

consumer EROSKI

La revista del
consumidor de hoy
Nº 91 / SEPTIEMBRE 2005
www.consumer.es

ANDRÉS VICENTE GÓMEZ
PRODUCTOR DE CINE

**SEGUROS MÉDICOS
PRIVADOS**

ANÁLISIS

Paté de hígado de cerdo
Planchas eléctricas
de cocina

MÁS...

Notarios
Mudanzas

investigación
EXCLUSIVA

GUARDERÍAS

SIGUEN FALTANDO PLAZAS EN LAS PÚBLICAS

¿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.

IdeaSana.
EROSKI

“ **ESTE NÚMERO**
Idea Sana te sugiere
cómo disfrutar del otoño
con la máxima energía ”



entra y descúbrelo
www.ideasana.com

consumer
EROSKI

La revista del Consumidor de hoy

Nº 91. Septiembre 2005
Tirada: 278.950 ejemplares
Edita: Eroski S. Coop.
con el patrocinio de
Fundación Eroski

www.consumer.es



CONSEJO DE REDACCIÓN:

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

DIRECTOR:

Ricardo Oleaga

REDACTORA JEFE:

Ainara Zarraga

Edición en Internet:

Iker Merchán

Documentación y suscriptores:

Eduarne Ormazabal

Investigación de Portada:

REDACCIÓN: Ricardo Oleaga

TOMA DE DATOS: Append

Entrevista: Amaia Uriz

Informe: Ana López

Alimentación: Maite Zudaire, Genma Yoldi

Breves: 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

RECOMIENDA: 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: rocsmc-COMUNICACIÓN GRÁFICA. Fotografía: Iñaki Oñate, Zig Zag, Rubén García. Infografía: Antor Eguinoa. Ilustración: Anton Duesó, Marta Antelo. Fotomecánica: Lithos. Impresión: Altair Quebecor.

consumerEROSKI 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.

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

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

consumerEROSKI es una revista gratuita que no admite publicidad.

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

consumerEROSKI 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 Guarderías

CONSUMER EROSKI ha estudiado las características y prestaciones de 200 escuelas infantiles o guarderías

14 Seguros médicos privados

Ha aumentado su número de clientes, pero sigue siendo un negocio poco conocido por el consumidor

28 PATÉ DE HÍGADO DE CERDO

Demasiado grasos y calóricos para un consumo frecuente

32 PLANCHAS ELÉCTRICAS DE COCINA

Sólo dos aprueban en seguridad

18 LOS NIÑOS Y LA COCINA

22 HIRSUTISMO O EXCESO DE PELO

24 MENOPAUSIA Y SEXUALIDAD

26 EL OSO PARDO

36 LECTORES DE LIBROS ELECTRÓNICOS

38 NOTARIOS

40 PAPIROFLEXIA

42 MUDANZAS

44 Consultorio legal

46 Cartas

47 Lectores



Andrés Vicente Gómez productor

“He hecho películas artísticas y comerciales, pero nunca haré una de la que no me sienta orgulloso”

➤ Pág. 10



Siguen faltando plazas en las guarderías públicas

EN TÉRMINOS GENERALES, LOS CENTROS PÚBLICOS SON ALGO MEJORES QUE LOS PRIVADOS. LA DOTACIÓN Y CUALIFICACIÓN DEL PERSONAL SIGUE SIENDO SATISFACTORIA.

Millón y medio de niños de hasta 6 años acudirán este año lectivo (2005-2006) a las escuelas infantiles de nuestro país, buena parte de ellas integradas en centros escolares que imparten Primaria y ESO. Si se mantiene la tendencia del pasado curso, y nada hace pensar que la situación haya cambiado, sólo el 65% de estos niños serán atendidos en una escuela pública: el resto se matriculará en una privada. Las guarderías o escuelas infantiles se han convertido no sólo en una opción recomendada por pedagogos y pediatras, sino en una perentoria necesidad para padres y madres que —casi siempre por motivos laborales— no pueden cuidar de sus hijos menores de 6 años, edad en la que se inicia la enseñanza obligatoria.

Tras comprobar que les son negadas las plazas en el centro público que les corresponde por empadronamiento, muchos padres se aprestan a buscar guarderías privadas, siempre más caras. Y es entonces cuando más procede conocer y fijarse en las cuestiones que definen a una buena escuela infantil: infraestructuras (aulas, aseos, comedor, patio y/o jardín), número de niños por aula, número de niños que corresponde a cada educador, amplitud de horarios, profesionalidad y preparación académica de los

educadores, seguridad de las instalaciones, calidad hostelera, tarifas (en concepto de matrícula, cuota mensual, comedor, horas extra, transporte, etc.), información que transmiten sobre los niños o amabilidad y eficiencia del personal.

CONSUMER EROSKI ha estudiado 200 escuelas infantiles no dependientes de colegios o centros escolares (76 públicas, 113 privadas y 11 concertadas) de Madrid, Barcelona, Murcia, Málaga, Sevilla, Álava, Vizcaya, Guipúzcoa, A Coruña, Navarra, Zaragoza, Cantabria y Valencia. Técnicos de la revista, haciéndose pasar por padres y madres que buscaban guardería, visitaron los 200 centros y, posteriormente, completaron la información mediante llamadas telefónicas a los responsables de las guarderías.

Guarderías privadas, única opción de muchas familias

La tarifa a pagar en las guarderías públicas es diferente en cada caso y depende de los baremos que se apliquen, muy vinculados a los ingresos y a la situación de la familia. Las privadas, por tanto, son la única opción que queda a muchos padres para que sus hijos pasen el día atendidos mientras ellos trabajan. **Los precios de**



Si a su hijo o hija le cuesta adaptarse a la guardería...

- Al principio, acudirá sólo unas horas a la escuela, poco a poco se irá ampliando el horario. En algunos centros, los padres pueden permanecer los primeros días un rato en el aula con el niño, para ayudarlo a familiarizarse con el nuevo entorno.
- Cada niño o niña exterioriza de modo distinto lo que le supone acudir a la guardería. Algunos lloran, otros se quedan solos en un rincón, duermen mal... Incluso pueden perder el apetito o volverse nerviosos. Forma parte del proceso de adaptación: hay que ser comprensivos, esa inquietud irá desapareciendo si bien el proceso no siempre es constante y puede haber altibajos. Por tanto, mucha paciencia.
- Evitemos comparaciones con otros: cada niño es diferente.
- Líevely a la escuela sin prisas ni nervios, que vayan tranquilos y relajados. Y no prolonguemos las despedidas.
- Al acabar la jornada en la "guarda", animemos al niño a compartir sus experiencias y mostremos interés, alegría y entusiasmo ante sus progresos.
- Comparta dudas y emociones con los educadores: le orientarán y tranquilizarán.

las guarderías privadas visitadas (la media es de 254 euros al mes por jornada completa, incluyendo comida y merienda) **son muy diferentes: desde los 390 euros al mes de la más cara, hasta los 117 euros de la más económica. Y las diferencias entre provincias no son menos llamativas:** en Murcia, las privadas cobraban de media 198 euros al mes en este supuesto (jornada completa y comedor) frente a los 309 euros de las navarras. **Pero las diferencias se dan también en la misma provincia:** en Murcia la existente entre la más cara y la más barata fue de 193 euros al mes, mientras que en Madrid y Málaga se disparaba hasta los 250 euros.

Cómo elegir guardería



La seguridad de las instalaciones fue deficiente en el 12% de estas escuelas, debido a problemas en puertas y ventanas. Por otra parte, destacó la conservación y limpieza, satisfactoria en el 90% de los centros estudiados.

Calidad y precio

Pagar más no significa necesariamente recibir mejor servicio. En el **número de niños que corresponde a cada cuidador**, las públicas quedan hablando siempre de medias- mejor en los tres grupos de edad: niños de hasta un año -un cuidador por cada 5,5 niños en las públicas y uno cada 6,2 en las privadas-, de entre uno y dos años -en las públicas, 8,6 niños de media para cada cuidador y en las privadas 9- y de entre dos y tres años, un cuidador cada 9,5 niños en las públicas y uno cada 11 en las privadas. De todos modos, la dotación de personal fue en todos los casos satisfactoria, pues no se superó el máximo de niños que se recomienda atiende cada educador. Ya en materia de infraestructuras, las públicas cuentan con **patio o jardín** en mayor medida que las privadas (91% frente al 76%) pero es un poco más habitual que las privadas dispongan de **servicio de comedor**, si bien son inmensa mayoría las que lo ofrecen. Como punto fuerte de las privadas sobresalen los **horarios**, más amplios y con posibilidad de que los niños se queden en el centro una hora más que las incluidas en el horario oficial. Otras conclusiones son la diversidad en el **número de alumnos de los centros** (la media es de 64 niños por escuela, pero algunas aceptan hasta 300 niños y otras se limitan a una decena), la disparidad en el número de niños que co-

→ Visite varios centros para comparar los servicios que prestan, sus infraestructuras, horarios, etc.

→ La **cercanía** del centro a nuestra casa o lugar del trabajo es importante.

→ Elija una guardería en la que los niños estén **agrupados por edades** y formando grupos reducidos:

- Para niños de menos de 1 año: no más de 8 niños por cada educador
- Para niños de 1 a 2 años, no más de 13 niños por cada educador
- Para niños de 2 a 3 años, no más de 18-20 niños por cada educador
- Para niños de 3 a 6 años, no más de 25 niños por cada educador

→ Evalúe la **seguridad** de la escuela infantil:

- Ventanas: a una altura que impida su apertura por los niños.
- Puertas: con sistemas y protecciones que impidan que los niños se puedan pillar los dedos, y con pestillos
- Enchufes y aparatos eléctricos: a mayor altura de la habitual y/o protegidos.
- Productos de limpieza y afines: guardados en armarios o estancias cerradas.
- Esquinas y columnas: protegidos con bandas de goma.
- Sistemas de calefacción: preferibles los de suelo radiante a los radiadores convencionales (han de estar protegidos).

→ Pregunte por el **programa educativo**: objetivos pedagógicos, programa de actividades...

→ Compruebe la **titulación de los educadores**. Las más adecuadas son: Maestro Especializado en Educación Infantil, Técnico Superior en Educación Infantil. También son válidos cursos de Educación Infantil homologados. Titulados en pediatría o psicología también son adecuados.

→ Conviene fijarse, o pedir referencias, sobre la **diligencia, amabilidad y paciencia de los empleados** y el trato que dispensan a los niños.

→ Debe ser un **establecimiento de uso exclusivo, con acceso propio e independiente** y contará con una serie de **espacios mínimos**. Como referencia, sirvan las siguientes: Aulas divididas en función de las edades de los niños, con no menos de 20 metros cuadrados, bien ventiladas e iluminadas, a poder ser con luz natural. Un espacio para usos múltiples de al menos 30 metros cuadrados, y un espacio amplio para juegos y un patio, preferiblemente al aire libre. Aseo en cada aula con material sanitario suficiente, visible y accesible desde el propio aula y con al menos dos inodoros, dos lavabos y una cristalera que facilite al educador el cuidado del resto de niños mientras uno de ellos utiliza el baño. Aseo propio e independiente para el personal, separado de los de niños y niñas, y despacho de dirección o secretaria.



→ Los **suelos** serán cálidos, bien rematados para evitar tropezos, de material no resbaladizo y fáciles de limpiar. Las **paredes**: lisas, sin salientes y de fácil limpieza.

→ Es **preferible que el horario sea flexible**, permitiendo la entrada y salida de los niños a diferentes horas, aunque se aconseja que no pasen más de 7 u 8 horas diarias en el centro. Muchas guarderías disponen de **horario ampliado** (el niño puede ser recogido una hora más tarde, o entrar antes del horario habitual). Este servicio se cobra aparte, de forma mensual.

→ Respecto del **comedor**, valore el precio, la higiene de las instalaciones y la adecuación de los menús a las necesidades nutricionales de los niños. Exija que le informen lo que ha comido y/o merendado cada día; así podrá darle en la cena los alimentos que mejor complementen a los ingeridos al mediodía y la tarde.

→ Pregunte si **informan por escrito** sobre la evolución de su niño o niña, las actividades que ha realizado, su comportamiento, sus progresos, las incidencias con otros niños o con educadores, si come bien o no...

→ Exija un **teléfono de contacto** al que pueda llamar si surge cualquier incidencia.

→ Tenga en cuenta **otras prestaciones**, como transporte (pregunte precio, horario e itinerarios), horario ampliado, si dan el desayuno a los pequeños, etc. Estas prestaciones suelen ser de pago aparte, pero resultan muy útiles.

Niños y educadores

	Titularidad	Niños por educador	Niños hasta un año de edad por educador	Niños de 1 a 2 años por educador	Niños de 2 a 3 años por educador
A CORUÑA	Públicas	12,6	8	10,1	14,1
	Privadas	13,3	7,7	10,3	13,9
ÁLAVA	Públicas	6,7	4,7	6,7	7,3
	Privadas	7,1	5,2	6,8	8,1
BARCELONA	Públicas	6,5	4,8	6,8	8,5
	Privadas	8,9	5,2	9,2	11,5
CANTABRIA	Públicas	8,3	6	9,8	9,5
	Privadas	10,1	6,3	8,3	9,8
GUIPÚZCOA	Públicas	6,3	4,7	7,2	11,3
	Privadas	8	7	7,8	12,8
MADRID	Públicas	7	6,2	9,9	8,3
	Privadas	8,5	6,2	7,7	10,1
MÁLAGA	Públicas	10	7	8,5	11,1
	Privadas	8,5	6,7	8,5	7,8
MURCIA	Públicas	9,6	6,4	11,6	9,9
	Privadas	12	7	11,8	12,4
NAVARRA	Públicas	9,8	5,8	7,8	12,7
	Privadas	10,2	5,8	8,9	13,2
SEVILLA	Públicas	7,8	6	5,5	8,7
	Privadas	10	6,3	6	11,9
VALENCIA	Públicas	9,1	7	10,8	11,8
	Privadas	9,7	6,9	9	10
VIZCAYA	Públicas	5	5,2	4,9	5,1
	Privadas	7,8	5,6	7	10
ZARAGOZA	Públicas	9,8	4	8	11,8
	Privadas	11,8	5,8	11,4	12,4
MEDIA	Públicas	7,8	5,5	8,6	9,5
	Privadas	9,6	6,2	9	11

* Número de niños que corresponden a cada educador.

rresponden a cada educador (desde 4 hasta 18 niños de media, según los centros) y el muy satisfactorio **perfil académico** (Magisterio, Técnicos Especialistas en Jardín de Infancia o Técnicos Superiores en Educación Infantil) del 70% del personal que atiende a los niños.

