

consumer

81

OCT '04

Emilia Herranz,
presidenta de MSF

Sistemas
de descanso
(colchones, bases
y almohadas)

ANÁLISIS
Zumos de piña y uva
Gominas extra fuertes

MÁS...
Créditos rápidos
Detectores de humo

Mercado energético

LA LIBERALIZACIÓN NO HA SUPUESTO
UN ABARATAMIENTO DE PRECIOS

¿Qué es Idea Sana?

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



ESTE MES
te aconsejamos sobre
cómo organizar tu tiempo
para que puedas sacar más
rendimiento a tu ocio

entra y descúbrelo
www.ideasana.com

CONSEJO DE REDACCIÓN:
Arantza Laskurain.
Ricardo Oleaga. Iñaki Larrabeiti.
Marta Areizaga. Eduardo Cifrián.

DIRECTOR:
Ricardo Oleaga

REDACTORA JEFE:
Ainara Zarraga

Tema de portada:
REDACCIÓN:
Ricardo Oleaga

TOMA DE DATOS:
Append

Entrevista:
Amaia Uriz

Informe:
Ana López. Mª Jesús Mínguez.

Alimentación:
Maite Zudaire. Gemma Yoldi

Breves:
Carlos Zuluaga

Salud:
Eukeni Olabarrieta

Psicología:
Pepe Romo. Marisa López Ibarrondo

Medio Ambiente:
Carlos Zuluaga. Uxua G. Antoñana

Análisis comparativos:
RESPONSABLE DE LA SECCIÓN:
Iñaki Larrabeiti

INTERPRETACIÓN Y DIVULGACIÓN:
Mónica Cid

MICROBIOLOGÍA Y QUÍMICA:
Juan Carlos San Vicente

REDACCIÓN:
Ricardo Oleaga. Iker Merchán

Nuevas tecnologías:
Nacho I. Rojo

Economía doméstica:
Miren Rodríguez

Miscelánea:
Amaia Uriz

Consejos:
Ana López

Consultorio legal y Sentencias:
Lidia Barrio. Carlos Zuluaga

Documentación y suscriptores:
Eduarne Ormazabal

Arte y Maquetación: Ramón Cosme.

Fotografía: Iñaki Oñate.
Castato. Zig Zag. Rubén García.

Infografía: Aitor Eguinoa.

Fotomecánica: Lithos.

Impresión: Altair Quebecor.

Depósito legal:
TO-707-1997 ISSN: 1138-3895.

Redacción y Administración de CONSUMER:

Eroski Publicaciones

Bº San Agustín, s/n

48230 Elorrio (Vizcaya)

Tel: 946 211 487

Fax: 946 211 614

En Internet, estamos en
www.revista.consumer.es

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

consumer es una revista de consumo editada por Fundación Grupo Eroski. La cooperativa de consumo Eroski, fundadora del Grupo Eroski, es una asociación de consumidores que destina el 10% de sus beneficios a la información del consumidor.

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

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

consumer es una revista gratuita que no admite publicidad.

consumer no publica ninguna información relacionada con la actividad empresarial de la cooperativa que la edita.

consumer

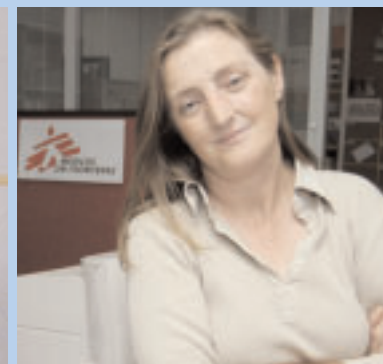
La revista del consumidor de hoy

Octubre 2004. Número 81
Tirada: 341.000 ejemplares
Edita: Eroski S. Coop. con el
patrocinio de Fundación Grupo Eroski



4 Mercado energético

A pesar de que ha transcurrido más de año y medio desde la liberalización del sector energético en nuestro país, sólo el 2% de los hogares han cambiado de proveedor de electricidad y únicamente lo han hecho el 12% de los clientes de gas natural. El principal motivo de este desinterés hacia el cambio es evidente: la ventaja económica que podría suponer el cambio de proveedor de electricidad y gas es insuficiente.



13 Sistemas de descanso

¿Cada cuánto tiempo hay que cambiar de colchón? ¿Todas las bases o somieres sirven para todos los colchones? ¿En qué hay que fijarse para elegir una almohada? Elegir bien el sistema de descanso es fundamental.

10 Emilia Herraz, médica y presidenta de MSF España

"Ser civil, hoy día, es más peligroso que ser militar, por lo que los civiles necesitan más ayuda que antes."

26 Zumos de piña y uva en brik

No deben sustituir en la dieta cotidiana a la fruta entera.

30 Gominas extra-fuertes

Notables diferencias en la capacidad de fijación

16 ALIMENTACIÓN

Platos listos para consumir

20 SALUD

Salud buco-dental

22 PSICOLOGÍA

La confianza, pilar de la autoestima

24 MEDIO AMBIENTE

Terremotos

34 NUEVAS TECNOLOGÍAS / Sistemas caseros de back-up

36 ECONOMÍA DOMÉSTICA / Créditos rápidos

38 MISCELÁNEA / Zurdos

40 CONSEJOS / Detectores de humo

41 CONSULTORIO LEGAL

Año y medio después, la liberalización no ha abaratado los precios

La posibilidad de ahorro apenas existe, la información sobre las ofertas es deficiente y la comparación resulta difícil

A pesar de que ha transcurrido más de año y medio desde que la liberalización del sector energético se produjo en nuestro país, sólo el 2% de los hogares han hecho uso de esta nueva posibilidad de elección y cambiado de proveedor de electricidad; y únicamente lo han hecho el 12% de los clientes domésticos y comerciales de gas natural. Además, el 82% de quienes han cambiado de proveedor de electricidad han contratado el servicio a una comercializadora que pertenece al grupo empresarial de su anterior distribuidor; y esta proporción en el mercado del gas es aún mayor: el 90%.

Muy poco han cambiado las cosas para el usuario, cabría deducir.



Estos datos, oficiales y proporcionados por la Comisión Nacional de Energía, demuestran que **la medida que pretendía introducir la competencia en el sector energético, y, con ella, sus positivas repercusiones (ampliar la posibilidad de elección del consumidor y abaratar los precios), no ha interesado a los ciudadanos.** De todos modos, algo peculiar ocurre con la energía en nuestro país: en la telefonía (que se liberalizó en 1999) el 41% de los clientes ha cambiado de operador en los dos últimos años. Y si dirigimos la vista hacia otros servicios, en ese mismo periodo el 34% de los usuarios han cambiado de entidad bancaria y el 30% lo ha hecho con el seguro de automóvil.

El principal motivo de este desinterés hacia el cambio es evidente: **la ventaja económica que podría suponer el cambio de proveedor de electricidad y gas es insuficiente para compensar la incomodidad que (equivocadamente) se supone entrañarían las gestiones a realizar y la incertidumbre (comprensible, pero carente de motivo) ante la calidad y continuidad del servicio que podría prestar el nuevo proveedor.** En el supuesto de consumo establecido por CONSUMER, cercano al de un hogar medio (1.400 kwh de consumo en gas y 450 kwh en electricidad, ambos al bimestre), el ahorro conjunto máximo (eligiendo la más barata de

las ofertas del mercado, en este caso, Unión Fenosa Comercial) equivaldría a 26 euros al año, y sería así sólo si se contrataran conjuntamente los dos servicios y en el caso de que el distribuidor que tenía antes el usuario cobrara (que no siempre lo hacen) por la revisión obligatoria que cada cuatro años debe hacerse a las instalaciones de gas y en cantidad equivalente a lo que cobra Unión Fenosa: 43 euros.

Aunque la calidad del servicio en el mercado liberalizado siga siendo la misma que en el regulado, en el mercado libre aumenta la responsabilidad del consumidor, que se enfrenta a contratos redactados por las comercializadoras no controlados por la Administración (antes si lo estaban). Y si la comercializadora no lo hiciera, el usuario sería también responsable, junto a aquella, de pagar al distribuidor por el uso de las redes. Y, en caso de impago, en varias comercializadoras, el usuario ve reducido el plazo para hacer frente a sus facturas antes de que el corte de suministro se produzca.

La liberalización no permite reducir el importe de la factura

En el mercado libre, el precio del gas y de la electricidad se compone de dos partes: la de la energía consumida (el que la comercializadora puede establecer) y la tarifa en concepto de peaje por el uso de las redes de distribución, que es una tasa fija establecida por la ▶

Administración pública. Mientras que en el mercado regulado era el distribuidor quien vendía al consumidor la electricidad o el gas natural usando para ello sus propias redes de distribución, hoy (en el mercado libre, no olvidemos que el mercado regulado sigue existiendo) es la comercializadora quien la vende haciendo uso -mediante el pago del citado peaje- de las redes del distribuidor. Queda claro, en cualquier caso, que la liberalización no ha conseguido el efecto más deseado por los usuarios: favorecer la aparición de diferencias de precio importantes entre empresas que, a diferencia de antes, hoy pueden competir en precios.

El consumidor es consciente de una situación que bien poco le favorece: el 60% de los ciudadanos, según una reciente encuesta, afirman que las ofertas económicas que las comercializa-

ción pública. Mientras que en el mercado regulado era el distribuidor quien vendía al consumidor la electricidad o el gas natural usando para ello sus propias redes de distribución, hoy (en el mercado libre, no olvidemos que el mercado regulado sigue existiendo) es la comercializadora quien la vende haciendo uso -mediante el pago del citado peaje- de las redes del distribuidor. Queda claro, en cualquier caso, que la liberalización no ha conseguido el efecto más deseado por los usuarios: favorecer la aparición de diferencias de precio importantes entre empresas que, a diferencia de antes, hoy pueden competir en precios.

facil hacer ofertas atractivas de precio a los clientes. Por otra parte, las compañías que tratan de entrar en el mercado liberalizado denuncian las barreras defensivas que colocan las distribuidoras "de toda la vida", que disponen de las redes que llegan hasta la casas de los clientes: la principal de ellas, al parecer, es que no pueden acceder a la información sobre los abonados.

Cuando, pensando en pasarse al mercado liberalizado, el usuario compara precios de diversas comercializadoras, debe tener en cuenta si el distribuidor que le ha venido prestando el servicio en el mercado regulado le cobra las revisiones obligatorias de las instalaciones de gas. Porque hay algunos que no lo hacen y a la hora de sacar las cuentas, las ventajas económicas que podría entrañar el cambio se verían



QUÉ PREGUNTAR EN LOS TELÉFONOS DE ATENCIÓN AL CLIENTE

- **Descuentos realizados:** si son fijos o variables, los tramos de consumo sobre los que se realiza cada descuento, si los descuentos que ofrecen son por un contrato conjunto o pueden ir por separada para cada tipo de energía, cuáles son los descuentos por contratación individual de gas o electricidad.
- **Conceptos de la factura** sobre los que se realiza el descuento.
- **Revisión y variación de los descuentos a lo largo de los años.**
- **Duración de los contratos y, en caso de existir, de las cláusulas que establezcan penalizaciones en caso de rescisión.**
- **Servicios adicionales a los que el cliente puede acceder si contrata en el mercado liberalizado.**
- **Revisiones obligatorias de las instalaciones de gas: quién las realiza y con qué coste.**
- **Atención de incidencias urgentes: quién las realiza y con qué celeridad y calidad.**

LA LIBERALIZACIÓN DEL MERCADO DE LA ENERGÍA NO HA INTERESADO A LOS USUARIOS PORQUE LOS PRECIOS NO HAN BAJADO

doras de energía hacen en sus campañas publicitarias no les resultan atractivas. A lo nada interesantes descuentos que ofrecen las comercializadoras habría que añadir **servicios adicionales**, como gestión conjunta de gas y electricidad, seguros del hogar, servicio de telefonía e Internet, servicios integrales de mantenimiento o subvenciones para la instalación de calderas, pero los consumidores no valoran mucho estos nuevos servicios o no están bien informados sobre los mismos. CONSUMER no ha valorado estos servicios añadidos.

Las causas que originan esta situación son, en buena parte, estructurales: las comercializadoras de gas natural y electricidad consultadas por esta revista aseguran que con precios más económicos no les resultaría rentable el negocio. Y también esgrimen que el precio de la luz en España, fijado por el Gobierno, es de los más bajos de la UE, por lo que les resulta di-

muchas más reducidas, cuando no anuladas. Unión Fenosa, por ejemplo, cobra 43 euros por la revisión, lo que supone 10,75 euros al año. Para un usuario que no paga hoy las revisiones, contratar la energía con esta empresa (que ofrece los mejores precios en el supuesto de consumo planteado por esta revista) supondría un ahorro de 15,6 euros anuales y no los 26 euros iniciales. Con Endesa Energía, que exige 23,5 euros por la revisión (5,87 euros al año), el ahorro anual quedaría en 13,7 euros si se contrata conjuntamente electricidad y gas (frente a los 19,6 euros iniciales) y en 10,47 euros si contrata sólo gas (frente a los 16,34 euros iniciales). Con Iberdrola, que cobra 29 euros por la revisión, el ahorro anual para quien no paga las revisiones en el mercado regulado se quedaría en 2 euros.

Por último, con Gas Natural, que cobra 35 euros por la revisión, el ahorro sería de poco más de 10 euros por año

contratando conjuntamente electricidad y gas, y no hay ahorro si sólo se contrata el gas. Pero si se computan los casi 9 euros al año que salen en concepto de revisión, este ahorro quedaría en prácticamente nada.

Suspensión de información

Técnicos de CONSUMER, actuando como si fueran clientes, solicitaron información sobre este nuevo mercado liberalizado en los **servicios telefónicos de atención al cliente de las principales comercializadoras y distribuidoras de gas y electricidad**, y la conclusión de estas gestiones ha sido solo una: poco rigor en las distribuidoras "de toda la vida" y escasa claridad en las ofertas de las comercializadoras. El sondeo ha revelado también que las distribuidoras (que siguen siendo las de siempre) favorecen sistemáticamente a las comercializadoras de su grupo empresarial, poniendo en contacto con ellas a los

usuarios que demandan información. Y también se ha comprobado que algunas comercializadoras recomiendan a los usuarios que no accedan al mercado libre y se mantengan con su proveedor actual porque "no merece la pena cambiar", con argumentos vagos y sin datos o, directamente, descalificando las ofertas de las comercializadoras de la competencia.

Además, quienes atienden esos teléfonos de atención al cliente no informan espontáneamente a los usuarios de aspectos esenciales de las ofertas ni de las condiciones del contrato. En los descuentos que se aplican en función del consumo de energía (gas o electricidad) no se explican los tramos en que cambia ese descuento.

Y si el usuario, cosa muy común, no sabe qué preguntar, se quedará sin conocer informaciones importantes: no hay una comunicación estandarizada que explique las cuestiones más interesantes, como la parte de la factura

sobre la que se efectúa el descuento (sólo en la variable y nunca en la fija, establecida por el Gobierno) muy relevantes, aspectos del contrato: duración, cláusulas de rescisión, duración de las ofertas, coste de las revisiones o atención en caso de incidencias urgentes

Pero no todo se limita a la carencia de información: las comercializadoras ofrecen, mediante estos teléfonos de atención al cliente, datos erróneos sobre la gratuidad de las revisiones obligatorias (Iberdrola y Endesa), sobre las penalizaciones que se aplican si el usuario rescinde el contrato antes de lo previsto (Unión Fenosa) o sobre la

imposibilidad de contratar gas y electricidad de forma separada (Iberdrola y Gas Natural).

Cualquier cliente, y en cualquier parte del país, puede consultar en **www.cnc.es** las propuestas de cada empresa. En el registro oficial se cuentan unas 60 comercializadoras de electricidad y unas 30 de gas, pero en la lista de las 14 que colaboran con la CNE y difunden sus ofertas en Internet predominan las tradicionales grandes empresas del sector, conocidas desde hace años por los usuarios: Endesa, Gas Natural, Hidrocarbónico, Iberdrola, Naturgas, Unión FENOSA y Viesgo.

LA INFORMACIÓN QUE OFRECEN LOS TELÉFONOS DE ATENCIÓN AL CLIENTE DE LAS COMERCIALIZADORAS ES INCOMPLETA Y, A VECES, ERRÓNEA

Cómo comparar y decidir

Para elegir suministrador de gas y de electricidad conviene comparar los precios de ambos mercados (regulado y liberalizado) y tener en cuenta los servicios que ofrecen las nuevas comercializadoras. **Lo más útil es comprobar, con la ayuda de las facturas de gas natural y electricidad, las características del contrato en lo referente a tarifa fija, coste variable según el consumo, y el nivel de presión en el gas natural y la potencia contratada en la electricidad.** Es aconsejable anotar el consumo anual de ambas energías. Si el usuario decide irse al mercado liberalizado, le conviene hacerse con ofertas de varias comercializadoras. Y fijarse en los conceptos sobre los que se aplican las ofertas o descuentos, la duración del contrato, las formas de pago de las facturas, los servicios complementarios y la atención prestada al cliente. Posteriormente, se hacen las cuentas y se toma la decisión.

El cambio de proveedor es gratuito y sencillo: una vez firmado el contrato con la comercializadora, ésta se encargará de las gestiones. No hay

que modificar la instalación eléctrica o de gas para contratar en el mercado libre, excepto en el caso de que no se encuentre interruptor de control de potencia (ICP) en la instalación eléctrica. Cuando esto ocurra, el usuario instalará uno mediante sus propios medios o a través de la comercializadora. La instalación es gratuita, si bien, al igual que ocurre con el contador, se cobrará el alquiler del mismo, reflejándolo en la factura.

La duración del contrato la propone la comercializadora, pero tendrá como mínimo un año. La comercializadora puede añadir cláusulas que penalizan al cliente si da por finalizado el contrato antes de que expire. En cuanto a la calidad del suministro, seguirá dependiendo de la distribuidora que lleva la energía hasta el hogar del usuario, la misma que antes. Si el usuario quedara insatisfecho con el mercado libre, puede volver al regulado.

Lectura de contadores: la mayoría siguen siendo propiedad de los distribuidores (que cobran su alquiler) y es a éstos a quienes corresponde la lectura de los contadores y pasar el dato a

las comercializadoras, que reflejarán ese consumo en la factura que llega al usuario. Lo que cambia es que el usuario paga a la comercializadora y que ésta se encarga de atenderle en lo relativo al suministro. En realidad, la comercializadora actúa como intermediario ante el distribuidor.

