

RAMÓN BUENAVENTURA,
EXPERTO EN INTERNET

ESQUIAR: CUIDADO
CON LAS LESIONES

ANÁLISIS

Sardinas en lata
Cafeteras express

MÁS...

Ratones de ordenador
Detectar a tiempo las
averías del coche

investigación
EXCLUSIVA

PARKINGS

Sistema injusto de tarifas y
servicio muy mejorable

Cambiamos de nombre

Como habrá podido advertir, esta revista ha pasado a llamarse CONSUMER EROSKI. Con este cambio de nombre queremos reafirmarnos en nuestra pertenencia a Grupo Eroski, entidad comprometida desde hace más de 30 años con el consumidor y cuyos beneficios empresariales financian los proyectos y programas de Fundación Eroski, uno de los cuales es la revista que tiene entre sus manos. Hemos aprovechado la ocasión que nos brindaba este cambio de mancha y de portada para actualizar el diseño de la publicación, en un proceso que se irá implantando paulatinamente.

Sepa, estimado lector, que le agradecemos enormemente la confianza que deposita en nosotros. Y que seguimos trabajando cada día para ofrecerle la mejor información útil para su vida cotidiana, tanto en lo que afecta al rigor e interés de los contenidos como a la forma en que se presentan. Le aseguro que el equipo de periodistas y técnicos que me congratulo en coordinar y yo mismo hacemos todo lo posible para que mes a mes esta revista, que a partir de hoy se llama CONSUMER EROSKI, le resulte útil y entretenida.

Muchas gracias.

Ricardo Oleaga
Director de CONSUMER EROSKI



consumer EROSKI

La revista del Consumidor de hoy

Nº 85, Febrero 2005
Tirada: 280.210 ejemplares
Edita: Eroski S. Coop.
con el patrocinio de
Fundación Eroski

www.revista.consumer.es



CONSEJO DE REDACCIÓN:

Arantza Laskurain, Ricardo Oleaga,
Iñaki Larrabeiti, Marta Areizaga,
Eduardo Cifrián

DIRECTOR:

Ricardo Oleaga

REDACTORA JEFE:

Ainara Zarraga

Edición en Internet:

Iker Merchán

Documentación y suscriptores:

Eduarne Ormazabal

Investigación de Portada:

REDACCIÓN: Ricardo Oleaga

TOMA DE DATOS: Append

Entrevista: Amaia Uriz

Informe: Ana López

Alimentación: Maite Zudaire, Genma Yoldi

Brevés: Carlos Zuluaga

Salud: Eukeni Olabarrieta

Psicología: Pepe Romo

Marisa López Ibarrodo

Medio Ambiente: Carlos Zuluaga

Uxua G. Antofiana

Análisis comparativos:

RESPONSABLE DE LA SECCIÓN:

Iñaki Larrabeiti

INTERPRETACIÓN Y DIVULGACIÓN:

Mónica Cid

Microbiología y Química:

Juan Carlos San Vicente

REDACCIÓN: R. Oleaga, Iker Merchán

Nuevas tecnologías: Nacho I. Rojo

Economía doméstica: Miren Rodríguez

Miscelánea: Amaia Uriz

Consejos: Ana López

Consultorio y Sentencias: Lidia Barrio.

Redacción y Administración de CONSUMER:

Eroski Publicaciones

Bº San Agustín, s/n

48230 Elorrio (Vizcaya)

Tel: 946 211 487_Fax: 946 211 614

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

Arte y Maquetación: cosme-COMUNICACIÓN GRÁFICA. Fotografía: Iñaki Oriate, Zig Zag, Rubén García. Infografía: Aitor Eguinoa. Fotomecánica: Lithos. Impresión: Altair Quebecor.

consumer es una revista de consumo editada por Eroski Scoop, con el patrocinio de Fundación Eroski. La cooperativa de consumo Eroski, asociación de consumidores legalmente reconocida y fundadora de Grupo Eroski, 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 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.



4 Parkings públicos

Técnicos de CONSUMER Eroski han visitado 155 parkings públicos en 13 ciudades para analizar sus tarifas y el servicio que ofrecen

13 Esquiar: objetivo, la seguridad

Gracias a las inversiones, las pistas han ganado en amplitud y seguridad. Pero el esquí sigue siendo un deporte de riesgo: el 6% de los esquiadores sufre algún tipo de lesión o percance

26 SARDINAS

Un alimento impecable y bien elaborado

30 CAFETERAS EXPRES

Notables diferencias en el sabor

16 EL CAFÉ

20 CIRUGÍA LÁSER PARA LA MIOPÍA

22 MALTRATO PSICOLÓGICO

24 PRODUCTOS TÓXICOS

34 CÓMO ELEGIR EL RATÓN

36 SEGUROS PARA PERRO

38 LENGUAJE NO SEXISTA

40 DETECTAR A TIEMPO AVERÍAS DEL COCHE

41 Consultorio legal

44 Cartas

47 Lectores

Ramón Buenaventura

“Las nuevas tecnologías han contagiado las ganas de comunicarse a través de la escritura, da igual que sea por correo electrónico que por los mensajes de móviles”

a





Un sistema de cobro injusto para el usuario y una calidad de servicio muy mejorable

Probablemente, la mayoría de los usuarios que han contribuido a que el sector de parkings de pago haya facturado el pasado año alrededor de 300 millones de euros pensarán que cobrar por hora o fracción en lugar de hacerlo por el número de minutos en que el coche permanece en el aparcamiento es un abuso o, cuando menos, un despropósito en una época impregnada por las nuevas tecnologías y con un marketing atento a la más mínima expectativa de los consumidores.

Otro tanto podrían pensar si tienen la mala suerte de extraviar el tique del aparcamiento: en la mayoría de los casos, y por mucho que el tiempo utilizado sea menor, habrán de pagar como si hubieran tenido estacionado 24 horas el coche y, además, tendrán que de-

mostrar que el coche que reclaman es suyo. Pero no todo acaba aquí: si les sustraen de su coche un móvil, una maleta, un aparato musical extraíble o cualquier objeto personal, no recibirán indemnización alguna.

Podría pensarse: "¿no hay una ley que regule este servicio y defienda los derechos de los usuarios? Pues sí que la hay; de hecho, entró en vigor en noviembre de 2002, pero a pesar de que las organizaciones de consumidores argumentan y presionan para que se modifique su articulado, hoy por hoy permite que la situación sea la que es.

Técnicos de CONSUMER EROSKI visitaron a principios del pasado mes de enero, haciéndose pasar por usuarios, 155 parking públicos de pago "de rotación" (no ex-

clusivos para residentes o abonados) en 13 ciudades: Madrid, Barcelona, Valencia, Málaga, Bilbao, Zaragoza, A Coruña, Murcia, Vitoria, San Sebastián, Almería, Pamplona y Santander.

Cuatro de cada diez suspenden el examen, esa es la primera conclusión. Concretamente, el 3% de los parkings estudiados merece un "muy mal" como nota final y el 17% ha de conformarse con un "mal", mientras que el 20% se quedan con un "regular". Y sólo el 38% de los parkings han conseguido una nota satisfactoria (bien o muy bien, ya que no ha habido un solo "excelente").

Por ciudades, tan sólo los de Murcia y Málaga –entendidos globalmente en cada ciudad– aprueban con holgura el

Resumen del análisis de 155 PARKINGS

Ciudad	Información al usuario	Estado de mantenimto. y limpieza	Accesibilidad	Seguridad y vigilancia	Tarifas y servicios	Nota final
Murcia	Bien	Bien	Aceptable	Aceptable	Bien	Bien
Málaga	Bien	Muy Bien	Bien	Muy Bien	Regular	Bien
Pamplona	Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Regular	Aceptable
San Sebastián	Bien	Bien	Regular	Aceptable	Regular	Aceptable
Valencia	Bien	Bien	Muy Bien	Bien	Mal	Aceptable
Almería	Aceptable	Bien	Regular	Aceptable	Regular	Aceptable
Santander	Aceptable	Bien	Regular	Aceptable	Regular	Regular
Madrid	Bien	Regular	Aceptable	Aceptable	Mal	Regular
Bilbao	Aceptable	Aceptable	Aceptable	Aceptable	Mal	Regular
Barcelona	Bien	Regular	Aceptable	Aceptable	Mal	Regular
A Coruña	Bien	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Vitoria	Aceptable	Aceptable	Regular	Aceptable	Mal	Regular
Zaragoza	Aceptable	Aceptable	Regular	Regular	Mal	Regular
Nota media	Bien	Aceptable	Regular	Aceptable	Mal	Regular

examen. En ambas ciudades lo hacen con un "bien" de media, que adquiere mayor relevancia si se compara con la media de las 13 ciudades, un "regular". Las de peores parkings son, en este orden, Zaragoza, Vitoria, A Coruña, Barcelona, Bilbao, Madrid y Santander. Los estudiados en Pamplona, San Sebastián, Valencia y Almería- analizados conjuntamente en cada ciudad- se quedan en "aceptable".

En resumen...

La principal asignatura pendiente de los parkings es cobrar sólo el tiempo real utilizado o, al menos por cada cuarto de hora de uso: hoy sólo hacen el 23% de los que analizó esta revista.

Lo más positivo es la **información ofrecida al usuario**, particularmente la señalización. Lo peor en este apartado es la ausencia de carteles o paneles informativos para indicar de que disponen de hojas de reclamaciones y

de cómo actuar en caso de incendio. Otro importante aspecto que debe corregirse (suspenden cuatro de cada diez aparcamientos) es la **accesibilidad general de las instalaciones y su adaptación** (accesos, plazas de parking específicas y aseos) a las necesidades de los usuarios que se desplazan en sillas de ruedas.

También es relevante que el 36% de los parkings suspendan en **seguridad y vigilancia** (debido a la ausencia de vigilantes, y a la inexistencia de planos de evacuación, pasos de cebra y aceras para peatones), y que una proporción similar no alcance siquiera el aprobado en **limpieza y mantenimiento**: algunos necesitan reformas y cuidados básicos, como una mano de pintura; otros tenían sus aseos en estado deplorable y en algunos las marcas viales del suelo no se veían. Todos estos datos remiten a una conclusión de rango superior: no sólo la inmensa mayoría de los parkings mantienen un sistema de

cobro perjudicial para quienes los utilizan sino que, además, un buen número de ellos ofrecen un servicio deficiente.

Al menos, a quien hace uso habitual de ellos podría caberle el consuelo de que el servicio que prestan los parkings es económico. Pues tampoco: aunque se han registrado enormes diferencias entre las ciudades (la tarifa media por hora en Valencia es de 1,6 euros, mientras que en Vitoria y Murcia es de 0,9 euros) e incluso dentro de las mismas ciudades (en Madrid, van desde 3,6 euros hasta 0,9 euros por hora), estacionar en un parking de una ciudad española representa un **desembolso medio** de 1,43 euros por hora, lo que significa que si se deja aparcado (por ejemplo, para hacer compras o ir al cine) durante tres horas y pocos minutos, el importe medio a pagar (la mayoría cobrarían cuatro horas) sería de casi 6 euros.

Señalización e información al usuario

¿Cómo nos informan los parkings sobre sus horarios y servicios?
¿Exponen la información más importante para el usuario mediante carteles? ¿Señalan claramente la salida, entrada y la ubicación de cajeros de pago o aseos? ¿Numeran las plazas de parking para facilitar la localización de los vehículos?

Horarios de apertura y cierre: 7 de cada 10 parkings informan sobre los horarios. Los mejores, los de Barcelona: todos los visitados indicaban sus horarios mediante carteles exteriores o interiores, y/o en el ticket. El 55% de los parkings señalan que su horario es de 24 horas, mientras que el 15% cierra durante la noche.

Días de apertura: casi 9 de cada 10 parkings no cierran ningún día al año

Hojas de reclamaciones: 6 de cada 10 no informan claramente que disponen

de ellas.. Los peores, los de Zaragoza (sólo uno de los 12 estudiados señala que cuentan con hojas de reclamaciones) y los de Madrid, Barcelona y Pamplona (en 8 de cada 10 no lo indican).

Señalización para peatones: la mayoría (casi 9 de cada 10) señalan bien las salidas peatonales y las distinguen de las de vehículos. Los mejores, los de Zaragoza, Valencia, Pamplona y Málaga. Los peores, los de Barcelona y los de Vitoria y Bilbao (en el 25% de los estudiados o no

hay esta señalización o no es suficiente).

Sistemas tecnológicos para guiar a los usuarios: sólo el 7% disponen de un sistema guiado hacia plazas libres utilizando sensores, indicadores luminosos de ocupación o paneles de información variables. Estos parking se vieron en Barcelona (4 parkings), Valencia (2), y uno en Pamplona, Zaragoza, Vitoria, Bilbao y Madrid.

Carteles informativos sobre objetos robados: el 51% los parkings no advierten de que no se hacen

cargo de los objetos depositados en el interior de los vehículos

Emergencias: sólo el 53% informan claramente sobre qué hacer en caso de emergencia o de incendio en el interior de los aparcamientos. Los mejores, los de Murcia (el 93% advierte sobre hacer en caso de emergencia) y los de Pamplona (tres de cada cuatro ofrecen indicaciones). Los peores, los de Madrid (siete de cada diez no explican nada al respecto) y los de Bilbao y San Sebastián (ocurría lo mismo en dos de cada tres).

Plazas de aparcamiento numeradas: sólo el 56% de los

parking tiene sus plazas claramente numeradas (en algunas, los números están desgastados y no se distinguen). Los mejores fueron los de San Sebastián: nueve de cada diez tienen bien numeradas sus plazas. Los peores, los de Málaga: tres de cada cuatro no las tienen numeradas.

Carteles de "Libre" y "Completo": en el 8% de los parkings no informaban en el exterior ni en el interior, de su disposición de plazas libres. Los peores, los de Málaga: en uno de cada cuatro no había cartel alguno con esta práctica información.

Mantenimiento y limpieza

¿Están limpios los parkings? ¿Se distinguen las marcas viales?
¿Ofrecen aseos en buen estado de limpieza? ¿Se encuentran en óptimo estado de conservación o necesitan reformas?

Marcas viales: sólo la mitad de los parkings mantienen en buen estado las marcas viales pintadas en el suelo. Los mejores fueron los de Valencia, Málaga y Vitoria. Los peores, los de San Sebastián, Madrid y Bilbao.

Señales de paredes, lavabos, ascensores... más de siete de cada diez parkings las tienen en buen estado de mantenimiento, sin roturas, óxidos, pintadas, caídas, etc. Los mejores, los de Pamplona y Murcia (todos los visitados, bien.). Los peores, los de Madrid y Zaragoza.

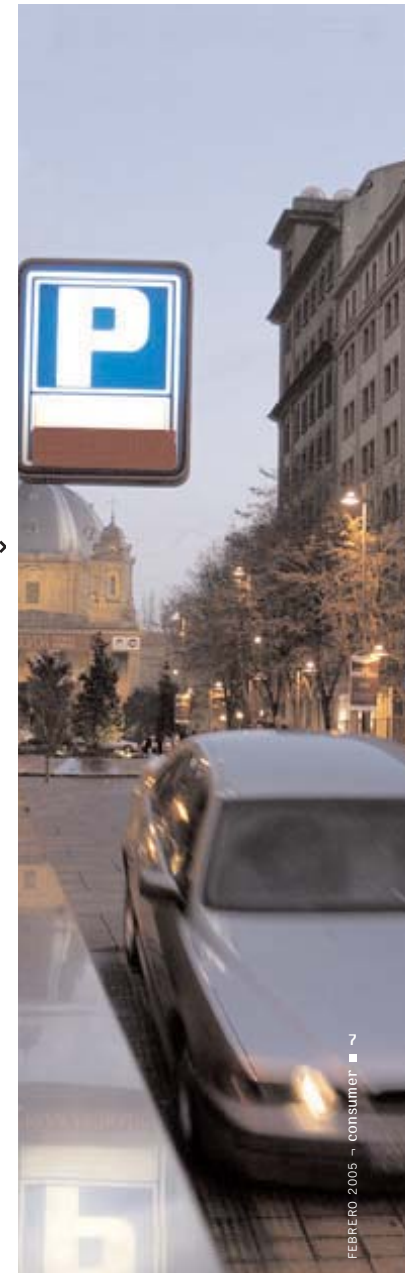
Aseos: el 18% de los parkings carecen de ellos. Los mejores parkings en cuanto a dotación de aseos fueron los de Málaga, Pamplona, Almería, Valencia y Murcia. Los peores, los de A Coruña (dos de cada tres no cuentan con aseos), Zaragoza (42%) y Barcelona (29%).

En cuanto a su estado, el 16% de los parkings los tienen en una situación higiénica deplorable, con olores nauseabundos, manchas, suciedad, etc. Los mejores aseos se vieron en los parkings de Málaga. Los peores o más sucios, los de

Madrid, Barcelona y Almería.

Limpieza del suelo: en el 14% de los parking el suelo de las instalaciones se encontraba en mal estado de conservación y limpieza, con baches, manchas, goteras, suciedad, desconchones. Los peores fueron los de Bilbao, Barcelona y Madrid.

Estado de conservación: el 14% de los parkings necesitan una remodelación de sus instalaciones. Los mejores al respecto fueron los de Málaga, Almería, Pamplona y Santander. Y los peores, los de Bilbao y Vitoria.



Hicimos la prueba: ¿qué ocurre si el usuario pierde el ticket de estacionamiento y no lo encuentra?

Técnicos de CONSUMER EROSKI estacionaron su vehículo en cada uno de los 155 aparcamientos. Seguidamente, se dirigieron a un empleado del parking y le preguntaron por la ubicación de una calle cercana. Una vez transcurridos treinta minutos, explicaron a este mismo empleado que habían perdido el ticket de estacionamiento. En el 62% de los parkings les dijeron que debían abonar el equivalente a un día completo de estacionamiento, a pesar de que reconocieron físicamente al hipotético usuario. Así ocurrió en todos los parkings visitados en Valencia y Zaragoza, en el 93% de los de Murcia, en el 86% de los de Madrid y en el 75% de los de Pamplona. Sin embargo, sólo el 17% de los aparcamientos malagueños y el 29% de los almerienses obligaron al técnico de

CONSUMER EROSKI a pagar por todo el día de estacionamiento. Además, sólo el 8% de los parkings accedieron a realizar un control de matrícula mediante el que, por medio del video de registro de entradas, se pudiera constatar a qué hora había entrado el vehículo al parking. Por otra parte, sólo en un 23% de los parkings se aceptó que el usuario abonará exclusivamente la media hora de estacionamiento utilizada. Los empleados de los parking malagueños destacaron por su comprensión (un 83% cobró la media hora), y algo parecido puede decirse de los de Almería y A Coruña (el 57%). En un 3% de los parkings se obligaba a pagar una multa, de menor cuantía que el pago por el día completo, por haber perdido el ticket.

¿Y qué dice la ley sobre los parkings?

En noviembre de 2002 entró en vigor la Ley 40/2002, que no afecta a las

zonas de estacionamiento regulado en la vía pública (ORA, O.T.A. zona azul...), ni a los parkings de otras instalaciones (centros comerciales, hoteles, aeropuertos, restaurantes) ni a los gratuitos.

¿Es legal cobrar por hora o fracción, en lugar de hacerlo por el tiempo real de uso? Sí. La ley dice que el propietario podrá establecer las tarifas libremente. Tres de cada cuatro cobran por hora o fracción. Las organizaciones de consumidores exigen que el cobro sea "en función del tiempo real de estacionamiento, medido en minutos".

¿Qué ocurre si roban en un vehículo estacionado en un parking? El empresario sólo está obligado a restituir las partes del vehículo que se hayan incorporado para su funcionamiento de manera fija e inseparable y que sean habituales y ordinarias: la rueda deberá ser sustituida pero un

móvil o un radiocasete extraíble, no, ya que no son propios del coche. Otro tanto ocurre con el equipaje o cualquier objeto que se haya quedado en el coche. Sólo deberán ser restituidos los previamente depositados en la consigna del parking. El 90% de los parking carece de servicio de consigna.