Si se comparan estos datos con los publicados en 1999 por CONSUMER tras una investigación similar, se comprueba que la situación ha evolucionado poco en lo principal, ya que no se atenúa el déficit de plazas en guarderías públicas. También permanece invariable el número de niños que de media corresponde a cada educador (9 en ambos estudios) en estas escuelas. **El cambio más importante es la mejora en seguridad: se ha reducido a la mitad la proporción de guarderías con deficiencias relevantes.**

Horarios y criterios de admisión

La **disponibilidad horaria media** en las escuelas infantiles privadas es de 10 horas y 30 minutos cada día, casi 2,5 horas más de media que las públicas. Y hay algunas (privadas) que llegan a las 12 horas diarias de servicio.

El **horario ampliado** (se paga aparte, es un extra) se ofrece en seis de cada diez centros, la inmensa mayoría privados. Pero sólo el 10% de los estudiados en Álava, Navarra y Vizcaya disponen de horario ampliado. El coste medio a abonar en las privadas es de 26 euros al mes si el niño está en la 'guardie' una hora más todos los días.

Otra opción es el **horario flexible de entrada y salida de los niños**, de forma que pueda adaptarse a los horarios de sus progenitores, que es viable en el 94% de las escuelas analizadas, algo más en las privadas. Finalmente, siete de cada diez permanecen abiertas 11 meses al año (cierran sólo en agosto). Otras muchas (en mayor medida, privadas) ofrecen horario reducido en verano y cierran en Semana Santa y Navidades. Por otra parte, el 82% de las guarderías (algo más en las públicas que en las privadas) admiten niños que no gatean, pero sólo el 17% inscriben a menores de cuatro meses. Y tan sólo dos de cada diez (casi todas, privadas) admiten niños no matriculados para estancias en días sueltos. Mientras que casi todas las escuelas públicas admiten niños con necesidades educativas especiales, dos de cada diez privadas no hacen.

Por último, las **condiciones de admisión** en las privadas son casi inexistentes pero todas las públicas establecen requisitos y preferencias (no superar cierta renta familiar, empadronamiento en el municipio, situación laboral de padres y/o madres, características familiares, niños con necesidades educativas especiales o minusvalías), en función de los cuales se otorgan las siempre escasas plazas disponibles.

Los educadores, por otra parte, acostumbran comunicar sus impresiones sobre los niños a los progenitores, pero es recomendable que queden recogidas en **informes escritos**, que sólo el 20% de las guarderías (en 1999 eran el 33%) entregan al menos una vez al mes. En lo que respecta a información oral, el 64% de las escuelas infantiles afirma facilitarla todos los días y sólo un 7% admiten que la proporciona únicamente cuando la solicitan los padres.

¿Cuánto cuestan las guarderías?

Las **tarifas** dependen de muchos factores: el fundamental es si es pública o privada, pero también influye el número de horas que permanece el niño en el centro, si se incluye en el

precio la comida y merienda (incluso el desayuno) y los servicios que se utilicen (transporte, piscina, excursiones, etc). CONSUMER EROSKI ha partido del supuesto de que el niño o niña permanece en la guardería ocho horas al día, con comida y merienda incluidas (en el caso de que sean ofrecidas por el centro), durante todo el mes. **En las privadas la media fue de 254 euros (42.255 de las antiguas pesetas), mientras que en las públicas la cantidad a pagar depende de tantos factores que no procede hallar medias.** Las diferencias entre los precios medios de las guarderías privadas de unas y otras provincias y los precios más caros y más baratos vistos en cada provincia pueden verse en los cuadros de datos que acompañan a estos textos.

Además de la cuota mensual, el 92% de las guarderías privadas cobra por la **matrícula o inscripción** del niño o niña. El precio medio de esta matrícula es de 86 euros, pero mientras las escuelas infantiles privadas estudiadas en Madrid, Barcelona, Álava y Valencia superan esa media y se sitúan por encima de los 100 euros en el resto (excepto en Sevilla, que se queda justo en la media con 86 euros de media a abonar por la inscripción del niño), el coste medio de la matrícula es inferior. Dentro del coste de matrícula, las guarderías incluyen el seguro escolar y, sólo algunas, el material escolar. En otras, se cobran aparte conceptos como uniforme, actividades extraescolares, transporte, etc. El precio medio del **servicio de comedor** en las guarderías privadas fue de 92 euros mensuales, incluida la merienda, si bien una de cada cinco incluye este servicio dentro de la cuota mensual. En el 5% de las privadas se cobra por calentar y servir la comida y merienda que los niños llevan de casa.

¿Qué pasa con las tarifas de las guarderías públicas?

Aunque las tarifas máximas de las guarderías públicas pueden ser caras, rara vez llegan a aplicarse: la escasez de plazas es tal que quedan cubiertas por las familias con menos ingresos económicos, que tienen preferencia. Los criterios de admisión (renta per cápita familiar, proximidad al domici-

Horarios, servicios e instalaciones

Titularidad de las guarderías	Con jardín o patio	Con servicio de comedor		Con horario ampliado	Acceptan niños que no gatean	Acceptan niños con necesidades	Con carencias de seguridad educ. especiales	Dan clases de idiomas
		Propio	Catering					
Pública	91%	73%	11%	43%	84%	97%	14%	12%
Privada	76%	63%	24%	69%	79%	81%	11%	38%
MEDIA	83%	67%	19%	61%	82%	86%	12%	27%



lio, familia numerosa o con hermano/as matriculados en el centro) sirven también para fijar la tarifa de escolaridad y de los servicios extra. **En la mayoría de las públicas no se cobra por matrícula, y cuando lo hacen, el máximo es 60 euros**, mientras que las hay privadas que cobran más de 180 euros por matricularse. Los precios del comedor pueden incluirse en la cuota mensual o pagarse aparte.

En las **tarifas de escolaridad por jornada completa** hay diferencias: en las públicas de Madrid, Málaga, Sevilla o Valencia se contempla incluso la posibilidad de coste cero si la situación familiar lo exige, mientras que en las de Vizcaya, Guipúzcoa y Alava (180 euros mensuales) y Barcelona (136 euros) la discriminación positiva se limita a la admisión pero la factura es la misma. Las más caras se encontraron en Málaga y Sevilla: hasta 240 euros al mes. El **coste del horario ampliado** es económico, en torno a 10 euros, si bien es infrecuente que las públicas amplíen su horario convencional, de entre 7 y 8 horas al día. <

A TENER EN CUENTA...

- ➔ **Mantenga un contacto permanente con el personal de la guardería, participe en las actividades organizadas por el centro, hable con otros padres y pida una entrevista con los educadores si advierte actitudes o comportamientos extraños en su hijo o hija.**
- ➔ **Algunas, sobre todo privadas, ofrecen servicios añadidos (desayuno, piscina, ludoteca) de pago aparte. En muchas privadas se cobra también (una o dos veces al año) en concepto de "material escolar".**
- ➔ **Por razones de seguridad, los niños sólo pueden ser recogidos por personas autorizadas previamente indicadas a la escuela.**
- ➔ **Cuando el pequeño necesite que se le administre un medicamento en horario lectivo, especifique por escrito en el envase del medicamento: dosis, hora de administración, duración del tratamiento y nombre del niño. Algunas escuelas no realizan esta labor.**
- ➔ **Si el niño o niña se queda a comer en el centro, informe si es alérgico a algún alimento o si sigue una dieta especial.**

Precios de guarderías privadas (1)

	MATRÍCULA (2)			COMEDOR (3)			JORNADA COMPLETA (4)			HORARIO AMPLIADO (5)		
	La más cara	La más barata	MEDIA	La más cara	La más barata	MEDIA	La más cara	La más barata	MEDIA	La más cara	La más barata	MEDIA
A CORUÑA	190	0	74	105	65	83	295	210	243	30	20	26
ÁLAVA	190	60	105	120	60	86	335	273	305	30	25	28
BARCELONA	180	25	109	160	100	129	333	230	295	40	20	32
CANTABRIA	63	0	40	90	55	69	310	145	216	30	30	30
GUIPÚZCOA	115	0	62	80	77	79	313	200	248	37	27	31
MADRID	300	20	130	150	65	106	390	140	302	30	15	22
MÁLAGA	200	40	63	100	30	76	380	130	234	65	18	37
MURCIA	100	15	59	115	35	67	310	117	198	40	20	30
NAVARRA	100	10	74	103	60	88	370	270	309	30	11	25
SEVILLA	100	50	86	90	35	65	240	138	201	22	12	19
VALENCIA	150	60	100	110	90	100	340	200	236	30	12	24
VIZCAYA	80	50	67	100	75	90	290	190	241	25	15	20
ZARAGOZA	115	39	83	130	70	89	305	180	249	36	15	24
MEDIA	300	0	86	160	30	92	390	117	254	65	11	26

(1) Todos los precios en euros, media de las guarderías privadas analizadas en cada provincia. (2) Precio de la matrícula o inscripción. (3) Tarifa del servicio de comedor (incluida la merienda), cuando se cobra aparte. (4) Precio mensual por una jornada completa de ocho horas diarias, con comida y merienda incluidas. (5) Tarifa a pagar al mes cuando el niño está en la guardería una hora más que el horario habitual.



ANDRÉS VICENTE GÓMEZ

PRODUCTOR
DE CINE

“He hecho películas artísticas y comerciales, pero nunca haré una de la que no me sienta orgulloso”

“De todas las profesiones que intervienen en una película, la función del productor es tal vez la más desconocida, o mejor dicho, la peor conocida. Al productor le persigue una imagen de hombre obeso pegado a un puro, que viaja en un coche grande y maneja mucho dinero, cuando en realidad es un profesional que ejerce un oficio dentro del engranaje de la industria del cine”. Esta definición se la debemos a Andrés Vicente Gómez, responsable de Lolafilms, una de las productoras más importantes del cine español.

La oscarizada *Belle Époque*, las muy populares *Torrente* y *El Día de la Bestia*, la exquisita *Remando al viento* y otras muchas, como *Jamón Jamón*, *Soldados de Salamina*, *La Comunidad*, *El año de las luces*, *Beltenebros...* son algunos de

los títulos más destacados de su curriculum. Las han escrito guionistas de la talla de Rafael Azcona, las han dirigido autores tan prestigiosos como Fernando Trueba, Pilar Miró, Alex de la Iglesia, Gonzalo Suárez o Bigas Luna, y han abordado géneros como drama, comedia, suspense... Son películas muy diferentes tanto en intención como en presupuesto, pero comparten un denominador común: su productor es Andrés Vicente Gómez.

¿En qué consiste su oficio?

El productor es la persona que tiene una idea, surgida de la lectura de una novela, del visionado de un corto o inspirada en una noticia. La quiere llevar al cine y para ello encarga a un guionista la escritura del relato cinematográfico y busca un director, que se responsabilizará

del rodaje, con todo lo que ello implica: no sólo dirigir, también hacer la selección final de los actores, de los equipos, de los exteriores, del montaje... Este primer proceso puede estar financiado por el productor y a partir de ahí, si el proyecto sigue adelante, tratará de obtener los créditos bancarios y las colaboraciones de las empresas que quieran participar en la película.

¿Por qué se ha dedicado a este oficio?

El destino de las personas suele estar marcado por un hecho accidental. El mío ocurrió al terminar el Bachillerato. Tenía dos opciones: trabajar en un banco o en un hotel. En contra de los deseos de mis padres, yo me incliné por lo segundo, y a los tres meses de empezar, un productor de cine extranjero que vivía en el hotel donde

trabajaba me invitó a participar en un proyecto que comenzó siendo una pequeña oficina de representación de actores.

Aquello me gustó, así que me fui a Inglaterra a aprender bien inglés, una obligación si quería dedicarme al cine. Al cabo de un tiempo, el productor me llamó para invitarme a trabajar con él y empecé como ayudante. Surgió la oportunidad de viajar a París para incorporarme al equipo de la familia Salkind y aquello fue mi Sorbona particular. Volví y produce *Comanche Blanco*, con Joseph Cotten, un western rodado en Madrid. Puse yo el dinero, echando mano de mis ahorros y de una indemnización que me dieron por un accidente de coche que tuve en Finlandia. Y así comenzó todo.

Lolafilms es la productora más importante del cine español. Algún secreto habrá.

He procurado entender el negocio del cine como un algo global en el que el productor tiene que disponer de conocimientos en todos los procesos de una película, y sumarle a esto una sensibilidad sobre lo que el público demanda o lo que puede interesar a un segmento del público que va al cine. En mis manos está el saber adaptar el proyecto a la película, porque nada tiene que ver un filme estadounidense de 150 millones de dólares distribuido en centros comerciales de todo el mundo con una película especializada dirigida a un nicho de público cuyos valores están basados en la visión del cine como arte y no como espectáculo. Y no puedo olvidarme de la distribución, una fase clave, en la que, además, te quedas solo. Cuando acaba un rodaje, quienes han participado en la película se marchan a otra cosa y la obra queda nuevamente en manos de quien la comenzó. De él depende que vaya creciendo, que se estrene, se vea, que llegue a las televisiones, que esté en los festivales y que se proyecte en otros países.

Con tanto trajín, ¿le da tiempo a ver otro cine que no sea el suyo? Es parte de mi trabajo. Recibo en torno a las 120 películas al año que me remiten las tres academias de cine a las que pertenezco: la americana, la europea y la española, y así dispongo en mi casa de casi toda la producción mundial de estrenos importantes e incluso de otros que no lo son tanto. Además, asisto a festivales en los que tengo la oportunidad de ver lo que no me llega hasta aquí. También voy con mis hijos y mis sobrinos a ver estrenos que de otra forma no haría. Y me dejo guiar por revistas especializadas de varios países.

¿Hace caso de los críticos? Contrariamente a lo que piensan algunos y pese a lo arbitrarios que son, suelen tener razón. Su visión es la de un público y sirve como referencia, al margen de influencias o intereses. Además, como en todo, el juicio de valor es responsabilidad del lector. Una película iraní puede obtener muy buenas críticas, ser una obra cinematográfica importante, pero las loas estarán motivadas por características que nada que tienen que ver con una película hecha para centros comerciales. Ésta otra película recibirá críticas negativas en cuanto a su valor como obra artística, pero cumplirá su cometido de llenar salas y entretener a un público que busca pagarse una diversión, con lo que cumple con los valores que impulsaron a que la película se hiciera.

¿Se trata de hacer cine o de llenar salas? No son cosas contradictorias. En el cine, sólo una de cada diez veces se logra el éxito y nosotros intentamos evitar las otras nueve, porque queremos que todo lo que rodamos se vea. Nunca he insistido en hacer películas de las llamadas de autor, aunque he trabajado con Saura, con Eric, con Maura y con Vicente Aranda. Pero también he hecho

películas muy comerciales porque entiendo el cine como una industria cultural que es un negocio.

¿Y dónde está la frontera entre lo cultural y el negocio?