Revisiones y asistencia en caso de avería o urgencia

En el mercado regulado las urgencias y avisos de avería los atendía el distribuidor, pero en el liberalizado es la comercializadora quien asegurará que los problemas de sus clientes son atendidos, ya por la comercializadora ya por el distribuidor, con quien habrá firmado un contrato. En cuanto a las revisiones, obligatorias cada 4 años para las instalaciones de gas natural, las cosas cambian, aunque no en lo importante: sigue pagando el usuario, si bien en el mercado liberalizado la responsabilidad es de la comercializadora, que puede realizarlas por sí misma o recurriendo al distribuidor. En ninguna de las dos cuestiones hay motivos para pensar que el nivel de calidad del servicio vaya a cambiar. ◀

Revisiones obligatorias y reparaciones

- Cuando se contrata gas natural por primera vez en una vivienda, las instalaciones deben pasar una inspección gratuita y realizada por el distribuidor.
- En el mercado libre, cuando se contrata con una comercializadora, ésta (por sí misma o a través del distribuidor) realizará pruebas gratuitas previas.
- Hay dos tipos de inspecciones, que deben realizarse obligatoriamente cada cuatro años. Por un lado, están las que realiza el distribuidor (gratuitamente) a las instalaciones o redes de su propiedad. A ésta le siguen las revisiones obligatorias de las instalaciones de los consumidores, que deben realizarse también cada cuatro años. Estas

últimas son responsabilidad del consumidor y se refieren a todas las instalaciones y aparatos que funcionan con gas de la vivienda. En el mercado regulado, estas revisiones pueden realizarlas una empresa autorizada externa a la distribuidora o bien la propia distribuidora, si así lo requiere el consumidor. Con la liberalización, estas inspecciones recaen en la comercializadora, pero si el consumidor lo desea las puede realizar una empresa autorizada. La ley ofrece la posibilidad a las comercializadoras de que sean ellas mismas o a través de las distribuidoras quienes las lleven a cabo. El acuerdo entre estos dos agentes debe quedar claro, de manera que el consumidor, aunque pase al merca-

do libre, tenga asegurado ese servicio. Sin embargo los teléfonos de atención al cliente de Endesa, Gas Natural, Iberdrola y Unión Fenosa no informan de modo espontáneo cómo se resuelve esta cuestión. Tan sólo cuando se pregunta directamente acerca de las revisiones aclaran que puede realizarse con ellos. Por otra parte, ninguna de las cuatro comercializadoras más competitivas en precio ofrece la revisión obligatoria de modo gratuito ni aplica descuentos en este concepto, que cuesta desde los 20 euros hasta los 45 euros (la revisión es cada cuatro años). Sin embargo, en el mercado regulado, las empresas del grupo Naturcop (Gasnalsa, Bilbogas, Donostiagas y

Gas Tolosa) ofrecen gratuitamente este servicio.

- **Atención de averías e incidencias urgentes:** la ley obliga a la comercializadora a prestar este servicio, por cuenta propia o a través del distribuidor, con quien debe tener firmado un contrato al respecto. Los consumidores deben recibir este servicio sin que la posible falta de acuerdo entre comercializadora y distribuidor constituya excusa para que no quede cubierto. Los teléfonos de atención al cliente de las comercializadoras consultadas tampoco dejaron constancia, en un primer momento, de cómo se resuelve la atención de urgencias.



¿Y LA ENERGÍA VERDE?

La Directiva 2001/77 CE define la energía verde como "la electricidad generada por centrales que utilicen exclusivamente fuentes de energía renovables, así como la parte de electricidad generada a partir de dichas fuentes en centrales híbridas que también utilicen fuentes de energía convencionales, con inclusión de la electricidad renovable utilizada para llenar los sistemas de almacenamiento y con exclusión de la electricidad generada como resultado de dichos sistemas". Y define las fuentes renovables como "las no fósiles: eólica, solar, geotérmica, del oleaje, mareomotriz e hidráulica, biomasa, gases de vertedero, gases de plantas de depuración y biogás".

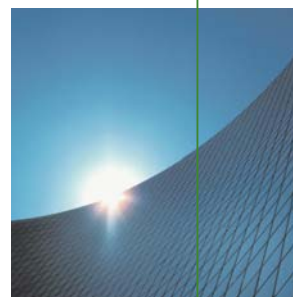
En las **instalaciones del régimen especial** la producción procede de fuentes renovables. Para que puedan competir en precio con las energías convencionales, reciben una prima. **Las instalaciones del régimen ordinario** (la producción procede de fuentes como la hidráulica y otras) tienen asignadas ayudas transitorias como consecuencia del proceso de liberalización.

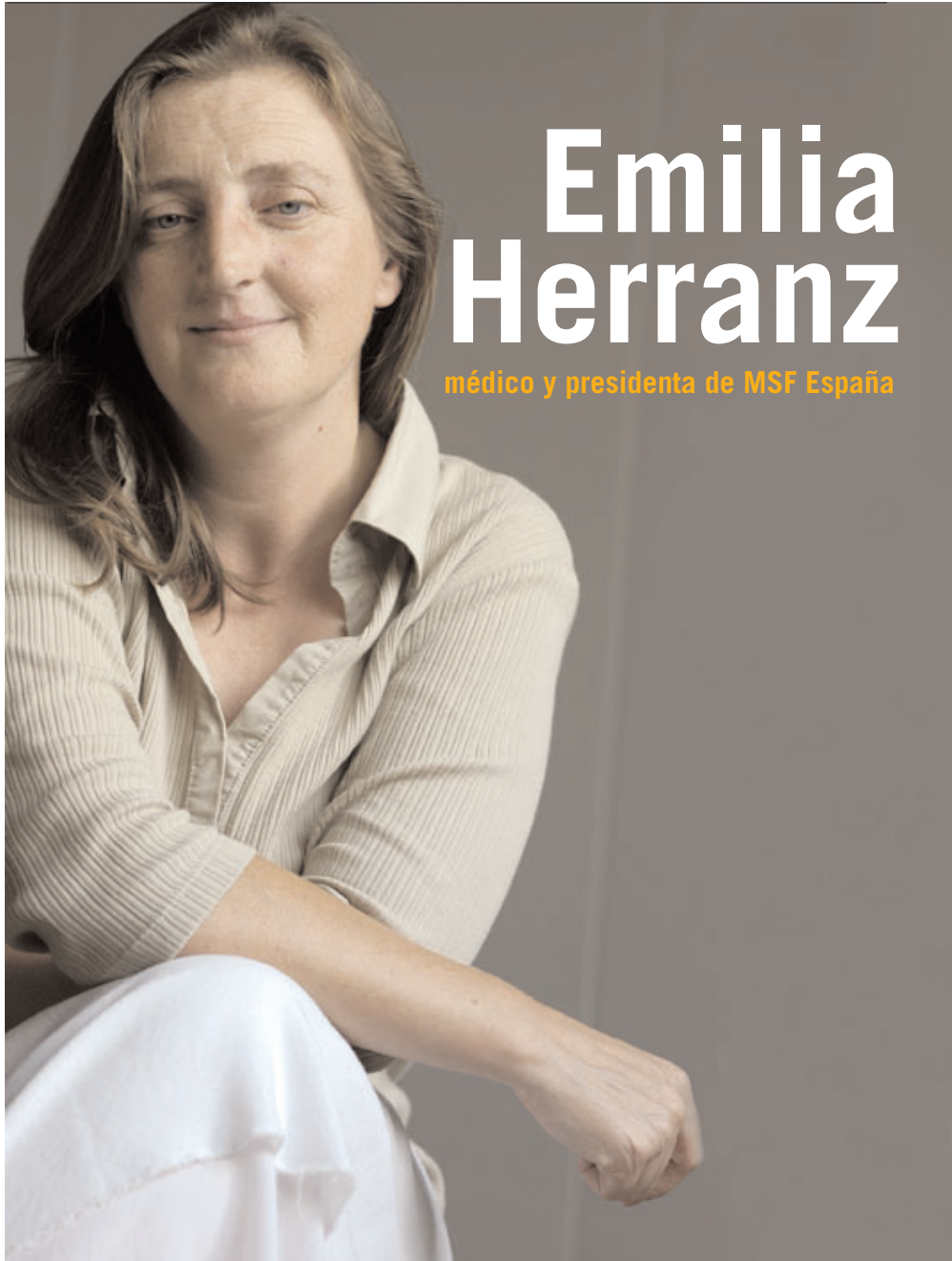
Esta producción de electricidad basada en fuentes de energía renovable tiene lugar tanto en el régimen ordinario como en el régimen especial.

La energía verde puede comercializarse mediante contratos entre la empresa comercializadora y los productores de energía, y a través de energía adquirida en el mercado organizado, denominado pool, junto a la comercialización del certificado verde. Esta modalidad es la que está siendo más utilizada en los países de nuestro entorno. El certificado verde acredita que una cantidad de electricidad igual o superior a la que el usuario ha consumido ha sido producida a partir de energías renovables. Aún no se ha establecido en España un sistema oficial que garantice el origen de esta energía, pero hay sistemas de certificación en los que entidades auditoras verifican su procedencia. Los certificados RECS, por ejemplo, expedidos por la Red Eléctrica de España (REE), responden a iniciativas privadas y carecen de apoyo legal o reglamentario.

El acceso de los consumidores a la electricidad verde sólo es posible en términos comerciales, no físicos, ya que la energía producida en una instalación renovable se vierte a la red de transporte o distribución en la que se vierte también la producida convencionalmente. De este modo, la electricidad que llega al consumidor es una mezcla de todas las vertidas a la red. Tampoco está garantizado que el sobreprecio que paga el usuario por la energía verde (en el supuesto de CONSUMER, casi 33 euros al año en Iberdrola y poco más de 6,5 euros al año en Endesa) se reinvierta en generación eléctrica mediante fuentes renovables. Lo que puede esperarse es que se produzca un incremento del número de estos contratos y aumente la producción de energía verde. En realidad, el consumidor está pagando un precio superior al convencional para que se le garantice que una cantidad de energía equivalente a la contratada por su hogar se ha generado con fuentes renovables. El pago de esta prima no supone contraprestación adicional alguna. Además, en cierta medida, la energía verde accederá igualmente a la red aun cuando no existieran contratos de energía verde y, por tanto, sin que los clientes pagaran ese coste añadido.

Por último, conviene remarcar que todos los consumidores contribuyen de forma obligatoria y con el pago de las primas para las instalaciones del régimen especial, al fomento de las energías renovables. Estas primas aparecen en el recibo eléctrico, en el apartado "Costes de diversificación".





Emilia Herranz

médico y presidenta de MSF España

“El mundo no nos permite verlo con alegría y nos preocupa, pero quedan motivos para la esperanza” afirma Emilia Herranz, actual presidenta de Médicos Sin Fronteras en España, con ese convencimiento y ese optimismo tan vinculados al compromiso y a la implicación personal para conseguir un mundo más habitable y solidario.

Emilia Herranz estudió Medicina con el claro propósito de terminar en algo parecido a lo que hoy hace. A pesar de que prefiere trabajar más sobre el terreno, hace un año se convirtió en la líder de la sección española de MSF. Quien fuera su compañero en anteriores proyectos de esta ONG es hoy su marido, pero “ahora está en la reserva, y figura sólo como socio, pues alguien tiene que llevar la casa y cuidar a nuestras dos hijas”.

En su oficina de Madrid, reconoce que a los graves conflictos bélicos y otras tragedias olvidados por los medios de comunicación, al enorme número de civiles que muere en las guerras y a las dificultades de los países pobres para acceder a medicamentos imprescindibles, se suma desde hace pocos años el *plus* del terrorismo islámico, que ha acabado convirtiendo a las ONG y a sus miembros en poco menos que objetivo de guerra.

Con tanta noticia desoladora, ¿corremos el riesgo de vacuarnos y terminar percibiendo como algo cotidiano y sin solución la miseria, la guerra y los acuciantes problemas de media humanidad?

Cuando persiste una saturación de mensajes sobre estas desgracias, podemos perder la perspectiva, sobre todo ahora que se está abusando de las crisis mediáticas. Iraq, Afganistán y Palestina acaparan casi la totalidad de la información sobre guerras y conflictos, y si bien lo que allí sucede es horrible, hay injusticias humanas y crisis todavía mayores que al no ser amplificadas por los medios de

comunicación ni usadas por los políticos, no cuentan. Lo que sucede en Sudán y en otros conflictos olvidados del planeta son crisis humanas que generan miles de muertos y desplazados y, sin embargo, pocas noticias.

La discusión en Dafur Norte, se centra en si se produce un genocidio o no. Es un terreno que MSF conoce bien, pues lleva varios años trabajando en esa zona de Sudán.

Lo que ocurre en Sudán, se llame como se llame, es intolerable. Miles de personas están muriendo y no tendrían por qué hacerlo. Por eso es tan importante estar informado y querer conocer la realidad. Si te cuentan que una familia está en su casa, con mayor o menor miseria pero en su hogar, y llegan unos hombres armados que violan y matan a la hija, rematan al marido en el suelo, quemar la casa, y la madre tiene que coger a su bebé en brazos y caminar sin destino alguno hasta que llegue a un campo de refugiados donde vivirá hacinada, donde morirá su bebé por desnutrición... es difícil no sentirse involucrado. Este espejismo panorámico, tristemente, es muy común.

“Se pide a las ONG que se posicionen en los conflictos, y esto es perverso”

Quien trabaja allí en una organización como la suya ¿querrá saber las causas que explican esta tragedia.

Eso no es lo importante, lo fundamental de la información es que sirva para convencer a la sociedad española, a la francesa, a la belga, a cualquiera, de que haga algo. La sociedad civil en nuestros países puede presionar a sus dirigentes, tenemos unos políticos que hemos elegido y a quienes se les pueden exigir actos concretos. Hay ejemplos de que esa presión funciona, pero

la sociedad no es consciente de su poder. En un mundo tan globalizado como el nuestro, el mundo es responsable del mundo y si bien Occidente no es la solución ni la única causa, es responsable porque quien más tiene es quien más debe dar. Ahí también entramos las ONG, aunque nuestra labor no sea solucionar los problemas. Nosotros decimos lo que está pasando y señalamos a quien debe tomar medidas. Esto lo compartimos con la sociedad, para juntas realizar la acción humanitaria. Específicamente, la labor de las ONG es la ayuda humanitaria, la asistencia a las sociedades vulnerables y vulneradas de la que nos ocupamos sobre el terreno.

Son muchos los que se preguntan si las ONG desarrollan funciones que, en buena lógica, corresponderían a las instituciones nacionales e internacionales que representan a los ciudadanos de los países más ricos.

Si los organismos oficiales de todos los países funcionarían como dicen querer hacerlo, las ONG, tanto internacionales como locales, no tendríamos sentido, porque todas trabajamos para llenar un hueco que las instituciones olvidan u obvian. Está claro que es necesaria nuestra presencia, y que es compatible con la de organismos oficiales, con los que en ocasiones compartimos objetivos. Nuestro objetivo es no perder de vista que hay población que sufre innecesariamente (lo dice enfatizando en esta palabra). Suena simple, pero en ocasiones se olvida.

Una ayuda que cada vez les es más difícil prestar: han tenido que abandonar Afganistán, están replanteándose su presencia en el Cáucaso Norte. ¿Hasta qué punto no terminan convirtiéndose las ONG en objetivos militares para las partes en conflicto?

Cuando acudes a lugares en guerra asumes un riesgo, pero nunca la posibilidad de convertirte en un objetivo, porque no somos parte del conflicto. Nuestro amparo es el Derecho Internacional Humanitario. Hasta el 11-S esto era válido, pero empieza a ser violado sistemáticamente. A nosotros nos importa la población del país y para atenderla llegas, o llegabas, a un acuerdo con todas

las partes para que se respete el espacio donde trabajamos. Ahora es más difícil, te ves obligado a irte. Es triste y horrible que, porque ya no puedes hacer nada, tengas que abandonar un país después de 24 años de trabajo. Podrías seguir, pero la protección que necesitarías te convertiría en parte del bando que te protege. De hecho, se está pidiendo a las ONG que se posicionen en los conflictos y esto es muy perverso. En MSF somos económicamente independientes y eso nos hace libres, pero no todas las organizaciones lo son, y cada una debe tomar sus decisiones. En cualquier caso, será una decisión legítima ya que el fin es ayudar a la población civil. Pero es una decisión muy difícil.

¿Estamos asistiendo al final de las ONG tal y como las conocíamos?

Creo que se están confundiendo los términos. Cuando los militares utilizan los mismos coches que los cooperantes y ofrecen raciones alimenticias y medicamentos, no se perciben con claridad las responsabilidades de unos y de otros. Las partes del conflicto manipulan la situación y esto degenera en que la población civil, que siempre es la que pierde, termine sin recibir la ayuda. Ser civil, hoy día, es más peligroso que ser militar, por lo que los civiles necesitan más ayuda que antes. El Derecho Internacional Humanitario determina que quien atiende humanitariamente a la población civil no debe tener vínculos políticos. Las ONG no somos actores políticos. Si decimos a los políticos qué tienen que hacer, aportando causas, datos y soluciones, pero no hacemos política ni tenemos vínculos políticos.

En ocasiones las cifras de damnificados que se hacen públicas son tan exageradas que llevan a que se desconfíe de su veracidad

Es cierto, a veces las cifras se corrompen, se manipulan. Un país, si necesita ayuda, las infla; y si precisa inversión, las corrige. Pero en el caso del SIDA, por ejemplo, las cifras de la OMS (Organización Mundial para la Salud) son menores que las reales, pues hay población que no sabe que está infectada. Para comprobarlo sólo hace falta ir a África. Quienes visitamos esos países antes y después de la pandemia lo percibimos claramente. El SIDA está cambiando la

estructura social de estos pueblos. África se está quedando sin población activa. Es una catástrofe humanitaria cuyos efectos da miedo predecir. Hoy por hoy, es la mayor causa de mortalidad del mundo, y a mí me da vergüenza. En los países del Norte se tomó muy en serio el problema del SIDA y si sigues su evolución histórica, ves que cuando empiezan a bajar las cifras en el Norte estalla la crisis en los países del Sur, cuando nosotros ya sabíamos controlar la enfermedad. Además, las medidas que se han tomado están siendo un fracaso, porque se diseñaron bajo pautas occidentales. Hemos llegado a un punto en que si bien la prevención es importante, resulta imprescindible desarrollar una política de tratamiento farmacológico.

¿Tanto cuesta proveer de medicinas contra el SIDA a los países del Sur?

La única solución a este problema es entenderlo como un mal mundial al que hay que hacer frente. Un punto de partida es asumir que las empresas farmacéuticas puedan ser reguladas, y ahí entra la voluntad política a través de las instituciones públicas.

¿Qué les supuso conseguir el Nobel de la Paz?

(Sonríe). Tantos años trabajando en guerras y nos dan el Nobel de la paz. Fue importantísimo. Por un lado, debido a la satisfacción que supone ver reconocido el esfuerzo de miles de personas y el apoyo de miles de socios; por otro, el dinero del premio fue muy bien gastado; y por último, el Nobel es un salvoconducto que confiere un estatus diferente a quien lo recibe. Tras su concesión, puertas que teníamos cerradas durante mucho tiempo se nos abrieron, y eso supuso un avance. <

“COMBATIR EL SIDA ES UN PROBLEMA MUNDIAL AL QUE TENEMOS QUE HACER FRENTE ENTRE TODOS”



Una elección muy personal

UN EQUIPO DE DESCANSO DEBE COMBINAR SUS ELEMENTOS DEL MODO ADECUADO PARA EL PERFIL PERSONAL DE QUIEN LO UTILIZARÁ

Un tercio de nuestra vida transcurre en el sueño, que debe ser reparador para que nos ayude a recuperarnos de los esfuerzos diarios. Elegir un buen sistema de descanso se convierte, por tanto, en una cuestión prioritaria. Según un informe de EBIA (*European Bedding Industries' Association*), España es el país europeo en el que más se alarga la duración de los equipos de descanso. El 20% de los españoles cree que un colchón se puede usar durante 20 años, por lo que somos quienes con menos frecuencia los cambian: lo hacemos cada 12'6 años de media, y para el 68% de los entrevistados la renovación es necesaria únicamente cuando el desgaste, las roturas y la alteración de la forma son evidentes. Por delante se sitúan Bélgica e Italia, donde se sustituyen los colchones con una periodicidad de 11'7 y 11'5 años, y a la cabeza de este curioso ranking se encuentran Holanda y Austria, donde el reemplazo se realiza cada 9'6 y 8'2 años, respectivamente.

