

BLANCA RUIZ,
COORDINADORA DE
LA RED ACOGE

**ADAPTAR LA CASA PARA
PERSONAS MAYORES**

ANÁLISIS

Queso Manchego curado
Suavizantes para ropa

MÁS...

UMTS o G3: ¿qué aportan?
Humedades en casa

Investigación
EXCLUSIVA

SEGURIDAD EN PARQUES INFANTILES





El déficit en seguridad sigue siendo preocupante pero la situación ha mejorado

DOS DE CADA DIEZ APARATOS DE JUEGO PRESENTAN DEFECTOS GRAVES QUE COMPROMETEN LA SEGURIDAD DE LOS NIÑOS

Los parques infantiles y las áreas de recreo de nuestras ciudades se han convertido en cotidianos lugares de encuentro en los que niños y niñas disfrutan de lo lindo, adquieren destreza motriz y cultivan diversas habilidades.

Sin embargo, cualquier ciudadano puede comprobar que el mantenimiento y estado de conservación de muchos parques infantiles es manifiestamente mejorable. Pintadas, desperdicios y elementos arrancados, rotos o quemados se han convertido en habituales de algunas zonas de juego infantil, que no invitan precisamente a su uso. Pero, por encima de la limpieza y el aspecto visual, la preocupación de los progenitores debiera enfocarse a la seguridad que estas zonas de recreo ofrecen a los más pequeños. Los datos estadísticos justifican el temor: el 13% de los accidentes sufridos por niños de entre uno y 4 años y el 9% de entre los de 5 y 14 años se producen en España en áreas de ocio y recreo, según la oficina del Defensor del Pueblo.

Para estudiar la seguridad de los parques infantiles de uso público a los que nuestros hijos e hijas acuden a jugar, **técnicos de CONSUMER EROSKI analizaron 520 aparatos de juego de 130 zonas públicas de juego infantil en las ciudades de Madrid, Barcelona, Valencia, Málaga, Murcia, Bilbao, A Coruña, Pamplona, Vitoria, Almería, San Sebastián, Cádiz y Alicante.** En total, se valoró la seguridad de 151 oscilantes, 114 columpios, 112 estructuras multijuegos, 78 toboganes y 65 balancines. La mitad de estas zonas infantiles se encontraban en el centro

de las ciudades y la otra en la periferia o en barrios no céntricos. Los datos son más significativos en términos generales que en lo que respecta a la situación de cada una de las ciudades. No se trata, pues, tanto de calificar el estado de los parques de cada ciudad como de esbozar una radiografía de cómo se encuentran, en general, en nuestro país.

La situación, aun mejorando respecto del estudio realizado hace cinco años por esta revista (véase el número 31 de CONSUMER EROSKI, correspondiente a marzo de 2000), dista de ser satisfactoria: **el 19% de los aparatos instalados presentaban defectos graves que comprometían peligrosamente la seguridad de los usuarios, los niños y en uno de cada tres parques visitados algún aparato tenía defectos graves.**

Los aparatos con más problemas de seguridad, esto es, a los que más atención deben prestar tanto progenitores como niños, son las **estructuras multijuegos** (en una de cada tres se vieron faltas graves de seguridad) y los **columpios** (en el 27%).

Se han considerado defectos graves las partes rotas que pueden causar accidentes, piezas sueltas que reducen la estabilidad de los aparatos, sistemas de fijación inadecuados, tornillos que sobresalen excesivamente, alturas demasiado elevadas sin protección, pavimentos inadecuados por su dureza, presencia de elementos peligrosos en los alrededores (cristales, botellas, latas abiertas...), maderas astilladas, defectos de instalación, inexistencia de espacios de seguridad, sistemas de

¿Qué dice la Ley?

La normativa europea (UNE-EN 1176 y 1177) establece una larga serie de exigencias en materia de seguridad para evitar accidentes en los parques de juego infantil. Estas normas recogen los requisitos que deben cumplir los equipos (columpios, toboganes, balancines, etc.) y los materiales utilizados, las dimensiones de los huecos y espacios libres que eviten riesgos de atrapamiento, las distancias y alturas de seguridad, la protección contra caídas y enganchones de ropa y pelo, etc. Además, hacen referencia a los grosores de recubrimiento de las áreas de juego, a los requisitos de la instalación (por ejemplo, en su cimentación), las distancias libres de obstáculos y al mantenimiento posterior del área de juego. Sin embargo, esta normativa no es de obligado cumplimiento y sólo Francia la aplica en la actualidad. Se trata, más bien, de recomendaciones técnicas de carácter no obligatorio; para ser vinculantes necesitan de una directiva europea o de una ley nacional. En nuestro país, las autoridades han determinado que sea de libre aplicación, lo que provoca un vacío legal; sólo Andalucía y Galicia cuentan con normativa específica sobre parques infantiles.

amortiguación poco efectivos o inexistentes, posibilidad de atrapamiento...

Los equipos deben estar contruidos de forma que su apertura no origine riesgos de atrapamiento de la cabeza y el cuello de los pequeños. El **riesgo evidente de atrapamiento** sólo se observó en el 6% de los aparatos inspeccionados.

Los motivos eran varios: cuerdas trepadoras con aberturas demasiado anchas, en las que un niño puede meter incluso la cabeza, aberturas en forma de "V" con peligro de enganchar las ropas o el pelo de los niños, superficies con aberturas excesivas, cadenas de columpios demasiado anchas que pueden atrapar los dedos, etc. Los peores aparatos en este caso eran las estructuras multijuego: en el 11% de las mismas los técnicos de CONSUMER EROSKI observaron partes deficientes.

También se ha considerado que un aparato presenta **defectos graves** cuando, a pesar de no entrañar riesgo de accidente, hacen que el estado de conservación del aparato sea lamentable o que el deterioro de su aspecto desanime a su uso.

Y se han entendido como **defectos leves** los que restan calidad a las zonas y aparatos de juego y afectan a la funcionalidad y limpieza de los mismos pero sin repercutir en su seguridad.

Algunos ni siquiera funcionaban

Uno de cada cincuenta aparatos estudiados no funcionaban o no se podían utilizar. Los peores fueron los columpios y las estructuras multiuso, debido a la ausencia de asientos para sentarse, a las cadenas de sujeción rotas, a las estructuras endeblas y al desgaste de las escaleras y rampas, entre otras causas. De los aparatos con **defectos de mantenimiento** (que representan casi la tercera parte de los que fueron analizados), a uno de cada cinco les faltaba una mano de pintura, el 7% lucían partes oxidadas, en el 6% se vieron partes rotas o sueltas, en el 4% había partes astilladas y en uno de cada cuatro, *el graffiti* o las pintadas ornamentaban el aparato. El vandalismo, sin duda, es causa de buena parte de este deterioro, pero no debe ocultar que algunos aparatos han quedado obsoletos y que el mal estado de otros muchos se debe a déficit de mantenimiento y a la ausencia de revisiones periódicas.

Anclajes y tornillos

Por lo que respecta a los anclajes que fijan los aparatos al suelo, se comprobó que todos los aparatos estudiados estaban bien fijados al pavimento: su estructura era estable y no se movía produciendo oscilaciones peligrosas. Sin embargo, en el 17% de ellos sobresalía parte de la base, que debe ir soterrada. Esta situación entraña riesgo en ▶

Zonas de juegos: seguridad también mejorable

Además de la seguridad de los aparatos de juego, también se ha estudiado la seguridad de las zonas en las que esos aparatos están instalados.

> LO MEJOR DE LAS ÁREAS DE JUEGO:

• La separación de los parques infantiles de las zonas por las que circula tráfico rodado: 9 de cada 10 se encontraban a una distancia superior a 30 metros del tráfico o se encontraban convenientemente vallados por medios naturales (arbustos, setos) o artificiales (muros, vallas o verjas).

> LO PEOR:

• El suelo: se estima que el 70% de los accidentes que se producen en las áreas de juego se debe al mal estado de las superficies. ¿Cómo deben ser los suelos? Los materiales más adecuados son el caucho reciclado y los materiales sintéticos blandos, aplicados en el grosor adecuado, porque amortiguan golpes y caídas, son antideslizantes y se secan rápidamente sin dejar charcos. Pues bien, todavía el 15% de los parques visitados disponen de superficies duras como hormigón, cemento, asfalto o adoquines de piedra, muy poco recomendables en caso de accidente.

• Aparatos anticuados y desgastados: el 25% de los parques infantiles tienen aparatos viejos, en su mayoría desgastados o inservibles, y sus materiales son inadecuados como el clásico hierro, que debería ser sustituido por PVC de colores vivos y llamativas formas, o por plásticos, o por madera tratada. No basta con crear parques nuevos, sino que también hay que renovar (o retirar) los que se hallan en mal estado debido al paso del tiempo.



Aparatos con defectos, por zonas Defectos de mantenimiento más habituales

	Parques infantes de juego inspeccionados	Zonas con aparatos sin defectos	Zonas con aparatos con defectos	
			GRAVES	LEVES
Pamplona	10	20%	60%	20%
Bilbao	10	20%	50%	30%
Vitoria	10	20%	50%	30%
Barcelona	10	20%	50%	30%
Málaga	10	20%	50%	30%
A Coruña	10	40%	40%	20%
Madrid	10	40%	40%	20%
Valencia	10	50%	20%	30%
Murcia	10	60%	40%	0%
S. Sebastián	10	60%	20%	20%
Cádiz	10	70%	30%	0%
Alicante	10	70%	20%	10%
Santander	10	70%	0%	30%
TOTAL	130	43%	36%	21%

	Aparatos de juego inspeccionados	Total aparatos con defectos mantenimiento	Con partes rotas o sueltas	Con partes oxidadas	Falta mano de pintura	Zonas astilladas	Pintadas o graffiti
Alicante	42	19%	5%	0%	14%	0%	19%
Barcelona	44	43%	11%	21%	23%	5%	23%
Bilbao	48	25%	4%	2%	19%	0%	29%
Cádiz	24	13%	4%	8%	0%	0%	13%
Madrid	40	38%	15%	5%	30%	0%	20%
Málaga	38	24%	3%	11%	21%	3%	13%
Murcia	43	33%	5%	0%	28%	9%	21%
Pamplona	41	44%	15%	17%	24%	2%	51%
S. Sebastián	34	29%	0%	7%	16%	13%	23%
Santander	31	13%	3%	0%	13%	0%	3%
Valencia	45	11%	0%	0%	11%	0%	11%
Vitoria	41	49%	10%	12%	34%	12%	39%
TOTAL	520	30%	6%	7%	22%	4%	24%

Defectos por tipo de aparato

	Nº Aparatos inspeccionados	Aparatos sin defectos	Aparatos con defectos	
			GRAVES	LEVES
Balancines	65	80%	11%	9%
Oscilantes	151	70%	10%	20%
Toboganes	78	68%	15%	17%
Columpios	114	53%	27%	20%
Estructuras	112	50%	30%	20%
TOTAL	520	62%	19%	19%

LOS APARATOS CON MÁS PROBLEMAS DE SEGURIDAD FUERON LAS ESTRUCTURAS DE JUEGO



caso de caídas. Los peores aparatos en este aspecto eran oscilantes y toboganes: en el 25% y el 23%, respectivamente, la base del aparato sobresalía.

Sin embargo, más de ocho de cada diez equipos mantenían bien cubierta la base que los sustenta, incrustada en el pavimento o tapada con el mismo (en los casos de ser éste de arena o gravilla).

Por otro lado, en dos de cada tres aparatos, **los tornillos** que unen las diversas partes no se ven porque están tapados con tapones de plástico inyectado, mientras que sólo en el 3% de los casos estos tornillos suponen peligro por su exceso de medida (superior a los 8 milímetros que marca la norma, y sin proteger ni redondear). Este riesgo se anotó fundamentalmente en toboganes y columpios (el 6% de estos elementos de juego tenían tornillos demasiado salientes). Uno de cada tres aparatos disponen de tornillos cortos o redondeados que evitan el riesgo de roce para los niños.

Alturas y conservación de los aparatos

No hay una legislación en nuestro país que regule cómo han de ser los parques infantiles en materia de seguridad y calidad de aparatos y zonas. Por esta razón, CONSUMER EROSKI, a la hora de establecer criterios de evaluación del estado y características de los aparatos, se ha basado en la normativa comunitaria vigente (UNE-EN 1176 y 1177) y en el asesoramiento solicitado a expertos en la materia. Buena parte de las deficiencias detectadas en los aparatos de juego tienen su referencia en estas normativas.

A la vista de los datos, con demasiada frecuencia el estado de conservación de los aparatos no es adecuado: el 6% de los **balancines** no dispone de asas donde agarrarse (situación que se repite en el 3% de los oscilantes) y el 30% carece de reposapiés o se encuentra en mal estado (un 14% en los juegos oscilantes). Por lo que respecta a los **columpios**, sólo el 16% tiene las

cadena recubiertas con forros de plástico (medida para que al columpiarse los niños no toquen las arandelas metálicas). Además, dos de cada diez tienen las cadenas rotas o con puntos de óxido y un 13% presentaban los asientos en mal estado, con roturas que los hacen inservibles (en algunos casos con mordeduras de perro) o simplemente sin asientos. Además, sólo uno de cada cuatro columpios dispone de asientos tipo jaula, es decir, adaptados a las necesidades de los más pequeños.

La situación de los **toboganes** tampoco es mejor: un 32% de los de más de un metro de altura no dispone de barandillas para ayudar a subir, en el 3% los peldaños están sumamente desgastados o tienen escalones rotos, un 14% posee la rampa de bajada en deficiente estado (con partes agrietadas, excesivamente desgastadas o sin pintura, o con agujeros), y en el 6% se encontraron elementos potencialmente peligrosos en su estructura (aristas vivas, bordes en la rampa de bajada no redondeados, etc.).

También en las **estructuras multijuegos o multiusos** se encontraron deficiencias: en un 18% se echó en falta una barandilla en las escaleras o en las zonas de paso de la estructura. Además, en el 27% de los casos la barandilla de la zona de paso era una barra sin protección inferior que evitara caídas. En un 5% de las estructuras había salientes peligrosos que pueden dar lugar a tropiezos inesperados, aristas vivas, maderas en mal estado y astilladas, entre otros defectos.

Cuando los columpios alcanzan en su movimiento una inclinación de 60 grados, la altura hasta el suelo no debe sobrepasar los 2 metros: pues bien, uno de cada ocho incumplía esta condición. Y, en los toboganes, si la altura de caída libre es de un metro o más, habrá barandilla en la escalera y en la parte superior: no la había en el 32% de los casos. Si es mayor a 2 metros, contará además con una protección en la parte superior (un 5% de

los toboganes de dos o más metros carece de esta protección). Y en la rampa de descenso del tobogán, la altura hasta el suelo debe estar entre 25 y 35 centímetros, pero en uno de cada doce columpios no se cumple esta condición y la altura entre la rampa y el suelo es mayor.

Por otra parte, **los materiales más comunes en los aparatos de juego** son el metal (el 88% de los aparatos tenían partes metálicas) y la madera tratada (en el 86%). Oscilantes y estructuras multijuegos son los que más recurren a la madera tratada para resistir las inclemencias climáticas. El PVC es menos frecuente: sólo aparece en el 58% de los aparatos y es más común en las estructuras multijuegos. Los expertos consideran que convendría sustituir, en la medida de lo posible, los aparatos de metal (sufre envejecimiento prematuro que ocasiona oxidación) por otros de madera tratada o plástico. ◀

EL DECÁLOGO DE UN PARQUE INFANTIL "10"

- 1) Situación:** debe estar a más de 30 metros del tráfico rodado y su perímetro estará vallado con medios naturales (setos, arbustos) o artificiales (muros, vallas) para que los niños no accedan a la calzada con facilidad. O lo que es mejor, instalando las zonas de juegos en lugares alejados del tráfico.
- 2) Materiales:** columpios, balancines, toboganes y otras estructuras serán fabricados con materiales no tóxicos ni conductores de electricidad, que no desprendan astillas ni restos que puedan causar daños. Serán seguros y resistentes, con sujeciones firmes y estables. Se sustituirán elementos metálicos por maderas tratadas y plásticos. Se evitarán salientes y aristas en su estructura, especialmente en los puntos de unión y soldaduras.
- 3) Abierto a todos:** los parques serán creados para el disfrute de todo tipo de visitantes, por lo que su di-

seño habrá de adaptarse a usuarios con dificultades de movilidad. Evitense escalones, bordillos, pavimentos inapropiados para sillas de ruedas o estructuras sin propuestas de juego adecuadas a estos niños con necesidades especiales. Además, las inquietudes y necesidades varían según la edad del usuario: la altura de cada tipo de juego, por ejemplo, debe tener en cuenta la edad de los niños.

4) Superficie: se sustituirán las superficies duras, como hormigón o piedra, por pavimentos que amortiguan golpes y caídas (caucho y materiales sintéticos). Si son de arena (un material aceptable), requieren un constante rellenado, mantenimiento y renovación.

5) Guardar las distancias: cada aparato o estructura de juego contará con una zona de seguridad que evite choques entre usuarios de juegos próximos.

6) Conservación y limpieza: los parques infantiles deben mantenerse en las mejores condiciones de uso posibles. A ello contribuyen decisivamente los materiales de alta calidad utilizados en su construcción que aportan gran resistencia frente al vandalismo y la climatología adversa. Asimismo, se advertirá e impedirá la entrada de animales.

7) Mantenimiento: se realizarán inspecciones periódicas para garantizar el correcto mantenimiento de los juegos y del propio área lúdica. Es necesaria la inmediata reparación o retirada de equipos que generen riesgos. Una inspección con la periodicidad adecuada es la mejor medida de prevención.