Mi límite es no hacer una película que considere vergonzosa. De hecho, estoy orgulloso de todo lo que he producido. En un 80% de ellas me apasionó el proyecto, el otro 20% fueron películas para cubrir una coyuntura o que consideré que al público le apetecería ver, pero que si no hubieran sido comerciales no las habría hecho. En cambio, sí he hecho muchas películas sabiendo que no eran comerciales.

“AL CINE NO HAY QUE FINANCIARLO PORQUE SEA UNA EXPRESIÓN ARTÍSTICA, SINO PORQUE ES UNA INDUSTRIA CULTURAL DEFICITARIA”

Es quizá este el momento en que más procede preguntarnos si el cine es industria basada en el espectáculo o un arte. El cine es una industria, y muy importante, que mueve mucho dinero y da trabajo a miles de personas. Hay un cine que es arte, de hecho es el movimiento artístico por excelencia del siglo XX. Jugando a imaginar, podríamos asegurar que Goya, de haber vivido en el pasado siglo, hubiera sido cineasta. Pero no todo cine es arte, aunque sí todo el cine tiene una identidad cultural. Películas malas, regulares o buenas son una representación simbólica que nace de una interpretación particular del mundo. Por poner un ejemplo: películas horribles

de los 60 nos ayudan a revisar una época, son testimonio de lo que sucedía, desde cómo vestían las personas hasta cómo se relacionaban, en qué creían y en qué no...

¿Y eso justifica que el cine esté subvencionado? La pintura también es expresión cultural y en pocos casos recibe ayuda del dinero público.

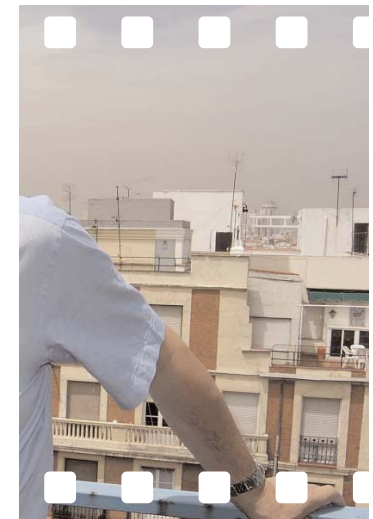
No creo que al cine se le deba subvencionar como factor cultural o expresión artística, sino por su condición de industria, en este caso deficitaria. Los productos

considerar importante la ejecución de autopistas, ha de ofrecer ayudas. Igual que hiciera con la prensa, a la que subvencionaba el papel. Se puede cuestionar el interés del Estado en el cine, pero no su papel financiador. No menos de 80 países financian su cine, lo que sucede aquí no es tan raro como se pinta.

Con el propósito de ampliar mercado y para universalizar el producto, se discute la conveniencia de rodar en inglés. Es un debate abierto hace ya mucho tiempo, pero sólo estaría

amortizar. Pero hasta que no se estrene no sabré si he acertado o no.

¿Por qué surgen las dudas? En taquilla funciona el gran espectáculo, la comedia gamberra y la de zombies. Son los géneros que gustan a la gente que va al cine. Hay excepciones, películas más profundas que triunfan pero tampoco esto nos puede llevar a engaño. Por poner un ejemplo, *Solas* fue una película que levantó voces pidiendo más producciones de este tipo, cuando en realidad, al cabo del año se hacen 50 filmes del tipo de *Solas*, lo único que no todas consiguen eso que las hace mágicas y les permite llegar al gran público.



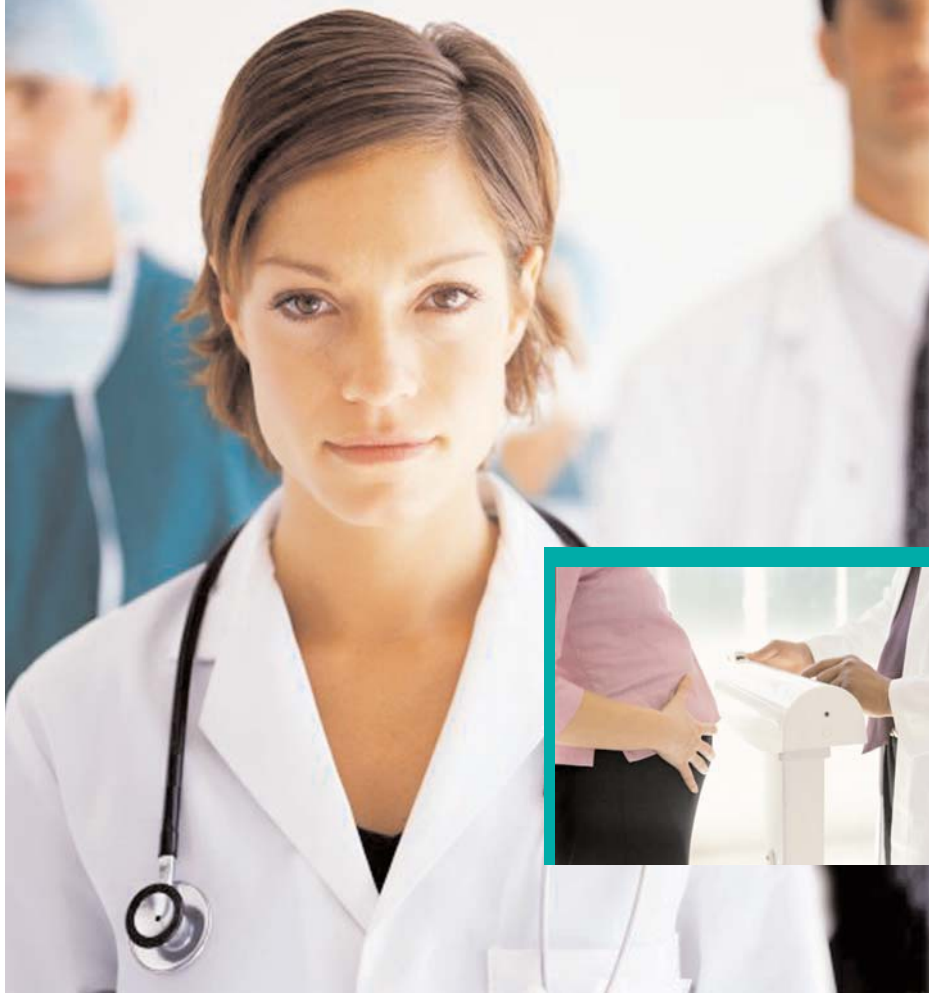
tienen un costo muy grande, y en el caso del cine español, difícil de amortizar por lo limitado de su mercado. Eso de los 300 millones de hispanohablantes es una falacia, precisamente por la dimensión cultural. No vale sólo hablar la misma lengua, hay que compartir una cultura, y sin duda, la de España es diferente a la ecuatoriana, por ejemplo. Además, el valor como mercado de América Latina es insignificante. Por tanto, si el gobierno considera importante que exista el cine español, como puede

justificado en películas de alto presupuesto. Con una película más modesta llegarás al público que realmente te diriges. Decidir a cuál de los dos grupos pertenece un proyecto es una decisión clave, en la que constantemente cometemos errores. Acabo de hacer una película basada en la novela de Vargas Llosa, *La Fiesta del Chivo*, y la he rodado en inglés porque me costaba 8 millones de euros, y cualquier película que cueste más de 6 millones es muy difícil de

Entonces, ¿es el espectador tan poco exigente como lo describen algunos críticos o muy listo por percibir la magia en los escasos momentos en que se produce? El gran público va al cine a entretenerse, a consumir un producto de ocio. Otro público minoritario quiere enriquecerse con aquello que ve. Este último, en ocasiones, ve una película de grandes almacenes, mientras que los primeros nunca ven una obra artística. Pero esto sucede en todos los órdenes. Está quien compra una revista del corazón y el que escoge una de ciencia. Está quien va al cine a divertirse, y el que va a disfrutar pensando. Dos posturas igual de respetables. ◀

Sanidad a la carta, previo pago

VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LA SANIDAD PRIVADA



Una persona de clase alta o media-alta con profesión liberal, que busca comodidad tanto a la hora de acudir al médico como cuando ha de ser hospitalizada, y que valora mucho la posibilidad de elegir al médico especialista. Este es, a grandes rasgos, el perfil del cliente de los seguros sanitarios privados. En España, el 17% de la población, es decir, alrededor de 7 millones de personas, tienen contratado un seguro de asistencia médica privada, según datos de Investigación Cooperativa entre Entidades Aseguradoras y Fondos de Pensiones (ICEA).

La saturación de los servicios sanitarios adscritos a la Seguridad Social, el progresivo aumento del nivel de vida en nuestro país y un paulatino cambio de mentalidad en la importancia que se otorga a todo lo relacionado con la salud explican que hoy la sanidad privada sea un negocio al alza: en 2004 la contratación de sus pólizas creció un 4% respecto al año anterior, convirtiéndose en uno de los sectores de las aseguradoras que mejor comportamiento mostró.

La medicina privada ofrece, por lo general, varios tipos de pólizas, pero la más extendida—con un 86% de la cuota de mercado—es la de la asistencia sanitaria completa (médicos de familia, especialistas...) con servicios en el

territorio nacional y en el extranjero y libre elección de médicos dentro de los cuadros de la compañía. **Ginecología, pediatría y traumatología son las especialidades más demandadas** por los usuarios de la sanidad privada. Junto con estas prestaciones, los seguros privados también cubren la asistencia hospitalaria, intervenciones quirúrgicas, urgencias, partos, análisis, exploraciones, tratamientos, medicina general y especializada, asistencia a domicilio, etc.

Pero no es oro todo lo que reluce. Las compañías de asistencia sanitaria privada no son otra cosa que empresas en busca de negocio y **exigen al nuevo asegurado una salud casi de hierro**: antes de aceptar a un cliente, lo someten a un exhaustivo reconocimiento médico tras el cual se decidirá si es admitido. Ante la más mínima sospecha de que presente complicaciones de salud en un futuro inmediato, podrá ser rechazado: una persona con muchas probabilidades de enfermar no es el cliente ideal.

Otro aspecto poco conocido de estas empresas es el **periodo de carencia** que aplican: algunas coberturas de la póliza no son efectivas desde el principio, y ello con la finalidad de evitar clientes que buscan beneficiarse inmediatamente de las ventajas de la sani-

PERIODO DE CARENCIA

Aunque en principio los servicios incluidos en la póliza se prestan desde el momento de la contratación, las aseguradoras establecen periodos de "carencia" contados a partir de la fecha de efecto del seguro, durante los cuales no son efectivas algunas de las coberturas incluidas dentro de las garantías de la póliza. Su fundamento estriba en que las primas se calculan sobre las probabilidades de que las personas sanas contraigan enfermedades: se establecen estos periodos de carencia para excluir de la cobertura a las enfermedades preexistentes, ya advertida ya inadvertidamente. Los periodos de carencia en las aseguradoras son:

DKV

- Intervenciones quirúrgicas*: **6 meses.**
- Asistencia al parto: **10 meses.**
- Transplantes: **12 meses.**

SANITAS

- Ligadura de trompas, vasectomía y tratamiento de psicología: **6 meses.**
- Asistencia al parto: **10 meses.**

ADESLAS

- Intervenciones quirúrgicas*, hospitalización*, coste de las prótesis (no su implantación), ligadura de trompas y vasectomía, laserterapia, nucleotomía percutánea, quimioterapia y oncología radioterápica, electroterapia, diálisis y riñón artificial y litotricia renal: **6 meses.**
- Asistencia al parto: **10 meses.**

IMQ

- Técnicas especiales de diagnóstico, odontología, hospitalización* quirúrgica, médica, pediátrica, domiciliaria y psiquiátrica, unidad coronaria e intensivos, planificación familiar, electroterapia, oxigenoterapia, ventiloterapia, y aerosolterapia, hemodinámica vascular, radiología vascular intervencionista, radioterapia y quimioterapia ambulatoria y hospitalaria, unidad del dolor: **6 meses.**
- Embarazo y parto: **10 meses.**
- Litotricia renal y vesical, logofoniatría: **12 meses.**
- Transplante de córnea: **18 meses.**

* Salvo en los casos de urgencia vital.

ACERTAR EN LA ELECCIÓN

- > Antes de contratar un seguro de asistencia sanitaria, revise minuciosamente las condiciones y prestaciones del mismo. Asegúrese de que los servicios concertados cubren sus necesidades.
- > Haga números. Además del coste mensual de la prima, calcule con qué frecuencia acude al médico y a cuánto asciende cada visita (el copago).
- > Lea con atención la letra pequeña de las pólizas. Preste especial atención a los posibles recargos o

- cancelación por siniestralidad, a los límites de cobertura por proceso y año, a los periodos de carencia, a la posibilidad de que se anulen en casos graves de urgencia, a la posible rescisión de póliza en edades avanzadas y a la cobertura geográfica.
- > Cerciórese de que no existen restricciones en la consulta con un mismo especialista.
- > Compruebe si la compañía dispone de una dilatada experiencia en el sector, de una amplia ga-

- ma de médicos y clínicas a disposición del asegurado, de consultorios médicos propios y de asistencia mundial en caso de emergencia.
- > Infórmese de si los centros concertados ofrecen calidad, y no sólo a nivel hotelero, sino también en asistencia, instalaciones y equipos médicos.
- > Pida la lista de médicos y fíjese dónde tienen su consulta: si están demasiado lejos de su casa, en más de una ocasión le dará pereza acudir hasta allí.

dad privada. Podrán hacerlo, pero tras haber sido usuarios 'no problemáticos' durante un tiempo.

Mujeres y ancianos, los que más pagan

Las primas de estas aseguradoras no son personalizadas, se aplican por grupos. Y esos grupos se confeccionan a partir de estadísticas de las propias aseguradoras que incluyen variables como la edad, el lugar de residencia y el sexo. Así, por el mero hecho de ser una joven en edad fértil, una mujer de 30 años abonará la misma tarifa mensual tenga o no hijos, es decir, haga o no un uso más frecuente de algunas coberturas de su póliza (en este caso, ginecología).

Por lo que respecta a la **edad del asegurado**, cuanto más avanzada sea más aumenta la cuota, llegando a incrementarse la prima entre un 75 y un 100% al cumplir 65 años. En los primeros tramos de edad, entre 0 y 14 años, son los chicos los que soportan los precios más elevados. A partir de los 14 años, esta tendencia se invierte y son las mujeres quienes deben hacer frente a una cuota más elevada. Pasados los 60 años, vuelve a cambiar el sistema de tarifas y los hombres vuelven a ser los más perjudicados.

En cuanto al **lugar de residencia**, los usuarios catalanes y los de Baleares son los más desfavorecidos en las pri-

mas. Los honorarios de los médicos y los precios de los hospitales, más elevados en estas zonas, hacen que se encarezcan las primas. Las distintas infraestructuras con que las aseguradoras cuentan en territorio nacional influyen también en el importe de las primas. Además, las primas están sujetas a actualización anual. El incremento del coste de los servicios sanitarios, el aumento de la frecuencia de las prestaciones, la incorporación a la cobertura garantizada de innovaciones tecnológicas de aparición o utilización posterior a la firma del contrato y otros hechos similares, repercuten encareciendo las tarifas.