¿Y si se pierde el tique del parking? El usuario tendrá que acreditar su derecho sobre el vehículo y habrá de pagar la tarifa contemplada para esa circunstancia. En el 62% de los parkings cobran el equivalente a una jornada completa de uso del parking. Las asociaciones de consumidores piden que se obligue a indicar la matrícula del coche en el tique de entrada y que el parking lleve un registro de las matrículas de los coches que aparcan en su interior. ◀

Tarifa y servicios del parking

¿Expiden recibo? En el 70% de las ocasiones el recibo fue expedido por las máquinas mientras que lo hizo el personal de control (en taquilla) en el resto de los casos. De los expedidos manualmente, ocho de cada diez no cumplen con los requisitos mínimos (faltan datos, como la hora de entrada y salida del vehículo, la fecha, el sello; en alguno de ellos siquiera aparece el nombre del parking). Además, en alguno de los parkings en los que se pagó en taquilla hubo que insistir para conseguir el recibo, ya que el empleado se negaba a facilitarlo. Y en lo que respecta a los impresos, en un 14% de los recibos automáticos se observaron carencias, la mayoría debidas a la deficiente impresión del documento o a la falta de información horaria.

Los parkings que mejor se comportaron en cuanto al recibo fueron los de Málaga y San Sebastián. Los peores, los de Almería, Santander y A Coruña.

Cobro por hora o fracción: el 48% de los parkings cobra por cada hora de aparcamiento o fracción, y el 29% por cada media hora o fracción; el 12% lo hace por cada cuarto de hora o fracción, y sólo un exiguo 10% factura por minutos de aparcamiento. Los mejores son los parkings de Murcia: nueve (todos, de titularidad municipal) cobran por minuto, lo mismo que hacen algunos de Barcelona y Madrid. A medio camino se sitúan los de San Sebastián, en los que se cobra por fracciones de quince minutos. Los peores: los del resto de ciudades visitadas.

Precios por tiempo de estacionamiento (medias por ciudad)

Ciudad	Precio media hora	Precio por hora	Precio por día
A Coruña	0,90 euros	0,95 euros	12,92 euros
Almería	0,89	0,95	9,47
Barcelona	1,54	2,08	26,76
Bilbao	1,46	1,88	13,59
Madrid	1,21	2,01	17,12
Málaga	1,40	1,47	19,79
Murcia	0,79	1,15	15,24
Pamplona	0,83	1,38	9,89
San Sebastián	0,83	1,33	20,08
Santander	1,05	1,14	10,79
Valencia	1,60	1,73	16,69
Vitoria	0,80	0,95	10,21
Zaragoza	1,14	1,30	12,83
Media	1,14 euros	1,43 euros	15,26 euros

Accesibilidad y adaptación a discapacitados

Aseos adaptados: sólo tres de cada 10 parkings que disponen de aseos los tienen adaptados para usuarios en silla de ruedas. Los mejores, los de Málaga: dos de cada tres disponen de aseos adaptados. Los peores, los de San Sebastián y Almería.

Plazas de aparcamiento reservadas: sólo el 56% de los parkings dispone de plazas exclusivas para discapacitados. Los mejores, los de Valencia (el 86% las ofrece dispone), Madrid y Pamplona. Los peores, los de San Sebastián, A Coruña y Zaragoza.

Adecuada ubicación y tamaño de las plazas para discapacitados: deberían situarse cerca de las salidas peatonales, ser amplias para facilitar las maniobras de aparcamiento, y estar situadas en la primera planta. Casi el 98% de los

que tienen plazas reservadas a discapacitados cumplen con estas premisas. Los peores fueron los de Almería (uno de cada tres parkings falló).

Maniobrabilidad: en el 23% de los parkings se anotaron dificultades para circular y para acceder a las plazas de aparcamiento (estrechez de calles interiores, presencia de inoportunas columnas...). Los peores fueron los de Zaragoza: la mitad de ellos son poco maniobrables.

Ascensores: el 43% de los aparcamientos estudiados no dispone de ascensores, lo que impide o dificulta la entrada a personas discapacitadas. Los mejores en este aspecto fueron los de Valencia, Murcia y Bilbao. Y los peores, los de A Coruña, Santander, Almería y Vitoria. El 3% de los aparcamientos que disponían de ascensores los tenían fuera de servicio.

Seguridad y vigilancia en el parking

Iluminación: el 88% de los parkings están bien iluminados y ofrecen luz suficiente y visibilidad en escaleras, rampas, plazas de aparcamiento, etc.

Cámaras de videovigilancia: casi tres de cuatro parkings cuentan con cámaras de videovigilancia en sus instalaciones, aunque en ocasiones estas cámaras se vieron sólo en las zonas de pago. Los parkings peor dotados en este equipamiento de seguridad fueron los de A Coruña y Zaragoza.

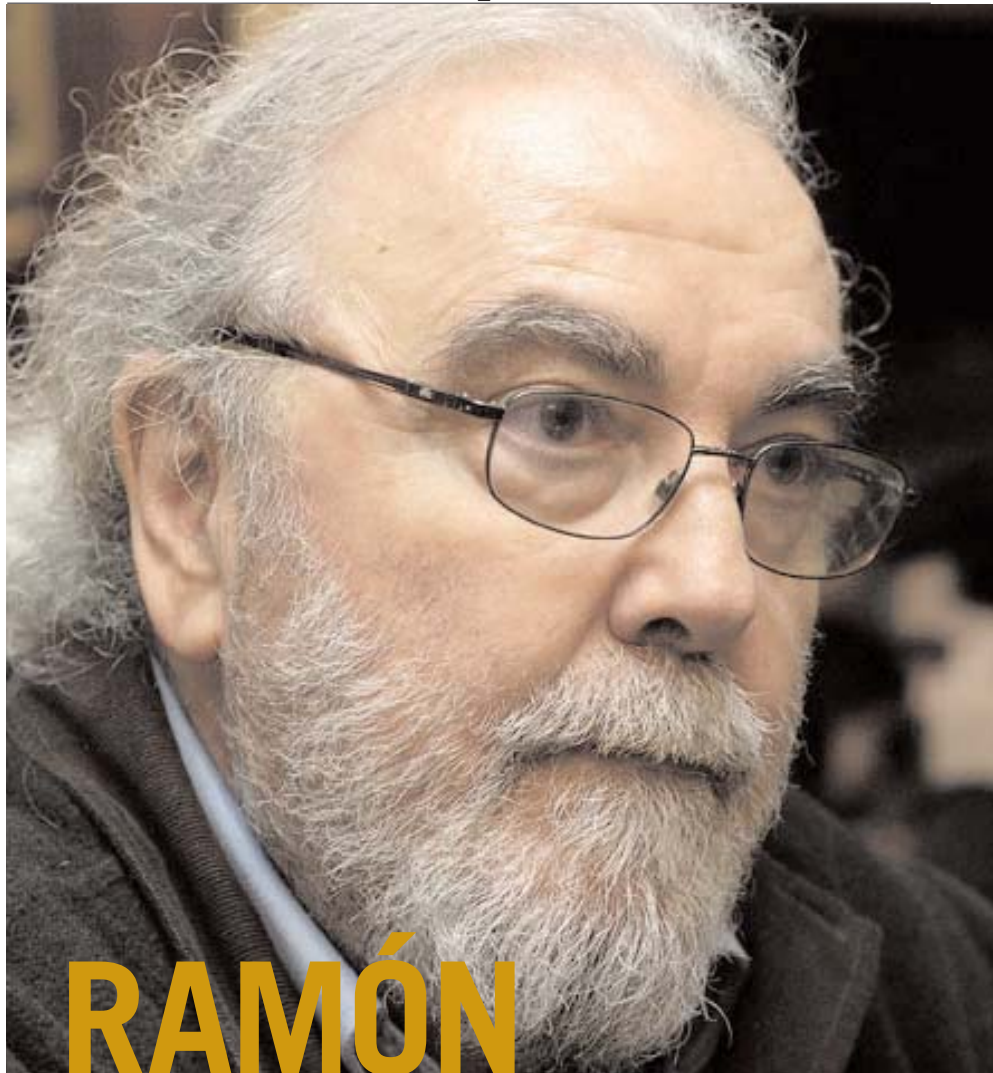
Personal de seguridad: sólo en el 37% de los parkings se comprobó su presencia. Los mejores: los parking malagueños, ya que en tres de cada cuatro se vio personal de seguridad. Los peores en este apartado: los parkings de Santander, Vitoria y Zaragoza (tan sólo en el 17% se vio personal de seguridad).

Extintores: en el 95% de los parkings. En los parkings de Pamplona, Zaragoza, Barcelona y Madrid es donde menos extintores se vieron: del 25% al 7% de los visitados.

Detectores de humo: se vieron en el 78% de los aparcamientos que no son en superficie. Los mejores, los de Santander, Pamplona, Málaga, Madrid y Almería. Los peores, los de Zaragoza y Murcia.

Pasos de peatones: sólo el 23% de los parkings visitados cuenta con pasos de peatones bien delimitados y pintados. Los mejores en este aspecto fueron los de Málaga y Pamplona. Y los peores, los de Vitoria, Bilbao, Barcelona y Santander.





RAMÓN Buenaventura

poeta, novelista y experto en INTERNET

Ramón Buenaventura es uno de los contados intelectuales españoles que comparten el amor por la literatura con una pasión indisimulada por Internet. Su columna semanal "Cuadernos de un cibernauta" se ha convertido en referencia para los interesados en la red de redes. Pero cuesta imaginar a alguien más lejano que Buenaventura del estereotipo que se vincula a este nuevo medio de comunicación: joven introvertido, con dificultades para relacionarse y obsesionado por la tecnología y la informática. Nuestro entrevistado es cincuentón, poeta, novelista y traductor y se reconoce idealista y pasional.

En 1997, cuando sólo los más iniciados conocían Internet, fue uno de los primeros articulistas que al lado de su firma publicaba su dirección de correo electrónico, para que los lectores le escribieran.

Parte de su vida puede leerse entre líneas en sus obras de ficción narrativa, en las que sus protagonistas nacen, como él, en Tànger, en el mismo año que él. Otra parte puede descubrirse a través de Internet. Y lo que no está escrito lo cuenta, ante la periodista de CONSUMER Eroski, delante de un té. Por ejemplo, cómo tuvo que abandonar la ciudad marroquí dejando atrás su niñez y su adolescencia. Poco dado a la vanidad, no se detiene más de unos segundos en enumerar sus licenciaturas en derecho, psicología y ciencias políticas, y le lleva un minuto escaso recordar que trabajó como directivo en una multinacional y que hoy vive de sus libros, de sus colaboraciones periodísticas y de las clases de inglés que imparte.

“ Internet, en contra de lo que se dice, es aliada de la cultura”

¿Qué queda de aquel supuesto horizonte de libertad y progreso que abría Internet?

En los inicios de Internet, como en muchos otros génesis, se sucedieron profecías que no se cumplieron, sobre todo aquellas que precisaban de un alto grado de fantasía para entenderlas y creértelas. Pero sí se han materializado otros beneficios útiles y atractivos, como la aspiración renacentista de contar con un archivo de datos casi infinito, fácil de consultar e inmediato de recibir. De cualquier forma, si Internet es capaz de seguir siendo la mayor biblioteca jamás concebida por el hombre y el medio de comunicación más grande de la historia, ya tendría justificada su existencia.

En su primera columna sobre Internet, allá por 1997, reclamaba una tecnología que universalizara el uso del ordenador. ¿Dónde estamos ahora?

Creo que la tecnología ha mejorado la vida del ser humano, ya que todos los progresos, con sus luces y sus sombras, lo hacen. Puede tardar un tiempo en que las personas se sientan realmente beneficiadas, y, por lo general, cuanto más adultas son, más dificultades les plantea aprender cosas nuevas. A un chaval de 6 años le explicas cómo programar el DVD y lo asimila tranquilamente mientras te lo ve hacer. A un adulto de 60 años le enseñas lo mismo, y es muy probable que tengas que volver a hacerlo. En el conocimiento de Internet, al problema del aprendizaje del manejo de la informática se le suma un problema de contexto, llegar a concebir para qué sirve la actual tecnología y cómo pueden materializarse sus resultados en la vida cotidiana.

¿Cómo puede empezar alguien que no ha tomado a tiempo el tren de Internet sin miedo a perderse en todo lo que los ya iniciados le llevan de ventaja?

Me temo que los rezagados no se pondrán al día hasta que el proceso se simplifique mucho, y esto tiene que suceder, pues la máquina ha de ser más sencilla. Hoy, insisto, sigue siendo muy compleja para el usuario. Pensemos en la cantidad de operaciones simples, pero al fin y al cabo operaciones, que debe realizar una persona para acceder a una página web desde un ordenador apagado. Esto se ha de corregir en los próximos años, para que Internet se convierta en un bien y un servicio doméstico más.

¿Para qué quiere la gran mayoría de familias ese nuevo electrodoméstico?

Entiendo su recelo. La entrada de las pequeñas computadoras en los hogares fue frustrante. Respondió a una campaña de marketing muy bien orquestada, y que llevó a la gran mayoría de los compradores a no saber qué hacer con ese aparato que se llamaba ordenador personal. Fue un juguete que funcionó mal. Simultáneamente, los ordenadores se introdujeron en el ámbito laboral, pero ahí se les otorgaron funciones concretas y hoy hasta los abogados trabajan con ordenadores, prueba de que su triunfo es indudable. La vuelta del ordenador a las casas está siendo más digna porque se acompaña de un contexto, lo que les confiere algo de sentido. Nadie lleva la contabilidad desde su hogar, pero sí puede usar el correo electrónico, leer los periódicos en Internet, hacer la compra o adquirir entradas para el teatro.

Internet ha llegado a calificarse como enemigo de la cultura. “Acabará con los libros”, han aventurado algunos.

Aunque sea una crítica recurrente, no estoy de acuerdo con ella; es más, pienso que ha sucedido todo lo contrario: las nuevas tecnologías son aliadas de la lectura, de los libros, de la cultura y de la comunicación. Cuando en el mundo occidental se corrigió en gran medida el analfabetismo, la gente aprendió a leer y a escribir; pero surgió el analfabetismo funcional, muchas personas no leían ni escribían. Las nuevas tecnologí- ➤

as han contagiado las ganas de comunicarse a través de la escritura, da igual que sea por correo electrónico que por los mensajes de móviles. Con faltas de ortografía y con abreviaturas horribles, pero la gente lee y escribe.

Leemos el mismo contenido repetido cien veces en cien páginas web diferentes, un contenido que en ocasiones es rematadamente falso.

Internet es una fuente de información pero también de porquería, y no me refiero a cuestiones morales, sino a auténticos disparates científicos que se repiten sin rubor, pues se presentan con igual categoría el más sesudo de los estudios que la falacia más evidente, con el amparo del prestigio que se le confiere a lo escrito. Pero falsedades escritas se han publicado siempre, y lo dado por cierto se comprobó posteriormente que era mentira. Esto es lo que sucede con los contenidos de Internet. El usuario debe tener una cierta capacidad de juicio, por lo que son necesarios conocimientos anteriores. Estamos expuesto a contenidos vacuos e inciertos, ya que abrir una página web sale baratísimo.

Pero hemos visto hundirse, por falta de público, páginas web impecables y con contenidos muy rigurosos. ¿Estará sucediendo como con la TV, casi abocada hoy a ser un mero instrumento de evasión y entretenimiento?

Hacer la página y colgarla en Internet, en principio, tiene un coste cercano a cero, pero mantener un sitio web con contenidos veraces, originales y de calidad, exige bastante dinero, y la única fuente que se me ocurre para conseguirlo es la publicidad. Que a su vez precisa que ese gasto compense al anunciante, es decir, que esa publicidad tenga audiencia, que la página web tenga suficientes visitas, con lo que volvemos al principio, a que la audiencia manda.

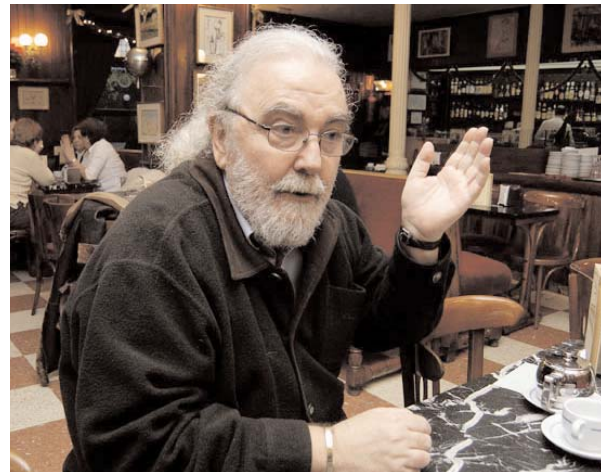
El gran problema de Internet hoy para quienes se sirven de él como cauce transmisor es que es un medio de entretenimiento, comunicación y archivo fabuloso, pero muchas veces aquello que publicas es igual que si lo escribieras en un cuaderno y lo dejaras sobre tu mesa. Por bien que hagas las cosas, no tienes garantizado un público, una audiencia.

Medio de comunicación, entretenimiento y archivo. Internet podría ser también ser una herramienta de la Administración para servir mejor a los ciudadanos. ¿Qué es lo que explica para que aún no lo sea?

Gran parte de los problemas de desarrollo en la informática están motivados por la falta de comunicación entre el técnico informático y el usuario, y entendamos por usuario el político, el funcionario que busca ergonomía en su trabajo, o el ciudadano que demanda más facilidades para cumplir con sus obligaciones. El programador procura dar respuesta a una necesidad cuando alguien le explica adecuadamente esa necesidad, y me temo que este paso no se hace suficientemente bien. Pero la informatización de los servicios administrativos para el usuario final es cuestión de pocos años.

¿Los blog han sido a Internet de 2004 lo que las tertulias lo fueron a 1904?

El blog es un avance de esos que reivindico para el usuario, es decir, que una persona sin conocimientos de programación pueda crear su propio espacio en Internet, pero le falta el diálogo de las tertulias de hace un siglo. Además, hay una diferencia esencial, como en casi todo lo que se pueda comprar entre 1904 y 2004 y es la presencia de la mujer, y eso modifica cualquier comparación que se pueda hacer de estos 100 años. ◀



“CON INTERNET ESTAMOS EXPUESTOS A INFORMACIONES INCIERTAS, LO QUE EXIGE DEL USUARIO CIERTA CAPACIDAD DE JUICIO. PERO ESTO NO ES NUEVO: ERRORES Y MENTIRAS SE HAN PUBLICADO SIEMPRE”

Objetivo: evitar lesiones

LA DEFICIENTE PREPARACIÓN FÍSICA Y LA PRÁCTICA INCONTROLADA DEL ESQUÍ PUEDEN CAUSAR DAÑOS GRAVES Y PERMANENTES A TERCEROS Y AL PROPIO ESQUIADOR



El descenso con esquís por una ladera nevada rodeada de árboles ya no es una práctica elitista o un coto de privilegiados. El año pasado, las estaciones invernales españolas recibieron la visita de más de seis millones de esquiadores, un 2% más que en la temporada anterior.

Gracias a las inversiones, que sólo en esta temporada 2004/2005 ascienden a más de 110 millones de euros, las pistas han ganado en amplitud y seguridad. El material también ha evolucionado con la meta de hacer más fácil y segura esta práctica deportiva. Pero **el esquí sigue siendo un deporte de riesgo**. El 6% de los esquiadores sufre algún tipo de lesión o percance, el número de accidentes aumenta año tras año y cada invierno 200.000 españoles contratan un seguro de esquí. Lo que explica esta tendencia es tanto la excesiva velocidad (al sentirse más seguros con su material de última generación, los esquia-

dores tienden a correr más) con que se bajan las pistas se suma la falta de conocimiento de las más elementales normas de seguridad.

Las estaciones han realizado esta temporada un especial esfuerzo para mejorar su seguridad. Así, se ha insistido en el uso del casco y se ha editado una **guía cívica del esquiador** con la que se pretenden erradicar los temerarios comportamientos de unos pocos usuarios que ponen en peligro al resto de esquiadores.