8) Adultos responsables: para que los niños disfruten del juego en un parque infantil y lo hagan con el menor riesgo posible, no sólo cuentan la calidad y el estado de conservación de los aparatos de juego

y la zona donde se hallan ubicados; también es fundamental la educación que esos niños reciben de sus padres, que conozcan los riesgos existentes. Los parques no deben olvidar a las personas mayores, incluyendo entre su mobiliario áreas de descanso, bancos para sentarse, zonas de sombra, fuentes, papeleras, etc.

9) Señalización: Se indicará correctamente la edad de los niños que pueden utilizar los juegos, dónde se debe acudir o a qué número hay que llamar en caso de detectarse desperfectos en la zona o situaciones de peligro. Asimismo, se indicará la ubicación de los centros sanitarios más cercanos.

10) Diseño y colorido: los juegos con colores y formas atractivas fomentan la actividad y promueven el entretenimiento y el desarrollo de las capacidades de los niños. Es una zona lúdica, debe ser atractiva.

Al cuidado de los adultos...

La prevención corresponde a los progenitores y a los adultos encargados del cuidado de los pequeños. Para que los niños disfruten del juego en un parque infantil y lo hagan con el menor riesgo posible, no sólo intervienen la calidad y estado de conservación de los aparatos de juego, o la zona donde se hallan ubicados, sino que también deviene fundamental la educación que esos niños reciben de sus padres, que les deben explicar los riesgos existentes.

NORMAS BÁSICAS DE COMPORTAMIENTO:

- >Enséñele a respetar a los demás niños. Nada de empujones, y menos en lugares elevados.
- >Vigile que los juegos están bien mantenidos y cuidados, que no tengan bordes astillados y funcionen bien.
- >En los toboganes, por ejemplo, está muy bien acostumbrar a los niños a esperar a que termine de bajar el último antes de lanzarse al siguiente.
- >Conviene que se habitúen a evitar los resbalones, fijándose en las superficies que pisan, y a agarrarse firmemente en las estructuras de trepar.
- >Otra medida de precaución, con muy poco predicamento en los parques, es que los niños mayores tomen conciencia de la vulnerabilidad de los más pequeños, que los respeten e intenten no atropellarlos.



BLANCA

RUIZ LÓPEZ COORDINADORA DE LA RED ACOGE

“Quien emigra lo hace para trabajar, y no para causar problemas”

Varios millones de personas comparten en nuestro país una peculiar seña de identidad: son inmigrantes. Dicho de otro modo, urgidos por la necesidad de encontrar un trabajo que les permita mirar al futuro con alguna esperanza plausible, han abandonado sus países de origen y su entorno familiar, han tenido que adaptarse a una cultura ajena y aprender siquiera lo básico de un idioma desconocido, además de constituirse en sujeto específico de leyes y medidas sociales.

Hoy, la inmigración y, más particularmente, sus consecuencias, es uno de los más recurrentes y poliédricos temas de debate social, tantas y de tanto calado son las repercusiones (económicas, políticas, culturales, religiosas, educativas, demográficas, de seguridad...) que se atribuyen a este fenómeno, reciente en nuestro país en la dimensión que ha adquirido.

Sobre este asunto hablamos con Blanca Ruiz, coordinadora de la Red Acoge, organización decana en la atención a quienes han emigrado de su país y se encuentran hoy en España. Docto-

ra en Derecho, ha dedicado toda su vida profesional a ayudar a hombres, mujeres y niños venidos de otros países. Autora y editora de estudios de investigación sobre la inmigración, participa en conferencias y jornadas o seminarios que acogen a especialistas de países europeos que comparten un punto de partida conceptual muy importante: la inmigración no es un problema, “sino una realidad que necesita atención y soluciones en la que la dignidad, la libertad y la igualdad de todas las personas estén garantizadas”.

Red Acoge es testigo privilegiada de la evolución de la migración, ¿qué cambios han percibido estos últimos años?
Nuestros inicios nos llevan a 1970 y a la fusión de movimientos sociales tan dispares como las asociaciones cristianas y los grupos de izquierdas, que compartían la sensibilidad y voluntad de ayudar y acoger a quienes llegaban a España como inmigrantes sin recursos.

Este punto de partida sigue vigente y aunque hay muchas diferencias entre las migraciones

de los 80 y de los 90, o con las que se han producido en los últimos cinco años, las dificultades derivadas de la falta de protección son similares y prevalece la necesidad de amparar y ayudar a los inmigrantes en los primeros momentos que pasan en nuestro país. Tratamos de solucionar los problemas abstrayéndonos de las circunstancias políticas y centrándonos en las demandas, pero intentando que sean los servicios públicos quienes ofrezcan las prestaciones a personas que en breve formarán parte de nuestra sociedad y que devolverán esa ayuda. Nuestra misión es tapar agujeros, pero cuando son resueltos por la Administración no competimos con ella. Este planteamiento nos ha llevado, por ejemplo, a centrarnos en poner servicios jurídicos a disposición de los inmigrantes, ya que las instituciones públicas aún no los ofrecen.

La inmigración cada vez preocupa más. ¿A qué se debe esa percepción negativa que comparten tantos ciudadanos?

La inmigración es hoy centro del debate social porque la han convertido en instrumento político. Desde 2000, y también en otros países europeos, la inmigración se usa como arma electoral y se empieza a transmitir a la sociedad la correlación entre inmigración irregular y delincuencia, a pesar de que los datos penitenciarios demuestran que esa equiparación es incorrecta. Esto hace mucho daño a la imagen de la inmigración, de hecho, la convierte en un problema.



¿No existe, entonces, relación directa entre delincuencia e inmigración ilegal?

Desde el principio, ese vínculo fue negado por las organizaciones sociales y ha terminado siendo reconocido por los más altos estamentos políticos. El grueso de la delincuencia está relacionado con sectores sociales marginales pero no tiene una relación directa, ni mucho menos consustancial, con la inmigración. La inmensa mayoría de los inmigrantes cambian de país para trabajar, y no para buscarse problemas ni para generarlos en el país en el que han recalado. Algunas estadísticas muestran simples detenciones policiales contabilizadas como datos de delincuencia, y una detención policial no es lo mismo que una pena judicial, ni que un procedimiento. Los expedientes de expulsión abiertos por carecer de papeles que legalicen tu presencia en España son causa policial, pero nada tienen que ver con cometer un delito penal o civil. En todo caso, es administrativo, como no pagar una multa de aparcamiento, lo que no convierte al inmigrante ni en delincuente ni en peligro para la sociedad que los acoge.

La propia red Acoge utiliza el término 'migraciones no deseadas'. Si ya el punto de partida es negativo, ¿cómo se puede convertir el fenómeno migratorio en esperanzador?

La mayoría de los seres humanos que pueden elegir, prefieren quedarse a vivir en su entorno. Salvo en personas aventureras, la tendencia es desarrollar la vida en el lugar de origen. Los inmigrantes persiguen el sueño europeo, les mueve la necesidad y el deseo de una vida mejor, para ellos y sus familias, de la que pueden procurarse en sus países, donde el nivel de renta, educación, seguridad y sanidad es mucho menor al nuestro. Son personas valientes, con iniciativa, trabajadoras, que vienen aquí para trabajar. Y esto puede

convertirse en realidad, no lo olvidemos, porque el mercado laboral muestra receptividad: la llegada de inmigrantes es necesaria para el país que los acoge.

Un fenómeno del que se habla poco pero apunta a convertirse en importante es el de las consecuencias de la inmigración en los países de origen de los propios inmigrantes.

En algunas regiones de países de Sudamérica se están quedando sin población activa. En Ecuador no es sólo un vacío cuantitativo, se han ido del país mujeres y hombres jóvenes, seguramente los más activos, mejor formados y más emprendedores. En otras palabras, que quienes se quedan para vivir en el país de origen son preferentemente niños y ancianos.

“Lo primero que pediría es un poco de empatía con los inmigrantes”

Se estima que el dinero que envían los emigrantes a sus países de origen representa mil veces más que las ayudas procedentes de los países ricos. ¿Qué lectura hace de esta situación?

Lo primero que diría es que la capacidad de ahorro de cada inmigrante y el envío o no de dinero a su país de origen son decisiones personales que hemos de respetar. Pero sí, este dinero procedente de la emigración puede tener una repercusión negativa si las autoridades de esos países se acomodan, se relajan y se corrompen aún más y consideran ese dinero que envían sus ciudadanos emigrados como parte del PIB de su país y cumplen todavía menos con su obligación de proporcionar a la sociedad bienestar social y económico.

Esto, en la medida que impide que su país prospere, dificultaría su retorno, pero, ¿tienen los inmigrantes de hoy el objetivo de volver lo antes posible a su país?

Hace años, era mayor que hoy la proporción de personas que deseaban regresar a su país y que contemplaban su estancia en el extranjero sólo a corto o medio plazo, pero también hay que entender que quienes venían lo hacían preferentemente solos. Ahora, muchas veces son familias enteras las que emigran, o parejas con o sin hijos, que frecuentemente terminan adoptando una segunda nacionalidad.

A pesar de todos los problemas...

Lo primero que pediría es un poco de empatía con los inmigrantes: hay que tener mucha fuerza para dejar a los tuyos, abandonar tu país, tus amigos, tus recuerdos, tus costumbres, y convertirte además, en muchos casos, en el sostén económico de una familia que dejas atrás. Desde que pisas el extranjero te encuentras con dificultades.

En primer lugar, están las causadas por tu condición de inmigrante: el desconocimiento del entorno, del idioma, de las costumbres, el desarraigo... problemas ante los que se enfrentan con una capacidad de adaptación increíble, pues la mentalización con la que llegan es muy fuerte. Después llegan los problemas de cualquier persona que vive en el país, foránea o no, y tiene dificultades: encontrar una vivienda digna, un trabajo que le procure seguridad y tranquilidad... Los inmigrantes, por ejemplo, están abocados a desarrollar casi siempre trabajos de segundo nivel. En un principio puede no resultar un problema, ya que la mayoría hemos comenzado nuestra vida laboral desde abajo y con la aspiración de avanzar en nuestra profesión. Sin embargo, los inmigrantes carecen de perspectivas prometedoras; por ejemplo, tienen muy pocas posibilidades de pasar de peón de albañil a encargado de obra, a pesar de que su experiencia, con los años, les capacite para ese ascenso. Tampoco se les habilita lo que se conoce como formación de mejora, en la que se pueda



compatibilizar un trabajo con cursos para procurar un trabajo mejor. Hay que descubrir y posibilitar muchos cambios.

Hoy tenemos cerca a personas con sistemas de valores, culturas y religiones que parecen, en ciertas cuestiones, irreconciliables con los más arraigados aquí, y que desean seguir manteniéndolos.

El islamismo que aparece en los titulares de prensa responde a una determinada interpretación del Islam. Hay mujeres musulmanas que están luchando por una convivencia entre democracia e islamismo, e igual que somos capaces de diferenciar las corrientes que existen en diversas religiones, hemos de hacerlo con el Islam. Una máxima puede servirnos de guía: los Derechos Humanos, pero la respuesta ante violaciones de estos principios esenciales es difícil y no se puede ser simplista. Pongamos un ejemplo: la ablación. ¿Cómo te

enfrentas a esta costumbre en Barcelona? Puedes limitarte al código penal, y castigar el acto de ablación una vez cometido de manera individual, pero una labor educativa con la comunidad que puede llevar a cabo esa práctica conseguiría mejores resultados. Hemos de desarrollar medidas más complejas, amables y ambiciosas.

¿Dónde está la clave de la integración, de la aceptación de las reglas de convivencia?

Hasta hace muy poco, en España la mujer, por cuestiones culturales, sociales y también religiosas, estaba subordinada civilmente al hombre. Se hacía diferencia entre una adúltera y un adúltero, e incluso una mujer para poder firmar su contrato laboral debía pedir permiso a su padre, hermano, marido, tutor... ¿Qué quiero decir? Que nosotros hemos avanzado, y que este avance se puede lograr también en otras culturas.

¿Se puede hablar de multiculturalismo?

No se ha hecho realidad. Si las culturas se ordenan de determinada manera hay siempre una clasificación que conlleva un primer nivel, un segundo y así, sucesivamente. Los niños y niñas en las escuelas no tienen problemas de integración, da igual de dónde sea el compañero. Pero, a la salida de clase y en las actividades de fin de semana se reúnen con otros hijos de inmigrantes, no con sus compañeros de clase. La tendencia natural es a juntarte con quienes hablan tu lengua y comparten tus costumbres. Además, los inmigrantes comparten problemas, uno de ellos el de la vivienda: les cuesta mucho acceder a una, y cuando lo hacen es frecuentemente en condiciones de hacinamiento

Transcurrido ya un año desde el 11-M, podríamos decir que España no ha sucumbido a la tentación del racismo y la xenofobia.

Madrid es, junto a la costa mediterránea, la principal zona de acogida de la inmigración en nuestro país. Creo que hemos dado un ejemplo no orquestado, voluntario y espontáneo, de que la sociedad española está, en este asunto, muy por encima de intereses y demagogias. ◀

Un hogar sin obstáculos

LA SEGURIDAD Y LA ELIMINACIÓN DE BARRERAS SON INDISPENSABLES PARA LA AUTONOMÍA DE LOS ANCIANOS



La calidad de la vivienda constituye un indicador relevante del nivel de vida y su importancia se multiplica en la edad avanzada, cuando las facultades físicas y psicológicas merman. En España viven casi 8 millones de personas mayores de 65 años. Aunque más de dos millones presentan alguna discapacidad, el 96'9% prefiere seguir viviendo en su casa. Sin embargo, hay una elevada proporción de viviendas que no reúnen las condiciones de habitabilidad básicas (ascensor, calefacción) cuando lo adecuado sería que todas ellas fueran accesibles y sin barreras para poder entrar y salir, moverse y actuar dentro de ellas sin dificultades. Según la última encuesta sobre las condiciones de vida de las personas mayores, elaborada por el IMSERSO en 2004, el 82,5% de las personas mayores vive en hogares de su

propiedad. Las personas que más carencias de equipamiento tienen son las que viven solas. Un 13'5% no tiene teléfono, un 44% declara no disponer de calefacción, individual o colectiva, y un 70'5% de los ancianos no dispone de ascensor. Pero lo realmente alarmante es que un 26% de ellos necesite subir tres alturas para llegar a su domicilio.

En relación con la adaptación de viviendas, las normativas a tener en cuenta son varias. Por un lado, la Ley de Propiedad Horizontal, Ley 8/1995 de 6 de Abril, establece en su última modificación los requerimientos para la toma de acuerdos de los propietarios para la realización de obras y adecuaciones en portales y elementos comunes de las viviendas. Por otro, la Ley 15/1995 de 30 de Mayo marca los lí-

mites de dominio sobre inmuebles para eliminar barreras para personas con discapacidad.

En el ámbito autonómico se regula la posibilidad de conceder créditos para la rehabilitación o subvenciones para la adecuación funcional del hogar o la eliminación de barreras en las viviendas. Los interesados también pueden beneficiarse de deducciones fiscales a través del IRPF por adecuación de la vivienda habitual a personas con minusvalías. Dichas deducciones se refieren a obras e instalaciones en vivienda habitual, en elementos comunes del edificio (escaleras, portales, ascensores) y a la aplicación de dispositivos electrónicos que sirvan para superar barreras de comunicación sensorial y promoción de su seguridad.

CAMBIOS GENERALES

Instalación eléctrica y luces

- Los cables no deben estar en lugares de paso.
- Los interruptores deben ser abundantes y estar situados en lugares estratégicos:
 - Al principio y al final de unas escaleras.
 - En la cabecera de la cama.
 - Al principio y al final de un pasillo.
- Son preferibles los interruptores conmutados, que permiten encender y apagar las luces desde distintos lugares. Mejor si son fosforescentes o con un testigo luminoso que permita localizarlos en la oscuridad. Deben situarse a 90 centímetros o un metro del suelo.
- El número de enchufes ha de ser el suficiente para evitar alargadores. Deben estar situados a la misma altura de los interruptores o, al menos, a una distancia del suelo superior a 40 centímetros.
- Las fuentes luminosas han de ser orientables para evitar los deslumbramientos y de intensidad regulable, con el fin de adaptar la luminosidad a las necesidades de cada momento.



Suelos

- Deben ser lisos, antideslizantes, sin elementos que sobresalgan (como ocurre a veces en el acceso a terrazas y balcones).
- Evitar las alfombras.
- Si hay peldaños, deben estar señalizados y tener elementos que ayuden a franquearlos.
- El mejor suelo, si la persona mayor no se desliza en silla de ruedas, es la moqueta de pelo corto. Está demostrado que con ella se producen menos fracturas de cuello de fémur.
- Los suelos de madera son más seguros tratados con ceras antideslizantes.

Mobiliario

- Poner a un lado los muebles u objetos que dificultan el paso.
- Evitar que objetos como cables, juguetes, etc. estén en lugares de paso.
- En la medida de lo posible, los bordes de los muebles deben ser redondeados.
- Si es necesaria una silla de ruedas, hay que prever que pueda desplazarse por toda la vivienda.
- Los dispositivos eléctricos para subir y bajar persianas son más cómodos y seguros.
- Las puertas deben ser anchas, de al menos 80 centímetros.



TELÉFONO

Hay teléfonos adaptados para ciegos y para personas con deficiencias visuales (teclas con números grandes), y con deficiencias auditivas (con capacidad de regulación del volumen).

