

# consumer EROSKI

La revista del  
consumidor de hoy  
Nº 88 / MAYO 2005  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

**CHARO CUENCA,**  
ONCO PSICÓLOGA

**AIRE**  
ACONDICIONADO

**ANÁLISIS**

Potitos infantiles

Exprimidores eléctricos

**MÁS...**

Dietas milagro

Los otros "office"

investigación  
EXCLUSIVA

# TAXIS

Información al usuario y  
confort del vehículo,  
principales aspectos a mejorar



## ¿Qué es Idea Sana. EROSKI?

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

entra y descúbrelo  
[www.ideasana.com](http://www.ideasana.com)

## ESTE NÚMERO

Idea Sana EROSKI te descubre cómo sacar el máximo partido a la estación más florida del año



consumer  
EROSKI

La revista del Consumidor de hoy

Nº 88, Mayo 2005  
Tirada: 279.000 ejemplares  
Edita: Eroski S. Coop.  
con el patrocinio de  
Fundación Eroski

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)



CONSEJO DE REDACCIÓN:  
Árantza Laskurain, Ricardo Oleaga,  
Iñaki Larrabeiti, Marta Areizaga,  
Eduardo Cifrián

DIRECTOR:  
Ricardo Oleaga

REDACTORA JEFE:  
Ainara Zarraga

Edición en Internet:  
Iker Merchán  
Documentación y suscriptores:  
Eduardo Ormazabal

Investigación de Portada:  
REDACCIÓN: Ricardo Oleaga  
TOMA DE DATOS: Append  
Entrevista: Amaia Uriz  
Informe: Ana López  
Alimentación: Maite Zudaire, Genma Yoldi  
Brevés: Azucena García  
Salud: Eukeni Olabarrieta  
Psicología: Pepe Romo,  
Marisa López Ibarrodo  
Medio Ambiente: Alex Fernández.

Análisis comparativos:  
RESPONSABLE DE LA SECCIÓN:  
Iñaki Larrabeiti  
INTERPRETACIÓN Y DIVULGACIÓN:  
Mónica Cid  
MICROBIOLOGÍA Y QUÍMICA:  
Juan Carlos San Vicente  
REDACCIÓN: R. Oleaga, Iker Merchán

Nuevas tecnologías: Nacho I. Rojo  
Economía doméstica: Miren Rodríguez  
Miscelánea: Amaia Uriz  
Consejos: Ana López  
Consultorio y Sentencias: Lidia Barrio

Redacción y Administración de CONSUMER:

Eroski Publicaciones  
Bº San Agustín, s/n  
48230 Elorrio (Vizcaya)  
Tel: 946 211 487 Fax: 946 211 614

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

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

consumer EROSKI es una revista de consumo editada por Eroski Scoop, con el patrocinio de Fundación Eroski. La cooperativa de consumo Eroski, asociación de consumidores legalmente reconocida y fundadora de Grupo Eroski, destina el 10% de sus beneficios a la información del consumidor.

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

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

consumer EROSKI es una revista gratuita que no admite publicidad.

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

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



## 4 Taxis

CONSUMER EROSKI ha analizado la situación de los taxis de 13 ciudades de nuestro país para estudiar su calidad del servicio, sus tarifas y la información que ofrecen al usuario

## 14 Aire acondicionado

¿Qué tipo de aparato es el más adecuado para cada vivienda? ¿Cuánto cuesta su instalación?

## 28 POTITOS INFANTILES

Útiles y bien elaborados

## 32 EXPRIMIDORES ELÉCTRICOS

Sencillos pero eficaces

## 18 ¿CÓMO RECONOCER LAS DIETAS MILAGRO?

## 22 PSORIASIS

## 24 FAMILIAS HOMOPARENTALES

## 26 ENERGÍA MAREMOTRIZ

## 36 LOS OTROS 'OFFICE'

## 38 PAPELES DEL COCHE EN REGLA

## 40 'GEOCACHING'

## 42 ELIMINAR MANCHAS REBELDES

## 44 Consultorio legal

## 46 Cartas

## 47 Lectores



## Charo Cuenca onco-psicóloga de la Asociación Española Contra el Cáncer

“Antes se practicaba una cirugía más preventiva. La de ahora es menos agresiva, y en esto tiene mucho que ver la psicología”





# Información al usuario y confort del vehículo, lo más mejorable

LA SATISFATORIA PROFESIONALIDAD DE LOS TAXISTAS Y LAS NOTABLES DIFERENCIAS DE TARIFAS EN LAS 13 CIUDADES, OTRAS CONCLUSIONES IMPORTANTES

A pesar de ser un medio de transporte de uso muy habitual y de constituir la profesión de decenas de miles de personas, las características que definen el servicio que prestan los taxis son muy poco conocidas. Su principal particularidad es en que se trata de un servicio a medio camino entre lo público (es regulado por las administraciones locales) y lo privado (lo ofrecen particulares). Se considera que es una actividad de interés general que, por su carácter estratégico, ha de ser regulado por las autoridades públicas.

Es normalmente el ayuntamiento quien fija el número de licencias de taxi que se conceden en cada municipio y las tarifas que se aplican, además de otros aspectos que regulan su funcionamiento y garantizan la calidad del

servicio. Es de suponer que estas medidas buscan el equilibrio entre la exigencia de los ciudadanos de un transporte eficaz y la necesidad de los taxistas de conseguir una rentabilidad suficiente en su actividad profesional.

Con el fin de estudiar la calidad del servicio y las tarifas de los taxis españoles, CONSUMER EROSKI ha realizado una investigación sobre el terreno en 13 ciudades: Madrid, Barcelona, Valencia, Sevilla, Málaga, Bilbao, A Coruña, Alicante, Pamplona, Vitoria, San Sebastián, Murcia y Oviedo.

La principal conclusión es que el servicio del taxi debe mejorar fundamentalmente en dos cosas: una, la información que se ofrece a los usuarios, deficiente sobre todo en la exhibi-

ción de las tarifas; y dos, en el confort y limpieza de los vehículos, que en demasiados casos distaba de ser el apropiado para un viaje agradable. Lo mejor fue la profesionalidad de los taxistas, cuya conducta y actitud fue mayoritariamente muy buena.

Lo peor fue la **información facilitada a los usuarios**, con un 31% de los taxis que se incluyeron en el estudio suspendidos. Las deficiencias más habituales fueron de no ofrecer información sobre las tarifas, no tener en un lugar bien visible el taxímetro y la no exposición de datos sobre la identidad del taxista.

En **limpieza y confort del vehículo**, uno de cada cinco taxis estudiados suspendieron la prueba (por encon-

trarse sucios, parecer poco cuidados o resultar incómodos).

La **profesionalidad de los taxistas** fue lo mejor: la mitad de los estudiados merecieron una nota excelente, si bien uno de cada diez suspendió en este apartado crucial. ¿Los motivos? Los más relevantes fueron tres: bajar la bandera" antes de que el usuario comunicara el destino al taxista, los excesos de velocidad, y la tan conocida como temida treta de hacer un trayecto más largo del necesario para llegar al destino solicitado por el cliente.

En cuanto a **los precios**, no es sencillo comprender el porqué de las abultadas diferencias entre unas y otras ciudades en un servicio que, en principio, es similar en todas ellas. En la ma-

## CÓMO SE HIZO EL ESTUDIO

Técnicos de CONSUMER EROSKI realizaron un total de 12 recorridos en cada una de las 13 ciudades incluidas en el estudio, hasta completar un total de 156 trayectos, siempre en vehículos diferentes. Los recorridos fueron efectuados por personas que -a pesar de conocer muy bien cada ciudad- se hicieron pasar por visitantes. Los itinerarios elegidos fueron algunos de los más comúnmente realizados por los usuarios de taxis, tanto de ida como de vuelta: del centro de la ciudad a un hospital, de un hotel céntrico al aeropuerto, de una parada céntrica a una estación de ferrocarril o autobús y a un centro o zona comercial, así como dos itinerarios de corto recorrido, en los que sólo se da pie a cobrar por la bajada de bandera.

Asimismo, se realizaron dos recorridos nocturnos (en la madrugada del sábado al domingo) para comprobar la disponibilidad de taxis en esas horas, motivo de queja de algunos usuarios. En los trayectos de vuelta del aeropuerto al centro de la ciudad los técnicos de CONSUMER EROSKI se hicieron pasar por extranjeros.




oría de las localidades se aplica la "bajada de bandera" (excepción: Pamplona y San Sebastián). La tarifa se mueve entre 1,02 euros (Sevilla) y 1,30 euros. En ese tramo se sitúan las bajadas de bandera de los taxis de A Coruña, Málaga, Alicante, Valencia, Oviedo y Barcelona. En Bilbao y Madrid cobran 1,6 euros, pero en Vitoria, la bajada supone 3,14 euros si bien incluye los dos primeros kilómetros y una espera de 5 minutos.

**La carrera mínima** (o gasto mínimo que acarrea montarse en un taxi) rige en diez de las trece ciudades; la excepción está en Vitoria, Barcelona y Madrid que, en beneficio del usuario, no exigen un gasto mínimo. Pero también en esta carrera mínima hay notables diferencias: en San Sebastián cuesta 3,49 euros (laborables, horario diurno), mientras que en Sevilla, A Coruña, Alicante, Málaga, Oviedo, Valencia y Pamplona ese gasto mínimo se queda entre 2,8 y 3 euros. En Bilbao, por último, significa pagar 3,15 euros. ▶





# Taxi



## Las notas del estudio, al detalle

	Limpieza y confort del vehículo	Profesionalidad del taxista	Información al usuario
Excelente	0%	48%	5%
Muy bien	6%	19%	13%
Bien	43%	18%	22%
Aceptable	30%	5%	29%
Regular	12%	6%	20%
Mal	5%	3%	6%
Muy mal	4%	1%	5%

### PROFESIONALIDAD DEL TAXISTA

Tan sólo 1 de cada 10 taxistas se comportó de un modo que se podría calificar como poco profesional o inadecuado, mientras que el resto demostraron una profesionalidad indudable.

**BAJADA DE BANDERA:** debe realizarse una vez que el usuario comunica al taxista el lugar de destino (en los casos en los que no se pide un taxi por teléfono sino que se requiere en una parada o en la calle). Pero en más de dos de cada diez recorridos en los que se tomó el taxi en una parada o en la calle, la bajada de bandera se hizo antes de tiempo, lo que perjudicó al usuario.

**ASEO PERSONAL:** el 4% de los taxistas no mostraron un aseo e higiene personal adecuados. Se vieron indumentarias poco apropiadas (con gorra deportiva, en chándal, con camisetas excesivamente arrugadas, en camiseta, con signos de dejadez evidentes, etc.) o un aseo personal muy descuidado (sin afeitado, despeinado, con olores poco agradables, etc.).

**AMABILIDAD:** para comprobarla, los técnicos de CONSUMER EROSKI se desplazaron y volvieron del aeropuerto con una maleta. El comportamiento de todos los taxistas fue intachable: se bajaron del vehículo y ayudaron al usuario a colocar y sacar el equipaje en el maletero.

**TALANTE Y EDUCACIÓN DEL TAXISTA:** en el 14% de los trayectos realizados el taxista se quejaba continuamente del resto de conductores y utilizaba un lenguaje inapropiado e incluso malsonante, que en ocasiones llegó a incomodar a los usuarios.

**RESPECTO DE LAS SEÑALES DE CIRCULACIÓN:** en el 5% de los recorridos los taxistas no respetaron las señales de circulación y realizaron maniobras que ponían en riesgo la seguridad vial.

**VELOCIDAD:** en el 15% de los recorridos no se respetaron los límites de velocidad.

**FUMAR EN EL TAXI:** a pesar de que no está permitido según las normativas municipales, en tres ciudades los taxistas fumaron durante los recorridos. En una de ellas, lo llegaron a hacer el 25% de los taxistas.

**REALIZAR EL TRAYECTO MÁS CORTO POSIBLE:** los taxistas están obligados a optar por el trayecto más corto (bien en tiempo o en la distancia a recorrer). Sin embargo, el 10% de los recorridos no fue el correcto o aconsejable en función de las circunstancias del tráfico. Se llevó al cliente por rutas que no eran las más cortas y las señales de circulación y realizaron maniobras que ponían en riesgo la seguridad vial.

### LIMPIEZA Y CONFORT DEL VEHÍCULO

Superan el análisis casi 8 de cada 10 taxis, aunque las diferencias en la nota final son evidentes: mientras que la mitad obtienen valoraciones situadas entre el "muy bien" (6% de los taxis) el "bien" (43%), un 9% de los taxis obtienen unos concluyentes "muy mal" o "mal" a limpieza y confort.

**ESTADO DE LIMPIEZA:** el 15% de los vehículos se encontraron en deficiente estado de limpieza, con manchas (en especial en alfombrillas, tapicería y cristales) o falta de ventilación.

**ESTADO DE CONSERVACIÓN:** el 11% de los taxis debe mejorar su conservación: aspecto exterior del coche, suciedad, abolladuras, rayas, partes de la chapa oxidadas, etc.

**COMODIDAD DE LOS PASAJEROS:** el 15% de los taxis resultaron incómodos, eran demasiado viejos, y adolecían de carencias (estrechez de las plazas posteriores, amortiguadores en mal estado, ruidos excesivos, asientos incómodos, etc.) que sugerían la necesidad de cambiar ese vehículo por otro en mejor estado de conservación.

biar ese vehículo por otro en mejor estado de conservación.

**PAGO ELECTRÓNICO:** el 10% de los taxis permite el pago con tarjeta electrónica, lo que obliga a los usuarios a llevar siempre dinero en metálico. La excepción: los taxis de Murcia (el 92% de los tomados tienen instalado algún mecanismo que permite el pago con tarjeta).

**AIRE ACONDICIONADO:** el 5% de los taxis utilizados no disponía de aire acondicionado. Además, contaban con climatizador seis de cada diez vehículos.

**EXTINTOR A LA VISTA DEL USUARIO:** sólo en el 10% de los taxis incluidos en esta prueba el extintor se encontraba a la vista del cliente, que en caso de emergencia podría hacer uso de él. Al respecto, las normativas municipales sólo obligan a que en el taxi haya extintor pero parecen evidentes las ventajas de colocarlo en un lugar visible también para el cliente.

**VENTANILLAS ELECTRÓNICAS:** más de la mitad de los vehículos tomados por los técnicos de esta revista carecían de ventanillas electrónicas, lo que da una idea de la antigüedad de algunos de los coches que prestan este servicio.

**GPS:** sólo el 17% disponía de este sistema de posicionamiento, muy útil para orientarse. La excepción: los taxis de Vitoria (todos los usados disponen de GPS).

**Prensa o revistas:** en el 3% de los taxis había prensa o revistas a disposición de los pasajeros.

**MAMPARA DE SEPARACIÓN:** existía sólo en el 5% de los taxis que se cogieron para esta investigación.

**INFORMACIÓN SOBRE LA CIUDAD:** únicamente en el 2% de los vehículos se vieron folletos o publicaciones con información práctica de la ciudad.

**Recibos incompletos**

Muchas normativas municipales obligan a los taxistas a facilitar el recibo por el servicio realizado sin que el usuario tenga que solicitarlo. Sin embargo, en el 95% de los viajes realizados, no se ofreció espontáneamente el recibo por lo que hubo de exigirse. Sólo en el 3% de los casos los taxistas plantearon objeciones para facilitar el

recibo (aducían que se les había acabado el talonario, que la impresora no tenía papel...) o pusieron mala cara cuando les fue solicitado.

En cuanto a los recibos proporcionados, sólo uno de cada nueve taxistas facilitaron un recibo completo en el que constaran los datos a los que la mayoría de las normativas obligan: firma, nombre y apellidos del titular del vehículo, NIF o número de licencia, recorrido efectuado, matrícula del coche, fecha y hora del desplazamiento y coste total del servicio. En la mayoría (53%) de las ocasiones, no se indica el recorrido efectuado. Y en el 28% de estos recibos se echaron en falta datos fundamentales, como el NIF o el número de licencia del taxista. Por último, en un 8% de los trayectos, el recibo emitido era manifiestamente insatisfactorio: el taxista se limitaba a indicar el precio del servicio y a estampar su firma, sin especificar el número de licencia o NIF, el nombre y apellidos, el recorrido realizado, etc. <



**INFORMACIÓN AL USUARIO**

Este es el apartado en el que más falla el servicio de taxis de nuestras ciudades: la información hallada en el 31% de los taxis resultó del todo insuficiente. El 29% aprueba con un mediocre aceptable y el 22% consigue un bien. Merecieron buena nota sólo el 18% de los taxis: concretamente, el 13% alcanzó el muy bien y un escaso 5% de taxis logró la excelencia en este apartado.

**TARIFAS:** esta información debe ofrecerse obligatoriamente, pero en el 55% de los taxis las tarifas no estaban expuestas y en el 9% se encontraban borrosas, se veían mal (en letra pequeña) o se encontraban colocadas en lugares poco visibles para el pasajero. Es decir, los técnicos de CONSUMER EROSKI no sabían el precio que se les cobraría (por bajada de bandera, carrera mínima...) o el coste de los distintos suplementos en el 64% de los taxis que utilizaron.

**TAXÍMETRO:** debe estar colocado de forma fácilmente visible, para facilitar su lectura al pasajero, y ha de marcar clara y exactamente las cantidades a pagar. En el 12% de los vehículos no se apreciaba bien lo que marcaba el taxímetro, bien porque la palanca de cambios o la mano del taxista tapaba el aparato o bien porque tenían pegatinas o elementos que cubrían parte del mismo. En contrapartida, algunos taxis lo llevan colocado en el techo (10%), facilitando así su visión.

**NÚMERO DE LICENCIA O TARJETA DE IDENTIFICACIÓN DEL CONDUCTOR:** en uno de cada tres taxis el número de licencia no está claramente expuesto a la vista del usuario, lo cual dificulta su identificación.

**MATRÍCULA DEL VEHÍCULO:** el 48% de los taxis no lleva expuesta la matrícula del vehículo en su interior.



**DEL CENTRO DE LA CIUDAD AL AEROPUERTO**

Las diferencias de precio son notables, debido en buena parte a que en unas urbes el aeropuerto queda más cerca que en otras. Los trayectos se realizaron entre las 10:30 y las 12 horas en día laborable.

**Las carreras más caras:** en Oviedo y Murcia, entre 40 y 45 euros.

**Las más económicas:** Málaga (9 euros de media), Pamplona (10 euros) y Alicante (12 euros).

**La mayor diferencia en el mismo trayecto:** en Valencia. El viaje desde el centro de la ciudad hasta el aeropuerto costó 19,65 euros, mientras que otro taxi cobró 27 euros por el recorrido inverso. En el resto de ciudades, las diferencias de precio no fueron inferiores a 2 euros en todos los casos.