En ella, los responsables de las estaciones hacen un llamamiento al civismo y ofrecen al esquiador una serie de normas de seguridad que le permitan disfrutar más y mejor de este deporte. En esta línea se enmarca la **potestad de las estaciones de retirar el forfait y expulsar de sus pistas a los practicantes que pongan en peligro la seguridad de los demás esquiadores** y la suya propia. En las estaciones de la vecina Andorra han ido

más lejos y han creado la figura de un vigilante o policía de nieve, capacitado para imponer graves sanciones en caso de que fuese necesario.

Lesiones del esquiador

La práctica del esquí resulta muy saludable (mejora la condición física, incrementa el número de glóbulos rojos y blancos dada la altura a la que se practica, contribuye a la oxigenación del organismo...), distrae de las preocupaciones cotidianas e incluso contribuye al bienestar psicológico. Esto no se discute, pero el esquí no consigue superar su auténtico punto negro: la elevada incidencia de lesiones por los relativamente numerosos accidentes que se registran en las pistas. El 60% de las lesiones afectan a los miembros inferiores, en especial a la rodilla porque es la parte del cuerpo que más trabaja y que más presión soporta; el 20% inciden en las manos, el 10% son traumatismos craneoencefálicos y el resto suelen ser lesiones de columna.

La lesión más significativa es la que afecta al ligamento anterior cruzado de la rodilla, que la atraviesa diagonalmente por debajo de la rótula. La probabilidad de que un esquiador sufra una lesión en el ligamento anterior cruzado es 365 veces superior a la de la población general. También es común el llamado 'pulgar del esquiador', una lesión que consiste en la rotura de

los ligamentos de este dedo y que se produce al tirar del pulgar hacia un lado por extender la mano al amortiguar una caída. Entre los practicantes de snowboard la lesión más común es la fractura de muñeca, debido a que las manos van libres y son la primera parte del cuerpo en apoyarse tras la caída.

Pero la mayor amenaza para el esquiador es la fractura de cadera y la fractura de fémur. En la mayoría de los casos, se producen tras una pérdida de control del esquiador en un giro a velocidad excesiva y que acaba en un choque contra un árbol o una de las vallas protectoras de la pista.

Los efectos nocivos de los rayos de sol también afectan a los ojos. La fotofotofobia, un tipo de conjuntivitis, puede aparecer entre esquiadores que se han protegido adecuadamente sus ojos. Los síntomas se perciben tras cuatro o seis horas de exposición a la luz solar y son: lagrimeo, enrojecimiento del ojo y sensación de cuerpos extraños.

Ante todo, seguridad

Es muy recomendable contratar un seguro de accidentes en la estación: ni la Seguridad Social ni los seguros médicos privados cubren el rescate ni la primera asistencia en pistas. El 20% de los esquiadores españoles contrata seguros que cubren desde el rescate en pistas hasta los gastos médicos de hos-

pitalización, el coste de las muletas, el desplazamiento al domicilio en caso de accidente, un seguro de responsabilidad civil, o la protección jurídica del deportista. El coste de un seguro de esquí oscila, en función de las coberturas y de la duración del contrato, entre los 2'5 euros por día si se contrata junto con el forfait en las pistas españolas, 3 euros en las andorranas, y los 86 euros, éstos con cobertura anual y derecho a rehabilitación, que ofrecen algunas compañías de seguros.

Los esquiadores habituales conocen las ventajas de estar federados, entre las que destaca la obtención de una tarjeta que incluye un seguro de accidentes por la práctica de cualquier deporte de invierno. Los precios de estas tarjetas no son iguales en todas las comunidades autónomas. Así, la pertenencia a la Federación Andaluza cuesta 60 euros al año, mientras que los federados asturianos pagan anualmente 55 euros, los catalanes 46 euros y los vizcaínos 45 euros. Estas tarjetas tienen una validez de

un año o temporada de esquí y garantizan la asistencia médica en caso de que se requiera, así como la continuidad en los tratamientos requeridos.

La cobertura mínima sanitaria para España que ofrece el mercado se sitúa en la actualidad en 600 euros. En el caso de Andorra esta cobertura se sitúa entre los 1.500 y los 7.500 euros. Por último, para el resto de Europa y el mundo, las aseguradoras amplían la cobertura desde los 3.000 hasta los 12.500 euros. <

NORMAS DE CONDUCTA EN LAS PISTAS

- Compórtese de manera que no ponga en peligro o perjudique a los demás.
- Esquie de forma controlada. Adapte su velocidad y forma de esquiar a su habilidad personal y a las condiciones generales del terreno, nieve y tiempo así como a la densidad del tráfico en las pistas.
- Elija su camino de forma que no ponga en peligro al esquiador que va delante de usted.
- Circule lentamente en las áreas saturadas o sitios donde la visibilidad es reducida y especialmente en los cambios de rasante, al final de las pistas y en los accesos a los remontes.
- Si baja desde arriba, tome la dirección que garantice la seguridad de los usuarios que se encuentren debajo de usted.
- Si adelanta a otro esquiador, déjele espacio suficiente para que pueda realizar sus propios movimientos.
- Si entra en pista mire hacia arriba y hacia abajo, asegurándose que la pista está despejada.
- Evite pararse en la pista, en lugares estrechos, peligrosos o de escasa visibilidad. En caso de caída en uno de estos lugares, apártese y deje libre la pista lo antes posible.
- Si sube y baja a pie, hágalo por el lateral de la pista.
- Respete todas las señales e indicaciones. Obedezca las instrucciones del personal de la estación en el ejercicio de sus funciones.
- En caso de accidente, preste ayuda y notifíquelo, en la medida de sus posibilidades, al personal de la estación.
- Sepa que es usted responsable no sólo de su propia conducta, sino también de su material defectuoso.
- Respete el medioambiente, evitando arrojar basuras y colillas de tabaco, y procurando evitar adentrarse en zonas donde pueden causar daños al medio natural.

ESTACIÓN	COTAS		REMONTES		ESQUI ALPINO				ESQUÍ INNVAC. FONDO ARTIFIC. km.	PRECIO FORFAIT (1)			
	Max.	Min.	Nº	CAPAC. Esquiads/h.	Pistas					Valor en euros			
	(metros)				V	A	R	N	Total km.	ADULTO	NIÑO		
CORDILLERA CANTÁBRICA													
Manzaneda	▲ 1.770	- 1.500	8	7.200	4	9	3	-	10'5	5	-	15-20	10-13
Valgrande-Pajares	▲ 1.870	- 1.375	13	10.200	8	11	9	1	23	7	3	13-17	9-12
San Isidro	▲ 2.000	- 1.520	12	11.960	2	8	11	3	23.8	-	1'7	14'50-19'50	11.5-17
Leitariegos	▲ 1.700	- 1.500	5	1.900	2	3	3	-	3'2	-	-	7'50-12'50	6-8,50
Alto Campoo	▲ 2.172	- 1.650	13	13.100	4	8	10	-	27'5	5	7	23	16
SISTEMA IBÉRICO													
Valdezcaray	▲ 2.125	- 1.530	7	15.000	4	4	3	1	14	-	4'8	12-24	12-18
SISTEMA CENTRAL													
Navacerrada	▲ 2.177	- 1.880	8	9.200	4	2	9	1	10'8	7	3	17-26	
Valdesquí	▲ 2.270	- 1.860	15	11.806	9	15	3	-	19'2	-	-	31	
La Covatilla	▲ 2.369	- 1.990	4	2.537	1	4	4	-	11	5	3	13-21	11.5-18
La Pinilla	▲ 2.273	- 1.500	13	12.344	4	6	12	-	20,7	-	11	17-26	13-20
SISTEMA PENIBÉTICO													
Sierra Nevada	▲ 3.300	- 2.100	23	44.955	8	33	34	4	84	4	30'9	27-35	16-21
PIRINEO ARAGONÉS-ARAMÓN													
Astún	▲ 2.300	- 1.725	14	15.508	4	13	21	13	39,6	4	3	29	24
Candanchú	▲ 2.400	- 1.560	24	21.090	10	11	18	12	42	67,5	7	29	24
Cerler	▲ 2.630	- 1.500	19	22.760	8	16	14	9	52	30	14	29	23
Formigal	▲ 2.250	- 1.510	24	34.054	6	14	27	14	68	-	5'1	28	22
Panticosa-Los Lagos	▲ 2.220	- 1.500	15	13.335	4	14	16	4	34	5	11	24'5	19,5
Valdelinares	▲ 2.024	- 1.700	8	7.220	2	3	3	-	6'5	7	6	22	19
Javalambre	▲ 2.000	- 1.775	6	5.060	2	4	1	-	6	-	6	22	19
PIRINEO CATALÁN													
Boí Taül Resort	▲ 2.750	- 2.020	17	16.710	9	5	24	8	42	11	12	29	22
Baqueira Beret	▲ 2.510	- 1.500	31	47.462	5	37	25	6	104	7	36	37	24
Port-Ainé	▲ 2.440	- 1.650	9	10.000	7	4	13	4	55'9	15	12	28	21
Port del Comte	▲ 2.400	- 1.700	15	11.200	7	11	13	5	40'70	-	12	19'50-26	15,5-21
Espot Esquí	▲ 2.430	- 1.500	10	9.400	4	10	12	5	40'51	12	12'7	22-24	18-19
Vall de Nuria	▲ 2.252	- 1.964	4	3.120	3	3	2	2	7	-	4'4	12,70-15,25	10,15-12,05
Vallter 2000	▲ 2.535	- 1.950	8	5.200	2	4	2	2	15'8	-	10	25	19
Tavascán	▲ 2.250	- 1.750	2	1.200	1	-	4	-	5	17	-	18-15	10-12
La Molina	▲ 2.445	- 1.700	16	16.153	9	12	15	6	50	5	21	29-31	23-24
Masella	▲ 2.535	- 1.600	12	10.260	7	17	14	6	61	-	24	29-31	23-24
Rasos de Peguera	▲ 2.050	- 1.850	6	2.600	2	2	6	-	10	5	-	23'70	17,50
ANDORRA													
Pal-Arinsal	▲ 2.560	- 1.550	30	30.400	4	16	16	5	63	-	19	25-30	20,50-22,50
Ordino-Arcalis	▲ 2.600	- 1.940	13	16.510	6	8	8	2	26	15	10	25-30	20,50-22,50
Pas de la Casa-GrauRoig	▲ 2.640	- 2.050	28	46.175	8	11	23	13	100	12	29'5	33'50-35	25,50-27
Soldeu-El Tarter	▲ 2.560	- 1.710	25	38.750	14	16	11	11	90	2	30	33'50-35	20,50-22,50
PIRINEO FRANCÉS													
Tourmalet-Barèges-La Mongie	▲ 2.500	- 1.400	43	45.000	23	19	21	6	100	2'5	S/d	27'50-29	20,50-21,50
Saint Lary Soulan	▲ 2.515	- 1.700	32	25.025	6	24	15	8	100	10	S/d	21'50-28'50	17-24
Eaux-Bonnes Gourette	▲ 2.400	- 1.400	13	21.000	4	8	12	1	30'5	20	S/d	25,50-26,50	19-20
Cauterets	▲ 2.500	- 1.850	15	8.135	5	8	8	4	36	31'3	S/d	21-24	13-16
Luz Ardiden	▲ 2.500	- 1.700	14	14.000	4	4	15	4	60	5	S/d	24'50-25	18-19
La Pierre-St. Martin	▲ 1.650	- 2.200	14	11.540	3	9	5	1	23	-	S/d	22'50-23'50	17-18

(1) Remontes de esquí alpino. Día, según temporada.

TENER UN BUEN ESTADO DE FORMA Y SER PRUDENTES EVITA LESIONES



El estimulante natural por excelencia

DOS O TRES TAZAS AL DÍA DE LA INFUSIÓN MÁS POPULAR NO SUPONEN RIESGO PARA LA SALUD

Frases como “es la hora del café” o “necesito un café” forman parte del acervo popular como sinónimos de un momento agradable o de la necesidad de recuperar energías. Según un informe de varias organizaciones de consumidores europeas, el 90% de la población adulta del continente consume cafeína en una u otra forma: café, té, bebidas de cola, bebidas energéticas.

Composición del café

El café es la bebida natural más rica en cafeína, la sustancia más conocida del café y la que le confiere las propiedades estimulantes y parte de su sabor amargo. Contiene ácidos orgánicos que influyen en el sabor, olor y aroma del café y son responsables de su acidez: así como minerales (potasio, magnesio, calcio, cromo...) y vitaminas (niacina), aunque su valor nutritivo es casi nulo, dada la poca cantidad necesaria para elaborar una taza de café.

La cafeína

La cafeína es un alcaloide producido por las hojas, las semillas o los frutos de unas 60 plantas de todo el mundo. Se trata de una sustancia que penetra con facilidad en todas las células del organismo y estimula la transmisión de los impulsos entre las neuronas. Por ello, se admite que una cantidad diaria de cafeína inferior a 300 miligramos, equivalente a dos o tres tazas de café, tonifica al organismo, alivia la fatiga, retrasa el cansancio y favorece las funciones intelectuales. Además, la cafeína posee un efecto vasoconstrictor a nivel cerebral, lo que explica su presencia en algunos medicamentos indicados para tratar la migraña.

El consumo frecuente de café conduce a una adaptación a la cafeína, que no adicción, y esto explica que personas habituadas a tomarlo puedan experimentar síntomas como cansancio, irritabilidad, falta de con-

centración o dolor de cabeza si no ingieren su dosis habitual de cafeína. También explica que quienes están acostumbrados a tomar café cada noche no sufran de insomnio por ello.

La cafeína no se acumula en el organismo, se degrada en el hígado y se elimina por la orina entre 3 y 6 horas después de su consumo. Tiene un leve efecto diurético, por lo que grandes dosis de cafeína pueden provocar deshidratación.

Efectos adversos del café

Beber demasiado café puede provocar efectos indeseables como agitación, insomnio, taquicardia, temblor y trastornos gástricos, aunque hay quienes sufren malestar con una sola taza. La cafeína aumenta la secreción de ácido clorhídrico y de pepsina en el estómago, por lo que el café y otras bebidas que la contienen no están indicadas en caso de molestias digestivas.

VARIETADES DE CAFÉ

De todas las especies de café, sólo se cultivan diez, y de dos de ellas se obtiene el 90% de la producción mundial de café: *Coffea arabica* y *Coffea canephora* (Robusta).

> **ARÁBICA** Representa el 70% de la producción mundial de café y se considera el más selecto por sus cualidades aromáticas y su suave sabor, por eso suele ser más caro. El contenido en cafeína del grano es relativamente bajo, entre un 0,9 y un 1,5%.

> **ROBUSTA** Es considerado menos sabroso y aromático que el Arábica, por lo que es muy usado por la industria alimentaria en la elaboración de café instantáneo y otros cafés más baratos. Contiene el doble de cafeína que el Arábica (entre un 2 y un 3,5%).

CONTENIDO DE CAFEÍNA de distintos alimentos y bebidas

	Ración	Contenido en cafeína/teína (mg/ración)
Taza de café filtrado (normal o soluble)	180 ml	100-150 mg
Taza de café descafeinado	180 ml	2 mg
Taza de té negro	180 ml	25-50 mg (teína)
Chocolate negro	40 g	190 mg (teobromina*)
Cacao en polvo	10 g	160mg (teobromina*)
Lata refresco de cola (normal o light)	330 ml	35-45 mg
Lata de bebida energética (Red Bull, Burn...)	250 ml	75-85 mg

* Teobromina: sustancia con menor poder estimulante que la cafeína y la teína.



TOMAR MUCHO CAFÉ PUEDE CAUSAR TAQUICARDIA, INSOMNIO, TEMBLOR Y TRANSTORNOS GÁSTRICOS

La cafeína produce un aumento ligero y transitorio de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, por lo que quienes, a pesar de sufrir hipertensión o cardiopatía (enfermedades del corazón), consumen café, deben hacerlo con moderación y bajo asesoramiento médico.

El proceso de elaboración

De los frutos maduros del arbusto se obtiene el café verde, que no tiene el olor, sabor y color típico del café que conocemos. Eliminadas las capas que cubren los granos de café, éstos se tuestan en lo que supone el momento más crítico en su procesado, puesto que se producen reacciones químicas y físicas responsables de la formación de las sustancias que le aportan sus cualidades sensoriales (sabor, aroma, etc.). En el tueste natural sólo participan el café y una fuente de calor. Un mal tueste puede convertir un buen

grano de café en un café muy amargo o muy ácido; y un buen tueste puede tapar algunos defectos. Con el tostado, el color de los granos de café va cambiando hasta alcanzar el marrón oscuro. Se puede definir cuatro grados de tueste: ligero, medio, oscuro y muy oscuro, y se aplica uno u otro según el país consumidor. En general, a menor grado de tostado, más claro será el color y más suave y menos amargo resultará el sabor. El envasado del café tiene una gran importancia. Así, los envasados al vacío conservan sus cualidades por estar protegidos de la luz, del aire y de la humedad.

Tipos de café

Según el tueste, el café puede ser natural (el grano crudo se tuesta) o torrefacto (durante el tueste se añade azúcar al café, éste se carameliza y cubre el grano). El tueste torrefacto –muy consumido en España, Portugal, Argentina y Costa Rica– aporta color intenso,

sabor más fuerte y mayor cuerpo, pero a cambio pierde los delicados aromas y sabores del café de tueste natural. Los cafés de gran calidad pierden cualidades y los de peor calidad mejoran.

El café también puede ser soluble, más conocido como “instantáneo”. En este caso el café tostado se muele para permitir la extracción de los sólidos solubles con agua a altas temperaturas y presión. Este tipo de café contiene cafeína siempre en una cantidad superior al 2,5%.

Finalmente hay que citar **el café descafeinado**. La industria ha logrado extraer la mayor parte de la cafeína del café (que no toda). La cantidad de cafeína no debe superar el 0,1% en los cafés descafeinados y el 0,3% en los cafés solubles descafeinados. Recientemente se ha encontrado una especie de café sin cafeína que se espera pueda ser comercializada en unos cinco años. ◀

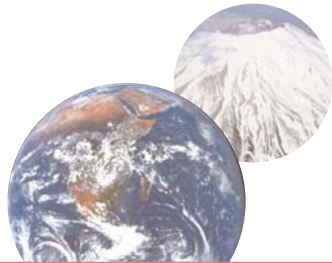


Ya está en vigor la ley que regula el uso de sillitas en los vehículos

Todos los niños menores de 1,50 metros (estatura que se suele alcanzar aproximadamente a los 12 años) deben viajar desde julio del pasado año en asientos especiales, y ningún menor de tres años puede viajar en coche sin un asiento diseñado para su envergadura. Hasta entonces, la norma sólo obligaba a utilizar un sistema de retención infantil (SRI) para este tramo de edad en caso de que el vehículo dispusiera de él. Hoy no está permitido llevar al niño en brazos o de una manera similar. El SRI se clasifica en tres grupos: el grupo 0 es para bebés de 10 kilos como máximo (de cero a nueve meses, aproximadamente), el grupo 0+ va hasta los 13 kilos (18 meses) y para viajeros de 9 a 18 kilos (de nueve meses a tres años) se instalará un SRI del grupo I. Según un estudio de 2003 por el RACC (Real Automóvil Club de Catalunya), hay una tendencia a prescindir de los SRI a medida que el niño crece. Por ejemplo, de los tres a los seis años sólo los progenitores del 13,4% de estos niños usaban correctamente los SRI.

El Banco Mundial no apuesta por la energía renovable

El discurso oficial del Banco Mundial incluye el respaldo a un crecimiento respetuoso con el medio ambiente. Sin embargo, su política real está lejos de esta directriz. Así concluye un estudio de la Red de Energía y Economía Sostenible (SEEN) del Instituto de Estudios Políticos de Washington (Estados Unidos). El informe analiza el papel del Banco Mundial en el desarrollo sostenible en los doce años transcurridos desde la Cumbre de Río y apunta que no sólo ha incumplido sus promesas de 1992, "sino que de hecho las ha socavado". Según el SEEN, desde entonces sólo ha financiado 20 proyectos de energías renovables frente a los 332 proyectos de combustibles fósiles en los que ha invertido. Éstos han liberado en la atmósfera más de 43.000 millones de toneladas de gases de efecto invernadero, causantes del cambio climático.