En cuanto al tipo de colchón que conviene adquirir, un estudio de Fundación Kovacs ha concluido, en contra de la creencia popular, que los colchones duros no mejoran el dolor lumbar de las personas que lo padecen. Frente a estos colchones, desde esta entidad recomiendan los de dureza intermedia, ya que mejoran en 2,4 veces la evolución del dolor en la cama que un colchón muy duro. Según los resultados, cambiar de colchón supuso una mejora en el control del dolor de espalda en todos los pacientes y cerca del 40% pudieron abandonar los fármacos –en muchos casos, analgésicos– que tomaban para aliviar los dolores.

La elección del equipo de descanso es, de todos modos, algo muy personal. Para saber cuál es el mejor en cada caso, ha de juzgarse cómo se duerme y, sobre todo, que sensaciones se tienen al levantarse. Si la respuesta es incomodidad, quizás sea hora de cambiar de colchón. >

Elementos que forman un sistema de descanso

COLCHONES



DE MUELLES

Es el colchón por excelencia de los españoles (representan el 60% del mercado). Ofrece distintos grados de firmeza según el refuerzo de los muelles, y en él se combinan los elementos tradicionales del descanso: elasticidad, aportada por el elemento metálico, y amortiguación, conseguida gracias a sus capas y rellenos de algodón, lana o cualquiera de los otros materiales que se utilizan habitualmente.

VENTAJAS

Permite la transpiración, fundamental para un buen descanso y para mantener la temperatura ideal del cuerpo.

INCONVENIENTES

Carece de compresión para que puedan ceder a las distintas presiones que ejerce nuestro cuerpo. Además, los muelles van cediendo y tienden a hundirse en el centro, lo que conlleva una postura incorrecta del cuerpo.

TIPOS

Muelles independientes:

Núcleo constituido por muelles metálicos independientes unidos entre sí por hilos de acero. Los muelles son más anchos en los extremos que en el centro y su firmeza aumenta progresivamente al presionarlos. Variando el grosor o el número de muelles se pueden crear zonas de diferente resistencia para adaptarse al cuerpo.

Muelle continuo:

Núcleo constituido por una red de hilo metálico recu-

bierto de varias capas de espuma, algodón o lana. Se pueden crear zonas ergonómicas de diferente resistencia, y ofrece una mayor estabilidad, al repartir los esfuerzos no solo superficialmente sino también en el núcleo de la carcasa.

Muelles embolsados:

Núcleo constituido por muelles independientes con forma cilíndrica dentro de unas bolsitas de material textil, que permite una perfecta diferenciación de lechos en camas de matrimonio.

PRECIO

Entre 180 y 700 euros.



DE LÁTEX

Este material presenta características muy interesantes para la fabricación de colchones y almohadas. Los ácaros no anidan en el látex y es la mejor alternativa para las camas articuladas.

Posee una elevada elasticidad, es decir, recupera rápidamente el tamaño y la forma original tras ser sometido a esfuerzos. Su estructura, formada por millones de hilos de caucho, permite que el aire entre y salga con facilidad en cada movimiento. Estos colchones representan ya el 15% del mercado.

VENTAJAS

Se amolda perfectamente al cuerpo y a las articulaciones. Son más duraderos que los colchones de muelles.

INCONVENIENTES

Su elevado precio. No eliminan bien la transpiración. Hay personas alérgicas al látex.

TIPOS

Látex natural:

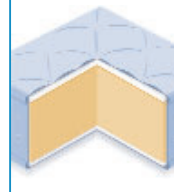
Núcleo fabricado por un 85% de látex procedente del árbol del caucho, y un 15% sintético, obtenido del petróleo.

Látex sintético:

Núcleo fabricado a partir del petróleo. Con el uso se aplasta menos que el látex natural y dura más.

PRECIO

Entre 300 y 1.800 euros.



DE ESPUMA

Los más conocidos son los de poliuretano y los hay de diferentes calidades. Las espumas muy baratas no son nada recomendables (se hunden bajo el peso, no transpiran y dan calor). Copan el 25% del mercado.

VENTAJAS

Se adapta al perfil del cuerpo. Se pueden cortar a medida para adaptarlos a sofás, cunas, etc. Su bajo precio.

INCONVENIENTES

No regulan bien la temperatura. Pierden firmeza con el uso. Los modelos de baja densidad se hunden demasiado bajo el peso.

TIPOS

Espuma de alta densidad (más de 35 kg/m³):

Formado por una pieza de material sintético (poliéster, poliuretano o de alta intensidad) cubierta de una doble funda. Ergonómicamente parecido al colchón de muelles. Pierde firmeza con el uso.

Espuma de baja densidad (menos de 35 kg/m³):

Conocida como gomaespuma, está formada por una sola pieza de material sintético cubierta por una funda. Para uso ocasional en sofás cama, cunas, etc.

PRECIO

Entre 30 y 250 euros.



DE TEMPUR

Núcleo formado por una espuma viscoelástica tipo gel que cambia de forma bajo la combinación de la presión y la temperatura del cuerpo. Absorbe la presión tanto de cargas ligeras como pesadas.

VENTAJAS

Se adapta al perfil del cuerpo. Indicado con fines ortopédicos.

INCONVENIENTES

Su elevado precio.

TIPOS

Combi:

Capa de Tempur viscoelástico y sensible a la temperatura laminado a una base de poliuretano expandida sensible, con canales de flujo de aire entre la capa Tempur y la base de poliuretano.

DeLuxe:

Las capas son más anchas que las de los modelos Combi, 9 y 11 centímetros, proporcionando mayor comodidad

PRECIO

Entre 800 y 1.200 euros.

CLAVES PARA ELEGIR EL MEJOR EQUIPO DE DESCANSO

- Debe ser un conjunto que combine colchón, base y almohada del modo más indicado para quien descansará sobre él. Un colchón inadecuado sobre un soporte correcto, o viceversa, no cumplirá eficazmente su misión.
- Un colchón demasiado duro es tan perjudicial como uno blando, en el que la columna "flota" sin sujeción. Un buen colchón presta apoyo a toda la columna cuando se está acostado boca arriba, distribuyendo la presión del cuerpo y favoreciendo la circulación en las horas de sueño.
- El grosor ideal del colchón es 15 cms como mínimo; el largo, 15 más que la altura de la persona que va a dormir en él. Y la anchura mínima, 90 cms para cama individual y 150 para la doble.
- Dedique igual atención a la compra de un colchón para su hijo pequeño que para usted; tenga en cuenta que el niño crece.
- Renueve su equipo de descanso al completo: colchón nuevo sobre somier viejo se estropea antes.
- La almohada mantiene la espalda alineada. Habrá de adaptarse a las posiciones que se adoptan al dormir y soportar el peso de la cabeza. Estará diseñada para soportar el peso de la cabeza, permitir la circulación facial y ser hipoalérgica. Elija la que mejor se adapte a su cabeza, la longitud de su cuello y la anchura de sus hombros. Si se duerme en pareja, cada uno tendrá la almohada adaptada a sus necesidades.

BASE O SOMIER

En ellos se sienta el colchón y adquiere una gran importancia e influencia en el descanso. Es fundamental que forme un conjunto indivisible con el primero. Una buena base garantiza una columna vertebral sana y sin problemas, favorece la posición correcta de la misma, y mantiene el colchón en las condiciones adecuadas. Se debe elegir en función de las necesidades de cada persona.

SOMIER DE LÁMINAS

Conjunto de láminas de madera que ofrece una mayor adaptabilidad a las formas y al peso del cuerpo. Es la base ideal para un colchón de látex, ya que permite una correcta ventilación. Para combinar con: todo tipo de colchones. Los de látex y espuma transpiran mejor.

PRECIO

Entre 100 y 300 euros.



SOMIER ARTICULADO

Manual o eléctrico, indicado para personas con problemas de circulación en las piernas (se levanta a parte de los pies), de respiración (permite elevar la parte sobre la que se sustenta la cabeza) o para quienes suelen leer o ver la televisión desde la cama. Para combinar con: colchones de muelles embolsados, de látex y de Tempur.

PRECIO

Entre 700 y 1.400 euros.



CANAPÉ

Más práctico que saludable, ya que impide la correcta ventilación del colchón, resulta imprescindible muchas veces por problemas de espacio en las casas, ya que algunos modelos se abren (abatibles o con cajones) y en su interior se pueden guardar múltiples objetos y enseres. Para combinar con: colchones de muelles.

PRECIO

Entre 300 y 700 euros.



ALMOHADA

Los expertos coinciden en señalar que la elección de la almohada es un tema muy personal. También insisten en que cuando se cambia de colchón y base, lo más probable es que también haya hacer lo mismo con la almohada. El motivo es bien sencillo: con un nuevo colchón cambian los apoyos de nuestra espalda en él, con lo que nuestro cuello y cabeza necesitarán que la almohada los sujete a la altura adecuada.

DE PLUMAS

Se moldean a gusto de cada uno. Pero tienen un inconveniente: al hacer con la cabeza una especie de nicho, dan más calor. Desde 50 euros las de pluma de oca.

DE LÁTEX

Muy adaptables a la forma y peso de la cabeza. Son de las más caras. Entre 45 y 70 euros.

DE FIBRAS DE POLIÉSTER

Las hay de gran calidad, con un efecto parecido al de las plumas, que se lavan sin problema, y otras peores, que se quedan apelmazadas al hacerlos. Desde 12 euros.

DE TEMPUR

Diseños anatómicos, mucho poder de adaptación. Las más duraderas y caras. Desde 95 euros.

Adecuados para salir del paso pero no como dieta cotidiana

En el 70% de los hogares españoles se recurre a productos congelados una vez a la semana, y en el 38% se hace más de tres veces, según el reciente "Estudio sobre los hábitos de consumo de los alimentos congelados en España", realizado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDECA), la Confederación Española de Consumidores y Usuarios (CECU) y los 14 principales fabricantes de congelados envasados. Algunos congelados pertenecen a un grupo que podríamos denominar platos listos para su consumo, un tipo de productos cada vez más presentes en nuestros hogares. Pueden ser platos precocinados, platos preparados o conservas. La falta de tiempo, la escasa cultura culinaria y la poca afición a las cocinas, además de la comodidad y la rapidez en la preparación de estos productos, son razones que se esgrimen para justificar su éxito en el mercado. Pero, por razones dietéticas no son los más indicados para consumirlos habitualmente. ◀

PRECOCINADOS

- Refrigerados.
- Congelados.

¿Qué son ?

Productos resultantes de una preparación culinaria no completada, envasados y conservados en frío. Para su consumo precisan de un tratamiento doméstico adicional, por ejemplo hornearlos o freírlos.

Algunos ejemplos

Croquetas y empanadillas refrigeradas o congeladas que necesitan de la fritura para su consumo, patatas y barritas de pescado congeladas, pizzas congeladas o refrigeradas, etc.

Precocinados



Algunas VENTAJAS

> LARGA CONSERVACIÓN
Son productos que conservan sus propiedades nutritivas, organolépticas e higiénicas durante semanas e incluso varios meses.

> PRECIO
A un precio razonable se puede disfrutar de un menú variado.

> FÁCILES DE PREPARAR
Algunos productos tan sólo requieren un salteado para ser consumidos, otros pueden ser introducidos en su mismo envase en el horno o en el microondas y están listos en escasos minutos,

por lo que facilitan el trabajo de quienes disponen del tiempo justo para comer, quienes consideran una incomodidad la preparación de ciertos platos o quienes carecen de conocimientos culinarios.

> OFERTA MUY VARIADA
La oferta de "platos listos para su consumo" es tan amplia que permite variar sin problemas el menú y, además, brinda la posibilidad de probar platos diferentes a los tradicionales o pertenecientes a la cocina internacional que, de otro modo, no serían degustados.

Principales INCONVENIENTES

> DIFICULTAD PARA IDENTIFICAR, EN CANTIDAD Y CALIDAD, LOS INGREDIENTES.

No es fácil conocer la composición exacta de muchos de estos productos, a pesar de que aparezcan detallados todos los ingredientes en el etiquetado, ya que las cantidades se refieren al producto completo y no a la ración de consumo individual. Además, se aprecian diferencias entre productos del mismo tipo y marca distinta en la cantidad y el tipo de ingre-

diente utilizado. En alimentos como croquetas o barritas de pescado la proporción de bechamel y de rebozado es excesiva, por lo que conviene comparar la etiqueta de distintas marcas y recordar que los ingredientes aparecen en orden decreciente a la cantidad utilizada (el ingrediente más abundante es el primero de la lista). Las personas con alergias o intolerancias pueden tener problemas con los congelados a granel, pues no siempre se indican sus ingredientes.

> MÁS INDIGESTOS.
Hay platos muy condimentados con especias picantes (pimienta, curry, chile...) y/o aditivos saborizantes (E-621, glutamato monosódico) que les confieren un sabor particular, pero también los hacen indigestos, sobre todo para quienes tienen el estómago delicado.

> MÁS SODIO Y CALORÍAS.
Contienen en general más sodio que los platos caseros, entre otras cosas, porque la sal se utiliza como conservante y porque el sodio forma

parte de aditivos saborizantes, como el glutamato monosódico, empleados habitualmente en su fabricación. El valor energético de estos productos suele ser elevado, con el añadido de que muchos de ellos se han de freír para consumirlos, lo que aumenta aún más su aporte calórico.

> ABUNDANTE GRASA, Y GRASA SATURADA.
La grasa saturada —la que en exceso tiende a aumentar los niveles de colesterol en sangre— abunda en los productos que incorporan salsas, grasas

(cuyo origen, animal o vegetal, a menudo no especifican), mantequilla, nata o crema de leche, leche, embutidos, paté, etc.

> CON NUMEROSOS ADITIVOS.
Para que muchos de estos platos se mantengan en perfecto estado durante varios meses se emplean aditivos conservantes. La textura deseada se consigue, en algunos de ellos, añadiendo antiapelmazantes. El color y el sabor particular de ciertos productos se obtienen con aditivos colorantes, saborizantes, etc.

CONSERVAS

¿Qué son ?

Platos preparados envasados en tarro de cristal o lata, sometidos a un tratamiento de calor intenso (esterilizados) para ser conservados.

Hasta que se abre el envase, no necesitan frío

para su conservación. Pueden consumirse tras un simple calentamiento.

Algunos ejemplos
Fabada asturiana, cocido madrileño, albóndigas en salsa, pimientos rellenos...

Conservas

PREPARADOS

- Refrigerados.
- Congelados.

¿Qué son ?

Platos preparados, envasados herméticamente y tratados por calor u otro procedimiento para su conservación. Deben conservarse en frío. Pueden consumirse tras un simple calentamiento.

Algunos ejemplos

Pollo asado y envasado al vacío, tortilla de patata envasada, etc. Lasaña y canelones, platos de arroz y pasta congelados que requieren del horno convencional o del microondas para su consumo.

Preparados

Sólo el 7% de los enfermos de SIDA en el mundo accede a los medicamentos que lo combaten



■ En la Conferencia sobre el SIDA celebrada en Bangkok se mostraron importantes avances para luchar contra la enfermedad, pero es muy probable que la población afectada en los países más pobres nunca acceda a los medicamentos que surjan de estos avances. E, incluso, que la mayoría no consiga siquiera los medicamentos que ya hoy están a disposición de los enfermos en los países desarrollados. Se estima que sólo un 7% de los enfermos de SIDA tienen a su alcance esas medicinas, capaces de aumentar su esperanza de vida y la calidad de ésta. Pero, ¿qué o quién impide este acceso a los medicamentos? La mayoría de las ONG presentes en la Conferencia de Bangkok acusaron fundamentalmente a EEUU; más en concreto, a los efectos de su política bilateral: alcanza acuerdos comerciales sólo con países que endurecen las condiciones para la obtención del registro sanitario de medicamentos genéricos. Por su parte, a las empresas farmacéuticas se les acusa de no profundizar en la investigación de terapias contra el SIDA infantil y por la carestía los medicamentos de segunda línea, los que mantienen el virus bajo control.

B

Expertos del CSIC ayudan a prevenir el fraude en productos con pescado

■ Expertos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) han desarrollado nuevas técnicas de identificación y cuantificación de especies de pescado que ayudarán a prevenir el fraude alimentario, mejorarán la protección de los intereses de los consumidores y permitirán una verificación más fiable del etiquetado de los productos derivados de la pesca. Las nuevas técnicas se basan en el análisis de las secuencias de ciertos fragmentos de ADN y permiten un control detallado. El mercado del pescado ha pasado de una oferta limitada en el número de especies, generalmente conocidas, a una oferta globalizada, caracterizada por el incremento de las especies disponibles para el consumidor, tanto frescas como procesadas. Este cambio se ha debido sobre todo al desarrollo de la tecnología de los buques de pesca, a la mejora en los métodos de elaboración y conservación y al aumento de la demanda mundial.



Se acerca el coche con motor de aire comprimido

■ La empresa MDI ha presentado, durante el Foro Mundial de la Pila de Combustible en Suiza, un coche con motor de aire comprimido alimentado por una pila de hidrógeno. Este hecho y la venta de varias licencias de explotación en España e Italia permiten vislumbrar una pronta puesta en el mercado de este vehículo ecológico. El coche circuló por las calles de Lucerna (Suiza) y suscitó el interés por una tecnología que puede revolucionar el sector automovilístico. Basta con echar un vistazo a la coyuntura económica y política actual para comprobar las crecientes dificultades que atraviesa el abastecimiento seguro y a buen precio del petróleo. A esto se añaden los altos costes de producción de los coches eléctricos y el tiempo que queda –al menos 10 ó 15 años– hasta que los vehículos de hidrógeno lleguen al mercado de forma masiva. En este contexto, la tecnología de aire comprimido resulta ser, para sus promotores, la única propuesta viable a corto y medio plazo.

El Viagra es cada vez más usado por jóvenes, según un estudio

En contra de lo que podría pensarse, la pastilla Viagra, utilizada contra la impotencia sexual, no es consumida sólo por hombres mayores: está siendo usada por un número cada vez mayor de varones menores de 55 años, según un estudio realizado sobre más de cinco millones de adultos entre 1998 y 2002. El número de hombres de menos de 45 años que han probado el medicamento se triplicó en ese período, informa el *International Journal of Impotence Research*.

«Estos hallazgos sugieren que el mayor uso del Viagra se basa en un factor de mejora del rendimiento o de forma recreativa», según la empresa que lo fabrica. El fármaco, genéricamente sildenafil, actúa incrementando el flujo sanguíneo y puede ayudar a los hombres con impotencia ocasionada por la diabetes, enfermedades coronarias y otras dolencias.

Reino Unido recompensa a empleados de correos por no coger bajas laborales

■ El servicio estatal de correos británico, el Royal Mail, está ofreciendo a sus empleados la oportunidad de ganar coches y vacaciones si consiguen pasar seis meses sin tomarse un día de baja por enfermedad, en un intento por combatir el costoso absentismo laboral. Los empleados que puedan demostrar que han acudido a trabajar sin pedir un día por enfermedad durante seis meses entrarán en un sorteo de 34 coches y los que no consigan el premio serán recompensados con bonos de vacaciones. El Royal Mail afirma que el costo del programa es pequeño en comparación con la cifra que se destina al absentismo laboral, que asciende a cientos de millones de libras esterlinas al año. Unos 10.000 empleados de los 170.000 del servicio postal británico están de baja por enfermedad cada día. Royal Mail, con un plan de reestructuración en marcha, ha eliminado 27.000 puestos de trabajo y se ha despedido de operaciones no fundamentales, con lo que ha tenido beneficios por primera vez en cuatro años.