**TARIFAS DE LOS TAXIS: MUCHAS DIFERENCIAS**

	TARIFA 1 (DIURNA, LABORABLES) <sup>1</sup>				TARIFA 2 (NOCTURNA Y FESTIVOS) <sup>2</sup>				SUPLEMENTOS			
	Bajada de bandera	Carrera mínima	Kilómetro recorrido	Hora de espera	Bajada de bandera	Carrera mínima	Kilómetro recorrido	Hora de espera	Equipaje	Aeropuerto	Animales	Estaciones de transporte
A Coruña	1,08	2,89	0,71	14,92	1,32	3,20	0,85	18,10	0,58	2,84	0,58	NO HAY
Alicante	1,20	3,00	0,77	15,0	1,20	3,65	0,90	17,80	NO HAY	NO HAY	NO HAY	NO HAY
Barcelona	1,30	NO HAY	0,74	16,0	1,40	NO HAY	0,96	16,33	0,9	3,00	1,0 (optativo)	NO HAY
Bilbao	1,64	3,15	0,60	14,10	1,64	3,90	0,82	20,0	NO HAY	NO HAY	2,0 (optativo)	NO HAY
Madrid	1,65	NO HAY	0,75	14,30	1,65	NO HAY	0,90	14,30	NO HAY	4,20	NO HAY	2,20
Málaga	1,18	2,90	0,65	15,21	1,43	3,50	0,79	18,40	NO HAY	3,00	NO HAY	NO HAY
Murcia <sup>3</sup>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Oviedo	1,23	2,90	0,67	16,50	1,54	3,62	0,84	20,62	NO HAY	NO HAY	NO HAY	NO HAY
Pamplona	NO HAY	3,04	0,59	15,23	NO HAY	4,56	0,89	22,85	NO HAY	NO HAY	NO HAY	0,43 (RENFE)
S. Sebastián	NO HAY	3,49	0,59	16,14	NO HAY	4,11	0,92	21,86	NO HAY	NO HAY	NO HAY	NO HAY
Sevilla	1,02	2,81	0,70	15,33	1,26	3,53	0,86	19,18	0,39	Tarifa fija <sup>4</sup>	NO HAY	NO HAY
Valencia	1,20	2,95	0,73	13,10	1,50	4,00	0,84	15,94	NO HAY	2,75	NO HAY	NO HAY
Vitoria	3,14	NO HAY	0,63	16,95	3,93	NO HAY	0,92	19,65	NO HAY	NO HAY	NO HAY	NO HAY

(1) Tarifa 1 ó diurna: servicios en días laborables, normalmente en horario de 7 a 23 horas.  
 (2) Tarifa 2 ó nocturna: servicios en días laborables en horario nocturno (normalmente desde las 23 horas hasta las 7 horas), sábados, domingos y festivos. Además, en cada ciudad se incluyen una serie de días en los que se aplica la tarifa 2 (por ejemplo, en las fiestas y ferias de cada una de las ciudades, en las noches de los días 24 y 31 de diciembre, etc.).  
 (3) El Ayuntamiento de Murcia se negó explícitamente -haciendo nulo caso a la insistencia de esta revista- a facilitar información sobre las tarifas de los taxis de la ciudad.  
 (4) En Sevilla rige una tarifa fija en los recorridos desde y hasta el aeropuerto: 17,61 euros en horario diurno y 20,72 euros en horario nocturno.

**EL PRECIO DE UNA CARRERA**

**DENTRO DE LA CIUDAD**

Se realizaron 6 recorridos medios en cada ciudad, de ida y vuelta, y siempre en diferente vehículo. Los destinos fueron hospitales, estaciones de autobús o ferrocarril y centros o zonas comerciales. El objeto era conocer si los trayectos realizados por cada taxista eran los mismos o al menos similares en la ida y en la vuelta. La conclusión es clara: sólo en 7 de las 78 carreras realizadas el itinerario seguido no fue el más apropiado. Sucedió así en dos recorridos de los realizados en Sevilla y en uno en Pamplona, Valencia, A Coruña, Alicante y Málaga.

**Precios:** un recorrido medio en las ciudades analizadas cuesta entre 4 y 9 euros, siempre en función de la hora, las circunstancias del tráfico y la distancia al lugar de destino. Las ciudades en las que más baratos fueron los desplazamientos: Málaga, A Coruña y Bilbao. Por el contrario, el desembolso fue mayor en Valencia, Barcelona y Madrid.

**RECORRIDOS NOCTURNOS**

Para comprobar la disponibilidad de taxis los sábados noche (queja frecuente de los usuarios en algunas ciudades), se intentó conseguir un taxi entre la una y las tres de la madrugada de una noche de sábado para realizar un trayecto muy corto dentro de la ciudad. Los resultados fueron buenos en la mayoría de las ciudades, pero en Pamplona resultó imposible conseguir un taxi entre la 1 y las 3 de la madrugada, a pesar de que se intentó telefónicamente durante dos horas.

**Precios:** oscilaron entre los 3 y los 6 euros (las más baratas fueron A Coruña, Oviedo y Sevilla). Además, en la mayoría de las ciudades la diferencia de precio entre el trayecto de ida y de vuelta al mismo lugar (en diferente taxi) no fue superior al euro. Las excepciones fueron Valencia y San Sebastián: las diferencias entre el trayecto de ida y el de vuelta fueron de 1,45 y 1,90 euros, respectivamente.

**RECORRIDOS CORTOS**

La finalidad de estos recorridos era comprobar si el taxista estaba dispuesto a realizar una carrera corta. El conductor no puede negarse a prestar el servicio, salvo en situaciones muy concretas (como que deseen montar más personas del número autorizado, que sean individuos perseguidos por la policía, que el atuendo, equipajes o animales puedan causar daños o que el servicio implique circular por vías intransectables). Ningún taxista se negó a efectuar estos trayectos, aunque las reacciones de algunos al conocer el lugar de destino del usuario no fueron demasiado amables.



# CHARO CUENCA

**ONCO-PSICÓLOGA** de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)

“COMPARTIR LA EXPERIENCIA CON OTRAS MUJERES MASECTOMIZADAS ES UNA FORMA DE ENCONTRAR AYUDA ”



El cáncer de mama es el problema oncológico más frecuente entre la población femenina de los países occidentales. En nuestro país se diagnostica este mal a más de 15.000 mujeres cada año. Más de dos tercios de ellas logran esquivar a la muerte, una proporción que lleva años aumentando, debido, entre otros factores, a los avances científico-médicos, a la detección precoz que proporcionan las mamografías y a la mejora de la cobertura sanitaria.

Hoy se plantean necesidades diferentes para las mujeres afectadas por el cáncer de mama: conviven más tiempo con la enfermedad

y deben atenderse cuestiones no estrictamente médicas. De entre ellas, según lo manifestado por las mujeres diagnosticadas de esta enfermedad, se considera básico el servicio de atención psicológica, particularmente cuando el tratamiento ha incluido la mastectomía o extirpación del pecho afectado por el cáncer. Charo Cuenca, onco-psicóloga de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), es una de las especialistas que las diversas

organizaciones ponen a disposición de estas mujeres.

Hablamos con ella en la sede de AECC Navarra, comunidad autónoma pionera en el tratamiento del cáncer de mama y en la que el 90% de las mujeres invitadas a revisión por las autoridades sanitarias acude, desde hace ya dos décadas, a realizarse chequeos voluntarios. Según Charo Cuenca, Navarra debe servir de ejemplo a otras comunidades autónomas: la atención psicoló-

gica inmediata se proporciona en Navarra en los propios centros hospitalarios.

“Es muy importante detectar cuanto antes si una mujer necesita ayuda, pero los problemas pueden surgir una vez se está en casa”, alerta Cuenca, que añade que siempre que se precise ha de procurarse un tratamiento psicológico a estas mujeres. Por su experiencia en el trato con pacientes y con personal sanitario que viven en relación directa con el cáncer, Cuenca considera que el perfil actual de la mujer mastectomizada hace que la ayuda psicológica sea clave y asegura que “los resultados son muy alentadores”.

**¿Por qué damos tanta importancia a la pérdida del pecho?**

Al hecho de padecer cáncer, que es ya de por sí una situación muy dura de vivir, se suma la extirpación de uno o los dos pechos, una alteración externa y evidente del cuerpo, que nos recuerda la enfermedad y que, en cierta medida, la muestra socialmente. Pero es que, además, el pecho es una zona muy íntima, no es una pieza más de nuestra figura. En esa zona reside parte de la sexualidad femenina, es un lugar en el que se identifican las emociones, la sensibilidad y la maternidad. Incluso cuando se muestra en desfiles, en la playa o en el arte, se hace reconociéndole su importancia y su significado especial.

**¿Cuándo se comenzó a percibir la necesidad de atención psicológica a las mujeres sometidas a masectomía?**

Se valoró que, al término de tratamientos médicos inmediatos, las mujeres masectomizadas sufrían episodios de estrés, unidos a estados de ansiedad y depresión que no eran sólo consecuencia de padecer cáncer. El cuadro clínico era muy concreto en las mujeres que compartían la pérdida del pecho. Por eso se implantó una asistencia especializada que reforzara el tratamiento médico y que detectara, igualmente de manera precoz, síntomas de una depresión más allá del post operatorio.

**¿Cuáles son esas alarmas?**

Principalmente, el llanto, el insomnio, los cambios bruscos de humor, la dificultad para tolerar el reflejo de su imagen en el espejo y la pérdida de la libido, porque, como hemos dicho, el pecho es una zona muy sexual para la mujer. Los psicólogos de oncología colaboramos con el personal sanitario para hacer frente a estos cuadros e indicar el tratamiento más adecuado una vez se reciba el alta clínica.

**¿Por qué se recomienda a los pacientes que participen en asociaciones o acudan a grupos de terapia o encuentro con mujeres masectomizadas?**

Dado que se vive la alteración de una parte muy íntima de la mujer, que cambia su figura y su estética, y dado que se necesita la aceptación de esta nueva imagen, compartir la experiencia con otras mujeres es una forma de encontrar ayuda. En esos grupos se observa a otras mujeres que han pasado por lo mismo y se comprueba que una masectomía no es tan extraña y que no hay nada de lo que avergonzarse.

“Antes se practicaba una cirugía más preventiva. La de ahora es menos agresiva, y en esto tiene mucho que ver la psicología”

**Todos conocemos casos en que se ha extirpado totalmente el pecho a una mujer con cáncer de mama cuando quizá no hubiera sido necesario.**

Los avances que se han producido y se siguen produciendo en el campo de la medicina, de la cirugía y de la oncología son megalópicos, y la percepción es aún mayor si nos percatamos de que han ocurrido en pocas decenas de años. Antes se practicaba una cirugía más preventiva. La de ahora es menos agresiva, y en esto tiene mucho que ver la psicología.

Desde este campo de lo psicológico se ha insistido estos últimos años en que es fundamental ofrecer a las pacientes calidad de vida sin alterar su sensibilidad más allá de lo necesario, pues no hacerlo puede incidir negativamente en su recuperación.

**¿Hasta qué punto recomiendan una cirugía estética posterior a la terapéutica?**

Su conveniencia corresponde decidirla al oncólogo y al cirujano, naturalmente, junto con la paciente. Se comprueba si la prótesis y la intervención son viables e inocuas, y a partir de ahí, la paciente decide. Sin duda, la cirugía estética puede ser una gran ayuda psicológica, y no sólo para mujeres jóvenes. También quien ha cumplido 60 años tiene derecho a que se le practique, pues sigue siendo una mujer que tiene un cuerpo al que querer y cuidar.

**Precisamente, aunque es la edad adulta la que registra una mayor incidencia de este tipo de cáncer, la mujer joven también está expuesta a la enfermedad.**

**Además de la pérdida del pecho, el tratamiento ocasiona pérdida de fertilidad. ¿Una razón más que justifica la asistencia psicológica?**

Como consecuencia más del tratamiento que de la operación, lo habitual es provocar una menopausia anticipada. Y, efectivamente, ésta es otra de las razones por las que las mujeres masectomizadas, aunque no estuvieran en edad fértil, precisan de mayor atención, más allá del tratamiento oncológico.

**Aunque representan sólo el 1% de los casos, también los hombres padecen cáncer de mama. ¿Para ellos supone el mismo golpe anímico que para las mujeres?**

Las consecuencias psicológicas son mucho menores para ellos, similares a las que pueden derivarse de otro tipo de cáncer.

**¿Cómo pueden ayudar la familia y los amigos a una paciente?**

Como con cualquier cáncer o con otra enfermedad grave, lo primero que desea y necesita la enferma es respeto y espacio para poder reaccionar. Se ha de permitir que exprese sus emociones, sean llanto o

enfado. Y aunque parece fácil apoyarlas, tendemos a la condescendencia y al engaño piadoso, y las personas necesitamos que se nos trate desde la inteligencia, que los familiares no se violenten al comprobar la debilidad de la enferma. A partir de ahí, hay que procurar darles apoyo y cariño.

**La relación de pareja también puede verse afectada. Entre otras cuestiones, el espacio de las relaciones sexuales puede verse alterado.**

Al principio, la persona enferma y, en menor medida, su pareja, quedan bajo un estado de ansiedad que desequilibra y provoca un periodo de despistes y de mayor sensibilidad. También surge la inapetencia sexual, derivada del tratamiento farmacológico o de la situación psicológica. Esto es normal. Sin embargo, lo que sucede en el caso de una mujer masectomizada es que la inape-

tencia puede prolongarse como consecuencia de la pérdida de autoestima de su cuerpo. Si no se mejora tras varias semanas de recibir el alta médica, es aconsejable acudir al médico de cabecera o comentar la situación con el equipo que se ha ocupado de la operación para que derive al paciente a un psicólogo.

**¿La pérdida de autoestima se acentúa con la nueva imagen que la mujer ve reflejada en el espejo?**

Cada persona es un mundo y reacciona como puede, por lo que todas las reacciones primarias son correctas y comprensibles. Algunas mujeres deciden en el hospital hacerse las curas ellas mismas, mientras que otras no soportan descubrirse y necesitan un lento proceso de adaptación para congraciarse con su nuevo cuerpo. Ahí la pareja, cuando existe, juega un papel fundamental: en la medida en que el otro miembro acepta ese

cambio, está reafirmando a la enferma, y para ella será más fácil afrontar este reto acompañada. Y puede ser la pareja quien aconseje pedir ayuda para ambos a un especialista. Es importante, porque a veces una misma niega su problema mientras acepta el de su pareja, y por lo general, suele ser más eficaz resolver las dudas los dos juntos, aunque pueda hacerse de forma individual.

**Una vez en la consulta del psicólogo, ¿qué sucede?**

El mero hecho de acudir a un profesional es una señal de aceptación de la nueva situación. Supone un paso más difícil para la mujer masectomizada que para su pareja. Para explicar su pérdida del apetito sexual, en ocasiones, la mujer pone como excusa que ya no gusta a los demás y, en especial, a su pareja, cuando eso normalmente no es cierto: ha podido modificarse la idea que tiene de sí misma y de su cuerpo, pero no tanto la que tienen los demás. Por eso es tan importante acudir a terapia si se dan estas dificultades, y recordemos que si bien en este cáncer la necesidad de apoyo psicológico es mayor, el índice de superación del problema es superior al de otros cánceres. ◀



# No es fácil acertar: hay que pensarlo

HAY VARIOS TIPOS DE AIRE ACONDICIONADO Y MUCHOS PRECIOS. ES UNA COMPRA QUE EXIGE INFORMARSE CON ANTELACIÓN

Los aparatos de aire acondicionado se han convertido en la estrella del verano. Con la llegada de los calores estivales, son capaces de transformar el pesado ambiente generado por un aire muy cálido en una agradable y fresca temperatura ambiental.

Aunque ya lo conocían los sirios hace 6.000 años, el aire acondicionado sólo tiene un siglo de uso masivo. En España, país con zonas de temperaturas extremas, únicamente 620.000 viviendas, un 6% del total, disponían de algún sistema de refrigeración en 1990, proporción que se ha multiplicado por tres en diez años.

En 2001, según el Instituto Nacional de Estadística, más de 2,2 millones de hogares de primera residencia ya contaban con aire acondicionado.

Esta tendencia continúa creciendo. Las altas temperaturas registradas en nuestro país estos dos últimos años han hecho que las ventas se hayan disparado hasta el punto de que en 2004 los fabricantes de equipos de climatización y aire acondicionado facturaron más de 1.472 millones de euros. En julio de 2003, la lista de espera para instalar un climatizador llegó, en algunos casos, a las seis semanas. Levante, Murcia y Madrid son las zonas en la que más se ha disparado el consumo.



Nueve de cada 10 aparatos adquiridos en nuestro país incorporan también calefacción, las llamadas bombas de calor, y casi la mitad cuestan menos de 600 euros.

En cuanto a la temperatura adecuada para una vivienda, los especialistas aseguran que, considerando la capacidad de adaptación del cuerpo a las condiciones climáticas y que en los meses de más calor vestimos prendas más ligeras, una temperatura de entre 21 y 25 grados es más que suficiente para sentirse cómodo en casa.

## Claves para acertar en la compra

- **Realice la compra con suficiente antelación.** Es probable que a partir de julio y, sobre todo, en agosto, el mercado esté saturado y no se puedan instalar todos los aparatos que se compran.
- Al elegir entre un equipo u otro, tenga en cuenta la **zona climática en la que vive, las dimensiones de la vivienda, la orientación de las paredes, el número de personas que habitan la casa, el aislamiento de su vivienda,** etc.
- **Calcule sus necesidades.** Si va a necesitar calefacción durante el invierno, puede que sea mejor comprar un equipo de aire acondicionado con bomba de calor. Será más económico.
- **Antes de la compra, haga que un técnico visite el lugar en el que se colocará el aparato** para conocer las posibilidades de instalación y para dar con la cantidad de frigorías y el aparato más conveniente.

- **Compare precios.** No se conforme con la primera oferta. Visite varios establecimientos y solicite toda la información de cada aparato, para comprobar todo lo que incluye el precio.

- **No elija aparatos más grandes ni más potentes de lo que necesita.** Una habitación soleada de 25 metros cuadrados necesita una potencia media de unas 3.000 frigorías/hora. No hace falta más.

- **Asegúrese de que el modelo elegido tiene termostato con lectura numérica de temperatura** y sensores de ambiente con programador de tiempos y temperaturas. Un grado más de frío puede implicar un 8% más de consumo.

## Frescos sin salirse del presupuesto

- Para las mismas prestaciones, **hay aparatos que consumen un 60% más de electricidad que otros.**

- Un aparato de aire acondicionado de 3.000 frigorías/hora que funciona constantemente durante una hora consume alrededor de 1'4 kWh, lo que equivale, aproximadamente, a 0'08 euros. Una plancha consume casi el doble.

- **Instale la unidad exterior en las fachadas norte o en patios som-**

**bríos.** Protéjala de la luz solar directa instalando un tejadillo encima.

- **Procure que no quede muy separada la unidad exterior de la interior** porque cuanto mayor sea la distancia, mayor será el consumo.

- **Regule el termostato del aire acondicionado a 25° C, no menos.** Cada grado que disminuya la temperatura, aumentará el consumo de energía un 8%, pero no el confort. Además, las dolencias pulmonares y de garganta por la adaptación a ambientes muy contrastados de temperatura están más que demostradas.

- **Una diferencia de temperatura con el exterior superior a 12°C no es saludable.**

- **Para dormir es suficiente entre 15° y 17° C,** aunque niños y personas mayores pueden necesitar más.

- **Instale un termostato si su aparato no lo tiene incorporado** o si no proporciona información precisa sobre la temperatura.

