas** que seguramente tiene y aún no se han manifestado.
- Puede ser incluso interesante **acudir a ayudas externas profesionales** para apoyarse en ese proceso de redescubrir la valía personal.

ALTERAR ALGUNAS CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS

- Hay que **arriesgarse a que pasen cosas nuevas**, probablemente no sujetas a un control total.
- **Dejar que las sorpresas tengan un papel en la vida diaria:** por muy pequeñas que sean, satisfacen a quien es objeto y a quien las procura.
- **Establecer nuevos escenarios.** Visitar lugares diferentes juntos.
- **Compartir nuevas relaciones en actos culturales.**
- **Cultivar aficiones y distracciones nuevas.**
- Para todo ello, es necesario un cierto grado de valentía, de perder el miedo al ridículo, al control social y **aceptar la posibilidad de que algunos de los nuevos intentos constituyan un fracaso.** No nos desanimemos.

Cuando una pareja se involucra en este tipo de cambios, tanto en la actitud personal como en la modificación de las circunstancias y los hábitos, es imprescindible hablar sobre lo que se está intentando lograr con el fin de valorar el proceso, conocer cómo lo vive cada cual y estimar si es necesario rectificar o introducir otra serie de variables. E igual que se mima el proceso conjunto, ha de mirarse el viraje individual. Para ello, debe existir el consenso de que cada cual tenga una cierta vida propia que procure una convivencia serena. Que dos personas se quieran supone, entre otras muchas cosas, la habilidad para crear espacios que faciliten que la otra persona sea ella misma, que tenga su propio espacio no compartido.

Cuando ninguno de los dos posea el entusiasmo suficiente, la vida en pareja se convierte por consenso tácito en una coexistencia tolerada que se caracteriza por compartir la satisfacción de las necesidades básicas para seguir viviendo de una manera aparentemente digna, pero tediosa.

Puede ocurrir que, si bien se ha establecido tácitamente el acuerdo de vivir aburridamente juntos el resto de sus vidas, alguno de los dos o los dos buscan fuera de la pareja la novedad, los estímulos que lea devuelvan las ilusiones y las iniciativas. No tiene por qué ser un amante. A veces es el trabajo, otras serán nuevas amistades no compartidas por ambos o la recuperación de viejas aficiones individuales, etc. Es como si se experimentase, y corroborase, que la auténtica vida, al menos la más estimulante, está fuera de la pareja.

Algunas veces, cuando no se soporta más el tedio, y sin siquiera haberse producido situaciones extremas, la pareja se disuelve. ◀

¿CÓMO SE DESALA EL AGUA DE MAR?

La corriente de agua del mar, después de pasar por la planta desalinizadora, se convierte en un caudal de agua dulce apta para el abastecimiento urbano y el regadío.

El problema es que durante este proceso se genera la salmuera, residuo del que hay que deshacerse, aunque también se podría reutilizar para generar un ecosistema salobre e incluso para obtener energía que realmente la fábrica desaladora.

Hay dos procesos básicos para extraer la sal del agua: por destilación (evaporación) y por ósmosis inversa (se fuerza al agua de mar a pasar, bajo una alta presión, a través de una membrana semipermeable que filtra las sales y las impurezas).

En las plantas que funcionan por destilación el vertido (la salmuera, fundamentalmente) representa de 8 a 10 veces el volumen de agua depurado, mientras que en las plantas de ósmosis inversa este volumen del residuo es menor, de 2,5 a 3 veces el volumen depurado, si bien su contenido en sales es mucho mayor. En ambos casos, el vertido incluye algunos productos químicos (biocidas, anti-incrustantes y anti-espumantes) utilizados en el tratamiento del agua.



VENTAJAS

- >Según algunas fuentes, supone el 3% de ocupación de terreno y el 3% de desplazamiento de tierras frente al trasvase del Ebro previsto en la Ley de Plan Hidrológico Nacional (PHN), ya derogado.
- >El sistema de desalinización consumiría un 30% menos de energía que la requerida para trasladar el agua del Ebro a Cataluña, Comunidad Valenciana, Murcia y Almería.
- >Podrían utilizarse energías renovables para el funcionamiento de las desaladoras, dado que en numerosas zonas del sur y el este del país, el sol y/o el viento abundan.

INCONVENIENTES

- >En el proceso de extracción de la sal del agua de mar se producen residuos salinos que, una vez vertidos al mar, perjudican a la flora marina al aumentar la salinidad de las aguas.
- >Las complejas instalaciones de ósmosis inversa requieren un gran consumo de electricidad.
- >Las desalinizadoras se instalarían en lugares no ocupados por las urbanizaciones turísticas.
- >Como fábricas que son, tienen una vida limitada.
- >El agua desalada, al parecer, podría perjudicar a la agricultura. Los cítricos, por ejemplo, tan abundantes en la zona de Valencia y Murcia, son muy sensibles a los minerales que contiene el agua desalada.
- >Habría que realizar nuevas y costosas obras de infraestructura para trasladar el agua desalada a las zonas donde es necesaria.

Una discutida alternativa a los trasvases

Su impacto medioambiental, centro de la polémica

La desalación de aguas procedentes del mar ha creado grandes expectativas en la cuenca mediterránea, pero también se ha constituido en fuente de polémica. Esta tecnología se propone como un medio alternativo a los discutidos trasvases para conseguir recursos hídricos de calidad en una zona históricamente afectada por la escasez de agua.

La reciente derogación del Plan Hidrológico Nacional, basado en el trasvase de aguas del Ebro, ha situado a la desalación en el primer plano informativo. Sus defensores aseguran que el consumo energético de estas plantas sería muy inferior al coste la construcción de la infraestructura necesaria para el trasvase, y recuerdan que la ocupación del terreno y el desplazamiento de tierras serían también menores. Sus detractores, sin embargo, subrayan el impacto medioambiental que suponen las salmueras -residuos

de agua salada que genera este proceso de obtención de agua dulce, ya que para eliminarlas sólo cabe su traslado y evacuación al mar, con lo que ello significa de agresión a la biodiversidad marina. Los escasos estudios de impacto medioambiental disponibles en la actualidad, informan de que los vertidos de las plantas desalinizadoras han causado reducciones de poblaciones de peces, mortalidad de plancton y corales en el Mar Rojo, desaparición de manglares y angiospermas marinas en la laguna de Ras Hanjarah (Emiratos Árabes), y una contaminación importante de los fangos por cobres y níquel en Key West (Florida).

Desaladoras y consumo energético

Los investigadores llevan años intentando minimizar el problema del alto consumo de energía de las des-

aladoras. De hecho, existe ya una tecnología para crear energía basándose en la propia salmuera: un dispositivo llamado PE (Intercambiador de Presión, Pressure Exchanger en inglés) transfiere energía directamente de la salmuera al flujo de alimentación sin los problemas de rendimiento de los ejes giratorios de alta velocidad de las fábricas actuales. Si se siguiera este sistema, la reducción de los costes energéticos y económicos podría suponer que por primera vez sería posible producir agua potable a partir de agua de mar con un coste inferior por metro cúbico que el obtenido por otras vías (pantanos, canales, trasvases). Porque ese es otro de los aspectos claves, todavía no resuelto, de la polémica: ¿cuál es el precio final de un metro cúbico de agua desalada industrialmente y cuál el del proveniente del trasvase del Ebro?<

CONSEJOS DE LOS EXPERTOS

Los investigadores del Centre d'Estudis Avançats de Blanes - CSIC (Consejo Superior de Investigaciones Científicas) informan de una serie de medidas que habría que tener en cuenta:

- La localización de las desaladoras debería ser en zonas donde el impacto sobre las comunidades bentónicas sea mínimo (verter preferentemente los residuos en fondos sin vegetación). Es importante evitar bahías cerradas y sistemas de gran valor ecológico, como las praderas de angiospermas marinas.
- Los vertidos de salmuera habrá que situarlas en zonas de hidrodinamismo medio o elevado, que facilite la dispersión de la sal vertida al mar.
- Deben evitarse cambios que puedan afectar los procesos de sedimentación.
- Intentar que el agua de origen sea de buena calidad para minimizar el tratamiento químico posterior.
- Necesidad de investigar los distintos aspectos de impacto de salmuera en el litoral. Son necesarios estudios del impacto de cada elemento del vertido por separado y también de sus posibles interacciones.
- Habría que establecer cuáles son los límites de tolerancia de las distintas comunidades bentónicas mediterráneas que pueden verse afectadas por los vertidos.





Saludables y bien elaborados

Las ocho muestras, pertenecientes a cuatro tipos de producto, cumplen con todo lo que establece la norma

SE HAN ANALIZADO ocho muestras de cereales de desayuno en copos o expandidos. Tres son mueslis (Kellogg's Muslix Country Store, Alpen y Pascual Muesli Extra), dos están enriquecidos en fibra (Nestlé Fibra 1 y Kellogg's All-Bran Plus), dos son cereales para "cuidar la línea" (Nestlé Fitness y Kellogg's Special K) y uno se presenta en barrita (Weetabix). Los cereales en copos o expandidos son alimentos muy adecuados para el desayuno.

Estos cereales aportan muchos hidratos de carbono, por lo que se consideran alimentos energéticos, y contienen también proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra. Para el consumo habitual conviene elegir los de menor contenido en sodio, azúcares sencillos y grasas saturadas.

El desayuno más económico se realizaría con Muesli Extra de Pascual, que sale a 3,96 euros/kilo, y el más caro con Alpen, a 6,16 euros/kilo. Los análisis de laboratorio demostraron que las ocho muestras se ajustaban a los requisitos de la norma para ce-

reales en copos o expandidos. Además, se comercializan bien etiquetados, incluyendo la composición nutricional, y no contienen ingredientes transgénicos.

Los mueslis, por su contenido en frutos secos, aportan más grasa que el resto, y los que más vitaminas aportan son Nestlé Fitness. La aportación energética en cinco muestras es similar, cercana a 360 calorías cada cien gramos. Entre ellas, figuran las dos "para cuidar la línea", Kellogg's Special K y Nestlé Fitness, pero esta supuesta contradicción no es tal, ya que ambos tienen menos grasa y más hidratos de carbono, estos últimos más fáciles de "quemar" por el organismo que las grasas. Los dos menos energéticos, Kellogg's All-Bran Plus y Nestlé Fibra 1 (ambos, en torno a 270 calorías cada cien gramos) son los que tienen más fibra: cerca del 30%, cuando la media de los demás no llega al 8%.