Los glaciares del Perú pierden superficie

Según el Instituto Nacional de Recursos Naturales (INRENA) del Perú, en los últimos 30 años la superficie de los glaciares de ese país ha disminuido un 21,8%, debido al deshielo de los nevados (montes con nieves perpetuas) como resultado del calentamiento global y la contaminación ambiental. Este porcentaje equivale a 446 kilómetros cuadrados de nieve. El caso más grave de deshielo es el del nevado Coropuna (en la zona de Arequipa), que ha disminuido su superficie glaciar en más del 50%. En los últimos 30 años, el Coropuna, el tercer nevado más alto del Perú, ha perdido 71 kilómetros cuadrados de nieve. Para el INRENA el deshielo es originado por el incremento de la temperatura global del planeta en un 0,5%, provocado por un proceso natural de la Tierra y por la contaminación ambiental ocasionada por el hombre.



El consumo de algunos alimentos reduce en un 76% el riesgo de enfermedad cardiaca

Una dieta con alimentos como vino, pescado, chocolate negro, frutas, verduras, almendras y ajo podría ayudar a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca, según un estudio realizado por expertos del Centro Médico Erasmus de la Universidad de Rotterdam (Holanda). Los expertos han incluido estos alimentos en la dieta de un grupo de personas. En los hombres, la esperanza de vida ha aumentado una media de 6,6 años y en las mujeres esta cifra ha sido de 5 años. El trabajo ha consistido en revisar cómo cada ingrediente reduce la enfermedad cardiaca, los niveles de tensión arterial o el colesterol según las cantidades ingeridas (150 mililitros de vino al día reducen la enfermedad cardiaca un 32%) y en evaluar los efectos combinados de los ingredientes.

La ONU lanza una página web sobre alerta humanitaria

Agencias de la ONU como la FAO, ACNUR, UNICEF y la OMS han colgado en Internet el nuevo portal Hewsweb.com con el que pretenden facilitar información acerca de todo lo relacionado con las alertas humanitarias y catástrofes naturales. De todo ello da cuenta en su completa oferta de contenidos, todos ellos en inglés, que incluye textos y esclarecedores gráficos. El objetivo que se persigue con esta web es permitir el acceso a los avisos más recientes de alerta y la reunión y racionalización en una plataforma de la gran cantidad de información de la que se dispone en Internet, procedente de diversas instituciones especializadas. Esta iniciativa constituye un apoyo a la mejora de los sistemas mundiales de alerta y, a la vez, sirve de ayuda a la preparación y respuesta humanitaria, así como a la reducción de riesgos.



Los fármacos son un contaminante difícil de eliminar en los ríos

El Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) desarrolla un proyecto de evaluación de la calidad de las aguas de cinco grandes ríos europeos, entre ellos el Ebro. Los científicos analizarán durante cinco años las aguas superficiales y subterráneas, los sedimentos y los peces, para detectar contaminación industrial, agrícola y urbana. Uno de los aspectos pioneros del estudio es el análisis de los fármacos presentes en el agua. "Los medicamentos son los principales contaminantes emergentes, y aún no está bien estudiado el problema ambiental que suponen", explican los investigadores del CSIC. El cuerpo humano elimina las sustancias farmacológicas por la orina, esos componentes llegan a las aguas residuales y de ahí a los ríos. "Los tratamientos convencionales de las plantas depuradoras no erradican estos productos, por lo que alcanzan los ecosistemas acuáticos", afirman.





Muchas técnicas pero sin solución definitiva

LAS OPERACIONES PARA CORREGIR LOS PROBLEMAS DE REFRACCIÓN VISUAL NO SIEMPRE SUPONEN EL ADIÓS A LAS GAFAS

Los problemas de refracción de la visión, en los que la proyección de la imagen sobre la retina no es la idónea, constituyen un quebradero de cabeza y una dificultad importante para millones de personas. Durante siglos, la única solución fue el uso de lentes o gafas. En las últimas décadas del siglo XX surgió una alternativa: las lentillas. A ella se ha sumado estos últimos años la cirugía refractiva, método que desde entonces no ha dejado de perfeccionarse, aunque todavía no ha conseguido ser una solución definitiva y duradera.

Éxito matizable

Los defectos de visión vienen dados casi siempre por causas genéticas. La curvatura de la córnea o el globo ocular sufren una pequeña deformación, se altera así la longitud de este último y, como consecuencia, la imagen no se proyecta de forma exacta sobre la retina. En los últimos 15 años se han multiplicado las **operaciones de córnea**, sobre todo desde el desarrollo de las técnicas con láser. Sin embargo, no todos los casos pueden tratarse. Además, los resultados a veces no son los esperados, la intervención es cara y los beneficios no pueden garantizarse a largo plazo

porque algunas técnicas sólo llevan 10 años aplicándose y aún es pronto para evaluarlas. Aun así, la cirugía para la corrección de los trastornos de refracción permite a las personas liberarse de los anteojos, gafas o lentes de contacto y, además de las ventajas estéticas que supone para algunos, permite practicar las actividades diarias y deportes favoritos sin preocuparse de la visión.

Tipos de cirugía

El tipo de cirugía idóneo para cada persona dependerá de la magnitud de su miopía. Una de ellas es la **queratomía radial**, que se realiza mediante cortes radiales en la córnea que producen un aplanamiento central de la córnea que mejora la visión en los miopes que tienen de 1,7 a 7 dioptrías. La recuperación es rápida y hay una mejora del 90% de la agudeza visual, pero pueden darse complicaciones porque

los cortes suelen ser profundos, los resultados fluctuantes e impredecibles y puede quedar algo de deslumbramiento o alterarse la visión de lejos por un largo periodo.

Por estos inconvenientes, se prefiere el **Láser Excimer**, en el que sólo se alteran pequeñas porciones de la córnea y el trauma es pequeño. No obstante, la recuperación es larga, puede quedar una neblina corneal y sólo lleva realizándose 10 años, por lo que los resultados a largo plazo no son conocidos.

La **técnica LASIK** utiliza también el láser Excimer, pero consiste en un pulido de la córnea, una especie de tallado corneal en sus capas profundas con el que modifica su curvatura. Se considera el procedimiento más efectivo y seguro para miopías inferiores a 10 dioptrías.

LAS OPERACIONES DE CÓRNEA SON CARAS Y LOS RESULTADOS NO SON SIEMPRE LOS ESPERADOS

ICL, lente de contacto implantable, se utiliza para miopías superiores a 10 dioptrías. A través de una pequeña incisión en la córnea se introduce la lente plegable en la cámara anterior del ojo. Una vez dentro la lente se despliega y permite un mejor enfoque de la imagen sobre la retina.

Antes de la colocación de la lente hay que hacer dos incisiones en el iris (iridotomías) con láser YAG para evitar el aumento de presión dentro del ojo. La recuperación es muy rápida y en una semana se consigue la agudeza visual definitiva. Se está estudiando el resultado a largo plazo.

CRT (Corneal Refractive Therapy) es la técnica más reciente. Consiste en la colocación de unas lentillas especiales por la noche, mientras se duerme, que van moldeando las córneas. Las lentillas duran un año y a su término hay que renovarlas. El resultado es temporal, no es definitivo. Se aplica en miopías de 1,75 a 6 dioptrías y no hay bifocales, por lo que, aunque alcance una agudeza visual lejana muy buena, si tiene defecto para visión cercana tendrá que seguir usando lentes para leer.

El futuro de este tipo de intervenciones parece que pasa por el desarrollo de **lentes intraoculares para lejos y cerca**, bien difractivas, refractivas o de tipo cumming, es decir, que se pueden adelantar y aumentar la potencia al mirar de cerca.

Riesgos mínimos

Las técnicas quirúrgicas entrañan siempre un riesgo, aunque sea mínimo: reacciones a la medicación, infecciones, hemorragias... En el caso de la cirugía de la refracción, los riesgos adicionales son una visión fluctuante, una corrección escasa o excesiva, las infecciones de la córnea, la dificultad para ver de noche debido al resplandor, el dolor, las úlceras corneales... Aunque cada día las técnicas son más perfectas y las complicaciones menos frecuentes, no hay que olvidar que se producen y que el resultado puede no corresponder a las expectativas que se habían depositado en la operación.

Por regla general, **las intervenciones se realizan de forma ambulatoria**, son de corta duración y el tipo de anestesia es tópica, local. La recuperación es también rápida y se pueden operar los dos ojos simultáneamente, aunque algunos prefieren dejar un par de días entre un ojo y otro.

¿Mejora la vista?

¿Es necesario volver a usar las gafas después de la intervención? La cirugía mediante las técnicas láser no mejora la agudeza visual, es decir, después de la cirugía la mejor visión que se puede conseguir es la que se tenía previamente con las gafas o lentillas. La mayor parte de quienes se operan con láser no precisan gafas o lentes de contacto después de la intervención, pero

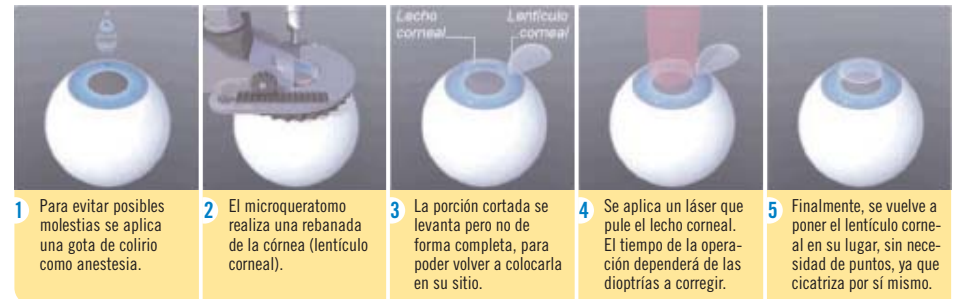
algunos pacientes las seguirán necesitando para leer, ver la televisión, ir al cine o conducir de noche, sobre todo en los casos de miopía y astigmatismo elevados o cuando los resultados no son los esperados.

Por otro lado, más de la mitad de las personas mayores de 45-50 años tienen presbicia, lo que les obliga a usar gafas para ver de cerca, con independencia de la técnica quirúrgica utilizada. Y es que la utilización de lentes de contacto para la presbicia es muy problemática, pues por la edad puede haber sequedad ocular, lo que dificulta la tolerancia. ◀

¿Quiénes son candidatos a la cirugía refractiva?

- Mayores de 20-21 años.
- Con una alteración de la refracción estable, que no haya evolucionado en los dos últimos años.
- La córnea debe estar en perfectas condiciones, sin lesiones corneales, con un espesor normal del tejido corneal
- Los mayores de 45 años deben tener en cuenta una posible presbicia que les obligará a llevar gafas para ver de cerca.
- No son candidatos los afectados de enfermedades del colágeno (lupus, artritis reumatoide) queratoco, herpes corneal, SIDA o enfermedades autoinmunes.

CIRUGÍA LÁSER PARA LOS OJOS: La operación con láser más extendida es el LASIK (Queratomoleusis In situ Asistida con Láser Excimer). Esta técnica de cirugía refractiva se emplea para corregir la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo.



- 1 Para evitar posibles molestias se aplica una gota de colirio como anestesia.
- 2 El microqueratomo realiza una rebanada de la córnea (lenticulo corneal).
- 3 La porción cortada se levanta pero no de forma completa, para poder volver a colocarla en su sitio.
- 4 Se aplica un láser que pule el lecho corneal. El tiempo de la operación dependerá de las dioptrías a corregir.
- 5 Finalmente, se vuelve a poner el lenticulo corneal en su lugar, sin necesidad de puntos, ya que cicatriza por sí mismo.

La mujer es la principal víctima, pero no la única

LOS MALOS TRATOS PSÍQUICOS SON UN FENÓMENO VIEJO Y CONOCIDO, LO NOVEDOSO ES SU DENUNCIA COMO PROBLEMA SOCIAL

El maltrato psicológico consiste en comportamientos intencionados, ejecutados desde una posición de poder y encaminados a desvalorizar, producir daño psíquico, destruir la autoestima y reducir la confianza personal. Su padecimiento lleva a la despersonalización de la víctima, al mismo tiempo que genera dependencia de quien que los inflige. El maltratador se vale de insultos, acusaciones, amenazas, críticas destructivas, gritos, manipulaciones, silencios, indiferencias y desprecios.

En la esfera de lo privado, aunque los hombres también lo sufren, las mujeres son las víctimas mayoritarias. Pero los malos tratos psicológicos se producen también en la relación de padres con hijos: de hecho, ha aumentado el maltrato de los hijos sobre sus progenitores, consecuencia de una educación cada vez más permisiva y del insistente uso de la violencia en los conflictos del mundo de los adultos. En el ámbito público, este tipo de maltrato se ve en el mundo laboral, el conocido como "mobbing", y en el escolar, el llamado "bullying".

La mujer, principal víctima

Los malos tratos psicológicos son un fenómeno viejo, lo que resulta novedoso es su denuncia como problema social. Los sufren mujeres de todas las edades, grupos sociales y económicos, culturas y países. Su gran incidencia, la gravedad de las secuelas, el alto cos-

te social y económico, y en especial la degradación que produce la violación del derecho de las personas a ser tratadas como tales y al respeto que merece toda existencia humana los convierten en una cuestión de gran relevancia pública.

No son tan visibles ni manifiestos como los físicos. De hecho, en muchas ocasiones la propia víctima no es consciente de ellos hasta que sufre una agresión corporal, pero sus consecuencias pueden ser más graves y duraderas en el tiempo.

Las agresiones continuadas, tanto verbales como no verbales (el silencio, la indiferencia, los gestos...), crean una relación siniestra de dependencia entre el maltratador y la víctima. Ambos terminan necesitando. La víctima porque sola siente que no es nadie y el mie-

EN OCASIONES,
LA PROPIA VÍCTIMA
NO ES CONSCIENTE
DE ESTOS MALTRATOS
HASTA QUE
ES AGREDIDA
FÍSICAMENTE

do y la angustia la paralizan, y el maltratador porque se siente que es alguien a través de la dominación que ejerce. La situación de dependencia es tal que la víctima termina protegiendo y disculpando al maltratador. Recorre hasta ahí un proceso destructivo en el que va perdiendo la confianza en sí misma y la capacidad de respuesta, se va anulando y va interiorizando que de allí no se sale y abandona toda esperanza.

Poder asimétrico

En la raíz de la violencia contra las mujeres se evidencia la asimetría de poder que ha propiciado el sistema patriarcal y machista imperante, y que ha llevado a un abuso con la parte más desfavorecida en este esquema, la mujer. Los expertos inciden en no presentar el problema como si fuera "de las mujeres", ya que si bien son ellas quienes los sufren, se trata de una dificultad de la que los varones han de ser conscientes y deben trabajar por superarla.

El psicoterapeuta Luis Bonino, especialista hace más de tres lustros en masculinidad y relaciones de género, ha elaborado una **clasificación que identifica conductas para intentar conseguir la dominación:**

- La intimidación.
- La toma repentina del mando: tomar decisiones sin consultar, monopolizar.
- La apelación al argumento de la lógica y la "razón" para imponer ideas o elecciones.

LA MUJER OBJETO DE MALOS TRATOS PSICOLÓGICOS

SÍNTOMAS Y MANIFESTACIONES

- Dolores de espalda y articulaciones.
- Irritabilidad.
- Cefaleas.
- Insomnio.
- Fatiga permanente.
- Tristeza, ánimo deprimido y ganas de llorar sin motivo aparente.
- Ansiedad y angustia.
- Inapetencia sexual.

ACTITUD

- Sensación de vergüenza.
- Sentimiento de culpa.
- Temor generalizado.
- Mirada huidiza.
- Desinterés por las relaciones sociales y escasez comunicativa: explicaciones vagas y confusas.

- La insistencia abusiva, a fin de obtener por agotamiento lo que desea a cambio de un poco de "paz".
- El control del dinero.
- El uso expansivo del espacio físico.
- La maternalización de la mujer, es decir, la creación de condiciones para que ésta dé prioridad al cuidado de las otras personas.
- La manipulación emocional, que genera en la mujer dudas sobre sí misma y propicia sentimientos negativos y de dependencia.
- Las descalificaciones que conllevarían la indefensión.
- La desautorización y desvalorización que generan sentimientos de inferioridad.
- El paternalismo desde el que se trata a la mujer como si fuera una niña.
- La falta de intimidad.
- El distanciamiento.
- Las mentiras, el incumplimiento de promesas...
- La autoindulgencia con la que elude el maltratador su propia responsabilidad.
- El intento de generar lástima a través de comportamientos autolesivos o amenazas de suicidio. ◀

SEÑALES DE ALERTA DE CONDUCTAS QUE EVIDENCIAN O DERIVAN HACIA EL MALTRATO PSICOLÓGICO (SEGÚN EL PSIQUIATRA MURPHY Y O'LEARY):

- Ignora los sentimientos de la pareja.
- Ridiculiza o insulta a las mujeres como grupo.
- Ridiculiza o insulta la mayoría de los valores, creencias, religión, raza, herencia o clase de su pareja.
- Utiliza su aprobación, aprecio o afecto, como castigo.
- Continuamente le critica, le insulta o le grita.
- Le humilla en privado y/o en público.
- Rechaza mantener relaciones sociales en su compañía.
- Controla el dinero y todas las decisiones.
- Rechaza compartir el dinero y el trabajo con su pareja.
- No permite su acceso al dinero o a las llaves del coche u otros bienes.
- Con frecuencia, le amenaza con abandonarla o le dice que se va.
- Le amenaza con hacerle daño, a ella o a su familia.
- Castiga o maltrata a los niños cuando está enfadado
- Amenaza con secuestrar o llevarse a los niños si la mujer lo abandona.
- Abusa, tortura, mata a los animales domésticos para hacer daño a su pareja
- Le acusa con asuntos que imagina que ella está haciendo.
- Le manipula con mentiras y contradicciones.
- Destruye los muebles, hace destrozos en las paredes o rompe útiles domésticos durante las discusiones con ella.
- Maneja armas de forma amenazante.

Se siguen usando de modo masivo

LA UE PROMUEVE UNA MENOR UTILIZACIÓN DE LAS SUSTANCIAS PELIGROSAS CON LAS QUE SE FABRICAN NUMEROSOS PRODUCTOS



CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN DE LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS

Según sean sus características toxicológicas, los productos químicos se clasifican en:

MUY TÓXICOS: entrañan riesgos extremadamente graves, agudos, crónicos e incluso la muerte.

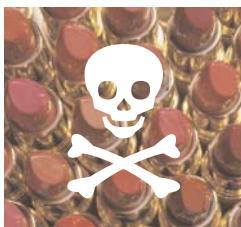
TÓXICOS: riesgos graves, agudos, crónicos e incluso la muerte.

NOCIVOS: pueden producir riesgos de gravedad limitada.

CORROSIVOS: en contacto con tejidos vivos pueden ejercer una acción destructiva

IRRITANTES: sustancias y preparados no corrosivos que, por contacto breve, prolongado o repetido con la piel o las mucosas pueden causar una reacción inflamatoria.

SENSIBILIZANTES O ALÉRGICOS: las sustancias y preparados que, por inhalación o penetración cutánea, puedan ocasionar una reacción de alergia, de forma que una exposición posterior a esa sustancia o preparado dé lugar a efectos negativos característicos.



Se acaban de cumplir 20 años del desastre de Bhopal en la India. Un escape químico de la empresa Unión Carbide mató a más de 15.000 personas, según cifras oficiales, y se estima que afectó a otras 120.000 que, aún hoy, continúan sufriendo las secuelas de la tragedia. En aquella ocasión fue el escape de isocianato de metilo lo que provocó el desastre. Este componente se utilizaba para producir SEVIN, un pesticida milagroso, barato de producir, mortal para los insectos, aunque inocuo para otros animales. Sin embargo, en su producción eran necesarios compuestos muy tóxicos.