- **Apague el aparato de aire acondicionado unos minutos antes de irse a la cama,** la sensación térmica perdurará durante un tiempo y no consumirá energía. Por la mañana no lo encienda hasta que la casa esté ventilada.

CONVIENE PLANIFICAR LA COMPRA DEL APARATO CON ANTELACIÓN Y SEGÚN EL TIPO DE VIVIENDA EN QUE SE INSTALARÁ

## INSTALACIÓN DEL AIRE ACONDICIONADO

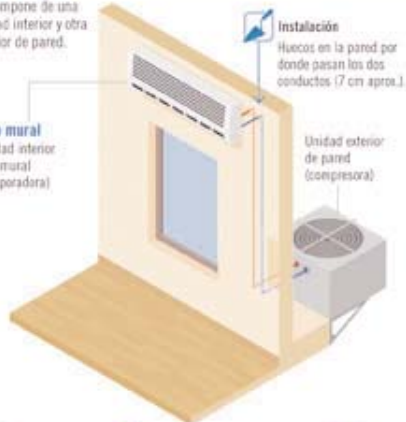
Es importante contar con el permiso de la comunidad de vecinos para instalar el compresor fuera, y en cuanto a la parte que va dentro de la casa, debemos estar dispuestos a agujerear las paredes por las que deben discurrir los tubos; se disimulan con canaletas. Un inconveniente de estos aparatos es que en regiones muy cálidas en las que el compresor permanece en contacto con temperaturas muy altas, las averías son más frecuentes, pues debe realizar mucho más trabajo. Otra cuestión importante: la instalación del aire acondicionado requiere de los servicios de un albañil, que realizará la obra necesaria para la colocación de los tubos, y de un profesional que conectará el aparato. Los establecimientos que venden estos electrodomésticos ponen en contacto a sus clientes con personal especializado en este tipo de las instalaciones, pero no está de más asegurarse de que realmente son expertos. Además, el coste que hay que añadir al precio del aparato supone, de media, unos 300 euros más, cantidad a tener en cuenta en el presupuesto disponible. El precio de esta obra dependerá de la zona en la que el aparato se coloque, de la distancia entre las zonas de instalación, de la necesidad o no de realizar agujeros, y, claro está, de lo que cobre quien hace la obra.

Sistemas fijos

Split simple

Se compone de una unidad interior y otra exterior de pared.

**Tipo mural**  
Unidad interior tipo mural (evaporadora)



**Instalación**  
Huecos en la pared por donde pasan los dos conductos (7 cm aprox.).

Unidad exterior de pared (compresora)

**Indicado**  
Para climatizar una sola estancia.

**Ventajas**  
Resulta económico cuando se quiere tener aire acondicionado o calefacción en una sola habitación.

**Precio**  
Entre 300 y 1.000 euros.

Otros tipos de unidades interiores

Además de las tipo mural también se pueden encontrar otros modelos de unidades interiores en los modelos split.

**De suelo o techo**  
Se puede colocar indistintamente en la pared, a unos 10 centímetros del suelo, o en el techo.

**Indicado**  
Si existen radiadores en las habitaciones y o hay espacio para colocar unidades en el suelo o algún impedimento en las partes altas.

**Precio**  
Entre 1.500 y 2.000 euros.



**Tipo vertical**  
Unidad de gran tamaño, tipo torre. Colocación vertical dentro de la estancia.

**Indicado**  
Para estancias con grandes necesidades de refrigeración debido a su gran potencia.

**Precio**  
Entre 500 y 2.500 euros.

Multi split

Sistema split con varias unidades interiores independientes.

Unidad interior tipo mural



**Instalación**  
Huecos en la pared para pasar los dos conductos desde el exterior y entre unidades interiores.

Unidad interior tipo mural

Unidad exterior de pared

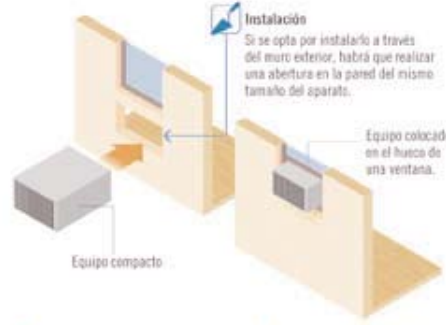
**Indicado**  
Para climatizar habitaciones de forma independiente. Recomendable en casas de más de 100 m<sup>2</sup> y en las unifamiliares ubicadas en zonas muy calurosas.

**Ventajas**  
No tienen que funcionar todas las partes a la vez.

**Precio**  
Entre 900 y 1.200 euros (2 uds.), Entre 1.400 y 1.800 euros (3 uds.).

Climatizador de ventana

Unitario y compacto. Se instala en una ventana o muro exterior, quedando medio equipo fuera, y el otro medio dentro. Poseen en una misma unidad el compresor, ventilador, evaporador... lo que produce ciertas desventajas en cuanto a aspectos estéticos y del nivel sonoro que genera en el interior de la vivienda.



**Instalación**  
Si se opta por instalarlo a través del muro exterior, habrá que realizar una abertura en la pared del mismo tamaño del aparato.

Equipo colocado en el hueco de una ventana.

**Indicado**  
Para viviendas donde no está permitida la colocación de unidades condensadoras en la fachada. Para casas prefabricadas.

**Ventajas**  
Sencilla instalación. Económico.

**Precio**  
Entre 400 y 700 euros.

Sistemas portátiles

Split portátil

Puede transportarse y utilizarse en distintas estancias siempre y cuando las habitaciones tengan puertas o ventanas con salida al exterior.

Unidad interior tipo mural (evaporadora)



**Instalación**  
Ninguna.

El compresor va en el exterior, pero no se fija, puede dejarse en el suelo de un balcón, por ejemplo.

**Indicados**  
Para viviendas de alquiler o para segundas viviendas. También aconsejables cuando la complejidad de la instalación hace inviable otro tipo de aire.

**Ventajas**  
No necesitan instalación y son fáciles de transportar. Acceso fácil a los filtros.

Monobloc

Sólo consta de unidad interior, no tiene ninguna parte para colocar fuera. Enfría menos ya que tiene menos potencia que el split.

Unidad interior compacta



**Instalación**  
Ninguna. Expulsa el aire caliente mediante un tubo, por lo que es necesario tener una ventana o puerta ligeramente abierta, de modo que el tubo pueda salir fuera.

**Precio**  
Entre 500 y 800 euros.

**Desventajas**  
Tienen la desventaja de producir un ruido excesivo al introducir el compresor (en el caso del split portátil) dentro de la vivienda. La gama de potencias es limitada y consumen mucha energía.

AUNQUE CONSUMEN MÁS Y ENFRÍAN MENOS, LOS APARATOS PORTÁTILES SON LA ÚNICA OPCIÓN PARA VIVIENDAS EN LAS QUE LOS FIJOS NO SE PUEDEN INSTALAR

Tecnología Inverter

Esta nueva prestación, que ya incluyen de serie muchos aparatos, mejora los sistemas de climatización tradicionales. A diferencia de estos últimos, que repiten continuamente los ciclos de arranque-paro para ajustar la temperatura, **la tecnología Inverter permite mantener de forma constante la temperatura seleccionada previamente, y consumir únicamente la energía que necesita para alcanzarla.** Para ello, reduce o aumenta la potencia frigorífica a la salida del aparato, en función de la temperatura necesaria en cada momento, sin tener que conectar y desconectar el compresor.

El resultado es un mayor confort y un menor gasto (hasta un 25% de ahorro respecto a los sistemas tradicionales). Se evitan las subidas y bajadas de temperatura en la

habitación y se optimiza el consumo, aumentando la vida útil del aparato de aire acondicionado al reducir el número de puestas en marcha y paro del condensador.

Además, estos aparatos consiguen un bajo nivel sonoro y una mejor distribución del aire, mejorando las condiciones del ambiente. En lo que respecta al precio, los equipos de aire que incorporan el sistema Inverter son unos 180 euros más caros que los tradicionales pero consumen menos.

Bomba de calor

**Es la opción idónea para quien necesita un aparato de aire acondicionado en verano y un sistema de calefacción en invierno.**

Aunque la inversión inicial de estos aparatos que enfrían y calientan re-

sulta en torno a un 25% superior, se puede amortizar en poco tiempo ya que permiten conseguir unos ahorros energéticos en torno al 30-40%.

La mayor ventaja de la bomba de calor es su eficiencia energética en calefacción, puesto que es capaz de aportar más energía que la que consume, aproximadamente entre 2 y 3 veces más. Esto es así porque el equipo recupera energía del ambiente exterior y la incorpora como energía útil para calefacción.

Los modelos que ofrece el mercado son de gran variedad, como los de ventana, los portátiles que se pueden transportar de un lugar a otro, las consolas compactas de aspecto estético y elegante, o los equipos "multi-split" que son más decorativos y permiten regular de forma particular cada habitación, aprovechando mejor la potencia contratada. ◀

### DESCONFIEMOS DE UNA DIETA CUANDO...

- No especifica con claridad la cantidad, el número de raciones y la frecuencia de consumo de los diversos alimentos que incluye la dieta.
- No especifica si la cantidad de alimento indicada se refiere a alimento crudo o cocinado, de modo que la persona interpreta la lectura según su conveniencia, conocimiento o entendimiento.
- No indica el número de tomas al día.
- Propone platos complejos sin indicar la receta. Ejemplo: *carpaccio de bacalao con pepinillo y un poco de caviar rojo, berenjenas rellenas de gambas al horno, etc.*
- Prohíbe la ingesta de un grupo de alimentos.
- Promete importantes pérdidas de peso en poco tiempo.

## No hay fórmulas mágicas para perder peso

LAS DIETAS QUE PROPONEN UNA INGESTA MUY BAJA DE CALORÍAS CONLLEVAN RIESGOS

El mejor consejo sobre las dietas milagro es huir de ellas. Lo dicen dietistas, médicos endocrinos y asociaciones de consumidores, que se movilizan cada año en estas fechas pre-veraniegas para advertir a la opinión pública sobre la avalancha de información inexacta, cuando no engañosa, que sobre estas supuestas dietas adelgazantes llega a los ciudadanos.

Estos avisos o advertencias hacen hincapié en los **peligros que suponen los métodos que prometen perder peso de for-**

**ma rápida y sin esfuerzo** que, hay que subrayarlo, carecen de base científica alguna.

Algunas de estas dietas se denominan del mismo modo pero proponen pautas de alimentación bien distintas, lo que confunde aún más a los usuarios.

Hay, de todos modos, **dos pistas que distinguen las dietas correctas**: no prohíben la ingesta de ningún grupo de alimentos y consiguen una pérdida de peso gradual y paulatina, no superior al kilo o el kilo y medio por semana. ◀

## Tipos de dietas milagro

No hay una clasificación comúnmente aceptada que caracterice a cada una de las dietas milagro o las asocie por sus rasgos comunes, de ahí que puedan agruparse según diferentes enfoques. Desde la óptica nutricional, una clasificación puede ser la que hace referencia a la composición energética y nutritiva de cada dieta.

### DIETAS DE BAJO VALOR ENERGÉTICO (ENTRE 400 Y 1.000 KCAL/DÍA)

No todas informan sobre su valor energético, lo que supone un riesgo añadido. Algunas dietas no aportan suficiente energía para desarrollar las funciones vitales de cada día y esto tiene repercusiones en el organismo que se manifiestan a corto y medio plazo –según el estado de salud inicial de la persona y el tiempo que se ha seguido la dieta– con trastornos orgánicos, como alteraciones gastrointestinales, malestar general, mareos, intolerancia al frío, sequedad de la piel, fragilidad de las uñas, pérdida de cabello, contracturas musculares, amenorrea, insomnio, ansiedad, irritabilidad e incluso depresión.

Este tipo de dietas **se basa en el consumo casi exclusivo de vegetales**, con cantidades, en ocasiones ridículas, de alimentos proteicos (carnes, pescados y huevos) y de aceite. Por ejemplo, 40 gramos de carne en la comida y 1 ó 2 cucharas soperas de aceite para todo el día. Apenas están presentes los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, patatas, legumbres, cereales...), que deben suponer la base de

una dieta equilibrada, incluso cuando se trata de una dieta hipocalórica.

Con una dieta que aporte menos de 1.200 calorías al día resulta difícil cubrir sólo con alimentos comunes la cantidad necesaria de micronutrientes (vitaminas y sales minerales).

### DIETAS POBRES EN HIDRATOS DE CARBONO Y RICAS EN GRASAS

Son dietas que sugieren comer carne, embutidos, quesos, huevos, mantequilla y demás alimentos proteicos y grasos, pero que **limitan la ingesta de pastas, arroces, patata, legumbres, pan...** Este tipo de alimentación aparece reflejada en numerosas dietas, algunas muy conocidas, como la Dieta de Atkins, Scardale o de la Clínica Mayo. Prometen resultados rápidos sólo si se comen alimentos grasos y calóricos, que a la luz de numerosos estudios científicos son los que más se deben restringir para compensar el exceso de proteínas, grasas y calorías de la dieta habitual y prevenir trastornos asociados a estos excesos, como las afecciones cardiovasculares. Este tipo de dieta puede producir mareos y fatiga, riesgo

de deshidratación, tasas elevadas de colesterol, triglicéridos y ácido úrico. Además, el escaso aporte de alimentos ricos en fibra (verduras y hortalizas, frutas, cereales integrales) favorece el estreñimiento, que es precisamente uno de los problemas de salud más comunes en nuestra civilización.

### DIETAS RICAS EN HIDRATOS DE CARBONO

Se caracterizan por un consumo abundante de alimentos ricos en hidratos de carbono y limitan los alimentos proteicos y grasos. Con estas dietas la persona corre el **riesgo de un aporte insuficiente de ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles y proteínas**. Además, un exceso de fibra afecta a la absorción de sales minerales (hierro, cinc) y puede provocar trastornos intestinales como diarreas, cólicos abdominales y flatulencia.

### MONODIETAS Y DIETAS "PINTORESCAS"

Las primeras se denominan así porque **fomentan el consumo de un alimento concreto**, que en general da nombre a la dieta (dieta de la alcachofa, de la piña...), al que –sin base científica– se atribuyen propiedades nutritivas excepcionales. El seguimiento de estas dietas puede resultar aburrido y producir trastornos digestivos y psíquicos, ya que rompen el ritmo alimentario normal. También podemos encontrar dietas cuya "base científica y nutricional" se basa en utilizar como reclamo el nombre o la experiencia de personajes famosos o en incluir alimentos exóticos o mensajes originales, del tipo "la dieta del buen humor".

### PLANOS DEL TRATAMIENTO DEL EXCESO DE PESO

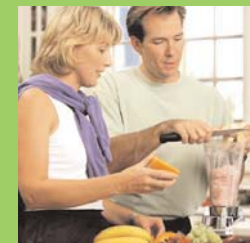
Son tan diversos los factores que desencadenan y afectan al exceso de peso que deviene imprescindible un enfoque multidisciplinar en su tratamiento, que muestra varios planos de trabajo:

> **MÉDICO**: identificar la causa y valorar un posible tratamiento farmacológico o quirúrgico, según el caso.

> **DIETÉTICO**: reducir las calorías de la dieta cotidiana y modificar los hábitos alimenticios erróneos mediante educación dietética. Una dieta de 1.800 calorías por día puede ser apropiada para adelgazar para una determinada persona mientras que otra de 1.300 calorías por día pueden ser adecuada para otra. Será el/la nutricionista quien, en función de las características de cada paciente, establezca el tipo de dieta idóneo.

> **PSICOLÓGICO**: analizar el comportamiento de la persona ante la comida.

> **FÍSICO**: practicar ejercicio físico, adaptado a las capacidades individuales, para aumentar el gasto energético.



UNA DIETA ADECUADA NO PROHIBE LA INGESTA DE NINGÚN GRUPO DE ALIMENTOS

## Plantan tulipanes en los aeropuertos para reducir el número de accidentes aéreos

El aeropuerto Schiphol, de Ámsterdam, va a plantar en los alrededores del aeródromo cientos de miles de tulipanes con la finalidad de reducir el número de accidentes aéreos. Esta medida pretende espantar mediante el aroma de estas flores -muy abundantes en ese país- a los ratones que se acercan hasta el aeropuerto y que atraen, a su vez, a garzas y águilas ratoneras, que pueden colarse, generando el riesgo consiguiente, en el motor de los aparatos cuando estos aterrizan y despegan. Los tulipanes serán colocados en los alrededores de una autopista cercana al aeropuerto para que su olor, intensificado por la gran cantidad de flores plantadas, disuada a los roedores. El pasado año, cinco de cada 10.000 accidentes aéreos fueron provocados por aves, lo que supuso un incremento del 50% con respecto al año anterior. Esta medida se une a las ya implantadas en otros aeródromos y que recurren a perros entrenados, altavoces y grabaciones con sonidos estridentes.



## En marcha una campaña para adoptar cachorros de perros-guía

La Fundación ONCE ha puesto en marcha una campaña de búsqueda de familias interesadas en adoptar cachorros que, en un futuro, se convertirán en perros-guía para personas invidentes. En principio, la iniciativa está dirigida a familias residentes en la comunidad de Madrid o provincias limítrofes, de manera que puedan acudir a las instalaciones de la Fundación para recibir de forma gratuita toda la información necesaria, así como asistencia veterinaria y todo aquello que el can necesite. Una vez que el cachorro cumpla un año, deberá ser devuelto a la Organización Nacional de Ciegos (ONCE), donde ingresará en una escuela para perros-guía y será entrenado en las habilidades que requieren este tipo de animales. En estas instalaciones se adiestran más de un centenar de canes cada año. Los interesados en adoptar un cachorro pueden acudir a la Fundación ONCE en Madrid o ponerse en contacto telefónico con los responsables (91 632 46 33).

## Desarrollan una encimera de cuarzo que repele las bacterias

La revista norteamericana *Time* ha seleccionado una encimera de cuarzo con protección antibacteriana como uno de los siete productos tecnológicos más importantes del siglo XXI para mejorar la calidad de vida de las personas. El producto, que ya se comercializa en España, podría utilizarse en viviendas (cuartos de baño y cocinas), además de en otros tipos de construcción, y resultará útil para evitar el desarrollo de diversas bacterias, entre ellas, algunas tan dañinas como las causantes de la salmonelosis, la listeria y la aparición de moho y otros hongos origen de manchas, olores y deterioro del material utilizado en la manipulación de los alimentos.

## El dolor de cabeza supone en España la pérdida de 20 millones de jornadas laborales cada año

El dolor de cabeza constituye uno de los problemas de salud más frecuentes en nuestro país. Cada año es responsable de la pérdida de unos 2.000 millones de euros y de cerca de 20 millones de jornadas laborales, entre bajas por enfermedad y reducción del rendimiento de los trabajadores. Tras el reconocimiento por la OMS de la migraña como enfermedad, el reto es que las empresas entiendan también el dolor de cabeza como causa de baja laboral. Así se ha reclamado en el I Encuentro sobre Cefaleas y Migraña, en el que se ha destacado el perjuicio que supone para las empresas que un empleado permanezca en su puesto con dolor de cabeza, ya que su rendimiento en estos casos es inferior al habitual. Según los estudios presentados, el 95% de la población experimentará, al menos una vez a lo largo de su vida, un episodio de este malestar.