Letra pequeña con muchas limitaciones

Es frecuente que las aseguradoras ofrezcan información insuficiente sobre **los servicios que no cubren y las limitaciones de algunas prestaciones**. Para conocer estas restricciones hay que revisar con atención la letra pequeña de las pólizas.

Sida, drogodependencia, alcoholismo, tratamientos para la esterilidad o infertilidad y la interrupción voluntaria del embarazo, daños causados por intento de suicidio, cirugía estética y trasplantes son las exclusiones más generalizadas. Tampoco cubren los daños físicos y la asistencia sanitaria con origen en la práctica de deportes como

profesional ni como aficionado, ni en competiciones de cualquier tipo. En caso de guerras y epidemias declaradas oficialmente, así como de daños nucleares o radiactivos, las aseguradoras también se eximidas de responsabilidad. Del mismo modo, no cubren gastos médicos provenientes de catástrofes meteorológicos, sísmicos e inundaciones declaradas como catástrofe nacional, ni el coste de los fármacos o medicamentos, excepto en ingresos, con la consiguiente sangría económica que esto supone para algunos enfermos.

Las limitaciones en prestación de servicios varían mucho de una aseguradora a otra. Adeslas establece un límite de cuatro sesiones de podología al año, mientras que el Igualatorio Médico Quirúrgico (IMQ) las limita a dos. DKV fija en 60 días anuales la asistencia en viaje, los mismos que establece como máximo para la hospitalización psiquiátrica. En este último caso, los límites de hospitalización para los asegurados de Adeslas y del IMQ son de 50 y de 30 días al año, respectivamente. IMQ limita también a 30 días la hospitalización en unidad de neonatología, la hospitalización médica para ingresos sin intervención quirúrgica, la pediátrica y unidad coronaria e intensivos, reduciendo, además, el ingreso en los tres últimos casos a 7 días por proceso. ◀

PRIMAS MENSUALES

COMPañIA Póliza	ASISA (1) Asisa salud	ADESCLAS (2) Adeslas completa	DKV DKV integral	SANITAS (3) Sanitas multi	IMQ(1) Póliza C
Familia*	Entre 172,45 y 186,02	Entre 171,94 y 196,96 €	Entre 196,91 y 236,29 €	Entre 192,38 y 229,89 €	172 €
PERSONA DE 30 años	H	Entre 41,19 y 47,46 €	Entre 40,56 y 48,68 €	Entre 41,33 y 48,01 €	42,5 €
	M	Entre 55,30 y 64,79 €	Entre 56,96 y 68,36 €	Entre 59,18 y 72,15 €	
PERSONA DE 50 años	H	Entre 59,08 y 69,77 €	Entre 60,56 y 72,68 €	Entre 59,37 y 71,9 €	58,7 €
	M	Entre 63,37 y 74,86 €	Entre 63,73 y 76,47 €	Entre 63,72 y 76,88 €	
PERSONA DE 65 años	H	Entre 85,59 y 89,95 €	Entre 103,12 y 123,75 €	(4)	77,2 €
	M		Entre 105,99 y 127,18 €	(4)	
Participación en los costes de los servicios**	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermería: 0,32 € • Resto de actos médicos: 2,50 € • Ingresos hospitalarios, intervenciones quirúrgicas, diálisis, rehabilitación, estudios genéticos, resonancia, scanner, tratamientos, oncológicos, etc.: 4 € 	<ul style="list-style-type: none"> • ATS, rehabilitación, podología: 1,40 € • Medicina general: 2,1 € • Urgencia: 4 € • Resto: 3 € 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfermería: 1 € • Medicina general y pediatría: 1,5 € • Rehabilitación, fisioterapia, podología, preparación al parto, métodos complementarios de diagnóstico, oxigenoterapia, hospital de día: 2 € • Resto de especialidades, incluidas las hospitalizaciones y las ambulancias: 2,5 € 	<ul style="list-style-type: none"> • ATS y servicios de alta frecuencia: 1 € • Medicina gral., pediatría y puericultura: 1 € • Sanitas 24 horas: 1 € • Ciclo de tratamiento respiratorio prescrito (oxigenoterapia, ventiloterapia, CPAP y aerosolterapia): 3 € • Ingresos hospitalarios: 4 € • Urgencias domiciliarias: 4 € • Urgencias hospitalarias: 4 €. • Copago progresivo de 8 € a partir de la cuarta visita en cada trimestre. • Ambulancias: 4 € • Módulo de preparación al parto: 12 € • Psicología: 9 € • Resto de servicios: 3 € 	<ul style="list-style-type: none"> • Acto médico: 3,35 € • Determinación analítica: 0,52 € • Día de estancia en clínica: 3,5 € • Sesión de rehabilitación, oxígeno, logofoniatría: 0,52 €

* Padre, madre y dos hijos, niño y niña, de 45, 40, 10 y 4 años, respectivamente.
 ** Importe prefijado por acto médico que el Tomador y/o Asegurado asume por la utilización de los Servicios Sanitarios (también se le denomina "copago").
 (1) No hace distinción entre sexos.
 (2) La prima incluye un descuento del 10% por contratación familiar (4 o más personas).
 (3) En la primera mensualidad aplican un 15% de recargo. Los precios del cuadro corresponden al recibo mensual neto.
 (4) El límite de edad para contratar esta póliza es de 64 años. Para los mayores de esta edad, Sanitas ofrece la Póliza ORO.
 (5) El límite de contratación es de 64 años.

SANIDAD PRIVADA

- **No hay listas de espera.** Permite acudir al médico que se desea casi en el momento en que lo necesite el asegurado.
- **Acceso directo a especialistas.** El enfermo puede acudir directamente al facultativo especialista sin necesidad de pasar primero por el médico de cabecera.
- **Libre elección de médico y centro hospitalario.** El asegurado puede escoger entre una amplia relación de profesionales y centros médicos, el que

- se ajuste mejor a sus necesidades o preferencias.
- **Hospitalización en habitaciones individuales con baño completo y cama para acompañante.**
- **Rapidez en la obtención de resultados de las pruebas médicas.**
- **Acceso a las mejores clínicas y hospitales de Estados Unidos.** Algunas compañías poseen un concierto de clínicas con EE.UU. que permite acudir a los más prestigiosos centros médi-

- cos de este país, desembolsando tan sólo el 10% de sus gastos médicos.
- **Prestaciones excepcionales.** Cobertura de balnearios, trasplantes, cirugía de la miopía, etc.
- **Asistencia médica y citas a través de teléfono e Internet.** Algunas entidades disponen de un servicio de asesoramiento que aconseja y resuelve dudas acerca de síntomas, problemas de salud y medicamentos.



SANIDAD PÚBLICA

- **Tiene más medios humanos y técnicos.**
- **Mejor calidad médico-asistencial en caso de operaciones y partos de riesgo.**
- **En la atención primaria se llevan a cabo tareas de promoción y control de la salud y prevención de enfermedades, entre otras.**
- **Las prestaciones farmacéuticas son gratuitas para los pensionistas y para sus beneficiarios. Con carácter general, los trabajadores en activo abonarán el 40% del coste de los medicamentos.**
- **No hay límite de edad para recibir asistencia.**
- **No hay periodos de carencia.**

La educación, también por el estómago

CONVIENE ENSEÑAR CUANTO ANTES PAUTAS ALIMENTARIAS SALUDABLES A LOS NIÑOS



Según estudios recientes de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), el 40% de la población infantil y juvenil tiene en nuestro país un peso superior al adecuado. Ellos son la mejor muestra de constata la tendencia al alza de los índices de obesidad entre los 2 y los 25 años. En concreto, el 14% tiene obesidad y el 26%, sobrepeso, que se asocian a mayor riesgo de desarrollar en la edad adulta obesidad y enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular, etc.

Para prevenir estas situaciones o al menos encauzarlas, las enseñanzas sobre nutrición hay que comenzarlas cuanto antes. Para potenciar la salud como objetivo de la alimentación es muy útil explicar a los niños para qué sirven los alimentos y de dónde proceden. Todo lo que concierne a la compra, la elaboración de comidas, la preparación

de la mesa, etc., es una oportunidad de aprender y de disfrutar de la comida en familia.

Causas de la obesidad

En la adquisición de los hábitos alimentarios durante el periodo infantil y juvenil se producen influencias evidentes por parte de la familia, los medios de comunicación, los amigos, etc., que generan costumbres poco recomendables –exceso de dulces, snacks, alimentos precocinados, etc.– lo que afecta al comportamiento y hábitos alimentarios. Se abusa de productos de bollería y de refrescos azucarados (ricos en grasas, los primeros, y azúcares simples, los segundos) y la ingesta de alimentos tan saludables como frutas, verduras, cereales y sus derivados resulta insuficiente.

¿Qué se puede hacer?

El Ministerio de Sanidad y Consumo ha puesto en marcha la Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física y la Prevención de la Obesidad, conocida como NAOS, que pretende promover la salud a través del fomento de un estilo de vida y de hábitos de alimentación saludables, en especial entre la población infantil. Se quiere implantar no sólo en el ámbito sanitario, sino también en el entorno familiar, involucrando asimismo a empresas del sector alimentario,

colegios y comedores escolares. Algunas de sus líneas de actuación son: regular la publicidad de comidas y bebidas dirigidas a niños y niñas, aumentar la oferta de alimentos de las máquinas expendedoras de los colegios para favorecer una dieta más equilibrada, editar guías sobre alimentación, etc.

¿Y desde el ámbito familiar...?

Si en la infancia y en la adolescencia se consolidan en los niños unos hábitos alimentarios incorrectos y un comportamiento sedentario, éstos resultan muy difíciles de modificar.

La influencia de la familia en ese sentido es decisiva: niños y niñas aprenden por imitación, la familia es quien realiza la compra y decide la gama de alimentos que llegan a casa, se les ofrece dinero para que compren golosinas, refrescos, etc.

Para favorecer un estilo de vida y de alimentación adecuados, la familia ha de compartir unos conocimientos básicos de nutrición que permitan planificar y elaborar menús equilibrados y saludables que agraden –más o menos– a todos. De este modo, gracias a la educación dietética, se puede enseñar a los adultos del mañana la importancia de una alimentación completa, variada y satisfactoria también al paladar. <

Lo más común es que los alimentos menos apreciados por niños y niñas sean las hortalizas y los pescados; por ello sólo se hace referencia a dichos alimentos.

Hortalizas y frutas

Es preferible presentar los platos de verduras de forma atractiva, con colores vivos para llamar su atención y que resulten más apetitosos. Los más pequeños pueden participar en la elaboración de las ensaladas, así como en la preparación de pizzas caseras a las que se les puede añadir variedad de vegetales, con un toque de creatividad –dibujar una figura con los ingredientes, etc.

Conviene comenzar el día con frutas: un vaso de zumo, rebanadas de plátano con fresas, macedonia de frutas. Si se combinan con cereales de desayuno y leche, compondrán un energético y delicioso comienzo del día. Los

niños pueden participar en la elaboración de batidos de frutas con yogur.

Asimismo se puede:

- Añadir frutas finamente cortadas o en puré a los platos de carne (lomo con puré de manzana, pavo con piña, pollo a la naranja...).
- Emplear pequeñas cantidades de hortalizas picadas finamente o ralladas para mezclar con la carne picada o con los guisos de carne o pescado o bien para espesar sopas...
- Preparar con ellos postres dulces con hortalizas (tarta de zanahoria, bocaditos de calabaza...), o con frutas (bizcocho relleno de frutas, pastel de manzana...).
- Cortar los alimentos en formas curiosas también los hace más apetecibles. Se puede hacer un sándwich vegetal con lechuga, tomate, zanahoria rallada, etc., con queso, jamón o atún, o colocar estos ali-

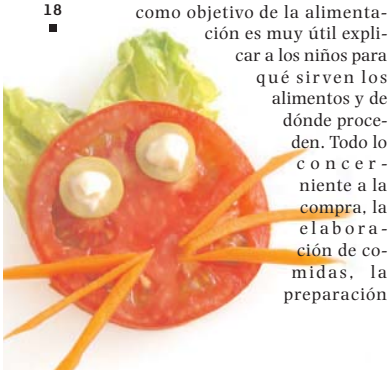
mentos en canapés cortados en formas originales como rombos o círculos.

Pescados

El pescado es un alimento básico en la dieta pero de escasa aceptación por los más pequeños. Si el problema son las espinas conviene escoger piezas como lomos o filetes. La perca, el mero, el lenguado, el fletán o halibut, el emperador, el rape, el atún y el bonito son una buena elección porque casi carecen de espinas. Para preparar el pescado se puede recurrir a técnicas y salsas que suavicen un poco su sabor y olor, o los encubran levemente (salsa bechamel, mayonesa, salsa rosa, tipo cóctel, tártara, etc.). Rebozados y empanados pueden

mejorar su aceptación. Si lo que no gusta es su consistencia, demasiado blanda para algunos niños, también los hay con textura más firme: emperador, atún y bonito, salmón, rape, bacalao, congrio, perca, mero...

Por último, si se tiende a escoger sólo entre dos o tres variedades de pescado y se cocinan siempre del mismo o similar modo, el consumo de este alimento puede resultar aburrido y provocar rechazo. Conviene, por tanto, variar tanto el tipo de pescado como las técnicas utilizadas para cocinarlo. A modo de ejemplo, la merluza permite muchas preparaciones: rebozada y presentada junto a una ensalada o salsa, al horno con patatas panadera o sobre un fondo de zanahoria con cebolla y gratinada con queso, en pastel o croquetas junto con gambas...



Sólo una de cada ocho cátedras universitarias la posee una mujer

El 59% de las personas que cada año obtienen una licenciatura en España son mujeres, proporción que supera una media europea que apenas queda por encima del 50%. Pero ello no se traduce en un mayor número de catedráticas: un reciente estudio de Fundación BBVA y Asociación de Mujeres Investigadoras y Tecnólogas (AMIT) ha puesto de manifiesto que durante el curso 2003-2004 la proporción de catedráticas de universidad era de sólo el 13%, y que las profesoras del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) alcanzaban el 15%. El informe también recoge que en la mayoría de las universidades españolas hay muchas más mujeres que hombres con becas para realizar el doctorado, y asegura que son las mujeres son rechazadas con más facilidad cuando optan a ser contratadas. "La igualdad es más cierta en el terreno legal que en la realidad social", lamenta la AMIT.