La cata arrojó diferencias muy significativas: la barrita Weetabix (sólo 4 puntos) es la muestra peor valorada, aunque Alpen

(muesli) se queda en 4,9 puntos. Las mejor calificadas: Pascual Muesli Extra (7,3 puntos) y Nestlé Fitness (7 puntos). La mejor relación calidad-precio es Nestlé Fitness y otra buena opción es Pascual Muesli Extra. Para quienes prefieran cereales enriquecidos en fibra, la mejor elección es Nestlé Fibra 1.

Muchas variedades

El mercado ofrece una gran variedad de cereales de desayuno. **Los copos** se obtienen de harinas refinadas y contienen sal, azúcar y malta entre otros ingredientes. Están fortificados con vitaminas y minera-

les, con el fin de compensar el efecto del refinado al que se someten las harinas. **Los inflados** se elaboran insuflando aire a presión a pequeños fragmentos de masa creados con harina refinada de diversos granos. Son más ligeros y crujientes que otros cereales pero tienen menos fibra. **Integrales y ricos en fibra:** las variedades integrales se elaboran con el grano entero del cereal. Su aporte nutritivo y de fibra es mayor que el de los cereales refinados. También son ricos en fibra los que incorporan frutos secos y frutas desecadas. **El Muesli** se compone de cereales (avena, arroz inflado, trigo, maíz, ▶



CEREALES DE DESAYUNO

MARCA DENOMINACIÓN	NESTLÉ "Fitness"	PASCUAL "Muesli Extra"	NESTLÉ "Fibra 1"	KELLOGG'S "Special K"	KELLOGG'S "Muslix Country Store"	KELLOGG'S "All-Bran Plus"	WEETABIX "Barritas de cereales"	ALPEN "Cereales con fruta y frutos secos"
Precio (euros/kilo)	4,11	3,96	4,65	5,64	5,21	5,32	5,65	6,16
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Componentes								
Cereales (%)	100	81	100	100	86,2	100	100	85
Frutos secos (%)	No contiene	4,6	No contiene	No contiene	2	No contiene	No contiene	3,7
Trozos fruta (%)	No contiene	14,4	No contiene	No contiene	11,8	No contiene	No contiene	11,3
Humedad (%)	2,9	9,1	2,8	2,8	7,2	3,2	6	7,4
Proteína (%)	8,1	10,3	12,7	14,7	9,5	10,8	11,2	12,3
Hidratos de carbono totales (%)	79,9	65,8	46,6	75	69,2	49	68	61,1
Azúcares sencillos (%)	17,4	26,9	13,8	15,3	22,1	16,9	3,1	13,7
Grasa total (%)	1,3	6,9	3,3	2	5,2	3,9	2,3	7,3
Valor calórico (Kcal/100g)	364	367	267	377	362	274	338	359
Fibra total (%)	4,4	6,1	30,4	2,6	6,6	28,2	10,6	9,9
Vitaminas								
Vitamina B3 (mg/100g)	27,5	17,3	16,2	24,4	14,5	16,2	16,4	0,5
Vitamina B1 (mg/100g)	2,9	2,6	1,8	3,4	0,9	0,9	2	No contiene
Vitamina B12 (µg/100g)	2,2	1,4	1,1	1,56	0,65	0,9	0,5	0,58
Vitamina B2 (mg/100mg)	1,3	1,4	2,6	2,9	1,2	2,5	1,3	No contiene
Vitamina B5 (mg/100g)	15	5,6	4,8	5,4	5,7	5,5	5,8	5,2
Vitamina B6 (mg/100g)	3,4	2,7	1,5	4,1	1	1,2	0,5	No contiene
Vitamina B9 (µg/100g)	308	268	137	303	113	219	155	0,08
Vitamina C (mg/100g)	84,3	84,3	37,1	87,9	24,7	62,1	73	24,8
Minerales								
Calcio (mg/100g)	666,3	37,4	446,7	71,5	57,9	63,2	32,1	70,4
Fósforo (mg/100g)	209,4	288,7	539,9	236,3	321,8	583,7	262,6	329,1
Magnesio (mg/100g)	44	77,7	171,3	45,1	82,9	189,4	72,9	86,2
Hierro (mg/100g)	19	8,4	6,2	21	8,4	9,6	10,5	3,1
Metales pesados								
Cadmio (mg/kg)	0,059	Ausencia	0,063	Ausencia	Ausencia	0,048	Ausencia	Ausencia
Plomo (mg/kg)	0,058	0,072	0,029	0,049	0,048	0,033	0,038	0,068
Ocratoxina ²	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Aflatoxinas ³	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Plaguicidas ⁴	Ausencia	Ausencia	Presencia	Ausencia	Presencia	Presencia	Presencia	Ausencia
OGM ⁵	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	7,0	7,3	5,7	6,4	5,9	5,4	4,0	4,9

(1) Metales pesados: sustancias contaminantes para el cuerpo humano. La cantidad máxima de plomo permitida en los cereales es de 0,2 mg/kg y la de cadmio de 0,1 mg/kg y 0,2 mg/kg para el salvado, grano de trigo y arroz. (2) Ocratoxina: toxina producida por determinadas especies de los mohos Aspergillus y Penicillium. (3) Aflatoxinas: toxinas producidas por determinadas especies de moho Aspergillus. Son sustancias carcinógenas genotóxicas. (4) Plaguicidas: compuesto químico utilizado por el hombre para combatir las plagas. Las cantidades detectadas son inferiores al máximo establecido por la norma. (5) OGM: organismos modificados genéticamente.

Cumplen la norma

Estos cereales no pueden contener residuos de **plaguicidas** en proporciones superiores a las permitidas en sus materias primas e ingredientes.



En el análisis de laboratorio se detectaron restos de plaguicidas en cuatro muestras, Kellogg's Muslix, Weetabix, Nestlé Fibra 1 y Kellogg's All-Bran Plus, si bien ninguna superó los máximos permitidos.

En cuanto a **metales pesados**, se halló plomo en las ocho muestras y cadmio en Nestlé Fitness, Nestlé Fibra 1 y Kellogg's All-Bran Plus, pero ninguna se acercó siquiera a las cantidades máximas permitidas.

Otras sustancias tóxicas que pueden encontrarse en los cereales son la **ocratoxina** y las **aflatoxinas**, pero se comprobó su ausencia en las ocho muestras analizadas.

También se verificó, mediante análisis microbiológico, que el estado higiénico-sanitario de las ocho muestras era satisfactorio.

- etc.), frutos secos (nueces, almendras, avellanas...) y frutas desecadas o deshidratadas (pasas, manzana, plátano, coco, fresas, etc.).
- **Los cereales "para guardar la línea"** se dirigen a quienes desean cuidar su figura, alegando que son vehículo extra de nutrientes de los que hay riesgo de déficit cuando se sigue una dieta hipocalórica, pero una adecuada dieta hipocalórica de más de 1200 calorías por día a base de alimentos comunes puede satisfacer las necesidades de vitaminas y minerales de nuestro organismo. **Las barras de cereales** tienen como ingredientes: salvado, copos de avena, trigo, maíz, arroz, pasas, almendras, manzana, azúcar, miel, lactosa y otros componentes lácteos, leche en polvo, chocolate, etc. Algunos fabricantes las enriquecen con proteínas lácteas o vegetales, como las de soja.

Lo nutricional

- Las muestras estudiadas pertenecen a varios tipos de cereales, con distintos ingredientes y enriquecimientos en nutrientes, lo que hace que su composición nutricional sea diferente. Las ocho tienen a los **hidra-**

tos de carbono como nutriente mayoritario, que proceden de los cereales (hidratos de carbono complejos, como el almidón) pero también de los azúcares y otros ingredientes añadidos como fructosa, jarabe de glucosa, frutos secos o trozos de fruta. Los mayores contenidos en carbohidratos los ofrecen los dos "cuidar la línea" (Kellogg's Special K y Nestlé Fitness), con un 75% y 80% de este nutriente, mientras que el menor se vio en los enriquecidos en fibra (Nestlé Fibra 1 y Kellogg's All-Bran Plus), con un 48% de media. Para aumentar el sabor y mejorar la textura del cereal, se añaden azúcares sencillos: salvo la barrita Weetabix (con el 3%), todas las muestras superaron el 13% de azúcar, llegando Pascual Muesli hasta el 27%.

El contenido en **proteínas** varió desde el 8% de Nestlé Fitness hasta el 15% de Kellogg's Special K. Son proteínas deficitarias en el aminoácido esencial lisina pero los lácteos contienen lisina, con lo que un desayuno de cereales con leche proporciona proteínas completas. La proporción de **grasa** es superior en las variedades con frutos secos y/o chocolate y en las

que más usan aceites o grasas vegetales. Mientras que en las dos de "guardar la línea", en las barras Weetabix y en los enriquecidos en fibra la grasa va desde el 1,3% hasta el 4%, en los mueslis llega hasta el 7,3% de Alpen.

Consumir **fibra** es muy conveniente: combate el estreñimiento, mejora la diverticulosis y previene el cáncer de colon. El consumo recomendado es de 20 a 40 gramos diarios.

Las mayores cantidades de fibra se vieron en Nestlé Fibra 1 y Kellogg's All-Bran Plus (cereales integrales con salvado), con un 30% y 28%, respectivamente. En el resto son muy inferiores, desde el 2,6% de fibra de Kellogg's Special K hasta el 10,6% de Weetabix. Hay dos tipos de fibra: la soluble, predominante en legumbres, verduras y frutas, y la fibra insoluble, abundante en los cereales. Esta última tiene mayor efecto laxante, pero la soluble es más polivalente: regula los niveles de colesterol y el tránsito intestinal y controla los picos de azúcar en sangre (muy interesante para personas diabéticas).

Las muestras que añaden fibra lo hacen con extracto de malta, fibra soluble.