- Los teléfonos inalámbricos, que se pueden transportar en el bolsillo por toda la casa, evitan que la persona se precipite hacia el aparato cada vez que se produce una llamada, con lo que disminuyen los riesgos de caídas. Además, permiten su uso en caso de caída, resbalón, desvanecimiento, etc., pues al llevarlos consigo la persona mayor puede acceder a ellos más fácilmente.
- Es importante enseñarles a utilizar funciones útiles, como las memorias con los números más frecuentes para no tener que marcarlos en cada ocasión o la función de manos libres para hablar sin descolgar el teléfono.
- También se pueden instalar varios terminales en la casa de tal forma que sean fácilmente accesibles.



CLAVES PARA ADAPTAR LA VIVIENDA

- ➔ **Prioridad a las soluciones sencillas.** Si una persona no puede subir la escalera para acceder a su dormitorio, puede ser mejor trasladar su habitación a la parte baja que instalar un costoso sistema de remonte o un ascensor.
- ➔ **Los sentimientos también cuentan.** Algunos cambios, por razonables que parezcan, pueden no ser buenos para la persona dependiente y no hay que imponérselos. El mobiliario de una casa puede parecerse disparatado o anticuado, pero hay muebles o elementos de la decoración con una gran carga sentimental y estrechamente unidos a los recuerdos y a la vida de la persona.

- ➔ **Realice las reformas poco a poco, conforme se vaya presentando la ocasión.** Si tiene que pintar el dormitorio aproveche para instalar los enchufes y el cambio de interruptores. Si reforma el baño, ponga suelo antideslizante, cambie la bañera por una ducha, etc.

- ➔ **No siempre hay que acudir a un profesional.** Hay pequeñas obras que nosotros mismos, alguien de la familia o un allegado puede realizar. Instalar una barandilla, colocar asideros en el baño o fijar las alfombras al suelo con adhesivos para que no se deslicen son operaciones sencillas.

- ➔ **Dar explicaciones.** La persona mayor dependiente debe recibir explicación y justificación de todo y consentir libremente. No lo olvidemos: se trata de su casa.

- ➔ **Adquiera accesorios útiles.** Hay tiendas especializadas en las que puede encontrar infinidad de accesorios útiles. También es posible alquilar material especial, como camas articuladas o andadores.

LA ADAPTACIÓN, ESTANCIA POR ESTANCIA

Baño

- Los pavimentos plásticos antideslizantes son los más recomendables.
- Para no resbalar en la bañera o en la ducha es indispensable la colocación de alfombrillas antideslizantes.
- El acceso al plato de debe tener el mínimo escalón posible. Es más recomendable una ducha que una bañera.
- Las barras asideras han de ser de un color que contraste con el de la superficie de la pared, y de plástico, ya que son menos resbaladizas. Hay que elegir cuidadosamente su ubicación y fijarlas bien en la pared.
- Un grifo de doble vía, monomando y preferiblemente de palanca, garantizará su mejor manejo.
- La taza del retrete debe estar suficientemente alta: entre 45 y 50 cm.

- Las puertas de los cuartos de baño deben abrir hacia el exterior, para que puedan ser desmontadas desde fuera en caso necesario.

Salón

- El sillón es preferible al sofá.
- El asiento ha de ser lo suficientemente alto (45 centímetros); el respaldo recto y ha de disponer de brazos para facilitar la incorporación. Un respaldo reclinable y un reposapiés añaden confort.
- La televisión debe estar provista de un mando a distancia. Unos auriculares inalámbricos permitirán escucharla sin elevar demasiado el volumen en el caso de dificultad auditiva.

Dormitorio

- En la medida de lo posible, hay que evitar colocar uno de sus laterales junto a la pared.
- No es aconsejable orientar la cama hacia la ventana porque la luz de la mañana puede deslumbrar.

- La altura mínima recomendable de la cama es de 45 centímetros. Para adaptar la altura, se pueden cambiar las patas del somier o utilizar calzas.

- El interruptor de la luz, el teléfono o la telealarma deben ser de fácil acceso desde la cama. La lámpara de la mesita debe de ser lo más estable posible (lo ideal sería sustituirla por un aplique en la pared).
- La alfombrilla de pie de cama ha de estar fijada al suelo con adhesivo de doble cara, aunque lo más eficaz es suprimirla.

- Utilizar en personas con gran inmovilidad un colchón de aire o aquellos similares a una colchoneta (tamaño colchón o tamaño cojín). Alivia la espalda y otras partes del cuerpo, y evita que se desarrollen dolores y las úlceras por decúbito (úlceras de la piel que se producen al apoyar durante mucho tiempo una superficie del cuerpo). Las colchonetas tamaño cojín también se pueden utilizar en el sillón o en la silla de ruedas.

- Usar también protectores para la piel (piel de borrego). Su función es la de disminuir o

evitar las consecuencias del roce de aquellas partes del cuerpo que por determinados motivos (huesos salientes, posturas, etc.) pueden llegar a producir llagas (úlceras por decúbito) y/o dolores. La piel de borrego también se puede utilizar en el sillón, en la silla de ruedas, etc.

- En aquellos casos en los que la persona sufra una alta dependencia y no pueda alternar los periodos de permanencia en la cama con pequeños paseos o descansos en un sillón, la cama articulada permitirá evitar la inmovilidad absoluta y facilitará el cambio de posiciones, desde el decúbito hasta la sedestación (postura de sentado).

Cocina

- El fregadero no debe de ser demasiado profundo, el grifo con palanca evita las torsiones de la muñeca y si es del tipo ducha extraíble permite llenar las cacerolas sin necesidad de colocarlas en el fondo del fregadero.
- La altura ideal de los estantes es entre 40 centímetros y 1,5 m sobre el suelo. Los

utensilios de mayor uso deben colocarse en los lugares más accesibles.

- Utilizar vasos y platos de plástico, baberos o cualquier objeto que facilite la tarea. Los cubiertos con mayor superficie de agarre son más fáciles de manejar. No utilizar cubiertos de plástico, ya que son frágiles y, si se rompen, pueden resultar peligrosos. Procurar que, en la medida de lo posible, los útiles de cocina (vasos, tazas, platos, etc.) que se utilicen sean de materiales difícilmente rompibles.

- Uno de los principales peligros radica en el riesgo de quemaduras causadas por las diferentes fuentes de calor.

- El microondas permite calentar todo tipo de platos y preparar infusiones... En la actualidad es una pieza casi imprescindible.

- Una mesa pequeña con ruedas, las conocidas como "camareras", permite transportar sin riesgos los platos calientes y los más pesados.

- Utilizar sillas o banquetas estables.

- Utilizar suelo antideslizante. ◀

Un dulce rodeado de mitos

MUCHOS DE LOS PERJUICIOS DE QUE SE ACUSA AL DESEADO CHOCOLATE CARECEN DE BASE CIENTÍFICA



Composición energética y nutricional (por cada 100 gr.)

	Chocolate azucarado amargo	Chocolate con leche	Chocolate blanco	Cacao azucarado
Energía (Kcal)	515	535	530	365
Proteínas (g)	2	8,5	8	10
Carbohidratos (g)	63	60	58,5	67
Grasas (g)	30	30	30	8

El chocolate se ha convertido en uno de los placeres gastronómicos más extendidos en el mundo. El 70% del cacao, su ingrediente principal, se obtiene de África ecuatorial, donde países como Costa de Marfil -el mayor productor del mundo- y Ghana dependen en gran medida de sus exportaciones a los principales países fabricantes de chocolate y derivados del cacao: EEUU, Alemania, Reino Unido, Francia y Brasil. Las variedades más importantes del cacao son: *Theobroma criollo*, *Theobroma forastero* y el cruce que se obtiene entre ambas. El Criollo, que supone un 10% de la producción mundial, se cultiva en Venezuela y Ecuador, y posee un aroma y sabor excelentes. El 90% del cacao es tipo Forastero y va-

riedades del mismo, de una calidad inferior pero con mayores posibilidades de producción.

En cuanto a su consumo, datos de 1999 indican que en España se toman en torno a 3,5 kilogramos de chocolate *per cápita* al año (cantidad muy inferior a la de otros países europeos), en su mayor parte en forma de tableta.

Calidad del chocolate

La calidad viene determinada fundamentalmente por el origen del cacao y por el porcentaje que representa del total del producto, pero también influyen el resto de ingredientes y el proceso de elaboración. Los chocolates que se elaboran con

cacao de Ecuador, Venezuela, Ghana y Costa Rica son de buen sabor y gusto fino, los de Indonesia poseen un sabor suave, los de Brasil aportan un sabor y aroma muy variables, mientras que los de República Dominicana son los menos sabrosos. En general, los chocolates de mayor calidad son los que contienen un alto porcentaje de componentes de cacao (cacao y manteca de cacao) y los que se someten a un proceso denominado "concheado" y que consiste en remover el chocolate líquido en una máquina entre doce horas y siete días. Lo ideal es prolongarlo una semana, ya que de este modo el chocolate se enriquece en sabor, desaparece cualquier resto de amargor y su textura queda más

aterciopelada. Respecto a los otros ingredientes, cabe destacar que con el extracto puro de vainilla se fabrican chocolates de primera calidad, mientras que para el resto se recurre a la vainillina, más económica.

Chocolate como alimento

El chocolate y sus derivados son alimentos muy energéticos, debido a su alto contenido de hidratos de carbono y de grasas. La grasa proviene sobre todo de la manteca de cacao, que es el aceite que se obtiene tras exprimir las almendras de cacao molidas. En ella predominan ácidos grasos saturados como el esteárico que, a diferencia de otros ácidos de su misma familia, no tienen relación con el aumento de las

cifras de colesterol en sangre. Su aporte de proteínas es poco relevante, salvo que se le añadan leche o sus componentes. El chocolate es un alimento tónico, dado que contiene "teobromina", sustancia estimulante del sistema nervioso, similar a la cafeína del café o a la teína del té, pero de menor intensidad en su efecto excitante.

Por último, dado su gran contenido de grasa conviene consumirlo en cantidades moderadas. Los profesionales de la nutrición consideran que el consumo de cacao en sus diversas variedades es recomendable dentro de una dieta equilibrada y en cantidades moderadas (20 gramos por persona y día) para individuos sanos y de todas las edades. <

¿QUÉ SE ENTIENDE POR PORCENTAJE MÍNIMO DE CACAO?

Se refiere a la cantidad mínima de derivados del cacao contenidos en el chocolate: cacao o pasta de cacao y manteca de cacao. A mayor contenido de cacao, mayor calidad del chocolate.

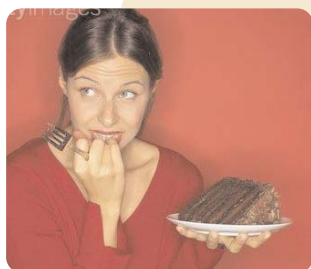
¿INFLUYE EN LA COMPOSICIÓN NUTRICIONAL EL PORCENTAJE DE CACAO?

El chocolate negro amargo es, desde un punto de vista nutricional, mejor que el que lleva leche, ya que ésta reduce su poder antioxidante. Según los expertos esto puede deberse a la formación de complejos no absorbibles entre los antioxidantes y las proteínas lácteas.

¿QUÉ INGREDIENTES CONTIENE EL CHOCOLATE BLANCO?

El chocolate blanco se elabora con manteca de cacao, leche en polvo, azúcar y lecitina de soja. Carece de cacao, por lo que no es verdaderamente chocolate.

Mitos en torno al chocolate



El chocolate engorda

El chocolate contiene cantidades importantes de azúcar y grasas. Es, por tanto, un alimento muy calórico cuyo consumo debe ser limitado. Sin embargo, si se ingiere en cantidades moderadas no es, ni mucho menos, el responsable de la ganancia de peso.

Origina migrañas

El cacao y los chocolates presentan cantidades apreciables de sustancias (como tiramina, histamina y b-feniletilamina) que se relacionan con la aparición de episodios de migrañas (dolor de cabeza). Sin embargo, el detonante de la migraña es multifactorial y la participación de dichas sustancias no se ha podido establecer de forma concluyente.

Crea adicción

No hay estudios que confirmen que el chocolate posea efectos fisiológicos que provoquen un consumo compulsivo o adictivo. El problema radica en la sensación placentera que produce su consumo y que la persona supuestamente 'adicta' busca, en ocasiones, con demasiada frecuencia. Ese 'ansia' o 'deseo' de dulce se produce con mucha frecuencia en situaciones de bajo estado anímico, en presencia de síntomas depresivos o en el periodo menstrual en la mujer. De hecho, se ha constatado que el consumo de dulces estimula los mecanismos de liberación de endorfinas. Este efecto puede explicar el consumo excesivo que muchas personas hacen de los dulces cuando notan que les alivia el malestar y que les ayuda a combatir el abatimiento.

Provoca caries

El chocolate, el azúcar y otros dulces han sido considerados durante mucho tiempo como los principales causantes de la caries, si bien esta relación no es directa porque influyen factores como la textura de los alimentos, su adhesividad a los dientes y, por supuesto, la higiene bucal. No hay por qué evitar estos alimentos, siempre que no los tomemos entre horas y limpiemos con regularidad y eficacia nuestra boca.

Agrava el acné

Los alimentos grasos como el chocolate no son responsables de la aparición de granos y espinillas: la grasa que se ingiere en la dieta no se acumula en las glándulas sebáceas.



La tasa de mortalidad se reduce a la mitad una vez transcurridos 15 años del abandono el tabaco

El abandono del hábito del tabaco conlleva muchas ventajas para la salud. El último estudio en confirmarlo ha sido el de los Institutos de Salud Nacionales de Estados Unidos, que asegura que rebaja hasta un 50% la tasa de mortalidad una vez cumplidos quince años desde el abandono del hábito. El informe está basado en el seguimiento a casi 6.000 fumadores de mediana edad con funcionamiento pulmonar anormal entre leve y moderado, a los que se dividió y se sometió a un programa intensivo de diez semanas para dejar de fumar y a otro sin intervención alguna. Quince años después, el primer grupo presentaba una tasa de mortalidad un 15% más baja que el segundo, pero entre quienes superaron su adicción a la nicotina de manera sostenida –de cualquiera de los dos grupos– las posibilidades de morir se redujeron a la mitad frente a quienes no lo habían conseguido.



Analizan los genes de la madera noble para obtener árboles de mayor calidad

La Facultad de Ciencias de la Universidad de Málaga llevará a cabo un estudio para la identificación de los genes implicados en la formación de la madera noble, especialmente de nogal y cerezo, con el objetivo de conseguir una mayor cantidad de esta materia prima y una mejor producción. El estudio contará con la colaboración del Grupo Bosques Naturales SA, que ya ha realizado investigaciones similares con el pino, y servirá para detectar los árboles con mayor capacidad y vigor de crecimiento con el fin de lograr una reducción del tiempo requerido para que sean puestos en el mercado maderero. Así, gracias a la aplicación de la biotecnología se identificarán los genes relacionados con la cantidad y la calidad y se conseguirán árboles más robustos y con mayor cantidad de madera que evitarán la tala indiscriminada de cerezos y nogales procedentes de bosques silvestres.

Se estudia cómo paliar los inconvenientes de los 'aeropuertos silenciosos'

El Gobierno ha informado de la voluntad de AENA de poner en marcha fórmulas que mitiguen los efectos no deseados de los denominados 'aeropuertos silenciosos', en referencia a la escasez de mensajes notificados por megafonía. De esta manera se intenta facilitar a las personas invidentes o con dificultad visual el acceso a toda la información relativa a sus vuelos. Puesta en marcha en algunos países, esta iniciativa se basa en el envío a los pasajeros de mensajes orales por teléfono móvil en los que se informa de retrasos, cancelaciones, salidas y llegadas de los vuelos. Por otra parte, también está prevista la instalación en los aeropuertos de videotelefonos para que las personas con discapacidad auditiva mejoren su comunicación en lugares públicos y no se vean perjudicados por la reducción de la información sonora.

Trasladan hasta España a niños iraquíes enfermos para que reciban tratamiento médico

La Asociación Mensajeros de la Paz ha puesto en marcha un programa de cooperación sanitaria infantil, a través del cual medio centenar de niños iraquíes y casi una decena de adultos han viajado hasta España para recibir tratamiento médico. Puesta en marcha hace algunos meses, esta iniciativa ha permitido que la mayoría de los menores estén ya curados y nuevamente en su país, mientras que otros permanecen aún en diversos hospitales madrileños. Entre los problemas más frecuentes, destacan los heridos por quemaduras que afectan a una parte importante del cuerpo y algún caso de cáncer. Además, esta asociación ha previsto un programa de intercambio de personal sanitario para la mejora de los facultativos iraquíes y la distribución de ayuda humanitaria, con el envío de medicamentos, material y vehículos sanitarios, y alimentos no perecederos.

Vacuna contra la hepatitis B desarrollada en una patata transgénica

Un grupo de investigadores de la Universidad de Arizona (Estados Unidos), ha desarrollado una patata transgénica capaz de producir una vacuna contra la hepatitis B. Bastaría un mordisco al tubérculo para que los afectados aumentaran sus posibilidades de superar esta patología, en lugar de recurrir a pastillas o inyecciones. Aún en fase de experimentación, sus creadores aseguran que esta alternativa resulta más barata y fácil de administrar que los métodos convencionales porque tan sólo es necesario inyectar en la patata una única proteína procedente del virus de la hepatitis B. Además, los países menos desarrollados, en los que se localizan millones de portadores (hay 350 en todo el mundo), tendrían más facilidad para cultivar estas vacunas y almacenarlas dado que se evitarían los costosos métodos tradicionales.