Las emisiones de gases invernadero disminuyen ligeramente en la UE

■ Las emisiones de gases de efecto invernadero han descendido ligeramente en la Unión Europea tras dos años de aumento, según las últimas estimaciones de la Agencia Europea de Medio Ambiente (AEMA). La disminución ha sido de un 0,5% entre 2001 y 2002, lo que permite a la Unión Europea acercarse un poco más al objetivo de reducción de un 8% en los próximos ocho años. Entre las razones de dicha disminución está el tiempo más caluroso observado en la mayoría de los países de la UE, que ha determinado un menor uso de combustibles fósiles generadores de dióxido de carbono utilizados en la calefacción de hogares y oficinas. Otros motivos han sido el crecimiento económico más lento en la industria manufacturera, la tendencia hacia un menor uso del carbón en favor del gas natural y las medidas específicas introducidas para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero. Sin embargo, según los expertos todavía queda un largo camino por recorrer para adaptarse al Protocolo de Kyoto.

Los núcleos urbanos con viviendas en bloque gastan menos energía que las urbanizaciones

Un estudio de la Universidad de Navarra revela que la energía consumida por metro cuadrado construido es dos veces mayor en la tipología unifamiliar y adosada que en la colectiva. Los núcleos urbanos compactos y con viviendas en bloque conllevan menos gasto energético que las urbanizaciones, según este informe, que explica que para muchos ciudadanos las urbanizaciones se traducen en calidad de vida, por lo que las metrópolis europeas parecen apuntarse al modelo americano, en el que las viviendas unifamiliares y adosadas invaden el suelo. Sin embargo, voces expertas alertan de que este nuevo urbanismo provoca un impacto medioambiental "palpable". El estudio contempla la cuantificación del consumo energético tanto en la edificación y urbanización como en los materiales empleados.

El 61% de usuarios de móviles cambiaría de operador si le dieran a cambio un teléfono con más prestaciones

■ El 61% de usuarios de telefonía móvil cambiaría de operador por un aparato más moderno, con mejor diseño y más prestaciones tecnológicas, según un estudio de *The Phone House* realizado en España. Pero el precio sigue siendo uno de los aspectos a los que el usuario concede más importancia (el 54% de los encuestados) aunque otros factores han ganado peso. Así, un 16% de los usuarios de móvil valora como fundamental la dimensión del teléfono y un 12%, su peso. Pero un 9% de ellos se decide por la compra de uno u otro terminal en función de las prestaciones que ofrezca, y un 8% en función de las nuevas tecnologías que incorpore. Todo ello puede explicar que la fidelidad de los clientes a sus operadores sea bastante efímera. El gasto medio por adquisición de un nuevo terminal asciende a 98 euros, y los usuarios cambian de móvil cada 18 meses de media, renovación que ha efectuado hasta en 3,16 ocasiones como promedio a lo largo de su vida.





Prevenir mejor que curar

Una adecuada higiene bucodental desde la infancia deviene fundamental para conservar la dentadura, encías y boca en buenas condiciones. El abecé de los cuidados de la boca debe incluir el cepillado diario, el uso de hilo dental, una revisión periódica por parte del dentista y el control de la dieta (limitando el consumo de dulces). La labor de los progenitores es primordial para transmitir unos correctos hábitos de higiene bucodental a los niños: hay que enseñarles cómo hacerlo y ser constantes en el empeño. Atrás quedó la política sanitaria basada en la extracción y la mutilación; hoy se apuesta por la prevención, aunque queda mucho por hacer: algo más de la mitad de los escolares de 14 años y más del 90% de los adultos tienen caries.

La temida caries

La caries dental es una de las enfermedades más frecuentes en el mundo y la alteración bucal más habitual, junto con las aftas bucales y la enfermedad periodontal (problemas de encías...). En los últimos años su frecuen-

cia está disminuyendo gracias a los programas de salud bucodental, a una mayor atención dental y a la utilización del flúor en los dentífricos y en las aguas de consumo. Se caracteriza por la destrucción del esmalte dental y la dentina (tejido duro situado debajo del esmalte) ocasionado por una de las bacterias, el *Streptococcus Mutans*, que se desarrolla en la placa dental y segrega grandes cantidades de ácido láctico que erosiona el esmalte dental. También intervienen otras bacterias.

Desde hace años uno de los objetivos de investigadores estadounidenses e ingleses es el desarrollo de vacunas para eliminar de forma definitiva la caries. Se ha adelantado poco en este proyecto, por lo que la prevención de la caries queda hoy reducida a una adecuada higiene bucodental y la visita periódica al dentista.

La saliva

Los dientes y la saliva son los primeros obreros de la digestión. Pero la saliva juega, además, un papel fundamental en la higiene de la boca, hasta el

punto que se podría decir que resulta clave en la conservación de una dentadura. Actúa estabilizando el pH de la boca, es decir, su mayor o menor grado de acidez -que se puede ver alterado por el alto contenido en carbonatos y fosfatos que se depositan en ella- y evita la proliferación de la placa bacteriana, primer paso para la aparición de las caries y de la destrucción del diente. Y por si esto fuera poco, aporta elementos como el calcio y flúor, que ayudan a remineralizar los dientes y conservar su esmalte. La saliva es segregada por las glándulas salivares, que producen casi un litro de saliva diario. Por la noche fabricamos menos saliva, de ahí la importancia de cepillarse los dientes por la noche.

Cómo elegir la pasta de dientes

Respecto a la pasta dental a utilizar, el arsenal de marcas y tipos disponible puede inducir a la confusión. Hay una gran variedad de sabores, colores y envases, algunas con blanqueadores, otras con controladores de placa, etc., pero lo más importante es que contenen

flúor, que parece prevenir la aparición de caries. El flúor puede evitar que se inicie el proceso de caries, dado que aumenta la resistencia del esmalte al ataque bacteriano. La incorporación de este mineral a los dentífricos y a las aguas de consumo, juntamente con un mayor cuidado de la boca desde la infancia, han contribuido a la disminución de la caries dental en la población.

Casi todas las pastas incluyen pequeñas dosis de abrasivos como la sílica u otros, que ayudan a remover manchas y placas y pulen los dientes. Por lo general están presentes en cantidades tan pequeñas que no desgastan el esmalte, pero no hay que abusar de ellas.

Niños y ancianos

En el niño hay que iniciar la limpieza en cuanto salen los primeros dientes. Un cepillo suave y blando acompañado de simple agua será suficiente al principio. Hasta que pueda hacerlo por sí mismo habrá que ayudarlo y ense-

ñarle a cepillarse los dientes correctamente. Es importante aprovechar este momento para concienciarle sobre la necesidad de la higiene diaria, una boca sana en el adulto se cimienta en los cuidados iniciales desde la infancia.

Cuando las piezas dentales comienzan a tocarse es el momento de introducir la seda dental en los hábitos de limpieza. En cuanto a la primera visita al dentista, conviene no retrasarla tras la aparición los dientes. Para las personas reticentes a invertir en la prevención de la salud bucodental, una nota disuasoria: el gasto para curarlos suele ser mucho mayor que el gasto para cuidarlos.

En las personas mayores se produce una disminución de la producción y secreción de saliva, por lo que hay que extremar la higiene de la boca. Algo similar ocurre con personas que toman determinados medicamentos, como tranquilizantes, ansiolíticos, antidepresivos, antihistamínicos y otros que producen sequedad de boca. ◀

EL COLOR DE LOS DIENTES

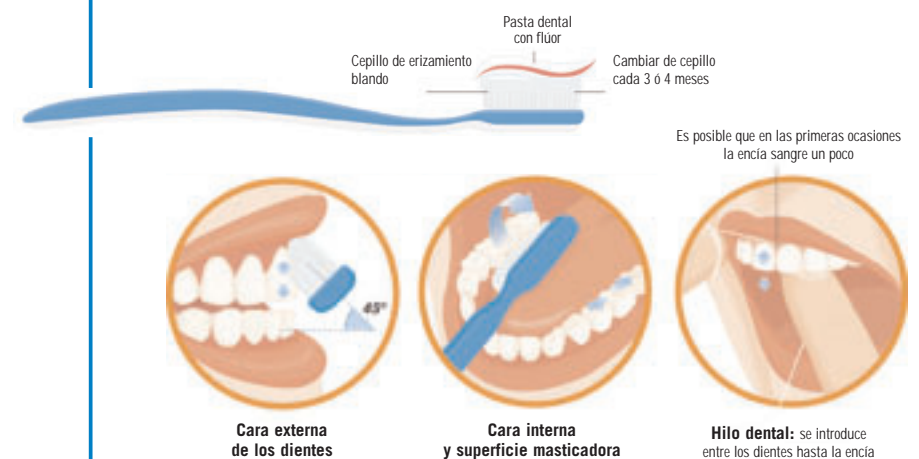
El color de los dientes viene determinado fundamentalmente por la genética, pero no hay duda de que de los cuidados que brindemos a la boca influirán en el aspecto de nuestra dentadura.

El tabaco, el café en exceso, una deficiente higiene bucal y otras circunstancias manchan los dientes y propician la utilización de dentífricos blanqueadores. Pero estos productos no consiguen este efecto por sí solos y, además, las pastas abrasivas utilizadas con este fin y de forma continuada pueden dañar el diente y la encía.

Hay técnicas eficaces para blanquear la dentadura, como el láser, la luz de plasma, la luz halógena o la aplicación de calor, pero es un dentista quien debería prescribirlos. Su resultado es bueno pero no definitivo: el color tiende a revertir con el tiempo y se precisarán tratamientos de mantenimiento.

CUIDADOS BUCODENTALES

Siendo regulares con el cepillado y el hilo dental se elimina la placa dental y el sarro incipiente (placa endurecida), pero cuando el sarro se ha formado y se encuentra en la base del diente la única forma de eliminarlo es la limpieza efectuada por el dentista. Los enjuagues con elixires y soluciones antisépticas completan la higiene bucodental pero de ninguna forma sustituyen al cepillado. El momento ideal para la higiene dental es inmediatamente después de cada comida y, al menos, una vez al día, preferiblemente por la noche.



Es posible que en las primeras ocasiones la encía sangre un poco

Nace en nosotros y no fuera

CON PACIENCIA, TIEMPO, SENSATEZ Y CONOCIMIENTO DE NUESTRAS LIMITACIONES NOS CONVENCEREMOS DE LA VALÍA DE NUESTRAS APTITUDES Y ACTITUDES



La confianza, el convencimiento que alcanzamos sobre nuestras capacidades y cualidades, se asienta a medida que constatamos nuestra aptitud en las tareas que realizamos y al tiempo que logramos la habilidad para mantener relaciones de calidad con los demás. Es, por tanto, un sentimiento que se genera en nuestro interior y de cuyo desarrollo somos responsables.

En la infancia necesitamos que el entorno (en especial, los padres), nos aporte seguridad y atención y nos haga sabernos queridos. Más tarde y a lo largo de toda la vida, aunque sigamos necesitando ser escuchados, respetados y valorados y queramos saber y sentir que se cree en nosotros y en nuestras capacidades, debemos tener presente que la confianza hemos de trabajarla toda la vida.

Para ello debemos actuar y formalizar relaciones bajo la premisa de tener paciencia, darnos tiempo, cuidar las formas y no olvidar evaluar y valorar cada una de nuestras acciones, no con el propósito de juzgarlas, sino con el fin de constatar nuestras capacidades y conocer nuestras limitaciones.

Para poder sentir que los otros creen en nosotros hemos de ser nosotros los

primeros en sabernos válidos. Es imposible creer que los demás confían en nosotros si nosotros no lo hacemos.

Confianza en nosotros mismos

Si no hay equilibrio interno, pensamos que el apoyo, el aplauso o la admiración se nos ofrecen para animarnos, por guardar las formas o, en la mayoría de las ocasiones, porque no nos conocen y se quedan en la imagen que les estamos proyectando; es decir, creemos que les estamos engañando. Esto ocurre porque hacemos las tareas con la

vista puesta en los demás, esperando su aprobación y beneplácito, sin un convencimiento interior.

Al carecer de una guía personal que nos oriente en la consecución de nuestra meta o del proyecto de nuestra vida, el esfuerzo a realizar es mayor, y lejos de potenciar nuestras habilidades, puede debilitar y destruir la confianza en nosotros mismos, y con ello nuestra autoestima. Para disfrutar de una verdadera autoestima debemos convencernos de que somos aptos para la vida que hemos elegido llevar. Quien no

LAS RELACIONES: CUIDARLAS O DESCARTARLAS

Si bien la confianza nace en nuestro interior, su crecimiento y desarrollo está muy ligado a las relaciones que mantenemos y a las respuestas que obtenemos en ellas. Por ello, es también nuestra responsabilidad seleccionar, cuidar y mimar las personas con las que nos rodeamos y, algo muy importante, apartarnos de las que minan nuestra confianza y, por ende, nuestra autoestima.

Habremos de entender que para que exista una relación es imprescindible que exista confianza; por lo tanto, en nosotros está el disponer de una buena confianza como punto de arranque y garantía de la buena salud de nuestras relaciones. Esto nos permitirá salir de nosotros, abandonarnos en los otros y mostrar nuestra vulnerabilidad. Un ejercicio necesario para que las relaciones, amorosas, familiares o amistosas sean un verdadero encuentro sereno y cómodo que posibilite un enriquecimiento personal. Nos permitirán vivir en equilibrio, armonía y autenticidad.

En consecuencia, confiar en nosotros es abrir la puerta para hacer el camino de nuestra vida, y es también la esperanza y la ilusión con la que se mueve un ser humano, una existencia que sabe de su sentido y proyecto allí donde vive.

goza de confianza en sí mismo, posterga las decisiones, da largas a los asuntos pendientes, va dejando por el camino cosas sin hacer y mantiene una actitud de parálisis. Así, certifica (ante sí mismo y ante los demás) que es una persona en quien no se puede confiar.

Cuestión de honestidad

Al ser tan necesario que sea verdadera, la confianza no puede ser ciega sino que ha de estar sustentada en el conocimiento personal. Un conocimiento sobre nuestras posibilidades y limitaciones que ha de ser honesto y atinado, de forma que al acometer cualquier tarea o iniciar relaciones interpersonales sepamos manejar mejor nuestras expectativas.

Si no hemos sido honestos o simplemente fallamos, podemos tender a infravalorarnos, a sentirnos menos que el resto de la gente y a pensar que nuestras opiniones no son tan importantes o interesantes como las de los demás. En definitiva, creer que no somos personas atractivas ni dignas de tenerse en cuenta. Mantendremos po-

cos expectativas, muchos silencios y un lenguaje escasamente asertivo.

No pediremos ni reclamaremos, y nos condenaremos a una invisibilidad que nos destruye. Pasaremos a ser personas dependientes y otorgaremos autoridad sobre nuestras vidas a quienes creamos superiores o a quienes sepan de lo que necesitamos más que nosotros mismos.

Una alerta para saber que nuestra confianza está dañada es analizar nuestras dudas. Aparecen dudas sobre cómo hacer, qué hacer; sobre los demás y sobre su honestidad. Se desconfía de uno mismo y de los demás, lo que conduce a una visión negativa de todo y de todos. Se es una persona tensa y con tendencia a controlar las relaciones sociales. Además, desconfía de la amabilidad de su interlocutor. La falta de confianza provoca que se asuman imprudentemente o no se asuman los riesgos y dificultades del acontecer cotidiano, con lo que se va dejando de aprender, de experimentar y en definitiva, de vivir el día a día. ◀



ANTES DE FIJARNOS EXPECTATIVAS DEBEMOS CONCERNOS A FONDO

POTENCIAR LA CONFIANZA EN NOSOTROS VIENE DE LA MANO DE....

- **Conocernos lo mejor posible y de una forma continuada** (porque vamos experimentando cambios), con honestidad.
- **Vivir activos:** opinando, eligiendo, escogiendo, significándonos.
- **Valorar nuestras capacidades y posibilidades y congratularnos de ellas.**
- **Constatar nuestras limitaciones,** sabiendo ser realistas.
- **Afrontar retos y riesgos con prudencia y sensatez.**
- **Iniciar y mantener relaciones de calidad,** donde la comunicación abierta, positiva y sincera sea una constante y un objetivo.
- **Dejar de lado la tensión y el control continuo.**
- **Permitirnos mostrarnos tal cual somos,** sin tapujos ni máscaras o escudos.

Fenómeno devastador e impredecible



Cuando se habla de terremotos tendemos a pensar en fenómenos ajenos a nuestro entorno. De hecho, las grandes catástrofes sísmicas que saltan a los titulares de los informativos se producen en zonas muy alejadas de nuestro país. Sin embargo, no hay que olvidar que la Península Ibérica se sitúa en el borde suroeste de la placa euroasiática en su colisión con la placa africana. El desplazamiento tectónico entre ambos continentes provoca la actividad sísmica en la cuenca mediterránea y es causa de importantes terremotos en Grecia y Turquía. En España se registran anualmente entre 1.200 y 1.400 terremotos, de los que 870 no llegan al nivel 4 de la escala Richter.

¿Cómo se miden los terremotos?

La medición se realiza a través de un sismógrafo que registra en un papel la vibración de la Tierra. Este apa-

rato reconoce dos tipos de ondas: las superficiales, que viajan a través de la superficie terrestre y producen la mayor vibración de ésta (y, muy probablemente, el mayor daño) y las centradas o corporales, que viajan a través de la Tierra desde sus profundidades.

La Escala Richter

Representa la energía sísmica liberada en cada terremoto. Es una escala que crece en forma potencial o semilogarítmica, de manera que cada punto de aumento puede significar un incremento de energía diez o más veces mayor. Una magnitud 4 en esta escala no es el doble de una 2, sino cien veces mayor, por ejemplo.

¿Pueden predecirse los terremotos?

Actualmente no existen métodos capaces de predecir el tiempo, lugar y

magnitud de un terremoto. Esta dificultad radica en el comportamiento no lineal y caótico de los movimientos sísmicos. Es más realista referirse al "riesgo" de terremotos, ya que, desafortunadamente, las certezas hoy disponibles se limitan a indicar que una determinada zona tiene una probabilidad estadística significativamente importante de que se registre un evento sísmico de magnitud no conocida. ◀

Efectos del terremoto

- Menos de 3,5: generalmente no se siente, pero es registrado.
- 3,5 - 5,4: a menudo se siente, pero causa daños menores.
- 5,5 - 6,0: daños ligeros a edificios.
- 6,1 - 6,9: puede ocasionar daños severos en áreas muy pobladas.
- 7,0 - 7,9 : terremoto mayor, causa graves daños.
- 8 ó mayor: gran terremoto, destrucción total en comunidades cercanas.