Pesticidas como éste representan un ejemplo de productos de consumo que se utilizan de manera habitual y que en muchos casos contienen aditivos químicos cuya producción, comercio, utilización y desecho tienen, si no se adoptan las correspondientes precauciones, un gran impacto en el medio ambiente y en la salud. La lista de productos es inmensa e incluye, por ejemplo, cosméticos que utilizan fijadores producidos con ésteres de ftalato, ropas que contienen pirorretardantes bromados para prevenir o retardar la propagación de llamas o alfombras con compuestos organoestánicos para luchar contra los ácaros.

Más de 100.000 productos químicos

Según datos de la Unión Europea, en Europa se pueden encontrar unos 100.000 productos químicos y cada

año la industria produce más de 200 nuevos compuestos que imitan sustancias naturales o bien que son sustancias totalmente artificiales. Pese a los evidentes riesgos que entraña, el uso masivo de este tipo de productos no ha venido acompañado de estudios e investigaciones sobre su incidencia en la vida de la población mundial y, sobre todo, en el medio ambiente.

Son muchas las organizaciones nacionales e internacionales que trabajan para evitar la generación, el uso y vertido de sustancias peligrosas. Sin embargo, para conseguir su total abolición del mercado de consumo se necesitan medidas políticas e industriales severas que mitiguen y hagan disminuir el uso de todo tipo de sustancias químicas tóxicas. Estos elementos pueden ser inflamables, explosivos, producir cáncer o dañar los sistemas reproductores de los humanos, entre otros efectos.

Información en las etiquetas

En la actualidad, Europa trabaja por desarrollar una nueva política que promueva la sustitución de las sustancias más peligrosas por otras más naturales y amables con la naturaleza. Desde 1992, la UE regula la clasificación, embalaje y etiquetado de sustancias peligrosas para la vida humana y para el medio ambiente.

Así, los fabricantes y distribuidores quedan obligados a facilitar en los embalajes y etiquetas información técnica sobre efectos indeseables, instruccio-

nes de seguridad, etc. que garanticen el uso controlado y responsable de todo tipo de sustancias tóxicas.

La industria juguetera, un ejemplo, se ha visto obligada a transformar los juguetes de PVC, que contienen un grupo de ftalatos (sustancias químicas tóxicas que se utilizan como plastificantes de PVC y que parece probado que provocan lesiones renales, desequilibrios en el sistema hormonal e incluso algún tipo de cáncer), en juguetes de otros materiales no tóxicos.

Una medida que nace a consecuencia de la publicación por la UE del Libro Verde del PVC, que vio la luz en junio del 2000, en el que se evalúan diversos aspectos medioambientales y de salud relacionados con el tratamiento de residuos de PVC y se presenta una serie de opciones para reducir estos impactos.

Alternativas

La alternativa a los productos químicos se puede encontrar en el seguimiento de algunos criterios de actuación, como evitar productos con PVC o derivados del cloro, el uso de madera tratada con productos no contaminantes y obtenida mediante sistemas de gestión respetuosos con la naturaleza, la adquisición de frutas y verduras cultivadas sin pesticidas, el uso de pinturas al agua o pinturas que no contengan componentes tóxicos o la utilización de productos de limpieza de bajo impacto sobre el medio ambiente. ◀

SUSTANCIAS QUÍMICAS TÓXICAS MÁS COMUNES EN NUESTRA VIDA DIARIA

✗ PVC

El PVC (Cloruro de Polivinilo) es un material cuya polivalencia, bajo precio, limpieza, propiedades higiénicas y resistencia han favorecido su expansión en la construcción y en la producción de objetos de plástico. Pese a todo, es un material que entraña peligro en su uso, en su producción y en su eliminación. Si durante su creación se generan dioxinas, una de las sustancias sintéticas más tóxicas que se conocen, su utilización también resulta delicada, ya que puede liberar aditivos perjudiciales para la salud y el medio ambiente. Pero el mayor riesgo se da en su eliminación, puesto que si termina en el vertedero se producen graves daños al medio ambiente y si es incinerado genera grandes cantidades de dioxinas y otras sustancias cloradas que contaminan aire, agua y suelo. No obstante, los productores de PVC argumentan que los conocimientos tecnológicos que se están aplicando a su producción, uso y eliminación ayudan a controlar sus posibles efectos negativos.

El PVC se encuentra en las tuberías, cables de distribución y ventanas de los edificios; en los envases de agua embotellada y en los embalajes de los productos habituales de consumo; en los suelos, papeles pintados o cortinas de los hogares; en las tarjetas de crédito, en los coches e incluso en algunos útiles médicos.

✗ COPs

Los COPs (Contaminantes Orgánicos Persistentes) son sustancias químicas orgánicas muy peligrosas para la salud y muy resistentes a los procesos de degradación natural. Entre otros COPs se pueden señalar productos como la aldrina, clordano, DDT (pesticida), dieldrina, endrina, dioxina, furano, heptacloro, hexaclorobenceno, mirex, PCB y toxafeno. Una vez que se liberan al medio ambiente, muchos persisten durante años e, incluso, décadas. Otra característica es su alta permanencia en los tejidos de los seres vivos (son bioacumulables), se acumulan en los tejidos grasos y en órganos de animales y humanos y acaban formando parte de nuestra cadena alimenticia.

Los COPs pueden encontrarse en pesticidas utilizados en agricultura; cosméticos; electrodomésticos; dioxinas liberadas en procesos industriales, como la incineración de residuos y la industria del cloro, o en pinturas para barcos.



ALGUNAS INDUSTRIAS SE HAN VISTO OBLIGADAS A CAMBIAR EL MODO DE FABRICACIÓN DE SUS PRODUCTOS



Un alimento impecable y bien elaborado

Nutritivas, sabrosas, económicas y con grasas saludables, son perfectas para el bocadillo de merienda de niños y jóvenes

LA SARDINA uno de los más conocidos pescados azules, es un alimento tan económico como recomendable y que debería estar más presente en la dieta habitual: aporta abundantes proteínas (18% del producto) de gran calidad y sus grasas (8%, aunque varía según el momento de la captura del pescado) pueden presumir de un perfil muy saludable, con abundantes poliinsaturados Omega 3. Además, las sardinas son ricas en vitaminas (especialmente, solubles en grasa, como la vitamina D) y minerales. Elegir sardinas frescas o conservadas en aceite, ambas muy convenientes

y saludables, no es, sin embargo, intrascendente desde un punto de vista nutritivo: las de lata, al tener más grasa resultan casi un 40% más calóricas que las frescas cocinadas sin aceite, por ejemplo, asadas. De todos modos, el aporte energético de las sardinas en aceite es moderado: 210 calorías cada cien gramos de producto. Los consumidores habituales de sardinas en aceite que sigan dietas de reducción de peso pueden cambiar a las que se venden, también enlatadas, "al natural" o en escabeche, menos calóricas. Pero las sardinas en conserva tienen ventajas sobre las fres-

cas: no requieren limpieza ni preparación, están listas para el consumo, no necesitan frío para su conservación y, además, se puede ingerir su espina, buena fuente de calcio de fácil absorción, al ser la sardina rica en vitamina D, que facilita la asimilación del calcio.

Un plato o bocadillo de sardinas en aceite es una excelente merienda (mucho mejor que la bollería, y que los embutidos o el chocolate) y una opción perfecta para las mujeres embarazadas. En realidad, es aconsejable para casi todos. Porque incluso a las sardinas cabe hacerles una objeción: comparten con el resto de pescados azules algunas características que conviene conocer. Una es su riqueza en purinas, sustancias que se transforman en ácido úrico, por lo que quienes padecen hiperuricemia (exceso de ácido úrico) deben limitar el consumo de sardinas. Además, contienen mucho colesterol (100 mg/100 g), aunque su capacidad de elevar el colesterol sanguíneo del ser humano es menor que el de embutidos, carnes y lácteos, debido a su moderado contenido en grasas saturadas.

Sólo el etiquetado mal

CONSUMER Eroski ha analizado seis muestras de sardinas en lata en aceite vegetal (en cuatro era de soja; en una, de girasol, y en otra, de orujo de oliva), con formatos de 81 a 115 gramos de peso neto y que

costaron entre 8,43 euros-kilo de peso escurrido (Calvo) y los 12,5 euros por kilo escurrido de Peña.

El análisis sólo anotó una irregularidad, pero fue compartida por cinco de las seis muestras: únicamente Palacio de Oriente cumplía la norma de etiquetado. Las irregularidades fueron: llamarlas "sardinillas" (con la intención de cualificar el producto, ya que el consumidor prefiere las piezas pequeñas) cuando ese nombre no está autorizado, no indicar el peso escurrido y dar incompleta la información nutricional.

Las demás determinaciones efectuadas en laboratorio dieron resultados correctos, lo que refleja la buena elaboración de este producto por la industria alimentaria: todas las muestras se hallaban en buen estado sanitario, todas usaban aceite vegetal tal y como indican, no hubo problemas de frescura de las sardinas de origen, la comprobación del pesado dio resultados correctos, las latas no presentaban defectos exteriores, estaban perfectamente selladas y no se detectaron residuos procedentes del recubrimiento del interior de la lata.

Además, el pescado empleado pertenecía en todos los casos a la especie que establece la normativa, *Sardina pilchardus*. Y todas las latas contaban con el sistema 'abre fácil' que permite la apertura sin necesidad de abrelatas.

SON RICAS EN PURINAS: QUIENES DEBEN CONTROLAR EL NIVEL DE ÁCIDO ÚRICO HAN DE EVITARLAS



LATAS DE SARDINAS EN ACEITE VEGETAL

MARCA DENOMINACIÓN	CALVO "Sardinas en aceite vegetal"	JAVIMAR "Sardinillas en aceite vegetal"	CABO DE PEÑAS "Sardinillas en aceite vegetal"	PEÑA "Sardinillas en aceite vegetal"	FRISCOS "Sardinillas en aceite vegetal"	PALACIO DE ORIENTE "Sardinas en aceite vegetal"
Precio por peso escurrido (euros/kg.)	8,43	10,18	9,57	12,5	10,01	10,44
Etiquetado	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto
Identificación de especie ¹	<i>Sardina pilchardus</i>	<i>Sardina pilchardus</i>	<i>Sardina pilchardus</i>	<i>Sardina pilchardus</i>	<i>Sardina pilchardus</i>	<i>Sardina pilchardus</i>
Peso neto declarado ² (g)	115	90	85	81	81	85
Peso neto real (g)	118,5	93,4	90,3	91,2	93,5	93,3
Peso escurrido declarado (g)	81	NO	60	57	63	60
Peso escurrido real ³ (g)	79,5	65,8	64,8	65,6	67,9	68
Peso unitario (g)	26,5	8,9	9,3	10,7	11,3	11,4
Unidades por envase	3	7,4	7	6,2	6	6
Histamina ⁴ (ppm)	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado
Tipo de aceite ⁵	Orujo de oliva	Soja	Girasol	Soja	Soja	Soja
Grado de acidez (% ac. Oleico)	0,3	0,6	0,3	1	1	0,6
BADGE/BFDGE ⁶	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9 pts)	6,4	6,3	6	6,1	5,5	5,4

(1) Identificación de especie: *Sardina pilchardus* es la única especie permitida por la normativa en las conservas denominadas "Sardinas", como las aquí estudiadas. (2) Peso neto: es el peso de las sardinas más el peso del líquido de cobertura, en este caso, el aceite vegetal (3) Peso escurrido: el peso de las sardinas propiamente dichas. (4) Histamina: indicador de frescura en pescados frescos. Una presencia elevada indicaría déficit de frescura del pescado empleado en la conserva. (5) Tipo de aceite: todos los identificados en este análisis se consideran aceites vegetales. (6) BADGE/BFDGE: residuos epoxi, tóxicos, que forman parte del material que recubre el interior de las latas y que si no se han empleado adecuadamente, podrían migrar al aceite que cubre las sardinas.

Se han analizado seis muestras de sardinas en lata en aceite vegetal (en cuatro era de soja; en una, girasol, y en otra, orujo de oliva), y con formatos de 81 a 115 gramos de peso neto y que costaron entre 8,43 euros/kilo de peso escurrecido (Calvo) y los 12,5 de Peña.

Las sardinas son muy nutritivas y tienen un saludable perfil de grasas. Las comercializadas en conserva aportan un valor añadido: si se come la espinas, se ingiere mucho calcio de fácil asimilación.

Deben moderar el consumo de sardinas quienes tienen niveles altos de ácido úrico: los pescados azules son ricos en purinas.

Las sardinas en aceite son una merienda perfecta para los niños y un alimento idóneo para las mujeres embarazadas.

El único problema de estas sardinas en aceite: sólo Palacio de Oriente cumple la norma de etiquetado.

Se hallaban en buen estado sanitario, las sardinas eran frescas, las latas carecían de problemas en el sellado y no se detectaron residuos procedentes del recubrimiento del interior de la lata.

El pescado era en todos los casos de la especie que establece la norma, *Sardina pilchardus*.

La mejor relación calidad-precio es Calvo. Para quienes gusten de las sardinas pequeñas, la opción más conveniente es Javimar.



ingrediente) y el calcio. Si las sardinas en conserva se comen con espinas aportan 300 mg de **calcio** de fácil asimilación cada 100 gramos, cantidad similar a la de un cuarto de litro de leche. Por ello, están recomendadas para quienes no consumen lácteos y otros alimentos ricos en calcio. Las sardinas, y este es su único inconveniente, son ricas en purinas, por lo que quienes padecen hiperuricemia (niveles elevados de ácido úrico) o gota, deben limitar su consumo.

Se identificó la especie

La norma establece que sólo pueden comercializarse como conservas de "sardinas" las elaboradas con peces de la especie *Sardina pilchardus*, la más común en el Atlántico y en el Mediterráneo. Si se empleara cualquier otra especie de sardina (*S. melanostictus*, *S. neopilchardus*, *S. ocellatus*, *S. sagax*, *S. caeruleus*), la denominación del producto sería "Sardinas" junto al nombre científico de la especie. Las seis muestras se denominan "Sardinas en aceite vegetal", por lo que la especie ha de ser *Sardina pilchardus*. CONSUMER Eroski hizo una extracción de ADN de cada muestra con el fin de compararlo con las secuencias patrón del *Sardina pilchardus*. En las seis la especie era la que impone la norma. ◀

lars. Es por ello que las sardinas se consideran cardiosaludables. En las sardinas en aceite vegetal (de girasol, de maíz, de soja, orujo de oliva) se modifica esta relación, aumentando los ácidos grasos insaturados de la serie Omega 6, que reducen el riesgo de formación de trombos o coágulos.

El contenido de **colesterol** (100 mg/100 g) es superior al de muchos pescados, carnes y embutidos, pero la capacidad de los pescados para aumentar nuestro colesterol sanguíneo es menor a la de otros alimentos de origen animal, como embutidos, mantequilla, quesos curados, tocino, carne. Se debe a que los pescados tienen menos ácidos grasos saturados. Hay una relación directa entre las grasas saturadas de los alimentos y el nivel de colesterol sanguíneo del consumidor, pero el colesterol ingerido en la dieta influye mucho menos en el nivel de colesterol sanguíneo.

En las sardinas destacan las **vitaminas** liposolubles (solubles en grasa), particularmente la vitamina D. De las del grupo B sobresalen la B2, B3 y B12. Los minerales más abundantes son el sodio (0,1 gramos cada 100 gramos de porción comestible, en las sardinas frescas y más en las sardinas en conserva, ya que se utiliza la sal como in-

herméricamente y se introducen en el autoclave para su esterilización (tratamiento térmico que destruye los microorganismos patógenos e inactiva las enzimas responsables de la alteración del pescado). Este proceso aumenta la vida útil del pescado y consigue que para su conservación no sea necesaria la refrigeración.

La grasa de las sardinas

La sardina es una especie pelágica (vive en las profundidades del océano) y migratoria. Para efectuar sus grandes desplazamientos necesita una suficiente reserva de grasa. En las frescas, la grasa supone de media 8 gramos cada 100 gramos de porción comestible, pero varía en función de la época de captura y del momento de su ciclo biológico, hasta el punto de que este pescado azul puede convertirse en blanco en el momento del desove.

La concentración de grasa de las sardinas en aceite es mayor, unos 13 g/100 g, y ello se debe al aceite de cobertura. Las sardinas son ricas en ácidos grasos insaturados, entre los que destacan los poliinsaturados Omega 3. Numerosos estudios vinculan el consumo habitual de alimentos ricos en grasas poliinsaturadas con un descenso en la incidencia de trastornos vascu-

Por su parte, la cata reveló que, en esta conserva, la mayoría de los consumidores prefieren las sardinas de pequeño tamaño frente a las grandes. Las más pequeñas de este comparativo fueron las de Javimar y Cabo de Peñas, en torno a los 9 gramos cada pieza. En composición nutricional y calidad en la elaboración apenas se anotaron diferencias, por lo que los parámetros clave para la determinación de las mejores opciones de compra fueron el precio y los resultados de la cata.

La mejor relación calidad-precio son las sardinas Calvo, pero al ser las de mayor tamaño (la lata contenía sólo tres unidades, y cada una pesaba 26 gramos), para quienes prefieran sardinas pequeñas la mejor opción es Javimar.

El proceso de elaboración

Una vez pescadas, las sardinas se lavan; después, se refrigeran o congelan en el mismo barco. Cuando llegan a las factorías, se clasifican por tamaño y peso, se evisceran y descabezan. Posteriormente, se les quitan las escamas y se trabaja la forma de presentación (en filetes o enteras). Tras la cocción, se colocan en las latas, donde se les añade sal y aceite. Las latas se cierran

La frescura de la sardina

Los pescados azules, entre ellos la sardina, contienen histidina, aminoácido que puede transformarse en histamina cuando se degradan las proteínas y que puede desencadenar reacciones alérgicas en personas sensibles. Esta histamina, cuando se halla en grandes cantidades, se relaciona con la falta de frescura del pescado de origen. En ninguna muestra se detectó esta sustancia tóxica, de lo que puede deducirse que las sardinas fueron envasadas en **correcto estado de frescura**.

Ya en otra cuestión, el interior de las latas de conserva se recubre de una capa de laca o barniz para evitar el paso de los metales de la lata a los alimentos. Estos recubrimientos pueden contener resinas epoxi potencialmente tóxicas (BFDGE y BADGE, entre otras), que podrían migrar al alimento y ser ingeridos con él. **El problema de la migración** se plantea no sólo por el tipo de material empleado sino también por su tratamiento (en particular, la temperatura a la que se adhiere a la lata), por el tipo de alimento y pro el modo de esterilización. La utilización de BFDGE no está autorizada y la de BADGE lo estuvo sólo hasta el pasado 31 de diciembre de 2004 y en cantidades muy limitadas. Los análisis realizados demostraron que en ninguna lata había residuos de BFDGE o BADGE en el líquido de cobertura (aceite vegetal).

UNA A UNA, SEIS LATAS DE SARDINAS EN ACEITE VEGETAL

CALVO "Sardinas en aceite vegetal"

Salen a 8,43 euros/kilo de peso escurrecido, las más baratas.



→ La mejor relación calidad-precio. Etiquetado incorrecto: información nutricional incompleta. Las sardinas más grandes (sólo 3 unidades por envase). En cata, con 6,4 puntos, son de las que más gustaron: gustan por su "olor", "punto de sal" y "jugosidad", pero son criticadas por "muy grandes", "presentar escamas" y "notarse las espinas".

JAVIMAR "Sardinillas en aceite vegetal"

Salen a 10,18 euros/kilo de peso escurrecido.



→ La mejor opción para quienes prefieren las sardinas pequeñas. Etiquetado incorrecto: no indica peso escurrecido ni lote, y su denominación de venta no es correcta. Sardinas muy pequeñas (7,4 unidades por envase). En cata, con 6,3 puntos, son de las que más gustaron: se elogió su "olor", "sabor" y "consistencia suave", pero es criticada por "salada" y "seca".

CABO DE PEÑAS "Sardinillas en aceite vegetal"

Salen a 9,57 euros/kilo de peso escurrecido.



Etiquetado incorrecto: denominación de venta no autorizada. Las sardinas más pequeñas (7 unidades por envase). En cata consigue 6 puntos, son de las que más gustaron: gusta por su "olor" y "jugosidad"; no recibe críticas.