El número de diabéticos se duplicará en los próximos diez años

La Fundación Española del Corazón ha alertado del aumento del número previsto de diabéticos para los próximos diez años. En concreto, esta institución ha asegurado que la cifra de enfermos se duplicará en ese plazo, pese a que anteriores estimaciones situaban ese aumento en un horizonte de 25 años. Para frenar esta tendencia, ha editado el libro "Diabetes y Corazón" que ofrece consejos para mejorar la calidad de vida de los diabéticos y da a conocer los pormenores de la enfermedad, así como los síntomas, diagnóstico y tratamiento. En la actualidad, hay 150 millones de diabéticos en el mundo, que presentan una mayor propensión a padecer infartos de miocardio o enfermedades cardiovasculares. En una gran mayoría de casos, la diabetes está relacionada con la obesidad.

Aumento de la contaminación del Ártico y de su vida silvestre

Un informe realizado por WWF/Adena ha alertado del aumento, cada vez mayor, de la contaminación del Ártico y de su vida silvestre. El estudio pone de manifiesto que tanto corrientes atmosféricas, fluviales y marinas, como hielos a la deriva y aves migratorias, transportan los productos químicos industriales y agrícolas desde los lugares donde son abandonados por el ser humano hasta el ecosistema polar. A su llegada, son atrapados por los hielos y liberados progresivamente cuando estos comienzan a derretirse. La situación afecta ya a los osos polares del Ártico noruego y canadiense, cuya exposición a productos tóxicos les ha causado alteraciones en su sistema hormonal, inmune y reproductor, efectos que podrían revestir también graves consecuencias para focas y ballenas.



En España operan casi 2.300 radios piratas, más del doble que las emisoras legales

Un informe de la Asociación Española de Radio Comercial (AERC) informa de la existencia en España de al menos 2.279 radios piratas. Esta cifra dobla el número de emisoras legales, es decir, que funcionan con la autorización del Ministerio de Industria, y multiplica por ocho las 300 radios piratas que operaban hace una década. Según el estudio, el origen de este aumento se encuentra en el incumplimiento normativo de algunas radios municipales, conectadas a emisoras comerciales, la creación de radios individuales y la formación de grandes cadenas con sedes locales o territoriales. Entre las comunidades autónomas con mayor número de emisoras 'ilegales' destacan Islas Canarias (482), Andalucía (387), Comunidad Valenciana (318), Cataluña (183), Madrid (144) y País Vasco (143).



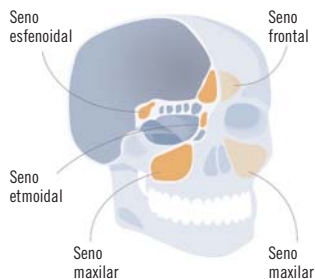
Dificultades con el drenaje nasal

LA SINUSITIS ES UNA INFLAMACION DE LOS SENOS NASALES CAUSADA BIEN POR INFECCIONES O POR ALERGIAS

LOCALIZACIÓN DE LA SINUSITIS

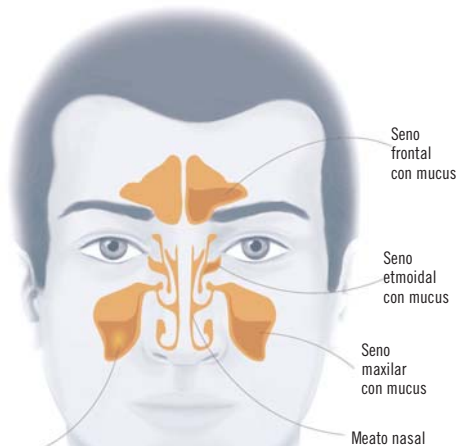
Los senos paranasales

Son cavidades aéreas situadas alrededor de las fosas nasales y que sirven para su ventilación y para mantener en su interior una presión similar a la atmosférica.



La infección

Para el correcto funcionamiento de los senos tiene que darse un adecuado drenaje del moco que se origina en su interior. Si este drenaje falla se puede producir la infección del moco acumulado.



Sinusitis es sinónimo de dolor y de agudas molestias para muchas personas. Esta inflamación de las cavidades o senos que rodean las fosas nasales es un problema sanitario importante: aparece en un 3-5% de las infecciones respiratorias altas, en las que la parte más afectada es la nariz o garganta.

¿Qué es la sinusitis?

Se trata de una inflamación de los senos nasales generalmente causada por infecciones o alergias. Los senos paranasales son huecos localizados en los huesos faciales y situados alrededor de las fosas nasales, con las que están en comunicación a través de unos orificios, meatos nasales, que permiten ventilar y mantener en su interior una presión similar a la atmosférica. Estas cavidades están recubiertas en su interior por una mucosa de tipo respiratorio con células ciliadas que, a modo de escobillas, efectúan la limpieza de la mucosa y drenan las fosas nasales. Si esta limpieza falla por obstrucción de los orificios que les unen con las fosas

nasales –los meatos– o porque las células ciliadas no funcionan bien, se puede producir la infección del moco acumulado o una infección próxima puede propagarse al interior de los senos, lo que provoca la sinusitis.

La sinusitis puede afectar a uno o varios senos, aunque en bebés recién nacidos se da en el único que tienen desarrollado, el etmoidal, y por encima de los 3-4 años en el maxilar. Lo más habitual es la infección de un solo seno, pero se puede dar la polisinusitis (varios senos afectados) y la pansinusitis (todos ellos).

Sinusitis aguda y crónica

La **sinusitis aguda** se manifiesta con dolor y obstrucción nasal con secreción mucosa o purulenta (rinorrea). El dolor es sordo, a veces punzante, y aumenta con la inclinación de la cabeza, la tos y la presión sobre el seno. Según el seno afectado varía la localización del dolor. Hay, además, alteraciones en la capacidad olfativa, y voz nasal (rinolalia). Puede darse malestar general, fiebre, cansancio y edema o hinchazón en los tejidos blandos que recubren el seno. Manifestaciones características: la sinusitis frontal da un dolor de cabeza que empieza por la mañana y disminuye a lo largo del día; la maxilar de origen dentario produce rinorrea maloliente; en la etmoidal el dolor aumenta con los movimientos oculares. En la esfenoidal, más rara, el dolor se localiza en la región occipital, el vértice craneal y hasta en el cuello.

Cuando el seno no drena y no ventila bien, el moco se retiene en su interior, se infecta y se hace más viscoso, con lo que se disminuye la actividad ciliar de las células y se obstruyen los meatos. Así, la infección se asienta y se puede pasar de la sinusitis aguda, que evoluciona en pocos días hacia la curación, a la crónica o repetitiva: más de tres episodios de sinusitis en 6 meses o cuatro o más en un año. La **sinusitis crónica** es la variante más compleja y molesta. Se materializa en periodos agudos y en fases intermedias con cefalea, obstrucción nasal, rinorrea mucosa, trastornos del olfato y a veces epistaxis (sangrado nasal) oca-

sional. En personas con rinitis alérgica o rinitis vasomotora las sinusitis agudas tienden a cronificarse.

Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico de la sinusitis se basa en la historia clínica, los síntomas del paciente, la exploración física (rinoscopia) y el examen radiológico (radiografías convencionales y T.A.C.).

El **tratamiento** a seguir se basa en facilitar el drenaje del seno y eliminar infección e inflamación. Para mejorar el drenaje del seno se utilizan descongestionantes del tipo de los vasoconstrictores, pero no deben usarse más de cinco días seguidos por su efecto rebote y otros efectos secundarios. Su empleo genera controversia porque no sólo puede producir contracciones de las paredes de los vasos sanguíneos (vasoespasm) nasales, sino que puede afectar a arterias de la vecindad, en este caso las craneales. Si hay que recurrir a ellos, se hará exclusivamente en los primeros días de la fase aguda para aliviar los síntomas de congestión.

Lo mejor es humidificar el ambiente, realizar lavados nasales con solución una salina fisiológica, vahos y la aerosolterapia. Un aparato de aerosolterapia no es caro y resulta cómodo porque permite administrar medicamentos disueltos en suero fisiológico: mucolíticos, antiinflamatorios, antibióticos, descongestionantes... y se pueden utilizar esencias de eucalipto. Muchas sinusitis se solucionan con una o dos sesiones de 15 ó 20 minutos de aerosolterapia al día. En el caso del eucalipto, no debe administrarse en forma de vahos a menores de 14 años porque puede producir espasmo de glotis. Este aparato de no es necesario para la sinusitis aguda, pero sí es una opción a considerar por quienes sufren sinusitis crónica. En cualquier caso, será el médico quien prescriba.

En ocasiones, las menos, hay que recurrir a la **cirugía** para favorecer el drenaje de los senos abriendo los meatos. También pueden requerir cirugía las deformidades de tabique nasal, las hipertrofias de cornetes u otros procesos locales que favorecen la aparición y permanencia de la sinusitis. ◀

Factores potenciadores

Además de las infecciones causadas por la obstrucción de los orificios, hay otros factores que también pueden influir en su aparición:

- **Factores locales:** los pólipos nasales, la deformidad del tabique nasal, la hipertrofia de cornetes o los engrosamientos de la mucosa nasal por procesos alérgicos o infecciosos dificultan el drenaje de los senos a través de los meatos.
- **Factores ambientales:** la exposición al frío, la sequedad ambiental y la contaminación atmosférica disminuyen la actividad de los filamentos de las células llamados cilios y el drenaje de los senos.
- **Factores generales:** el estrés, la fatiga, la diabetes, alteraciones hormonales, y otras situaciones que disminuyen las defensas del organismo favorecen la aparición de sinusitis.

Mención aparte merecen las bacterias y virus que infectan los senos nasales y acaban provocando sinusitis. Entre las bacterias, las más habituales son *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae* y *Moraxella catarrhalis*, gérmenes responsables de las infecciones respiratorias agudas invernales. Entre los virus destacan rinovirus, adenovirus y los virus de la *influenzae* y *parainfluenzae*, también habituales en los procesos agudos respiratorios.

Pero... ¿por qué vuelan los aviones?

Los últimos datos de la Asociación Internacional de Transporte Aéreo hablan de 1.700 millones de pasajeros al año en todo el mundo, cantidad que crecerá un 6% en el próximo lustro. También en España, con el paso de los años el avión se ha convertido en opción de transporte cotidiano, al menos, ocasional, para un número creciente de personas. Pero aún desconocemos cómo ese aparato de más de 150 toneladas consigue despegarse de la tierra, emprender vuelo, mantenerse en el aire y volver al suelo con la misma rutina y seguridad de un bus. <

La fuerza de sustentación

Si miramos en corte el perfil aerodinámico de un ala podemos ver que el borde delantero (de ataque) es redondeado mientras que el borde trasero (de salida) es afilado. La superficie superior (extradós) del ala tiene mayor curvatura que la inferior (intradós).



La corriente de aire que pasa por encima del ala recorre mayor distancia que la que pasa por debajo y por lo tanto adquiere mayor velocidad. Esto provoca una menor presión en el extradós que en el intradós. El resultado es una fuerza que aspira el ala hacia arriba.



El despegue

Para poder despegar, los motores de un aeronave deben alcanzar una fuerza equivalente a la tercera parte del peso total.

- 1 En la cabecera de la pista, el piloto pone los motores a potencia de despegue, pero con los frenos accionados. Luego suelta los frenos y el avión comienza a rodar.
- 2 Promociendo la pista, alcanza la velocidad denominada V1 (velocidad de decisión de despegue), alrededor de 215 km/h.
- 3 El piloto eleva el morro del avión con el timón de profundidad cuando se alcanza la velocidad de rotación o de despegue.



Timón de dirección

Superficie móvil de control que provoca el giro del avión sobre su eje vertical o de guiñada.



Timón de profundidad

Superficie de control que se utiliza para balancear el avión sobre su eje de inclinación o transversal, es decir para subir o bajar el morro.



Los alerones

Son las superficies móviles, situadas en el borde de las alas, que al moverse provocan que el avión gire sobre su eje longitudinal. Es el movimiento de "alabeo".



El alerón levantado reduce la sustentación sobre el ala.



El alerón hacia abajo aumenta la sustentación sobre el ala, por lo que ésta se eleva.

Aerofrenos

Aletas que se levantan para cortar súbitamente gran parte de la fuerza de sustentación. En tierra se usan junto con los reversos para facilitar la desaceleración después del aterrizaje.

Los flaps

Grandes paneles que se despliegan gradualmente para aumentar el tamaño y la curvatura de las alas y así elevar su capacidad de sustentación a bajas velocidades (despegue y aterrizajes, especialmente).



Inclinados unos 15 grados ayudan al avión a que se eleve durante el despegue.

Inclinados unos 40 grados aumentan la sustentación del avión en el aterrizaje o en vuelos a baja altura.

El aterrizaje

Aproximadamente a unos 6000 m de la pista y a unos 400 metros de altura comienza la aproximación final, que es la fase más crítica de un vuelo.

- 1 El avión se insinúa en el haz del Sistema de Aterrizaje por Instrumentos (IASI) que lo guiará hasta la plataforma de aterrizaje.
- 2 Inmediatamente bajo el tren de aterrizaje y coloca los flaps y 40° para mejorar la sustentación y bajar a baja velocidad.
- 3 100 metros de altura. El piloto debe mantener una velocidad constante de descenso (unos 230 km/h).
- 4 El tren de aterrizaje toca el suelo. El piloto extiende los aerofrenos y monta la reversa, que reduce hasta la mitad del empuje, evitando el uso excesivo de los frenos.
- 5 Final de la pista. Desmonta la reversa y frena normalmente. Recoge los aerofrenos, sube los flaps, y sale por la calle de rodaje a hacia la plataforma.

Tipos de propulsores

TURBORREACTOR

- 1 El aire ingresa hacia el compresor que es movido por la turbina.
- 2 El aire caliente comprimido se mezcla con el combustible en la cámara de combustión y se inflama.



- 1 Los gases expandidos mueven la turbina y salen por la tobera como chorro que impulsa el avión hacia adelante.

TURBOSOPLANTE o TURBOFAN

Es un turborreactor de doble flujo. Es el motor más utilizado entre los aviones comerciales.

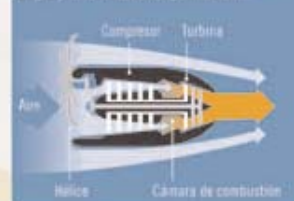
- 1 La turbina mueve un fan o ventilador grande mediante un eje.



- 2 La incción del fan es oblongo empuje aumentando la cantidad de movimiento de aire sin quemarle en ningún momento.

TURBOHELICES

Es un motorpropulsor formado por una turbina de gas y una hélice movida por la turbina.



Podemos mejorar nuestras habilidades sociales



ALGUNAS HABILIDADES SOCIALES SON MUY ÚTILES TANTO EN EL TRABAJO COMO EN LAS RELACIONES PERSONALES

Hay pautas de comportamiento que nos pueden ayudar a cultivar habilidades que nos harán sentirnos más a gusto con nosotros mismos y a ser más apreciados y valorados por los demás. Naturalmente, estas pautas se pueden aprender y podemos convertirnos en un hábito.

Al iniciar una conversación: naturalidad, interés y empatía

Procurar:

- Saludar y presentarse uno mismo o una misma, con naturalidad, al menos siempre que no haya alguien que lo haga por nosotros.
- Mirar a los ojos cuando se habla.
- Hacer, cuando proceda, algún cumplido sobre la otra persona, sin resultar adulador ni demasiado condescendiente, pero tratando de transmitir la imagen positiva que de esa persona se ve o se conoce.
- Comentar o preguntar sobre la situación común que se está viviendo; por lo general, es el motivo del encuentro.

- Realizar algún comentario o pregunta sobre lo que se conoce del interlocutor, su trabajo, su vida familiar...

Evitar:

- Hablar con ironía o con tópicos negativos: "Esto parece un funeral, aquí no habla nadie..."
- Pronunciarse de forma ofensiva sobre alguien: "Qué inutilidad de conferenciante".
- Ser dogmático en las apreciaciones: "Todas las películas son iguales".
- Arrancar la conversación con comentarios demasiado personales.
- Hablar con voz exageradamente alta o desmesuradamente baja.
- Adoptar posturas corporales incorrectas o poco elegantes.

Al mantener una conversación: ser activos, escuchar y relax

Se trata de que haya un equilibrio entre hablar y escuchar, para que quienes forman parte de la conversación se sientan cómodos y encuentren espacio para participar. Demos señales con palabras o gestos de que se está es-

cuando, mantengamos el contacto ocular, hablemos sobre algo que esté relacionado con lo que la otra persona comenta; y si se prefiere cambiar de tema, avisemos. No nos excedamos en el habla ni en la escucha. Y demos respuestas evitando los monosílabos: la conversación debe ser equilibrada.

Al pedir favores: desprendernos del temor

Creemos que quienes nos rodean saben lo que queremos o necesitamos en un momento determinado, pero no siempre es así. Por eso conviene transmitir indicios de nuestros deseos y necesidades a las otras personas, y si se da el caso, pedir directamente favores. Tenemos derecho a pedirlos: al otro siempre le queda la libertad para dar o negar. Evitemos el temor a que nos nieguen lo que solicitamos, y a deber favores si nos responden positivamente.

Al rehusar peticiones: demos explicaciones

Si hemos de dar una respuesta negativa, ofrezcamos explicaciones escuetas

y razonadas. Y ofrezcamos una alternativa que demuestre que nos hacemos cargo de la inquietud que generó la petición. Estemos prevenidos ante **manipulaciones** que se dan en estas situaciones, como los halagos ("como eres tan buena persona pensé que me ibas a ayudar"), la crítica ("nunca te volveré a pedir nada") o los sentimientos de culpa ("me dejas hecho polvo"). Aunque comprendamos las razones del demandante, mantengámonos firmes si las nuestras no han variado.