## Comer yogur reduce las bacterias causantes del mal aliento

Según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Tsurumi en Yokohama (Japón), la ingesta diaria de yogur reduce las bacterias que causan el mal aliento. Los resultados han sido muy satisfactorios en el caso de las personas que consumieron yogur tradicional sin azúcar. En ellas disminuyeron en un 80% los niveles volátiles de sulfuro después de un mes y medio de investigación. Además, los participantes que tomaron yogur presentaban mejores encías y una menor proporción de sarro en las piezas dentales frente a quienes no consumieron este producto lácteo. También se comprobó la reducción de la cantidad de bacterias dañinas que habitan en el interior de la boca y dan lugar a las caries.

## Una página web ayuda al usuario a mejorar su relación con las entidades bancarias

El Banco de España ha puesto en marcha un nuevo portal de Internet con el que se pretende ayudar a los usuarios en su relación con las entidades bancarias. El objetivo es orientar a los ciudadanos y facilitarles información para que tomen "decisiones responsables", si bien la página web no nace con interés de convertirse en una asesoría financiera. "Tenemos el convencimiento de que un usuario de servicios bancarios bien informado es fundamental para el funcionamiento del sistema financiero", ha indicado el Gobernador del Banco de España, Jaime Caruana. El portal incluye información sobre las entidades supervisadas por el Banco de España y productos y servicios típicos como créditos, cuentas corrientes, depósitos, cheques o tarjetas. El acceso se consigue a través de la dirección [www.bde.es/clientebanca](http://www.bde.es/clientebanca) o desde la página [www.bde.es](http://www.bde.es).

## Cuatro de cada diez epilépticos no responden al tratamiento con fármacos

Casi cuatro de cada diez enfermos de epilepsia no consiguen controlar las consecuencias de esta patología, pese a seguir el tratamiento farmacológico determinado por su médico. Esta es una de las conclusiones de las jornadas nacionales de Neurología Infantil celebradas en Sevilla, en las que expertos de toda España han afirmado que el tratamiento con fármacos no obtiene resultados satisfactorios en el 36% de los casos. Un dato que tiene especial relevancia porque la mayoría de las crisis epilépticas (60%) se manifiesta cuando el paciente cuenta con menos de 20 años, lo que ha llevado a los investigadores a enfocar sus estudios a los afectados de menor edad. La elaboración y selección de medicamentos nuevos y más eficaces con la ayuda de la investigación genética centran ahora los esfuerzos de los científicos.

## Reclaman más mujeres en los estudios médicos para paliar las diferencias de género

El V Encuentro Nacional de Salud y Medicina de la Mujer, que se ha celebrado recientemente en Madrid, ha revelado la insuficiente participación de las mujeres en los estudios médicos y de investigación, lo que dificulta la posibilidad de conocer las diferencias genéticas, hormonales y metabólicas que existen entre ambos géneros respecto a la salud. Muchos de los medicamentos actuales han sido probados por un gran número de hombres y una pequeña proporción de mujeres, sin tener en cuenta que las enfermedades no afectan de la misma manera a unos y otras y que la asistencia debe ser, por tanto, diferenciada. Los facultativos aseguran que los tratamientos han de ser distintos, incluso desde el nacimiento, puesto que los órganos, huesos y músculos son distintos desde el momento en que comienzan a formarse en el feto.



# La enfermedad de las manchas rojas

SE DESCONOCEN LAS CAUSAS Y REMEDIOS DE ESTA LLAMATIVA PATOLOGÍA QUE GENERALMENTE NO ES GRAVE

La psoriasis es una enfermedad crónica de la piel, que se caracteriza por la aparición de zonas de inflamación de color rojizo que se cubren de una especie de escamas plateadas, brillantes, que surgen sobre todo en los codos, rodillas, cuero cabelludo y parte inferior de la espalda. Evolucionan en brotes, con épocas de reagudización que alternan con otras de menor actividad.

No se trata de una enfermedad infecciosa ni contagiosa, tampoco es una enfermedad fatal ni por lo general se relaciona con consecuencias graves, aunque en los casos más severos puede tener un impacto social considerable. Aunque no tiene curación definitiva, puede controlarse con cuidados adecuados.

No es una enfermedad infrecuente -afecta a 8 de cada 100 personas- y puede aparecer a cualquier edad, aunque lo normal es que se manifieste entre los 15 y los 35 años. Sus brotes pueden ser bruscos o graduales. En ocasiones alcanza una

gran extensión del cuerpo y afecta también a uñas, genitales y a diversas zonas visibles, por lo que puede llegar a tener una importante repercusión en psicológica en el afectado.

## Una de cada tres, hereditaria

La causa de su aparición es desconocida, pero se sabe que es un trastorno hereditario en un tercio de los casos. Y se sabe también que origina un desorden en el sistema inmunológico. En condiciones normales, las células de la piel se renuevan cada 28 días, pero en quien padece psoriasis esta actividad se acelera y las células se renuevan cada 3 ó 4 días.

Las células blancas de la sangre son células muy especializadas que identifican y destruyen no sólo bacterias y virus, también pueden con organismos extraños. Hay dos tipos de células blancas, las T y las B. Cuando las T identifican un material extraño lo atacan, mientras que las células B segregan sustancias químicas especiales denominadas anticuerpos que, pe-

gándose a ellos, los destruyen. En la psoriasis se produce una mayor actividad de las células T del sistema inmunológico que atacan a las células de la piel, lo que provoca, por un lado, la inflamación y, por otro, que se produzcan excesivamente para reponer las células destruidas. Por ello la piel aparece inflamada, engrosada, en continua descamación de células muertas y se forman placas psoriásicas que pueden adoptar diversas formas y distintos grados de intensidad.

## Principales tipos

La más común es la llamada discoide o **psoriasis en placas**, que afecta a tronco, codos, rodillas, cuero cabelludo o genitales, y que puede sufrirse en las uñas, que aparecen engrosadas, deformes. La **psoriasis en gota** suele presentarse en los niños en forma de pequeñas gotas de piel enrojecida y engrosada.

Menos frecuente es la **psoriasis pustulosa**, caracterizada por la aparición de pequeñas pústulas, como

pequeñas ampollas con pus, que aparecen por todo el cuerpo, en las palmas de las manos o en las plantas de los pies.

La psoriasis puede llegar a extenderse al 70% de la piel, en lo que se denomina **eritrodermia psoriásica** -la forma más severa de esta enfermedad- y producir trastornos de la regulación de la temperatura corporal y de los líquidos, lo que a su vez puede obligar al ingreso hospitalario. Las lesiones suelen ser poco molestas, si bien puede haber cierto prurito, picazón y ganas de rascarse. En otras ocasiones, la psoriasis no se limita a la piel y puede acompañarse de inflamación en las articulaciones, sobre todo en las pequeñas articulaciones de manos y pies. Este tipo se denomina **artritis psoriásica**. ◀



## FACTORES DESENCADENANTES

La evolución de la psoriasis se da por brotes de agudización y remisión, pero algunas circunstancias pueden actuar como factores desencadenantes o agravantes:

- Estrés, situaciones emocionales extremas
- Consumo excesivo de alcohol
- Exceso o falta de luz solar
- Rascado, heridas, traumatismos
- Infecciones bacterianas y víricas

## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El diagnóstico de la afección no es difícil, porque las placas son reconocibles con una simple inspección ocular, lo que no impide que en ocasiones sea más complejo y haya que recurrir a la biopsia.

Su tratamiento es uno de los retos que tiene la medicina actual: todavía no se ha conseguido un método efectivo, enfocado hacia el control de los síntomas, la prevención de infecciones secundarias y, lo más importante, el control del desorden inmunológico que es la base de la enfermedad.

Hay una serie de **medidas generales**, como una dieta equilibrada, el reposo adecuado, el ejercicio regular y el uso de jabones y champús que contengan alquitrán o ácido salicílico, que pueden ayudar a controlar los brotes.

Para evitar las recaídas y exacerbaciones es conveniente controlar el estrés -la meditación y el yoga han dado buenos resultados-, reducir la exposición solar y

utilizar moderadamente el baño, limitar la natación, evitar el rascado y el roce de la ropa y reducir el consumo de alcohol.

El tratamiento de las lesiones dérmicas de la placa de psoriasis se basa en el uso de sustancias queratolíticas que ablandan las células superficiales de la piel: ácido salicílico, alquitrán, antralina, análogos de la vitamina D (calcipotrieno, calcipotriol, calcitriol, tacalcitol), etc., que funcionan como emolientes y humectantes ablandando las células. También se utilizan los retinoides, medicamentos relacionados con la vitamina A, que se pueden administrar vía tópica (gel, crema) o vía oral. Para la inflamación se utilizan los corticoides en forma de cremas. Por regla general, se usan lociones que llevan una mezcla de todos estos preparados. Una de las falsas creencias vinculadas a la psoriasis es que había que evitar la luz solar, cuando esta luz puede tener efectos incluso beneficiosos, siempre que no se cometan excesos. Por ello, la fototerapia controlada es otra modalidad de tratamiento.

El tratamiento del desorden inmunológico es más complejo. En la actualidad se dispone de medicamentos como el metotrexato, la ciclosporina o el tacrolimus, que son agentes supresores de la respuesta inmunológica y que tienen aplicación en el tratamiento de algunos cánceres y en el rechazo en los transplantados.

Se ha comprobado su eficacia en la psoriasis, pero tienen efectos tóxicos que requieren un riguroso control médico. Hay también otros medicamentos, todavía en proceso de investigación y experimentación, que actúan interfiriendo la acción de proteínas alteradas presentes en el sistema inmune y que se configuran como el tratamiento del futuro.

# Un nuevo modelo de familia

EL DEBATE SE CENTRA EN SI EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS QUE CRECEN EN FAMILIAS CON PROGENITORES HOMOSEXUALES ES EL ADECUADO

El sentido de familia y su consideración como institución básica de la sociedad sigue vigente, aunque se han modificado sus estructuras y diversificado las formas de convivencia, lo que ha dado lugar a nuevos modelos.

Igual que se dejó atrás la estructura que acogía bajo el mismo techo a abuelos, madre, padre e hijos, incluso hermanos o tíos solteros, la familia tradicional formada por padre, madre e hijos ha perdido su hegemonía absoluta y comparte ahora la organización de los núcleos familiares con otras fórmulas: hogares de una sola persona, de un progenitor con hijos, de parejas sin hijos o con hijos no hermanos...

De unos años a esta parte se ha ido asumiendo la existencia de las familias en las que los dos miembros de la pareja son homosexuales, pero aún no gozan del reconocimiento social y en ocasiones despiertan recelos, cuando no se encuentran con fobias y marginación. El que comiencen a ser visibles plantea preguntas a una sociedad que se obligada a proveerse de respuestas.

## Qué dicen las investigaciones

Lo que más parece inquietar a la sociedad respecto de este nuevo modelo de familia no es su propia existencia o su creciente visibilidad social, sino la incidencia que este formato familiar pueda tener en los hijos e hijas que crecen en él; es decir, su desarrollo como persona, y si éste modelo incide negati-

vamente, o no lo hace, en la psique de los pequeños. Por ello, diversas entidades, entre otras algunas dedicadas a la protección de la infancia, cuestionan la idoneidad de estas familias para proporcionar un marco adecuado de educación, desarrollo y modelo de identidad de los niños y niñas que crecen en ellas. Los interrogantes sobre el desarrollo infantil y adolescente cuando se crece en una familia homoparental han sido despejados en varios estudios realizados en diversos países, principalmente en Estados Unidos y en Reino Unido. La mayoría de ellos concluyeron que:

- Los chicos y chicas de familias homoparentales no difieren de los criados con progenitores heterosexuales en ningún área del desarrollo intelectual o de la personalidad (autoestima, ajuste personal, manejo del control, desarrollo moral, etc.)
- Tampoco difieren en identidad sexual, identidad de género u orientación sexual.
- Mantienen relaciones normales con sus compañeros y son tan populares entre ellos, como los hijos o hijas de progenitores heterosexuales.
- Cuando aparece alguna diferencia entre chicos y chicas de ambos tipos de familia, éstas son favorables a los chicos y chicas de familias homoparentales, más flexibles y dispuestos a aceptar la diversidad que los de las familias heterosexuales.



No obstante, se necesitaba saber qué ocurría en nuestro país: si podíamos hablar de los mismos resultados, teniendo en cuenta que lo que se había estudiado eran sociedades anglosajonas que han integrado y aceptado la homosexualidad en mayor medida que nosotros.

## ¿Y en España?

Desde organismos privados, plataformas e instituciones como el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y el departamento de Psicología de la Universidad de Sevilla se ha llevado a cabo un estudio que ha tratado de responder a la pregunta clave: ¿Cómo es el desarrollo y ajuste psicológico de los chicos y chicas que viven con madres lesbianas o padres gays? Se hicieron evaluaciones a chicos y chicas que habían vivido en ese núcleo familiar, y también a sus compañeros y compañeras, hijos de progenitores heterosexuales. Los resultados obtenidos, atendiendo a las diferentes áreas estudiadas, fueron:

■ **COMPETENCIA ACADÉMICA:** Los datos fueron proporcionados por su profesorado, como conocedor de esta materia



## LOS NIÑOS QUE CRECEN EN FAMILIAS HOMOSEXUALES APENAS DIFIEREN DE LOS DE FAMILIAS CONVENCIONALES

específica. No se encontraron diferencias significativas entre los grupos estudiados.

■ **COMPETENCIA SOCIAL:** La media obtenida en cuanto a las habilidades sociales de chicos y chicas de familias homoparentales los sitúa en los niveles promedio en el baremo de la escala. De nuevo, al igual que en el apartado anterior, las diferencias no son significativas.

■ **IDEAS RESPECTO A LA DIVERSIDAD SOCIAL:** No hubo diferencias con las puntuaciones medias totales obtenidas en los otros grupos estudiados. Sin embargo, el análisis de las distintas subescalas que componían la escala total, mostraban sin lugar a dudas que los chicos y chicas de familias homoparentales obtenían medias más altas de aceptación de la diversidad de orientación sexual y de aceptación de la homosexualidad, aunque no diferían en su visión de los géneros.

■ **AUTOESTIMA:** Los valores indicativos de los hijos e hijas de progenitores homosexuales estaban situados en un lado más positivo y en niveles más altos, por encima de chicos y chicas del grupo de familias heterosexuales.

■ **ROLES DE GÉNERO:** En lo que tiene que ver con su conocimiento de lo que esta sociedad considera más apropiado de hombres o mujeres, es decir de los roles de género, no hay diferencias entre los dos grupos, ni tampoco en cuanto a sus preferencias por juegos o actividades profesionales para el futuro. Sí aparecieron diferencias significativas, en cuanto a su flexibilidad en la consideración de que determinados objetos pueden ser usados tanto por hombres como por mujeres. De los datos se desprende que los hijos e hijas de familias homoparentales parecen ser menos estereotipados, más flexibles en su consideración de lo que es apropiado para hombres o para mujeres.

■ **AJUSTE EMOCIONAL Y COMPORTAMENTAL:** Las evaluaciones efectuadas a hijos e hijas de familias homoparentales revelan que no tienen especiales problemas de ajuste emocional o de comportamiento. Las comparaciones con los otros grupos-control, evidenciaron que no se registraban diferencias estadísticamente significativas entre los distintos grupos analizados.

■ **ACEPTACIÓN SOCIAL E INTEGRACIÓN:** Los chicos y chicas de la muestra de familias homoparentales recibieron por parte de sus compañeros una calificación media, que más en concreto, les sitúa ligeramente por encima de la media en aceptación. Tampoco se anotaron diferencias significativas en la aceptación por parte de sus compañeros de clase, ni respecto a si contaban con amistades dentro y fuera de su clase ni siquiera en el grado de satisfacción que generaban en sus amigos y amigas.

Ateniéndonos a los resultados obtenidos en este estudio, elaborado con una muestra de familias homoparentales residentes en Madrid y Andalucía, puede concluirse que no existen diferencias reseñables respecto de los resultados que depararon estudios similares realizados en países anglosajones como EEUU o Reino Unido.

Puede deducirse de estos estudios que el desarrollo psicológico infantil y adolescente dentro de familias homoparentales no sólo no presenta estadísticamente problemas a nivel intelectual, emocional o de relación, sino que se mantiene en parámetros similares a los hijos e hijas de familias convencionales, y que incluso presenta una mayor tolerancia y flexibilidad en lo que respecta a la aceptación de la diversidad social. ◀



# La fuerza del mar

Los avances tecnológicos abren la puerta a una energía renovable lastrada aún por su alto coste

Puede que alguna vez haya pensado, al encontrarse en la playa o en un barco y sentir el fuerte empuje de las olas o de las mareas, si se podría aprovechar toda esa fuerza para producir electricidad, de la misma manera que lo hacemos con otros elementos de la naturaleza. La idea tiene poco de original: la primera patente de energía de las olas se realizó en Francia en 1799, si bien no fue hasta principios de los 70 del pasado siglo cuando surgieron proyectos financiados por empresas y gobiernos como los de Japón y Reino Unido. Sin embargo, el lento desarrollo de la tecnología y los enormes costes fueron paralizando unos proyectos que han resurgido en los últimos cinco años. Cada vez más gobiernos y empresas invierten en este tipo de energía, concienciados de que las energías renovables pueden ser de gran ayuda para evitar los problemas de contaminación y escasez de recursos energéticos, y apoyados por los avances tecnológicos.

### Métodos diversos

Países como India, China, Japón o Estados Unidos están desarrollando sistemas y plantas de producción energética. La Unión Europea, donde el océano Atlántico, el mar del Norte y las aguas que bañan los países escandinavos poseen unas condiciones idóneas, está también liderando este tipo de proyectos. De hecho, la isla escocesa

de Islay cuenta con la primera turbina europea que trabaja con el movimiento de las olas, que genera energía para unas 400 casas.

En la actualidad, hay una docena de métodos que obtienen electricidad del movimiento del oleaje, en diferentes grados de desarrollo, y sin que exista la seguridad de cuál puede ser el definitivo. Básicamente, se dividen en dos tipos. Por un lado, aquellos que aprovechan el movimiento horizontal de las olas y que se valen del mismo principio de las centrales hidráulicas: canalizan las olas mediante estructuras de tuberías que conducen el agua hasta un depósito situado en tierra, desde el que se alimenta un sistema de turbinas que genera la fuerza eléctrica. En el otro grupo figuran los métodos que se basan en las oscilaciones verticales de las olas.

## EL DESCONOCIMIENTO DE LOS CIUDADANOS ES OTRA DE LAS TRABAS QUE FRENA SU DESARROLLO

La energía de las mareas se transforma en electricidad en las centrales mareomotrices, que funcionan como un embalse tradicional de río. El depósito se llena con la marea y el agua se retiene hasta la bajamar para ser liberada después a través de una red de conductos estrechos, que aumentan la presión, hasta las turbinas que generan la electricidad. El problema es que su alto costo de mantenimiento frena su proliferación.