Distribución de las placas

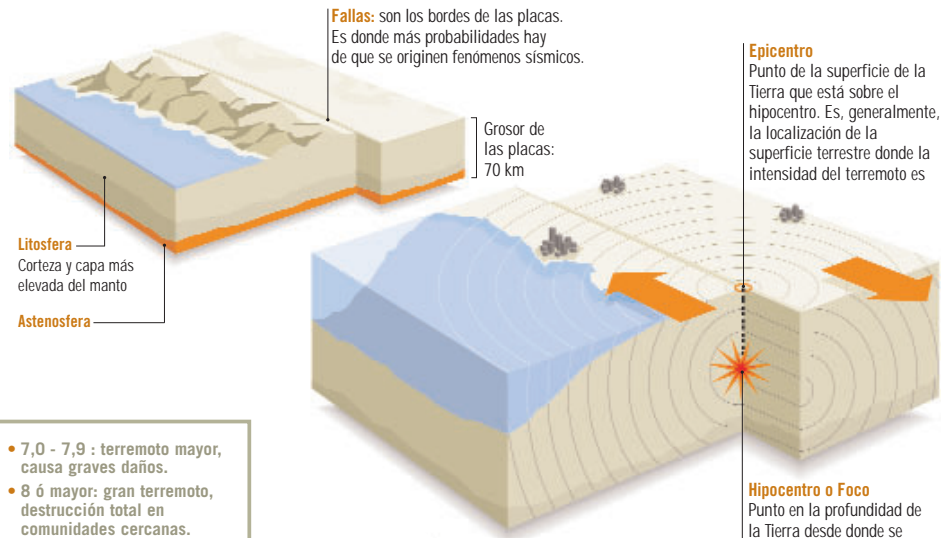
Las placas de la Tierra

La corteza de la Tierra está compuesta por una docena de placas de unos 70 kilómetros de grosor. Estas placas tectónicas se están acomodando continuamente en un proceso que se produce desde hace millones de años y que ha ido dando la forma que hoy conocemos a la superficie de nuestro planeta. Consecuencia de ese fenómeno se han originado los continentes y los relieves geográficos.



Por qué se forma un terremoto

Cuando una placa se desplaza sobre o bajo otra, pero por alguna razón este movimiento es dificultado, se acumula una energía de tensión que en algún momento se liberará haciendo colisionar y romper las placas entre sí originando el terremoto. Este fenómeno consiste en la liberación repentina, en forma de ondas que se propagan en todas direcciones, de energía acumulada en la corteza terrestre.



Fallas: son los bordes de las placas. Es donde más probabilidades hay de que se originen fenómenos sísmicos.

Epicentro
Punto de la superficie de la Tierra que está sobre el hipocentro. Es, generalmente, la localización de la superficie terrestre donde la intensidad del terremoto es

Hipocentro o Foco
Punto en la profundidad de la Tierra desde donde se libera la energía en un terremoto. Puede estar a muchos kilómetros de la

ZUMOS DE PIÑA Y UVA



Hidratantes y nutritivos

Un vaso de zumo (200 mililitros) aporta casi 100 calorías, por lo que no debe abusarse de su consumo

LOS ZUMOS DE FRUTA, además de calmar la sed, aportan energía en forma de azúcares sencillos (procedentes de la fruta y, sólo en algunos casos, añadidos) vitaminas, minerales y una pequeña cantidad de fibra. Hidratan el organismo y aportan buena parte de las cualidades nutritivas de la fruta, pero no deben sustituir en la dieta cotidiana a la fruta entera, alimento fundamental en la dieta saludable.

Se han estudiado seis zumos de piña y uva a base de concentrado, en envase de un litro en tetra-brik (uno de ellos de dos litros) y con un precio de entre 0,58 euros el litro (Cofrutos) y 0,74 euros el litro (Zumosol).

“Zumo de fruta a base de concentrado” es el producto obtenido mediante la incorporación al concentrado de la cantidad de agua extraída al zumo en el proceso de con-

centración y la restitución de aromas, y en su caso, la pulpa y celdillas perdidas del zumo. Los aromas añadidos tienen que ser los recuperados en el proceso de producción del zumo de frutas de que se trate o de zumos de frutas de la misma especie. El concentrado de zumo puede proceder de diversos países y de mezclas de concentrados de varias procedencias, pero el fabricante es responsable de conseguir un producto con características conformes a lo que establece la normativa.

Kasfruit tiene la misma cantidad de ambos zumos de frutas, casi al igual que Cofrutos (51% uva y 49% piña). Don Simón y Juver elevan la cantidad de zumo de piña hasta el 55% y Zumosol se distingue del resto: su zumo es en un 75% de piña y en un 25% de uva. La Molinera, aunque la

norma obliga a hacerlo, no indica la proporción de zumo de cada fruta. La Molinera (único con etiquetado incorrecto), sólo por esta omisión estaría fuera de norma, pero además utiliza una denominación incorrecta: “zumo de piña y uva 100%”.

En la elaboración industrial de estos zumos, las posibilidades de fraude son cuatro: que se añada más agua de la debida, que se adicione azúcar sin avisar de ello en el etiquetado (máximo, 15 gramos/litro), que se utilicen aromas no naturales y que se añadan a la vez azúcar y ácido cítrico. Los análisis realizados para detectar estos fraudes han encontrado sólo una irregularidad: las muestras de Cofrutos y Molinera emplean aromas sintéticos (idénticos a los naturales, pero elaborados en laboratorio) en la fabricación de sus zumos.

En la cata, el que más gustó fue Zumosol (tiene la mayor cantidad de zumo de piña), mientras que los peor calificados fueron Juver y Molinera.

La mejor relación calidad-precio es Kasfruit, con un precio medio (0,65 euros/litro) y una posición intermedia en la cata. Otra opción sería Zumosol, el mejor en la cata pero el más caro (0,74 euros/litro).

Saludables pero calóricos

Al estar compuestos fundamentalmente por agua, estos zumos son adecuados para hidratar el organismo. Su valor energético es de 40 a 50 calorías cada 100 mililitros. Este valor calórico depende del contenido

en hidratos de carbono sencillos (glucosa, fructosa y sacarosa), de fácil y rápida absorción, que suponen el 10% del zumo. Los hidratos proceden de la fruta o del azúcar que se añade durante la elaboración. El contenido en proteínas y grasas es irrelevante. En el zumo de piña y uva se concentran las vitaminas aportadas por los zumos de estas frutas. La uva contiene ácido fólico, -también presente en la piña-, y vitamina B6, poco abundante en otras frutas. La piña tiene vitamina C y es rica en ácidos cítrico y málico. El cítrico, además, potencia la acción de la vitamina C. El potasio es el mineral más abundante en ambas frutas, que también contienen magnesio, fósforo y calcio, si bien el aprovechamiento en nuestro organismo de éste último mineral no es tan relevante como el del que procede de los lácteos u otros alimentos. Dependiendo del agua que se haya empleado en la dilución del concentrado, el contenido en sales minerales puede variar de unos zumos a otros. Por otro lado, los zumos con pulpa de fruta aportan más fibra que los que no la tienen.

Para los niños, los zumos son interesantes como alternativa a chucherías, snacks y productos de bollería y pastelería, pero les pueden restar apetito si los toman con las comidas como sustitutos del agua. Y si consumen mucho zumo, sus calorías pueden hacerles aumentar de peso. Son muchos los fabricantes que incluyen el mensaje “sin azúcar añadido”, que puede confundir al consumidor ya que cualquier >

Para los niños, la mejor bebida habitual en las comidas sigue siendo el agua



ZUMOS DE PIÑA Y UVA

MARCA	KASFRUIT	ZUMOSOL	DON SIMÓN	JUVER	COFRUTOS	MOLINERA
Precio (euros/kilo)	0,65	0,74	0,65	0,72	0,58	0,67
Cantidad de zumo	50% zumo piña 50% zumo uva	75% zumo piña 25% zumo uva	55% zumo piña 45% zumo uva	55% zumo piña 45% zumo uva	51% zumo piña 49% zumo uva	No indica
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto
Grados brix ¹	14	13,2	13,5	12	12,9	12,9
pH	3,5	3,8	3,7	3,6	3,5	3,5
Sodio ²	Correcto	Elevado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Aromas ³	Natural	Natural	Natural	Natural	Sintetizado	Sintetizado
Azúcar añadido ⁴	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Adición excesiva de agua	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Ocratoxina A ⁵	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	6,0	6,9	5,9	5,4	6,0	5,3

(1) Grados Brix: es una medida indirecta del contenido en zumo del producto. Zumosol y Kasfruit son los zumos que más se acercan a las recomendaciones de la AUN. (2) Sodio: Cantidades elevadas de sodio pueden derivar del tipo de agua de reconstitución utilizada. No supone una “no conformidad”. (3) Aromas: Los aromas detectados en las seis muestras no corresponden con el perfil aromático típico de los zumos de piña y uva; incumpliendo así la normativa. (4) Azúcar añadido: se permite la adición de hasta 15 gramos de azúcar por litro de zumo siempre y cuando se indique en el etiquetado. Cofrutos es el único zumo que añade azúcar a su bebida. (5) Ocratoxina A: contaminante.

Cómo se elaboran

El primer paso es la selección de la fruta. El siguiente, limpiarla, exprimirla o triturarla y filtrar el zumo para eliminar restos de corteza, pulpa y semillas.

Este zumo se somete a una **pasteurización** que garantiza la destrucción de microorganismos e inactiva las enzimas que podrían alterar las características organolépticas (sabor, color, olor...) del producto.

Ya después, se recuperan los aromas del zumo, que se añadirán al producto final. Este zumo –pasteurizado y desaromatizado– se somete a un **tratamiento enzimático** que reduce su tendencia a enturbiarse y, después, **se elimina la mayor parte del agua** para obtener el zumo concentrado, más fácil de conservar y transportar. En este proceso, el producto pierde en torno a la mitad de sus vitaminas y de las sales minerales solubles en agua.

Una vez se encuentra el **concentrado en la planta envasadora**, se le van añadiendo el agua, los aromas, las vitaminas, los minerales, los ácidos y todas las sustancias necesarias para reconstituir el zumo.

El producto se **pasteuriza** (80°C-90°C durante 15-150 segundos) y **se enfría rápidamente**, para pasar al **envasado**.

• zumo, natural o envasado, contiene una importante cantidad de azúcares.

Los aromas del zumo

• Estos zumos se elaboran a partir de la reconstitución del concentrado de zumo con la misma cantidad de agua que se eliminó en el proceso de concentración y con la adición de los aromas recuperados del zumo de frutas de que se trate o de otros zumos de frutas de la misma especie. Pero, a la hora de reincorporar los aromas al zumo, los fabricantes tienen tres opciones: añadir aromas naturales propios de la fruta en cuestión (como indica la norma), utilizar aromas sintéticos idénticos a los naturales, y, por último, emplear aromas artificiales. Los dos últimos casos se tratan de acciones fraudulentas que incumplen la normativa. Se consideran aromas sintéticos a los que están compuestos por moléculas idénticas a las de las sustancias aromáticas naturales, pero han sido obtenidos en laboratorio. Para comprobar si la resti-

tución de aromas en estos seis zumos cumple con lo que establece la norma, el primer paso fue identificar las sustancias aromáticas de la piña y de la uva. Posteriormente, se analizaron los aromas de estos seis zumos mediante técnicas de laboratorio específicas. La conclusión fue que las muestras de Cofrutos y Molinera contienen aromas sintéticos idénticos a los naturales pero creados en laboratorio, por lo que están fuera de norma. Esta irregularidad, sin repercusión sanitaria para el consumidor, puede interpretarse como fraude económico: el menor coste de los aromas sintéticos abarata la producción del zumo. En el resto de los zumos, los aromas eran naturales.

Evaluación de la calidad

La norma aplicable a los zumos de frutas es poco estricta desde el punto de vista de la calidad. Es por ello que, para evaluar la calidad de estos seis zumos, se ha tomado como referencia la guía de recomendaciones

de la AIJN (Asociación Industrial de Zumos y Néctares de frutas y vegetales de la Unión Europea). Una vez comprobado, mediante los análisis pertinentes de laboratorio, que la mayoría de los parámetros establecidos por esta guía se cumplen en estos seis zumos, los datos que merecen entrar en detalles son: grados brix, cantidad de sodio, sorbitol, azúcares añadidos y aromas utilizados (estos últimos son abordados en un capítulo específico)

Los grados brix (porcentaje de sólidos disueltos en el líquido) reflejan la cantidad de zumo que contiene la bebida: cuanto mayor sea el grado brix estará formado por más concentrado de zumo y menos agua. No hay norma, ni española ni europea, que establezca un valor mínimo de grado brix para los zumos de frutas. Los valores de referencia son los de la AIJN: para el zumo concentrado de piña recomienda 12,8 grados brix y para el de uva 15,9. Los que más se acercan estos valores son Kasfruit y Zumosol, y los que más se alejan, Juver y

Los análisis para detectar fraudes en la elaboración de zumos sólo dieron con una irregularidad, que afectaba a los aromas

Cofrutos. Don Simón queda en un lugar intermedio. En Molinera no se puede determinar, al no indicar su envase la proporción de cada tipo de zumo que contiene el producto.

La cantidad máxima de sodio para zumos procedentes de concentrado es de 50 miligramos por litro. Sólo Zumosol, (77 mg/l de sodio) supera el límite, pero este exceso es poco significativo.

La presencia de sorbitol (azúcar presente de modo natural en algunas frutas es poco común en los zumos de piña y uva, y podría usarse como edulcorante para estos zumos. En los seis estudiados se detectó sorbitol, pero en cantidades tan poco significativas que hacen pensar que su presencia puede deberse a las preparaciones enzimáticas usadas durante el proceso o a la actividad microbiológica desarrollada antes de la pasteurización.

La elaboración de estos zumos ocasiona pérdida de azúcares de las frutas, por lo que la adición de azúcar está permitida hasta 15 gramos por litro. Con ello se intenta corregir el sabor ácido e imitar la composición de un zumo natural. Pero, en ocasiones, se añade azúcar con fines fraudulentos: corregir la excesiva acidez del zumo, ocultar la adición de zumos de otras frutas o enmascarar la escasez de fruta. Para detectar la posible adición exógena de azúcar, se tuvieron en cuenta análisis isotópicos y el perfil de azúcares (glucosa, fructosa, sacarosa, etc.) y de oligosacáridos (inulina, isomaltosa, maltosa y azúcar invertido). Los resultados evidenciaron la adición de azúcares en Cofrutos. Esta adición está permitida si no se superan los 15 gramos/litro y se declara en el etiquetado; Cofrutos cumple estas condiciones. ◀

Se han estudiado seis zumos de piña y uva a partir de concentrado de zumo, en envase de un litro en tetra-brik (uno, de dos litros) y con un precio de entre 0,58 euros el litro (Cofrutos) hasta 0,74 euros el litro (Zumosol).

Los zumos de frutas sacian la sed, hidratan nuestro organismo y aportan algunas cualidades nutritivas de la fruta. Aunque aportan 90 calorías por cada vaso de 200 mililitros, son saludables.

Los seis han sido elaborados con frutas sanas y con un buen grado de madurez, no contienen contaminantes ni conservantes y su estado higiénico-sanitario es correcto.

La Molinera, a pesar de que la norma obliga a hacerlo, no indica la proporción de zumo de cada una de estas frutas. Además, su denominación es incorrecta: "zumo de piña y uva 100%".

Cofrutos y Molinera incumplen la norma al emplear aromas sintéticos, idénticos a los naturales pero elaborados en laboratorio.

La mejor relación calidad-precio es el zumo de piña y uva Kasfruit, con un precio medio. Otra opción interesante: Zumosol, el mejor en la cata.

UNO A UNO, SEIS ZUMOS DE PIÑA Y UVA

KASFRUIT
0,65 euros/litro



→ La mejor relación calidad-precio. La misma cantidad de zumo de piña que de zumo de uva. Junto a Zumosol, el que más se acerca a los grados brix (indicador de la cantidad de zumo concentrado) recomendados.

En cata, 6 puntos: gusta su sabor, pero a su vez es criticado por "sabor poco intenso".

ZUMOSOL
0,74 euros/litro, el más caro



→ Otra buena opción. El mayor contenido de zumo de piña: un 75%. Junto a Kasfruit, el que más se acerca a los grados brix (cantidad de zumo concentrado) recomendados. En cata, el mejor: 6,9 puntos: gusta por su "color", "sabor dulce" y "sabor que deja después de tragar el zumo".

DON SIMÓN
0,65 euros/litro



55% de zumo de piña y 45% de zumo de uva. En cata obtiene 5,9 puntos: gusta su "sabor dulce", pero es criticado por "poco sabor" y "sabor que deja después de tragar el zumo".

JUVER
0,72 euros/litro, el segundo más caro.



55% de zumo de piña y 45% de zumo de uva. En cata, el segundo peor, con 5,4 puntos: sin aspectos positivos destacables, es criticado por "color muy oscuro", "poco sabor", "sabor ácido" y "sabor que deja en la boca tras ingerir el líquido".

COFRUTOS
0,58 euros/litro, el más barato.



51% de zumo de piña y 49% de zumo de uva. Emplea aromas sintéticos (idénticos a los naturales), por lo que incumple la normativa. Es el único que añade azúcar, pero lo hace respetando la norma (indica esa adición). En cata, 6 puntos: gusta por su "color", "sabor dulce" y "sabor que deja después de tragar el líquido".

MOLINERA
0,67 euros/litro



No indica la proporción entre zumo de piña y zumo de uva: etiquetado incorrecto. Emplea aromas sintéticos (idénticos a los naturales), por lo que incumple la normativa. En cata, el peor, con 5,3 puntos: gusta su "color" pero es criticado por el "sabor que deja en la boca tras ingerir el líquido".

→ Mejor relación calidad-precio → Opción interesante



Notables diferencias en la capacidad de fijación

Aunque en la mayoría de criterios de calidad no hay grandes diferencias, las caras fijan más

SE HAN ANALIZADO ocho geles fijadores extra-fuertes, que han presentado notables diferencias de precio: desde los 14,54 euros que sale el litro de Giorgi Line hasta los 31,28 euros del de Shock Waves. La mejor relación calidad-precio es Pantene Pro-V, por su moderado coste (25,18 euros/litro), por su máxima fijación y por ser una de las mejor valoradas en la prueba de uso. Otra opción interesante es Giorgi Line, la más barata y correcta en todos los apartados.

Los geles fijadores deben mantener el peinado durante un tiempo prolongado con un acabado natural, brillante y flexible, evitando apelmazar el cabello y sin dejar residuos tras su uso. Además, es conveniente que incluyan sustancias reparadoras, hidratantes y nutritivas que cuiden el pelo.

Las gominas están compuestas, principalmente por agua, a la que se añaden sustancias gelificantes y concentradoras (aumentan la viscosidad), humectantes (retie-

nen el agua e hidratan las capas externas del pelo), emolientes (mantienen la estabilidad del gel), conservantes (impiden el desarrollo de bacterias, mohos y levaduras), aromas y colorantes que mejoran la apariencia del producto, acondicionadores (aportan brillo, suavidad y flexibilidad) y otros agentes activos específicos con virtudes reparadoras, nutritivas o hidratantes. Pero el ingrediente más importante es el que se encarga de la fijación: la resina.

Cuidado con los ojos

Una de las precauciones que debemos adoptar al utilizar estos productos es la de evitar que entren en contacto con los ojos. Los fabricantes son conscientes de ello, por lo que cuidan de que el pH de las gominas sea lo más neutro posible.

Para valorar el pH de los geles se ha tomado como referencia el pH del lacrimal

del ojo (7,5; esto es, neutro) y no el del cuero cabelludo. Todas las gominas están entre el pH 7 y el pH 8, salvo Shock Waves, que es ligeramente más ácido (6,8) y, por tanto, peor.

Todos los geles están perfumados y son transparentes, salvo Shock Waves que es opaco nacarado. Una gomina no debe ser demasiado líquida, para que no se escurra entre los dedos al dosificarla. Los valores altos en esta prueba (la unidad de medida es el "mmx10⁻¹/s") indican una consistencia inferior; por ello, se han considerado positivos los inferiores a 30, intermedios los comprendidos entre 30 y 45 y negativos los que superan este valor. Todas las gominas se mantuvieron por debajo de 30, excepto Pantene Pro-V (31) y FX Studio Line (46).