Al responder a las críticas: raciocinio y ponderación

Cuando nos hacen una crítica podemos sentir que nos están atacando. Tendemos a defendernos, ya devolviendo el "ataque" ya justificándonos. Identifiquemos los aspectos objetivos de la crítica y hablemos sobre ellos evitando tanto la defensa sistemática como contraatacar porque sí.

Al aceptar o rechazar a otras personas: firmeza

En nuestras relaciones se dan situaciones paradójicas: aguantamos a quienes nos caen mal y espantamos a quienes más apreciamos. Tanto si queremos evitar una compañía como si deseamos establecer una comunicación y mantenerla, lo haremos con firmeza. Para ello, hay **comportamientos de acercamiento** (sonreír, sostener la mirada, orientar el cuerpo hacia la otra persona y demostrar con palabras nuestro interés por lo que hace o dice) y **de rechazo**: digamos y hagamos, educadamente, lo necesario para que la otra persona capte nuestro desinterés, respondamos con monosílabos, miremos a otras personas y despidámonos con cortesía.

Al admitir el desconocimiento: no hay por qué saberlo todo

Es molesto toparse con personas que lo saben todo, que cuando se les va a

contar algo contestan invariablemente "sí, ya lo sabía" o "a mí me vas a decir tú". Lo que nos hace grandes y apreciados es reconocer ante los demás que desconocemos lo que nos están contando o que nos parece interesante lo que nos explican porque lo desconocíamos. No sucumbamos a pensamientos como "qué van a pensar si digo que no lo sé" o "yo ya tendría que saber estas cosas", que sólo nos perjudican.

Al reconocer nuestros errores: elegancia y humildad

Todos cometemos errores y es de personas nobles y maduras reconocerlos. Es más, quienes lo hacen bien gozan de prestigio social, ya que ocultar los errores es una muestra de debilidad. Reconozcamos con elegancia y humildad, pero sin permitir que los demás se 'ceben'. Para encajar los errores, evitemos pensamientos negativos como "soy un desastre", o "esto es imperdonable en una persona como yo" o "no sé cómo me puede pasar esto".

Al recibir cumplidos: serenidad

No recurramos a la falsa modestia cuando nos reconocen o agradecen que hemos hecho bien algo. Si los cumplidos son sinceros, aceptemos con serenidad y con agrado la intención de valorarnos, pero no devolvamos el cumplido ni minimicemos nuestros méritos. Lo mejor es dar las gracias y hacer comentarios como "la verdad es que me ha costado mucho hacerlo" o "me alegro de que te haya gustado".

Para finalizar una conversación: directo al grano

Cuando deseamos que un encuentro o conversación se acabe, hemos de tener el convencimiento de que tenemos derecho a elegir y a manifestarnos con claridad, evitando pensamientos que nos inducen a creer que es de mala educación interrumpir a otra persona, o que se podría ofender. Es suficiente con: "perdone la interrupción, me tengo que marchar"...<



Bien elaborados y muy similares

Son un alimento muy completo, pero sus muchas grasas y calorías obligan a un consumo moderado

EL QUESO MANCHEGO es un queso graso de pasta prensada, elaborado exclusivamente con leche de oveja de la raza Manchega y con una maduración mínima de sesenta días. La leche puede ser cruda o pasteurizada; si se elabora con leche cruda de ganaderías propias o ubicadas en localidades limítrofes al lugar de fabricación, el queso se denomina "artesano". La comarca en que se fabrica este queso, La Mancha, incluye a Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo. Su calidad viene avalada por el Consejo Regulador de la Denominación de Origen "Queso Manchego", que garantiza la au-

tenticidad de su procedencia y modo de elaboración. Como es sabido, la denominación de origen (D.O.) es un sistema que establece la calidad superior de un alimento basándose en unas características diferenciales vinculadas al medio geográfico en el que se producen las materias primas y elaboran los productos, además de unos modos de producción característicos de la zona. La raza de las ovejas, el clima del territorio y el tipo de pastos confieren a esta leche y, por tanto, al queso que con ella se produce, el aroma, textura y sabor que lo distinguen de otros quesos curados con los que compete en el mercado.

Queso manchego y nutrición

Las diferencias en la composición de unos quesos y otros dependen de la materia prima, del proceso de elaboración (adición de aditivos o ingredientes) y de la maduración (fresco, semicurado o curado). En los manchegos se parte de leche de oveja y está prohibida la adición de caseinatos, leche en polvo y materia grasa. La composición nutricional de la leche de oveja difiere de la de vaca o cabra utilizadas en otros quesos. El contenido mínimo graso de la leche de oveja (6,5 g/100 g) y su aporte proteico (4,5 g/100 g) son superiores a los de vaca o cabra. Además, la leche de oveja tiene 200 mg/100 g de calcio, casi el doble que la de vaca.

De media, el queso curado manchego tiene un 37,5% de materia grasa. La mitad de esta grasa la componen ácidos grasos saturados (los menos saludables) y la otra mitad se distribuye por igual entre monoinsaturados y poliinsaturados. El contenido proteico medio del es del 25%, cinco veces mayor que la leche de partida y superior al de un filete de ternera, que tiene el 20%. Este queso es una valiosa fuente de proteínas de alto valor biológico, por su contenido en aminoácidos esenciales que nuestro organismo debe aportar mediante la dieta.

Por otra parte, los hidratos de carbono representan sólo 1% del producto. Esta composición hace que el queso manchego sea muy energético, más de 425 calorías cada 100 gramos, razón suficiente para que no pueda incorporarse a la dieta de personas que deban reducir la ingesta de calorías. Y cuanto más curado sea y más tiempo transcurra desde la elaboración hasta el consumo, más humedad perderá y más calórico resultará.

En minerales, destacan el calcio (este queso contiene cuatro veces más calcio que la leche de la que parte), el fósforo y el magnesio. Y la idónea proporción calcio-fósforo convierte a los quesos curados de leche de oveja en una excelente vía para aportar mucho calcio en poco volumen de alimento. Así, un trozo de 30 gramos de queso manchego aporta más calcio que un vaso de 220 mililitros de leche de vaca. También son buena fuente de vitaminas, como las A, B2, B3 y B12, implicadas en procesos metabólicos de crecimiento, conservación de las mucosas y los tejidos. El queso, para terminar y a diferencia de la leche, apenas contiene lactosa: se pierde durante la fermentación. Esto significa que quienes sufren intolerancia a la lactosa pueden consumir queso.

Treinta gramos de queso aportan más calcio que un buen vaso de leche



QUESOS MANCHEGOS

MARCA	OJOS DE GUADIANA	OLMO BLANCO	ZUACORTA	DON BERNARDO	COQUEM	ROBLEVEGA	EL CORREGIDOR	CASA DEL CAMPO
Denominación de origen (D.O.)	Queso Manchego	Queso Manchego	Queso Manchego	Queso Manchego	Queso Manchego	Queso Manchego	Queso Manchego	Queso Manchego
Precio (euros/kilo)	14,96	13,95	14,36	14,41	14,52	14,5	14,5	15,6
Proteína (%)	25,7	26,5	26	25,2	23,8	24,6	23,3	24,8
Grasa (%)	36,5	40	36,5	37,6	37,2	36,1	38,2	38,9
Valor calórico (kcal/100 g)	431,3	466	432,5	439,2	430	423,3	437	449,3
Extracto seco (%) ⁽¹⁾	68,9	73,7	69,2	68,6	67,8	67,2	68,3	70,7
Grasa sobre extracto seco (%) ⁽²⁾	53	54,3	52,7	54,8	54,9	53,7	55,9	55
Proteína sobre extracto seco (%) ⁽³⁾	37,7	36	37,6	36,73	35,1	36,9	34,1	35,1
Nitratos (ppm) ⁽⁴⁾	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Origen lácteo ⁽⁵⁾	Oveja	Oveja	Oveja	Oveja	Oveja	Oveja	Oveja+trazas de cabra	Oveja
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	7,4	7	6,8	6,6	6,4	5,9	6,3	6,5

(1) Extracto seco: proporción de alimento una vez eliminada el agua. Según la norma de esta D.O., debe ser superior al 55%. (2) Grasa sobre extracto seco: proporción de grasa una vez eliminada el agua. Debe superar el 50%. (3) Proteína sobre extracto seco: proporción de proteína una vez eliminada el agua. Debe superar el 30%. (4) Nitratos: no se añaden al queso como ingrediente sino que provienen de la leche de oveja (materia prima). Todas las muestras presentan cantidades inferiores al máximo permitido: 50 ppm. (5) Origen lácteo: el queso manchego tiene que elaborarse con leche exclusivamente de oveja. En El Corregidor se han detectado trazas de leche de cabra, pero "trazas" hace referencia a una cantidad ínfima, casi incuantificable. Por su intrascendencia cuantitativa y por ser un hecho no intencionado, no se considera fraude económico.

Cumplen la norma

El Consejo Regulador de esta D.O. establece requisitos que afectan a las características químicas de la leche de partida, los pasos del proceso de elaboración y maduración del queso, y a las características físicas, químicas y microbiológicas del alimento elaborado.

Se han verificado en laboratorio las variables más relacionadas con la calidad de este producto. Las ocho muestras se sitúan cerca del 70% de extracto seco (lo que queda de producto una vez retirada el agua), por lo que cumplen el requisito que los obliga a tener al menos un 55% de extracto seco. Asimismo, la norma establece que la materia grasa y el contenido proteico del queso manchego, ambos sobre extracto seco, sean como

mínimo del 50% y del 30%, respectivamente. Cuanta más grasa tenga el queso, mejor será, y otro tanto ocurre con la proteína, porque será mayor la cantidad de leche empleada en su elaboración. Todos los quesos superaron estos valores mínimos y, además, se movieron en contenidos similares.

El laboratorio determinó también la cantidad de nitratos y nitritos (conservantes) del queso. No son un ingrediente, provienen de la leche de oveja utilizada. La proporción de nitratos no debe superar los 50 ppm (partes por millón), condición que las ocho muestras cumplieron holgadamente; y en ninguna muestra se detectaron nitritos.

El queso curado, en resumen, es un alimento muy completo y recomendable para todas las edades, siempre que el consumo sea moderado. En las etapas de crecimiento y desarrollo, embarazo y lactancia, conviene por su gran contenido en proteínas, minerales y vitaminas. Y en adultos y personas mayores, por el aporte concentrado de nutrientes y para evitar la descalcificación ósea. Pero, al ser tan graso, además del ya citado gran aporte calórico, puede resultar difícil de digerir para quienes sufren de estómago o tengan el hígado delicado o la vesícula biliar perezosa.

Bien elaborados

Para comprobar si los productores de estos quesos manchegos utilizan leche distinta (y más barata, como la de vaca o cabra) de la obligatoria de oveja, se identificó en laboratorio el animal del que provenía la leche empleada en cada una de las ocho muestras.

La conclusión del análisis fue que, al no detectarse leche de animales diferentes a la oveja en una proporción superior al 1%, en

ninguna había fraude. Pero, mediante una técnica capaz de identificar cantidades inferiores a este 1%, CONSUMER EROSKI detectó trazas (cantidad ínfima, imposible de cuantificar) de leche de cabra en el queso manchego El Corregidor. Esta presencia puede interpretarse como un hecho accidental, no intencionado, y mueve a pensar que el fabricante debe controlar más la materia prima (por ejemplo, no utilizar la misma cisterna para el transporte de leches de diferentes especies animales o, en caso de hacerlo, garantizar una limpieza suficiente para evitar este problema de calidad) o prestar más atención al proceso de elaboración (por ejemplo, no cruzar líneas de fabricación de quesos elaborados con diferentes leches).

Por último, el queso es un producto maduro obtenido por separación del suero después de la coagulación de la leche de oveja.

Por su bajo pH, por su concentración de sal y por su baja actividad de agua, el queso curado es difícilmente atacable por mi-

croorganismos patógenos. De todos modos, se realizaron los habituales análisis microbiológicos a estos ocho quesos manchegos, llegándose a la confirmación de que el estado higiénico-sanitario de los ocho quesos manchegos era correcto.

Elaboración del queso, paso a paso

1. Ordeño y tratamiento de la leche.

Tras el ordeño de la oveja, la leche se filtra para que llegue libre de impurezas a los tanques, y se refrigera hasta 4°C. Se parte de leche cruda o pasteurizada; en este último caso, la leche se calienta a 72-73°C durante 15-20 segundos, para destruir parte de los microorganismos. La leche para el queso manchego, que requiere como mínimo 60 días de maduración, no necesita pasteurizarse.

2. Elaboración de la cuajada.

La leche se traslada a unas cubas, se calienta a 28-32°C durante 45-60 minutos y se le añade el cuajo (natural o enzimas coagulantes) para obtener la cuajada. Se somete a cortes sucesivos hasta obtener granos de 5 a 10 mm. La masa se agita y se recalien-

ta hasta alcanzar los 40°C para facilitar la eliminación del suero y obtener una masa consistente.

3. Moldeado y prensado. El moldeado confiere al queso su forma característica y con el prensado se completa el desuerado. La cuajada se introduce en moldes cilíndricos con relieves que darán el aspecto final al queso, y se colocan los datos que identifican al queso manchego (placa de caseína numerada y seriada). Tras un tiempo en la prensa, se extrae la cuajada del molde y se invierte para volver a prensarla.

4. Salazón. La sal regula el desarrollo microbiano, elimina agua y favorece la formación de la corteza que protege al queso de agentes externos.

5. Secado y maduración. Se almacenan un mínimo de 60 días bajo prefijadas condiciones de temperatura y humedad relativa, necesarias para la maduración del queso y que afectarán a su aspecto físico, a sus nutrientes y a sus características organolépticas (sabor, aroma, color...). ◀

Se han analizado ocho quesos curados D.O. "Queso Manchego", que costaban desde 13,95 euros el kilo (Olmo Blanco) a 15,6 euros el kilo (Casa del Campo).

El manchego es un queso graso de pasta prensada, elaborado con leche de oveja Manchega y con una maduración mínima de 60 días.

Es un alimento muy completo. Grasos (desde el 36% hasta el 40% del producto) y proteico (23,3%-26,5%, cinco veces más que la leche de oveja), aporta muchas calorías: más de 425 cada cien gramos.

Su aporte en calcio es enorme (30 gramos de queso aportan más calcio que un buen vaso de leche). Y son una alternativa para quienes no pueden consumir leche por intolerancia a la lactosa.

El queso curado está desaconsejado para quienes deben reducir la ingesta de calorías o sus niveles de colesterol.

Los ocho quesos analizados están bien elaborados, son similares en composición nutricional y cumplen con los requisitos de la D.O. Queso Manchego. Lo que más les distinguió fue su resultado en la cata.

La mejor relación calidad-precio es Ojos de Guadiana, el que más gustó en la cata. Otra buena opción es Olmo Blanco, el más barato.

UNO A UNO, OCHO QUESOS MANCHEGOS (D.O.)

OJOS DE GUADIANA

Sale a 14,96 euros/kg



➔ En cata, con 7,4 puntos, fue el mejor valorado: gusta por su "olor", "consistencia", "sabor que deja" y "curado"; es criticado por su "color".

OLMO BLANCO

Sale a 13,95 euros/kg, el más barato y la segunda mejor opción



♣ En cata, con 7 puntos, se sitúa en posición intermedia: gusta por su "olor", "sabor fuerte", "consistencia", "sabor que deja" y "curado"; es criticado por "apariencia" y "muy seco".

ZUACORTA

Sale a 14,36 euros/kg



En cata, con 6,8 puntos, se sitúa en posición intermedia: gustan su "apariencia", "olor" y "cremosidad"; es criticado por el "sabor que deja" y "consistencia".

DON BERNARDO

Sale a 14,41 euros/kg



En cata, con 6,6 puntos, ocupa posición intermedia: gusta por su "apariencia" y "sabor suave" y por "tierno", "cremosidad" y "sabor que deja"; es criticado por su "poco sabor".

COQUEM

Sale a 14,52 euros/kg



En cata obtuvo 6,4 puntos: gusta por su "color", "sabor" y "cremosidad"; es criticado por "falta de sabor" y "poco curado".

ROBLEVEGA

Sale a 14,5 euros/kg



En cata, con 5,9 puntos, es uno de los que menos agradaron a los jueces: gusta por su "buena presencia", "sabor suave" y "cremosidad"; es criticado por "insípido" y por el "sabor que deja".

EL CORREGIDOR

Sale a 14,5 euros/kg



Se detectaron trazas (cantidad ínfima) de leche de cabra (por norma, el queso manchego tiene que ser 100% de oveja), pero esta presencia se considera accidental, no intencionada.

En cata logró 6,3 puntos: gusta por su "apariencia", "olor" y "consistencia"; es criticado por "un poco salado" y "sabor que deja".

CASA DEL CAMPO

Sale a 15,6 euros/kg, el más caro



En cata, consiguió 6,5 puntos: gusta por su "color", "buen sabor", "cremosidad" y "sabor que deja"; es criticado por "poco olor" y "sabor suave".

➔ Mejor relación calidad-precio ♣ Opción interesante

Todos útiles, aunque con grandes diferencias

No sólo los caros obtienen buenos resultados: los hay que cuestan la mitad y ofrecen idéntica calidad

SE HAN ANALIZADO siete suavizantes para ropa, cinco de ellos diluidos (esto es, no concentrados) y otros dos que, además, afirman facilitar el planchado. Las diferencias de precios son notables: desde los cuatro céntimos de euro que sale cada lavado con Vernel convencional hasta los diez céntimos por lavado de Mimosín 'planchado fácil' y Vernel 'planchado fácil'.

La mejor relación calidad-precio es uno de los suavizantes más baratos, Lenor, que cuesta la mitad que los de 'planchado fácil' y, al igual que estos, demuestra una muy buena calidad. El precio por lavado se ha

obtenido tomando en cuenta las recomendaciones de los etiquetados, salvo en Mimosín, que no indica el número de lavados por envase, por lo que se ha tomado como referencia la media de lo que indicaban los envases con cantidad similar de producto.