La climatización del aire por zonas puede reducir a la mitad la factura de consumo eléctrico

Pese a que hasta hace no mucho la época de mayor consumo eléctrico se situaba en invierno, las elevadas temperaturas registradas en los últimos veranos han dado un vuelco a la tendencia. Los ventiladores o climatizadores de uso residencial se han convertido en uno de los electrodomésticos más solicitados y generan ya la mitad del consumo eléctrico de una familia. Al respecto, un estudio del Grupo de Energética de la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Industriales de la Universidad de Málaga ha confirmado que las diferencias de consumo entre las diferentes opciones de aire acondicionado pueden representar hasta un 50% de ahorro en la factura, porque mientras los equipos sin control por zonas produjeron un gasto medio de 940 euros al año, los zonificados se quedaron en 440 euros, debido a que ajustan la potencia del ventilador a las necesidades de la vivienda.



Tres de cada diez conductores asegura tener miedo a ponerse delante del volante

El Instituto Mapfre de Seguridad Vial ha presentado un estudio en el que se pone de manifiesto el miedo de algunos conductores a coger el volante. Concretamente, el 33% de los pilotos asegura sentir ansiedad y estrés cada vez que tienen que ponerse al mando del automóvil, si bien son las mujeres (64%), frente a los hombres (36%), quienes manifiestan un miedo mayor. Sobre el origen de esta situación, denominada amaxofobia, el estudio revela que, en el caso de los hombres, se debe preferentemente a la ingesta de alcohol, ya que consideran que sus reflejos y capacidad frente al volante disminuye con las bebidas alcohólicas, mientras que las mujeres evitan conducir cuando se encuentran mal psíquicamente. También influyen en la actitud de ambos otros factores como la conducción con malas condiciones climáticas, el tráfico denso, la circulación nocturna, la responsabilidad de llevar ocupantes en el coche o manejar un vehículo prestado.

La contaminación del agua es la cuestión ambiental que más preocupa a los europeos

Puede que no siempre hagan los suficientes esfuerzos por cuidar el medio ambiente, pero su mantenimiento interesa a los europeos: casi a la mitad de ellos les preocupa la contaminación del agua. También lo hacen, y en una proporción similar, los desastres provocados por el ser humano, el cambio climático y la contaminación del aire. Estas son algunas de las conclusiones de una encuesta realizada por la UE entre los 25 países miembros. El informe señala que uno de cada dos europeos se siente bien informado en materia medioambiental. Respecto a las cuestiones sobre las que le gustaría conocer más detalles, el ciudadano europeo destaca el impacto en la salud de los productos químicos, el uso de transgénicos, la pérdida de biodiversidad y la contaminación agrícola debida al uso de fertilizantes.

Un millar de huérfanos africanos aprenden técnicas agrícolas en escuelas de campo

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) ha puesto en marcha 34 Escuelas Juveniles de Campo y Vida para que cerca de mil jóvenes africanos de entre 12 y 18 años aprendan técnicas agrícolas. Procedentes de Kenia, Mozambique, Namibia y Zambia, los participantes se quedaron sin padres a causa del sida, por lo que, en la mayoría de los casos, hacen el papel del cabeza de familia. Así, en las Escuelas, localizadas en los países de origen de los participantes, se enseña a preparar el terreno, sembrar y trasplantar, escardar, regar, controlar plagas, utilizar y conservar los recursos, emplear y elaborar los cultivos, cosechar y almacenar, y, por último, vender los productos en el mercado.



Construyen en Reino Unido una central eléctrica que utiliza la hierba como combustible

El Reino Unido contará con la primera gran central eléctrica que recurre a la hierba como combustible y lo hará gracias a un proyecto que supondrá una inversión de nueve millones y medio de euros. La central estará ubicada en Staffordshire y utilizará hierba alta cultivada en la localidad, que sólo liberará el dióxido de carbono absorbido durante su crecimiento. De esta manera, la planta podrá funcionar 8.000 horas anuales (casi 24 horas cada día) y ahorrar una tonelada por hora del dióxido de carbono que se habría emitido con el uso de combustibles fósiles. Para obtener un rendimiento completo, la empresa promotora calcula que unos 170 agricultores podrían diversificar sus cultivos y obtener la hierba necesaria para alimentar el generador de turbina de vapor, en una zona donde el 75% del terreno se dedica a labores agrarias.

La mitad de los asmáticos padece ataques provocados por la risa

El Centro Médico de la Universidad de Nueva York ha publicado un estudio que evidencia que la risa es el desencadenante de la mitad de los ataques asmáticos entre las personas que padecen esta enfermedad. Aunque los efectos que produce no suelen obligar al paciente a requerir atención médica u hospitalización, el hecho de que la risa provoque esta situación puede indicar que el asma no está bien controlada. Lo que el informe no aclara son las causas por las que este aparente síntoma de alegría y bienestar produce ataques asmáticos, aunque se cree que podría estar relacionado con la hiperventilación que conlleva. Aunque reírse es una de las actividades más sanas, según este estudio es también una de las causas más frecuentes de episodios de asma, al mismo nivel que la hierba, el polen o los humos. Una simple risa suave puede provocar una tos aguda.



La meditación ayuda a mantenerse joven y reduce la tasa de mortalidad

Un estudio del Centro de Medicina Natural y Prevención de Estados Unidos constata que la meditación no sólo ayuda a mantener el equilibrio psicológico sino que, además, favorece el retraso del envejecimiento y reduce la tasa de mortalidad de la población en un 23%. En el experimento, realizado a lo largo de 18 años, participaron 202 hombres y mujeres con una edad media de 71 años y con niveles de presión arterial por encima de la media. Tras ser sometidos a un programa de meditación trascendental con técnicas de relajación muscular y ejercicios para mantener la mente en blanco, este grupo de personas redujo su tasa de mortalidad con respecto a otros individuos de iguales características que no siguieron el programa.

Antiestético exceso de pelo

FACTORES HORMONALES INFLUYEN EN UN PROBLEMA QUE AFECTA A CASI UNA DE CADA DIEZ MUJERES

Las convenciones sociales y estéticas establecen en el canon de belleza para la mujer la ausencia de vello visible. Sin embargo, para un 9% de las ciudadanas europeas su adecuación a este modelo no es sencilla porque padecen hirsutismo. **Puede hablarse de hirsutismo cuando el pelo terminal, es decir, el cabello más grueso, oscuro y largo crece en lugares donde las mujeres no lo tienen de forma habitual: labios, mentón, pecho, espalda o abdomen.**

Es un problema de las mujeres y no se trata de una enfermedad, sino de un signo que puede ser la manifestación de otros trastornos. De todos modos, en casi todos los casos produce un problema estético que muchas mujeres viven con disgusto y ansiedad.

Vello y pelo terminal

La piel humana está recubierta, excepto en las palmas de las manos y la planta de los pies, por folículos pilosos que producen dos tipos de pelo: el vello –suave, corto y poco pigmentado– y el pelo terminal –más grueso, pigmentado y largo–. **La transformación del vello en pelo terminal** depende de factores hormonales, en concreto de los andrógenos, las hormonas masculinas.

Una de cada tres mujeres en edad fértil tienen vello en el labio superior, en la barbilla y en las patillas. La presencia de vello viene determinada por factores genéticos y raciales. Con el paso de la edad, y en particular después de la menopausia, aumenta la cantidad de vello facial y en ocasiones, éste se transforma en pelo terminal.

Causas del hirsutismo

El aumento de los niveles de testosterona produce hirsutismo. Los folículos pilosos transforman la testosterona en *dehidrotestosterona*, que estimula la conversión del vello en pelo terminal. Este incremento de testosterona libre se da en algunas afecciones:

- Síndrome de ovario poliquístico, en el que además hay acné, alteraciones menstruales, esterilidad.
- Hipertecosis ovárica, afección de los ovarios.
- Afecciones de las glándulas suprarrenales que cursan con aumento de andrógenos.
- Hipotiroidismo, lo que conlleva un aumento de testosterona libre.
- Utilización de algunos medicamentos: minoxidil, fenitoína, testosterona, esteroides anabolizantes,

ciclosporina, corticoides, algunos contraceptivos orales.

- La obesidad en las mujeres produce a veces aumento de la testosterona.

En la mayoría de los casos de hirsutismo, sin embargo, no se da ninguna de las afecciones citadas y no se encuentra una explicación clara para justificar su aparición. Se habla entonces de **hirsutismo idiopático**, esto es, de origen no conocido.

Diagnóstico y tratamiento

Para tratar el hirsutismo es fundamental conocer sus causas. Debe realizarse una **exploración física para cuantificar la intensidad, longitud y grosor del pelo terminal así como su distribución por zonas**. El Store Framingham es un sistema de medición internacional que proporciona un rango. En muchos casos será aconsejable realizar **análisis de sangre para medir los niveles hormonales** (testosterona, hormona luteinizante, prolactina, índice de andrógenos libres y sulfato de deshidroepiandrosterona). A la vista del perfil hormonal puede aconsejarse la realización de pruebas como ecografía, scanner o resonancia magnética, para diagnosticar o descartar patología ovárica, de suprarrenales u otras.

En cuanto al **tratamiento**, en pacientes con una patología ovárica, suprarrenal u otra alteración hormonal que causen hirsutismo, debe eliminarse la causa. Pero cuando se trata de un hirsutismo idiopático, el tratamiento va dirigido a disimular o eliminar el exceso de vello y pelo. Lo que se suele hacer es aclararlo por medio de productos que se venden en farmacias y centros de cosmética. El método más moderno es el de la depilación con láser o fotodepilación.

Fotodepilación

Su descubrimiento como depilador fue casual. En su uso para eliminar tatuajes se comprobó que la zona en la que incidía el láser quedaba depilada.

La fotodepilación puede tener efectos secundarios en personas sanas, como la aparición de vesículas o ampollas y escaras, que se manifiestan de forma inmediata, o zonas hipo o hiperpigmentadas que surgen de forma tardía y que presentan carácter transitorio. Excepcionalmente, también aparecen cicatrices.

Por tanto, es fundamental informarse bien antes de decantarse por un centro u otro y tener la absoluta seguridad de que no se sufre ninguna de las contraindicaciones descritas.

Antes de someterse a fotodepilación:

- La usuaria no debe estar bronceada ni haber tomado sesiones de solarium.
- Hay que evitar el uso de sustancias irritantes para la piel, cremas depilatorias, autobronceantes, pomadas fotosensibilizantes ni aloe vera.
- El vello no estará aclarado ni teñido y la zona a depilar no tendrá quemaduras ni lesión dérmica alguna.

Hay publicidad engañosa que garantiza la desaparición total y definitiva del vello y el pelo, pero la verdad es que **se precisan varias sesiones para eliminar entre un 70% y un 80% del pelo de la zona tratada**.

Además, no todas las partes del cuerpo responden igual y los resultados se pueden mantener sólo durante un año o dos. El vello comenzará a crecer de nuevo, si bien lo hará en menor cantidad y los pelos serán más finos, más claros y más debilitados. ◀



SE DEBE ACUDIR AL MÉDICO ESPECIALISTA CUANDO:

1. El vello y pelo terminal crecen con rapidez.
2. A este crecimiento se asocian acné, engrosamiento de la voz, aumento de la masa muscular y disminución del tamaño de las mamas (sospecha de tumor).
3. Se está tomando un medicamento y se observa aparición de hirsutismo.

Contraindicaciones para la fotodepilación

CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS:

- Piel recién bronceada.
- Fotosensibilidad por enfermedad o por fármacos.
- Tratamiento con derivados retinóicos.
- Varices y problemas de coagulación de la sangre.

CONTRAINDICACIONES RELATIVAS:

- Riesgo de cicatrización queloides.
- Embarazo y lactancia.
- Piel muy pigmentada y oscuras o negras.
- Estados de inmunodepresión.
- Diabetes mal controlada.
- Antecedentes de herpes.

Menopausia no equivale a fin de la vida sexual

AL CONTRARIO, VIVIR PLENAMENTE LA SEXUALIDAD MEJORA LA CALIDAD DE VIDA EN ESTA ETAPA

La transición entre el estado reproductor y el no reproductor de la mujer como consecuencia de la finalización de la función ovárica es conocida como **climaterio**, periodo en el que se diferencian tres estadios: premenopausia, menopausia y postmenopausia.

Por tanto, en sentido estricto, la menopausia es la etapa en que cesan definitivamente las hemorragias cíclicas tras culminarse la modificación en la producción de los óvulos de hormonas femeninas (estrógenos y progesteronas). Esto significa que finaliza la capacidad reproductiva, pero no cesa la actividad sexual, ni en el ámbito del deseo ni en el de capacidad de gozo.

El cambio, sin duda cualitativo, se manifiesta de forma neurovegetativa con la aparición de sofocos, sudores, palpitaciones, vértigos, mareos y cefaleas o dolores de cabeza. También origina modificaciones somáticas por la disminución de colágeno, con lo que la

piel pierde textura y elasticidad. Puede comenzar un proceso de osteoporosis, la distribución de la grasa es distinta y se muestra mayor tendencia tanto a la hipertensión como a la diabetes y a niveles altos de colesterol. Además, produce trastornos del sueño, atrofia genital y sequedad vaginal.

Son síntomas comunes a la mayor parte de las mujeres que viven el climaterio, pero además, y dependiendo de cada una, la menopausia puede causar alteraciones psíquicas e incluso problemas de índole social.

Que estos síntomas y problemas relacionados con el climaterio sean más o menos intensos y traumático dependen de buena medida de la percepción que cada mujer tiene de sí misma y de su propia vida.

Los momentos de llanto fácil, de mayor susceptibilidad, de irritabilidad, de dificultad de concentración y de memoria, de ansiedad, de aumento de la

sensación de fatiga, y de aumento o disminución del deseo sexual, son consecuencia de la nueva etapa que se emprende. De lo que se trata es de intentar convertirla en un periodo gratificante, positivo y completo. Porque se puede conseguir. En este sentido, vivir con satisfacción la sexualidad es importante porque dejar de ser reproductora no implica dejar de sentir deseo sexual y placer, ni incapacita a la mujer para ofrecerlo.

La sexualidad nace con la vida y muere con ella

La sexualidad es una capacidad inherente a la persona que se adecua a su momento evolutivo y a sus circunstancias específicas. Está ligada a la necesidad de amar y que nos amen, y la de sentir placer y hacer sentir placer. Y ni para amar ni para sentir hay límite de edad. Es cierto que durante el periodo del cambio corporal, hormonal y psicológico que supone la menopausia se pueden manifestar síntomas que inciden directamente en la aptitud de entrar en el juego sexual.

La sequedad vaginal, los sofocos, las cefaleas o el insomnio no son los mejores compañeros del deseo, pero sólo han de ser impedimentos circunstanciales y de fácil remedio gracias a geles, cremas y otros fármacos. Son otros síntomas los más difíciles de resolver: los que afectan al mundo interior de la mujer, menos evidentes pero más determinantes, y cuya superación dependerá de cómo se han afrontado las dificultades en otras épocas de la vida.