Un contenido elevado de extracto seco se traduce en una importante cantidad de

Aunque contienen otros muchos agentes activos, su componente fundamental es el encargado de la fijación: la resina



GELES FIJADORES EXTRA-FUERTES

MARCA	PANTENE PRO-V	GIORGI LINE	FX STUDIO	SHOCK WAVES	GRAFIC	FRUCTIS	POLY SWING	LLONGUERAS
Precio (euros/litro)	25,18	14,54	29,50	31,28	20,27	26,22	19,02	20,38
Aspecto visual producto								
Aspecto del gel	Transparente	Transparente	Transparente	Opaco nacarado	Transparente	Transparente	Transparente	Transparente
Color	Incoloro	Amarillo claro	Incoloro	Azul	Verde	Amarillo claro	Rosa	Incoloro
Olor	Perfumado	Perfumado	Perfumado	Perfumado	Perfumado	Perfumado	Perfumado	Perfumado
Características técnicas								
pH	7,8	7	7,5	6,8	7,3	7,5	7,2	7,9
Consistencia (mmx10 ⁻¹ /s) ¹	31	29	46	17	21	18	25	23
Extracto seco (%) ²	3	7,1	4,2	8,5	6,2	6,4	5,8	13,1
Alcohol (%) ³	Ausencia	3,8	16,6	Ausencia	16,3	16,5	9,8	32,1
Sustancias activas:								
Pantenol (%) ⁴	0,02	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	0,06	0,13
Sorbitol (%) ⁵	Ausencia	Ausencia	Ausencia	2,8	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Glicerol (%) ⁶	Ausencia	2,7	0,1	Ausencia	Ausencia	Ausencia	1,4	Ausencia
Poder fijador	Muy bueno	Correcto	Muy bueno	Muy bueno	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
Características del cabello tras la aplicación⁷	Bien	Bien	Bien (Consist. débil)	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien
Características del cabello después del peinado⁸	Aceptable (Mejorable en suavidad, flexibilidad y deja residuos)	Aceptable (Poco suave y entre los que menos residuos dejan)	Aceptable (Mejorable en suavidad y deja residuos)	Regular (Mejorable en facilidad de peinado, suavidad y flexibilidad. Deja residuos)	Bien (Cabello fácil de peinar y el de menos residuos)	Bien (De los que menos residuos dejan)	Bien (Cabello fácil de peinar, suave y flexible. Deja residuos)	Bien (Mejorable en suavidad y la mayor cantidad de residuos)
Características del cabello mojado tras el lavado⁹	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Regular (deja residuos)	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien
Características del cabello seco tras el lavado¹⁰	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Regular (deja residuos)	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien
Calidad técnica global	Muy buena	Buena	Muy buena	Buena	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta
Prueba de uso (escala de 1 a 9)	6,2	5,7	6,2	5,7	6,7	5,4	6,3	6,0

(1) Consistencia: valores inferiores a 30 se han valorados satisfactorios, entre 30 - 45 correctos y >45 líquidos. (2) Extracto seco: cantidad de materias orgánicas y minerales resultantes tras eliminar el agua y las sustancias volátiles. (3) Alcohol: disuelve la resina y favorece la fijación del producto. (4) Pantenol: con virtudes reparadoras, nutritivas e hidratantes. (5) Sorbitol: sustancia hidratante de las capas externas del cabello. (6) Glicerol: sustancia hidratante de las capas externas del cabello. (7) Características del cabello tras la aplicación: significa que la espuma es consistente, de fácil aplicación, que no presenta residuos, deja el cabello brillante y no pegajoso. (8) Características del cabello tras el peinado: significa que es fácil de peinar, que no presenta residuos, deja el cabello brillante, suave, flexible y no pegajoso. (9) Características del cabello mojado después de lavarlo: significa que se desenreda fácilmente y no presenta residuos. (10) Características del cabello seco después de lavarlo: significa que es fácil de peinar, que no presenta residuos, deja el cabello brillante, suave, flexible y no pegajoso.



Se han analizado ocho geles fijadores extra-fuertes para el cabello. Sus precios variaron mucho: desde los 14,54 euros/litro de Giorgi Line hasta los 31,28 euros/litro de Shock Waves.

La función de un gel es fijar y dar forma al cabello durante un tiempo prolongado, con un acabado natural, un resultado brillante, suave, no pegajoso y sin residuos.

Pantene Pro-V, FX Studio y Shock Waves son los que más fijan el cabello. Giorgi Line ofrece una fijación intermedia, mientras que en Grafic, Fructis, Poly Swing y Llongueras, comparativamente, son los peores en este fundamental apartado.

Todos dejaron residuos en el cabello, aunque en Poly Swing, Llongueras, Pantene Pro-V, FX Studio y Shock Waves la cantidad fue bastante mayor. En este último, los residuos perduran incluso tras lavar el pelo. Grafic es la que deja menos residuos.

Las que mejor dejan el cabello (por brillo, suavidad y flexibilidad) son Poly Swing y Grafic, pero su poder de fijación es bajo.

En la prueba de uso el mejor fue Grafic (6,7 puntos), seguido por Poly Swing (6,3 puntos). Fructis (5,4 puntos) y seguido de Giorgi y Shock Waves (ambos 5,7) quedaron como los peor calificadas.

La mejor relación calidad-precio es Pantene Pro-V, el más barato de entre los que ofrecen la máxima fijación. Otra opción interesante es Giorgi Line, el más barato de los analizados y con una capacidad de fijación intermedia.



Llongueras fueron los de comportamiento más discretos en este test de fijación.

La opinión de quienes más saben

Diez expertos profesionales valoraron el tacto y el aspecto visual que dejaban los geles sobre el cabello. Para ello, se volvieron a utilizar diez mechchas de pelo idénticas. Sobre ellas se aplicó cada gel y se cepillaron al de una hora. Esta operación se repitió tres veces, tras las cuales los expertos evaluaron cómo quedaron los mechones. FX Studio fue criticado por su débil consistencia, mientras que la densidad de Fructis fue la mejor considerada. Ninguna de las ocho muestras de pelo quedó pegajosa tras la aplicación de la goma y todos los mechones tenían un brillo adecuado antes del peinado. Además, ninguna dejó residuos tras el cepillado.

Los expertos destacaron la facilidad para moldear el cabello de Grafic y Poly Swing, al contrario que Shock Waves. En cuanto a la suavidad del mechón tras el peinado, fue insatisfactoria en Giorgi Line, Llongueras, Pantene Pro-V, FX Studio y Shock Waves, mientras que la flexibilidad después del pei-

escape el agua de la preparación y sirven para mantener la hidratación de las capas externas del pelo. Grafic, Fructis, Llongueras y Pantene Pro-V no incorporan ninguno de estos dos hidratantes. La glicerina se vio en Poly Swing (1,4%), Giorgi (2,7%) y FX Studio (0,10%), mientras que el único gel que evidenció sorbitol fue Shock Waves (2,8%).

Pero el dato fundamental a la hora de escoger una goma es su **capacidad de fijación** del peinado. Para comprobar la capacidad de cada gel se realizó un test en el laboratorio: cada fijador se aplicó sobre diez mechchas de pelo de origen europeo de veinte centímetros de largo, tras lo cual se enrollaron en un rulo. Tras una noche en este estado, se quitó el rulo, y se comprobó cómo variaba la longitud del rizo cada hora, durante ocho horas. Cuanto más se alargue el rizo, menor será la capacidad de fijación de la goma.

Pantene Pro-V, FX Studio y Shock Waves se revelaron como los que ofrecían el mayor poder de fijación. Giorgi Line, fue el único con poder de fijación intermedio, mientras que Grafic, Fructis, Poly Swing y

materias orgánicas y minerales contenidas en el producto, aunque por ello no se puede concluir automáticamente que su calidad sea superior. Los resultados variaron desde Pantene Pro-V (el que menos ofreció, con un 3%) hasta Llongueras (el que más, con 13,1%).

El alcohol es útil como disolvente de las resinas y facilita la evaporación del producto, lo que ayuda a la fijación del peinado tras la aplicación de la goma. Por ello es habitual que se añada a las formulaciones: Pantene Pro-V y Shock Waves no añaden alcohol, y entre los otros seis que sí lo hicieron Llongueras (32%) es el que más contiene mientras que en Giorgi (4%) y en Poly Swing (10%) está en una proporción más modesta.

Materias activas

Se analizó si estas gomas incluían las sustancias con virtudes específicas más comunes. El **Pantanol** (también llamado provitamina B5) tiene, según los expertos, efectos reparadores, nutritivos e hidratantes y se halló en Poly Swing (0,06%), Llongueras (0,13%) y Pantene Pro-V (0,02%). **La glicerina y el sorbitol** evitan que se

UNO A UNO, OCHO GELES FIJADORES EXTRA-FUERTES

PANTENE PRO-V

25,18 euros/litro
Calidad global: muy buena



→ La mejor relación calidad-precio. No añade alcohol. Discreto en suavidad y flexibilidad del cabello. Deja residuos después del peinado. Alto poder de fijación. Prueba de uso: 6,2 puntos, gusta su olor, pero figura entre los que peor sensación de limpieza en el cabello dejan.

GIORGI LINE

14,54 euros/litro,
el más barato
Calidad global: buena



→ Otra buena opción, sobre todo por el precio. Discreto en suavidad de cabello. Deja residuos después del peinado. Poder de fijación intermedio. Prueba de uso: la segunda pero puntuación, pero con 5,7 puntos. En olor y sensación de limpieza del cabello, el peor.

FX STUDIO

29,50 euros/litro
Calidad global: muy buena



Es el gel más líquido. Discreto en suavidad de cabello. Deja residuos después del peinado. Poder de fijación alto. Prueba de uso: 6,2 puntos, gusta por su facilidad de aplicación, aspecto del cabello y sensación de limpieza.

SHOCK WAVES

31,28 euros/litro,
el más caro
Calidad global: buena



No añade alcohol. Discreto en facilidad de peinado, suavidad y flexibilidad del cabello tras el peinado. Deja residuos tras el peinado, tanto en el pelo seco (incluso después de haberlo lavado) como el mojado. Poder de fijación alto. Prueba de uso: 5,7 puntos, gusta su olor, pero se encuentra entre los peores en facilidad de aplicación y sensación de limpieza.

GRAFIC

20,27 euros/litro
Calidad global: correcta



Sin sustancias activas para cuidar el cabello. Destaca por su facilidad para realizar el peinado y es el que menos residuos deja en el cabello. Poder de fijación bajo. Prueba de uso: el mejor, 6,7 puntos, gusta su olor y la sensación de limpieza.

FRUCTIS

26,22 euros/litro
Calidad global: correcta



Sin sustancia activas y poder de fijación bajo. De los que menos residuos dejan en el cabello. Prueba de uso: solo 5,4 puntos, es el peor tanto en el aspecto del cabello como en la sensación de limpieza.

POLI SWING

19,02 euros/litro,
el segundo más barato
Calidad global: correcta



Consigue un cabello fácil de peinar, suave y flexible. Deja residuos después del peinado. Su poder de fijación es bajo. Prueba de uso, el segundo mejor: 6,3 puntos. No destaca en ningún apartado.

LLONGUERAS

20,38 euros/litro
Calidad global: correcta



Discreto en suavidad. Es el que más residuos deja después del peinado. Su poder de fijación es bajo. Prueba de uso: 6 puntos. No destaca en ningún apartado.

→ Mejor relación calidad-precio → Opción interesante

La prueba de los usuarios

Setenta y dos personas (mujeres y hombres de entre 18 y 65 años) consumidoras habituales de estos productos probaron los ocho geles analizados. Grafic (6,7 puntos sobre 9 posibles) fue el mejor valorado, seguido de Poly Swing (6,3 puntos) y Pantene y FX Studio (ambos con 6,2 puntos). Fructis (5,4 puntos) fue el peor, seguido por Giorgi y Shock Waves (ambos con 5,7 puntos).

La consistencia del gel, su flexibilidad y brillo, el poder de fijación y la duración del efecto es, según estos usuarios-jueces, similar en las ocho gomas, pero hay diferencias significativas en cuatro apartados.

Olor: Grafic, Pantene y Shock Waves gustaron bastante más que Giorgi, mientras que el resto se situó en posiciones intermedias.

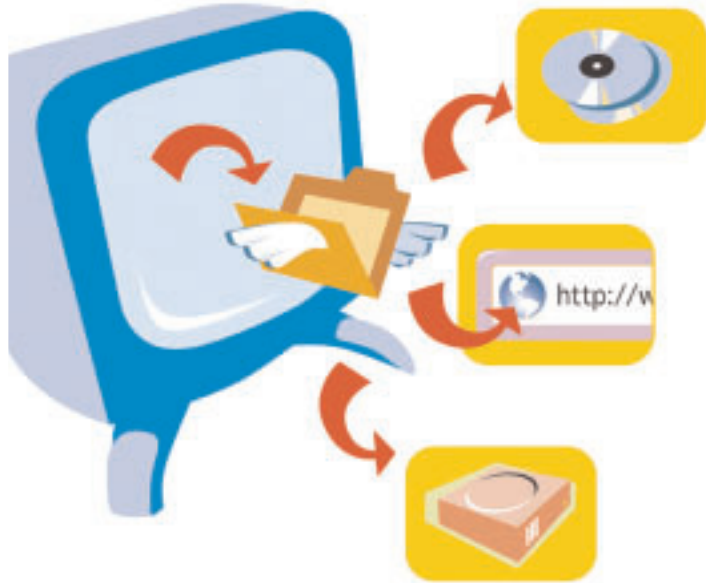
Facilidad de aplicación: FX Studio destacó, mientras que Shock Waves fue el peor. Si se comparan estos resultados con la prueba del laboratorio, se ve que los consumidores prefieren geles densos ya que FX Studio es el más denso, y Shock Waves el de menor densidad.

Aspecto del cabello tras la aplicación del producto: FX Studio obtuvo la mayor puntuación y Fructis la peor.

Sensación de limpieza del cabello tras la aplicación del gel: destacan Grafic y FX Studio, con 6,6 puntos, frente a Shock Waves (5,7 puntos), Pantene Pro-V (5,6 puntos) y Giorgi Line y Fructis (ambos 5,5 puntos).

Información a salvo

Usar sistemas que periódicamente hacen copias de los discos duros nos evitará perder información valiosa



La información del disco duro se puede encontrar en dos estados: o todavía no se ha perdido, o ya se ha perdido. Antes de que ocurra lo segundo es preciso adoptar medidas preventivas para salvaguardar, al menos, los datos más importantes. Se trata de crear copias de seguridad, *backups*, en una ubicación distinta a la original para, en caso de pérdida o deterioro de archivos, tener la opción de recuperarlos.

Al contrario de lo que se piensa, es **más importante proteger la información que los programas**, pues estos últimos siempre se pueden volver a instalar, mientras que los documentos, fotografías, correos electrónicos, etc., en la mayoría de las ocasiones son únicos y su pérdida es irremplazable. Bien saben las empresas de la trascendencia de crear copias de seguridad: para ello emplean máquinas dedicadas específicamente a realizar *backups* de los sistemas de manera regular y automática. Pero también el usuario común, en el ordenador de su casa, debería realizar esta tarea si tiene en su disco duro información que no le gustaría perder. Porque no es tan difícil que los archivos desaparezcan por sobreescrituras o borrados involuntarios, o por fallos del equipo o de algún programa, o por apagados incorrectos e incluso ataques de virus. El usuario que ha perdido el trabajo de toda una semana, o, peor aún, las fotos digitales de su boda, sabe de la importancia de contar con una copia de seguridad: quien hasta ahora ha tenido suerte, debería prevenir mejor que curar.

Lejos del original

Se pueden realizar copias de seguridad dentro del propio ordenador, algo que servirá para recuperar archivos deteriorados eliminados de manera ac-

cidental, pero que será inútil en caso de fallo del disco duro o, por ejemplo, de robo del equipo. Por eso, lo ideal es que los archivos duplicados se ubiquen en otro lugar. Dependiendo del tamaño de lo que se quiera guardar, se pueden crear copias de seguridad en un disco duro externo, un CD-ROM, un DVD o algún otro dispositivo de almacenamiento.

También es muy útil contar con alguna ubicación en Internet donde guardar una copia de archivos importantes (pero no demasiado pesados), que además facilita su acceso desde cualquier ordenador. Sin tener que gastar dinero para comprar espacio en Internet, actualmente se puede contar con las cuentas de correo gratuitas, que ya ofrecen entre 100MB y un gigabyte (1.000 megabytes) de capacidad para los mensajes. Así, basta enviar a nuestro correo-web los archivos adjuntos que queremos preservar o tener siempre al conectarnos, como la libreta de direcciones o los favoritos.

Copia incremental

Desde Internet se pueden descargar de forma gratuita decenas de programas para realizar copias de seguridad, como Cobian Backup, FreeBackup o Back4Win. Tras instalar el elegido, el usuario debe seleccionar qué archivos o directorios desea copiar, decidir si quiere hacer la copia manual o automática cada cierto tiempo y seleccionar el nivel de compresión de los archivos. Una vez realizada la primera copia de seguridad completa, las sucesivas pueden ser 'incrementales' o 'diferenciales', dos sistemas muy similares en las que se añaden a la copia de seguridad sólo los archivos modificados, por lo que no hay por qué guardar todo cada vez.

Los mismos programas que realizan copias de seguridad sirven para restaurarlas, esto es, descomprimir y reubicar los archivos para volverlos a utilizar, y suelen ayudar a exportar las copias a distintos soportes. Por ejemplo, si se guardan en CDs grabables (CD-R), se puede partir la copia en paquetes de 700 MB para guardarlos en varios discos. Utilizar un programa que simplemente grave CDs (como Nero o EasyCD) nos impedirá disfrutar de servicios específicos que si incorporan estos programas para hacer *backups*.

La última versión del sistema operativo más utilizado, Windows XP, incluye la posibilidad de realizar copias de seguridad dentro de las 'Herramientas del sistema'. Asimismo, sin necesidad de instalar nuevos programas, se pueden realizar copias de seguridad de los mensajes y las direcciones de correo (con la opción 'exportar' del menú Archivo), de la configuración del escritorio, iconos, sonidos y cursores o de los archivos del registro.

'Foto' del disco

Ante la posibilidad de un fallo total de la computadora, fruto de un virus especialmente maligno o del propio deterioro de la misma —no en balde, algunos componentes imprescindibles del PC, como el disco duro o los circuitos integrados (chips), tienen una esperanza de vida de alrededor de cinco años—, **se puede realizar una imagen del disco duro**: un archivo comprimido con todo su contenido y configuración. Así, en caso de desastre, esta copia de seguridad servirá no sólo para recuperar todos los archivos perdidos, sino también para devolver al PC a su estado anterior al siniestro, con su conexión a Internet correctamente instalada, los controladores de impresoras y otros periféricos en perfecto orden de revista, etc.

Por supuesto, esta imagen se debe exportar fuera del disco duro, a otro disco duro o a cualquier sistema de almacenamiento en el que quepa (varios CD-R o DVD-R). Para restaurar el sistema, habrá que echar mano de un disco de arranque previamente creado. ◀

NO SÓLO LAS EMPRESAS DEBERÍAN CREAR COPIAS DE SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN DE SUS ORDENADORES

¿Cuánto puede durar un CD sin deteriorarse?

