

EJERCITAR LA MEMORIA

No me olvides...

La memoria es un almacén de recuerdos dotado de un funcionamiento desconcertante. Puede mostrar una agilidad inesperada y, por el contrario, dejarnos en la estacada en las situaciones más triviales. La condición de una buena o mala memoria depende, entre otros factores, de la capacidad de concentración, el nivel de estrés, la dieta, la edad, la tendencia genética, la calidad del sueño, los hábitos tóxicos y la actividad intelectual. Su desarrollo y la capacidad de retener imágenes se modifica a partir de los 30 años, cuando comienza un declive de las capacidades intelectuales que se acelera con la vejez. Unos hábitos saludables y unos sencillos ejercicios y trucos son la clave para conservar una memoria “de elefante”.

HÁBITOS SALUDABLES
Y SENCILLOS,
EJERCICIOS Y TRUCOS
MEJORAN EL
FUNCIONAMIENTO DE
NUESTRO ALMACÉN
DE RECUERDOS

- **Haga gimnasia mental.** El cerebro es un órgano que necesita actividad para ofrecer un rendimiento adecuado a sus posibilidades. Si no se ejercita, disminuye su capacidad para pensar y recordar.
- **Ejercite la memoria practicando con cosas simples.** Haga crucigramas, memorice la lista de la compra, recuerde detalles de una película o un libro, o lo que ha desayunado o qué ropa llevaba, etc.
- **El 80% de la memoria de las cosas lejanas es guardada de una forma visual,** más que en palabras. Por ejemplo, si pierde las llaves del coche, piense en su propia imagen cerrando el coche y luego vea qué hizo a continuación.
- **Anote la información.** Los datos se retienen con más facilidad si se escriben.
- **Disponga de un corcho o una agenda calendario** en la que pueda ver todas las cosas que debe recordar.
- **Repase la información que desea recordar** en cuanto se la hayan dado. Inténtelo

al cabo de 24 horas y, por último, una semana después.

- Las acciones son más eficaces que los pensamientos.

Mnemónica, un aliado eficaz

- **Utilice la mnemónica** (o arte de la memoria). Recuerde cosas con el uso de la fantasía y con la asociación a objetos fijos. Intente recordar palabras raras o inusuales por la asociación con cosas sencillas. Ejemplo: sulfuroso-sulfito y sulfúrico-sulfato / oso toca el pito, Perico toca el silbato.
- **Exagere lo que quiere recordar o hágalo absurdo, divertido o incluso grosero.**
- **Emplee los colores para reforzar su imaginación.** Todos conocemos un sencillo código de colores que nos permite ilustrar conceptos abstractos: el verde de la esperanza, el rojo del amor...
- **Ponga sus imágenes en movimiento.** Sepa que recordamos mejor los objetos en movimiento que los estáticos.
- **Emplee el sentido del humor e introduzca notas cómicas.** Nos cuesta menos recordar las cosas que nos hacen reír.



Objetivo: un cerebro bien alimentado

- **Cuide su riego sanguíneo.** Si la sangre que pasa por los capilares del cerebro no es rica en oxígeno y nutrientes, su rendimiento no será ni mucho menos el adecuado. Quienes padecen de mala circulación y no se cuidan sufrirán a largo plazo problemas para pensar, aunque realicen actividades estimulantes.
- **Evite los alimentos, como las grasas saturadas, que producen el llamado colesterol malo,** obstruyen las arterias e impiden que el oxígeno llegue al cerebro. Tome verduras y frutas frescas (sobre todo cítricos). También son buenos los frutos secos, la pasta, las legumbres y alimentos que contengan magnesio, yodo y fósforo.
- **No olvide las vitaminas.** El cerebro fabrica una sustancia llamada fosfatidil serina (FS) que sirve para mantener en buen estado las membranas celulares. Para poder generarla de forma adecuada necesita vitaminas como la B12 (vísceras, sardinas, jamón serrano) y el ácido fólico (germen de trigo, legumbres, escarola).

Enemigos a evitar

- **Prescinda del alcohol, el tabaco y las drogas:** favorecen la proliferación de los radicales libres y, sobre todo, interfieren en la síntesis de neurotransmisores, lo que perjudica a la actividad cerebral.
- **Alcohol.** El consumo semanal superior a tres copas de vino disminuye nuestra memoria y envejece de forma prematura el cerebro.
- **Tabaco.** La nicotina afecta al riego sanguíneo y disminuye nuestra capacidad de atención y retención.
- **Falta de descanso.** La asimilación y memorización de lo que hemos aprendido a lo largo del día se consolidan durante el sueño. ◀

Le cobran por reciclar su vehículo antiguo



→ Lo que pasó

Necesito dar de baja un vehículo del año 80 y he llamado al centro de tratamiento de vehículos más cercano. Yo pensaba que únicamente había que pagar las tasas (6,80 euros), pero, para mi sorpresa, me han dicho que por desplazarse a por el vehículo (menos de 10 kilómetros) cobran 40 euros y por el "reciclado" otros 30. Les he preguntado si me dan alguna cantidad por la chatarra y me han dicho que es muy viejo. ¿Esto es legal?