Un periodo de oportunidades

La menopausia no es el elemento determinante que produce un cambio en la vida sexual de la mujer, pero sí es un proceso de cambio en el que surgen dificultades que no deben ignorarse.

- Si a lo largo de la vida, ante las alteraciones del ánimo, la irritabilidad, el enfado, el cansancio o la ansiedad, se ha reaccionado con respuestas de pelea, en especial con las personas a quienes más queremos o tenemos más cercanas, o nos hemos aislado y cerrado en nosotras mismas, ruiniando nuestro propio enfado y do-

como mujer, cree que no cumple con el "modelo" establecido, y la impresión de desorientación y de ausencia de sentido de su vida puede surgir. Pero también facilita la oportunidad de convertirse en buena amiga de los hijos y en una gran abuela.

- Habrá que tener en cuenta cómo se va desarrollando la relación de pareja, caso de que la hubiera, o cómo se está viviendo la ausencia de ésta. Si no hay una relación armónica, esta etapa significará un punto de inflexión hacia una menor actividad de juegos sexuales. En general, la activi-

CADA VEZ MÁS MUJERES VEN ESTA FASE DE LA VIDA COMO UN PERIODO ILUSIONANTE

lor, la menopausia es el mejor momento para cambiar.

- Pone en evidencia que se ha superado la madurez, que una está viva y que llegará a la vejez. Las grasas comienzan a distribuirse de forma diferente en el cuerpo, se pierde la cintura y se gana en abdomen, pero con un poco ejercicio no irá a más. Surge vello en bigote y barbilla, pero esto tiene fácil solución depilatoria.
- Es una etapa que puede coincidir con la marcha de los hijos del hogar, lo que puede crear una sensación de soledad, inutilidad y vacío. Si ya no puede desarrollarse como madre y

dad sexual decrecerá en esta fase si la mujer es soltera, viuda o separada.

- Para algunas mujeres la menopausia significa un cambio positivo en la vida sexual: supone liberarse del riesgo de una maternidad no querida, ya que no hacían uso de medidas de prevención de embarazos.
- En resumen: la menopausia es un momento crucial en la vida de la mujer, que puede aprovecharse para hacer una parada y reflexionar. El adiós a la etapa reproductiva y la apertura de un nuevo camino se pueden hacer con confianza e ilusión por el futuro. ◀



PAUTAS PARA CONVERTIRLA EN UN PUENTE HACIA UN PERIODO DE VIDA POSITIVO

- Acudir a la consulta ginecológica para informarse y conocer los cambios que se van a experimentar.
- Seguir una dieta equilibrada. El médico de cabecera puede diseñarla.
- Hacer ejercicio físico. Lo mejor: pasear una hora a buen ritmo. No se trata de los trayectos de ir a la compra o recoger a los nietos en la guardería. Debe ser una hora destinada a pasear, regalándose ese tiempo de forma particular. También la natación está aconsejada.
- Planificar nuestro tiempo dando sentido a nuestras vidas, retomando actividades que nos gustan, creando nuevas relaciones y reforzando amistades.
- Involucrarnos en actividades sociales.
- Buscar y escuchar las sensaciones de la piel a través del mimo de la caricia. Desterrar el miedo a tocar y ser tocada.
- Buscar el compartir, el amar y la pasión por la vida, traduciéndolo en un roce, un apretón, un beso.



La recuperación del rey del bosque

LAS INSTITUCIONES APUESTAN POR LA CONSERVACIÓN Y LA DEFENSA DE UNA ESPECIE EN VÍAS DE EXTINCIÓN



Hace siglos, el oso pardo se extendía por los bosques de toda Europa. Sin embargo, esta situación ha cambiado de forma drástica en las últimas décadas. España, junto a Italia y Francia, alberga las poblaciones más amenazadas del mundo de esta especie en peligro de extinción. La ya de por sí preocupante situación se agrava en el caso de los osos españoles, puesto que son los únicos representantes puros de una de las tres líneas evolutivas del oso pardo en Europa y de las cinco que parecen existir en el mundo.

En la actualidad, según la Fundación Oso Pardo, se conocen tres pobla-

ciones, dos en la Cordillera Cantábrica, con unos 100 osos, y otra en los Pirineos, con sólo 17 ejemplares divididos en dos núcleos, uno en el Pirineo Central, en los valles de Arán y Pallars y zonas contiguas en Francia, y otro en el Pirineo Occidental, entre Aragón, Navarra y el vecino Bearn, en Francia.

La población del Pirineo Central procede de 3 osos traídos de Eslovenia que se introdujeron sin problemas en Francia en 1996 y 1997. Esta adaptación se está produciendo también en otros lugares en Europa, como en el Trentino (Italia), lo que demuestra que

el traslado de osos desde zonas con gran cantidad de ejemplares a otras con núcleos reducidos se puede realizar con éxito.

Protección legal

El oso pardo y su hábitat están protegidos por la ley. La caza del oso fue prohibida de forma temporal en 1952, y de forma definitiva en todas las Reservas Nacionales en 1967. **Desde 1973, la especie está protegida y su caza está prohibida en todo el territorio español.** La Ley de Conservación de la Naturaleza de 1989 exigió la puesta en marcha de medidas

para mejorar su situación. En 1995, el nuevo Código Penal estableció un castigo de **hasta dos años de cárcel por matar a un oso** y lo tipificó como delito ecológico. En la actualidad, matar a un oso puede ser penado con multas de hasta 300.000 euros.

Las administraciones también están tomando un papel activo en la conservación de este mamífero. Las comunidades de Cantabria, Asturias, Castilla y León y Galicia cuentan con planes de recuperación, con medidas contra el furtivismo, el mantenimiento de los hábitats naturales, el aumento y mejora de proyectos de investigación y de programas de sensibilización entre la población, así como compensaciones a los sectores agrícolas o ganaderos que viven en zonas oseras y el pago de daños producidos por estos animales.

Asimismo, está previsto que durante el otoño se ponga en marcha un **plan coordinado entre los gobiernos de España, Francia y Andorra para la recuperación del oso pardo en el Pirineo** con acciones similares, entre las que destaca la liberación de cinco hembras por el Gobierno francés, después de que en noviembre del pasado año Cannelle, la última osa autóctona de la vertiente francesa, fuera abatida por un cazador. La liberación de esos cinco ejemplares forma parte de un proyecto que pretende duplicar la población de oso pardo antes de 2008.

Además de la implicación institucional o de los sectores directamente afectados por la presencia del oso pardo, la colaboración de la población es muy importante. Se puede ayudar con trabajos de mejora de su hábitat, como repoblaciones forestales o plantaciones de frutales, con el aviso a las autoridades u ONGs si se avista un oso para que extremen su vigilancia, o con la denuncia de cualquier daño o amenaza hacia él o su hábitat.

Amenazas para el oso pardo

El oso pardo necesita territorios amplios en buen estado y con las menores interferencias humanas posibles. Los problemas están relacionados con los

EL OSO PARDO IBÉRICO

El oso pardo ibérico (*Ursus arctos pyrenaicus*) es el animal terrestre más grande de la fauna ibérica, aunque a su vez es la especie de oso más pequeña del mundo, puesto que los machos rara vez sobrepasan los 180 kilogramos y las hembras rondan los 130 kilogramos. Los contados (y nunca mejor dicho) osos pardos que viven en libertad en España son muy difíciles de ver. Sin embargo, en ocasiones se acercan cuando hay panales, prados o sotos con bayas, y lo más habitual es encontrarse con las huellas y marcas que van dejando. La coloración de su pelaje varía desde el crema pálido hasta el pardo oscuro, pero siempre con un tono más oscuro, casi negro, en las patas y amarillento en la punta de los pelos.

Es un animal plantígrado, apoya al andar todo su peso sobre las plantas de sus pies y es uno de los pocos capaces de ponerse a dos patas, si bien sólo lo hacen en ocasiones, como en peleas por las hembras o cuando se sienten amenazados. Su fama de agresivo es inmerecida, puesto que rara vez culminan su ataque.

La búsqueda del alimento determina su modo de vida y movimientos, y necesita extensiones bastante amplias para moverse a gusto, descansar, refugiarse e hibernar durante el invierno.

En la Cordillera Cantábrica, la hibernación se da de enero a marzo, aunque depende de la rigidez del invierno y la disponibilidad de comida. Durante este reposo invernal, el oso deja de comer, beber, defecar y orinar, y mantiene sus constantes gracias a las grasas acumuladas durante el otoño. El oso se ha definido como un carnívoro arrepentido, con una alimentación basada en el consumo masivo de frutos y de las partes más digeribles de las plantas, completada con materia animal, desde hormigas hasta carroñas de mamíferos. Es capaz de cazar presas silvestres, aunque sólo de forma ocasional y en situaciones favorables, atacando crías de corzos y ciervos o adultos agotados o enfermos.



EL FURTIVISMO, LA DESTRUCCIÓN DEL HÁBITAT Y LA PRESIÓN TURÍSTICA SON SUS PRINCIPALES AMENAZAS

daños al sector ganadero, la interacción con la caza o la fragmentación de su hábitat por la construcción de infraestructuras y aprovechamientos forestales. Las amenazas más importantes para el oso pardo son:

- **Furtivismo:** constituye, sin duda, la principal amenaza. La muerte de un solo ejemplar en poblaciones tan pequeñas es una tragedia, una pérdida irreparable. Los osos pueden ser víctimas de lazos—aunque los cazadores los colocaran para a otros animales—, cepos, batidas de caza en zonas y épocas críticas, etc.

- **Destrucción y alteración del hábitat,** ya sea por deforestación, incendios, minería a cielo abierto, ampliación de la red viaria, instalación de tendidos, construcción de infraestructuras de suministro energético, pistas de esquí, etc., que constituyen barreras que aumentan la fragmentación de sus poblaciones y la pérdida de su diversidad genética.

- **Presión turística y molestias en áreas sensibles.** Especialmente delicadas son las molestias a las osas con crías, aunque también son muy negativas las batidas en épocas críticas, como la hibernación. ◀



Demasiado grasos y calóricos para un consumo frecuente

Además, tienen mucho colesterol, demasiada grasa y bastante sal

EL PATÉ es una pasta fina, elaborada a base de hígado (en este comparativo, en todas las muestras el hígado era de cerdo) picado más o menos finamente junto con ingredientes como tocino, carne, huevos, leche, harinas, condimentos, especias y aditivos.

Se realiza una ligera cocción del hígado, la carne y la grasa (caso de que se le añada). Todo ello se pica junto al resto de ingredientes: agua, sal, especias, leche, huevos y aditivos. La masa se mezcla y a continuación se envasa en recipientes, tras lo cual el producto se somete a tratamiento térmico: el centro del alimento alcanzará 65°C-70°C durante al menos 15 minutos.

Después viene el enfriamiento, que ha de hacerse lo más rápido posible para evitar que se desarrollen microbios patógenos residuales. Este ciclo de calor-frío destruye buena parte de los microorganismos y consigue la coagulación de proteínas y la estabilización de la emulsión, necesarias para obtener un producto con la consistencia, textura, sabor, color y aroma del paté.

Se llevaron al laboratorio siete muestras de patés de cerdo, todos con el hígado de cerdo como uno de sus principales ingredientes, que fueron asimismo juzgados por los consumidores en el análisis sensorial (cata). Las presentaciones

(latas y tarros de vidrio) y los formatos de las muestras eran diversos, desde 115 hasta 200 gramos de peso neto, y los precios a que salían eran desde 3,4 euros el kilo (Mina) hasta 10 euros el kilo (La Piara).

El análisis: las conclusiones

Los menos grasos y calóricos fueron Mina (23% de grasa) y Pamplonica (24% de grasa), mientras que en el otro extremo figuran La Piara (casi un 30% de grasa) y Casa Tarradellas (28%).

Por otro lado, sólo Mina y Pamplonica lucían etiquetados correctos. La irregularidad más común (La Piara, Zubia, Casa Tarradellas y Apis) fue no incluir el porcentaje de hígado de cerdo que contenían, a pesar de que es obligatorio porque en la denominación se destaca este ingrediente. Mina y Pamplonica declaran un 21% y un 20% de hígado de cerdo. Zubia, por su parte, no declaraba un conservante que sí emplea, el ácido sórbico, detectado por el análisis en 256 ppm. Y en Bolado la denominación de venta era incompleta y la información no figuraba en el mismo campo visual, contraviniendo así la normativa.

En algunas muestras el hígado de cerdo no es el ingrediente mayoritario. Mina,

Pamplonica y Apis declaran mayor proporción de tocino (sin determinar, pero aparece en primer lugar en la lista de ingredientes). Aunque sea incorrecto, no incumplen la legislación, ya que ésta no regula la composición del producto ni fija la proporción mínima de hígado de cerdo que ha de contener para merecer la denominación "Paté de hígado de cerdo".

En un producto con la composición nutricional del paté (importantes cantidades de grasa saturada, colesterol y sal), se echa de menos la información nutricional, que la norma hace opcional y no obligatoria. Sólo la ofrecían La Piara y Apis, si bien están obligados a hacerlo porque han sido enriquecidos con hierro.

Los análisis microbiológicos, por su parte, revelaron que el estado higiénico-sanitario de las siete muestras era satisfactorio; y las pruebas de detección de transgénicos demostraron que ninguna contenía ingredientes genéticamente modificados.

El paté más apreciado en la cata fue Tarradellas, que sale a 5,52 euros el kilo, un precio intermedio. Bolado, el peor en la cata, era uno de los más caros: 9,21 euros el kilo. La mejor relación calidad-precio es Mina: además del menos graso y calórico, era el más barato, y quedó bien en la cata. >

El menos graso tenía el 23% de grasa, frente al 30% del más graso. Y aportan desde 265 hasta 330 calorías cada cien gramos

PATÉ DE HÍGADO DE CERDO

MARCA	MINA	CASA TARRADELLAS	APIS	PAMPLONICA	LA PIARA	BOLADO	ZUBIA
Denominación de venta	"Paté de hígado de cerdo"	"Paté de hígado de cerdo"	"Paté de hígado de cerdo"	"Paté de hígado de cerdo"	"Paté de hígado de cerdo"	"Paté de cerdo"	"Paté de hígado de cerdo"
Precio (euros/kilo)	3,39	5,52	4,70	3,58	10	9,21	7,15
Etiquetado	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto
Peso neto (g)	200	125	200	200	115	140	130
Humedad (%)	60,3	57,8	59,3	61,6	51,3	56,1	57,7
Proteína (%)	9,6	9,6	7,8	9,2	11,6	12,5	9,1
Grasa total (%)	23,1	28,2	26,3	24,3	29,6	27,5	27,4
Carbohidratos (%)	4,8	2,2	4,1	3,1	4,7	2	3,1
Valor calórico (Kcal/100 g)	266	301	284	268	332	306	295
Conservantes:							
Nitratos (ppm)	26	45	82	26	100	Ausencia	203
Nitritos (ppm)	6,2	11,9	5,7	5,3	3	Ausencia	4,1
Ácido sórbico (ppm)	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	101	Ausencia	256
Propil paraben (ppm)	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	4,5	Ausencia	Ausencia
Alérgenos							
Gluten ⁽¹⁾	No procede	Negativo	No realizado	No procede	No procede	Negativo	Negativo
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
OGM ⁽²⁾	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Cata (1 a 9)	6,5	7,1	6,6	5,9	5,8	4,2	6,5

(1) Gluten: componente proteico de cereales como trigo, avena, cebada, centeno y triticale que es potencialmente alergénico en las personas que no lo toleran.
(2) OGM: organismos modificados genéticamente.