La enorme capacidad de los discos duros actuales hace innecesario 'vaciarlos' periódicamente para guardar los datos en otros soportes. Sin embargo, ante la eventualidad de un fallo del sistema, es habitual que los documentos importantes o aquellas fotos inolvidables se exporten o copien en CDs. Si hacemos caso a la información facilitada por muchas marcas, antes de que se deteriore un CD nos quedamos todos calvos: aseguran que los datos durarán más de 100 años. Sin embargo, cualquier usuario que grave periódicamente datos (música, fotos, documentos...) en CD-R se habrá encontrado en más de una ocasión con que su PC no lee los discos, con lo que si eran copia única su contenido se perderá para siempre. De hecho, según un estudio de la revista alemana PC Active, las condiciones ambientales (la humedad o la luz solar son nefastas) o los arañazos reducen la vida media de un CD a tan solo dos años. Así, lo recomendable es comprar CDs de buena calidad y hacer una segunda copia de éstos de vez en cuando. Y, también, comprarse un grabadora de DVDs: aunque hay quien asegura que los discos de DVD tienen el mismo problema que los cedés "normales", todavía no ha habido tiempo material (son muy recientes) para que demuestren su longevidad.

>>> Navegar a la carta

Imagen del disco
 ▶ www.drive-image.com

Uno de las utilidades más conocidas para crear una imagen del disco duro y recuperarlo tal cual en caso de desastre total.

Fotografías
 ▶ www.picasa.com

Antes de copiar las fotos a un CD o DVD, más vale tenerlas bien ordenadas, algo sencillo con este programa gratuito y muy útil.

Flexible
 ▶ <http://flexbackup.sourceforge.net>

Si Amanda (www.amanda.org) queda grande, Flexbackup sirve a los usuarios avanzados para crear copias de seguridad de una o varias máquinas.

Una alternativa muy cara



Disponer de hasta 3.000 euros en menos de 48 horas y con sólo una llamada nunca había sido tan sencillo como ahora, según anuncian los numerosos Establecimientos Financieros de Crédito (EFC) que en las últimas semanas inundan los espacios publicitarios de los medios de comunicación. Su objetivo es captar clientes que necesitan urgentemente una cantidad de dinero limitada (no pueden conceder préstamos de más de 3.000 euros) y que están dispuestos a pagar –aunque no siempre son conscientes de ello– un tipo de interés que puede superar el 20% TAE (Tasa Anual Equivalente). El creciente endeudamiento de las familias españolas –equivalente al 90% de la renta bruta disponible en 2003, según el Banco de España– impulsa a muchas personas a utilizar sus servicios.

¿Cómo funcionan?

Aparentemente, el proceso es rápido, sencillo y cómodo: basta con tener el DNI en vigor y contar con una nómina. Sin salir de casa y mediante una llamada de teléfono o a través de Internet es posible contactar con estas empresas, que inicialmente solicitan que

se responda a un cuestionario personal. Una vez contestado, la compañía financiera enviará por correo ordinario al domicilio del solicitante varios formularios para que éste los rellene y remita de nuevo a la empresa. Con toda esta información, evaluarán la situación personal del demandante y si es positiva le efectuarán el ingreso en el plazo convenido. Jamás preguntan la utilidad que se dará al dinero y garantizan en todo momento la total confidencialidad, uno de los principales atractivos para los clientes. Otro de sus ganchos son los cómodos plazos de devolución: algunas permiten devolver 3.000 euros hasta en 44 meses.

No es oro todo lo que reluce

Plazos reales: el cliente no dispone de la cantidad solicitada transcurridas 48 horas desde la primera llamada, tal

y como anuncian, sino pasadas 48 horas desde que le conceden el crédito. Y los trámites (envío de los formularios al cliente, su devolución a la empresa, y el estudio por parte de la financiera) se pueden prolongar más de una semana. En realidad, el plazo que anuncian comienza a contar desde que el crédito es aceptado.

Intereses reales: como contraprestación a la facilidad en la concesión del crédito y la posibilidad de su devolución a largo plazo, estas entidades prestan su dinero a un tipo de interés significativamente superior al de otras alternativas de financiación. Así, si un crédito al consumo en un banco tradicional puede tener una TAE (Tasa Anual Equivalente) de alrededor del 9%, los Establecimientos Financieros de Crédito prestan a TAEs por encima del 20%.

Ejemplo real de Cofidis, una de las EFC más consolidadas en Europa. A través de ella, se puede obtener un crédito de 600 euros a 7 meses con un tipo de interés mensual del 1,7367%, lo que implica devolver cada mes 96 euros. En total el cliente devuelve 672 euros, lo que puede parecer muy razonable si no pensamos que financieramente equivale a pagar un tipo de interés anual del 22,95%, dos veces y medio más que el interés más caro de los préstamos personales de los bancos.

Última opción de muchas personas

¿Cuál es el perfil de los usuarios de estas financieras? Generalmente se trata de consumidores muy endeudados que cuentan ya con un crédito o más de uno y a quienes los bancos o cajas de ahorros niegan la concesión de un nuevo préstamo, por lo que se ven obligados a acudir a este tipo de financieras. A menudo incluso han entrado en el club de morosos. Para las EFC no supone ningún inconveniente que un cliente figure en la lista negra, les sigue interesando asumir el riesgo que supone adelantar dinero a cambio de un tipo de interés muy elevado que garantice su beneficio. Además, hay que tener en cuenta que el dinero suele proceder de inversores privados que se quedan con las letras hipotecarias firmadas por el

deudor. Y ese desconocido será aún más implacable que los bancos a la hora de quedarse con todos los bienes del titular del crédito en un momento dado. Otros clientes potenciales son las personas que necesitan el dinero urgentemente para costearse un viaje, pagar algún imprevisto en el coche o la vivienda o quienes tienen la necesidad de reponer un dinero que ha sido gastado sin el conocimiento del otro cónyuge.

No son bancos ni cajas de ahorro

En términos estrictamente legales, estos préstamos inmediatos, también conocidos como créditos por anuncios, no son créditos personales y no los ofertan las entidades bancarias ordinarias. Se trata de créditos al consumo fáciles e inmediatos representados por unas financieras sometidas a reglas muy similares a las de los bancos y cajas, con la diferencia de que tienen prohibido captar depósitos de clientes: su actividad es exclusivamente de crédito. A diferencia de los bancos, que viven en gran medida del dinero captado en cuentas corrientes, depósitos, etc., estas otras empresas obtienen su financiación a través de sus accionistas y de créditos bancarios. En 2002 existían en España 84 Establecimientos Financieros de Crédito. Al ser empresas legales, el Banco de España se limita a vigilar que los prestamistas no se hagan pasar por bancos ni induzcan a que se les confunda con ellos, una treta que les puede suponer sanciones de hasta 30.000 euros. Por lo demás, su actividad es lícita, incluido el elevado interés, por considerarse que “de alguna manera, tienen que compensar el riesgo asumido”. <



SOLICITAR ESTOS CRÉDITOS RÁPIDOS SÓLO CONVIENE CUANDO SE HAN AGOTADO TODAS LAS DEMÁS VÍAS

ALGUNOS CONSEJOS

- Distinguir entre entidades financieras especializadas en créditos de bajo importe (hasta 3.000 euros) y prestamistas que operan al margen de la supervisión del Banco de España. El tipo de interés que ofrecen las primeras es muy caro: TAE del 23% en Vía Libre de Cofidis, del 24,6% en Cuenta Ahorro del Banco Sigma y del 25,65% en Fimestic. Pero el de las segundas puede ser aún mayor, con el riesgo añadido de que no están tan controladas por el Banco de España.
- Estos créditos pueden ser necesarios, pero sólo nos convendrán cuando estemos seguros de que cajas y bancos no nos los concederán y cuando hayamos agotado todas las demás vías de conseguir el dinero. Podemos intentar con familiares o amigos, y también pedir uno o varios adelantos de la nómina en la empresa.
- Una vez decidido que optaremos por pedir un crédito a una de estas empresas, compárennos entre varias: ofrecen préstamos a intereses bien distintos.
- Como todo contrato, también el de las EFC debe leerse con detenimiento. En ocasiones imponen un plazo muy corto para la devolución del capital prestado.
- En general, no es posible echarse atrás una vez la empresa ha concedido el crédito. Conviene reflexionar antes de firmarlos y enviarlos firmados: si cambiamos de opinión cuando las gestiones estén avanzadas, no siempre nos permitirán cancelar el préstamo.

Una particularidad muy normal

Entre el 10% y el 15% de la población es zurda. Gracias al progreso científico y cultural, quienes utilizan la izquierda como mano principal han dejado de ser considerados sujetos con una discapacidad. Esto, que pudiera parecer una obviedad, no lo ha sido tanto hasta los años 70, cuando la comunidad científica definió el ser zurdo como una característica más de la persona y dejó de ser considerado como defecto a corregir. Pero todavía hoy esa amplia minoría está obligada a vivir en un mundo diseñado para diestros, en el que las barandillas para subir escaleras piensan en la mano derecha como apoyo principal, el menaje está claramente destinado a los diestros y los instrumentos musicales relegan a la izquierda a mano de comparsa.

¿Cuestión genética o de azar?

Los investigadores no se ponen de acuerdo al determinar el motivo por el que una persona es zurda o diestra. Algunos estudiosos afirman que si uno o los dos progenitores son zurdos, las

posibilidades de heredar la tendencia aumentan, mientras que otros sostienen que es una simple carambola de la naturaleza.

En lo que hay conformidad es en que las causas son neurológicas: ser diestro o zurdo está determinado por el cerebro, y un padre o una madre zurdos tendrán mayor conciencia y lea resultará más fácil descubrir y colaborar en el desarrollo de un hijo zurdo. Pero no es hasta una edad en que la autonomía del niño es definida y empieza a escribir, en torno a los 5, 6 ó 7 años, cuando la tendencia se puede confirmar definitivamente. Antes de llegar ahí, conviene ser paciente y respetuoso si el niño o niña tiende a coger los cubiertos, atarse los cordones o subirse la cremallera, con la mano izquierda. Habrá que ayudarle a hacerlo bien, como se ayuda a un diestro, pero respetando esa habilidad natural, vigilando que consiga la destreza suficiente para que no tenga un retraso en el aprendizaje y **no imponiéndole nunca el manejo con la otra mano**, pues hay que tratar de evitar conver-

tirle en un diestro obligado. Está demostrado que **utilizar preferentemente el lado izquierdo no implica retraso en ninguna de las facetas del desarrollo** y que, por el contrario, sí puede hacerlo la obligación de utilizar la derecha.

Diferencias en el cerebro

En el cerebro hay dos hemisferios: el derecho, que dirige los movimientos del lado izquierdo del cuerpo, y el izquierdo, que rige los del lado derecho. El cerebro controla el cuerpo de un modo cruzado y casi siempre su parte izquierda es la dominante, por lo que la mayoría de órdenes están destinadas a la derecha del cuerpo.

Pero en los zurdos domina el hemisferio derecho y, en consecuencia, dirige al lado izquierdo y es a este lado al que manda las órdenes. Basadas por estas razones neurológicas, algunas investigaciones aseguran que el hemisferio izquierdo es el responsable del lenguaje, y a partir de ahí otras teorías afirman que en él se encuentran otras funciones como la escritura, la expresi-

ón oral, la lógica y el pensamiento abstracto. Al hemisferio derecho le quedaría el control de la expresión emocional, el lenguaje mimico, la sensibilidad musical y artística. Esta diferencia llevó a determinar que las funciones que regía el hemisferio izquierdo eran más importantes, por lo que se le llamó dominante. Hoy se duda de que el papel del hemisferio derecho, relacionado con la creatividad y el ingenio, sea secundario.

El objetivo del aprendizaje: evitar diestros obligados

El predominio de un hemisferio u otro es lo que conoce como la lateralidad. Esta es pura cuando un hemisferio domina el mismo lado en mano, pie y ojo, mientras que se habla de lateralización cruzada cuando se es diestro de mano y zurdo de ojo, o la inversa.

Algunos estudios aseguran que en el hombre primitivo la lateralidad era equidistante y funcionaba indistintamente con una mano u otra pero que con el paso del tiempo decidió manejar la lanza con la derecha ya que así protegía el corazón, la parte más vulnerable en una lucha.

Incluso se afirma que al nacer, la mayoría de las personas son ambidestras, sin embargo, la tendencia hacia el funcionamiento diestro o siniestro se manifiesta en un periodo muy corto. A los dos meses se puede intuir la lateralidad de un bebé, cómo reparte las responsabilidades hacia la mano derecha o la izquierda, aunque los datos no son concluyentes, pues de nuevo hay que recordar que ser zurdo estaba considerado como una tara, por lo que hay muy pocos estudios al respecto. ◀

El bazar *siniestro*

Cada vez son más las tiendas especializadas en útiles diseñados para zurdos. Resulta curioso revisar la lista, pues evidencia un 'mundo al revés'.

Material escolar. Se pueden encontrar reglas con los centímetros a la inversa, sacapuntas con la espiral invertida, cuadernos con el lomo blando –el duro dificulta la escritura al zurdo–, bolígrafos con un tope inferior para evitar que los dedos se acerquen a las puntas y que escriben sin necesidad de presionar para que salga la tinta.

Herramientas. Hay navajas, tijeras de podar, hoces, paletas y llanas de albañil, guantes para coser velas, metros de costura e incluso limpia-pezuñas de caballo que, al verlos, parecen la herramienta tradicional reflejada en un espejo.

Accesorios deportivos. Palos de golf, boomerangs, guantes de béisbol y barajas de póker son cada vez más demandados por zurdos, que exigen que la lateralidad sea respetada.



Tijeras. Merecen un capítulo aparte, pues fue el primer instrumento doméstico que se adaptó a zurdos. Desde las primeras que datan de mediados del siglo XX y cuyo prototipo ha inspirado todas las demás, se han especializado, y así hay tijeras escolares para zurdos: de cocina, de modista, de enfermería, de peluquería, de costura y de manicura.

OBJETOS 'INÚTILMENTE' DIESTROS

- Las cucharitas con las que alimentar a un bebé, ligeramente torcidas para facilitar la "batalla" de ganar la boca del pequeño resultan totalmente inútiles si quien le acerca la comida es zurdo.
- Los abrelatas, para ser usados por un zurdo, exigen de una habilidad circense.
- Las paletas de pescado son cubiertos absurdos en manos de un zurdo, al igual que una cuchara salsera.
- Aunque se coloca el reloj en la derecha, la corona siempre quedará a la derecha.
- Palos de golf y cañas de pescar han de tener un diseño distinto del habitual para poder ser usados los zurdos.



OBLIGAR A LOS ZURDOS A MANEJARSE COMO SI FUERAN DIESTROS PUEDE SER CONTRAPRODUENTE



C

EL NÚMERO DE HOGARES
ESPAÑOLES EQUIPADOS
CON DETECTORES
DE HUMO RONDA
EL 25%, FRENTE AL 93%
DE ESTADOS UNIDOS



DETECTORES DE HUMO

**Objetivo:
prevenir incendios
en casa**

Son pequeños, fáciles de instalar, funcionan a pilas, cuestan poco dinero y requieren sólo un sencillo mantenimiento. Los detectores de humo –obligatorios en algunos países– evitarían en torno al 50% de las catástrofes domésticas generadas por incendios. Por poco más de 200 euros se puede instalar en una vivienda un sistema completo de detección de humos, cuyo número de terminales variará en función de los metros cuadrados de la casa y del tipo de techos que ésta posea. Pero los dispositivos independientes, unitarios, se pueden adquirir en grandes almacenes a partir de 30 euros.

Consideraciones previas a la compra

- Lo recomendable es tener un detector de humos por cada 40 metros cuadrados. El primero debe colocarse en la entrada de la casa o zona de distribución de los dormitorios y salas. Si la casa tiene más de una planta, en cada una de ellas se habrá de instalar cuando menos un detector.
- Por el momento, no resulta fácil encontrarlos en el mercado: se venden más sistemas completos que independientes, aunque estos últimos, además de más económicos, son los más prácticos para pisos de tamaño medio o pequeños.

Tipos de detectores

- Los más habituales para el hogar son los fotoeléctricos y los que funcionan por ionización, aunque también los hay de CO, termostáticos, de llamas y termovelocimétricos, por citar sólo algunos tipos de detector.
- Los ópticos o fotoeléctricos detectan el humo utilizando los efectos que éste produce sobre la luz. Existen varios tipos, entre los que destacan los basados en el oscurecimiento de la luz y en su difusión.
- Los detectores por ionización funcionan por sensibilidad a la hume-

dad, a la presión atmosférica y a las partículas suspendidas en el aire. Reaccionan rápidamente si hay humo (incluso no visible) y son más baratos que los de tipo fotoeléctrico que, sin embargo, dan menos falsas alarmas.

La mejor ubicación

- En la cocina, para evitar falsas alarmas, se colocan detectores termovelocimétricos, que no detectan humos pero sí elevaciones bruscas temperatura.
- Lo más conveniente es situar las terminales de detección en la puerta de las estancias en las que existe riesgo de que se genere un incendio.
- Si usted y su familia duermen con las puertas de los dormitorios cerradas, instale un detector adicional en cada dormitorio. Si las puertas permanecen abiertas, el mejor lugar es el pasillo, próximo a los dormitorios.
- Si en su hogar se fuma, para evitar falsas alarmas, deberá situar el detector en una zona en la que no se produzca una elevada concentración de humo.
- Lo ideal es colocar el detector de humos en el centro del techo, ya que en las esquinas el aire queda “muerto” y no se mueve. Instálole a

una distancia mínima de 30 cms. de cualquier artículo de decoración –puertas, lámparas, molduras– que pueda obstruir la entrada de humo.

- Si en el techo hay vigas u otros elementos que impiden la instalación el detector, éste se debe colocar en la pared a una distancia de no más de 30 cms. del techo y manteniendo una distancia mínima de 15 cms. con respecto a las esquinas.

Zonas a evitar

- No deben colocarse estos detectores en cuartos de baño, duchas, garajes o estancias donde el vapor de agua y otros humos se acumulan con facilidad.
- Evite superficies normalmente más calientes o frías que el resto de la habitación, como tragaluces de áticos o tabiques exteriores sin cámara.
- No los instale próximos o encima de calentadores o ventiladores, acondicionadores de aire, ventanas, huecos de ventilación, etc., que puedan cambiar la dirección de la corriente del aire y al mismo tiempo, manifiestan cambios de temperatura extremos.

Mantenimiento

- Los detectores de humo pierden resistencia con el tiempo, por lo que los fabricantes recomiendan reemplazarlos cada 10 años.
- Compruebe periódicamente el buen funcionamiento del detector. Basta con presionar la parte central del aparato para que suene la alarma como lo haría en caso de incendio.
- La batería dura al menos un año, aunque su carga puede fallar antes. El cambio de la batería asegura un adecuado funcionamiento.
- Limpie el detector periódicamente, al menos una vez al mes. Use un cepillo suave o un aspirador para quitar el polvo de las ranuras por las que penetra el humo, pero no para el interior. Para esto último utilice algún spray de aire comprimido especial para quitar el polvo. ◀

¿Debe un padre separado ingresar la cuota de manutención de su hijo también durante las vacaciones que pasa con él?



→ Lo que pasó

Estoy separado desde el año 2001 y tengo un niño de 7 años con la patria potestad compartida. Yo pago la manutención mensual. ¿Este mes y medio que tengo el niño debo ingresarle la cuota a la madre? Lo pregunto porque, por lógica, no debiera hacerlo ya que ese mes los gastos del niño corren por mi cuenta, pero no sé si es legal ya que la sentencia no lo refleja.

→ Qué hacer

En una separación o divorcio la guarda y custodia de los hijos menores se concede a uno de los progenitores, de manera que el otro tiene un derecho, el deber de visita. En bastantes ocasiones, y en lo que se refiere a las vacaciones de los menores, este derecho de visita se concreta en que éstos

pasen con el progenitor no custodio la mitad de tales periodos. De ahí viene la cuestión de si durante ese tiempo vacacional, en que los menores están con el progenitor, éste debe o no pagar la pensión de alimentos, pues durante ese periodo él los alimenta.