→ Qué hacer

Desde el 12 de Febrero de 2004, y de acuerdo con la Orden Ministerial 249/2004, para tramitar la baja de un vehículo es indispensable presentar el certificado de destrucción, que sólo lo pueden emitir los Centros Au-

torizados de Tratamiento. Estos centros tramitan la baja del vehículo de forma directa y evitan así que el usuario tenga que desplazarse a la Jefatura Provincial de Tráfico. También es posible entregarlo en una instalación de recepción; en ambos casos junto con la tarjeta de inspección técnica, el permiso de circulación y fotocopia del último recibo del impuesto de vehículos de tracción mecánica pagado (siempre que el vehículo tenga una antigüedad inferior a 15 años). El usuario deberá abonar al Centro Autorizado de Tratamiento la tasa por anotación de la baja en el Registro de vehículos de la Dirección General de Tráfico. Esta tasa asciende en la actualidad a 6,80 euros, pero la baja en el Registro de Vehículos de aquellos que, como es el caso, tengan una antigüedad de 15 o más años están exentos de dicha tasa. Por tanto, no habría que abonarse cantidad alguna en concepto de tasas.

En cuanto al gasto de la grúa, se puede cobrar el servicio conforme a sus tarifas, pero también se puede contratar el servicio de grúa en otra empresa que resulte más económica. Sobre el gasto por "reciclado", el Real Decreto 1383/2002 de 20 de diciembre sobre gestión de vehículos al final de su vida útil dice que la entrega no supondrá coste alguno para su titular cuando el vehículo carezca de valor de mercado o éste sea negativo, siempre que contenga al menos la carrocería y el grupo motopropulsor. Sin embargo, este decreto no será de aplicación hasta el día 1 de enero de 2007.

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.*

Sólo le dan un año de garantía al reloj, cuando lo legal es dos

→ Lo que pasó

Tengo un reloj de marca, pero sólo me ofrecen un año de garantía, con independencia de la normativa que esté vigente en el país en el que se adquiera. Por lo tanto, según esto, no hacen caso a la normativa española que tendría que ser de dos años. Quisiera saber si es legal esta cláusula que la empresa incluye en su garantía.

→ Qué hacer

Con fecha 11 de septiembre entró en vigor la Ley 23/2003 de 10 de julio de Garantías en la Venta de Bienes de Consumo, por la que los bienes muebles están protegidos por

**S****E**

Un caso similar puede merecer sentencia distinta

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



La operación de reducción de mamas le causó una necrosis

Una paciente de 36 años se sometió a una operación de reducción de mamas para remediar dolores de espalda y principio de osteoporosis. La intervención derivó en una necrosis con pérdida de la zona areola-pepón, por lo que la mujer demandó al cirujano y a la clínica. Perdió el juicio en primera y segunda instancia, pero, al final, el Tribunal Supremo le dio la razón. Dice el Supremo, en sentencia del 22 de junio de 2004, que la paciente se sometió a la intervención por una cuestión de salud, pero también con fines estéticos, motivo por el que recaía en el cirujano

una doble obligación de medios y de resultados. Faltaba asimismo la información escrita por la que el médico debía haber notificado a su paciente el riesgo de un 0,44 % de necrosis propia de estas intervenciones. Como la intervención quirúrgica no era estrictamente necesaria, el deber del cirujano de informar cobraba una especial importancia. Además, el cirujano, catedrático de cirugía patológica y próximo a jubilarse, aplicó una técnica de los años 60 y su experiencia se centraba en la extirpación de tumores y no en la reconstrucción del pecho. Por ello, el alto Tribunal condenó al cirujano a indemnizar a la paciente con la cantidad de 147.443 euros.

Firmaron mediante presión psicológica un contrato de multipropiedad

Unos consumidores recibieron una carta que les invitaba a una reunión en un

hotel en el que se les iba a entregar un regalo con el que habían sido agradecidos. Una vez allí, y tras sufrir técnicas de venta agresivas, terminaron firmando un contrato de aprovechamiento por turno de bienes inmuebles, antes conocido como multipropiedad. Se les entregó un documento de 280 páginas en el que constaba la información exigida legalmente y que, según recogía el contrato, había sido leído por los usuarios antes de firmar. Los consumidores, con el argumento de que no fueron informados de lo que firmaban, presentaron una demanda solicitando la nulidad del contrato. El Juzgado número 3 de Getxo (Vizcaya) estimó sus pretensiones con una sentencia, del 30 de junio de 2004, en la que se afirma que no había duda de que los consumidores firmaron bajo presión psicológica, que en el propio contrato no se hacía mención al derecho de los compradores a desistir en diez días, y que

una garantía de dos años. Las normas de protección de los consumidores contenidas en esta ley son aplicables cuando el bien haya de utilizarse o realizarse la prestación en alguno de los estados miembros de la Unión Europea; o el contrato se hubiera celebrado total o parcialmente en cualquiera de ellos; o una de las partes sea ciudadano de la Unión Europea o presente el negocio jurídico cualquier otra conexión análoga o vínculo estrecho con el territorio de la Unión Europea. Por lo tanto, el vendedor y la casa fabricante, que, en este caso, además tiene delegación en España, deben someter las condiciones de la garantía a la legislación española.