### Obstáculos para su expansión

A pesar de estos esperanzadores proyectos, la energía proveniente del mar está aún lejos de ser una realidad útil. La red WaveNet, creada por la Comisión Europea en 2000 y compuesta por académicos, industrias y centros de investigación de países europeos, publicaba un estudio en el que explicaba que el desconocimiento de los ciudadanos es una de las trabas que impide su desarrollo. El informe detallaba también algunas consecuencias negativas que podrían originarse en esta producción energética, como el ruido, el riesgo de colisión con barcos, el impacto visual y posibles cambios en la estructura de los sedimentos del agua.

Por ello, destacaba la necesidad de continuar las investigaciones para lograr que estas tecnologías resulten más competitivas.

### Energía maremotriz

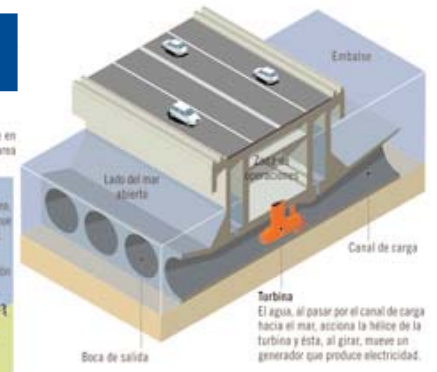
Las mareas y las olas producen fuerzas que pueden utilizarse para la generación de energía eléctrica.

#### Central maremotriz

El lugar ideal para instalar una central maremotriz es un estuario, una bahía o una ría donde el agua de mar penetre.

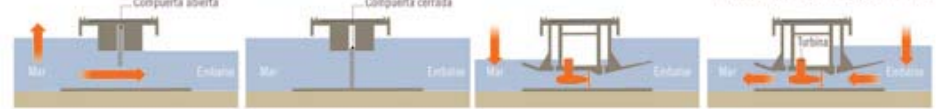


La construcción de una central maremotriz es sólo posible en lugares con una diferencia de al menos 5 metros entre la marea alta y la marea baja.



#### Cómo funciona

- 1 Cuando la marea sube, las compuertas del dique se abren y el agua ingresa en el embalse.
- 2 Al llegar el nivel del agua del embalse a su punto máximo se cierran las compuertas.
- 3 Durante la bajamar el nivel del mar desciende por debajo del nivel del embalse.
- 4 Cuando la diferencia entre el nivel del embalse y del mar alcanza su máxima amplitud, se abren las compuertas dejando pasar el agua por las turbinas.



### En nuestro país

En Santoña (Cantabria) y en Mutriku (Gipuzkoa) se están desarrollando proyectos de centrales-piloto que utilizarán la fuerza de las olas.

En el proyecto de Santoña, sus responsables confían en que estará lista para mediados de este año. La idea es utilizar esta experiencia para instalar más centrales eléctricas de este tipo en distintos puntos del Cantábrico. Su funcionamiento se basa en el aprovechamiento de la energía de la oscilación vertical de las olas a través de unas boyas eléctricas que se elevan y descienden sobre una estructura similar a un pistón, en la que se instala una bomba hidráulica. El agua entra y sale de la bomba con el movimiento e impulsa un generador que produce la electricidad. La corriente se transmite a

tierra a través de un cable submarino. La planta de Santoña, que cuenta con un presupuesto inicial de 2,66 millones de euros, se encontrará a una milla marina, algo más de un kilómetro, de la costa. Contará con una red de diez boyas distribuidas en 2.000 metros cuadrados y proporcionará electricidad para 1.500 hogares de la localidad cántabra. Según sus promotores, las principales ventajas de este sistema son su seguridad, al encontrarse sumergido, su mayor durabilidad y un impacto ambiental mínimo.

Por su parte, la planta del puerto de Mutriku (Gipuzkoa) empleará la tecnología denominada "columna de agua oscilante", que sólo existe en Escocia y en las islas Azores, que en la guipuzcoana funcionará con más de una turbina, 16 en concreto, para mejorar la in-

tegración de la planta en el dique. El sistema funciona así: cuando la ola llega al dique, el agua asciende por el interior de unas cámaras, comprimiendo el aire que hay en el interior y expulsándolo a través de una pequeña apertura superior. Esto hace que el aire comprimido salga a gran velocidad, provocando el giro de las turbinas, cuyos generadores producirán la energía eléctrica. Las obras comenzarán la próxima primavera y se prevé que culminen en 2007. La planta se ubicará en la zona exterior del nuevo dique de abrigo que se construirá en Mutriku y ocupará 75 metros de longitud, lo que no supondrá impacto medioambiental ni paisajístico alguno y generará energía de forma continuada para más de 240 familias. La planta también convertirá el agua del mar en apta para el consumo. ◀



## Útiles y bien elaborados

Ayudan a que los niños descubran sabores y aprendan a masticar y tragar. Son una alternativa a los purés caseros

LA ALIMENTACIÓN en el primer año de vida es crucial en el desarrollo del bebé, ya que su crecimiento es más rápido que nunca y las necesidades nutritivas, mayores. Es en esta época cuando los lactantes (menos de 12 meses) son más inmaduros y vulnerables, por lo que conviene fundamentalmente asegurarles una alimentación adecuada que satisfaga sus necesidades nutritivas, prevenga posibles patologías y ayude a crear hábitos alimentarios saludables.

Se distinguen tres etapas: durante el **período lácteo** (hasta 4-6 meses), la alimentación se basa en la leche, que puede ser materna (la más recomendada), artificial (fórmulas de inicio) y mixta. En el **período de transición, destete o Beikost** (a partir de 4-6 meses), deben aumentarse tanto la energía aportada como la cantidad de diversos nutrientes. Es por ello que se introducen alimentos semisólidos (purés caseros y/o potitos), aunque se siga manteniendo la lactancia, que en esta fase es mayormente artificial

(fórmulas de continuación). Se van incorporando, paulatinamente y de acuerdo con el pediatra, alimentos no lácteos, preparados de forma adecuada en consistencia y cantidad y adaptados a la maduración y desarrollo del bebé. Así los niños y niñas aprenden a masticar y tragar y prueban nuevos sabores. En el **período de maduración digestiva** se introducirán otros alimentos.

### La leche no es suficiente

La leche no proporciona la energía y nutrientes que precisa un bebé que ya ha cumplido 4 ó 6 meses. Sus funciones digestivas han madurado, por lo que se debe incluir una alimentación complementaria.

No se recomiendan los nuevos alimentos antes, pero tampoco conviene introducirlos después, porque la falta de diversificación es motivo de pérdida de apetito, y se desaprovecha una época idónea para la educación del gusto y la adaptación progresiva a una alimentación equilibrada.

Se han analizado dos variedades de alimentos infantiles envasados en tarros de cristal: cuatro de "frutas variadas" y otras tantas "con pollo y arroz", de Hero, Hipp (se declara ecológico), Nestlé y Nutribén, que costaban desde 3,36 hasta 7,82 euros el kilo. Aunque lo idóneo es seleccionar los ingredientes y preparar en casa purés con carne y papillas de frutas, recurrir a estos tarritos es una solución correcta, tal y como demostró este comparativo.

### Qué tienen los tarritos de frutas

Por su aporte vitamínico, conviene incluir frutas, ya en zumo ya en puré, en la dieta del lactante cuando cumple los cuatro o cinco meses de edad. Pero las frutas no han de sustituir a una toma de leche, porque se debe asegurar al bebé el aporte suficiente de calcio y proteínas.

Por tanto, leche y frutas deben ser complementarias, no excluyentes. Importante: las frutas son dulces por naturaleza, por lo que no es necesario endulzarlas con azúcar. Estos potitos tienen en común el uso de la

naranja o la manzana y, dependiendo de las muestras, se encuentran otras como albaricoque, melocotón, piña, plátano o pera; Hipp añade zanahoria.

Otros ingredientes de estos potitos de frutas son agua o zumo, espesantes como harina y almidón, vitamina C y azúcar (salvo en Hipp). Según los etiquetados, la mayor cantidad de fruta la ofrece Nutribén (91% del producto) y la menor Nestlé (66%). Hipp tiene el 76% de fruta y Hero el 85%. Las calorías variaron desde las 55 cal/100 g de Hipp hasta las 84 cal/100 g de Nestlé. El nutriente principal son los hidratos de carbono, que representan entre el 13 y el 20% de producto.

Los hidratos de carbono se componen básicamente de azúcares simples como la fructosa (propio de la fruta) o la sacarosa, si se ha añadido azúcar. Los hidratos de carbono complejos vienen representados por el almidón, añadido por su función espesante o gelificante. El contenido en proteínas (0,5%) y grasas (0,1%) es irrelevante. No lo es, sin embargo, el de fibra (1%),

**Ninguno contenía gluten ni huevo, pero uno tenía leche. Estas tres sustancias son potencialmente alergénicas**



## POTITOS INFANTILES DE FRUTAS Y DE POLLO CON ARROZ

MARCA DENOMINACIÓN	HERO "Pollo con arroz"	NESTLÉ "Pollo con arroz"	NUTRIBÉN "Pollo con arroz"	HIPP "Verduras y arroz con pollo"	HERO "Frutas variadas"	NUTRIBÉN "Frutas variadas"	NESTLÉ "Frutas variadas"	HIPP "Multifrutas"
Precio (euros/kilo)	3,36	3,75	5,5	7,82	3,46	4,4	5,31	6,84
Edad mínima de consumo	6 meses	6 meses	6 meses	4 meses	4 meses	6 meses	4 meses	4 meses
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	<b>Incorrecto</b>	Correcto	Correcto	Correcto	<b>Incorrecto</b>
Peso neto (g)	250	250	200	190	250	250	260 (2x130)	250 (2x125)
Humedad (%)	85,5	82,4	81,0	85,4	79,8	79,9	78,1	84,9
Proteína (%)	3,9	4,8	4,2	2,4	0,4	0,5	0,5	0,6
Grasa total (%):	2,9	4,0	4,1	3,2	0,1	No detectado	0,1	0,1
Saturados (%)	24,3	34,1	25,7	20,0				
Monoinsaturados (%)	45,1	54,4	63,8	63,4				
Poliinsaturados (%)	30,6	11,5	10,5	16,6				
Carbohidratos totales (%):	6,7	7,3	8,2	7,3	18,2	18,3	20,3	13,0
Azúcares (%)	0,3	1,1	No detectado	1,1	14,5	14,4	16,1	9,6
Almidón (%) <sup>1</sup>	6,9	7,2	10,9	6,1	4,3	4,3	4,6	3,7
Valor calórico (Kcal/100 g)	68,5	84,4	86,5	67,6	75,3	75,2	84,1	55,3
Fibra (%)	0,5	0,9	1,7	1,1	1,2	1,0	0,8	1,0
Alérgenos <sup>2</sup> :								
Leche	Negativo	<b>Positivo</b>	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Huevo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Gluten <sup>3</sup>	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Vitamina C (mg/100 g)	No procede	No procede	No procede	No procede	31	48	64	26
Sodio (mg/100 g) <sup>4</sup>	93,4	46,2	158,5	81,3	18,9	13,3	7,4	12,1
Residuos de plaguicidas <sup>5</sup>	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia

(1) Almidón: sustancia que se emplea como espesante o gelificante. (2) Alérgenos: sustancias potencialmente alergénicas; en este caso, si se introducen en la alimentación del lactante. (3) Gluten: componente proteico de cereales como trigo, avena, cebada y centeno, del todo desaconsejados para quienes sufren celiaquía o intolerancia al gluten. (4) Sodio: la norma establece una cantidad máxima de sodio en estos alimentos de 200 mg/100 g de producto. (5) Plaguicidas: sustancias químicas empleadas en la eliminación de plagas de las plantas.

## Etiquetado y envase

Además de las indicaciones obligatorias en cualquier alimento envasado, la etiquetas de los potitos deben proporcionar información sobre: composición nutricional, instrucciones de preparación, presencia o ausencia de gluten y edad mínima a partir de la cual deben consumirse (mínimo: 4 meses).

El estudio anotó sólo una irregularidad: las dos muestras de Hipp no mostraban denominación de venta, peso neto y fecha de consumo preferente en el mismo campo visual, por lo que incumplen la norma.

Los ocho envases tienen cierre hermético: para abrirlos, hay que presionar el centro de tapa, destacado en otro color. Si la tapa se mueve, o si al girarla no suena "pop", no consumamos el alimento.

- beneficiosa para la regulación del tracto gastrointestinal. Los cuatro potitos de frutas contienen vitamina C añadida; con un tarro de 250 gramos de cualquiera de ellos se cubren las necesidades diarias del lactante de este nutriente.

### ¿Y los de pollo con arroz?

- Los ingredientes, según indican sus etiquetas, son: pollo, arroz, aceite de oliva (salvo en Hero, que emplea girasol), sal y, en algunas muestras, verduras. En Hipp (cuya denominación es "verduras y arroz con pollo") el ingrediente mayoritario son las verduras. Nutribén es el único sin verdura y Nestlé el único que añade leche de vaca, siendo éste su ingrediente mayoritario.

- Nutribén y Hero emplean **almidón** como espesante. Cien gramos de estos potitos aportan entre 68 y 87 calorías, lo que supone un cuarto de las necesidades energéticas del niño. Los carbohidratos son también en estos potitos el ingrediente mayoritario, pero suponen sólo entre el 7% y el 8%. Además, cien gramos aportan desde 0,5 gramos de fibra (Hero) hasta 1,7 gramos (Nutribén).

El mayor contenido en proteína se encontró en Nestlé (4,8%) y Nutribén (4,2%), mientras que Hipp se quedaba en 2,4%. La grasa, del aceite y el pollo, representa entre el 3% y el 4%. Los análisis detectaron almidón en las cuatro muestras (desde el 11% de Nutribén hasta el 6% de Hipp), y en proporción superior a la de los tarritos de frutas. Este almidón puede proceder de la patata y de su adición como espesante.

En tres de los cuatro potitos, **el pollo** se menciona en primer lugar en la denominación, por lo que este ingrediente debe representar no menos de un 10% del producto, y el contenido en proteínas debe ser como mínimo 4 g/100 calorías y el de grasas un máximo de 6 g/100 calorías; los tres tarros cumplen estos requisitos.

Cuando el pollo no se menciona en primer lugar en la denominación (caso de Hipp), debe representar al menos el 8% del producto, las proteínas han de llegar como en mínimo a 3 g/100 calorías y la grasa no debe superar 4,5 g/100 calorías. Hipp (con 4,7 g/100 calorías) supera ligeramente este máximo en grasas. De otra parte, los po-

titos deben tener menos de 200 mg/100 g de sodio, límite al que ni siquiera se acercan estos ocho potitos: los de fruta lo contienen entre 7 y 19 mg/100 g y los de pollo desde 46 hasta 158 mg/100 g.

### Alérgenos, plaguicidas y estado sanitario

La introducción de nuevos alimentos en la dieta de los bebés debe hacerse paulatinamente y siguiendo las recomendaciones del pediatra. A esta edad, los niños son muy sensibles a los cambios bruscos: pueden surgir intolerancias y alergias alimentarias.

El gluten es una fracción proteica (propia de cereales como trigo, cebada, centeno y avena) desaconsejada para lactantes de menos de 6 meses de edad con el objetivo de reducir el riesgo de celiaquía. Cuanto más tardía es la introducción del gluten, más benigno es el debut de la enfermedad, si se produce.

Otros alimentos, como huevo, leche, pescado y ciertas frutas, son potencialmente alérgicos si se introducen excesivamente pronto, en cierta cantidad y de forma reite-

rada. Se ha comprobado en laboratorio si los ocho potitos comparados en este análisis contenían **leche, huevo o gluten**, todas ellas sustancias problemáticas para algunos niños. Los ocho llevan en sus etiquetas la indicación y el logotipo específico de alimentos "sin gluten" (esta mención es obligatoria). Resultados: no se detectó gluten, huevo ni leche en las muestras, salvo en Nestlé "Pollo con arroz" que contiene (y declara en los ingredientes) leche de vaca.

Por otra parte, los alimentos infantiles no deben contener **residuos de plaguicidas** por encima de 0,01 mg/kg de producto listo para el consumo o reconstituido. Se buscaron en las ocho muestras los plaguicidas más utilizados, con resultados negativos.

El **estado microbiológico** de este alimento ha de ser impecable: los bebés son van a consumir tal cual (tarritos de frutas) o después de un leve calentamiento (pollo con arroz). Los análisis demostraron la inexistencia de gérmenes en los ocho potitos, por lo que su calidad higiénico-sanitaria era correcta. ◀

Se analizó el etiquetado, la composición nutricional, la calidad y el estado higiénico-sanitario de ocho muestras de potitos infantiles de las variedades "frutas variadas" y "con pollo y arroz" de Nestlé, Hero, Nutribén y Hipp. Los precios van desde 3,36 hasta 7,82 euros el kilo.

Ayudan a que los niños descubran nuevos sabores y aprendan a masticar y tragar y constituyen una alternativa a los purés caseiros. Al igual que éstos, son una alimentación complementaria a la lactancia, que se introduce en la dieta del bebé a partir del cuarto-sexto mes de edad para completar su alimentación.

Los de frutas tienen menos grasa y proteína, siendo su nutriente mayoritario los hidratos de carbono. Están elaborados a base de frutas, agua o zumo, azúcar (salvo Hipp), y almidón y añaden vitamina C. Los contenidos de fruta fueron desde el 66% de Nestlé hasta el 91% de Nutribén.

Los de pollo y arroz incorporan también aceite, sal y verduras (salvo Nutribén). Aportan más grasa y proteínas y menos hidratos de carbono que los de frutas.

Todos están bien elaborados, cumplen su función nutritiva y carecen de plaguicidas.

Ninguno contenía gluten ni huevo, pero uno tenía leche de vaca. Las tres son sustancias potencialmente alérgicas, sobre todo a estas edades.

La mejor relación calidad-precio son las dos muestras de Hero.



## UNO A UNO, OCHO POTITOS INFANTILES

### HERO

"Pollo con arroz"  
Sale a 3,36 euros/kg, el más barato



➔ La mejor relación calidad-precio de los potitos de pollo y arroz. Se recomienda su consumo a partir de los 6 meses. El menor contenido graso (2,9%). La menor aportación de azúcares sencillos (0,3%).

### NESTLÉ

"Pollo con arroz"  
Sale a 3,75 euros/kg



Se recomienda su consumo a partir de los 6 meses. Aporta la mayor cantidad de proteínas (4,8%), pero también la mayor de grasas saturadas (34%). Su proporción de grasa (4%) es de las más elevadas. El único con leche de vaca (potencialmente alérgica para bebés), la declara entre sus ingredientes.

### NUTRIBEN

"Pollo con arroz"  
Sale a 5,5 euros/kg



Se recomienda su consumo a partir de los 6 meses. Su contenido en grasas es de los más elevados (4,1%), pero no aporta azúcares sencillos y la cantidad de fibra es la mayor (1,7%). La mayor proporción de sodio (158,5 mg/100 g) y almidón (10,9%), utilizado como espesante.

### HIPP

"Verduras y arroz con pollo"  
Sale a 7,82 euros/kg, el más caro



Declara ser un alimento de agricultura ecológica. Recomienda su consumo a partir de los 4 meses. Etiquetado incorrecto (no indica en el mismo campo visual la información obligatoria). El menor contenido en proteínas (2,4%). Supera muy ligeramente la cantidad de grasa permitida para este producto.