PEÑA "Sardinas en aceite vegetal"

Salen a 12,50 euros/kilo de peso escurrecido, las más caras.



Etiquetado incorrecto: no muestra la información en el mismo campo visual. En cata logra 6,1 puntos, son de las que más gustaron: gusta su "punto de sal" y "jugosidad", pero es criticado por "olor", "pequeña", "poco sabor" y "seca".

FRISCOS "Sardinillas en aceite vegetal"

Salen a 10,01 euros/kilo de peso escurrecido.



Etiquetado incorrecto: denominación de venta no autorizada. En cata consigue 5,5 puntos: gusta su "tamaño" y "jugosidad", pero se critica su "olor" y "poco sabor" por resultar "secas".

PALACIO DE ORIENTE "Sardinas en aceite vegetal"

Salen a 10,44 euros/kilo de peso escurrecido.



En cata, con 5,4 puntos, son las que menos gustaron. Gustan por su "tamaño" y "sabor", pero son criticadas por "poco sabor" y "secas".

→ Mejor relación calidad-precio → Opción interesante



Notables diferencias en el sabor

Son muy distintas en la calidad del café que elaboran y en el precio, pero las más caras no son mejores

SE HAN ANALIZADO siete cafeteras exprés cuyo precio va desde los 89 euros de Ariete Cremissimo y Ufesa Presto hasta los 140 euros de Saeco Via Venetto.

La mejor relación calidad-precio es Rowenta Adagio ES170 por hacer el mejor café y por ser la más sencilla de usar, todo ello a un precio que sitúa en la media del de las muestras estudiadas. Una de las dos más baratas, Ariete Cremissimo, es una buena opción: hace un café tan bueno o mejor que el de las más caras, y es la que menos energía consume.

Las cafeteras exprés consiguen la infusión haciendo pasar agua muy caliente por el café molido a gran presión durante un corto espacio de tiempo. Así, se emulsionan sustancias grasas que, de otro modo, se perderían: la función de estas grasas es dar cuerpo al café, preservar elementos aromáticos que hacen que el sabor perdure en la boca y formar en la superficie del líquido una fina capa de crema. Es por ello que el café exprés debe ser consumido inmediatamente después de su preparación.

Las siete cafeteras analizadas cuentan con depósito de agua extraíble para facilitar su llenado e incorporan también vaporizador para calentar leche (que también puede ser utilizado para hervir agua y hacer té u otras infusiones). El caudal de vapor no es regulable en Krups Exprés Line y Rowenta Adagio ES170. Por otro lado, las siete disponen de pilotos para indicar que se encuentran en uso y bandeja recoge-gotas. En Rowenta, esta bandeja no es extraíble, lo que dificulta su limpieza.

Para poder guardarlas

Las diferencias de tamaños fue notable: la cafetera más pequeña es Delonghi (18,6x28,8x21,7cm). Ariete (un 54% más grande que la más pequeña), Saeco (57% más), Rowenta (68% más) y, sobre todo, Ufesa (87% más) son considerablemente más voluminosas. Un cable largo significa mayor libertad para colocar la cafetera lejos del enchufe. El de Krups es el de mayor longitud, con 127 centímetros, seguido por Ufesa (123 cm) y Ariete (122 cm). El cable más corto es el de Rowenta, con sólo 82 centímetros. Eso sí, esta cafetera (al igual que Krups y Saeco) ofrece un útil sistema enrollables lo que

facilita su almacenaje. En cuanto al **consumo eléctrico real** de estos pequeños electrodomésticos, la de gasto más moderado es Ariete, con 931 W, mientras que las de más consumo son Ufesa (1.120 W) y Rowenta (1.112 W).

Los **depósitos de agua** incorporan un indicador de nivel de agua para saber cuándo es preciso rellenarlos, salvo Rowenta cuyo depósito es transparente, a pesar de lo cual no resulta efectivo para saber cuánto agua hay porque el nivel no queda a la vista. En cuanto a su **capacidad**, Rowenta es la que tiene el depósito menor, con sólo 12 tazas (de 43 cm³ cada una), menos de la mitad que la mejor en este apartado, Saeco, con 26 tazas. Pero lo más sorprendente es que los resultados de esta prueba no coinciden con lo indicado en sus etiquetados: las tres cafeteras que informan de su capacidad anuncian volúmenes que no se corresponden con la realidad: Solac indica 23 tazas cuando sólo llega a 20 y Ufesa anuncia 20 en vez de sus 18 reales, aunque el caso más inaceptable es el de Delonghi, que anuncia 30 tazas y sólo ofrece 18. Las otras cuatro cafeteras no informan de este dato.

Elegir la molienda adecuada influye decisivamente en el sabor

CAFETERAS EXPRÉS

MARCA / MODELO	ROWENTA ADAGIO ES170	ARIETE CREMISSIMO	SOLAC PROFESSIONAL EXPRESO	UFESA PRESTO	SAECO VIA VENETTO	DELONGHI CAFFÈ TREVISIO	KRUPS EXPRESSO LINE
Precio (euros)	124,89	89,68	116,75	88,98	140,12	95,34	130,82
Información al consumidor.	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Garantía producto	Correcto (según país)	Incorrecto (en italiano)	Incorrecto (sólo 1 año)	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto (según país)
Seguridad	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Características técnicas							
Dimensiones (cm)	270 x 298 x 243	263 x 291 x 234	222 x 305 x 184	220 x 320 x 309	246 x 300 x 248	186 x 288 x 217	215 x 275 x 259
Consumo máximo (W)	1.112	931	1.002	1.120	1.004	1.070	1.098
Longitud del cable (cm)	82	122	98	123	120	115	127
Enrolla cables	Sí	No	No	No	Sí	No	Sí
Capacid. depósito indicado (nº tazas)	No indica	No indica	23	20	No indica	30	No indica
Capacid. depósito medio (nº tazas)	12	16	20	18	26	18	16
Regulador de vapor	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Indicador del nivel de agua	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Bandeja caliente tazas	No	No	No	No	No	No	Sí
Prueba de uso (escala de 1 a 5)	3,6	3,5	3,7	3,6	3,7	3,5	3,5
Cata con molienda específica	Muy buena	Buena	Buena	Buena	Buena	Correcta	Correcta
Cata con molienda genérica	Buena	Correcta	Buena	Correcta	Correcta	Deficiente	Deficiente

En el sabor, ¿influye la molienda?

Cada sistema para hacer café tiene su molienda: cuanto más corto sea el contacto entre el café y el agua, más finos deberán ser triturados los granos. Los cafés expés necesitan una molienda muy fina, las cafeteras italianas una molienda fina, las de filtro (melita o goteo) una gruesa y si el café se prepara en una cafetera de émbolo o en puchero una molienda muy gruesa.

El café es uno de los pocos productos, junto con el aceite o el vino, que se juzga profesionalmente mediante una cata muy estandarizada, por lo que para comprobar si el resultado final realmente varía al cambiar de molienda cuatro exper-

tos analizaron las cualidades organolépticas de dos tazas por cada cafetera: una con molienda específica para cafeteras expés y otra con molienda estándar.

La principal conclusión es que merece la pena utilizar café con una molienda específica para estas cafeteras. En cuanto al resultado con cada cafetera, la única que alcanza el "muy bien" es Rowenta (en molienda genérica sólo "bien"), seguida por Solac ("bien" con ambas moliendas). En cambio, los peores cafés (con un mediocre "correcto" con molienda especial, y un suspenso con molienda estándar) son los hechos con Krups y Delonghi.

Elementos añadidos

- En cuanto a los **accesorios**, todas incluyen una cuchara dosificadora, filtro para hacer a la vez una o dos tazas y un portafilTROS de café molido con adaptador que sirve para hacer café con crema. Krups y Saeco son las únicas cafeteras sin pisón para aplastar el café en el caccillo, útil para que la infusión tenga un sabor y aroma más intenso. Rowenta tampoco incluye pisón, pero no lo necesita porque el propio aparato presiona el café molido cuando se introduce. Además, en Rowenta es más sencillo quitar los posos de café. Krups es capaz de mantener las tazas de café calientes.

Todas las cafeteras pueden hacer **dos tazas a la vez**, pero en Krups, Delonghi y

Saeco la cantidad dispensada en cada taza es distinta. En Delonghi llega a haber hasta 26 mililitros de diferencia entre las dos tazas. En cuanto al **tiempo de erogación** (el que transcurre desde que se aprieta el botón hasta que el café completa la taza) llega a variar hasta un 100% en la misma cafetera, como en Krups o Delonghi. Solac y Rowenta son las más rápidas y Rowenta es también la que ofrece una temperatura de la infusión más elevada y uniforme.

Prueba de uso

Seis usuarios habituales probaron cada una de estas cafeteras para tener una idea de la utilidad real de estos pequeños electrodomésticos.

UNA POR UNA, SIETE CAFETERAS EXPÉS

ROWENTA ADAGIO ES170
124,89 euros



→ La mejor relación calidad-precio. PortafilTROS muy fácil de usar, sistema de presión automática del café y de eyección de posos (mejor limpieza). Una de las dos más rápidas en hacer una taza de café. La mayor y más homogénea temperatura del café. No permite regular el caudal de vapor. El depósito de agua más pequeño (12 tazas), y con nivel de agua no visible. El cable más corto. Su bandeja recoge-gotas no es extraíble.

Según los expertos el único que hace un café 'muy bueno'.

ARIETE CREMISSIMO
89,68 euros, de las más baratas



☘ Otra buena opción. Su garantía está en italiano, por lo que incumple la norma. La que menos electricidad consume. Manual incómodo y con expresiones difíciles de entender. Su vaporizador es más incómodo que el resto.

Según los expertos el café elaborado con molienda genérica es "correcto", y el de molienda específica es "bueno".

SOLAC PROFESIONAL EXPRESO
116,75 euros



Sólo ofrece un año de garantía, en vez de los dos obligatorios. La más ruidosa. Dice ofrecer 23 tazas por depósito pero sólo son 20. Una de las más rápidas.

Según los expertos el segundo mejor café. "bueno" tanto con molienda genérica como con la específica.

UFESA PRESTO
88,98 euros, la más barata



Es la más voluminosa, pero destaca por su cuidado diseño. La de mayor consumo energético. Dice ofrecer 20 tazas por depósito de agua, pero en realidad sólo son 18 tazas.

Según los expertos el café elaborado con molienda genérica es "correcto", y el hecho con molienda específica es "bueno".

SAECO VIA VENETTO
140,12 euros



El depósito con mayor capacidad (26 tazas). Sirve diferente cantidad de café en cada una de las dos tazas.

Según los expertos el café elaborado con molienda genérica es "bueno", y el hecho con molienda específica es "bueno".

DELONGHI CAFFÉ TREVISO
95,34 euros



La más pequeña. Dice ofrecer 30 tazas por depósito pero en realidad son sólo 18. En su portafilTROS caben 12 gramos de café molido, y no 14 gramos como en el resto. Sirve distinta cantidad de café en cada una de las dos tazas.

Según los expertos, uno de los peores cafés: "deficiente" con molienda genérica (está lejos de ser un café expés) y sólo "correcto" con molienda específica.

KRUPS EXPRESSO LINE
130,82 euros, la segunda más cara



No se puede regular el caudal de vapor, pero es la única con bandeja adicional calienta tazas. Sirve diferente cantidad de café en cada una de las dos tazas.

Según los expertos, uno de los peores cafés: "deficiente" con molienda genérica (está lejos de ser un café expés) y sólo "correcto" con molienda específica.

→ Mejor relación calidad-precio ☘ Opción interesante

loradas para calentar líquidos. En **forma- ción de espuma** destaca Ariete.

En la valoración general de los equipos las diferencias son mínimas, apenas dos décimas entre el mejor y el peor: de 3,5 puntos sobre 5 posibles a 3,7 puntos.

La **información al consumidor** es correcta, salvo dos de las garantías. La de Solac ofrece sólo un año cuando el mínimo legal son dos (lo que no obsta para que el consumidor esté protegido por estos dos años de garantía, diga lo que diga el documento), y la de Ariete por estar escrita únicamente en italiano. En cuanto a la **seguridad eléctrica**, todas las cafeteras superaron las numerosas y exigentes pruebas de laboratorio. ◀

Se han analizado siete cafeteras expés que cuestan desde los 89 euros de Ufesa Presto y Ariete Cremissimo hasta los 140 euros de Saeco Via Venetto. Las cafeteras expés son las adecuadas para hacer un café aromático, con cuerpo y con crema en su superficie.

Las siete cafeteras superaron las exigentes pruebas de seguridad, pero las garantías de Solac (por su duración) y Ariete (por estar en italiano) no eran correctas.

No hay grandes diferencias técnicas: Ariete es la que menos consume, Delonghi la más pequeña y Ufesa la más grande y la que más consume. También en la prueba de uso las diferencias son mínimas, sólo varían de los 3,5 puntos sobre 5 de Krups a los 3,7 puntos de Solac.

En opinión de los expertos, el mejor café lo hacen Rowenta ('muy bien' con molienda específica, 'bien con genérica') y Solac ('bien' con ambas moliendas) y el más pobre Krups y Delonghi, donde el café realizado con molienda genérica ni siquiera llega al aprobado. En todos los casos el café hecho con molienda específica es mejor que el hecho con molienda genérica.

La mejor relación calidad-precio es Rowenta, por hacer el mejor café, ser la más sencilla de utilizar y en la que los posos se quitan con más facilidad. Otra buena opción es Ariete, de las más baratas y con una calidad de café más que aceptable.



Un periférico esencial

El ratón que viene con el ordenador puede no ser el más adecuado

Los usuarios acuden cada vez más preparados a la tienda de informática. Disponen de toda la información posible sobre la velocidad del procesador, la capacidad de los discos duros, la potencia de la tarjeta gráfica o la utilidad de la memoria RAM. Pero casi nadie pregunta por el ratón: por su marca, tamaño o por sus botones, si es inalámbrico, óptico, etc. Será después cuando surjan las quejas porque su ratón no responde bien, no es preciso o no tiene ni la mitad de funciones de las que ha oído hablar.

El ratón es, junto al teclado, el periférico más importante; es el medio para utilizar y comunicarse con la computadora. Si bien la mayor exigencia está vincula-

da al tipo de labor específica que se desea realizar –en trabajos de diseño o retoque fotográfico el ratón debe ser una herramienta de alta precisión–, el común de los usuarios debe conocer las posibilidades de un buen ratón y las numerosas opciones del mercado. En juego está la idoneidad del manejo del PC e incluso la salud del propio usuario: al igual que una mala posición frente al ordenador provocará las ‘quejas’ del cuello o la espalda, la incorrecta colocación y sujeción del ratón, un modelo poco ergonómico o movimientos inadecuados pueden ocasionar lesiones del codo o la muñeca.

Distintas ‘razas’ de ratones

Es posible que el consumidor se conforme con el ratón que viene de regalo, que no tiene por qué ser malo, pero es

improbable que sea el que más le conviene. También es posible que nunca conozca la experiencia de uso de un ratón adaptado a sus necesidades y personalizado según sus gustos. Pero no está de más preguntar, al adquirir el ordenador, por el ratón que le acompaña y si es posible contar con otro mejor, aunque sea pagando un poco más. Si no, habrá que ir después a comprar uno nuevo y abandonar el ‘regalado’ en algún cajón, donde duermen tantos otros.

Hay muchas ‘razas’ de ratones informáticos, desde el espécimen más primitivo, con bola en su parte inferior y un par de botones, hasta el más puntero con tecnología láser, sin cable, con diseño futurista y un sinfín de botones. Pero **no todos los avances son necesarios para todos los usuarios.**

En ocasiones, la sofisticación del ratón sólo traerá problemas; muchos prefieren las prestaciones básicas y echar mano del teclado siempre que sea posible. Sin embargo, si que hay nuevas tecnologías que hacen del ratón un periférico más cómodo y amigable. Para empezar, sin irse demasiado en el precio, es posible desprenderse de la bola inferior y de los cables.

Frente al deslizamiento mediante una esfera, los **ratones con sensor óptico** se adaptan a casi cualquier superficie y evitan la necesidad de desmontar el ratón periódicamente para quitar el polvo y otras suciedades que la bola introduce en el periférico y que acaban con su precisión y reducen su vida útil. Ahora, la mayoría de los ratones se conectan al puerto USB (antes iban al puerto serie), pero para escritorios pequeños o saturados lo ideal es un **ratón inalámbrico** o al menos que no necesite demasiado espacio

para moverse. Un **Track Ball**, un periférico con el que el puntero se mueve con el pulgar sobre una bola, minimiza el movimiento de la mano, y un ratón inalámbrico evita los molestos cables encima de la mesa.

Súper Ratón

Los ratones que funcionan sin cables emplean dos tecnologías –los infrarrojos son ya una reliquia–, **radio frecuencia y Bluetooth**. La segunda aparece en ratones más caros, pero limita las interferencias con otros equipos inalámbricos y funcionan a mayor distancia del PC. ¿Para qué más distancia? Hay quien tiene el ratón al lado de la bici estática para navegar mientras hace ejercicio, por ejemplo. Por supuesto, la tecnología inalámbrica se puede combinar con la óptica... y entramos ya en el terreno de los ‘súper ratones’.

Un ratón completo debe tener por lo menos **tres botones**. El botón situado

en el medio, a menudo con forma de rueda para hacer ‘scroll’ (moverse dentro de las ventanas), resulta muy útil una vez que se le coge el truco, pues se le pueden programar distintas funciones. El resto de botones laterales sirven a los que prefieren el ratón al teclado para realizar todo tipo de tareas. Los sistemas operativos actuales reconocen automáticamente cuando se enchufa un ratón, y cuentan con los ‘drivers’ (programas) necesarios para hacerlos funcionar y personalizar sus elementos básicos: velocidad del clic y desplazamiento, forma y tamaño del puntero, etc. Pero, en especial en los ratones multifunción con varios botones programables para hacer casi cualquier tarea, suele ser conveniente instalar el CD con su programa específico.

Por último, hay que saber que un uso intensivo del ratón puede ocasionar **tendinitis o el síndrome del túnel carpiano** (dolor, hormigueo o entumecimiento en la palma de la mano, la muñeca o los dedos). Quien vaya a manejar el ratón durante muchas horas al día, al margen de probar cómo se adapta a su mano antes de comprarlo –hay ratones más o menos ergonómicos, como los hay sólo para diestros o pensados para zurdos–, deberá contemplar la posibilidad de utilizar una almohadilla especial para que la muñeca descanse. ◀

LOS RATONES ÓPTICOS SON MÁS PRECISOS QUE LOS QUE UTILIZAN UNA BOLA PARA DESPLAZARSE



La evolución del pequeño animal informático

La interfaz, o la forma de comunicación del hombre con el ordenador, ha evolucionado de forma imparable. Las primeras y mastodónticas computadoras recibían las instrucciones a través de tarjetas perforadas. Después, en los años 60, se empezó a emplear el texto y los cursores para moverse por la pantalla, hasta que aparecieron nuevas interfaces como tabletas gráficas, punteros o joysticks.

El ratón es relativamente viejo, pues fue diseñado por Douglas Engelbart y Bill English en 1968 y perfeccionado y utilizado por primera vez en los laboratorios de Xerox en Palo Alto en 1973. Pero no fue hasta 1984, con los pioneros Mac de Apple, cuando el ratón comenzó a popularizarse para convertirse años después en un periférico imprescindible con la interfaz gráfica del Windows 3.1 (1992). Los primeros ratones tenían un solo botón –Apple aún hoy mantiene los ratones con un botón como marca de identidad–, pero ahora llevan varios programables y se utilizan tanto o más que el teclado, incluso como mando a distancia para reproducir música o vídeo en el PC. Hay diseños de todo tipo y versiones mini para sustituir al ‘touch pad’ (membrana táctil) de los portátiles.

Personalizar el escritorio
 ▶ www.superarchivos.com

Programas para modificar la apariencia del escritorio, iconos, cursores, punteros del ratón, etc.