Vitaminas y minerales

En la elaboración se aplican procesos y temperaturas (altas) que reducen el contenido inicial de vitamina B1. Muchos fabricantes fortifican los cereales en vitamina C y vitaminas del grupo B, además de minerales. Algunos de estos nutrientes intervienen como cofactores de reacciones implicadas en el metabolismo energético, de gran importancia para niños, embarazadas y personas en situaciones carenciales. Además, junto con el hierro, ayudan a la prevención de ciertos tipos de anemias.

Las ocho muestras contienen vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 y vitamina C; la excepción es Alpen, sin vitaminas B1, B2 y B6. Nestlé Fitness añade, además, vitamina E, y Pascual Muesli Extra vitamina D3. Una ración de 40 gramos de estos cereales puede cubrir la cuarta parte de la ingestas diarias recomendadas de estas vitaminas; no obstante, se pueden obtener con una dieta equilibrada y variada. <

Se han analizado ocho muestras de cereales de desayuno en copos o expandidos. Tres son mueslis, dos están enriquecidos en fibra, dos son cereales para "cuidar la línea" y uno se presenta como barrita.

Estos cereales son recomendables para el desayuno. Para un consumo habitual, conviene elegir lo cereales con menos sodio, azúcares sencillos y grasas saturadas.

Los ocho cumplen los requisitos de la norma y estaban correctamente etiquetados.

Son una importante fuente de fibra. Nestlé Fibra 1 y Kellogg's All-Bran Plus (ambos, cereales integrales con salvado) tienen cerca de un 30% de fibra y el resto van desde el 2,6% de Kellogg's Special K hasta el 10,6% de la barrita Weetabix.

La cata arrojó diferencias muy significativas: la barrita Weetabix (sólo 4 puntos) fue la muestra peor calificada de todas. Las mejores fueron Pascual Muesli Extra (7,3 puntos) y Nestlé Fitness (7 puntos).

La mejor relación calidad-precio es Nestlé Fitness y otra opción interesante es Pascual Muesli Extra. Para quienes los prefieran enriquecidos en fibra, la mejor elección es Nestlé Fibra 1.

UNO A UNO, OCHO CEREALES PARA DESAYUNO

NESTLÉ FITNESS

Salen a 4,11 euros/kilo, los segundos más baratos.



- ➔ Mejor relación calidad-precio. No tiene frutos secos ni fruta. Los de menos proteínas (8,1%) y grasa (1,3%) y los de más hidratos de carbono (80%). Los de más vitamina B3, B12, B5, B9, calcio y uno de los de más vitamina C. Los de menos fósforo y magnesio. En cata, los segundos mejores, con 7 puntos: se elogia por "dulce" y "crujiente" y no recibe críticas.

PASCUAL MUESLI EXTRA

Sale a 3,96 euros/kilo, los más baratos.



- ➔ Otra buena opción. El de más frutos secos (4,6%) y fruta (14,4%), pero el segundo con más grasa (6,9%) y el de más azúcares sencillos (26,9%). En cata, los mejores, con 7,3 puntos: alabanzas por "variedad de cereales", "presencia de pasas", "dulces", "apariencia" y "sabor que deja"; no recibe críticas.

NESTLÉ FIBRA 1

Sale a 4,65 euros/kilo.



- No tiene frutos secos ni fruta. Los de menos hidratos de carbono y poder calórico (26,7 cal/100 g), y los de más fibra (30,4%). Restos de plaguicidas en cantidades inferiores a las aceptadas por la norma. En cata 5,7 puntos: elogiados por "buen sabor" y "crujiente" y criticados por "apariencia" y "poco sabor".

KELLOGG'S SPECIAL K

Sale a 5,64 euros/kilo, entre los más caros.



- No tiene frutos secos ni fruta. Los más proteicos (14,7%) y energéticos (377 cal/100 g), y los de menos fibra (2,6%). La mayor cantidad de vitamina C, y también de hierro (21 mg/100 g). En cata 6,4 puntos: alabanzas por "buen sabor", "apariencia" y "crujiente" y críticas por "poco sabor".

KELLOGG'S MUSLIX COUNTRY STORE

Sale a 5,21 euros/kilo.



- Bajos contenidos en vitamina C y vitamina B1. Restos de dos plaguicidas en cantidades inferiores a las aceptadas por la norma. En cata, 5,9 puntos: gusta por "presencia de pasas", "variedad de ingredientes" y "sabor que deja", pero también es criticado por "insipido".

KELLOGG'S ALL-BRAN PLUS

Sale a 5,32 euros/kilo.



- No tiene frutos secos ni fruta. Un 28,2% de fibra total. Una de las dos menores proporciones de vitamina B1 y la mayor de fósforo y magnesio. Restos de plaguicidas en cantidades inferiores a las aceptadas por la norma. En cata 5,4 puntos: alabanzas por "buen sabor" y críticas por "poco sabor" y "pastoso".

WEETABIX BARRITAS DE CEREALES CON FRUTA Y FRUTOS SECOS

Salen a 5,65 euros/kilo, los segundos más caros.



- No tiene frutos secos ni fruta. Los de menos azúcares sencillos (3,1%). Del 10,6% de fibra total el 2,7% es soluble. La menor cantidad de vitamina B6 y calcio. Restos de plaguicidas en cantidades inferiores a las aceptadas por la norma. En cata, los peores, con 4 puntos: criticado por "insipido", "pastoso" y "apariencia". Ningún comentario positivo.

ALPEN MEZCLA DE CEREALES CON FRUTA Y FRUTOS SECOS

Salen a 6,16 euros/kilo, son los más caros.



- Los de más grasa (7,3%). Del 9,9% de fibra total, el 4,2% es soluble. Únicos que no añaden vitaminas B1, B2 y B6. Sus contenidos en vitaminas B3, B9, C y hierro, los más bajos. En cata, los segundos peores, con 4,9 puntos: gusta por "presencia de pasas" y "variedad de cereales", se critica por "insipido" y "duro".

➔ Mejor relación calidad-precio ➔ Opción interesante



Pagar más no siempre compensa

Ni las pocas funciones añadidas ni las diferencias en la prueba de tostado justifican que algunos cuesten un 50% más que el resto

SE HAN ANALIZADO ocho tostadores eléctricos de pan, seis de los cuales tienen precios muy similares (entre los 18,23 euros de Taurus Planet II y los 21,18 euros de Fagor Alba TTE 750V) mientras que Bosch TAT 4301 (28,56 euros) y Rowenta Sensor Electronic (28,40 euros) son notablemente más caros. La mejor relación calidad-precio de este comparativo es Ufesa TT7915: uno de los más baratos (19,90 euros), aprueba en todos los tests de laboratorio y es el mejor en la prueba de tostado.

Los tostadores eléctricos permiten tostar el pan de forma rápida, sencilla, sin ensuciar la cocina y sin necesidad de añadir grasa alguna. Por eso, ha ido sustituyendo de

forma paulatina la costumbre de preparar el pan en una sartén con un poco de aceite.

El mercado ofrece tres tipos de tostadores: los planos permiten tostar toda clase de pan y bollería pero desaprovechan buena parte de su capacidad calorífica y el propio usuario debe dar la vuelta manualmente al producto; los de dos ranuras, preparados específicamente para torrar a la vez dos rebanadas de pan de sandwich; y los que sólo disponen de una ranura en la que caben rebanadas de pan más gruesas o bollería. Los ocho tostadores de este estudio son de dos ranuras, los más vendidos.

Se midieron en el laboratorio todos los aspectos relativos a la seguridad de estos aparatos y los ocho aprobaron las exigentes pruebas a las que fueron sometidos. Incluso tras la prueba de ignición (someter a los tostadores a un hilo incandescente durante 30 segundos) y la de funcionamiento anormal (con una poten-

cia superior a la nominal) siguieron funcionando con normalidad. También superaron el ensayo de compatibilidad electromagnética, que comprueba que no generan interferencias en la línea eléctrica a la que están enchufados.

Lo que abultan

Uno de los aspectos más importantes en un tostador es que no ocupe mucho espacio. **El más pequeño** es Philips (27x17x15cm), seguido de Taurus y Ufesa, mientras que los más voluminosos son Rowenta y Moulinex. Cuanto mayor sea la longitud del cable, mayor será también la libertad del usuario para colocar el equipo lejos del enchufe. **El cable** más largo es el de Philips, con 116 centímetros. Por el contrario, el más corto, fue el de Moulinex, 75 centímetros. Todas las bases hacen las veces de soporte en el que enrollar el cable, excepto Solac, que no dispone de este sistema.

Para su correcta limpieza, resulta esencial que cuenten con una **bandeja extraíble** en la que se vayan depositando las migas que se desprenden del pan y caen al fondo del tostador. Si no, los trozos de pan se acumulan y acaban carbonizados en el

fondo. Todos los tostadores incluyen esta bandeja que facilita la limpieza. Pero, el sistema de Moulinex es distinto al resto: consiste en una amplia trampilla abatible que, a tenor de los técnicos, hace más difícil las labores de limpieza del tostador.

El temporizador permite programar el tiempo que estarán tostándose las rebanadas. Cuantas más posiciones incluya un tostador, mayor será la capacidad de precisar el tiempo de tueste y, por tanto, de mejorar el resultado final. Los reguladores de Ufesa, Rowenta, Fagor y Bosch ofrecen seis posiciones, mientras que Moulinex, Solac, Philips y Taurus incluyen siete.