Muy nutritivos, pero...

Estos patés son muy nutritivos (aportan mucha grasa, proteínas de calidad, hierro de fácil asimilación y vitamina A y B12 en cantidades importantes), pero su consumo frecuente es poco aconsejable. Y ello porque son muy grasos (27% de grasa), energéticos (en torno a 300 calorías cada cien gramos) y contienen demasiada grasa saturada, colesterol (100 mg/100 g, más que las carnes y los embutidos) y sodio (1,8 gramos de sal cada cien gramos).

Con carácter general, es mejor consumirlos ocasionalmente y con moderación; casi todos los alimentos son más saludables que estos patés: para que merienden los niños, mejor bocadillo de atún o sardinas en aceite, de jamón serrano o cocido, de tortilla, de chorizo de vela, sándwich vegetal con jamón...

Y deben limitar mucho el consumo de patés, e incluso abstenerse de ingerirlos, las personas obesas y quienes padecen trastornos cardiovasculares, dislipemias (colesterol o triglicéridos elevados), hipertensión arterial, sobrepeso, hiperuricemia (ácido úrico elevado) y gota.

Además, por su abundancia en grasa y especias, causan molestias digestivas a quienes sufren problemas gástricos o tienen el estómago delicado.

Qué tienen estos patés

Su composición varía mucho, debido a la gran diversidad de ingredientes. En Mina, Pamplonica y Apis, en vez de hígado de cerdo, el ingrediente mayoritario es el tocino, que tiene aún más grasa. La norma no establece límites para la grasa en los patés, que representa, de media en las siete muestras, el 27% del producto, aunque hay notables diferencias de unas a otras. Por otro lado, la destacada presencia de hígado de cerdo y tocino determina que el paté tenga mucho colesterol: 100 mg/100 gramos.

Y un promedio del 10% de proteínas (desde poco menos del 8% de Apis hasta el 12,5% de Bolado) mayoritariamente de origen animal, es decir, de elevado valor biológico. Además de hígado y tocino, estos patés contienen huevos (Zubia, Casa Tarradellas, Mina y Pamplonica) y carne de pollo y jamón cocido (Casa Tarradellas), asimismo buenas fuentes de proteína. Algunos recurren a la leche (Zubia, Casa Tarradellas y Pamplonica) o a las proteínas lácteas (La Piara) para estabilizar la textura del paté. Los hidratos de carbono (un

3,4% de media; desde el 2% de Bolado hasta el 4,8 de Mina) proceden de las harinas, almidones o féculas que se añaden a la masa para conseguir la consistencia deseada y abaratar el coste de fabricación; en Mina y Apis, provienen también del azúcar añadido. La norma establece que el contenido en harinas, almidones y féculas de origen vegetal no debe superar el 10% del producto acabado y el de azúcares el 5%. Todas las muestras respetan estos máximos.

El paté destaca por su elevado contenido en sodio (660 mg/100 g, lo que equivale a al 1,8% de sal). Asimismo, al ser rico en hígado, lo es también en hierro hemo (de fácil asimilación por nuestro organismo), ácido fólico, vitamina B12, B2, B3 y vitaminas A.

¿Y los aditivos?

Los aditivos de los patés pueden ser, entre otros, potenciadores del sabor (glutamato monosódico), estabilizantes de la mezcla del agua con la grasa, antioxidantes y conservantes. La norma española incluye a los patés dentro de los productos cárnicos tratados por el calor, permitien-

do a éstos el empleo de nitratos y nitritos, pero el reglamento europeo (también de obligado cumplimiento), separa los patés de los productos cárnicos creando un apartado para ellos y permitiendo la utilización de otros conservantes: ácido sórbico y propil paraben.

No puede decirse, por tanto, que la utilización de unos u otros o de una mezcla de ambos sea incorrecta. CONSUMER EROSKI verificó en laboratorio el contenido de nitratos y nitritos, ácido sórbico y propil paraben. Las siete muestras se encontraban dentro los máximos admitidos: 250 ppm para la suma de nitritos y nitratos y 1.000 ppm para la de ácido sórbico y propil paraben. Ahora bien, Bolado fue la única que carecía de estos cuatro aditivos.

Presentaron sólo nitratos y nitritos Mina, Pamplonica, Apis y Casa Tarradellas, mientras que La Piara utilizaba los cuatro conservantes y Zubia, que recurre sólo a tres pero en mayores dosis, no declaraba sórbico (tenía 256 ppm) en su lista de ingredientes, por lo que incumplía la norma de etiquetado. Además, Tarradellas, La

Piara, Apis y Pamplonica utilizan glutamato monosódico (E-621), potenciador del sabor.

Por otro lado, estos patés acostumbran contener huevo, leche, harinas o almidón, sustancias que pueden causar graves reacciones en personas alérgicas a ellas. El problema surge cuando un alimento presenta sustancias potencialmente alergénicas y no las declara en su etiquetado ya sea por un error en el proceso de elaboración o por formar parte de un ingrediente compuesto (a partir de noviembre será obligatorio indicar todos los sub-ingredientes de un ingrediente compuesto). Tarradellas declara ser "sin gluten" y Zubia y Bolado no incluyen harina de trigo entre sus ingredientes. El trigo, al igual que cebada, centeno, avena y triticale, contiene gluten, fracción proteica que causa reacciones adversas en los celíacos. Los análisis demostraron que ninguno de estos tres patés contenía gluten. Los otros cuatro -que declaraban trigo como ingrediente- no deben ser ingeridos por consumidores celíacos, como es lógico. ◀

Se analizaron siete patés de cerdo con el hígado de cerdo como uno de sus principales ingredientes. Los formatos, de 115 a 200 gramos y los precios, de 3,4 euros/kg (Mina) a 10 euros/kg (La Piara).

Son muy nutritivos, pero su consumo frecuente no es aconsejable: muy grasos (27% de grasa), son muy energéticos (en torno a 300 calorías cada cien gramos) y contienen importantes cantidades de grasa saturada, colesterol y sal. Deben abstenerse de consumirlos los obesos y quienes padecen trastornos cardiovasculares, dislipemias (colesterol o triglicéridos elevados), hipertensión arterial, sobrepeso, hiperuricemia y gota.

Los menos grasos y calóricos fueron Mina (23% de grasa) y Pamplonica (24%).

Sólo Mina y Pamplonica lucían etiquetados correctos. La irregularidad más común fue no indicar cuánto hígado de cerdo contenía el paté. Zubia no declaraba un conservante que sí empleó.

El estado higiénico-sanitario de todas las muestras fue satisfactorio y en ninguna de ellas se encontraron ingredientes transgénicos.

El más apreciado en la cata fue Tarradellas (a 5,52 euros el kilo), y el peor calificado, Bolado (9,21 euros el kilo).

La mejor relación calidad-precio corresponde al paté Mina, por ser, además del menos graso y menos calórico, el más barato. Y quedó bien en la cata. Otra opción interesante es Casa Tarradellas.

UNO POR UNO, SIETE PATÉS DE HÍGADO DE CERDO

MINA "Paté de hígado de cerdo"

Lata de 200 g.
Sale a 3,39 euros/kg, el más barato.



→ La mejor relación calidad-precio. Elaborado a base de tocino e hígado de cerdo (21%). El menos graso (23%) y calórico (266 calorías cada cien gramos). Emplea nitratos (26 ppm) y nitritos (6,2 ppm) como conservantes, si bien lo hace en pequeñas cantidades.

En cata logra 6,5 puntos: gusta su "sabor suave y agradable", "color" y "cremosidad" y es criticado por "sabor poco intenso".

CASA TARRADELLAS "Paté de hígado de cerdo"

Tarro de cristal de 125 g.
Sale a 5,52 euros/kg.



✿ Otra opción interesante. Elaborado a base de carne e hígado de cerdo. Etiquetado incorrecto (no declara la cantidad de hígado). Tiene 45 ppm de nitratos y 12 ppm de nitritos. En cata, con 7,1 puntos, fue el mejor: gusta por su "sabor suave y agradable" y por ser "fácil de untar" pero es criticado por su "textura".

PAMPLONICA "Paté de hígado de cerdo"

Lata de 200 g. Sale a 3,58 euros/kg, el segundo más barato.



Elaborado a base de tocino e hígado de cerdo (20%). Entre los menos grasos (24,3%) y calóricos (268 kcal/100 g). Utiliza nitratos (26 ppm) y nitritos (5,3 ppm) como conservantes.

En cata obtiene 5,9 puntos: gusta por su "sabor suave y rico" y por "cremoso", pero es criticado por "poco sabor" y "color pálido".

APIS "Paté de hígado de cerdo"

Lata de 200 g.
Sale a 4,70 euros/kg.



Elaborado a base de tocino, hígado y carne de cerdo. Etiquetado incorrecto (no declara la cantidad de hígado). El menos proteico (7,8%). Emplea nitratos (82 ppm) y nitritos (5,7 ppm) como conservantes.

En cata consigue 6,6 puntos: gustan su "color" y "textura", pero se critica su "sabor" y "apariciencia".

LA PIARA "Paté de hígado de cerdo"

Lata de 115 g.
Sale a 10 euros/kg, el más caro.



Elaborado con hígado, tocino y carne de cerdo. Etiquetado incorrecto (no declara la cantidad de hígado). El más graso (29,6%) y calórico (332 cal/100 g) pero uno de los más proteicos (11,6%). El de mayor diversidad de conservantes: nitratos, nitritos, sórbico y propil paraben.

En cata: 5,8 puntos, gusta por su "buen sabor a hígado de cerdo" pero se critica su "apariciencia granulosa", su "color" y su "textura gruesa".

BOLADO "Paté de cerdo"

Lata de 140 g. Sale a 9,21 euros/kg, segundo más caro.



Con hígado y manteca de cerdo. Etiquetado incorrecto: denominación incompleta y la información no está en el mismo campo visual. El de más proteína (12,5%) y el único sin conservantes.

En cata: 4,1 puntos, fue el peor. Gusta su "sabor intenso a hígado" y por "extenderse bien", pero se critica su "color oscuro y con patas" y su "sabor fuerte".

ZUBIA "Paté de hígado de cerdo"

Lata de 130 g.
Sale a 7,15 euros/kg.



Elaborado con hígado, magro y grasa de cerdo. Etiquetado incorrecto: no declara la cantidad de hígado ni un conservante, ácido sórbico, del que contiene 256 ppm. Y añade abundantes nitratos (203 ppm) y nitritos (4,1 ppm).

En cata: 6,5 ptos. Gustan su "sabor suave y bueno" y su "color" y "apariciencia", pero se critica su "sabor poco intenso" y que "no se extiende bien".

→ Mejor relación calidad-precio ✿ Opción interesante



Sólo dos aprueban en seguridad

La posibilidad de sufrir quemaduras al agarrar sus empuñaduras es lo único que penaliza a estas parrillas, que permiten cocinar de un modo sano y sabroso

Se han analizado siete planchas eléctricas de cocina que cuestan desde 35 euros (BJM) hasta 84 euros (Fagor). Precisamente, fueron estas dos planchas las únicas que superaron todas las pruebas de seguridad. La mejor relación calidad-precio es BJM, una buena plancha que dispone de la mayor superficie de cocinado aunque fue la peor valorada en la prueba de uso realizada por consumidores. Fagor, la más cara, se revela como una opción interesante para quien priorice en su elección el criterio de la calidad, y fue la mejor en la prueba de uso.

Estas planchas de cocina permiten preparar platos sabrosos sin apenas aceite de fritura (se reduce la ingesta de grasa y de calorías) y minimizar la pérdida de nutrientes que causan otras técnicas culinarias. Además, son fáciles de usar y de limpiar, por lo que cada vez se utilizan más.

Las siete parrillas estudiadas son de aluminio y su superficie está compuesta por una lámina metálica revestida con sustancias poliméricas para que sea posible cocinar con poco o nada de aceite sin que los alimentos se peguen.

El laboratorio comprobó que ni siquiera a altas temperaturas el recubrimiento de las planchas desprendería sustancias tóxicas que puedan contaminar los alimentos.

Seguridad, clave

Las siete parrillas fueron sometidas a pruebas de seguridad muy exigentes, que sólo BJM y Fagor superaron en su conjunto. Las asas demostraron ser lo suficientemente aislantes y alcanzar una temperatura muy por debajo de lo que indica la norma, sin embargo la reglamentación va más allá y tampoco permite que sea posible el contacto de las manos con zonas de riesgo (como la superficie de la placa) cuando se sujeta la empuñadura. En esta prueba fallaron Delonghi, Ariete, Princess, LeBonVivant y Ufesa donde zonas muy calientes de la placa quedan cerca de los dedos que sujetan los agarraderos.

Se comprobó que las planchas reflejaran todas las marcas e indicaciones establecidas para este tipo de aparatos, que no fuera posible acceder con los dedos a partes con carga eléctrica, que la corriente de fuga y rigidez dieléctrica no superen los máximos establecidos, su comportamiento ante un

funcionamiento anormal, la resistencia de las asas al fuego y a las corrientes superficiales, que no se muevan al ser colocadas sobre un plano inclinado de 10°, su resistencia mecánica; y que las empuñaduras y asas no se alojen con un uso normal. En cuanto a las asas, las de las siete son buenas aislantes del calor, para lo que utilizan plásticos y/o acero. También las siete disponen de termostato que apaga y enciende el equipo para que la placa se mantenga a la temperatura deseada, y una luz para saber cuándo encuentra en funcionamiento.

Los siete cables se separan de su correspondiente plancha, lo que facilita su limpieza aunque, al parecer, impide el cómodo sistema recogeables. El más largo y que mayor libertad ofrece a la hora de colocar la placa lejos de un enchufe es el cable de Princess, con 260 centímetros, mientras que el resto tienen una longitud muy inferior: desde 111 cm (BJM) hasta 125 cm (Fagor).