Los suavizantes textiles aportan suavidad y aroma a la ropa. El paso por la lavadora hace que, con el tiempo, la fricción mecánica y la dureza del agua afecten a los tejidos y las prendas acaben volviéndose ásperas. Un buen suavizante debe mantener una agradable sensación de los tejidos y aportar un aroma agradable. Es habitual

que los fabricantes de suavizantes comercialicen varias referencias con diferentes propiedades (sobre todo, en función de su aroma). Para este análisis se ha optado por cinco suavizantes diluidos sin ninguna característica especial y otros dos que afirmaban ser especialmente idóneos para facilitar el planchado.

Materia activa

La mayor parte de un suavizante es agua. Lo que queda cuando todo este agua y sus sustancias volátiles se evaporan es el **extracto seco**, que indica cuánto de diluido está el producto. Vernel y Mimosín 'planchado fácil' son los que tienen mayor proporción de extracto seco, con más de un 7%, frente a las versiones convencionales de estas dos marcas, que no superan el 5,9% de extracto seco. El peor en este apartado es Quanto, que se queda en un 3,9%.

Pero no todo el extracto seco son sustancias suavizantes (tensioactivos catiónicos). En la composición de estos productos se incluyen también elementos como las sales minerales o los colorantes, que nada inciden en el poder de suavizado. Vernel 'planchado fácil' es el mayor concentrado de **sustancias suavizantes** (90 mi-

liequivalentes por kilo), seguido de Lenor (88 meq/kg). Sorprende que Mimosín convencional (73 meq/kg) tenga más sustancias con esta función que Mimosín 'planchado fácil' (63 meq/kg), que cuesta el doble. El peor volvió a ser Quanto, que se quedó en un discreto 53 meq/kg.

Espeso no significa eficaz

En contra de lo que pudiera parecer, un suavizante más viscoso no tiene por qué contener más materia activa ni, por tanto, ser más eficiente en su cometido. Un producto menos viscoso se dosifica con mayor facilidad, se diluye mejor en el agua, obstruye menos los conductos de la lavadora y se pierde menos producto en el envase. Teniendo todo esto en cuenta, se han valorado como mejores las muestras menos espesas, como Lenor que es la mejor en este apartado con mucha diferencia (78 centipoises, frente a los 593 de la segunda mejor, Mimosín convencional). Flor (3.803 cp) y Vernel clásico (3.187 cp) son las muestras más espesas.

En cuanto a su **pH**, se considera que es mejor que un suavizante sea ligeramente ácido para neutralizar la alcalinidad de los detergentes durante el aclarado final.

Los suavizantes menos viscosos se dosifican y diluyen mejor, y obstruyen menos los conductos de la lavadora



SUAIVIZANTES PARA ROPA

MARCA	LENOR	VERNEL "PLANCHADO FÁCIL"	MIMOSÍN "PLANCHADO FÁCIL"	VERNEL	FLOR	MIMOSÍN	QUANTO
Precio (céntimos de euro/lavado)	5	10	10	4	6	5	6
Contenido (L)	3	2	2	5	2,5	3	2,5
Composición:							
Extracto seco (%)	5,6	7,2	7,1	5,1	4,8	5,9	3,9
Materia activa (meq/kg)	88	90	63	66	67	73	53
Viscosidad (cps)	78	2084	715	3187	3803	593	1555
pH	4,0	4,2	4,4	4,4	4,4	4,4	4,6
Olor:							
En húmedo	Algún olor presente	Claramente detectable	Claramente detectable	Claramente detectable	Algún olor presente	Claramente detectable	Algún olor presente
En seco	Algún olor presente	Algún olor presente	Algún olor presente	Algún olor presente	Detectable con esfuerzo	Detectable con esfuerzo	Detectable con esfuerzo
Tras 7 horas	Detectable con esfuerzo	Apenas detectable	Detectable con esfuerzo	Apenas detectable	Detectable con esfuerzo	No detectable	No detectable
Facilidad de planchado	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Aceptable	Bien
Resistencia al arrugado	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Aceptable	Aceptable	Bien
Durabilidad de olor tras un lavado:							
En húmedo	Algún olor presente	Claramente detectable	Claramente detectable	Claramente detectable	Algún olor presente	Claramente detectable	Algún olor presente
En seco	Algún olor presente	Algún olor presente	Algún olor presente	Algún olor presente	Detectable con esfuerzo	Detectable con esfuerzo	Detectable con esfuerzo
Calidad global	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Aceptable

¿Persiste el efecto?

Una de las pruebas consistió en comprobar si la acción de los suavizantes se mantenía (aunque en un nivel más discreto) incluso si la prenda era lavada de nuevo sin suavizante.

Para ello se utilizó uno de los parámetros más significativos según los consumidores en un producto de estas características, el olor.

Una vez lavadas las prendas con cada uno de los suavizantes se volvieron a introducir en la lavadora pero, esta vez sin utilizar suavizante. Tras este segundo lavado, en las siete prendas el olor seguía teniendo la misma intensidad que tras el primer lavado, tanto recién sacadas de la lavadora (en húmedo) como una vez

seco. Por ello, se puede inferir que en los siete casos los aromas utilizados son duraderos, y que, aunque una vez en seco la intensidad se atenúa, cuando se vuelven a humedecer vuelven a aflorar.

Los siete suavizantes demostraron un resultado similar y óptimo (ligeramente ácido: entre 4 y 4,6).

El olor

El aroma es un aspecto fundamental en un suavizante. Se comprobó tres veces la intensidad de olor que dejaban en la ropa los siete suavizantes: una después del lavado cuando la ropa está aún húmeda, otra en seco y una última siete horas después. Para ello se utilizó una escala del 1 al 5 (desde el 'no detectable' a 'abrumador').

Recién salidos de la lavadora, Mimosín y Vernel (tanto en la versión clásica como en la de 'planchado fácil') son las que ofrecen un aroma más intenso, mientras que las otras cuatro sólo demostraron 'algún olor presente'. En seco, la fuerza del aroma fue menor en todos los casos, aunque destacaron positivamente Lenor, Mimosín 'planchado fácil' y las dos muestras de Vernel. En las otras tres (Flor, Mimosín clásico y Quanto) el aroma sólo era detectable con

esfuerzo. Siete horas después, en Lenor, Mimosín 'planchado fácil' y Flor todavía se percibía el olor. Sin embargo, los dos de Vernel apenas tenían olor en esta última medición, y en Mimosín clásico y en Quanto el olor había desaparecido del todo.

Facilidad de planchado

También se comprobó en el laboratorio si los siete suavizantes facilitan el planchado y si los dos que presumen de 'planchado fácil' (y que son más caros) obtienen mejores resultados que el resto en este apartado. Para ello se estudió el coeficiente de fricción entre la superficie de la plancha y el tejido lavado con cada uno de los suavizantes. Después se repitió la prueba con un tejido lavado sin suavizante, que hace las veces de referencia.

La primera conclusión de este test es que los suavizantes **resultan útiles a la hora de planchar**: los siete facilitan en mayor o menor medida esta rutinaria tarea.

Los dos que indican estar expresamente formulados para facilitar el planchado (Vernel y Mimosín 'planchado fácil') obtienen los mejores resultados ('muy bien') pero no son los únicos: la muestra de Flor (un suavizante diluido que no hace mención expresa en su etiquetado a sus características respecto al planchado) es tan bueno como dos que presumen de ello. Lenor, Vernel clásico y Quanto consiguen un 'bien', mientras que la muestra convencional de Mimosín no pasa del 'acceptable'.

La **resistencia al arrugado** es la capacidad de los suavizantes de evitar (o dificultar) la formación de arrugas en la ropa. Para medirlo se arruga un tejido dentro de una probeta rectangular durante cinco minutos y a continuación se mide el ángulo de desarrugado. La tendencia a arrugarse se constató mayor en la muestra sin suavizante que en cualquiera de las otras siete que sí estaban tratadas. El mejor resultado lo consiguió Lenor, la única que al-

canzó el 'muy bien'. Flor y Mimosín clásico sólo consiguieron un discreto aceptable en esta prueba, mientras que el resto se quedó en resultados intermedios. Las dos muestras 'planchado fácil', por tanto, no demuestran ser mejores en la resistencia al arrugado que el resto.

A la hora de determinar la **calidad global** de cada suavizante se ponderaron los diversos parámetros de manera diferente: así, la cantidad de materia activa y de extracto seco (la cantidad real de producto) se consideró lo más importante, seguido de intensidad del olor, la viscosidad, si facilitaban el planchado y, en último lugar, la resistencia al arrugado.

Vernel 'planchado fácil' es la muestra de mayor calidad con un 'muy bien', al igual que Mimosín 'planchado fácil' y Lenor (el único convencional que consigue la mejor nota). Mimosín y Vernel convencional, así como Flor no pasaron del 'bien' y Quanto fue el peor, con un discreto 'acceptable'. <

UNO A UNO, SIETE SUAVIZANTES PARA ROPA

LENOR

Suavizante convencional

Sale a 5 céntimos cada lavado



→ La mejor relación calidad-precio. El segundo con más materia activa y de menor viscosidad (más fácil de diluir y de dosificar). El mejor a la hora de prevenir la formación de arrugas.

Calidad global: muy bien

VERNEL

"Planchado fácil"

Sale a 10 céntimos cada lavado, el más caro



→ Otra buena opción. El de más materia activa (producto suavizante) y extracto seco (el producto está menos diluido). De los aromas más intensos, tanto en húmedo como en seco. 'Muy bien' en facilitar el planchado.

Calidad global, muy bien.

MIMOSÍN

"Planchado fácil"

Sale a 10 céntimos cada lavado, el más caro



Uno de los de más extracto seco (el producto está menos diluido). Viscosidad baja, (más fácil de diluir y dosificar). El aroma más intenso en húmedo, en seco y siete horas después. 'Muy bien' en facilitar el planchado.

Calidad global, muy bien

VERNEL

Suavizante convencional

Sale a 4 céntimos cada lavado, el más barato



El segundo más viscoso (más difícil de diluir y dosificar). De los aromas más intensos, tanto en húmedo como en seco. El segundo mejor a la hora de prevenir la aparición de arrugas.

Calidad global, bien

FLOR

Suavizante convencional

Sale a 6 céntimos cada lavado



Es el más viscoso (más difícil de diluir y dosificar). Tan bueno en facilidad de planchado como los suavizantes "Planchado fácil". Uno de los más mediocres en intensidad de olor. De los que menos previenen la formación de arrugas.

Calidad global: bien

MIMOSÍN

Suavizante convencional

Sale a 5 céntimos cada lavado



Uno de los de más extracto seco (el producto está menos diluido). Baja viscosidad (fácil de diluir y dosificar). Bien en intensidad del aroma en húmedo, pero disminuye en seco y desaparece siete horas después. De los que menos previenen la formación de arrugas.

Calidad global: bien

QUANTO

Suavizante convencional

Sale a 6 céntimos cada lavado



El de menos extracto seco (el producto está más diluido) y materia activa (sustancias suavizantes). Uno de los más mediocres en aroma: moderada intensidad del olor en húmedo, disminuye en seco y desaparece tras 7 horas.

Calidad global: aceptable

→ Mejor relación calidad-precio → Opción interesante

En Síntesis

Se han analizado siete muestras de suavizantes diluidos para ropa (dos de ellos dicen facilitar el planchado), que cuestan desde los 4 céntimos por lavado de Vernel clásico hasta los 10 céntimos de euro por lavado de Vernel 'planchado fácil' y Mimosín 'planchado fácil'.

Los dos "Planchado fácil", efectivamente lo facilitan más (disminuyen más la fricción entre plancha y tejido) que los convencionales. Pero hay uno de estos, Flor, que lo facilita igualmente y a un coste mucho menor que los dos de "Planchado fácil".

Un suavizante ha de servir también para evitar que la ropa se arrugue. Lenor fue el mejor en esta función.

Mimosín "Planchado fácil" es el mejor en intensidad y duración del olor, seguido de los dos de Vernel, que evidencian tan buena intensidad de olor como Mimosín "Planchado fácil". El olor transmitido a la ropa por los suavizantes se ha mantenido incluso después del lavado en todas las muestras estudiadas.

En calidad global del suavizante se pueden distinguir varios grupos: el de "Muy bien" formado por Vernel "Planchado fácil", Mimosín "Planchado fácil" y Lenor; el de "Bien" con Vernel, Flor y Mimosín y por último, el "Aceptable" de Quanto.

La mejor relación calidad-precio corresponde al suavizante Lenor: por ser el más barato y mostrar un "Muy bien" en calidad global. Otra opción interesante es Vernel "Planchado fácil", un poco más caro, pero el de mejores resultados en cuanto a calidad.



De las promesas a la realidad

Los móviles de tercera generación ya están aquí, pero no está claro que aporten ventajas relevantes



Tras casi un lustro de retraso, fabricantes y grandes operadores han pasado a la acción en la ansiada telefonía de tercera generación, conocido como 3G o UMTS, que sustituye a la actual GSM. Ya existe una docena de terminales disponibles en el mercado y los servicios sobre la red UMTS comienzan a ver la luz. Las tres concesionarias -Xfera, la cuarta adjudicataria y única sin servicio en la segunda generación actual, aún no ha salido al mercado- han emprendido campañas publicitarias acompañadas de jugosas ofertas de lanzamiento para tratar de convencer a los consumidores de la bondades de la 3G.

La tercera generación

Las siglas UMTS (sistema universal de telecomunicaciones móviles) van acompañadas del anuncio de la "revolución" en las comunicaciones, tanto como lo fue el paso de la primera generación, la analógica (que la ofrecía Moviline en España) a la segunda, digital.

Un sinfín de posibilidades llegará con las nuevas redes y terminales, que pondrán en la mano del usuario un dispositivo multimedia conectado a Internet a alta velocidad que será capaz, según anuncian, de mil maravillas.

Pero la realidad se mueve con más lentitud que las promesas. Para alcanzar las metas anunciadas deben resolverse tres puntos: dar cobertura universal (o casi) a unos precios asequibles (de los móviles y de los servicios) y, muy importante, ofrecer nuevos contenidos y servicios atractivos que empujen al usuario a cambiar de móvil.

UMTS es un estándar utilizado en Europa y algunos países de Asia que permite transmitir datos a 2 Mbps (megabytes por segundo), es decir, ocho veces más rápido que la máxima velocidad actual. Posibilita una conexión

eficaz a Internet y habilita una serie de nuevos servicios. Permite que fotografías, vídeos y otros contenidos (música, juegos, etc.) puedan viajar sin apenas esperas a través de las redes móviles. Sin embargo, esta velocidad teórica se reduce en las ofertas de los operadores a un máximo de 384 Kbits, algo menos que el ADSL casero. Por tanto, ¿qué es realidad y qué es todavía pura ficción?

Al alcance de la mano

Los usuarios que tienen en sus manos un móvil UMTS ya disfrutan de nuevas aplicaciones que, de momento, no difieren mucho entre los distintos operadores: videollamadas, videomensajería y descargas de juegos, música con calidad mp3 y clips de vídeo.

Amena anuncia 82 servicios; ofrece descargas de goles de la Liga, imágenes de cámaras de la DGT y clips de música, cine, humor y actualidad. Y promete canales de TV, 24 horas en vivo (TV3 y Bloomberg) y cursos online de bolsa y negocios. Vodafone incluye la recepción en vivo las noticias de CNN+, además de vídeos con "los mejores momentos" de varios programas y series de televisión.

La conexión a Internet para navegar desde el móvil no tiene sentido mientras, como es el caso, apenas existan páginas web adaptadas al tamaño de su pantalla. En cualquier caso, y al contrario de lo que pueda parecer, no complica más el manejo de los móviles porque se ha apostado por sencillas e intuitivas interfaces gráficas.

Zonas oscuras

La perfección, sin embargo, dista de ser total. Todavía existen problemas como cortes en la conexión (sobre todo si el usuario está en movimiento) y de nitidez de las imágenes descargadas. No son los únicos:

- **Cobertura.** Con diferencias entre operadores, la red UMTS sólo cubre los núcleos urbanos importantes. Sin embargo, éste no es el mayor problema: UMTS emite en una frecuencia muy alta que atraviesa con dificultad las paredes, por lo que no habrá cobertura (ni para voz, ni para datos) en el interior de los edificios a no ser que se instalen antenas.

COBERTURA UNIVERSAL, MEJORES PRECIOS Y NUEVOS SERVICIOS Y CONTENIDOS, OBJETIVOS A CONSEGUIR

- **Terminales.** Hay que cambiar de móvil. Se pueden comprar libres o sujetos a algún plan. Precios: entre 120 y 400 euros. Permiten ampliar su memoria externa para almacenar más vídeos y canciones.
- **Precios de los servicios.** Dependen del plan elegido y los servicios utilizados. En esta primera fase los operadores compiten por la oferta más atractiva: Vodafone cobra las videollamadas igual que las llamadas de voz (hasta el verano) y Amena a 25 céntimos/minuto para siempre a los 50.000 primeros clientes. Los pre-

cios definitivos se conocerán una vez finalice la campaña de ofertas, pero se estima que las videollamadas costarán el doble que las de voz y la navegación y descargas rondarán el euro por megabyte (con descuentos mediante bonos).