En los ocho, al acabar el tiempo prefijado termina el tueste y las rebanadas salen automáticamente. Por tanto, las manecillas de elevación (presentes en todos los equipos, salvo Moulinex, Solac y Fagor) son cómodas, pero no imprescindibles. Cuatro de los tostadores no sólo dicen que torran el pan, sino que también afirman tostar pan congelado (Moulinex, Rowenta, Philips y Taurus). Sin embargo todos, lo indiquen o no, consigan descongelar y tostar el pan si se conectan a la máxima potencia. ➤



TOSTADORES DE PAN DE DOS RANURAS

MARCA MODELO	UFESA TT7915	TAURUS Planet II	PHILIPS Comfort HD 2521	BOSCH TAT 4301	SOLAC Maggic T203	MOULINEX TAOS	ROWENTA Sensor Electronic	FAGOR Alba TTE 750 V
Precio (euros)	19,90	18,23	20,34	28,56	19,32	19,97	28,40	21,18
Información y protección al consumidor	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Garantía producto	Correcto (2 años)	Incumple (1 año)	Correcto (2 años)	Incumple (1 año)	Incumple (1 año)	Correcto (2 años)	Correcto (2 años)	Incumple (6 meses)
Seguridad	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Compatibilidad electromagnética	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Características técnicas								
Dimensiones (cm)	26,4 x 17,6 x 15,8	26,9 x 17 x 16	27,1 x 16,8 x 14,7	27,8 x 19,6 x 16,3	28,2 x 18,7 x 15,9	28,5 x 18,3 x 17,7	28,8 x 20,1 x 17,8	27,5 x 18,9 x 15,5
Consumo máximo (W)	841	716	789,5	814,2	734	685,7	799	752
Longitud del cable (cm)	94,5	99	116	111	101,5	74,5	95,5	104
Nº posiciones de temperatura	6	7	7	6	7	7	6	6
Desconexión automática	No	No	No	Si	Si	Si	No	No
Manecillas elevación tostadas	Si	Si	Si	Si	No	No	Si	No
Función descongelación	No	Si	Si	No	No	Si	Si	No
Función recalentamiento	No	No	No	No	No	Si	Si	No
Centrado automático del pan	Si	Si	No	No	No	No	Si	No
Sistema enrolla-cables	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	Si
Parada en funcionamiento	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
Sistema de limpieza	Bandeja	Bandeja	Bandeja	Bandeja	Bandeja	Trampilla	Bandeja	Bandeja
Prueba del tostado de pan								
Posición mínima	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio
Posición media	Satisfactorio	Dorado escaso	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	No uniforme	Dorado escaso	Dorado escaso
Posición máxima	Satisfactorio	Satisfactorio	Dorado excesivo	Satisfactorio	Dorado excesivo	No uniforme	Satisfactorio	Dorado excesivo
Pan congelado posición máxima	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Dorado excesivo	No uniforme	Satisfactorio	Dorado excesivo
Prueba de uso (escala: 1-5 ptos)	3,6	3,8	3,8	3,8	3,3	3,4	3,7	3,8

Se han analizado ocho tostadores de pan de dos ranuras que cuestan desde los 18,23 euros de Taurus hasta los 28,56 euros de Bosch y que están pensados para torrar pan de molde.

Los ocho son seguros, no generan interferencias y cuentan con manuales. Pero la garantía de Taurus, Bosch, Solac y Fagor es incorrecta, por no cubrir los dos años mínimos que dicta la ley.

Rowenta es el más completo y Fagor y Solac los que menos funciones tienen. Moulinex es el que menos energía consume pero también el más difícil de limpiar. Ufesa el que más consume y Solac el único sin enrolla-cables.

Las diferencias en la prueba de uso fueron pequeñas: las calificaciones van desde 3,3 puntos (Solac) hasta 3,8 puntos (Philips, Fagor, Taurus y Bosch). Solo Ufesa y Bosch superaron la prueba de tostado en diferentes posiciones.

La mejor relación calidad-precio es Ufesa por ser uno de los más baratos, superar todas las pruebas de laboratorio y ser el mejor en la prueba de tostado.



guardar el cable, aunque obtuvo un "regular" en facilidad de limpieza (por su trampilla inferior que obliga a inclinar y sacudir el equipo para limpiarlo correctamente). También obtuvieron un regular Rowenta y Solac por la dificultad para guardar el cable (Solac no dispone de enrolla-cables y el sistema de Rowenta es más complicado que el resto).

Los ocho tostadores incluyen un manual con toda la información exigible (información de seguridad, instalación, utilización, mantenimiento y limpieza del equipo). Sin embargo, difirieron en el periodo de garantía ofrecido, que la ley fija en dos años: Fagor ofrece sólo seis meses, Bosch un año, Solac dos años y Taurus tres (aunque en estos dos últimos tostadores, sólo el primer año es de garantía completa).

En cualquier caso, a pesar de que el documento de garantía sea incorrecto, el usuario siempre está amparado por los dos años de garantía que establece la norma. ◀

Prueba de uso

Todos los tostadores superaron (con matices) la prueba de uso que llevaron a cabo seis usuarios habituales de esta clase de pequeños electrodomésticos. Las valoraciones muestran pocas diferencias entre las mejores y peores puntuaciones. Todos obtuvieron un "bien", pero con ligeros matices: Philips, Fagor, Taurus y Bosch consiguen 3,8 puntos de 5 posibles, mientras que las puntuaciones más bajas corresponden a Solac y Moulinex, con 3,3 puntos y 3,4 puntos, respectivamente.

Fagor destacó por la claridad y utilidad de su manual, Taurus, Bosch, Rowenta y Ufesa por su aspecto exterior y acabado; y Philips, Fagor y Taurus por sus dimensiones y peso. Moulinex es el que tiene los mandos más confusos. En facilidad de uso destacaron Rowenta, Fagor y Bosch. Philips y Bosch fueron los equipos en los que más fácil se extraían las tostadas y Moulinex el mejor a la hora de

luminoso de funcionamiento, opción de "mantener el pan caliente" ni tampoco "tostado sólo por una cara de la rebanada". Eso sí, el tiempo programado en los ocho temporizadores se puede cambiar sobre la marcha y en todos las paredes exteriores son frías (esto es, están protegidas por materiales termoaislantes), con lo que se minimiza el peligro de quemaduras. En resumen, Rowenta es el más grande pero el que más prestaciones incluye. Los más pobres en funciones son Fagor y Solac.

El consumo máximo de electricidad, fue en todos los casos inferior al indicado, salvo en Taurus, que resultó ligeramente superior pero dentro de los márgenes que permite la norma (su consumo es 16 W superior al indicado). Moulinex (685,7 W) y Taurus (716W) son los que menos electricidad consumen, mientras que Ufesa (841W) y Bosch (814,2W) son los más voraces en el consumo de energía.

Además de la función de descongelación, Moulinex y Rowenta incluyen opción de recalentamiento (sin tostar el pan).

El centrado automático presente en Ufesa, Rowenta y Taurus hace que la rebanada siempre esté en el centro de la rejilla, con lo que el tostado resulta más homogéneo. La desconexión automática (Moulinex, Solac y Bosch) apaga la tostadora al finalizar el tiempo programado en el temporizador aunque el pan se encuentre en el interior de la rejilla. Moulinex es el único en el que la parada para comprobar la marcha del tueste se hace elevando las manecillas, el resto ofrece un botón de "stop". Rowenta y Bosch incluyen un accesorio para calentar panecillos.

Philips es el único con interruptor general de apagado, que permite tener el tostador enchufado sin que se encienda al introducir las tostadas (más seguro para los niños). Ninguno incorpora indicador

UNO A UNO, OCHO TOSTADORES ELÉCTRICOS DE DOS

RANURAS

UFESA
TT7915
19,90 euros



→ La mejor relación calidad-precio. El que más electricidad consume. Con sistema enrolla-cables, manecillas de elevación de las tostadas, centrado automático del pan y parada durante el funcionamiento. Tostado uniforme y satisfactorio en las cuatro posiciones del regulador estudiadas.

Prueba de uso: 3,6 puntos sobre 5, gusta su aspecto exterior y acabado.

TAURUS
PLANET II
18,23 euros, el más barato



No ofrece los dos años mínimos de garantía. Con sistema enrolla-cables, manecillas de elevación de tostadas, centrado automático del pan, posición de pan congelado y parada durante el funcionamiento. En la posición media se obtiene un tostado escaso y poco uniforme.

Prueba de uso: 3,8 puntos sobre 5, gusta por su aspecto exterior, acabado, dimensiones y peso.

BOSCH
TAT 4301
28,56 euros, el más caro



No ofrece los dos años mínimos de garantía. Con enrolla-cables, dispositivo de desconexión automática, manecillas de elevación de las tostadas y parada durante el funcionamiento. Tostado satisfactorio y uniforme en las cuatro posiciones.

Prueba de uso: 3,8 puntos sobre 5, bien en aspecto exterior y acabado, facilidad de uso y extracción de las tostadas. Apta para zurdos.

PHILIPS
COMFORT HD 2521
20,34 euros



El más pequeño y el de cable más largo. Es el único equipo con posición de apagado (más seguro). Con enrolla-cables, manecillas de elevación de las tostadas, posición de pan congelado y parada durante el funcionamiento. Tuesta demasiado en la posición máxima.

Prueba de uso: 3,8 puntos sobre 5, bien en claridad y utilidad de los menús, controles e iconos, dimensiones y peso y extracción de las tostadas.

SOLAC
MAGGIC T203
19,32 euros,
el segundo más barato



No ofrece los dos años mínimos de garantía. Sin enrolla-cables. De los de menos funciones: sólo tiene dispositivo de desconexión automática y parada durante el funcionamiento. Tuesta demasiado el pan de molde, tanto fresco como congelado, en la máxima posición.

Prueba de uso: 3,3 puntos sobre 5.

MOULINEX
TAD5
19,97 euros



El cable más corto. El que menos electricidad consume. Con sistema enrolla-cables, trampilla recoge-migas peor valorada, dispositivo de desconexión automática, posición de pan congelado, recalcilla y permite la parada durante el funcionamiento. El tostado del pan no es homogéneo en ninguna de las posiciones: tuesta más una cara que otra.

Prueba de uso: 3,4 puntos sobre 5, gusta por su facilidad para guardar el cable, pero es criticado por presentar los mandos más confusos y por ser el más difícil de limpiar.

ROWENTA
SENSOR ELECTRONIC
28,40 euros,
el segundo más caro



El más grande y completo: sistema enrolla-cables, manecillas de elevación de las tostadas, centrado del pan automático, posición de pan congelado, recalcilla, y permite la parada durante el funcionamiento. En la posición media del temporizador se obtiene un tostado escaso, mientras que en la máxima posición tuesta demasiado el pan de molde, tanto fresco como congelado.

Prueba de uso: 3,7 puntos sobre 5, gusta su aspecto exterior y acabado y su facilidad de uso, además, es el más profundo. Cuesta recoger el cable.