### HERO

"Frutas variadas"  
Sale a 3,46 euros/kg, el más barato de los potitos de frutas analizados



➔ Mejor relación calidad-precio en los potitos de frutas. Se recomienda su consumo a partir de los 4 meses. Según su etiquetado, el 85% del producto es fruta.

### NUTRIBEN

"Frutas variadas"  
Sale a 4,4 euros/kg



Es el único de frutas que recomienda su consumo a partir de los 6 meses. Según su etiquetado, el 91% del alimento es fruta.

### NESTLÉ

"Frutas variadas"  
Sale a 5,31 euros/kg



Recomienda su consumo a partir de los 4 meses. Según su etiquetado, sólo el 66% del alimento es fruta. Su contenido en azúcares sencillos es el más elevado (16,1%), y lo mismo ocurre con el de carbohidratos (20,3%). Es el más energético (84 calorías/100 g). Y el de más vitamina C (64 mg/100 g).

### HIPP

"Multifrutas"  
Sale a 6,84 euros/kg, el más caro de los potitos de frutas



Declara ser de agricultura ecológica. Recomienda su consumo a partir de los 4 meses. Según declara, el 76% del producto es fruta. Etiquetado incorrecto (no indica en el mismo campo visual la información obligatoria). El único sin azúcar añadido, el de menos azúcar y carbohidratos totales (13%), así como el menos calórico (55 cal/100 g). La menor cantidad de vitamina C: (26 mg/100 g).

# Sencillos y eficaces

La capacidad para prensar y filtrar la pulpa es, junto al precio, lo que más los diferencia

SE HAN ANALIZADO ocho exprimidores eléctricos para cítricos que cuestan desde los 17,22 euros de Ufesa 'Citraris EX7233', hasta los 25,37 euros de Taurus 'Turbo Centrifugo 6'. La mejor relación calidad-precio es Philips 'Cucina HR 2744', que cuesta 19,55 euros, ofrece muy buena calidad global y es el mejor valorado en la prueba de uso. Otra opción interesante es Ufesa, el más barato y con buena nota en la prueba, aunque no incorpora sistema para eliminar la pulpa, prestación esencial para algunos consumidores.

Los exprimidores eléctricos permiten extraer el jugo a cítricos como la naranja, el limón o el pomelo sin el esfuerzo que supone el exprimidor manual. No hay que presionar para conseguir zumo, es suficiente con colocar la pieza de fruta partida por la mitad sobre el cono y presionar ligeramente

para que el mecanismo eléctrico gire y extraiga el jugo por fricción. Para comprobar las prestaciones y la resistencia de los ocho exprimidores, CONSUMER EROSKI los sometió en el laboratorio a varias pruebas.

Estos exprimidores cuentan con tapa protectora, un recipiente extraíble en el que se deposita el jugo y un sistema recogecables que evita ciertas molestias a la hora de guardarlos. Además, todos los motores giran en ambos sentidos (un sistema conocido como "doble rotación") lo que ayuda a extraer el zumo de la fruta.

### Diferencias de tamaño

Deviene esencial que los electrodomésticos de este tipo ocupen poco espacio. A grandes rasgos, los ocho son pequeños y livianos, aunque con diferencias: el de tamaño más reducido es Kenwood "Je270" (con

17,4x20x13,9 cm) y el más voluminoso Braun "Citromatic MPZ9" (con 25,7x20,7x17,6 cm, esto es, casi el doble). Los otros seis ocupan entre un 25% y un 50% más que Kenwood. En cuanto a su peso, sólo Taurus superó el kilo (con 1.050 gramos), mientras que Ufesa, con 771 gramos, demostró ser el más ligero.

Según los etiquetados, la potencia de estos exprimidores varía desde los 20 vatios (W) de Braun hasta los 30 W de Taurus y Tefal. Pero, el consumo real no siempre es el indicado: Tefal, Ufesa y Philips consumían menos de lo indicado (9 W, 6 W y 7 W, respectivamente) aunque eso no lo penaliza la norma. Los más austeros en sus necesidades energéticas fueron Russell Hobbs "Classic citrus press" (17,3 W) y Philips (17,5 W), frente a Taurus, que necesitó casi el doble (31 W).

Un cable largo ofrece mayor libertad para colocar el exprimidor lejos del enchufe. El más extenso es el de Taurus, con 133 centímetros, seguido por Ufesa (128 cm) y Tefal (127 cm). El más corto, en cambio, fue el de Moulinex, con apenas 94 centímetros. El resto rondaron los 110 centímetros.

Los recipientes donde se recoge el zumo son extraíbles, por lo que son más cómodos para servir el jugo y lavarlos.

El de mayor capacidad es el analizado de Braun (un litro), el doble que el peor en este apartado: Russell Hobbs.

### El cono, fundamental

Uno de los criterios fundamentales de calidad para un exprimidor eléctrico es el cono sobre el que se coloca la pieza de fruta partida. El tamaño y la forma de este cono y la presión ejercida incidirán directamente en la cantidad obtenida de jugo. Tefal y Ufesa ofrecen dos conos intercambiables, de tamaños distintos (el resto sólo uno), lo que simplifica extraer el jugo de las frutas más pequeñas.

El sistema de presión de la pulpa consiste en dos pequeñas aletas adosadas al cono que, cuando éste gira, extienden y aprietan la pulpa de la fruta para extraer de ella lo que quede de líquido (consiguiendo también que parte de esta pulpa pase al recipiente con el zumo). El mecanismo de Taurus se llama 'modo centrifugador' y es un poco más complejo: para ponerlo en marcha hay que cerrar el exprimidor y apretar su tapa, con lo que se "centrifuga" la pulpa sacando el jugo que pudiera retener. Kenwood es el único que no cuenta con un sistema para obtener de la pulpa el zumo que hubiera podido quedar en ella. >

Algunos ocupan casi el doble de volumen que otros



## EXPRIMIDORES ELÉCTRICOS

MARCA	PHILIPS "CUCINA HR2744"	UFESA "CITRARIS EX7233"	BRAUN "CITROMATIC MPZ9"	RUSSELL HOBBS "CLASSIC CITRUS PRESS"	MOULINEX "VITA PRESS 600"	TEFAL "PREP'LINE"	TAURUS "TURBO CENTRIFUGO 6"	KENWOOD "JE270"
Precio (euros)	19,55	17,22	21,53	19,90	20,33	20,30	25,37	18,95
Información y protección al consumidor	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Garantía del producto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	<b>Incorrecto</b> (1 año)	<b>Incorrecto</b> (1 año, inglés)
Seguridad	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Compatibilidad electromagnética	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Características técnicas								
Dimensiones (mm)	237x191x165	226x173x160	257x207x176	194x218x156	226x187x178	221x165x166	250x170x174	174x200x139
Peso (g)	858	771	968	798	788	873	1050	886
Potencia declarada (W)	25	25	20	22	29	30	30	25
Consumo máximo (W)	17,5	18,8	20,4	17,3	27,7	21,2	31,1	26,5
Longitud de cable (cm)	122	128	118	107	94	127	133	102
Capacidad depósito (ml)	600	580	1000	500	600	580	580	aprox.700
Número conos	1	2	1	1	1	2	1	1
Sistema presión pulpa	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Control regulable de pulpa	Sí	No	Sí	Sí	Sí	No	No	No
Indicador de nivel	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Material del filtro	Plástico	Plástico	Plástico	Plástico	Plástico	Plástico	Plástico	Acero inox.
Prueba de uso (de 1 a 10)	7,6	7	7,5	7	7	6,8	6,9	6,6
Calidad global	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien	Aceptable

## Desayunar naranja

La naranja y su zumo son una fuente excelente de vitamina C, flavonoides y beta-caroteno, por lo que esta fruta está especialmente indicada para cuidar la salud cardiovascular. Las sustancias presentes en la naranja inhiben la oxidación del llamado "mal colesterol" (LDL-c), impiden que éste se deposite en las paredes de los vasos sanguíneos y previenen la arterosclerosis. Además, combaten la acción nociva de los radicales libres.

Una naranja mediana o un vaso de zumo cubren prácticamente los 60 miligramos de vitamina C que una persona adulta necesita al día. Hay que tener en cuenta que a algunas personas no les sienta bien tomar zumo de naranja en ayunas, debido a que la naranja, y especialmente su zumo, pueden provocar un vaciamiento brusco de la vesícula biliar que se acompaña de náuseas o pesadez abdominal. Estas molestias no revisten gravedad y se solucionan ingiriendo antes otro alimento.

Si se tiene anemia, la vitamina C del zumo de cítricos hace que se duplique la biodisponibilidad (porcentaje que se absorbe) del hierro, por lo que es recomendable beber el zumo acompañando a los alimentos ricos en hierro o a los suplementos de este mineral. Ésta es la razón por la que se recomienda también acompañar con zumo de naranja la papilla de cereales de los bebés.

A pesar de que en la pulpa se encuentra buena parte de la fibra de las naranjas, muchos consumidores prefieren tomar un zumo lo más líquido posible. Braun, Russell Hobbs, Moulinex y Philips permiten seleccionar la cantidad de pulpa presente en la bebida. Entre estos cuatro, el fino tamiz metálico de Moulinex resulta el más efectivo para no dejar pasar la pulpa. Tefal, uno de los que no incorpora un mecanismo para evitar la presencia de este elemento, indica en su manual que el cono de mayor tamaño deja pasar mayor cantidad de pulpa, por lo que, cumpliría este cometido de manera parcial. El filtro de la pulpa es de plástico en todos los casos, salvo en Kenwood, que es de acero inoxidable.

Los ocho son técnicamente similares, aunque con alguna diferencia: Braun, Russell Hobbs, Moulinex y Philips son los más completos, y Kenwood el más pobre en funciones extra.

## Prueba de uso

Seis usuarios habituales probaron los exprimidores para ver cómo se comportaban fuera del laboratorio y en condiciones reales de uso. Para ello valoraron distintos aspectos, puntuando del 1 al 10.

Los diseños mejor valorados fueron los de Braun y Ufesa, mientras que el asa de Kenwood fue considerada incómoda. Dentro de los aspectos funcionales los parámetros valorados fueron la cantidad de pulpa que dejan pasar, facilidad de limpieza, facilidad de uso y facilidad de montaje y desmontaje. Para valorar la cantidad de pulpa se han usado las opciones de que disponen los equipos para regular el paso de ésta, por lo que los equipos que no disponen de algún sistema selector han obtenido peor puntuación en este apartado. Además se ha verificado la eficacia de los sistemas de selección de pulpa o los tamices, comprobándose que realizan de forma muy eficaz su función, es decir que

el zumo obtenido queda libre de pulpa. Las puntuaciones medias obtenidas en esta sección se situaron entre el "bien" y el "notable". Sólo Moulinex, Braun y Philips llegan al notable en funcionalidad, los otros cinco se quedarán en el bien. Los más fáciles de limpiar son Braun y Kenwood, mientras que Taurus demostró ser el peor. El más fácil de usar es Philips y Kenwood es el que consigue la peor puntuación en este apartado.

En cuanto a la calidad global, los exprimidores son electrodomésticos extremadamente simples y de muy fácil manejo, por lo que todos los analizados han conseguido aprobar con holgura y sin muchas diferencias entre sí. Los mejores fueron los estudiados de Philips, Braun, Russell Hobbs y Moulinex, todos ellos alcanzan un 'muy bien', seguidos de Ufesa, Tefal y Taurus que obtienen un 'bien'. Kenwood es el único que no supera el 'aceptable', debido a lo pobre de sus prestaciones.

La información relativa a seguridad y los manuales eran correctos en todos los casos. No así los documentos de garantía, incorrectos en Taurus y Kenwood, por ofrecer un año de garantía total en vez de los dos años que establece la norma. Esto no obsta para que los consumidores puedan reclamar y, a pesar de que los documentos de garantía sean incorrectos, estén amparados por ese mínimo legal de dos años. Además, se da la circunstancia de que Kenwood incumplía la ley de garantías también por estar íntegramente redactada en inglés (al menos, debería estarlo también en castellano) y por afirmar que la garantía sólo tiene validez en el Reino Unido.

Los exprimidores se sometieron a pruebas de seguridad muy exigentes. Se midió su resistencia al calor, al fuego, a las corrientes eléctricas, al bloqueo del motor y se comprobó que no era posible acceder a partes peligrosas con los dedos. Los ocho superaron estas pruebas y después siguieron funcionando con normalidad. <

Se han analizado ocho exprimidores eléctricos para cítricos que cuestan desde los 17,22 euros de Ufesa hasta los 25,37 euros de Taurus.

Las garantías de Taurus y Kenwood son incorrectas por no ofrecer los dos años mínimos. Kenwood, además, no está en castellano y no indica que tiene validez en España. Todos los equipos superaron las exigentes pruebas de seguridad.

Son aparatos sencillos y fáciles de usar. Las diferencias más significativas se anotaron en algunas funciones como el filtrado de pulpa, o su presión, para sacar todo el jugo.

El más pequeño es el de Kenwood y el más grande el de Braun. La puntuación real de los exprimidores Tefal, Ufesa y Philips es inferior a la declarada en sus manuales. Todos los sistemas de selección de pulpa realizan eficazmente su función, pero los mejores son Russell Hobbs, Philips y Moulinex. El más fácil de limpiar es Braun, mientras que el más complicado de usar es Taurus.

En la prueba de uso las puntuaciones variaron desde los 6,6 puntos de Kenwood, el peor, hasta los 7,6 puntos de Philips.

En calidad, se distinguieron tres grupos: Braun, Russell Hobbs, Philips y Moulinex demostraron una calidad "muy buena"; en Ufesa, Tefal y Taurus es "buena" y Kenwood, el más simple, se queda con un "aceptable".

La mejor relación calidad-precio es el exprimidor Philips: ofrece muy buena calidad y fue el mejor valorado en la prueba de uso. Ufesa, el más barato, es otra opción, siempre que no se quiera filtrar la pulpa.

## UNO POR UNO, OCHO EXPRIMIDORES ELÉCTRICOS

PHILIPS "Cucina HR2744" 19,55 euros	UFESA "Citraris EX7233" 17,22 euros, el más barato	BRAUN "Citromatic MPZ9" 21,53 euros	RUSSELL HOBBS "Classic Citrus Press" 19,90 euros	MOULINEX "Vita Press 600" 20,33 euros	TEFAL "Prep'Line" 20,30 euros	TAURUS "Turbo Centrifugo 6" 25,37 euros, el más caro	KENWOOD "JE270" 18,95 euros
→ La mejor relación calidad-precio. Su potencia real es inferior en 7 W a la declarada en el etiquetado. El segundo que menos consume (17,5 W). Tiene sistema de presión y de selección de la cantidad de pulpa deseada.	✦ Otra opción interesante. El más ligero (771 gramos). Su potencia real es inferior en 6 W a la declarada en el etiquetado. Tiene dos conos de diferente tamaño. No permite reducir la cantidad de pulpa en el zumo, pero sí pensarla para extraer más jugo.	El más grande, tiene el depósito de mayor capacidad (un litro). Dispone de sistemas de presión y selección de la cantidad de pulpa deseada.	El que menos consume (17,3 W), pero el depósito más pequeño (medio litro). Dispone de sistemas de presión y de selección de la cantidad de pulpa.	El cable más corto (94 cm). Dispone de sistemas de presión y selección de la cantidad de pulpa.	Potencia real inferior en 9 W a la declarada en el etiquetado. Con dos conos de diferente tamaño. No se puede reducir la cantidad de pulpa en el líquido, pero sí pensarla para extraer más jugo.	Incumple la norma de garantías (sólo ofrece un año). Es el más pesado (1,05 kilos), el que más consume (31,1 W) y el de cable más largo (133 cm). No permite reducir la cantidad de pulpa, pero dispone de un sistema especial que centrifuga la pulpa.	Incumple la normativa de garantías (sólo ofrece un año, no está en castellano y no indica que es válida en nuestro país). Es el más pequeño. No ofrece sistemas de prensado y de selección de pulpa, ni indicador de nivel en el depósito. El único filtro de acero inoxidable.
<b>Prueba de uso:</b> 7,6 puntos, el mejor. Gusta por la claridad del manual y de sus mandos, por su facilidad de uso y por la capacidad para reducir la cantidad de pulpa en el zumo.	<b>Prueba de uso:</b> 7 puntos, gusta por su diseño, pero es el peor a la hora de quitar la pulpa.	<b>Prueba de uso:</b> 7,5 puntos, el segundo mejor. Gusta por su diseño, facilidad de limpieza y montaje, así como por el resto de prestaciones.	<b>Prueba de uso:</b> 7 puntos. Gusta por la claridad de sus mandos, por sus dimensiones y peso, y por reducir de forma significativa la cantidad de pulpa en el líquido. Pero es el de peor puntuación en facilidad de montaje y desmontaje.	<b>Prueba de uso:</b> 7 puntos. El mejor sistema para evitar que la pulpa caiga en el líquido.	<b>Prueba de uso:</b> 6,8 puntos. Recibió las puntuaciones más bajas en claridad del manual y sus mandos, y en la posibilidad de reducir la pulpa en el zumo.	<b>Prueba de uso:</b> 6,9 puntos. Gusta por la facilidad de montaje, pero obtiene la valoración más baja por no regular la cantidad de pulpa y por ser el más difícil de limpiar.	<b>Prueba de uso:</b> 6,6 puntos, la peor puntuación. El peor en diseño, reducción de pulpa, facilidad de uso y prestaciones en general.
<b>Calidad global:</b> muy buena.	<b>Calidad global:</b> buena.	<b>Calidad global:</b> muy buena	<b>Calidad global:</b> muy buena.	<b>Calidad global:</b> muy buena.	<b>Calidad global:</b> buena.	<b>Calidad global:</b> buena.	<b>Calidad global:</b> aceptable.

→ Mejor relación calidad-precio ✦ Opción interesante



# Los otros 'office'

Algunas de las alternativas al dominante Microsoft Office son gratuitas

Más del 90% de los ordenadores personales utilizan el 'paquete ofimático' (procesador de textos, hoja de cálculo, base de datos, etc.) de Microsoft. Sin embargo, hay no menos de media docena de alternativas reales (por prestaciones y compatibilidad) al reinado de este gigante. Ninguna de ellas alcanza al conjunto de aplicaciones ofrecidas en Microsoft Office (bien acabadas, intuitivas e integradas entre sí) pero representan una opción mucho más asequible. De hecho, existen al menos dos paquetes de ofimática gratuitos: EasyOffice y OpenOffice.

Conviene desterrar la extendida idea de 'cuanto más mejor' tanto en 'hardware' (el PC más potente con todo el equipamiento posible) como en 'software' (siempre la última versión del programa de moda): las herramientas que no se utilizan son un incordio que ocupa espacio y recursos del sistema, además de que, en la mayoría de ocasiones, cuestan dinero.