Hay dos tipos de garantía, la legal y la comercial, siendo la garantía legal por un mínimo de dos años, mientras que la comercial sólo puede mejorar a la legal. Entendemos que el certificado de garantía de que se dispone corresponderá con la garantía comercial del fabricante.

En primer lugar hay que reclamar la garantía legal por escrito. Aún así, hay que tener en cuenta que el reloj, siempre que fuera adquirido tras la entrada en vigor de la nueva ley, está garantizado por dos años, aunque no se disponga de certificado. Es esencial, para ello, conservar la factura, pues de otro modo no se podría acreditar el plazo.

Sugerimos acudir al vendedor y solicitar la garantía legal por escrito. También habría que dirigirse al fabricante en España mediante buro fax o carta certificada con acuse de recibo y solicitar la garantía legal y comercial adecuada a la nueva ley.

Si no se obtiene respuesta satisfactoria, habrá que acudir a una Oficina Municipal de Información al Consumidor y cumplimentar una Hoja de Reclamaciones. En cualquier caso y aun sin estos documentos escritos, si en el plazo de dos años siguientes a la compra el reloj presentara anomalías o faltas de conformidad, hay que reclamar ante el fabricante los derechos.

N T E N C I A S

el anexo al contrato de 280 páginas no pudo ser leído en el tiempo que duró la entrevista. Por ello, se declaró nulo el contrato y la vendedora y financiera fueron condenadas a devolver las cantidades abonadas por los consumidores, al pago de los daños y perjuicios sufridos y las costas del juicio.

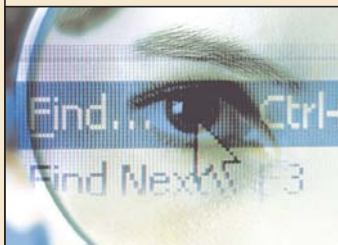


La cláusula en el contrato de compraventa de vivienda era abusiva

Unos consumidores compraron una vivienda en construcción. El contrato incluía una cláusula por la que la promotora se reservaba el derecho a resolver el contrato en los seis meses siguientes a la firma,

con la devolución de las cantidades recibidas más intereses y una indemnización a los compradores de 3.000 euros. La promotora hizo uso de esta cláusula y los consumidores presentaron una demanda solicitando su nulidad. Así lo hizo la Audiencia de Barcelona, que, en sentencia del 30 de julio de 2004, afirma que es sabido que en la construcción varía el precio de los materiales con asiduidad, y que la cláusula en cuestión trataba de evitar un desequilibrio perjudicial para la promotora por cambio del valor de la vivienda. Sin embargo, aun siendo cierto que el mercado de materiales es inestable al alza, la cláusula no dejaba de ser abusiva. Admitir lo contrario sería facilitar al promotor un crédito barato y, una vez cubierto el proyecto de edificación, devolver lo pagado más una indemnización para luego revender las viviendas a un precio superior. Cierto que se indemnizaba, pero en una cuantía muy

inferior a los beneficios obtenidos. Por todo ello declaró nula la cláusula y vigente el contrato de compraventa.



Se sancionó a la empresa filial por utilizar datos de los clientes de la empresa matriz

Debido las denuncias presentadas por dos ciudadanos, la Agencia de Protección de Datos impuso una sanción de 300.506 euros a Gas Natural SDG, S. A., y otra de 60.101 euros a Gas Natural Servicios SDG por contravenir la Ley de Protección de Datos Personales. Esta empresa remitió una carta a sus clientes con el fin de recabar el consentimiento de éstos

para ceder sus datos personales a las restantes empresas del grupo. Con posterioridad cedió los datos personales de todos los clientes, incluidos los que no habían respondido a Gas Natural SDG. Gas Natural Servicios recurrió ante la Audiencia Nacional, pero la Audiencia confirmó su multa. Dice la Audiencia Nacional, en sentencia del 30 de junio de 2004, que la Ley de Protección de Datos también obliga a la persona o entidad a quien se comuniquen los datos personales a observar la ley en lo relativo al consentimiento de los clientes. Y, según la Ley de Protección de los Datos, sólo podrán ser comunicados los datos personales a un tercero con el previo consentimiento inequívoco del interesado. Por lo que Gas Natural Servicios estaba obligada a comprobar si la empresa cedente (Gas Natural SDG) había ciertamente recabado el consentimiento de sus clientes de manera clara y terminante.