FAGOR
ALBA TTE 750V
21,18 euros



No ofrece los dos años mínimos de garantía. De los de menos funciones: sistema enrolla-cables, y parada durante el funcionamiento. En la posición media se obtiene un tostado escaso, mientras que en la máxima posición tuesta demasiado el pan de molde, tanto fresco como congelado.

Prueba de uso: 3,8 puntos sobre 5, gusta por la claridad y utilidad de su manual, dimensiones, peso y facilidad de uso.

La clave está en el tueste

El laboratorio comprobó el grado de tueste que conseguía cada equipo en diferentes posiciones, siempre con el mismo tipo de pan de molde.

Posición mínima: En esta posición el pan sólo se calienta. No se encontraron diferencias en uniformidad y textura entre los resultados de los diferentes aparatos.

Posición media: En este punto los resultados sí fueron desiguales entre los que más tuestan y los que dejan poco tostado el pan. Moulinex y Taurus consiguen un tostado desigual, el primero sólo torra una cara y el segundo tuesta menos los laterales que el centro de la rebanada. Rowenta, Fagor y Taurus obtienen un dorado escaso.

Posición máxima: En esta posición los resultados también son desiguales. Mientras que algunos tuestan el pan de forma óptima, otros (como Fagor, Solac y Philips) lo quemaron. Esto puede deberse a que la posición máxima está pensada para tostar pan de mayor grosor y textura distinta a la de las rebanadas utilizadas. Moulinex falla en la uniformidad del tostado. Taurus es la mejor en esta posición, aunque otras tampoco llegan a quemar las tostadas.

Tostar pan congelado ('posición descongelación' o 'posición máxima'): En Moulinex también falla en uniformidad y Solac y Fagor dejan el pan demasiado tostado.

→ Mejor relación calidad-precio ✪ Opción interesante

Chatear por los codos

Los "chats" permiten conversar de manera sencilla con personas afines de todo el mundo

Una de las aplicaciones más populares de Internet, y muy particularmente en España, son las salas de charla o *chatrooms*, donde los internautas pueden escribirse en tiempo real (*chatear*) con usuarios de todo el mundo. Frente a otras formas de comunicarse a través de la Red, como el correo electrónico, los foros o las listas de correo, el *chat* ofrece la posibilidad de conversar de forma simultánea e instantánea con multitud de usuarios.

Los *chats* se han hecho muy populares como una forma de contactar con gente de cualquier lugar del planeta, compartir aficiones o intercambiar archivos (canciones, sobre todo), aunque quizá su uso más frecuente sea el de tratar de entablar nuevas amistades o directamente 'ligar', lo que a veces deriva en encuentros reales.

Los chats más populares

El sistema más utilizado para las conversaciones en tiempo real en Internet se conoce como IRC (*Internet Relay Chat*). Para participar en estos debates o tertulias sólo hace falta conectarse a Internet y acceder a alguno de los servidores de IRC (ordenadores

que gestionan los *chats*) repartidos por todo el mundo que albergan los canales, esto es, las 'habitaciones' donde los usuarios departen.

Acceder a una sala para charlar con otros internautas es enormemente sencillo. Hay dos formas habituales de *chatear*: a través de páginas web o mediante la instalación de un pequeño programa en el ordenador como mIRC (www.mirc.com) o Pirch (www.pirchat.com) para Windows, IRCle (www.ircl.netmug.org) para Mac e ircII (www.eterna.com.au/ircii) para Linux. Todos se pueden descargar gratis desde Internet. La diferencia entre acceder a través del web o mediante un programa específico es similar a la existente entre acceder a una cuenta de correo electrónico como las de Yahoo! o Hotmail o hacerlo a través de una aplicación en el ordenador, como Outlook o Mozilla Thunderbird: el web es más lento y ofrece menos opciones, pero resulta más sencillo.

Sea a través de una página web (muchos portales y casi todos los sitios web de las redes IRC ofrecen *webchat*) o un programa, para entrar en una sala de



EN EL 'CHAT' BASTA CON APLICAR LAS PRECAUCIONES HABITUALES DEL MUNDO REAL

charla basta identificarse mediante un alias (*nick*) por el que seremos reconocidos y elegir un canal en el que participar o simplemente leer lo que otros escriben. El *nick* es la identidad del usuario en IRC, por lo que no puede haber dos iguales en la misma red al mismo tiempo. En algunos casos, se puede registrar el seudónimo para que nadie suplante nuestra identidad cuando estemos ausentes.

Es relativamente fácil manejarse dentro de un *chat*, aunque al neófito le

Millones de habitaciones

Hay miles de canales (grupos o *rooms*, que se distinguen por tener una almohadilla delante) entre los que elegir: desde los creados para debatir un tema concreto (por ejemplo, #psicología) o los destinados a agrupar a usuarios de la misma zona (#barcelona) o la misma edad (#Mas_de_30), hasta las simples reuniones de amigos.

Cualquiera puede crear un canal y darle el nombre que desee siempre que no exista en esa red e imponer sus condiciones: que sea público o que no aparezca en la lista de canales, que esté moderado, sólo accesible a invitados, con límite de participantes, etc. El operador del canal, con poder para no admitir o expulsar a los contertulios, se identifica con una @ delante de su nombre. En los canales también se puede establecer conversaciones privadas con cualquiera de los participantes pinchando sobre su nombre.

Hay que tener en cuenta que existen muchas redes de *chat* que no están conectadas entre sí, por lo que los usuarios que entran a través de diferentes redes no pueden comunicarse, aunque entren al mismo canal (las redes pueden compartir nombres de canales). Para *chatear* en español, la red más popular es IRC-Hispano, con cerca de 4.000 canales a los que se conectan más de medio millón de internautas cada día.

Seguridad

Lamentablemente, las redes de *chat* no están exentas de los peligros que acechan en Internet. Dado que es posible intercambiar archivos a través de los *chats*, hay que tener el mismo cuidado que con los documentos adjuntos en el email y las descargas de archivos en la web para no ser infectado por un virus. No se deben aceptar archivos

de personas desconocidas y es recomendable proteger el ordenador con un anti-virus actualizado y con un *firewall* ('cortafuegos' o programa que controla la conexión a Internet) que nos evite ataques externos.

A las amenazas comunes a cualquier aplicación conectada a la Red, en los *chats* hay que añadir las derivadas de su conexión con el mundo real. Sin caer en el alarmismo, hay que ser consciente de que no es posible saber quién se esconde detrás del seudónimo, que puede no ser quien dice que es o no tener las intenciones que asegura que tiene. Por tanto, basta con las precauciones habituales que se tomarían al hablar con desconocidos (cuidar los datos personales) y andar con cuidado ante la solicitud de citas fuera de Internet. ◀

Guardar las formas

La etiqueta utilizada en cualquier comunicación a través de Internet ('netiqueta') también sirve para los 'chats' (www.ayuda-irc.net/netiqueta.shtml), a las que se añaden sus propias normas de conducta. Así, todo 'cibertertuliano' sabe que si no quiere ser expulsado de una habitación de 'chat' debe ceñirse al tema del canal, no enviar publicidad, no gritar (utilizar mayúsculas) ni repetir frases, no abusar de los 'scripts' (añadidos al programa) que emborronan la conversación con colores y ventanas nuevas y, en general, cumplir las normas elementales de educación en una conversación. No hay que olvidar que detrás de cada seudónimo o 'nick' hay una persona. Pero, además, IRC tiene un lenguaje propio donde prima la velocidad: los textos largos molestan (más de cuatro líneas es pecado) y prolifera el uso de acrónimos, las letras que hacen las veces de palabras ('k' en lugar de 'que') y los 'emoticones' (caritas dibujadas con signos ortográficos para representar estados de ánimo). Sin embargo, los 'chats' son un territorio abierto a los novatos, donde lo normal es encontrarse con gente dispuesta a ayudar y en los que sólo prima una máxima: "¡Se agradable, juega limpio y diviértete!"

>>> **Navegar a la carta**

En español

➤ www.irc-hispano.org

La mayor red IRC en español y una de las mayores del mundo es también un sitio desde donde 'chatear' o buscar ayuda.

La primera vez

➤ www.ircbeginner.com

Entre las numerosas páginas dedicadas al novato en el mundo de los 'chats', ésta destaca especialmente por su gran cantidad de información, muy bien ordenada.

Buscar el canal

➤ www.searchirc.com

Un directorio de canales agrupados por temas en el que además se pueden hacer búsquedas dentro de 2.059 redes IRC ordenadas alfabéticamente, por categoría o por actividad. Localizado el canal, basta un clic para conectarse a través de *webchat* o de mIRC.

El gusto por acercarnos a las palabras

Un reciente estudio realizado entre alumnos de Bachillerato reveló que el uso de diccionarios estaba muy lejos de ser una práctica habitual. Y ello a pesar de que constituyen una herramienta fundamental para algo tan básico como conocer con precisión el significado de las palabras y asegurar la corrección ortográfica y gramatical de nuestra escritura. Este informe destacaba también que había una confusión generalizada entre los contenidos que ofrecen un diccionario y una enciclopedia, y un desconocimiento aún mayor de las características de los diferentes tipos de diccionarios. Sin embargo, y paradójicamente, los diccionarios recibían una alta calificación de los alumnos como instrumentos útiles y fuentes de saber, al tiempo que despertaban entre ellos cierta curiosidad e interés. Esta valoración tan positiva ha aumentado con las opciones que ofrecen las nuevas tecnologías: las versiones digitales de los diccionarios resultan muy útiles y las mejores ediciones ofrecen a menudo su versión on line, aunque el diccionario como libro convencional mantiene su vigencia. El desembolso para hacerse con un buen diccionario es relativamente alto, pero conviene matizar: se trata de una inversión en un producto cultural de muy diversos usos y cuyo rendimiento es a largo plazo, porque sus contenidos no caducan.