Ergonomía
 ▶ www.ergonomia.deamerica.net

Cientos de enlaces sobre ergonomía del directorio de deamerica.net, del que se puede destacar el sencillo pero útil trabajo “Ergonomía de un puesto de trabajo informático”.

Todos en uno
 ▶ www.mice.com

Toda la información necesaria sobre “ratones peludos o ratones electrónicos, ratones como animales domésticos o ratones como plaga”.

>>> **Navegar a la carta**



Recomendable para todos, obligatorio para algunos

Una mordedura a un vecino, un accidente con la consiguiente denuncia, una rotura de objetos de valor... no todo son satisfacciones para los dueños de mascotas, que en ocasiones sufren disgustos importantes provocados por un comportamiento imprevisto, inapropiado o peligroso de su animal doméstico, que todavía en la mayoría de los hogares españoles es un perro. Siempre es recomendable tener al can cubierto por una póliza de seguros, pero es obligatorio en las comunidades autónomas del País Vasco y Madrid, y lo es sea cual sea su raza. En el resto del país, tan sólo los perros catalogados de peligrosos deben tener forzosamente seguro. Los dueños pueden elegir el tipo de póliza el que más se ajuste a sus expectativas, sobre todo en función de la raza del animal y de la cuota que desean o pueden pagar.

¿QUÉ SEGURO INTERESA CONTRATAR? HAY TRES OPCIONES:

Suscribir una póliza de responsabilidad civil para el perro

Las compañías de seguros distinguen entre perros especiales y no especiales, y la prima a abonar por asegurar a unos o a otros es bien distinta (e incluso llega a doblarse). Aunque afirman que la distinción no corresponde a la de perros peligrosos y no peligrosos, en el grupo de los especiales se incluyen razas como los Pitbull y Rottweiler.

Este seguro puede ser **básico**, que da importancia a la responsabilidad civil (daños que pueda ocasionar el animal) o más **completo**, en que también se da cobertura a la propia mascota. Dentro del primero se prevén indemnizaciones como consecuencia de daños causados por la mascota, fianzas y asistencia jurídica en reclamaciones por siniestros como accidentes. El segundo completa las coberturas incluyendo gastos de asistencia veterinaria, sacrificio y eliminación de restos, así como una indemnización por fallecimiento del animal e incluso por su robo.

Ejemplos: percances que el animal produce a otros animales, personas e inmuebles (rotura de cristales, por ejemplo) siempre que se compruebe que han sido motivados por la mascota, roturas de bicicleta por la caída del ciclista debido al ataque del perro, desperfectos ocasionados a un coche, gastos médicos del conductor y acompañantes si se demuestra que el perro ha sido el origen del suceso...

Cuando el perro es oficialmente considerado peligroso, sus dueños tienen la obligación de suscribir una póliza con una cobertura de responsabilidad civil de 120.202 euros como mínimo. Se incluyen en ese grupo pastores alemanes, bull terriers, samoyedos, huskys siberianos, dogos argentinos, doberman, alaskan malamutes y mastines napolitanos. Otros, como los nórdicos, no son peligrosos por su agresividad sino porque se escapan con gran facilidad y pueden provocar percances.

Antes de **comparar entre distintas aseguradoras:** las diferencias entre tarifas y coberturas son abismales de una otra compañía, quizá porque se trata de un producto novedoso y, por lo tanto, está todavía poco estandarizado. Segundo apunte: se trata de seguros 'a terceros', con lo que los daños causados al cónyuge del propietario de la mascota, y a sus descendientes, ascendientes o hermanos, no quedan cubiertos.

TARIFAS:

Perro no peligroso: entre 35 y 75 euros anuales.
Perro peligroso: entre 70 y 150 euros anuales.

Contratar una póliza común para la familia y animales

Destinada a cubrir los daños producidos por la mascota o cualquier otro miembro de la familia, como los hijos.

Este tipo de seguro se puede contratar de manera individual (sólo miembros de la familia o familia y animales) y la cobertura es diferente a la que puede ofrecer un seguro multirriesgos del hogar. Cubre, por ejemplo, las ventanas rotas de un vecino por jugar con el balón, los posibles rayones realizados en la pared de la escalera por bajar con la bicicleta a cuestras o las pintadas del ascensor. A medida que aumenta el riesgo, mayor será la cuantía de la cuota a pagar.

El riesgo en el caso de los animales viene determinado por la raza —peligrosa o no— y el número de mascotas que vivan en el hogar.

Ejemplo: un seguro de este tipo que sólo cubre la responsabilidad familiar, con una cobertura máxima de 60.000 euros, tiene un precio anual aproximado de 60 euros. Si se incluye en él un perro no peligroso aumenta en 20 euros. En caso de que el can sea considerado peligroso el coste final puede alcanzar los 120 euros.



Incluir a la mascota en el seguro multirriesgo del hogar

Antes de optar por cualquiera de los dos seguros anteriormente descritos, conviene leer la letra pequeña de nuestro seguro de hogar, porque se indicará si cubre o no la responsabilidad de los daños que pueda ocasionar el animal doméstico. En su caso, lo haría así "...garantizamos responsabilidad civil familiar por daños causados por animales domésticos de probada propiedad y convivencia en el domicilio del asegurado".

Conviene tener en cuenta los límites de la cobertura porque algunas pólizas especifican en letra pequeña que no se hacen cargo de los destrozos ocasionados por las mascotas en ausencia de los dueños, además de ser obligatorio el cumplimiento de una serie de requisitos, como especificar el la raza del animal, su identificación a partir del chip y una fotocopia de la cartilla de vacunación. Sólo si estos requerimientos están en orden, se podrá acceder a la categoría de asegurado. En el caso de que la inclusión sea gratuita, si se trata de un animal peligroso es importante cerciorarse que la cobertura sea de 120.202 euros porque si no lo es, será necesario aumentarla. Y si el seguro de hogar no incluye una cobertura específica para mascotas, se puede ampliar este seguro pagando normalmente entre 10 y 15 euros más al año. Eso sí, hay que negociar con la aseguradora la cobertura real que ofrece.

Las palabras también discriminan

El sexismo lingüístico se produce cuando el idioma resulta discriminatorio debido a su forma de empleo

El término 'sexismo', tal y como lo recoge el Diccionario de la Real Academia (DRAE), designa la 'discriminación de personas de un sexo por considerarlo inferior al otro'. El femenino es el que de manera sistemática ha sufrido este trato en todos los ámbitos de la vida, y el lingüístico no es una excepción.

La mayoría de los idiomas han tenido que crear o adaptar nuevos términos y definiciones para corregir así acepciones superadas, como por ejemplo, la de "alcaldesa" como mujer del alcalde, y dotar al discurso lingüístico de medios para construir mensajes no sesgados: pensemos en el término "alumnado" cuando nos referimos a alumnos y alumnas, que permite no usar el genérico masculinizante "alumnos".

Sin embargo, a pesar del carácter social e internacional de este esfuerzo de adaptación, a nadie se le escapa que este ejercicio ha sido, y es, objeto de críticas e incluso de irónicas burlas, y quienes lo defienden deben cargarse de argumentos para demostrar su necesidad y conveniencia.

Bastaría una simple ojeada a los diccionarios de uso del español para comprobar cómo detrás de algunas acepciones admitidas como válidas se esconde una concepción del mundo muy desequilibrada, y siempre hacia el mismo lado. Por ejemplo, según el diccionario de la Academia de la Lengua (DRAE), se es más huérfano al perder al

padre: "Huérfano, na. A quien se le ha muerto el padre y la madre, o uno de los dos, especialmente el padre".

Cuestión de forma

El sexismo se materializa cuando el lenguaje es discriminatorio debido a su forma. Conviene prestar atención a la utilización de maneras, estructuras y expresiones que, pese a su carga sexista, pasan desapercibidas o no generan reflexión alguna, tanta es la cotidianidad y naturalidad de su uso.

NADIE LLAMARÍA HOY "ALCALDESA" A LA MUJER DEL ALCALDE, PERO EL D.R.A.E. SUGIERE QUE ES MÁS HUÉRFANO QUIEN LO ES DE PADRE QUE DE MADRE

La sustitución del sujeto masculino por el femenino y la comprobación de cómo suena la frase tras el cambio es una buena forma de detectar una forma discriminatoria. Pongamos un ejemplo: Se invita a la asistencia de un acto a "los directivos, que pueden acudir acompañados por sus mujeres". Como es obvio, si hay mujeres en puestos de dirección se entiende que podrán ir acompañadas "por sus hombres".



¿Chirría? Desde luego. Nada cuesta, por tanto, aclarar que quienes son invitados se pueden hacer acompañar por "sus cónyuges". En este caso, además, se mejora el uso del lenguaje, al hacer más precisa y exacta la frase.

En nuestro idioma **el género masculino posee un doble valor**, como específico (referido a varones) y como genérico (referido a ambos sexos), mientras que el femenino sólo puede emplearse de modo específico. No obstante, el uso del masculino genérico en determinadas frases, además de resultar impreciso y ambiguo, puede dar lugar a la discriminación y ocultación de la mujer. Puede verse con un ejemplo: "Los hombres de esta empresa son buenos profesionales", si hay mujeres en la plantilla no se ven reflejadas, o cuando menos, quedan ocultas. Nada cuesta decir que "esta empresa cuenta con grandes profesionales". La causa fundamental del sexismo lingüístico no se halla en la propia lengua y en sus nor-

mas, sino en el uso que se hace ella. **Evitar el sexismo lingüístico es una cuestión de voluntad. Voluntad de asumir que si las mujeres han visto reconocidos sus derechos, si ocupan espacios a los que antes no accedían y realizan funciones que antes les eran ajenas, estos cambios tendrán que reflejarse adecuadamente en un lenguaje que todavía hoy sigue discriminando a la mujer.** Habrá que efectuar cambios en los modos en que se habla y escribe, y ni los prejuicios ni la inercia deberían obstaculizarlos.

Más allá del "niños y niñas"

Un asunto recurrente es la acepción de "hombre", más aún el plural, "hombres", para nombrar al ser humano. "Hombre" suma al macho y a la hembra como sinónimo de "especie humana", pero "varón" es sinónimo de "hombre", y con optar siempre por "varón" cuando queramos decir

"hombre" se le conferiría al "hombre" genérico mayor singularidad como sinónimo de "especie humana".

Evitar el masculino genérico es sencillo, la lengua española ofrece muchos recursos: **colectivos** (profesorado en vez de profesores), **perífrasis** ("la persona interesada", en vez de "el interesado"), **construcciones metonímicas** ("la infancia", en sustitución de "los niños"), **desdoblamientos** ("los niños y las niñas"), **barras** (Sr/a), **omisión de determinantes o su empleo sin marca de género** ("cada contribuyente" en lugar de "los contribuyentes"), **formas personales genéricas o formas no personales de los verbos** ("es necesario prestar más atención" en lugar de "es necesario que el usuario preste más atención"). Estas soluciones no son posibles en todos los contextos. Se trata de optar por la más adecuada, la que, sin atentar contra la gramática, no margine a la mujer en el discurso. ◀

UN SENCILLO "MANUAL DE USO" PARA EMPLEAR UN LENGUAJE NO SEXISTA

Quien desee no caer por inercia en el uso de un lenguaje sexista y mejorar su expresión, puede seguir unas sencillas normas, fáciles de interiorizar y de incluir con naturalidad en el habla y en la expresión escrita.

- **Recurrir a genéricos:** "Infancia", en lugar de "niños y niñas", y "alumnado", por "alumnos y alumnas".
- **Elegir nombres abstractos:** "Alcaldía", por "alcalde o alcaldesa". Y también "Presidencia", en vez de "presidente o presidenta".
- **Usar formas dobles cuando se nombra a un grupo mixto:** "Premio a la mejor empresaria o empresario del año".
- **No utilizar el término "mujer" como sinónimo de "esposa", como no lo es el de "hombre" de esposo.** Erradicar el tratamiento de "señorita", tan caduco como el de "señorito".
- **Evitar la @, que no es un signo lingüístico.** Para economizar espacio, úsese dobles con barra (o/a).
- **Respetar la orden ministerial (22-05-95) que regula títulos académicos y ocupaciones:** Diplomada, arquitecta, médica, enfermera, obrera, etc.
- **Flexibilizar el orden de las palabras:** sólo el hábito explica que siempre se anteponga el masculino al femenino; puede decirse "madres y padres", o "trabajadoras y trabajadores".
- **Dotar al discurso de homogeneidad.** Cuandoelijamos expresiones no sexista, mantengamos esta postura a lo largo de todo el texto, porque si no lo hacemos favoreceremos la ambigüedad.

DETECTAR A TIEMPO LAS AVERÍAS DEL AUTOMÓVIL

Qué le pasa a mi coche...

Prestar atención a algunos ruidos de nuestro vehículo o sensaciones extrañas que nos depara su conducción puede ahorrarnos tiempo y dinero. Una vibración en el volante puede indicar que una rueda está desequilibrada, el neumático poco inflado o un amortiguador defectuoso. Cuando detecte algo raro, acuda a un profesional de la reparación. Su seguridad y la de los demás están en juego.

LOS RUIDOS DEL MOTOR PUEDEN SER SÍNTOMA DE UNA AVERÍA GRAVE

Motor

- Si el color del humo que sale por el tubo de escape es negro, su coche consume más carburante de lo necesario y contamina en exceso.
- Si es de color blanco azulado, indica que su vehículo consume demasiado aceite.
- Si percibe un ruido similar al de una máquina de coser, es posible que el motor tenga más holgura de la normal entre uno o varios taqués —elementos mecánicos que transmiten la acción del árbol de levas a las válvulas de admisión y escape— y la válvula.
- Si el coche no arranca y nota una especie de carraspeo del motor cuando gira la llave, puede ser que las escobillas del motor de arranque estén pegadas.

Transmisión/Embrague

- Si cuando sale en primera se produce un cloc, cloc, de forma continua y prolongada, es posible que tenga un problema con la punta de la transmisión, también llamada junta homocinética.

- Revise el embrague si al pisar el pedal de embrague a fondo y seleccionar una velocidad se produce un ruido metálico (las velocidades rascan).
- Si con el pedal de embrague suelto, pisa el acelerador y el motor sube de revoluciones pero el coche no alcanza la velocidad correspondiente, es que el embrague patina o que el cable que transmite la acción del pedal está roto.

Neumáticos

- Si el volante gira con menos facilidad que de ordinario puede deberse a que las ruedas delanteras están poco infladas, a que el engrase de la dirección no es el idóneo o a que el coche va muy cargado.
- Si vibra sensiblemente en adoquinado puede haber exceso de presión en los neumáticos delanteros o una carga excesiva.
- En caso de que el volante sufra una leve vibración, como un golpeteo rápido, cuando esté rodando sobre un pavimento bien asfaltado, puede que una de las ruedas delanteras esté desequilibrada.
- Si el coche se desvía hacia un lado, una rueda delantera está floja, los neumáticos están gastados desigualmente o la rueda está frenada, la carga mal repartida o la mangueta falseada, en cuyo caso conviene comprobar la alineación del eje.

Frenos

- Si observa alteraciones de dureza cuando pisa el pedal es posible que exista aire en las tuberías, por lo que conviene purgar el circuito.
- Si su vehículo se desvía de su trayectoria cuando frena, o una ruede

da frena más que otra, las pastillas y zapatas están sucias o impregnadas de aceite.

- Si se produce un deslizamiento en lugar de fricción en el frenado, acompañado de una vibración que produce una especie de chillido, la superficie de la pastilla o del disco se ha cristalizado.

Dirección

- Si nota dureza puede ser por una baja presión de los neumáticos delanteros, una anchura mayor a la recomendada, el mecanismo de la dirección desgastado o amortiguadores en mal estado.
- Si su coche tiene dirección asistida y chirría es por falta de líquido.
- Si su vehículo tiende a ir hacia un lado puede ser por la distinta presión en los neumáticos delanteros.

Amortiguadores

- Revise el estado de los amortiguadores si:
 - cuando frena observa que el morro del vehículo se inclina en exceso o cuando el vehículo absorbe con excesiva violencia las alteraciones del terreno.
 - cuando en terreno irregular y de noche los faros vibran demasiado.
 - con el viento lateral el vehículo va dando bandazos.
 - los neumáticos se desgastan de forma irregular.
- Si el volante vibra cuando se frena en curvas, puede que el amortiguador delantero del lado exterior del viraje está defectuoso, o que la ballesta de ese lado se encuentre en mal estado.
- Si escucha ruidos bruscos, localizados en la parte delantera o trasera, puede deberse a roturas del amortiguador o elementos de sujeción cercanos o a silentblocks —piezas de goma interpuestas entre dos metálicas— en mal estado. ◀

No le detectaron la avería y le cobraron la revisión durante la garantía



→ Lo que pasó

He adquirido un generador de gasolina que se ha averiado al poco tiempo de comprarlo. Aún en garantía, lo he llevado al servicio oficial de la marca y dos días después me dicen que lo han probado y que no le pasa nada, pero que les tengo que pagar el tiempo que han empleado en revisarlo: 24 euros. Les dije que me hicieran factura y sólo me dieron un recibo con número pero sin membrete de la empresa y sin IVA. Mi impresión es que me han tomado el pelo porque el generador sigue haciendo el mismo ruido anómalo de antes. ¿Es correcto el hecho de cobrarme diciendo que no le pasa nada?

→ Qué hacer

Según la Ley que regula la garantía de bienes muebles, el vendedor debe responder ante el consumidor de cualquier falta de conformidad que exista en el momento de la entrega

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.

del bien, y el consumidor debe informar al vendedor de la falta de conformidad en el plazo de dos meses desde que tuvo conocimiento de ella, como ha sucedido en este caso. Del relato de lo sucedido se desprende que la avería no ha sido reparada ni diagnosticada correctamente, por lo que el vendedor y el Servicio Técnico han incumplido sus obligaciones legales de reparar. Además, durante el periodo de garantía se ha cobrado la intervención en el producto, amparándose en una distinción entre revisión y reparación. La Audiencia Territorial de Palma de Mallorca, en sentencia del 18 de enero de 1988, dijo que aceptar distintas ordenes de reparación durante la garantía (gratuitas), incluso sin que el producto tenga avería que reparar, responde a un comportamiento correcto del vendedor, al reparar y probar el producto ante las quejas del comprador.

En el caso que nos ocupa, el comportamiento ha sido incorrecto por parte del Servicio Técnico. La revisión en el periodo de garantía es necesaria, y así se permite al consumidor comprobar las condiciones en que se encuentra un producto que presenta ruidos anómalos. Sugerimos dirigirse nuevamente al Servicio Técnico, solicitar la reparación gratuita y la devolución de lo cobrado. Además sería bueno exigir una Hoja de Reclamaciones y acudir a la Oficina Municipal de Información al Consumidor. Si las gestiones no dieran resultado, lo mejor es acudir donde un perito para que informe por escrito del estado del generador, con el fin de continuar las reclamaciones en juicio o en arbitraje de consumo.

Sigue viviendo de alquiler sin renovar el contrato

→ Lo que pasó

Llevo viviendo de alquiler en el mismo piso cinco años. Realicé un primer contrato de dos años. Cuando caducó el propietario me dijo que se fiaba de mí y que no hacía falta la renovación. Han pasado ya tres años y sigo viviendo en el mismo sitio sin contrato, puedo demostrar con justificantes bancarios que sigo pagando el alquiler y que los recibos de luz vienen a mi nombre. La pregunta es, ¿qué derechos tengo? ¿Qué consecuencias pueden acarrear al propietario o al inquilino, que soy yo?



→ Qué hacer

La Ley 29/1994 de arrendamientos urbanos regula los derechos y obligaciones de las partes en el contrato de arrendamiento de vivienda. De acuerdo con esta ley, la duración del arrendamiento será libremente pactada por las partes, pero si el pacto fuera por periodo inferior a cinco años, el contrato se prorrogará obligadamente hasta alcanzar el periodo mínimo de esos cinco años.