Para dar respuesta a esta cuestión, hay que tener en cuenta que la pensión de alimentos viene a cubrir más necesidades que la de los gastos que a diario pueda generar el hijo en sus vacaciones, habiendo otros gastos de periodicidad anual o al menos de periodicidad superior a la mensual.

Así, el Código Civil (artículo 142) señala que se entiende por alimentos todo lo que es indispensable para el sustento, habitación, vestido, educación y asistencia médica, partidas frecuentemente ajenas a los sustentos de las vacaciones. Por otro lado, la fijación del importe de esta pensión parte de la ponderación de los ingresos anuales del progenitor obligado y de los gastos o conceptos con carácter anual, de modo que una vez fijada la pensión, se acuerda su abono mensual. Sugerimos que se consulte con el abogado que defendió los intereses en la separación. En cualquier caso, los intereses de los menores priman sobre los de los padres, por lo que la mayoría de los tribunales rechazan estas pretensiones al tratar de interpretar las normas del modo más favorable al hijo.

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.

Utilizan la zona de tomar el sol de la piscina para preparar comidas

→ Lo que pasó

Tengo un apartamento con una piscina comunitaria. Algunos vecinos utilizan la zona anexa para hacer paellas, comer y cenar en un espacio que, en teoría, estaría dedicado a tomar el sol. Esta práctica se ha extendido incluso a la zona ajardinada, y son varios los que se bajan el paellero y hacen su comida. Llenan de humo y olores la comunidad, comen allí y no respetan la hora de la siesta ni del sueño nocturno. ¿Pueden hacerlo con total impunidad o existe alguna norma para impedirlo?



→ Qué hacer

La mayoría de comunidades autónomas han regulado con normativa propia las condiciones higiénico-sanitarias de las piscinas de uso colectivo. Dependiendo de la comunidad autónoma, esta normativa se aplica o no a las piscinas de comunidades de propietarios, aunque en bastantes casos sólo afecta a aquellas de más de veinte vecinos. Sugerimos solicitar en el Departamento de Sanidad la norma aplicable al régimen higiénico sanitario de piscinas de uso colectivo y los criterios de aplicación a las comunidades de propietarios. Además, hay que consultar el título de la co-

munidad para comprobar la existencia de normas de uso de los elementos comunes.

De modo orientativo, las normas autonómicas obligan a disponer de un reglamento de régimen interior que ha de estar expuesto a la entrada del recinto de la piscina de modo visible. Y su contenido mínimo sería el relativo a: aforo máximo de utilización simultánea de las instalaciones; obligatoriedad de la ducha antes de la inmersión en el agua; recomendación de uso de gorro de baño y chanclas; prohibición de entrada en la zona de baño de personas que padezcan enfermedades de fácil transmisión por contacto directo o indirecto por medio del

agua; prohibición de entrada en zona de baño vestido con ropa o con calzado de calle; prohibición de entrada de animales, así como de comer, beber y fumar en la zona de baño reservada a bañistas; prohibición de abandonar desperdicios debiendo utilizarse las papeleras y recomendación de que los niños accedan a los vasos no infantiles acompañados.

Aconsejamos solicitar al administrador –y al presidente– que se convoque una Junta de Propietarios para aprobar por mayoría las normas de régimen interior de la comunidad, al menos, en lo que se refiere a las zonas verdes y piscina.



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.



El interés de demora de un crédito personal era abusivo

Un consumidor solicitó en 1999 un préstamo personal a una caja de ahorros. Por impago de las cuotas fue demandado por la entidad, que reclamaba, además de la cantidad principal, intereses de demora del 24% más 12 euros por cada recibo impagado. El consumidor consideraba todo ello un abuso, por lo que planteó a la Audiencia de Soria esta cuestión. Para la Audiencia, en sentencia del 12 de marzo de 2004, la Ley General de Defensa de los Consumidores y Usuarios asume lo dispuesto en la Ley de Crédito al Consumo, que considera abusivas

las cláusulas para descubiertos que superen 2,5 veces el interés legal del dinero. Según la Audiencia, en 1999 el interés era del 5% y el tipo normal pactado en el contrato era del 9,37%, por lo que un tipo de interés moratorio del 24% lo considera muy superior a 2,5 veces el interés legal, que califica como desproporcionado. Y en consecuencia debe reducirse al 12,5%. También cree exagerada la cantidad de 12 euros de comisión por impagados. Por su parte el usuario deberá pagar la cantidad adeudada, pero reduciendo el interés moratorio del 24% al 12,5% y sin abonar las comisiones de impagados. No condena a costas a ninguna de las partes.

El vuelo se retrasó y perdieron una tarde de las vacaciones

Unos usuarios contrataron a través de una agencia un viaje combinado con vuelo de ida y vuelta a París y

una estancia de cuatro noches. Debido a una huelga de la tripulación de la compañía aérea, el vuelo partió con un retraso que ocasionó a los viajeros la pérdida de una tarde de sus vacaciones. Demandaron a la agencia minorista y a la compañía aérea por el retraso y los daños morales que les supuso. La agencia de viajes fue absuelta, mientras que la compañía aérea fue condenada a indemnizarlos con 567 euros. Dice la Audiencia de Soria, en sentencia del 1 de septiembre de 2003, que la agencia de viajes no tuvo responsabilidad en los problemas que padecieron los viajeros, que su actuación se limitó a la venta de un paquete turístico y que la huelga de tripulaciones escapaba de su control e incluso conocimiento. En cuanto a los daños morales, dice que se consideran como tales las aflicciones o perturbaciones de una cierta entidad que tienen lugar en demoras importantes y sin justificación, y no las

situaciones de mera molestia, aburrimiento, enojo o enfado. Como el retraso supuso sólo la pérdida de una tarde y resto del viaje se desarrolló perfectamente, señala que no puede pretenderse la indemnización del coste total del viaje y considera correcta la cuantía de 567 euros.



El usuario sólo aceptó la oferta de tres meses de televisión gratuita

Una empresa de telecomunicaciones ofertó a un usuario en su domicilio un servicio gratuito de acceso a televisión durante tres meses. Éste aceptó la oferta, si bien precisando que

por ello no se vinculaba contractualmente. Pero, una vez transcurridos los tres meses, la empresa consideró que existía un contrato de duración indefinida por el que se debían pagar los servicios contratados. El consumidor dirigió un escrito a la empresa solicitando el corte del servicio, e indicando que sólo aceptó la oferta gratuita y no la contratación posterior. Aún así, la empresa demandó al usuario reclamando el pago de los servicios; sin embargo, perdió el juicio. Para la Audiencia de Burgos, en sentencia del 2 de abril de 2003, el consumidor no había quedado vinculado con la empresa, porque en la hoja de solicitud de servicios el contrato no quedaba expresamente convenido con la claridad, sencillez y comprensión exigible. Se producía una oscuridad del contenido que se intensificaba al añadirse la expresión "3 meses gratis", lo que para la Audiencia permite la interpretación de tratarse de un

servicio a prueba, no vinculante, que requiere un nuevo consentimiento para continuar posteriormente con el servicio.



La promotora no incluyó la tercera cancha de tenis que había ofertado para la urbanización

Una promotora inmobiliaria imprimió unos folletos de publicidad donde se ofertaba viviendas en una urbanización con tres pistas de tenis, que se incluían en la memoria del proyecto de ejecución realizado por el arquitecto. Pero cuando la promotora otorgó la escritura de declaración de obra

nueva no incluyó la tercera cancha de tenis, sino que la mantuvo aparte y la vendió a una tercera empresa. Los compradores demandaron a la promotora y a la empresa adquirente de la cancha, y reclamaron ésta como elemento común de la urbanización. Las empresas demandadas alegaban que en la escritura pública se expresaba que los compradores renunciaban a la cancha. El Supremo, en sentencia del 23 de mayo de 2003, considera que no podía aceptarse que los consumidores tuvieran conocimiento de la renuncia que efectuaban, pues la escritura no había sido objeto de inscripción, por lo que le faltaba el requisito de la publicidad, ni se había informado a los adquirentes. Y la renuncia de derechos debe ser expresa, y no puede darse valor a la escritura pública que pretendían las demandadas. Por ello, la cancha forma parte de la compraventa y es elemento común de la comunidad de propietarios.

Cortes de línea demasiado prolongados

Desde hace cuatro meses la empresa de telefonía móvil Euskaltel viene regularmente restringiéndome las llamadas salientes (seis veces ya) sin justificación alguna. En cada ocasión, he llamado al Servicio de Atención al Cliente, donde tras pedirme todos mis datos y número de cuenta (y comprobar que pago religiosamente), me indican que hay una avería y que me lo solucionan en 24 horas. En realidad esas 24 horas se convierten en cinco días. Con cada corte del servicio he presentado varias reclamaciones, primero por las interrupciones injustificadas y después porque todavía no me han respondido a ninguna de aquellas reclamaciones. En ningún caso he podido hablar con nadie del Departamento de Reclamaciones, sólo es posible dirigirse a ellos por carta o e-mail. Opto por lo segundo y tras multitud de correos electrónicos que al principio no contestan me dicen que todo es debido a averías

en la línea. Les solicito una compensación y me responden que, al ser averías, no procede ninguna. Increíble respuesta tras seis cortes de línea de cinco días de media. Cuando firmé el contrato con Euskaltel no me informaron que me cortarían la línea cuando quisieran, que no sabría cuando podría disponer de teléfono, que las reclamaciones no sirven, que 24 horas son en realidad 120 horas, que en caso de avería me aguante, que tengo un contrato 10x15 (pago 15 días pero tengo móvil 10 días) y que sólo tengo derecho a patelear.

K. A.
Bermeo (Vizcaya)



Ruidos de obras en las vacaciones

Contraté unas vacaciones del 1 al 15 de julio en los recién inaugurados apartamentos Oca Atlántico en Sanjenjo (Pontevedra). Aunque terminados, aún estaban en obras, sobre todo en el apartamento encima del nuestro, que según el gerente del establecimiento era para su uso personal. Todos los días oíamos martillazos, taladros y demás ruidos que nos despertaban e impedían descansar a mis tres niños pequeños. Requerido el responsable para que cesasen las obras, no paró de darnos largas diciendo un día que ya acababan, otro que el fin se semana no habría (el sábado hubo), llegando a decirnos el día 11 que no haría más obras hasta que nos fuéramos el 15. Falso también, ya que bajaron esos días comenzando, además, a las 8:30. El día 8, cambio de semana, nos ofreció cambiar de apartamento pero íbamos a estar fuera todo el día por lo que no aceptamos. Se ofreció a realizar todas las obras en nuestra ausencia, lo que tampoco hizo. Al irnos, y antes de devolvernos la fianza por posibles desperfectos, nos indicó que había unas

manchas de zapatos de los niños en una pared. Nos ofrecimos a limpiarlos pero dijo que no era necesario y nos devolvió la fianza. En ese momento solicitamos la hoja de reclamaciones, pero no tenía. Efectuamos nuestra reclamación en un papel que se negó a sellar si no incluía él su versión y, como represalia, alegó que debíamos abonar los daños descritos, pese a que antes dijo que no hacía falta. Tampoco nos dejó limpiarlo alegando que había pasado la hora de salida. Ante este comportamiento hemos interpuesto reclamación ante la agencia de viajes y la OMIC de León.

Carlos Aguilar
León



Maleta rota en un vuelo

En abril volé con Spanair de Alicante a Bilbao. Al recoger el equipaje de la cinta transportadora observé un desgarro longitudinal en mi maleta de lona. Como era un bolso con menos de un año de antigüedad y sin apenas uso, en ese mismo momento y enseñándolo, efectué una reclamación a la representante de la compañía aérea. Me dijo que últimamente no aceptaban reclamaciones por daños como rozas

duras, arañazos y cortes superficiales (en mi caso, de superficial nada, porque el corte pasa hasta el interior de la maleta). Y para respaldar sus afirmaciones, me mostró una comunicación de la compañía, en la que, además de lo anterior, añadían que tampoco se responsabilizan de todo lo que quede fuera de la estructura de las maletas: elementos como ruedas, correas, asas, etc... Rellené las hojas de reclamaciones y solicité una respuesta por escrito, que llegó mes y medio después. En ella me piden

disculpas porque la sensación sobre su servicio no me haya resultado enteramente satisfactoria, reiteran que no pueden aceptar responsabilidades por los daños que ha sufrido mi equipaje y se despiden diciendo que esperan poder darme en breve la bienvenida a bordo de uno de sus vuelos. En mi contrato de transporte exponen con carácter general, que éste se realiza conforme a las normas y responsabilidades establecidas por la Ley de Navegación Aérea. Que yo sepa (Spanair en ningún momento

me lo dice) no hay una nueva disposición en esta Ley que les faculte para modificar unilateralmente la normativa referida al daño a equipajes. Si hasta ahora eran numerosos los problemas que existían por daños en los equipajes, ¿qué pasará ahora que no asumen ninguna responsabilidad? Una vez más, parece ser que la compañía transportista puede hacer casi lo que quiera, esperando que los pasajeros nos resignemos y nos contemos con sus disculpas y que volvamos a volar con ellos.

P.M.P.
Bilbao

Alfonso Pereira
Portugalete (Vizcaya)



Trato distinto a unos clientes y a otros

Un amigo mío tiene su servicio de telefonía móvil contratado con Movistar. Se le perdió el terminal, y a pesar de haber acumulado muchos puntos –que se intercambian por teléfonos móviles– le salió muy caro adquirir uno de Movistar. Decidió entonces preguntar en una tienda de Vodafone, donde le contestaron que le regalarían dos terminales si se daba de alta con contrato en esta operadora. Llamó a Movistar para darse de baja y cuando les explicó la razón por la que tenía intención de rescindir el contrato, desde Movistar le ofrecieron un terminal gratuito para que continuara con ellos. Yo tengo un contrato con Movistar desde mayo de 2003. Hace un mes he comprado un móvil liberado en un centro comercial, ya que me sale bastante más económico que los de Movistar, a pesar de los 6.000 puntos que tengo acumulados. He puesto una reclamación a Movistar expresando mi malestar como cliente al no recibir como mínimo el mismo trato que los que tienen intención de marcharse a otra operadora o que sus futuros clientes, a quienes sí hacen interesantes ofertas. Me contestaron que en un plazo de 10 días me llamarían para ofrecermelo algún tipo de explicación. Tras un mes sin respuesta volví a insistir y me contestaron que lo sienten, pero que han desestimado mi reclamación.



Avería no reparada

A principios de septiembre acudí con mi vehículo, un Volkswagen Golf TDI de 2 años y medio, al concesionario Leioa Wagen de Leioa (Vizcaya) para realizar una revisión. Comenté que había notado que mi vehículo perdía potencia y les pedí que comprobasen a qué se debía. Al mediodía me llamaron del concesionario y me comunicaron que una válvula estaba dañada y que eso hacía que el vehículo entrara en emergencia, con la consecuente pérdida de potencia. Tras esta explicación di el consentimiento para que la cambiaran. Una vez retirado el vehículo y de camino a mi domicilio noté que el coche seguía con la misma avería: el motor no respondía como debiera. Al día siguiente me personé de nuevo en el concesionario y les comenté la situación. Respondieron que el ordenador les había indicado que la válvula está mal y que por eso la

habían cambiado. Conectaron el ordenador otra vez y marcó la misma avería que el día anterior para sorpresa del mecánico, así que deduzco que una vez cambiada la pieza no se molestaron en probar el coche. Pedí una explicación y la respuesta fue que "igual" el turbo tenía carbonilla, que circulara así con el coche porque cambiarlo me iba a costar 900 euros, y ni siquiera se ofrecieron a darme una nueva cita para revisar el vehículo, zanjando así un problema que todavía tengo. Mi situación actual es que tengo el vehículo en venta y me dispongo a adquirir otro que, por supuesto, no será de la marca Volkswagen.

Aitor Suárez
Getxo (Vizcaya)



ESCRIBA A CONSUMER

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

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

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

Para ponerse en contacto con nosotros:

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

→ 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.



Discriminados los usuarios esporádicos del autobús

Me gustaría hacer notar lo mal planteado que está el sistema de pago a través de tarjeta monedero en los autobuses urbanos de San Sebastián. Tuve que pasar una semana en esta ciudad. El primer día pagué el billete sencillo, pero al ver que si se pagaba con tarjeta monedero salía mucho más barato, el segundo día pregunté dónde se compraba esta tarjeta. Me dijeron que preguntara en la entidad bancaria Kutxa. Allí pregunté, pero me encontré con la respuesta de que para obtener esta tarjeta necesitaba tener una cuenta en dicha entidad, e incluso ellos mismos convinieron en que no merecía la pena abrir una cuenta por este motivo y en que, efectivamente, este tipo de pago no tenía en cuenta a las personas que como yo pasaban una temporada breve en la ciudad. Me indicaron también que otras entidades (que ellos supieran, la Caja Laboral) también ofrecían esta tarjeta, pero que de igual forma debía tener una cuenta abierta en alguna de ellas. Con este sistema la ciudad de San Sebastián discrimina a los visitantes ocasionales, cuya estancia y uso de los transportes públicos se puede prorrogar varias semanas, y obliga a los ciudadanos a ser clientes de ciertas entidades bancarias con las que existe un convenio. Además creo que en otras ciudades, como Vitoria, también sucede lo mismo desde que se sustituyó el bonobús de banda magnética por la tarjeta monedero. No vendría mal que hicieran un estudio al respecto.

N.S.C.
Barcelona

Manómetros

Permítanme sugerirles que realicen un estudio sobre los manómetros que hay en las gasolineras para medir la presión del aire de las ruedas. Se habla mucho sobre la seguridad de los vehículos y de lo importante que es comprobar el estado de los neumáticos antes de salir de vacaciones, pero creo que tenemos un servicio pésimo en este aspecto: hay gasolineras en las que los manómetros simplemente no funcionan; otras en las que lo hacen mal, con lo que en lugar de medir la presión se consigue que el aire se escape y, finalmente, entre los que funcionan, unos marcan más que otros, con lo que cumplir con esa recomendación de comprobar y vigilar la presión no resulta nada sencillo. ¿Quién regula y vigila estos aparatos? Deberían ser calibrados y revisados periódicamente.

Ángel García
Correo electrónico

Pagar por fracciones

Quisiera transmitirles una pregunta que me planteo desde hace tiempo. ¿Es justo que los automóviles paguen el Impuesto de Tracción Mecánica por tramos y no por fracciones reales? Del mismo modo que se abona en los parking por tiempo consumido, no sé la razón por la que tengo que pagar por más caballos de los que realmente disfruto en mi coche, ya que el tramo que me corresponde según esa normativa abusa colocando mi vehículo en el pago por encima de sus prestaciones. Sería interesante una comparativa de los precios en los diferentes municipios.

Óscar Pérez
Madrid

Todo sobre 31 hortalizas y verduras

- Origen y variedades
- Cómo elegirlas y conservarlas
- Propiedades nutritivas
- En relación con la salud:
Prevenición de enfermedades,
Exceso de peso,
Digestiones pesadas...
- Niños y verduras



Con 91 recetas
...muy sabrosas y fáciles de preparar
y Técnicas culinarias



nueva **GUÍA PRÁCTICA consumer**

¿Cómo conseguirla?

1ª OPCIÓN: En los hipermercados EROSKI y en algunos EROSKI center, al precio de 10 euros.

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