Diccionarios de la RAE

Especial mención merecen los diccionarios elaborados por la Real Academia Española de la Lengua, una institución fundada en 1713 con el propósito de "fijar las voces y vocablos de la lengua castellana en su mayor propiedad, elegancia y pureza". Del **Diccionario de la Lengua Española de la RAE** (desde 48 euros el formato de dos volúmenes o el CD-ROM) se han sucedido 22 ediciones, y en la actualidad se está elaborando la vigésimo tercera. Lo elaboran, en un complejo proceso, el Pleno de los académicos, órgano encargado de tomar las decisiones que afectan a la modificación del Diccionario, en coordinación con las veintiuna academias asociadas. Se dirige, fundamentalmente, a hablantes cuya lengua materna es el español, quienes encuentran en él recursos suficientes para descifrar los

mensajes que les lleguen. Al tratarse de un diccionario general de lengua, no puede registrar todo el léxico del español, sino que, por fuerza, debe contentarse con acoger una selección del código verbal. En total, en la última edición, la de 2001, se registraron más de 87.000 voces y en esta revisión hubo una revolución de cifras: se añadieron 11.425 artículos; se suprimieron 6.008, se enmendaron 55.442, se sumaron 24.819 acepciones y se suprimieron 17.337. También la RAE publicó en 1999 su última revisión del diccionario de ortografía, en 1994 la del diccionario de gramática y en 1996 el diccionario de refranes. La RAE terminó en 1996 un Diccionario escolar derivado de la edición del general de 1992.



Diccionarios escolares

Todos los diccionarios deben adecuarse a las necesidades del usuario, y sin duda, los estudiantes de Primaria y del primer ciclo de Secundaria son un grupo que merece especial atención. Sin embargo, según el criterio mayoritario de especialistas en la lengua, los diccionarios escolares son una asignatura pendiente, pues muchos presentan errores de bulto, resultan arcaicos e incluso más de uno institucional si se atiende a algunas definiciones racistas, sexistas y clasistas. El número de entradas no supera en ciertos casos las

20.000 palabras y, en ocasiones, las definiciones se antojan ridículas, no alcanzando la palabra y media por definición. Además, carecen de ejemplos y se producen desajustes entre texto e ilustraciones. Se hace difícil ofrecer una relación de diccionarios escolares que merezca la pena, y se entiende el escaso interés que despiertan entre sus destinatarios. Tan sólo son de utilidad si se atiende a su manejabilidad, pues los buenos diccionarios –por su considerable volumen–, no son livianos manuales que puedan ser cómodamente transportados.



A LAS VERSIONES EN PAPEL DE LOS DICIONARIOS SE HA SUMANDO EL CD-ROM

Diccionarios de uso

El más básico es el denominado diccionario de uso, que recopila las palabras de la lengua y sus significados, o según la definición del escritor Juan José Millás, "el que es consecuencia lógica de la relación del mundo (lingüístico) con la realidad".

De forma casi unánime se recomienda el **Diccionario del uso del español de María Moliner** (editorial Gredos, dos volúmenes, 125 euros). La lexicógrafa zaragozana comenzó en 1952 su redacción y la culminó en 1966. Son dos tomos, el primero de 1.446 páginas y de 1.585 el segundo, considerados una joya de las letras españolas. La segunda edición, obra póstuma de la autora, salió a la luz en 1998, aunque en 2000 se editó una versión abreviada (1.528 páginas, 40 euros) y también hay una versión en CD-ROM (86 euros).

En 1996 se publicó un diccionario que ha logrado gran aceptación. Se trata de **Clave. Diccionario de uso del español actual** (editorial SM, 2.048 páginas, incluye CD-ROM, 38 euros), realizado bajo la dirección de Concepción Maldonado. Trata también las normas de uso del español, la ortografía, la conjugación de verbos regulares e irregulares, diversos as-

pectos morfológicos y sintácticos y un amplio repertorio de figuras retóricas. Incluye más de 300.000 definiciones y un manual de estilo para resolver dudas del lenguaje.

Desde que en 1912 Miguel de Toro y Gisbert terminara el **Pequeño Larousse ilustrado** (editorial Larousse, 1.824 páginas, incluye CD-ROM, 30 euros), y en 1964 Ramón García Peñayo revisara el volumen, este diccionario, que no enciclopedia, ofrece un más que correcto manual de la lengua española, que está atento a las voces científicas, y técnicas, y sobre todo, incluye muchos americanismos.

Un diccionario que se esperó como si de una novela se tratara fue el **Diccionario del español actual de Manuel Seco** publicado en 1999 (editorial Santillana, dos volúmenes, 4.600 páginas, 100 euros). Son dos volúmenes que atienden al habla de la lengua española en España. Se acompaña de numerosas citas, aunque en la edición abreviada de 2000 se suspenden, y da cabida a términos extendidos que son considerados incorrectos o impropios, siempre que hayan pasado al lenguaje escrito. ◀

VISTA Y ORDENADOR

Pausas y ejercicios para la vista, muy recomendables

ALTERNAR EL TRABAJO FRENTE AL ORDENADOR CON TAREAS QUE NO EXIJAN SU USO, UNA DE LAS CLAVES

Con el creciente uso profesional y privado de los ordenadores han aumentado las molestias en la vista de los usuarios. Ojos dolientes, secos e irritados, dolores de cabeza y una vista borrosa, son algunos de los síntomas del llamado "síndrome de la visión del ordenador", que se ha convertido en una de las molestias más frecuentes de los empleados de oficinas en los últimos años. El origen de esos síntomas es el abuso o un mal uso del aparato, y su solución pasa por seguir unas simples recomendaciones que no entrañan dificultad alguna.

- No trabaje más de una hora seguida frente al monitor. Si no es posible, haga pausas de 5 minutos. Durante estas pausas oriente su mirada a un objeto distante durante 20 segundos.
- Alterne el trabajo en el ordenador con otros tipos de actividad.
- Si siente molestias, apague el ordenador y haga que sus ojos descansen. Le aliviará cerrar y abrir los ojos en el aire fresco.
- Si es necesario, aumente el tamaño de la letra con la que trabaja.
- Los caracteres tienen que estar bien definidos, con un buen nivel de contraste con respecto al fondo, han de tener tamaño suficiente y contar con un espacio suficiente entre los renglones.
 - Trabaje con texto negro sobre fondo blanco. No abuse de los colores.

Ubicación

- Sitúe el monitor a una distancia de 50-60 centímetros.
- Coloque la parte superior de la pantalla a una altura similar a la de los ojos, o ligeramente más baja. El monitor queda, de ese modo, en la zona óptima de visión, comprendida entre los cinco y los 35 grados por debajo de la horizontal visual, desde la cual contemplará todo sin ningún esfuerzo, su vista no se resentirá y evitará posturas lesivas.
- Inclíne el monitor hacia abajo a unos 20 grados en ángulo respecto a su mirada recta.
- Utilice un atril para los documentos. Colóquelo a una distancia equivalente a la pantalla y a su misma altura. De esta forma no bajará y subirá constantemente la cabeza para mirar, y reducirá la fatiga visual.

Ejercicios frente al ordenador

→ Siéntese correctamente y mire al frente. Después, sin mover la cabeza, desvíe la mirada todo lo posible hacia la izquierda y luego a la derecha.



→ Cuando permanezca ante el ordenador, haga un esfuerzo para mantener un ritmo de parpadeo frecuente, o realice pausas breves en su trabajo y parpadee.



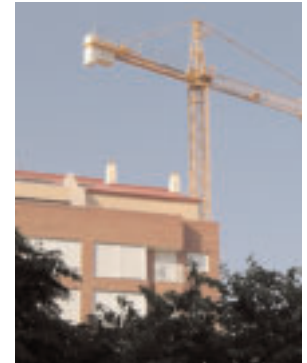
→ Haga una pausa y dirija la mirada al infinito (para los ojos, esto equivale a una distancia superior a 6 metros). Los músculos oculares se relajan al hacerse innecesaria la acomodación que requiere el mirar a una distancia próxima.



Cuidado con la luz

- Coloque la pantalla perpendicular a la ventana, nunca enfrente pues al levantar la vista se pueden producir deslumbramientos, ni de espaldas a ella, ya que los reflejos de la luz natural sobre el cristal son inevitables.
- Trate de que el monitor o la lámpara de mesa no sean la única iluminación. Utilice luz ambiental. Evitará que cada vez que desplace los ojos fuera de la zona iluminada tengan que adaptarse a unas condiciones diferentes de luz.
- No utilice mucha luz. Muchas fuentes de luz en un sitio pueden desviar la atención de sus ojos del monitor o causar reflexiones en la pantalla.
- El exceso de luz cansa la vista, es preferible orientar las lámparas para que iluminen el área de trabajo y que no incidan directamente sobre sus ojos o sobre la pantalla.
- Use monitores con tratamiento antirreflejo o filtro especial. Tenga cuidado en que el filtro no oscurezca demasiado el monitor.
- La imagen de la pantalla ha de ser estable, sin destellos, reflejos, centelleos o reverberaciones. ◀

Demasiados problemas para una vivienda nueva



→ Lo que pasó

Compré un piso de obra nueva, pero desde el principio surgieron infinidad de problemas en el edificio: no podemos usar los garajes; todavía no disponemos de ascensor; las zonas comunes se encuentran deterioradas; aún no se ha formado la comunidad de vecinos; en varias casas no hay puertas interiores, ya que empezaron a cambiarlas hace seis meses y jamás aparecieron otra vez los carpinteros. No dejo de llamar al promotor, que nunca da la cara y asegura que es problema del constructor.

→ Qué hacer

Se puede solicitar información en los Servicios de Consumo del Ayuntamiento o de la Comunidad Autónoma. Respecto al hecho de que el promotor no ha formado la comunidad de propietarios, es aconsejable que se compruebe en el Registro de la Propiedad que corresponda a la finca

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

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

la inscripción del título constitutivo del régimen de propiedad horizontal.

En cuanto a la edificación defectuosa en garajes, ascensor, puertas de viviendas y en elementos comunes, es conveniente un informe pericial que determine los defectos y obras a realizar a fin de requerir fehacientemente al promotor y al constructor su realización. Caso de no alcanzar un acuerdo extrajudicial, el paso siguiente es acudir a la vía judicial. La responsabilidad de constructor, arquitecto, aparejador y, en general, de todos los intervinientes en el proceso edificatorio es solidaria, salvo que sea posible determinar e individualizar pericialmente la responsabilidad concreta imputable a cada uno de ellos. Es importante no dejar transcurrir el tiempo y comunicar el problema a los vecinos, dado que conforme a la Ley de Ordenación de la Edificación, la garantía para algunos defectos es de un año a contar desde el acta de recepción de obra, para otros defectos es de tres años y para los que afecten a cimentación y estructura del edificio, de diez años. El acta de recepción de obra debe estar incluida en el Libro del Edificio. Si se tiene algún problema al respecto, hay que solicitar esta documentación al promotor y consultar en el Departamento de Vivienda/Urbanismo del Ayuntamiento en el que esté ubicada la vivienda. Por último, conviene que la reclamación se ejercite por el presidente de la comunidad. Si se precisa ayuda para la constitución de los órganos comunitarios, lo mejor es solicitarla a un abogado o a un administrador de fincas.