Los videomensajes cuestan 60 céntimos en Amena y en Vodafone se facturan por volumen (un mensaje con vídeo, de entre 30 y 100 Kb, vale un euro). Movistar también cobra por uso: 10 céntimos por sesión y hora de conexión y entre 0,5 y 0,05 céntimos por cada kilobyte. Un móvil UMTS ya es capaz (donde tenga cobertura) de realizar videollamadas, grabar y enviar videomensajes y

descargar el email, juegos, música, videoclips, y de recibir TV en directo a velocidad razonable. El principal obstáculo para que se popularicen las videollamadas, la aplicación estelar de este sistema, es encontrar interlocutor, alguien al otro lado que cuente también con un UMTS. Los usuarios no llegarán hasta que no se ofrezcan nuevos contenidos y servicios, y no habrá compañías que desarrollen estos servicios hasta que exista un número importante de usuarios. Una vez más, la pesadilla que se muerde la cola

El futuro es el principio

Cuando la tercera generación de móviles da todavía sus primeros pasos, la cuarta está ya en la incubadora. Algunos expertos opinan que la gran inversión de las telefónicas en UMTS ha sido un error porque ofrece lo mismo que la generación actual sólo que a mayor velocidad, y que será una breve transición hacia 4G. De hecho, AT&T y Nortel Networks llevan tiempo definiendo el perfil de la cuarta generación de móviles, y la japonesa NTT DoCoMo adelantó la oferta de servicios 4G al año que viene. El sucesor de UMTS, HSDPA, promete una velocidad de transmisión de 12Mbps, pero ya hay varias compañías que trabajan en el desarrollo de nuevos sistemas en los que los datos volarán a 20 Mbps, diez veces más rápido que la velocidad punta del UMTS.

>>> Navegar a la carta

Forum UMTS

➤ www.umtsforum.net

Nacida en 2000 como iniciativa personal de un Ingeniero de Telecomunicaciones, esta página ya es una referencia en el sector.

Galería de móviles

➤ www.gsmSpain.com

De entre el abanico de páginas dedicadas a los móviles atestadas de logos y melodías, ésta ofrece una completa galería de teléfonos con información técnica.

Con solera

➤ www.telephonymuseum.com

Antes de los móviles ya existían los teléfonos... Aquí podrá repasar la historia de la telefonía desde 1876 a 1990 (en inglés) o adquirir un teléfono de principios del siglo pasado.

Asegurar el cobro del alquiler

La oferta para particulares sigue siendo muy limitada y poco económica

El exiguo 4,2% de incremento que ha experimentado el alquiler de viviendas durante los dos primeros meses de 2005, no consigue sacar a España de los puestos de cola en el ranking de países europeos en arrendamiento de casas. Del total de viviendas, sólo el 10% son alquiladas, mientras que en Alemania llegan al 60% y en Holanda al 40%. Un motivo de peso que explica este raquítico desarrollo del mercado de alquiler en España es el miedo de los propietarios a los impagos y a los desperfectos que los inquilinos ocasionan

en las casas. Lo que añadido a que la vivienda sigue siendo una inversión rentable y a la escasa defensa jurídica del propietario frente al inquilino, frena la oferta de viviendas en alquiler y explica que en España haya más de tres millones de viviendas vacías.

Entre las medidas que se estudian para promover el arrendamiento de viviendas destaca la contratación de seguros de alquiler, póliza que organismos públicos y compañías de seguros ofrecen. Hay pocas empresas que cubran este tipo de seguros y su coste no es precisamente económico. ◀

SEGURO DE ALQUILER PARA PARTICULARES

No se trata de un seguro de hogar al uso, sino de un novedoso producto que todavía pocas aseguradoras ofrecen y que contrata el propietario de la vivienda para hacer frente, sobre todo, a impagos de alquiler. La cuota anual a pagar equivale, aproximadamente, al 60% de la renta mensual: si el inquilino paga 600 euros de alquiler al mes, una póliza de seguro costará al arrendador unos 360 euros al año.

Requisitos obligatorios para el inquilino. Los propietarios titulares de este seguro deben entregar todos los datos correspondientes a los inquilinos, para que la aseguradora compruebe previamente su solvencia y evalúe el riesgo. Para ello se solicitan las últimas nóminas y el contrato de trabajo. Este procedimiento se sigue en las dos aseguradoras dirigidas a particulares: es idéntico en la Mutua de Propietarios y en La Estrella.

Requisitos obligatorios para el arrendador. Debe presentar un contrato de alquiler y su DNI.

COBERTURAS

Impago. Suele cubrir entre seis y doce meses de impago del inquilino, según el contrato que quiera firmar el titular. Se estima una compensación económica de las rentas vencidas e impagadas de hasta un máximo mensual de 1.200 euros.

Destrozos del inmueble. A pesar de ser una de las coberturas que más demandan los arrendatarios, las condiciones en que se ofrece no son las mejores para el consumidor. Mediante esta cláusula algunos seguros cubren hasta 3.000 euros por los 'estragos' sufridos por el inmueble, pero sólo si han sido producidos durante el proceso de desahucio y cuando se demuestre que son consecuencia de actos vandálicos. Es decir, se cubren los daños causados por inquilinos que, al verse obligados a abandonar una vivienda

por desahucio, causan destrozos en el inmueble. En esta cobertura no se incluyen los daños ocasionados en la vivienda durante el periodo de alquiler.

Ayuda jurídica. Es poco habitual que este tipo de seguros ofrezcan cobertura jurídica, sin embargo, hay algunas aseguradoras especializadas en este campo, como DAS Internacional S.A., compañía que proporciona ayuda jurídica. En el caso de los seguros de alquiler, facilita defensa jurídica hasta que los inquilinos entreguen las llaves al casero sin necesidad de contratar coberturas extras.

Vigencia del seguro. Puede entrar en vigor desde la fecha de formalización del contrato de alquiler, pero con una condición: que no haya mensualidades impagadas. No es un seguro para cobrar anteriores cuotas no abonadas, sino para cubrir futuros impagos.

EN ESPAÑA HAY TRES MILLONES DE VIVIENDAS VACÍAS, CUANDO EXISTE DEMANDA DE ALQUILERES

SEGUROS DE ALQUILER VINCULADOS A PROGRAMAS DE GESTIÓN PÚBLICA

Las administraciones e instituciones públicas están promocionando programas de alquiler de viviendas vacías dentro del denominado Plan de Choque del Ministerio de Vivienda. Se han creado agencias municipales de alquiler para canalizar la oferta de pisos en arrendamiento y, a la vez, ofrecer a sus propietarios un seguro que cubra posibles impagos, como el que ofrece ACC Seguros.

Cuotas de alquiler. Son inferiores a las del mercado libre pero, a cambio, el propietario tiene la seguridad de que no sufrirá impagos y no debe preocuparse por nada. Además, se facilita el uso de las viviendas que forman parte de estas agencias a personas cuyos recursos económicos no son suficientes para acceder a una vivienda de alquiler en el mercado libre.

Vigencia del contrato. Los propietarios que se acojan a esta modalidad de alquiler deben estar dispuestos a arrendar su vivienda por cinco años.

Contrato. Se puede decir que se formalizan dos contratos. Uno, entre el propietario del inmueble y el organismo público; otro, entre el inquilino y la institución pública, que puede ser un ayuntamiento o gobierno autonómico. No se firma contrato entre el propietario y el arrendatario. Esto significa que la empresa pública se compromete al pago puntual de la renta mensual, que se calculará según los precios de alquiler de la zona en la que se ubica la vivienda.

Impagos. El organismo o empresa pública (como la Agencia Municipal de Alquiler del Ayuntamiento de Madrid, el Instituto de la Juventud -Injuve- o Bizigune en el País Vasco), se responsabiliza, a través de los seguros de alquiler suscritos entre la empresa pública y el propietario, de la conservación de la vivienda y de entregarla en buenas condiciones una vez finalizando el contrato. El único requisito es que la vivienda no sea de protección oficial.



Una alternativa complementaria y renovable

Las discrepancias sobre su impacto ambiental y las trabas administrativas frenan la expansión de una fuente de energía limpia



Las energías renovables son la alternativa ecológica al uso de combustibles fósiles como el carbón o el petróleo, puesto que no se agotan, no reducen nuestros recursos y no contaminan. Las centrales mini hidráulicas son una de ellas pero cuentan con tantos defensores como detractores. Se distinguen de las hidráulicas en que utilizan la fuerza de los caudales de los ríos para producir energía. **En España se entienda por central mini hidráulica la de potencia instalada igual o inferior a 5 megavatios (MW)**, mientras que en Europa es la que no sobrepasa los 10 MW. Además del máximo de potencia que ofrecen, otra de sus características es que aprovechan los saltos o desniveles de un curso de agua para producir energía, mientras que sus 'hermanas mayores' se valen de grandes cantidades de agua y una enorme infraestructura: pantanos, presas, canales de derivación y grandes máquinas.

Posturas enfrentadas

La crítica por el impacto ambiental sobre el lugar en el que se suelen emplazar, los cursos altos de los ríos, ha sido otra de las razones por las que se han estancado. Informes elaborados

por la Asociación para el Estudio y Mejora de los Salmónidos (AEMS-Ríos con Vida) muestran el efecto barrera, que impide el paso de peces, y la explotación de caudales como inconvenientes, y denuncian que la mayor parte de las escalas que salvan las presas no funcionan. No obstante, desde esta asociación se asegura "percibir una preocupación creciente de los promotores de mini centrales por los impactos ambientales".

Por su parte, sus defensores minimizan los inconvenientes. Iberdrola asegura que están sometidas a controles medioambientales de las autoridades. El Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE) considera que la tecnología actual ha permitido que el impacto ambiental sea mínimo. Asimismo, varios estudios confirman la bondad de esta energía renovable.

En 2000, el IDAE, el Centro de Investigaciones Energéticas Medioambientales y Tecnológicas (CIEMAT), la Asociación de Productores de Energías Renovables (APPA) y órganos de cinco gobiernos autónomos -Aragón, Cataluña, Galicia, Navarra y País Vasco-, concluyen en un estudio que la mini hidráulica era la energía más respec-

BALANCE MEDIOAMBIENTAL Y RENTABILIDAD SON LAS CLAVES DE FUTURO PARA ESTA ENERGÍA

tuosa con el medio ambiente, y señalaba que 1 Kilovatio/hora (Kwh) mini-hidráulico es 300 veces más limpio que 1 Kwh de lignito.

Hidronorte, empresa que posee más de una decena de mini centrales, encargó a una consultora independiente, en colaboración con la Universidad de Vigo, un Programa de Vigilancia Ambiental que conociera el impacto de su central de Fecha sobre el río Tambre en Santiago de Compostela. El estudio confirmó que la central no causaba efecto negativo alguno sobre la vegetación y fauna piscícola de la zona, y que las aguas no presentaban indicios de contaminación.

Además de las críticas ecologistas, los largos procedimientos administrativos y los grandes esfuerzos necesarios para poner en marcha una pequeña central hidráulica frenan la expansión de estas centrales, y aunque sus promotores asumen estos problemas, re-

claman que la Administración fomente esta energía. Muchas de estas infraestructuras son propiedad parcial o total del Estado y su puesta en marcha exige una concesión administrativa por concurso público. La Asociación de Productores de Energías Renovables (APPA) ha contabilizado que con impactos ambientales mínimos aún se podrían explotar unos 450 MW mini hidráulicos en España, y aseguran que "existen 173 presas del Estado que ya están construidas -por tanto, con el impacto ambiental ya producido- y a las que se podría sacar un aprovechamiento energético.

Pero ni siquiera esas salen a concurso". El IDAE, por su parte, insiste en la necesidad de armonizar los criterios medioambientales de las distintas Comunidades Autónomas y la Administración General del Estado para la autorización de nuevos aprovechamientos hidroeléctricos. ◀

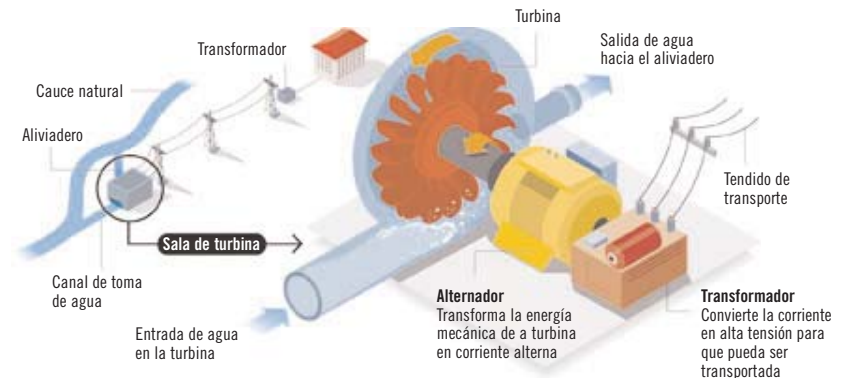
VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LA ENERGÍA HIDRÁULICA

Ventajas

- ⦿ Disponibilidad: El ciclo del agua la convierte en un recurso inagotable.
- ⦿ Energía limpia: No emite gases "invernadero", no provoca lluvia ácida, no produce emisiones tóxicas.
- ⦿ Energía barata: Sus costes de explotación son modestos, y la mejora tecnológica hace que se aproveche de manera más eficiente los recursos hidráulicos disponibles.
- ⦿ Trabaja a temperatura ambiente: No son necesarios sistemas de refrigeración o calderas que consumen energía y, en muchos casos, contaminan.
- ⦿ El almacenamiento de agua permite el suministro para regadíos o la realización de actividades de recreo.
- ⦿ La regulación del caudal controla el riesgo de inundaciones.

Inconvenientes

- ⦿ Su construcción y puesta en marcha requiere inversiones importantes. Además, los emplazamientos donde se pueden construir centrales hidroeléctricas rentables son limitados.
- ⦿ Las presas se convierten en obstáculos insalvables para peces, como los salmones, que deben remontar los ríos para desovar. Los embalses afectan a los cauces, provocan erosión e inciden sobre el ecosistema del lugar.
- ⦿ Empobrecimiento del agua: El agua embalsada no tiene las condiciones de salinidad, gases disueltos, temperatura, nutrientes, y otras propiedades del agua que fluye por el río. Los sedimentos se acumulan en el embalse, por lo que el resto del río hasta la desembocadura acaba empobreciéndose de nutrientes. Asimismo, puede dejar sin caudal mínimo el tramo final de los ríos, especialmente en épocas secas.
- ⦿ Los emplazamientos hidráulicos suelen encontrarse lejos de grandes poblaciones, es necesario transportar a través de costosas redes la energía eléctrica producida.



¿CÓMO FUNCIONAN?

El agua, al pasar por turbinas a gran velocidad, provoca un movimiento de rotación que se transforma en energía eléctrica por medio de generadores. Aunque existe una gran variedad de instalaciones, las mini centrales hidroeléctricas se pueden clasificar en dos grandes tipos: de regulación y fluyentes. Las centrales de regulación pueden almacenar grandes cantidades de agua mediante un embalse, más propio de grandes centrales. Por ello, son más comunes las de tipo fluyente, donde no hay embalse y es la fuerza del caudal el que compensa el pequeño desnivel.

HUMEDADES EN CASA

Prevenir la humedad es tarea de quienes habitan la vivienda

Son muchos los hogares que conviven con la humedad, molesto enemigo que provoca sensación de frío, propicia la aparición de mohos, ácaros, manchas en las tapicerías y que puede causar problemas respiratorios a los habitantes de la casa. Si no se tratan debidamente, las humedades van a más y pueden convertirse en un problema que ocasione daños en la construcción y, por tanto, deterioro en la seguridad de la vivienda. Su eliminación es cosa de especialistas, pero su prevención e identificación corresponden a quienes habitan la vivienda.

Buscando las causas

- La humedad puede ser causada por la **pérdida de agua** de una tubería o por un mal drenaje de ventanas y puertas.
- La **porosidad de los suelos de sótanos** u otras construcciones bajo nivel es responsable de humedades que suben desde el suelo hacia el interior de una vivienda.
- La **condensación** también causa humedades interiores, así como las grietas en la mampostería.
- Cuidado con los **golpes ocasionales que reciben puertas y ventanas**. Pueden producir una caída del revoque de alrededor de los marcos. Por estos espacios se puede filtrar humedad. Rellene los huecos con masilla selladora resistente al agua.
- Revise una vez al año el correcto funcionamiento de los **canales, las bajantes de evacuación y el estado de impermeabilización de los muros**. No descuide tampoco la limpieza de la red de drenaje y evacuación y las posibles fisuras y grietas de los suelos. Tampoco olvide la limpieza y el control del funcionamiento de los elementos de **desagüe** (sumideros, canalones y rebosaderos) de la cubierta.
- Compruebe cada tres años si se han abierto fisuras, deformaciones, etc., en

la fachada y el estado de conservación del tejado (tejas, cambios de inclinación, etc.).

Detectar el problema

- Compruebe **si se trata o no de un problema de condensación** pegando con cinta adhesiva un trozo de papel de aluminio sobre la pared afectada. Si aparece vaho en la cara visible del aluminio, hay condensación.
- Las **filtraciones por lluvia** que afectan al interior de la vivienda se manifiestan en forma de manchas perfectamente delimitadas que crecen con el aumento de las precipitaciones.
- Uno de los síntomas de humedad exterior es la aparición de **eflorescencias blancas en la fachada**. El moho, el musgo o las grietas también son indicio de humedad.
- Si su pared presenta, tanto por fuera como por dentro, **manchas blancas de salitre**, su problema es la humedad ascensional (llamada así porque sube por la pared desde el suelo). Si no se trata, con el tiempo puede aparecer musgo en el exterior, mientras que en el interior la pintura se desconchará y la pared se llenará de moho.
- Las llamadas humedades accidentales provienen de **fugas en los conductos de agua** (rotura de una cañería, mal se-

llado de una junta, etc.). Se manifiestan sobre la pared o el techo afectado en forma de aureolas concéntricas que se agrandan a medida de que el agua se acumula.