MS Office viene cargado de aplicaciones, pero algunas de ellas jamás las utilizará el usuario medio ni sabrá para qué sirven en un uso doméstico. Sus programas más conocidos son el procesador de textos (Word), la hoja de cálculo (Excel) y el gestor de correo electrónico (Outlook). Pero si el usuario no da instrucciones en sentido contrario, la instalación colocará además su programa para presentaciones gráficas (Power Point), una base de datos (Access), un editor para hacer páginas web (Front Page) y otros programas para empresas (como Publisher o Project). Si no se necesitan, es mejor no instalarlos o acudir sólo a programas específicos (sólo el procesador de textos, por ejemplo). Pero si se va a recurrir de forma efectiva a la mayoría de las aplicaciones, merece la pena, al menos a quien prefiere no gastar más de lo nece-

sario, echar un vistazo a otras alternativas menos onerosas o gratuitas. Las últimas versiones de MS Office cuestan unos 450 euros, más si se trata de la 'edición profesional'. Ése es el precio por licencia de uso (por cada usuario); una empresa que precise un buen número de licencias deberá hacer una inversión importante.

## Alternativas libres

**EasyOffice**, de e-press, es un conjunto de aplicaciones compatible con MS Office que se puede descargar de forma gratuita (30 euros si se adquiere el CD-ROM). Ofrece una veintena de programas, desde el procesador de texto (EasyWord, que se puede descargar de forma independiente y ocupa sólo 4MB) hasta programas para correo electrónico, gráficos, HTML, bases de datos o presentaciones.

Pero la aplicación gratuita y libre más popular (más de 15 millones de descargas) es **OpenOffice**. No cuesta un euro instalarla, utilizarla ni actualizarla. Ni siquiera requiere registro. Incluye procesador de textos y editor de páginas web (Writer), hoja de cálculo (Calc), módulo de dibujo (Draw) y presentaciones (Impress). Está disponible en más de 30 idiomas y funciona en Solaris, Linux, Mac y también en Windows: abre y edita la mayoría de documentos de Word, Excel o PowerPoint, con la única limitación de los 'macros' (no funcionan en OpenOffice, aunque se mantienen en el documento y se pueden editar de nuevo en MS Office).

Sun Microsystems, principal artífice del proyecto junto con una comunidad de voluntarios, ofrece una versión comercial, **StarOffice** (80 euros), basada en el mismo código y con algunos elementos más, como tesauros en varios idiomas, imágenes prediseñadas y, sobre todo, el soporte técnico de Sun. Al igual que OpenOffice,

StarOffice está creada con estándares abiertos, es fácil de utilizar y su aspecto no difiere mucho de MS Office.

## Las opciones más económicas

Además de StarOffice, se pueden adquirir otros programas de ofimática con un considerable ahorro. La **602PC Suite de Software 602** cuesta un 90% menos que el equivalente de Microsoft y ofrece su propio procesador de textos y hoja de cálculo, compatibles con Word y Excel, además de exportar documentos a PDF, organizar y editar imágenes o compartir documentos online. La propia Microsoft tiene una versión económica de Office (Microsoft Works), con los mismos programas pero con prestaciones menos avanzadas.

Por un poco más de dinero, **Corel WordPerfect Office** es una aplicación muy avanzada, de gran compatibilidad y con todo lo exigible a un paquete de ofimática (excepto, quizá, aplicaciones gráficas y email). Por más o menos el mismo precio (alrededor de 300 euros), IBM comercializa la **Lotus SmartSuite** especialmente adecuada para las empresas que trabajan con Lotus Notes (programa de mensajería, correo electrónico, agenda, etc.). Los usuarios de Mac cuentan con versiones de MS Office, además de los programas propios AppleWorks e iWork. También pueden probar NeoOffice, la versión de OpenOffice para el sistema operativo Mac OS X.

En realidad, la única gran ventaja de MS Office sobre otros productos similares es que todo el mundo lo utiliza y, por tanto, nunca se presentan problemas de compatibilidad para compartir archivos. Para evitar este problema si utilizamos otros programas, lo mejor es utilizar formatos de archivos muy extendidos, pero no propietarios de Microsoft, como RTF si queremos que el destinatario haga cambios o PDF, si sólo queremos mostrar el documento. ◀

## ¿Office para PCs tontos?

Los PCs tontos o Network Computer (ordenador de red) han sufrido altibajos desde hace décadas. La idea se basa en un ordenador sin disco duro, poca memoria y un procesador de gama baja, que puede trabajar conectado a una red, empleando los recursos de un potente ordenador remoto. Con la llegada de Internet, el concepto volvió a tomar forma: un terminal tonto (muy barato, por tanto) funcionaría con aplicaciones instaladas en un servidor lejano. Sin embargo, se ha caminado en dirección opuesta y sólo algunas empresas trabajan con este tipo de terminales que 'tiran' de un ordenador central o mainframe.

Oracle, Microsoft, Intel y, finalmente, Sun apostaron sin éxito por los Network PC. El último gran envite, el Corel Office para Java, con su procesador de textos (WordPerfect), base de datos, presentaciones, etc., languideció. La idea no es tan tonta como los PCs: el usuario cuenta con una oficina virtual, con todas sus aplicaciones accesibles desde cualquier puesto desde el que se conecte.

## Navegar a la carta

**OpenOffice**  
<http://es.openoffice.org>

Desde el sitio en español de OpenOffice.org se puede descargar la última "versión estable" (2.0) de esta suite ofimática libre y gratis, así como acceder los sitios en gallego y catalán. En euskera (<http://eu.openoffice.org/>) está disponible sólo hasta la versión 1.1.

**EasyOffice**  
[www.e-press.com](http://www.e-press.com)

Compatible con Microsoft Office, EasyOffice ofrece completamente gratis todas las aplicaciones ofimáticas más utilizadas. Existe una versión que está en parte en español, con diccionario y corrector pero con los menús en inglés. Los usuarios de Linux pueden probar **KOffice** ([www.koffice.org](http://www.koffice.org)).

**Alternativas libres**  
<http://alts.homelinux.net/>

En el apartado de ofimática hay disponibles 52 alternativas no comerciales a los programas de oficina más populares.

# Pocos pero imprescindibles

Quien conduce un vehículo de motor, independientemente de que sea su propietario, ha de portar la documentación exigida por ley al conductor y al vehículo, que deberá ser mostrada a los agentes de la autoridad siempre que lo soliciten. Hay pocos papeles imprescindibles: el permiso de conducir, el impuesto de circulación, el certificado de la última ITV y el recibo del seguro obligatorio. Si el conductor no presenta alguno de ellos cuando se le exija que lo haga, la DGT prevé diversas sanciones que varían en función del documento y de otra cuestión importante: poseerlo o no. De todos modos, es habitual que se ofrezca un plazo de 10 días para presentar los documentos al conductor que, habiéndolos obtenido o estando en posesión de ellos, es *cazado* sin alguno de ellos. Las fotocopias de estos documentos son válidas si están compulsadas por la Delegación de Tráfico correspondiente, y llevarlas en lugar del original no acarrea sanción alguna. ◀

## Permiso de conducir

Es el primer documento que se solicita a los conductores en los controles de tráfico que se realizan en las carreteras. Las faltas que se producen en torno a este documento del coche son las que mayores sanciones conllevan. A continuación se describen las posibles situaciones:

- **Si no lo ha obtenido nunca.** En España, conducir sin el correspondiente permiso o licencia está penado únicamente con una sanción económica, a diferencia, por ejemplo, de Francia, donde el castigo por circular sin el permiso de conducir es de un año de cárcel. Sin embargo, el Ministerio del Interior ha anunciado que una vez aprobada y puesta en marcha la iniciativa del carné por puntos, las medidas se endurecerán, aunque aún no ha especificado cómo.
  - >La cantidad máxima de las sanciones previstas por la DGT por conducir sin carné es de hasta 900 euros (vehículos pesados). La multa por conducir automóviles que requieren el carné B1 es de 400 euros y de 150 euros por hacer lo propio con motocicletas.
- **Si se tiene, pero no se porta en el momento de ser requerido.** La multa es de 10 euros. No obstante, el agente tomará los datos al conductor para comprobar si, en efecto, es el titular del permiso.
- **Si se tiene, pero está caducado.** La multa es de 150 euros.
- **Si se tiene, pero con una dirección antigua, no actualizada.** La sanción es de 60 euros.

## Impuesto de circulación

Es el impuesto municipal que todo propietario debe pagar por estar en posesión de un vehículo. El conductor del vehículo, sea o no el dueño del mismo, debe mostrarlo a las autoridades cuando se lo soliciten. La cuota a pagar por esta tasa se fija en función de los caballos fiscales que correspondan a cada vehículo. Sanciones:

- **Si se conduce sin el recibo que acredita su pago.** La cuantía de la multa oscila entre 150 y 900 euros. En automóviles que requieren el carné B1, la sanción es de 300 euros.
- **Si se tiene, pero no se porta en el momento de ser requerido.** 10 euros de multa.
- **Si se tiene, pero la dirección del titular no está actualizada.** 60 euros de multa.

## Inspección Técnica del Vehículo (ITV)

Los automóviles con más de cuatro años de antigüedad –cinco para motocicletas y seis para caravanas– y de matriculación española deben superar las revisiones periódicas en las estaciones habilitadas específicamente para ello por las comunidades autónomas, según el Real Decreto del 24 de septiembre de 1985 número 1987/1985, vigente desde 1987.

### Certificado de la última ITV

- **Si no se tiene.** La cuantía de la multa oscila entre 150 y 900 euros. En el caso de los vehículos que se conducen con permiso B1, la sanción prevista es de 300 euros.
- **Si la tarjeta se encuentra retenida en una estación ITV y el titular circula con su vehículo, haciendo caso omiso a la prohibición.** Multa de 450 euros.
- **Si se tiene, pero no se lleva en ese momento.** Multa de 10 euros.

### Pegatina de la ITV

- En las estaciones en las que se realiza la inspección del vehículo exigen que la pegatina de la revisión sea pegada en la luna delantera.
- **Si las autoridades policiales sorprenden al propietario de un vehículo sin la pegatina de la ITV o con ella caducada,** las consecuencias son las siguientes:
  - > Intervención del permiso de conducir. Habrá un plazo de diez días para pasar el examen favorablemente.
  - > La Ley de Tráfico prevé sanciones de entre 94 y 1.503 euros por circular sin la pegatina.

## El seguro del automóvil

Es obligatorio tener el coche asegurado y llevar el último recibo que corresponde al pago del seguro. Con esta póliza se protege el patrimonio del asegurado o conductor del vehículo respecto de los daños que le puedan afectar por colisión o robo, y también por la responsabilidad civil incurrida cuando, frente a daños causados a terceros, se ve expuesto a las acciones judiciales que se interpongan en su contra.

### Póliza del seguro obligatorio

- **Si no se tiene.** La cuantía de la multa oscila entre 600 y 3.000 euros.

### Recibo del seguro

- **Si se tiene, pero no se lleva.** Multa de 60 euros.



# La búsqueda del tesoro en el siglo XXI

El uso de las nuevas tecnologías y la afición a la montaña se combinan en un juego que gana adeptos

Las actividades relacionadas con la montaña cuentan cada día con más adeptos. Son una forma de ocio económico, estimulante y que 'engancha', al que también han sucumbido las nuevas tecnologías creando un juego a medio camino entre el deporte y la aventura. Se trata de la búsqueda del tesoro versión siglo XXI y se conoce por la palabra inglesa *geocaching*, que significa algo así como encontrar escondrijos en la naturaleza. Su base es simple: **una persona esconde un objeto, anota las coordenadas, las publica en un portal web y reta a los excursionistas a encontrarlo con la ayuda de un GPS** en un escondite que puede estar en cualquier parte del mundo.

## Alguien esconde un tesoro...

El juego comienza cuando la persona esconde un objeto en un lugar y publica su localización en coordenadas (longitud y latitud) en la página web creada al efecto. Una de las más populares anuncia más de 8.000 tesoros escondidos en 210 países, clasificados de for-

ma que se puede elegir la zona donde buscar. **El tesoro puede adquirir formas muy diversas**, pero siempre contará con un libro de visitas. De hecho, este libro puede convertirse en objeto de la búsqueda de modo que el ganador pueda escribir en él un comentario. Pero puede ser una moneda, un libro, un dibujo o incluso, en 'partidas' de niveles muy altos, objetos de valor: una entrada a un concierto, software, un aparato electrónico... aunque la experiencia dice que en esta actividad el mejor regalo es haber logrado llegar a donde marcaba la cruz.

## ... Para que otros lo busquen...

Como en otros muchos juegos, en el *geocaching* existen puede elegirse entre **varios niveles de dificultad**. Los que se inician en la aventura pueden buscar una ruta sencilla, que son la mayoría, hacia un punto relativamente sencillo de encontrar en el que

se halla el tesoro. Estos retos no son sino excusas para convertir una excursión en algo especial y educar en el ocio alternativo a los más jóvenes.

Conforme los participantes se van familiarizando con la estrategia y el manejo del GPS, así como ampliando su experiencia en el senderismo y en la montaña, pueden alcanzar lugares más difíciles, que exigen escalar o requieren largas jornadas de caminata, habilidad para interpretar mapas e incluso incursiones espeleológicas.

El juego puede verse complicado por la manera de plantear la incógnita del escondite. Hay diferentes modalidades: tal vez las coordenadas sólo marquen el punto neurálgico desde el que se han de seguir una serie de pistas naturales o sólo lleven a un primer escondite que anuncia el siguiente.

## ...Y lo encuentren

Para llegar hasta el tesoro es fundamental interpretar bien las coordenadas, pues ésta es la esencia del juego.

pero hay otros elementos que sirven de ayuda, como mapas topográficos, brújulas, teléfonos móviles, calzado cómodo, ropa de lluvia, cantimplora... y el sentido común.

**Las distancias sobre el papel donde se marca la X** con las coordenadas se ven en línea recta, pero el juego consiste en ir al monte y enfrentarse a una orografía de latitudes y altitudes cambiantes. No lo olvidemos.

Otra cuestión: el GPS tiene un margen de error -hasta 100 metros-, por lo que acercarse a menos de un kilómetro del final es sencillo, pero **dar con el punto exacto es complicado** dependerá de la sagacidad de quien busca el tesoro. En ese tramo surgirán las complicaciones, y habrá que tenerlo en cuenta al calcular el tiempo de búsqueda final. Cuando se encuentra, obedecemos las indicaciones que acompañan al tesoro: colocar otro objeto en su lugar, devolver a su sitio el tesoro, escribir un saludo en el 'libro de visitas', dejar el escondite tal cual se encontró porque el juego continúa...

## El GPS, la clave del juego

El sistema Global de posicionamiento (GPS, por sus siglas en inglés) está basado en señales de radio emitidas por una constelación de 21 satélites activos, puestos en órbita alrededor de la Tierra a 20.000 kilómetros de altura. El sistema, cuyo titular es el Departamento de Defensa estadounidense, es de acceso público y permite el cálculo de coordenadas para determinar con precisión un lugar. Para ello es necesario contar con un receptor que reconoce el satélite que ha emitido la señal, determina el tiempo que ha tardado la señal en llegar y así calcula la distancia que le separa de él. Una vez que el terminal GPS ha contactado con cuatro satélites -aunque para una información básica es suficiente con tres- es capaz de fijar la posición y altura triangulando la posición de cada uno de ellos. La habilidad del uso del terminal se adquiere con la experiencia, por eso este juego es también una eficaz manera de entrenamiento. ◀

## LAS REGLAS DE JUEGO

- ➔ Se trata de un juego en la naturaleza, por lo que quienes se acercan a ella han de respetarla. Los tesoros enterrados no son considerados como tales, hay que camuflarlos pero nunca cavar en la tierra para esconderlos o romper ramas de árboles.
- ➔ No vale aprovechar las vacaciones para esconder tesoros en un lugar recóndito si no tenemos la posibilidad de ofrecer las coordenadas ni de retornar al enclave en caso de que el tesoro no se encuentre o las alteraciones del entorno dificulten su búsqueda.
- ➔ Tampoco es válido, y los verdaderos *geocachers* así lo entienden, esconder tesoros en zonas privadas, militares, vías de tren o aeropuertos.
- ➔ Si se encuentra el tesoro y se coge, hay que dejar algo a cambio.
- ➔ Deben aplicarse las normas del montañero: no se debe caminar sin compañía y es importante avisar en casa de la hora de la vuelta. Conviene también hacerse con un terminal GPS resistente, especialmente diseñado para ir al campo y soportar golpes.
- ➔ Cuando se encuentra un tesoro conviene hacer saber al dueño las condiciones en las que se encontró.

## Un ejemplo: Mar de olivos

**Dirección GPS:** N 37° 45.413 W 003° 54.365 (UTM: 30S E 420185 N 4179227)

**Dificultad:** Fácil

**Terreno:** Sencillo

Se va subiendo una pendiente mediana y en algunos sitios hay gran densidad de arbustos y suelo algo rocoso pero no queda lejos de donde aparcamos el vehículo (unos 500 metros), en el área de la ermita de Santa Ana, en Torredelcampo (Jaén).

**La caja contiene**, además de bolígrafo y libreta de visitas:

- 3 pequeños muñecos.
- una bola de acero.
- una pelota de goma.
- varias monedas (no actuales).
- un candado.
- un abrelatas.

En el lugar del tesoro, mirando hacia el norte tenemos el valle del Guadalquivir, limitado por las discretas elevaciones de Sierra Morena (la franja de montañas oscuras). Bajo nosotros las poblaciones de Torredelcampo (derecha) y Torredonjimeno (izquierda) a modo de gigantescos buques en el mar de olivos.



## ELIMINAR MANCHAS DIFÍCILES DE LA ROPA

# La rapidez en tratar las manchas, fundamental

Es habitual que, tras sacar de la lavadora una prenda que se introdujo con una o varias manchas, éstas siga en su sitio. Para que no ocurra, hay que tratar la mancha antes de usar la lavadora. Muchas sustancias se introducen en el tejido de tal forma que, si no se tratan de antemano, el rastro que dejan no sale con un simple lavado. Lea estos consejos:



- Limpie **inmediatamente** cualquier cosa que caiga sobre las telas porque si se incrusta es más difícil de eliminar.

- No la frote. Absorba o rasque la sustancia derramada.

- **No utilice agua caliente** porque "cuece" la sustancia y deja una marca permanente...

- **Es más fácil quitar la mancha por el revés.**

- Limpie siempre **con movimientos circulares**, desde el exterior hacia el centro.

### Primeros "auxilios" ante una mancha

- Si la sustancia es sólida, quítela con una espátula.
- Si le ha caído un producto ácido, ponga la prenda bajo el grifo.

Después, pase una esponja empapada en agua fría con amoníaco o bicarbonato sódico.

- Ante una mancha de grasa aplique detergente líquido y frote; después lave la prenda con agua muy caliente.
- Si se le ha derramado zumo de fruta o vino, eche sal para que absorba la sustancia. Si se trata de otros líquidos, séquelos con papel absorbente o límpielos con un trapo. Después, ponga la prenda a remojo en agua fría.
- Si cae líquido sobre una prenda no lavable, use arcilla absorbente o polvos de talco para secarlos. Después limpie la mancha.