La semana que compraron en régimen de aprovechamiento por turno no fue lo que pactaron

→ Lo que pasó

Compramos a una empresa unas vacaciones en aprovechamiento por turno, la anteriormente conocida multipropiedad. Nos invitaron a un fin de semana en el hotel para enseñarnos las instalaciones, allí nos instaron a comprar una semana de invierno. En ese momento nos obligaron a pagar con tarjeta un anticipo y a firmar varios pagarés por el valor total de la venta. No se ha cumplido casi nada de lo que el vendedor nos prometió oralmente.



→ Qué hacer

De acuerdo con la Ley de Aprovechamiento por Turno de Bienes Inmuebles, el comprador tiene derecho a desistir del contrato en el plazo de diez días a contar desde la firma del contrato. Para ello sólo tiene que comunicárselo fehacientemente al vendedor, a la dirección señalada en el contrato a estos efectos. La ley también obliga al cumplimiento mínimo del contrato, y de no ser así, faculta al comprador a anularlo en el plazo de tres meses. Mientras persistan estos derechos del consumidor, el vendedor no debe requerir pago alguno al consumidor, dado que la ley prohíbe los pagos anticipados. Por la información

que se ofrece en la consulta, el vendedor incumplió la prohibición de solicitar pagos anticipados; sin embargo, al parecer, los plazos de desistimiento y resolución de manera unilateral por el consumidor ya han transcurrido.

Por un lado, el consentimiento de los compradores y la firma del contrato se han conseguido mediante información engañosa, al menos en lo que se refiere a las condiciones y precios del régimen de intercambio, siendo esta cuestión esencial para el comprador. En cuanto al problema de la disparidad entre la información verbalmente proporcionada y la realidad final de los intercambios, según la ley, si hay falta de ver-

acidad en la información suministrada al comprador, éste podrá solicitar la nulidad del contrato conforme a los artículos 1.300 y siguientes del Código Civil. Este precepto legal sería aplicable al asunto que se plantea, pero en un juicio podría haber dificultades de probar la veracidad de la información proporcionada verbalmente. Cuestión distinta sería si hubiera falta de veracidad en la información proporcionada por escrito. Lo más adecuado sería acudir a un abogado o a una asociación de consumidores con los contratos y toda la documentación de que dispongan, para que se valoren los elementos esenciales del contrato.



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.



Le querían cobrar un precio adicional por el IVA que ya estaba incluido en el presupuesto

Un albañil presentó verbalmente un presupuesto a un consumidor para ejecutar una obra en varias viviendas de su propiedad. Finalizada la obra, el albañil solicitó el pago de la cantidad presupuestada más el IVA. El consumidor se negó a pagar una cantidad suplementaria en concepto de IVA, considerando que el impuesto ya se encontraba incluido en el presupuesto verbal inicial. El albañil demandó al consumidor reclamando el IVA, que ascendía a 297 euros, pero la Audiencia de Teruel, en sen-

tencia del 7 de octubre de 2003, desestimó su demanda y absolvió al consumidor de pagarlo. En el juicio quedó acreditado que se pactó verbalmente un precio de 18 euros por hora de trabajo, sin especificar si estaba o no incluido el IVA. Para la Audiencia, la reclamación del IVA suplementario suponía una flagrante infracción del derecho de información por parte del profesional. Y ello porque, según la Ley de Defensa del Consumidor, éste tiene derecho a ser informado del precio completo del servicio, debiendo entenderse en caso de duda que el IVA se encuentra incluido en el precio pactado.

El redondeo del interés del crédito fue incorrecto

Un usuario tenía contratado con una caja de ahorros un crédito hipotecario con tipo de interés variable. La cláusula del contrato sobre el cálculo del tipo de interés señalaba que quedaba

sujeto a las variaciones, tanto al alza como a la baja, que se produjeran, según el tipo de interés de referencia publicado periódicamente en el B.O.E. Los demandantes no estaban conformes con las liquidaciones de la caja de ahorros y realizaron una reclamación a la Oficina de Atención al Cliente de la entidad bancaria, que desestimó la reclamación. Los demandantes solicitaron entonces la intervención del Servicio de Reclamaciones del Banco de España, que hizo constar que la caja no se ajustó a los buenos usos y prácticas bancarias al aplicar de forma unilateral su criterio en la revisión del tipo de interés. Finalmente acudieron a juicio para reclamar cantidades. Según el Juzgado Número 36 de Madrid, en sentencia de 29 de diciembre de 2003, la caja nunca había redondeado a la baja y al tipo de interés se había sumado, además, un 1% sin que esto estuviese amparado por la cláusula del

contrato. Por ello, estima la demanda al apreciar una aplicación incorrecta por parte de la caja del tipo de interés en un 1% más, que deberá ser deducido de todos los recibos abonados.



Desistió de un viaje dos horas antes de la salida

Un consumidor contrató en una agencia de viajes un viaje combinado a Orlando (Estados Unidos) para él y su hija, que incluía billetes de avión, alojamiento y servicio de crucero. Dos horas antes de la salida del avión, el usuario llamó a la agencia diciendo que había sufrido un accidente de tráfico que les impedía viajar. La agencia de viajes reclamó al consumidor el pa-

go del 100% del precio del viaje, a lo que éste se negó, por lo que agencia acudió a juicio y ganó en primera instancia. No obstante, el consumidor apeló considerando que conforme a la ley sólo estaba obligado a pagar el 25% del precio del viaje. Y la Audiencia de Illes Balears, en sentencia del 25 de septiembre de 2003, le dio la razón. Según la Audiencia, la Ley reguladora de Viajes Combinados señala que el consumidor podrá desistir de los servicios contratados y tendrá derecho a la devolución de las cantidades entregadas, pero deberá indemnizar al organizador con el 25% del importe si desiste dentro de las cuarenta y ocho horas anteriores a la salida, y estará obligado a pagar todo el importe en caso de no presentarse a la salida. Como el desistimiento se efectuó dos horas antes de la salida del avión, concluye que la penalización prevista para este caso es del 25% y no del 100%.



Utilizaron fraudulentamente su tarjeta de crédito y la caja de ahorros le indemnizó sólo parte del dinero

A un usuario le sustrajeron su tarjeta de crédito mientras se encontraba en un gimnasio.

Comunicó el robo a su caja de ahorros ese mismo día. Aún así, la tarjeta fue utilizada tanto en extracción de dinero en cajeros automáticos como en la realización de compras en diversos establecimientos. El problema surgió cuando la caja no abonó al usuario el total sustraído, sino sólo 60 euros. No conforme, el usuario demandó a la caja y reclamó los 505 euros

restantes.

La caja alegó que no procedía indemnizar a su cliente, porque para que las personas que le sustrajeron la tarjeta pudieran hacer uso del PIN (el número secreto), el usuario debió haber incurrido en negligencia al facilitarlo, bien por ir unido el PIN a su documentación o bien por ser éste el resultado de fechas de nacimiento que facilitarían su conocimiento.

Pero el Juzgado Número 49 de Madrid, en sentencia del 5 de abril de 2003, consideró que el usuario tiene derecho a ser indemnizado por los daños y perjuicios. Señala que quien sustrajo la tarjeta pudo copiar el PIN en el cajero, ya que las instalaciones no aseguran el secreto de las operaciones. Y con estas argumentaciones, el Juzgado condena a la caja a indemnizar al demandante con la cantidad de 505 euros.



Trato incorrecto de unas auxiliares de vuelo

Regresaba de mis vacaciones en un vuelo de Iberia entre Sevilla y Bilbao cuando, faltando apenas diez minutos para aterrizar, decidí comprobar si guardaba en mi pequeño bolso la cartera y las llaves de casa. Accidentalmente pulsé el botón de encendido del móvil, así que me dispuse a apagarlo cuanto antes. En ese preciso momento una auxiliar de vuelo que pasaba cerca de mí vio que el móvil estaba encendido y me recordó con malos modos que durante el vuelo los teléfonos móviles deben apagarse. Le aseguré que había estado apagado durante todo el vuelo,

que lo había encendido sin darme cuenta escasos segundos antes y que iba a desconectarlo cuando ella se había abalanzado sobre mí. Prueba de ello era que en la pantalla del móvil de leía la frase "Introduzca código PIN". Dado lo agresivo de su comportamiento y que le estaba explicando lo ocurrido, me demoré unos segundos más en apagarlo -no era una situación cómoda- por lo que ella decidió arrancarme el terminal de las manos. Se lo impedí y lo apagué rápidamente. Cuando aterrizamos en Bilbao esperé a que el resto de pasajeros se marcharan y me acerqué a la auxiliar de vuelo para hacerle notar que sus modos no habían sido los más correctos. No era mi inten-

ción crear una situación desagradable -por ello esperé a que el avión se vaciara- sino exponerle con tranquilidad que hay otra manera para resolver ese tipo de incidentes. Yo no discutía que el móvil debiera apagarse, sólo quería que entendiera que su manera de encarar la situación había generado tensión innecesaria: si hubiera esperado unos segundos yo habría apagado el móvil y todo habría quedado en un episodio sin importancia. Una frase del estilo "¿quiere que yo le ayude a apagarlo?" hubiera suavizado mucho la situación, en vez de su gesto brusco. Esta auxiliar de vuelo y su compañera -cuyos modos fueron igual de desafortunados- no supieron gestionar adecua-

damente el incidente y me dieron qué pensar. En caso de emergencia, ¿sabrían guardar la compostura y actuar con la cabeza fría? Afortunadamente, la inmensa mayoría de las auxiliares de vuelo con las que he coincidido han resultado muy profesionales, correctas y agradables. Es decir, no han perdido los papeles incluso en circunstancias más complicadas.