- El agua empleada para mezclar los materiales utilizados en la construcción (hormigón, yeso, mortero, etc.) suele exudar hacia la superficie provocando ligeras humedades que aparecen, indistintamente, en suelos, paredes, techos, etc.

Cómo combatir la condensación

- Emita menos vapor de agua.
 - Mantenga la temperatura del agua caliente a menos de 50° C.
 - Cocine siempre con las cazuelas tapadas.
 - Siempre que sea posible, seque la ropa en el exterior de su vivienda.
 - Cierre las puertas de las estancias más húmedas, sobre todo cocina y baño.
- Evite el funcionamiento continuado de aparatos de combustión sin evacuación, sobre todo las estufas catalíticas.
 - En la cocina y en el baño, procure conducir los vapores hacia el exterior mediante extractores.
- Aumente la temperatura de las paredes frías.
 - Evite las puertas y ventanas metálicas.
 - Instale el doble acristalamiento en las ventanas.



- Mejore el aislamiento exterior de las paredes y elimine los puentes térmicos.
- Utilice un deshumidificador. Mejor si es eléctrico.

- Asegure una buena ventilación. Abra todos los días las ventanas durante diez minutos. Conseguirá reducir el porcentaje de humedad relativa del aire del interior.
- Separe los armarios y librerías de las paredes frías. Los armarios adosados a paredes exteriores proporcionan un espacio restringido donde se puede producir la condensación. ◀

LA OBSERVACIÓN ATENTA Y LA PRECAUCIÓN EVITAN PROBLEMAS

MANOS A LA OBRA...

- Ante el primer síntoma de humedad, busque de inmediato el método adecuado para solucionarlo y, posteriormente, impermeabilice en superficie para evitar que se repita. No deje que el problema vaya a mayores.
- Repare las grietas, por mínimas que sean, en cuanto aparezcan. Es posible que detrás haya una tubería que con el tiempo puede tener

- filtraciones que pasarán a la grieta y posteriormente a toda la pared.
- No intente impermeabilizar una superficie sin haber secado antes la mancha de humedad.
- Para secar la mancha de humedad debe calentar la habitación de forma constante durante varios días.



La constructora no asume los desperfectos

→ **Lo que pasó.** Somos una comunidad de propietarios jóvenes. Nuestras viviendas son nuevas (año y medio) y tienen baldosas rotas, suelos del garaje sin pulir y un largo etcétera de desperfectos. Hemos mandado muchas cartas a la constructora y su última respuesta es que tales arreglos no procedían. Y así nos hemos quedado. Nuestra pregunta es: ¿son cosas que conciernen a la constructora? ¿dónde tenemos que ir a reclamar? Si contratamos un abogado, ¿correrá de nuestra cuenta?

→ **Qué hacer.** La Ley de Ordenación de la Edificación dice que el constructor responderá de los daños materiales por defectos de ejecución que afecten a elementos de terminación o acabado de las obras dentro del plazo de un año. Otros defectos de mayor entidad, vinculados con la habitabilidad y/o seguridad estructural del edificio, son responsabilidad solidaria de todos los agentes participantes en la edificación, desde el constructor hasta el promotor, pasando por arquitectos y aparejadores. Para acudir a juicio, los defectos deben haber surgido en este plazo anual y hay que acudir antes de que prescriba el plazo de dos años a contar desde que detectaron los defectos. En este caso el presidente o administrador debe enviar un buro-fax certificado con acuse de recibo a la constructora, solicitando la reparación de defectos y la debida terminación al edificio y sus instalaciones. También hay

que advertir de que si no se obtiene en breve un compromiso escrito, se acudirá a los Tribunales. Y hay que ponerse en contacto mediante escrito fehaciente —carta certificada con acuse de recibo— con el promotor-vendedor. Conviene convocar Junta Extraordinaria de Propietarios e incluir en el Orden del Día la autorización al presidente para que otorgue poderes para pleitos a favor de abogado y procurador. En este caso, los honorarios correrán de cuenta de la comunidad, por lo que conviene solicitar presupuesto. Si la demanda es estimada en su totalidad, se condena al demandado a abonar las costas del juicio, que pueden cubrir dichos honorarios, aunque no siempre abarca el 100% de los mismos. Puede que se necesite el informe de un perito que acredite los defectos y daños causados, por lo que conviene también solicitar un presupuesto orientativo.



La angustia del overbooking

→ **Lo que pasó.** Me disponía a viajar a Caracas desde Madrid y, pese a estar en el aeropuerto con tres horas de antelación, me vi afectado por el overbooking. Expliqué que me urgía ir a Caracas porque mi hija estaba hospitalizada, pero, aun así, me negaron el embarque. La indemnización ofrecida me pareció insuficiente y, además, en el vuelo de regreso Caracas-Madrid (vuelo directo) se hizo escala en Santo Domingo para recoger más pasajeros y acumulamos un retraso de tres horas. Me interesa saber qué puedo hacer.

→ **Qué hacer.** Es habitual que las compañías aéreas vendan más billetes que el número de plazas disponibles con que cuentan. El pasajero afectado puede exigir la devolución del precio del billete o embarcar en el próximo vuelo y recibir una indemnización cuyo importe ha subido con la entrada en vigor en febrero de este año del Reglamento Europeo 261/2004 que se fijan 600 euros para un vuelo de más de 3.500 kilómetros. Pero, la aplicable en este caso será la anterior: una indemnización de 300 euros en vuelos de más de 3.500 kilómetros, además de que la compañía asuma el hospedaje y manutención.

El lector se plantea la posibilidad de solicitar una indemnización superior debido al daño moral padecido. Para ello hay que conservar toda la documentación del viaje y dirigirse por carta certificada con acuse de recibo a la compañía, reclamando una

cantidad concreta de dinero. Hay que adjuntar una copia de esa documentación y, de ser posible, de la que acredite el motivo de la urgencia (el ingreso de la hija). Se puede hacer una reclamación extrajudicial mediante una OMIC y, caso de no prosperar, habría que acudir a los tribunales mediante juicio verbal para el que no es preceptivo abogado ni procurador, siempre y cuando la reclamación sea inferior a los 900 euros. En cuanto a cómo reclamar por el retraso debido a una escala no programada y sin suficiente justificación, en el mismo escrito se puede solicitar una explicación de la escala y el consiguiente retraso, y una indemnización añadida por esta demora, probablemente, injustificable y sólo achacable al propio interés de la compañía. Pero se deben acreditar los daños patrimoniales concretos que ha producido este segundo retraso.

CONSULTORIO

SENTENCIAS



Un caso similar puede merecer sentencia distinta

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

El Ayuntamiento se niega a pagar los daños causados por la rotura de una tubería

Un ciudadano sufrió daños en su vivienda a consecuencia de la rotura de una tubería de agua. Reclamó una compensación al Ayuntamiento, pero este consideraba que lo ocurrido era responsabilidad del vecino porque no se trataba de una conducción pública de agua. En completo desacuerdo, el ciudadano demandó al Consistorio.

El Tribunal Superior de Justicia de Castilla-La Mancha, en sentencia de 16 de febrero de 2004, se pronunció a favor del demandante. Acreditó que la rotura de la tubería se produjo justo en la separación de la casa con el acerado público, pero, y esto era decisivo, antes de que la acometida llegara al contador particular, punto a partir del que comienza el dominio privado del usuario. Por tanto, la responsabilidad era pública y del Ayuntamiento, por lo que fue condenado a hacerse cargo de las obras de reparación necesarias con el objeto de devolver a la vivienda siniestrada al estado anterior a la inundación padecida y también a indemnizar al afectado en el importe de los gastos demostrados (tasa por el servicio de extinción de incendios y gastos de limpieza de la vivienda).



Cláusula abusiva en el contrato de un teléfono móvil



Un consumidor sufrió el robo de su móvil y acudió al establecimiento donde había contratado el servicio de telefonía. Aconsejado por los empleados, compró un nuevo terminal y contrató una nueva línea, y dos días después dio de baja la línea anterior. En su nuevo contrato había una cláusula que penalizaba con 302 euros la baja de otra línea contratada con la compañía, en este caso la del teléfono robado. La compañía de comunicaciones le exigió al consumidor el pago de la penalización de 302 euros, a lo que éste se negó, y el asunto llegó a los tribunales.

La Audiencia de Barcelona, en sentencia de 19 de febrero de 2004, desestimó las pretensiones de la empresa y calificó la citada cláusula como abusiva, es decir, como una cláusula que, en contra de las exigencias de la buena fe, causa un desequilibrio importante e injustificado de las obligaciones contractuales en detrimento del consumidor. La Audiencia añade que la empresa tampoco acreditó que sus empleados ofrecieran otra alternativa a la ya referida. Además de desestimar la reclamación de la empresa, la condenó a pagar las costas del juicio.

La concesionaria de una autopista no asume la reparación de un vehículo accidentado

Una conductora sufrió el impacto de un animal contra su coche mientras circulaba por la autopista, lo que le obligó a realizar reparaciones por importe de 1.232 euros. La afectada consideró que los daños eran responsabilidad de la empresa concesionaria de la autopista por incumplir sus obligaciones de cuidado y vigilancia, pero la empresa negó vinculación alguna con el asunto, por lo que la compañía de seguros de la usuaria la demandó.

La Audiencia Provincial de Logroño, en sentencia de 16 de marzo de 2004, falló a favor de la demandante y arguyó que la Ley exige a estas empresas el cumplimiento de unas rigurosas obligaciones. Destacaba que las autopistas son vías de circulación en las que se necesitan las máximas medidas de seguridad y sus usuarios realizan un contrato atípico de uso de aquélla. Si la concesionaria no cumple con estas obligaciones, está obligada a indemnizarlos de conformidad al artículo 1.104 del Código Civil. Y añadía que el usuario es destinatario final de un servicio prestado por la concesionaria, a cuya relación es aplicable la Ley para la Defensa de los Consumidores y usuarios que prevé la responsabilidad civil de quien presta el servicio. Por todo ello, condenó a la concesionaria a pagar la reparación del vehículo.



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.

CARTAS Cartas



Un comercio poco profesional

En abril del año pasado encargamos un cabecero de cama a la tienda de telas y confección Trama-Mas del centro comercial Málaga Plaza (Málaga). Nos tomaron nota de las medidas de las telas y forma del cabecero (modelo, talla, etc.). Pagamos a cuenta 107,60 euros, pedimos que la tela sobrante nos la entregaran y solicitamos que cortara la tela ante nosotros, pero debido a la gran cantidad de clientes que había en ese momento y como sólo contaban con una dependienta, desistimos. Abonado el resto del importe (en total, 146 euros) comprobamos, una vez en casa, que no había ni un centímetro de tela sobrante, y para más inri, que la tela que solicitamos no era del mismo color. Me personé en el establecimiento y expliqué lo ocurrido, pero sólo admitían el error de la mala confección e insistían en que el color de la tela era correcta y que no sobraba ni un centímetro de tela (no me lo creo). Además, se atrevieron a decir que la tela la cortaron en nuestra presencia. Con esto interpreté que nos llamaba mentirosos, dejé el cabecero en la tienda y seguidamente exigí que me devolvieran de forma íntegra los 146 euros que me costó el producto por incumplimiento de contrato del bien adquirido. La persona que atendía la tienda se negó y entregamos una hoja de reclamaciones. Todavía no tengo una respuesta satisfactoria, pero lo que más me molestó fue la ausencia de profesionalidad y la nula aceptación de culpa que tiene la empresa Trama-Mas, trabajadores incluidos.

Juan José Casaña
Málaga

Mala experiencia en la compra de material de esquí

El 7 de febrero compramos en Iris Sport de Trapagaran (Vizcaya) cinco equipos de esquí de travesía y aunque no tenían las pieles para ellos, se comprometieron a tenerlas listas antes del viernes de esa misma semana porque queríamos irnos de fin de semana para estrenarlos. Les llamamos a lo largo de la semana pero no sabían nada de las pieles, ni cuándo estarían listas ni dónde estaban. Lo único que nos explicaron fue que el distribuidor no sabía dónde las tenía, que las buscaba en el almacén, etc. Al final, no pudimos estrenar los equipos. Volvimos a llamar la semana siguiente, pero nadie sabía nada. El sábado 19 de febrero nos dijeron que ya estaban las pieles, pero cuando llegamos al establecimiento a recogerlas sólo un par estaban listas. Debíamos esperar unas dos horas más para llevárnoslas por fin, pero no disponíamos de ese tiempo y nos marchamos muy enfadados. Recriminamos al encargado su falta de seriedad y nos contestó que no podía hacer más si todo el mundo acudía a comprar a ese establecimiento. Como ofrecen un material técnico de montaña disponible en muy pocas tiendas se aprovechan de ello jugando con la confianza de sus clientes y con sus ilusiones. Al final, obtuvimos el material quince días después de su compra, pero sin que las fijaciones de los esquís estuvieran ajustadas a las botas, botas que llevamos precisamente con ese fin el día de la compra. Y tampoco estaban preparadas para que salte la fijación, con el consiguiente riesgo de lesiones que acarrea.

Ricardo Marzo
Trapagaran (Vizcaya)



Engaños inmobiliarios

Contacté con la inmobiliaria "Fincas Corral" de Segovia para la adquisición de una vivienda. Llegamos a un acuerdo y me llamaron para confirmarme que la operación estaba realizada. Comencé las gestiones pertinentes. Solicité un crédito hipotecario y puse a la venta mi vivienda (la misma inmobiliaria se ofreció a vender el piso de mi propiedad). Pasaron unos días y nadie se ponía en contacto para la firma de documentos, les llamé y su respuesta fue que los vendedores aún no habían ido (al parecer debían firmar los primero para no volverse atrás). Al poco me enteré que la vivienda ya había sido vendida. Fui a la citada inmobiliaria y querían seguir haciéndome creer que la operación seguía adelante. Cuando les hice ver su engaño, su respuesta fue que ellos "no tienen por qué llamar a sus clientes", pero sí lo hacen para crear falsas expectativas. Gracias a ellos tengo que pagar unos intereses y el crédito solicitado (del que nadie se va a responsabilizar) y casi me quedo en la calle.

L. R. (Segovia)



ESCRIBA A CONSUMER EROSKI

CONSUMER EROSKI 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 EROSKI 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 EROSKI 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 EROSKI
B° S. Agustín s/n
48230 Elorrio (Vizcaya).
- Por e-mail:
revistaconsumer@eroski.es

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

Retraso en la reparación de una moto

Hace pocas semanas quizás hubiera empujado esta carta diciendo "Soy el afortunado propietario de una Harley Davidson..." pero, por desgracia, en estos momentos sólo puedo decir que soy el desilusionado propietario de una Sportster Custom 2004. Los motivos serían quizás demasiado largos para explicar con detalle y puesto que tampoco pretendo aburrir a nadie, se los resumo todo lo posible. El domingo 31 de octubre de 2004 mi moto se estropeó en la autovía A-67 Torrelavega (Santander). Ese mismo día fue entregada en el concesionario oficial más cercano para su reparación. Tuve que esperar hasta el 15 de enero de 2005, es decir, diez semanas, para poder recoger la moto ya reparada.

¿Qué pasó en este tiempo? Un poco de todo: plazos de suministro de piezas de recambio de hasta 3 semanas, errores en el envío de piezas de recambio... Tras el relato de los hechos, me surgen muchas preguntas. ¿Cuál es la filosofía de Harley Davidson respecto a la atención al cliente? ¿Cómo puede ocurrir que piezas críticas o esenciales para el funcionamiento de una moto de fabricación reciente no estén disponibles en el almacén central europeo? ¿Cómo puede ser que esas piezas tarden hasta 3 semanas en venir de Estados Unidos? Difícilmente tanta incompertencia y falta de profesionalidad pueden darse simultáneamente en una organización.

Efrén RodríguezBarreda
Torrelavega (Cantabria)



LECTORES LECTORES

A favor de un sistema de OTA único

¿Por qué no un sistema de OTA único para todos los municipios que apliquen esta tasa? Entendería lo que significa cada color? Aprovecho la ocasión para solicitar que, de cara al verano, los responsables municipales de la capital vizcaína nos informen sobre si hay modificaciones en los horarios y los días en que se aplica la OTA. Y, para terminar, otra pregunta más: ¿por qué en algunas localidades hay que regresar al vehículo para colocar el ticket de la OTA en el coche y en otras localidades no es necesario?

P. G.
Correo electrónico

Propuesta de estudio

Les escribo para proponerles un estudio sobre clínicas privadas. Recientemente mi padre ha estado ingresado en una de Vitoria en la que he observado numerosas irregularidades, hasta el punto de que el malestar de los empleados es tan grande como el de pacientes. Algunos aspectos sobre los que podrían profundizar son la falta de personal sanitario y la calidad nutricional de la dieta. Y les pongo un ejemplo de lo que he podido ver en el último ingreso de mi padre: durante tres días seguidos tuvo que comer componentes de un mismo plato, un día vainas con patatas, al día siguiente patatas con restos de vainas y al tercero puré de patatas pero con sabor a vainas. Además, la comida llegaba fría, ya que no utilizan los platos térmicos que se usan en hospitales públicos desde al menos hace 10 años.

Yolanda Sáez de Ibarra
Correo electrónico

El nuevo CONSUMER.es EROSKI ya está en Internet

Más sencillo de usar,
más informaciones y
más rápido

Igual de útil, igual
de riguroso y cercano
a tu vida cotidiana

www.consumer.es

30 Informaciones nuevas cada día

14 Temas, con la información más útil para tu vida cotidiana

10 Guías Prácticas

5 Escuelas del consumidor

Y, por supuesto, la revista CONSUMER EROSKI íntegra desde 1998