### Manchas de productos cosméticos

- **Barra de labios.** Trátela con un solvente para la limpieza en seco o con alcohol metílico; después lave la prenda en una solución de detergente líquido y amoníaco.
- **Crema base.** Frote con detergente líquido y aclare.
- **Esmalte de uñas.** Trátelo con acetona. Después limpie con aguarrás y lave.
- **Perfumes.** Elimine con amoníaco, aplicado directamente de la botella. Lave con un detergente líquido.

### Manchas biológicas

- **Heces.** Tras eliminar los depósitos sólidos, remoje la prenda en una solución

de bórax (sal blanca compuesta de ácido bórico, sosa y agua de venta en droguerías) durante media hora. Luego lave con detergente.

- **Orina.** Aplique abundante sal para que la absorba. Después aclare en agua fría. Trate los restos con amoníaco. Aclare, aplique vinagre blanco y lave con detergente.
- **Sangre.** Lave en agua fría con un poco de sal. Si la sangre está seca, frote con un cepillo y ponga a remojo la prenda en una solución de agua fría con detergente biológico (jabón con enzimas que eliminan las manchas de proteínas, de venta también en droguerías) o agua oxigenada.
- **Vómitos.** Se quita aplicando un chorro de agua de sifón y limpiando con una esponja humedecida en una solución de bórax. Luego lave con detergente.

### Manchas de alimentos y bebidas

- **Aceites vegetales.** Empape la prenda y trátela con alcohol metílico y un poco de vinagre blanco. Elimine la mancha residual con varias aplicaciones de solvente para la limpieza en seco.
- **Café o té.** Se quitan remojando la prenda en agua tibia con detergente. Después trate la prenda con alcohol metílico. Utilice agua oxigenada diluida para las manchas residuales. El café con leche se elimina lavándolo en agua tibia con un detergente biológico.



ALGUNAS MANCHAS NO 'SALEN' SI NO SE TRATAN ANTES DEL LAVADO

## CÓMO UTILIZAR...

### SOLVENTES (ALCOHOL, AGUARRÁS, ETC.) Y QUITAMANCHAS

- Use cantidades pequeñas.
- Hágalo cerca de una ventana abierta y lejos del fuego.
- Haga una prueba para ver si destiñe.
- No mezcle solventes.
- Coloque un pañuelo de papel bajo la mancha para absorber la humedad y el solvente.
- Empape un trapo en el producto y frote la mancha con movimientos circulares, desde el exterior de la mancha hacia dentro.
- Aclare abundantemente y lave si la prenda lo permite. Si no, airéela bien o seque los restos con un secador de pelo, utilizando el mismo movimiento circular que para aplicarlo.



## La inmobiliaria cobra comisiones abusivas

➔ **Lo que pasó.** Pusimos una vivienda a la venta mediante una inmobiliaria, pero al final no pudimos venderla. Esta vivienda ya tenía una compradora que había dado una señal de 3.000 euros. Sabemos que debemos compensar con el doble de la señal que dio, pero la inmobiliaria también quiere recibir una indemnización de 5.000 euros, 3.000 de la comisión de la parte vendedora, nosotros, y 2.000 de la parte compradora. ¿Es eso legal? La vivienda se había puesto a la venta por 63.000 euros, de los cuales nosotros hubiésemos ganado 60.000 y la agencia otros 3.000.

➔ **Qué hacer.** El contrato que vincula al Agente de la Propiedad Inmobiliaria (API) con el propietario-vendedor del inmueble se concreta en el encargo, verbal o por hoja de encargo, de la venta del inmueble. Las partes son el API y el vendedor, que paga los honorarios del API, un porcentaje del precio pactado en el contrato, de modo que el único obligado al pago de la comisión es el vendedor. Si finalmente no se consuma la compraventa, el API conserva su derecho a cobrar la comisión acordada dado que es ajeno a la formalidad del comprador y vendedor a la hora de cumplir lo pactado en el contrato, salvo que el incumplimiento sea imputable al propio API. En este caso, como la suspensión de la venta se debe a causa ajena al API, éste conserva su derecho a honorarios. Si se pactaron 3.000 euros de comisión, ésta debería ser la cantidad reclamada al vendedor. Ninguna cantidad más debe

reclamarse al vendedor, y mucho menos al comprador. La posición del API reclamando dos mil euros más de los acordados es contraria a la buena fe y está carente de justificación.

Sería conveniente acudir al Colegio Profesional de API de la provincia y solicitar información sobre el agente de la inmobiliaria, si está o no colegiado y cuál es la comisión que aconsejan aplicar a sus colegiados. Si fuera inferior a 3.000 euros, se puede tratar de llegar a un acuerdo para abonar el importe recomendado por el Colegio. Una OMIC podría mediar entre las partes. En cuanto al comprador, deben devolverle los 3.000 euros recibidos y duplicados si así constara en el contrato. En el momento de efectuar los pagos, es fundamental solicitar recibo firmado con la expresión de que no quedarnada que reclamar entre las partes.



## Un propietario no quiere pagar un ascensor

➔ **Lo que pasó.** Tengo un piso, que es un bajo (con altura de un primero), en un edificio sin ascensor. Se está estudiando la posibilidad de instalarlo. Para acceder a mi vivienda tengo 13 escalones y con este ascensor, que pararía en medio de cada piso, tendría 8 escalones. Además, mi vivienda es la única que no posee camarote. No rechazo la instalación, pero sí el pago de la parte que me corresponda de la factura amparándome en el artículo 11 de la Ley de la Propiedad Horizontal. ¿Puedo negarme a pagar dicha factura? La propuesta ha salido de un vecino que alega tener una minusvalía física. ¿Podría negarme a pagar incluso si ese vecino tuviera un informe médico de su minusvalía?

➔ **Qué hacer.** La instalación de ascensor en edificios ya construidos requiere la adopción del acuerdo favorable de 3/5 de propietarios y cuotas de participación, y obliga al pago a todos los propietarios, incluso a los disidentes. Este es el criterio mayoritario, que no unánime, de los Tribunales.

Cuando la instalación del ascensor suprime barreras arquitectónicas para facilitar la integración de las personas con minusvalías, basta el voto favorable de la mayoría simple de propietarios que representen la mayoría de las cuotas de participación, incluso aunque modifique el título o los estatutos. El acuerdo también vinculará a todos. Además, la obra es exigible y necesaria, por lo que todos deben contribuir. Razones de solidaridad y protección e integración de los minusválidos así lo requieren. El Tribunal Supremo, ya en 1997,

se basó en la Constitución cuando se establece la función social de la propiedad y se impone a los poderes públicos el amparo de los minusválidos, toda vez que el Estado español asumió la Declaración de Derechos de las Personas Discapacitadas, aprobada por resolución 3.447 de Naciones Unidas de 9 Dic. 1975. Cuando el propietario no dispone de un reconocimiento oficial de su minusvalía, pero acreditada las deficiencias de movilidad, se aplicaría lo mismo.

Si se cumplen todas las formalidades legales, el propietario o la propietaria tiene obligación de contribuir económicamente, pero, si no está conforme, puede impugnar el acuerdo. Una opción podría ser la de negociar con la Junta una reducción de la contribución. Por otro lado, es recomendable acudir a un abogado e informarse de la posibilidad de obtener subvenciones públicas para la instalación.

# 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.

#### Un taller coloca en el automóvil una pieza no solicitada

Un consumidor llevó su vehículo al taller para una revisión y cuando fue a recogerlo le habían cambiado una pieza de elevado coste, un turbocompresor, por lo que tuvo que pagar una elevada factura (1.600 euros). Consideraba el consumidor que no procedía este pago y acudió a juicio para obtener su reintegro. La Audiencia de Lugo se pronunció a su favor en sentencia de 3 de febrero de 2004. En ella se afirmaba que el taller se excedió en el encargo porque el coche entró para una revisión y la empresa, sin previa autorización del consumidor, colocó una pieza costosa.

Argumentó, además, que el taller no había probado en el juicio que la pieza había sido cambiada realmente. Habida cuenta de que el contrato tiene como elemento esencial el consentimiento y que el Real Decreto 1457/1986 regulador del sector de reparación de automóviles exige que los defectos ocultos que surjan durante la actividad sólo sean reparados tras el expreso consentimiento del usuario, el Tribunal condenó al taller de reparaciones a devolver al usuario la parte de la factura correspondiente al importe del turbocompresor.

#### La tintorería daña la pedrería de un vestido de fiesta en su limpieza



Una consumidora llevó un vestido de fiesta a una tintorería para su limpieza y la recogió con la pedrería deteriorada. Reclamó daños y perjuicios a la tintorería por considerar que los desperfectos eran consecuencia de una defectuosa prestación del servicio y, ante la negativa del establecimiento, acudió a los Tribunales. La prueba pericial practicada en el juicio acreditó que los daños sufridos por la prenda tenían su origen en la prestación del servicio de la tintorería. Así lo recogió la sentencia de la Audiencia Provincial de Valencia de 24 de mayo de 2003.

La Audiencia desechó las alegaciones de la tintorería de que en el ticket de pago y en un cartel visible en el establecimiento constaba la cláusula "No nos hacemos responsables de las hombreras, botones y todos los adornos". Según el juez, esta cláusula suponía una exclusión absoluta de responsabilidad que no era admisible conforme a la Ley de Defensa del Consumidor. Por todo ello, se condenó al establecimiento a abonar al consumidor el coste de la reparación o el del vestido (el coste que fuera menor y a determinar en ejecución de sentencia).

#### Una paciente queda discapacitada por una infección en la intervención

Una paciente fue operada en una clínica de una hernia discal. Tras la operación y debido a los fuertes dolores que sufría fue operada de nuevo y se apreció una infección en el espacio intervertebral afectado, por lo que fue ingresada en otro centro, en el que fue atendida y se le dio de alta. Le quedaron secuelas por las que se le reconoció una discapacidad del 50%.

Probado por informes forenses que los gérmenes fueron inculcados en el curso de la primera intervención, acudió a juicio civil contra la clínica y el cirujano solicitando una indemnización de 120.202 euros. Tras ser rechazada su causa en primera y segunda instancia, recurrió al Supremo, que en sentencia de 18 de marzo de 2004 afirmó que la intervención del cirujano tenía como función mejorar el estado de la paciente y, lejos de ello, ésta sufrió una infección, con la grave secuela de la minusvalía.

Pese a estar demostrada una adecuada asepsia y la ausencia de negligencia médica, existió, según el Alto Tribunal, una relación de causa-efecto entre la operación y la infección. Por ello, consideró que había responsabilidad médica. Así, estimó las pretensiones del paciente y condenó a la clínica y al cirujano a indemnizar a la paciente con la cantidad reclamada.



# CARTAS Cartas



## Información incompleta sobre el alquiler de un coche

En diciembre de 2004 reservé por teléfono en Europcar España un coche de alquiler para recoger en el Aeropuerto de Palermo (Sicilia) y utilizar durante seis días. El precio que me indicaron fue de 242 euros. En ningún momento se me explicó que debía abonar una tasa de aeropuerto del 14% y que, además, debía de añadir al total el IVA (que en Italia es del 20%). Esto supone un precio de venta al público real no declarado de 331 euros. Al recoger el vehículo en el aeropuerto tampoco me facilitaron esa información: me repitieron el precio y me explicaron todo lo referente al seguro, así como su tarifa (1,2 euros por litro) en caso de que devolviera el coche sin el depósito lleno, pero tampoco me dijeron nada sobre la tasa de aeropuerto ni del IVA sobre el total. En este caso reconozco que en el contrato que firmé sí figuraban las tasas y el IVA, pero no constaba la suma de los distintos conceptos, por lo que yo seguía pensando que estaban incluidos en el precio total de los 242 euros. Al recibir la factura en la segunda quincena de enero comprobé que, además, se nos cobraba por el carburante un total sin IVA de 70,60 euros, lo que significa que estábamos pagando casi 59 litros de combustible. Si bien es cierto que devolví el coche sin llenar el depósito -y así se lo hice saber al empleado de Europcar-, tenía más de un cuarto lleno cuando lo dejé en el aeropuerto. Teniendo en cuenta que ese depósito tiene una capacidad máxima de 60 litros, en ningún caso me deberían cobrar más de 45 litros y, por lo tanto, la cantidad en concepto de combustible no debería de ser superior a 54 euros.

Francisco Serrano (Pamplona)

## Excesiva tardanza en activar una línea de móvil

Recientemente me robaron el bolso. Entre otras muchas cosas, dentro estaba mi teléfono móvil de Euskatel. Llamé a su servicio de atención al cliente con intención de bloquear la línea pero me pidieron una serie de datos (como los 20 dígitos de la cuenta bancaria mediante la que realizo el pago del recibo) de los que en ese momento no disponía. Tan pronto me hice con ellos, volví a llamar. Curiosamente, esta vez no me los pidieron -me explicaron que no eran necesarios para realizar esa gestión- y bloquearon rápidamente las llamadas entrantes y salientes. Si lo hubieran hecho tras mi primera llamada -el robo fue muy temprano a la mañana- no me hubiera vuelo loco tratando de conseguir los famosos 20 dígitos y no hubiera pasado el resto del día con la incertidumbre de que cualquiera podría estar realizando llamadas a mediante mi línea. Afortunadamente no las hicieron. En contrapartida debo decir que tardé menos de un minuto en bloquear las tarjetas de crédito. Tan pronto me hice con un nuevo terminal solicité un duplicado de la tarjeta SIM en un punto de venta Euskattel. Me la dieron al momento, con su correspondiente PIN, y me explicaron que tardarían dos días laborables en activarla (era sábado, eso significaba que hasta el martes no tendría la línea activa). El miércoles, un día antes de que empezara Semana Santa, acudí de nuevo a la tienda, dado que la línea seguía sin estar activa. En total, tardaron diez días en activar la línea, a pesar de que habían dispuesto de bastante más de dos días laborables para hacerlo. Y de momento no me han dado explicación alguna de lo ocurrido ni me han pedido disculpas.

L. A. Casado Getxo (Vizcaya)

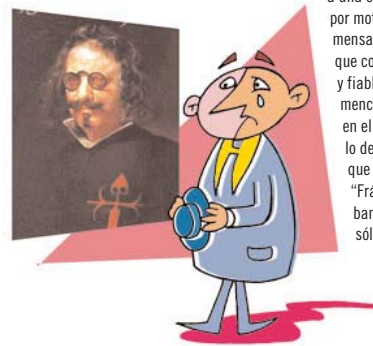


## Cartel confuso

El viernes 15 de octubre sobre las 22:00 dejé mi coche en el parking de la estación de Leioa con la intención de ir en metro a Bilbao, pasar la noche allí y volver también en metro por la mañana. Me limité a leer lo más destacado de las normas del parking suponiendo que advertirían de lo más importante, pero me equivoqué. La redacción del aviso no advierte convenientemente de que dejar el coche aparcado durante la noche cuesta ¡25 euros! El cartel dice en su encabezado de forma visible: "Para los usuarios y usuarias habituales que utilizan abono de transporte público: hasta 24 horas 65 céntimos", mientras que en el último punto de una larga lista y en un tamaño muy inferior se lee: "el coche deberá ser retirado antes del cierre de la estación de Leioa; de lo contrario, se deberá abonar, además de la tarifa correspondiente, un cargo de 25 euros". Metro Bilbao sólo tiene servicio nocturno los sábados, por lo que la primera frase sólo es válida un día a la semana. ¿Es correcto destacar esa frase cuando sólo es posible dejar el coche 24 horas un día de cada siete?

L.F.

Leioa (Vizcaya)



## Gafas destrozadas por un envío poco cuidadoso

En un reciente viaje a Madrid olvidé unas gafas de sol -de marca, que me costaron 150 euros- en un concesionario de coches, por lo que para recogerlas debía enviar a una empresa de mensajería. Dado que por motivos laborales trabajo con varias mensajerías, me decidí por hacerlo con la que consideraba -hasta ahora- más seria y fiable: MRW. Envié a un mensajero de la mencionada compañía al establecimiento en el que olvidé las gafas, advirtiéndole de lo delicado de la mercancía. A pesar de que en el sobre colocaron la etiqueta de "Fragil", cuando recibí las gafas estaban completamente destrozadas. No sólo no las envolvieron en ningún sobre

especial, ni colocaron protección alguna, sino que tampoco atendieron la etiqueta de "Fragil": además de rotas, estaban rozadas y erosionadas, lo que demuestra el trato que sufrió el sobre. Pero lo más sorprendente es que cuando hablé con los responsables de MRW en Albacete me dijeron que no asumían el coste de las gafas, ya que el único seguro de que disponen cubre 3,60 euros por kilo, por lo que si las gafas tienen un peso aproximado de 80 gramos me podían pagar ¡0,29 euros!, lo que es de auténtica risa. Ante mi enérgica protesta me contestaron que, por mucho que "pataleara", no se podía hacer nada y que diera por perdidas las gafas.

Jesús Alarcón (Albacete)

## 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 Bº 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.

## Desacuerdo en el artículo sobre la homeopatía

Les escribo respecto a su artículo publicado en el número de marzo sobre la homeopatía, para rogarles se documenten antes de realizar determinadas observaciones. Hay numerosos estudios que demuestran la eficacia de los medicamentos homeopáticos y que han sido publicados en revistas europeas, incluyendo la más prestigiosa *Lancet*, y otras como la *British Medical Journal*, la *European Journal of Pharmacology* o la *British Journal of Clinical Pharmacology*. En 1994, por primera vez en la historia, la revista médica de la Academia Americana de Pediatría publicó una investigación sobre medicina homeopática en su edición de mayo. Fue un estudio controlado con placebo y doble ciego sobre el tratamiento homeopático de la diarrea aguda en la niñez (Jacobs J., Jiménez LM, et al: *Treatment of acute childhood diarrhea with homeopathic medicine: A randomi-*

*zed clinical trial in Nicaragua, Pediatrics* 93: 719-25, 1994). En otro estudio publicado en *Phytotherapy Research* (8, 14-17; 1994) se investigó la eficacia sobre la activación del sistema inmunológico de un remedio homeopático llamado *Influx*, compuesto de la combinación de *Echinacea angustifolia*, *Aconitum napellus*, *Lachesis muta* y *Apis mellifica*. A partir de ahí se han ido publicando otros estudios científicos. Universidades de prestigio en estudios científicos como Harvard, UCLA, Georgetown, Oxford, Burdeos II, Berlín y un largo etcétera (y cuatro universidades españolas) ofrecen la especialidad médica de la homeopatía. La homeopatía es, en países como Francia, practicada únicamente por médicos profesionales. En Alemania, Reino Unido o Bélgica incluyen sus gastos en la Seguridad Social. Incluso en Francia el 10% de los medicamentos usados en veterinaria son homeopáticos.

Fernando Fajardo (Correo electrónico)

## LECTORES\_LECTORES

### Rectificación

En el análisis de tintes permanentes para cabello publicado en el número de marzo de la revista CONSUMER EROSKI se cometió un error al no indicar que el tinte Colorcrem, de Eugene Perma, contenía también una bolsa de champú nutri-protector para tratar el cabello tras el teñido. Lamentamos este error, que no cambia la valoración final del producto, y pedimos disculpas a Eugene Perma y a los lectores, a la vez que comunicamos que en la edición electrónica de CONSUMER EROSKI ([www.consumer.es](http://www.consumer.es)) se corrigió el error inmediatamente y constan los datos correctos de este análisis.

# 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](http://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