A. D.
Erando (Vizcaya)



No le reparan la cámara de fotos

El pasado año compré una cámara digital marca Airis, modelo Photo Star 633, de la compañía Infinity-System, que me costó casi 400 euros. En julio se me rompió la carcasa, sin que ello afectase al funcionamiento de la cámara. Me puse en contacto telefónico con el servicio técnico y les expuse mi deseo de cambiar la carcasa de la cámara. Me contestaron que ellos no ponían carcassas nuevas, que la única solución que me daban era que me comprase una cámara nueva. Les pregunté cómo era posible eso, pues no consideraba ético que vendieran una cámara y luego no la repararan. Es como si me compro un coche, le doy un golpe en una aleta y el concesionario me dice que no lo repara, que me compre un coche nuevo. No conforme con esto, acudí al servicio de atención al cliente vía mail, donde se ratificaron en lo dicho por el servicio técnico. La actitud de esta empresa me parece de un abuso y un atropello a los más elementales derechos del consumidor.

Rafael Colino
Corrales de Buelna (Cantabria)

Dudosas prácticas de algunas entidades financieras

Recientemente he acudido a varias cajas de ahorros para informarme sobre sus condiciones de los depósitos a plazo fijo y me he encontrado con unas prácticas que me parecen inadmisibles. En una de las sucursales pacté determinadas condiciones para el depósito (plazo de un año, interés del 2%, ninguna penalización en caso cancelación anticipada y ninguna comisión). Ahora bien, cuando me citaron para firmar el contrato del depósito me presentaron, sin avisarme previamente, un contrato en el que todas las condiciones eran diferentes a las pactadas. Cuando les pedí que cambiaran el contrato para reflejar las condiciones reales, me dijeron que no me preocupara, que las condiciones

que aplicarían serían las pactadas verbalmente, pero que las escritas debían ser aquellas. Cuando les pregunté el motivo de esta práctica contestaron que eran las condiciones por defecto del sistema informático, y que no se podía hacer nada. Pero evidentemente esta respuesta no me sirvió. Insistí en que no firmaría otras condiciones que no fueran las pactadas y me explicaron que, como mucho y de forma excepcional, podrían intentar que el director de la oficina escribiera una carta posterior al contrato, donde se especificaran los acuerdos reales. Por lo que parece no se trata de un hecho puntual de una sucursal, me ha ocurrido lo mismo dos veces seguidas (con Caixa de Enginyers y Caixa de Girona).

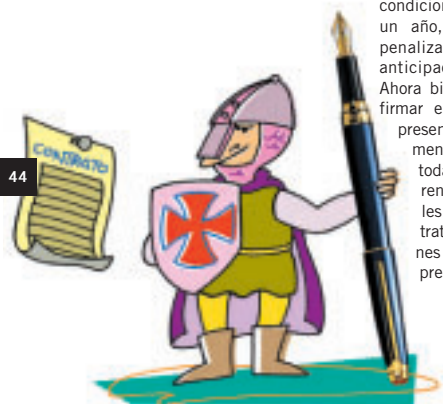
Jordi Iborr
Sant Pol de Mar (Barcelona)

Dificultades para controlar el saldo de la tarjeta prepago

En marzo compré a mi hija un teléfono móvil 'libre' con motivo de su dieciséis cumpleaños. Opté por el sistema de tarjeta con prepago y por la operadora Vodafone, porque me pareció que tenía más ventajas. En principio yo pagaba 24 euros y me daban 18 euros en llamadas, aunque me compensarían los otros 6 euros por devolver cumplimentado un cupón que adjuntaba la tarjeta. Así lo hice, pero los seis euros no han sido recargados en el saldo de la tarjeta. Pero lo peor es que, cada vez que recargo la tarjeta con 20 euros, el saldo sólo se incrementa en 17,24 euros. Al llamar a Vodafone para preguntar el motivo me explicaron que se descuenta el 16% del IVA del total de la recarga, y que de esa forma ya no se cobra el IVA en las llamadas. Si fuese así, en la última comprobación que hice del saldo de mi hija sólo tendría que haberse reducido en 57 céntimos de euro (tres mensajes y una consulta de llamada), y sin embargo le cobra-

ron 79 céntimos. ¿Acaso Vodafone cobra más de lo que anuncia por los mensajes cortos y por las consultas de saldo? ¿Tal vez nos cobra dos veces el IVA? Recomiendo a los lectores que comprueben lo que les cobran. Por mi parte, he decidido cambiar de operador el teléfono de mi hija.

Carlos de la Vega
Valladolid

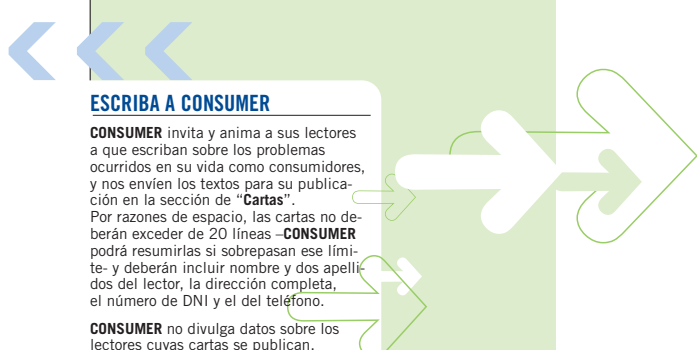


Instalación fallida el aire acondicionado

En junio adquirí un aparato de aire acondicionado de la marca LG en Leroy Merlín de Pamplona. La tienda me dio el nombre de sus instaladores. Antes de que llegaran contraté a un albañil para que dejara el hueco preparado y compré la rejilla exterior. Los instaladores llegaron cuando todo estaba listo. Al conectar los cables rompieron el aparato y desaparecieron, y me encontré con un aparato roto, la fachada abierta a la calle y a nadie a quien reclamar. Ahí comenzó mi particular peregrinación. LG no se hacía responsable, pues decía que quienes habían instalado el aparato nada tenían que ver con ellos. Llamé al técnico de LG en Pamplona, a un teléfono que me proporcionó LG Madrid. Sorprendentemente, me dijeron que ellos no eran técnicos de LG sino de otra marca. Al final, después de tres llamadas reconocieron que sí, que hacían de técnicos de LG, pero como favor. Pasados cuatro días vinieron a comprobar el estado del aparato de aire acondicionado y confirmaron lo que yo ya sabía: que estaba roto. Pero una vez más se quitaron la responsabilidad de encima.

Era culpa de los instaladores. Como imaginarán, los instaladores no me respondieron nunca más al teléfono. Desde Leroy Merlín me decían que tampoco era culpa de ellos, pero que me servirían otro aparato nuevo cuando lo hubiera, y tendría que esperar. Al comenzar la operación era principios de junio. En este punto, ya era bien entrado julio. Finalmente, conseguí que desde LG se hicieran responsables de lo ocurrido y me mandaron a un técnico para reparar el aparato, pero me costó muchas llamadas y bastante mala leche. Espero que mi carta sirva para que cualquier consumidor sepa que cuando compran un equipo de aire acondicionado, no se llevan sólo los aparatos. Que hay tanta subcontrata en el proceso de instalación, que nadie se hace responsable del mismo si algo falla. He aprendido que cuando se compra cualquier electrodoméstico que requiera de profesionales para su instalación, hay que exigir por escrito a quien lo vende que, aunque sume costes, la colocación será su responsabilidad hasta el final.

A. U.
Pamplona



ESCRIBA A CONSUMER

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

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

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

Para ponerse en contacto con nosotros:

→ Por carta:
Revista CONSUMER
Bº S. Agustín s/n
48230 Elorrio (Vizcaya).

→ 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.

Medida contra la velocidad

Si el exceso de velocidad es, como dicen, una de las principales causas de muerte en carretera, no entiendo por qué no se instaure una sencilla y económica medida para hacer cumplir en autopista el límite de 120 kilómetros por hora. En muchas autopistas el usuario "ficha" al entrar y "ficha" al salir para que la empresa concesionaria sepa desde dónde viene y cuánto debe cobrarle. Sería sencillo que esa tarjeta que se recoge a la entrada con el lugar de origen, incorporara también la hora de entrada. Así, no se permitiría a ningún conductor salir de la autopista si hubiese hecho el trayecto a más velocidad de la permitida. Esto es, si una autopista tiene 120 kilómetros, y el usuario hace el recorrido en menos de una hora, seguro que ha infringido el límite de velocidad. Es cierto que algunos fanáticos de la velocidad preferirán parar en un área de servicio a tomar un café para poder después correr a voluntad, pero, al menos, nadie tendrá el aliciente de llegar a su destino antes si pisa más el acelerador.

Julián Trigo
Correo electrónico

Listas Robinson

Les escribo para sugerirles un tema que podrían incluir en la revista. Se trata de la famosa 'listas Robinson' que, según tengo entendido, eran un intento por frenar la invasión publicitaria que sufren nuestros buzones. Además del enorme derroche de papel que ese tipo de publicidad supone, me sorprende encontrar en mi buzón folletos de empresas con las que nunca he estado en contacto. Y, por si fuera poco, como no renuevan esas bases de datos—que ignoro si son legales—, a mi casa sigue llegando publicidad directa dirigida a mi abuelo y a mi padre, ambos fallecidos hace muchos años. Una vez incluso llamé a una de esas empresas, pidiendo que por respeto dieran de baja de su base de datos el nombre de mis familiares. No lo han hecho. ¿Qué podemos hacer los consumidores?

Isabel Rodríguez
Correo electrónico

¿Por qué no bajada de precios?

Telefónica nos ha sorprendido doblando la velocidad de las conexiones a Internet a través de ADSL. No es que esta medida me moleste (todo lo contrario), pero hubiera agradecido que me dieran a elegir si prefiero que dupliquen la velocidad o que me cobren la mitad por el servicio. La velocidad anterior era suficiente para mí, pero es insultante que en pleno siglo XXI tenga que pagar 39 euros más IVA por una conexión permanente a Internet (por cierto, no tengo alternativa: a mi barrio no llega todavía ni el cable ni el PLC).

Teresa Pérez
Correo electrónico