Esta sería la situación que se plantea, en la que por contrato escrito se ha acordado un periodo inferior a cinco años, en concreto por dos años, y el arrendamiento se ha venido prorrogando anualmente hasta alcanzar en la actualidad los cinco

años. Cumplidos los cinco años de duración mínima de un contrato de arrendamiento de vivienda, el propietario arrendador puede notificar al inquilino su voluntad de no renovar el contrato, pero debe hacerlo con una antelación de al menos un mes a la fecha de vencimiento. Si en este caso ya han transcurrido los cinco años sin haber recibido notificación, el contrato se considera prorrogado obligatoriamente por otro año y así hasta un máximo de tres años. Por tanto, se puede considerar que el contrato continuará vigente otros tres años más, salvo que el inquilino manifieste al arrendador su voluntad de no renovarlo con un mes de antelación a la fecha de cada vencimiento anual.

Respecto a los derechos y obligaciones, éstos son los mismos que los acordados en el primer contrato escrito, más aquellos que establezca la ley y no se recojan expresamente en el documento contractual. Hay que conservar ese documento y tener en cuenta la fecha del vencimiento. La renta seguirá siendo la acordada en el contrato inicial, actualizándose o incrementándose anualmente conforme a los pactos que en él consten. El arrendador sólo puede actualizar la renta conforme al IPC. Pero si el contrato contiene alguna estipulación en otro sentido para las prórrogas, se podrá incrementar la renta, aunque sólo a partir del sexto año.



S E N T E N C I A S

Un caso similar puede merecer sentencia distinta

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

La cláusula y el tipo de interés impuestos por el banco eran excesivos

Un usuario contrató un crédito con una financiera. Una de sus cláusulas decía que los "excedidos" (cantidades que sobrepasan el límite pactado en el crédito) estaban amparados por una póliza, y que por esas cantidades el banco cobraría un interés del 29% anual. A lo anterior se añadía una comisión del 2,4% sobre el importe del mayor exceso registrado durante ese periodo. El usuario consideró que tanto el elevado tipo de interés como la comisión eran un abuso, por lo que acudió a juicio y el juzgado le dio la razón.

Respecto a la comisión, la Audiencia Provincial de Madrid, en sentencia de 20 de mayo de 2004, dice que ésta debe corresponder sólo a la prestación de un servicio, que es el que se remunera, ya que el banco

se resarce con el alto interés del 29%. Y respecto al elevado tipo de interés, la sentencia advertía de que en la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios se considera cláusula abusiva y nula aquella que se aplica a los créditos que se conceden en forma de descubiertos, en cuentas corrientes con un tipo superior a 2,5 veces el interés legal del dinero, por lo que anuló la cláusula y marcó un interés dentro de la legalidad.



Sufrió un retraso y perdió sus equipajes

Un consumidor contrató con una compañía aérea el vuelo Barcelona-París-Nuremberg para acudir a varias reuniones de trabajo. El vuelo salió con retraso de Barcelona, lo que le impidió enlazar a Nuremberg. Cuando llegó al aeropuerto de esta ciudad sus dos maletas se habían extraviado y sólo recuperó una de ellas. Por la maleta perdida, de 20 kilos de peso, fue indemnizado con 550 euros. Y por la recuperada al día siguiente, de 9 kilos, se le indemnizó como si pesara 3,5 kilos. El usuario consideró que no se le había resarcido el daño moral ni los gastos ocasionados, por lo que acudió a juicio. El juez, en sentencia del 4 de febrero de 2004, le dio la razón sólo parcialmente. Le concedió una indemnización de 65 euros por gastos en productos de higiene, y otra de 600 euros por la angustia y afección psi-

quica, pero no los 1.502 euros solicitados por daños morales por el retraso, ni los 1.202 euros por los perjuicios morales por el extravío del equipaje, pues consideró que la angustia no es susceptible de división económica en dos partidas distintas.



La academia suspendió las clases pero la financiera siguió cobrando el crediestudio

Los alumnos de una academia de inglés recibieron una carta en la que se comunicaba la imposibilidad de seguir ofreciendo las clases. La mayoría tenía el método de pago denomina-

do crediestudio y suscrito con una financiera, por lo que continuaban pagando las cuotas. Ante esta situación, decidieron demandar a la entidad financiera para resolver los contratos. En el juicio alegaron que eran contratos de crédito al consumo, sometidos a lo dispuesto en la Ley 7/1995 en sus artículos 14 y 15, de forma que, si era ineficaz el contrato con la academia, lo era también el de financiación. La entidad bancaria alegó que los contratos de préstamo estaban excluidos de la Ley de Crédito al Consumo porque eran gratuitos, es decir, el tipo de interés era cero.

Aunque la ley los excluye, el Juzgado de Mallorca, en sentencia de 4 de junio de 2004, consideró que en este caso no eran gratuitos, ya que la academia se hacía cargo del abono de interés al 6,75 %, por lo que la ley era aplicable. Así que estimó la demanda y declaró ineficaces los contratos.

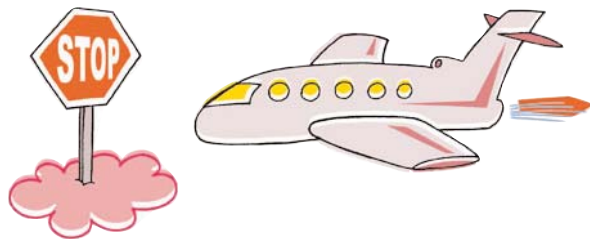
Y condenó a la financiera a devolver las cuotas pagadas desde la fecha de cierre de la academia más sus intereses legales y las costas del juicio.



Una niña se cayó de un muro situado en una plaza pública

Una niña de once años, mientras jugaba en una plaza situada a la salida del colegio, subió a un pequeño muro de acceso a un parking. Se cayó y rodó por las escaleras, lo que le causó heridas de las que tardó en curar 90 días, además de secuelas de tipo estético. Los padres consideraban que la caída se debió a una deficiente

construcción del muro, por lo que demandaron al Ayuntamiento. Según el Tribunal Superior de Justicia de Cataluña, en sentencia de 13 de mayo de 2004, la baja altura del muro posibilitaba el uso para jugar en la plaza. Pero dice que, como suele ser frecuente en este tipo de accidentes, la responsabilidad ha de ser atribuida a varios focos causales. El primero, y principal, fue la propia imprudencia de la niña, tolerada por su madre o no controlada por ella, por utilizar para sus juegos un elemento constructivo que tenía otra finalidad, es decir, que no estaba a disposición de las personas que usaban la plaza como lugar para sus juegos. Por ello, el Tribunal sólo imputa al Ayuntamiento el 20% de la responsabilidad en los daños causados y le condena a indemnizar a la menor con la cantidad de 4.374 euros y no en el total reclamado.



Norma incongruente

Soy un turista peruano que por primera vez visita España. A principios de enero compré en la agencia Last Minute un pasaje Madrid-París-Madrid de Aerolíneas Argentinas. Tengo el visado Schengen de turista con un ingreso (no pienso salir de la UE, salvo para volver a Lima) expedido por la embajada de España en Perú. Sin embargo, en el control del aeropuerto me impidieron embarcar arguyendo que requería de un visado con dos ingresos a la UE porque el vuelo es considerado internacional por proceder de Buenos Aires. Luego de múltiples llamadas, consultas y reclamos, concluyo que existen faltas en varios organismos que afectan a turistas

como yo, que sin transgredir ninguna norma, salimos perjudicados. En primer lugar, la agencia de viajes no me informó del problema que tendría por viajar en Aerolíneas Argentinas por ser un turista extracomunitario y además se niega a la devolución del importe del pasaje (deseaba cancelarlo) y sólo me han reintegrado poco más del 40% del costo del hotel reservado para este viaje, que por supuesto también he perdido. En segundo lugar, la aerolínea debería procurar que los pasajeros extracomunitarios, en casos como el mío, ingresaran en el control nacional y los transportaran acto seguido en un autobús hasta el avión, con lo que se evitaría un sello de salida en el pasa-

porte que no tiene sentido dado el destino del vuelo, en este caso París. En tercer lugar, la Dirección General de Policía que, por una normativa que desconozco de dónde procede, sella los pasaportes de viajeros extracomunitarios que salen a un país de la CEE por el control internacional, debería revisar el pasaporte del viajero y su ticket aéreo, con lo que se percataría de que está realizando un vuelo doméstico y no está saliendo o llegando a un tercer país ajeno a la UE. La embajada de Francia me asegura que no debería tener problema alguno en viajar a París por ninguna línea aérea, extracomunitaria o no. Pero lo tuve.

Héctor Prado Madrid

Mala atención al cliente

Si tuviera que buscar un término que definiera como me siento como cliente de ya.com, sería el de estafada. El mes de noviembre recibí en casa el pack ADSL de ya.com (módem, software, nombre de usuario, contraseña). Y desde entonces estoy pagando las cuotas sin poder disfrutar del servicio de ADSL. Es comprensible que aparezcan problemas técnicos, pero no lo es la desatención a la cual someten a sus usuarios.

Reproduzco a grandes trazos los hechos. Instalo el software y hago las conexiones. Todo parece perfecto pero la luz ADSL del módem no se enciende. Llamo al servicio de atención al cliente y me aseguran que se realizarán comprobaciones en la central. Sólo tras muchas llamadas, en diciembre, me indican desde la central que "todo tiene que funcionar". Después de insistir para que lo hagan, contactan conmigo desde el Servicio Técnico y me explican que debo conectar el ordenador al PTR (punto de terminación de la red). Entonces descubro que en la reciente instalación que me ha hecho Telefónica no colocaron PTR. Telefónica acude a mi domicilio a finales de diciembre e instala el PTR, pero la luz ADSL del módem no se enciende. Desde Telefónica insisten en que debe venir un técnico especialista en los routers de ADSL y que lo tiene que enviar ya.com. De nuevo llamo a ya.com y se lo explico, pero recibo respuestas como "se harán las comprobaciones en la central". Ninguna de mis llamadas ha tenido utilidad alguna. La conclusión lógica es que les importan muy poco los problemas de sus clientes.

Antonia María Cerdá

Siniestro sin respuesta

En septiembre de 2004 se produjo una fuga de agua que se vertió, mezclada con pintura blanca o cal del techo del garaje, sobre mi vehículo, aparcado en la plaza de garaje de mi propiedad en Vitoria. Tras solicitarlo al presidente de la comunidad de propietarios, bajamos con un perito de la compañía Mapfre, con la que la comunidad tenía suscrita la póliza de seguro. Comprobamos que el vehículo estaba cubierto de manchas de cal o pintura blanca y acordamos que si, tras lavar el coche, hubiese algún daño, volveríamos a tratar el asunto. Después de un lavado aparecieron a la vista varias manchas grisáceas, como de pintura desgastada, por lo que, después de avisar de nuevo al presidente y a otro perito, pedí un presupuesto a una carrocería que hice llegar por telefax y por el presidente a este segundo perito. El 29 de octubre, ante la tardanza en recibir una respuesta y tras interesarme por la situación del expediente en cuestión ante la sede de Mapfre en Bilbao, recibí, tras solicitarlo expresamente, copia por telefax de una notificación

en la que se niegan a asumir los daños denunciados y probados. Como en modo alguno soy responsable de los efectos perjudiciales ya mencionados, reclamé a Mapfre la revisión del expediente y el pago de los daños derivados, además de solicitar, en caso de una nueva negativa, el traslado de esta petición de resarcimiento de daños ante el Consorcio de Compensación de Seguros. Dos meses después, y tras una decena de llamadas a Mapfre y siempre solicitando, sin éxito, respuestas por escrito, sigo esperando una respuesta o que, en todo caso, se dignen tramitar la petición de resarcimiento de daños ante el consorcio. Por desgracia, he podido constatar que diferentes son las caras, las atenciones y las respuestas que se reciben antes de contratar con Mapfre y cuando se demanda el resarcimiento de daños.

Javier Barragués Vitoria



Venta agresiva

Quiero denunciar las prácticas abusivas de los comerciales de la empresa Ediciones Rueda. A finales de noviembre, mis padres, de 82 y 72 años, recibieron a través del teléfono una oferta de unas láminas y unos libros por 8 euros. Aunque en principio no querían, ante la insistencia del vendedor aceptaron y al día siguiente aparecieron dos comerciales que, a base de insistir, ofrecer regalos (relojes, cubertería y no sé cuantas cosas más) y hacer la pelota a mis padres consiguieron venderles una enciclopedia por unos 40 euros al mes durante 20 meses (más o menos). Al día siguiente llegó un transportista con la mercancía, y, después de descargarla, informó a mi padre de que tenía más regalos por ser buen cliente. Aunque mi padre en principio no aceptó, el transportista insistió en ello, y con expresiones intimidantes como "¿acaso va a despreciar nuestros obsequios?", consiguió que mi padre aceptara sus 'regalos', que curiosamente venían acompañados de otra enciclopedia que incrementaba en otros cuarenta euros la cuota mensual inicial. Es decir, más de ochenta euros mensuales, toda una carga para un jubilado de 82 años. Cuando me enteré, envié el documento de revocación de contrato por correo certificado dentro de los 7 días que marca la ley. Desde entonces, cuando mi padre llama a la oficina, le dicen amablemente que están pendientes de recoger la mercancía... un día sí y otro también. Mientras tanto, ya ha llegado al banco la orden de cobro de la primera cuota. He buscado información por Internet y no es un caso aislado. Se repite en otras provincias y con los mismos protagonistas: gente anciana y transportistas-comerciales abusivos.

Marcos Barro Oleiro (Coruña)



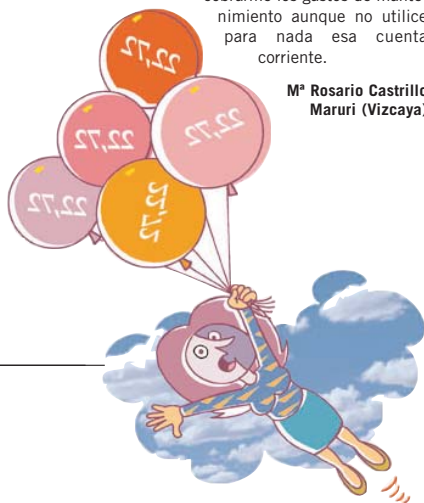
Demasiadas comisiones

Recientemente Banesto nos cargó en cuenta, sin previo aviso, un recibo cuando no había saldo suficiente. Se da la circunstancia de que habíamos solicitado que esa factura fuera cobrada desde otra cuenta corriente de la que somos titulares en otra entidad financiera, pero no fue así y por el descubierto nos cobraron 22,72 euros. Este recibo tenía que haberlo devuelto, como hacen habitualmente cuando no hay saldo, pero con las comisiones que cobran prefieren pagarlos.

Como el dinero que había en la cuenta estaba destinado para la tarjeta Visa, cuando llegó el cargo de ésta no había saldo, y nos volvieron a cobrar otros 22,72 euros por el descubierto. Nos avisos tardan en llegar a casa al menos 15 días, pero no llegaron solos: nos enviaron también una carta amenazándonos con más comi-

siones o intereses si no regularizábamos el saldo, algo que habíamos efectuado hacia ya una semana. Pero la tarjeta Visa, a pesar de ser del mismo Banesto, nos cobró otros 22,72 euros. Total, que nos cobraron por un descubierto: 22,72 euros por la cuenta corriente, otros 22,72 euros de Visa Banesto y 22,72 euros más por el recibo de la tarjeta. No sé si esto será legal, pero desde luego no es moral. Nuestro contrato con la tarjeta Visa lo habíamos suscrito con el Banco de Vitoria, ahora Banesto, y en él se indicaba que por descubierto nos cobrarían 12 euros. Nos lo cambiaron automáticamente cuando pasó a ser Banesto, pero no nos notificaron nada del cambio de las condiciones. He querido cancelar la cuenta y me quieren cobrar 18 euros. La he dejado sin saldo, supongo que a partir de ahora pretenderán cobrarme los gastos de mantenimiento aunque no utilice para nada esa cuenta corriente.

M^a Rosario Castrillo Maruri (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
B^a 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.



Lucrativo engaño

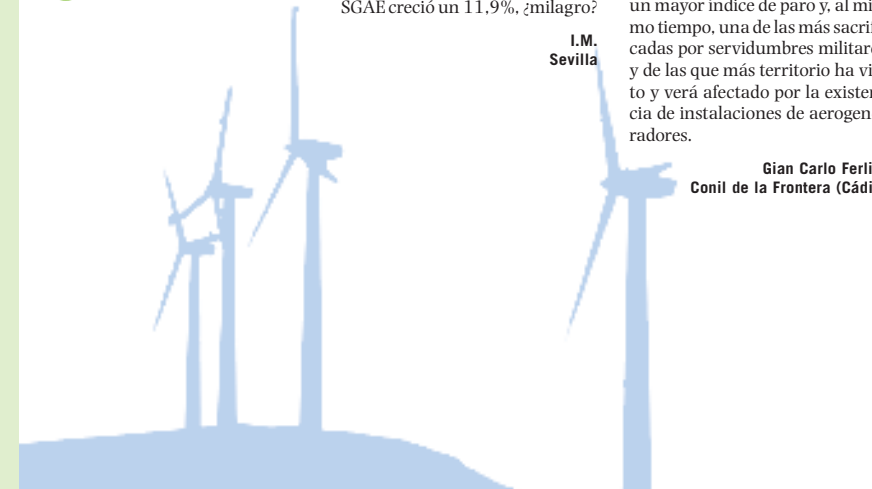
La Sociedad General de Autores y Editores (SGAE) se embolsa un canon de hasta 0,27 céntimos por cada CD virgen vendido aunque lo utilicemos para grabar las fotos de las vacaciones en Benidorm, los deberes para clase de nuestros hijos o un programa informático. Pero, el desatino no acaba ahí: incluso en el caso de que utilicemos el CD virgen para grabar música (afiliada o no a la SGAE, esa es otra), si la copia privada es un derecho, ¿por qué se nos cobra por ejercerlo? Y, si el canon es en realidad una forma de compensar a los autores por la piratería, ¿por qué se nos hace pagar a justos por pecadores? ¿dónde queda la presunción de inocencia? Un dato: en 2004 la venta de discos bajó un 13% y sin embargo la recaudación de la SGAE creció un 11,9%, ¿milagro?

I.M. Sevilla

Rechazo al Parque Eólico de Cabo Trafalgar

Quisiera manifestar mi opinión sobre el reportaje "Electricidad mar adentro" del número 83 de CONSUMER, correspondiente al mes de diciembre de 2004. En primer lugar, decirles que al proyecto que denominan "Parque Eólico de Cabo Trafalgar" no sólo se oponen las autoridades locales y las cofradías de pescadores, al contrario, este plan encuentra un amplio y multitudinario rechazo por parte de las poblaciones de los pueblos de Conil, Vejer y Barbate. Además de la pesca, estos municipios verían perjudicados el turismo y la construcción, y como consecuencia, las actividades dependientes como el comercio y la agricultura, lo que para el territorio de la Janda significaría regresar a la edad de piedra. Cádiz es una de las provincias que registra un mayor índice de paro y, al mismo tiempo, una de las más sacrificadas por servidumbres militares y de las que más territorio ha visto y verá afectado por la existencia de instalaciones de aerogeneradores.

Gian Carlo Ferlini
Conil de la Frontera (Cádiz)





Cómo atender mejor a nuestros mayores

LAS SEÑALES DE ALARMA DE LA DEPENDENCIA

IDEAS PARA ADAPTAR EL ENTORNO Y LA VIVIENDA

LA PLANIFICACIÓN DEL CUIDADO DE LA PERSONA MAYOR

CONSEJOS PARA ALIMENTARLES Y ASEARLES

PAUTAS PARA QUE EL CUIDADOR NO DESCUIDE SU PROPIA SALUD

NECESIDADES CONCRETAS DE ENFERMEDADES COMO EL ALZHEIMER

DÓNDE Y CÓMO PEDIR AYUDA



→ CÓMO CONSEGUIRLA

1ª OPCIÓN:

en los hipermercados EROSKI y en algunos EROSKI center, al precio de 15 €.

2ª OPCIÓN:

llamando al 94 621 14 87 o enviando un mensaje de solicitud a info@consumer.es

En ambos casos recibirá la guía contrarrebolsa. Le costará 15 € más 2,50 € por gastos de envío.