Delonghi, Ariete, Fagor y BJM, disponen de un eficaz depósito donde se recoge la grasa y los restos de los alimentos, facilitando la limpieza. Otros accesorios son la tapa transparente que incorporan Delonghi y Ariete (evitan salpicaduras), los

Su superficie antiadherente permite cocinar empleando poca grasa



PLANCHAS DE COCINA

MARCA MODELO	BJM "WJ-026"	FAGOR "BBC 844"	DELONGHI "B621"	ARIETE "LA GRIGLIATA 760"	UFESA "GR 7450 MAXICHEF"	LEBONVIVANT "GE 96800"	PRINCESS "TABLECHEF CLASSIC 2000"
Precio (euros)	34,90	84,31	50,00	57,00	55,86	59,00	72,43
Información y protección al consumidor	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto
Garantía del producto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto (en italiano)	Correcto	Correcto	Incorrecto (solo 1 año)
Seguridad	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto
Características técnicas							
Dimensiones LxAxH (cm)	52x27,5x10	43x28x9	46x41x8	51,5x35,5x8	53x26x10	50x30x8	46x25,5x4,5
Superficie útil de cocinado (cm²)	1.456	837	1.104	1.200	1.222	1.380	1.160
Peso (kg)	2,7	2,9	4,2	4,6	2,2	2,4	2,7
Potencia declarada (W)	1.500	1.500	1.300	1.600	1.300-1.500	1.500	1.500
Potencia medida (W)	1.529	1.466	1.190-1.255	1.559	1.236-1.464	1.338	1.161-1379
Longitud de cable (cm)	111	125	114	113	118	115	260
Depósito recoge grasa	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	No
Accesorios	Bandeja para comida	Espátulas planas de madera	Tapa, palos de madera para pinchos	Tapa	Espátula curvada de madera	Espátulas planas de madera	Espátulas planas de madera
Toxicidad del antiadherente	Nula	Nula	Nula	Nula	Nula	Nula	Nula
Prueba de uso (de 1 a 5)	2,8	4	3,5	3,4	3	3,1	3,3
Calidad global	Buena	Muy Buena	Insuficiente	Insuficiente	Insuficiente	Insuficiente	Insuficiente

Potencia, tamaño y peso

Cuanto mayor sea la potencia de una plancha de cocina más posibilidades de cocinado tiene el usuario, y, evidentemente, más electricidad consume el equipo a pleno rendimiento.

La potencia reconocida de estas planchas varió desde 1.300 W de Delonghi hasta 1.600 W de Ariete, aunque no en todos los casos este dato se correspondió con la realidad: la norma permite una desviación de hasta el 10% por defecto y de hasta el 5% por exceso entre la potencia indicada y la real, pero Princess funcionaba con un 23% menos de potencia de lo que anuncia (es decir, con más del doble de la desviación permitida) y LeBonVivant dio un 11% menos.

En cuanto a sus dimensiones, se da la aparente paradoja de que la plancha con la superficie útil más pequeña (Fagor, con 837 cm²) es el doble de grande que Princess (46x25,5x4,5 cm), la que menos abulta. La más grande (y por tanto más incómoda de guardar) es Delonghi, que ocupa casi tres veces más que la más pequeña (Princess).

Superficie útil: la que ofrece más superficie aprovechable para cocinar es BJM, con un 74% más que la de la más pequeña (Fagor).

También son muy diferentes en cuanto a su peso: desde los poco más de dos kilos de Ufesa y LeBonVivant hasta los más de cuatro kilos de Ariete y Delonghi.

- pinchos de Delonghi para la elaboración de brochetas, la bandeja para servir comida de BJM y las espátulas de madera de Fagor.
- Princess, LeBonVivant y Ufesa, para evitar que se raye la superficie.

Prueba práctica

Once usuarios probaron estas planchas siguiendo las recomendaciones de sus manuales y puntuaron diversos aspectos del 1 al 5. El objetivo era comprobar cómo se desenvuelven estas placas en las diversas circunstancias que depara su uso cotidiano en la cocina. La que demostró mejor comportamiento fue Fagor. La que más rápido calienta es Fagor (tarda 4 minutos), seguida de Ariete (4 minutos y 15 segundos), y la más lenta en calentarse fue BJM (6 minutos y 30 segundos). Fagor fue también la mejor en homogeneidad del calentamiento de su superficie, con un 5 sobre 5, seguida de Princess con 4,7 puntos. Ufesa y BJM fueron las peores en este apartado. Por otro lado, Delonghi y Ariete

suspendieron en **facilidad de uso y limpieza** por sus excesivos accesorios desmontables. En general, las placas con la superficie ondulada resultaron más difíciles de limpiar que las lisas. El **manual de instrucciones** menos útil fue el de BJM, y el más completo el de Fagor. Por otra parte, las siete parrillas fallaron en la claridad de su indicador de **desconexión automática**. Fagor obtuvo también la mejor puntuación en las **instrucciones para un primer uso**, algo en lo que fallaron LeBonVivant, BJM, Ariete y Princess.

Los usuarios valoraron muy positivamente la existencia de **depósito** para recoger grasa y restos, especialmente el de Fagor, aunque los de Delonghi, BJM y Ariete también merecieron buenas calificaciones. En cuanto a **seguridad**, los usuarios consideraron a Delonghi y Ariete como las más seguras y suspendieron a BJM y Princess porque entendieron que no reunían los requisitos exigibles, algo que, como se comprobó en la prueba de labora-

torio, no se correspondía con las prestaciones objetivas de BJM, una de las dos que aprueban en seguridad.

BJM (2,8 puntos sobre 5) es la única que no alcanzó el aprobado en la nota final del examen realizado por los consumidores. Ufesa (3 puntos) y LeBonVivant (3,1 puntos) se quedan en el suficiente, sobre todo por no obtener buenas valoraciones en aspectos técnicos. Ariete (3,4 puntos), Delonghi (3,5 puntos) y Princess (3,3 puntos) se situaron algo por encima.

La mejor en la prueba de uso fue, con diferencia, Fagor, al conseguir como nota final 4 puntos sobre 5, que además de los elementos anteriormente expuestos fue muy bien valorada por su diseño, que los usuarios definieron como "moderno".

Manuales e indicaciones

Delonghi y Ufesa son las dos únicas planchas de cocina estudiadas que indican -como es preceptivo- la posición de apagado

con un cero, y no con la palabra "off" o con un pictograma cuyo significado puede ser desconocido para los consumidores. Princess no indicó adecuadamente en su manual que sólo un equipo técnico puede sustituir el cable.

Los documentos de garantía de Ariete y Princess no son correctos, el primero por estar íntegramente en italiano y el segundo por lo pésimo de su traducción y por ofrecer sólo un año de cobertura, en vez de los dos obligatorios. Esto no obsta para que todos los equipos estén protegidos durante los dos años que fija la Ley de Garantías de Bienes de Consumo de 2003.

Y, aunque no lleguen a incumplir la normativa, sería deseable que Princess, LeBonVivant y BJM incluyeran información sobre un primer uso de la parrilla, porque no lo hacen. BJM tampoco habla de la limpieza y mantenimiento, ni incorpora recetas. Destacan positivamente Fagor y Ufesa por ser las únicas en hacer referencia a aspectos medioambientales. ◀

Se han analizado siete parrillas eléctricas de cocina, que cuestan desde los 34,90 euros de BJM hasta los 84,31 euros de Fagor. Estas placas son aparatos que hacen a la plancha carnes, pescados, verduras o marisco con muy poco aceite o grasa añadida, lo que permite preparar platos más saludables.

Delonghi, Ariete, Princess, LeBonVivant y Ufesa no son seguras porque el usuario puede sufrir quemaduras al tocar partes calientes al agarrar las asas. Ninguno de los recubrimientos antiadherentes resulta tóxico.

Las garantías de Ariete y Princess son incorrectas, y LeBonVivant y Princess ofrecen una potencia real inferior a la declarada.

La parrilla más pequeña es Princess. Las más voluminosas son Delonghi, Ariete y BJM. La superficie de cocinado menor es la de Fagor y la mayor BJM. Princess, LeBonVivant y Ufesa no disponen del útil depósito recoge-grasa.

Se da la paradoja de que una de las dos placas seguras, BJM, suspende la prueba de uso al ser percibida por los usuarios como poco segura. Fagor fue la mejor valorada.

BJM y Fagor, las únicas que aprueban en calidad global (por ser seguras) resultan la mejor relación calidad-precio. La primera, notablemente más barata, ofrece prestaciones suficientes para un usuario convencional.

UNA A UNA, SIETE PLANCHAS DE COCINA

BJM WJ-026

34,90 euros, la más barata



➔ La mejor relación calidad-precio. No indica la posición de apagado mediante el número "0", sino con "OFF" (incumple la normativa). Con la mayor superficie de cocinado (1.456 cm²). Una de las dos que superan todas las pruebas de seguridad. Accesorios: bandeja para comida.

Prueba de uso: 2,8 puntos sobre 5, la peor calificada.

Calidad global: buena

FAGOR BBC 844

84,31 euros, la más cara



✦ Otra opción interesante. No indica la posición de apagado mediante el número "0", sino con un pictograma (incumple la normativa). Con la menor superficie de cocinado (837 cm²), y la segunda más pequeña. Una de las dos que superan todas las pruebas de seguridad. Accesorios: espátulas planas de madera.

Prueba de uso: 4 puntos sobre 5, la mejor calificada.

Calidad global: muy buena

DELONGHI BE21

50 euros, la segunda más barata



Uno de los mejores manuales. La más grande (46x41x8 cm) y la segunda más pesada (4,2 kg). Superficie útil de cocinado de 1.104 cm². No es segura porque hay riesgo de tocar partes calientes al sujetar las asas. Accesorios: una tapa de cristal y pinchos de madera para brochetas.

Prueba de uso: 3,5 puntos sobre 5.

Calidad global: insuficiente

ARIETE LA GRIGLIATA 760

57 euros



Incumple la ley de garantías por no estar en castellano. No indica la posición de apagado mediante el número "0", sino con un pictograma (incumple la normativa). La segunda más voluminosa y la más pesada (4,6 kg). Superficie útil de cocinado de 1.200 cm². No es segura porque hay riesgo de tocar partes calientes al sujetar las asas. Accesorios: tapa de cristal.

Prueba de uso: 3,4 puntos sobre 5.

Calidad global: insuficiente

UFESA GR 7450 MAXICHEF

55,86 euros



Uno de los mejores manuales. La más liviana (2,2 kg). Superficie útil de cocinado de 1.222 cm². Sin depósito para recoger la grasa. No es segura porque hay riesgo de tocar partes calientes al sujetar las asas. Accesorios: espátula curvada de madera.

Prueba de uso: 3 puntos sobre 5.

Calidad global: insuficiente

LEBONVIVANT GE 96800

59 euros



La segunda más ligera (2,4 kg). No indica la posición de apagado mediante el número "0", sino con "OFF" (incumple la normativa). Su potencia es inferior a la declarada (incumple la norma). Superficie útil de cocinado de 1.380 cm². Sin depósito para recoger la grasa. No es segura: riesgo de tocar partes calientes al sujetar las asas. Accesorios: espátulas planas de madera.

Prueba de uso: 3,1 puntos sobre 5.

Calidad global: insuficiente

PRINCESS TABLE CHEF CLASSIC 2200

72,43 euros, la segunda más cara



Garantía incorrecta por estar mal traducida y ofrecer sólo un año. No indica la posición de apagado mediante el número "0", ni quién debe sustituir el cable (incumple la normativa). Su potencia es inferior a la declarada (incumple la norma). La más pequeña. Superficie útil de cocinado de 1.160 cm². Sin depósito para recoger la grasa. El cable más largo. No es segura porque hay riesgo de tocar partes calientes al sujetar las asas. Accesorios: espátulas planas de madera.

Prueba de uso: 3,3 puntos sobre 5.

Calidad global: insuficiente

➔ Mejor relación calidad-precio ✦ Opción interesante



Las páginas del futuro

Los libros electrónicos o *e-books* son ya una realidad: sólo falta el dispositivo adecuado para leerlos con comodidad

En una escena de *Minority Report*, película de Steven Spielberg situada en 2054, los pasajeros leen en el metro un periódico electrónico, flexible e ilustrado con vídeos, en el que las noticias cambian conforme se producen. Es ciencia-ficción, pero perfectamente puede dejar de serlo a medio plazo. No parece probable que hayan de pasar 50 años para que exista un dispositivo parecido al papel pero en formato electrónico.

Los investigadores de Xerox PARC y de la empresa E Ink (www.eink.com) están investigando esta posibilidad a través de la fabricación de láminas compuestas de millones de esferas minúsculas blancas y negras que al recibir electricidad forman palabras. Para el lector, la única ventaja del papel es la comodidad del formato —algo que igualará la tinta electrónica— y la resolución. En una hoja impresa se inyectan 300 puntos por pulgada (ppp), y la pantalla del PC o el portátil sólo tiene 72 ppp, además en un caso hablamos de luz emitida (pantalla) y en otro de luz reflejada (papel). Por eso es incómodo y cansado leer en un monitor. Cuando el papel electrónico alcance la flexibilidad y la resolución del vegetal, los ojos no percibirán la diferencia entre ambos.

Libros electrónicos

Sin necesidad de adelantarse al futuro, el texto en formato digital ya está por todas partes. Raro es el diario en papel que no edita su versión electrónica (en la web o en PDF), y se cuentan por decenas los proyectos para digitalizar libros masivamente. Los más de 10.000 títulos del **Proyecto Gutenberg** (www.gutenberg.org), **Internet Archive** (www.archive.org) o el reciente y ambicioso proyecto de Google (print.google.com) para digitalizar 15 millones de libros dan buena cuenta de ello.

El problema es el recelo que las grandes editoriales muestran ante el libro en formato electrónico. No se

sienten cómodas al pisar un terreno que no dominan y al que además temen: la protección de los derechos de autor de las obras digitalizadas, como ocurre con la música o el cine, no está garantizada.

Las ventajas del libro en formato electrónico son numerosas. Para empezar, el espacio: El Quijote ocupa apenas 800 Kb (medio disquete), por lo que un sólo dispositivo de bolsillo puede albergar miles de títulos. Pero, además, el libro digitalizado abre las posibilidades de lectura: se pueden realizar búsquedas dentro del texto, resaltar frases, hacer anotaciones, etc. Y si bien los aparatos actuales no invitan a la lectura de un texto largo (una novela), una PDA se puede cargar con artículos de revistas (que se reciben directamente en el ordenador), guías de viaje o decenas de obras para llevar en el bolsillo y consultar en un recorrido en metro, por ejemplo.

Programas lectores

Para facilitar la lectura de libros, revistas o periódicos digitales hay varios programas en el mercado. Los más populares son Acrobat Reader de Adobe, utilizado para descargar y leer PDFs en Internet, y Microsoft Reader, que junto a Palm Reader y el propio Adobe Reader es el más empleado en las agendas electrónicas.

Existen otros muchos programas lectores asociados a empresas dedicadas a la distribución de las versiones digitales de las ediciones impresas de periódicos y revistas, como NewsStand u Olive Software. Zinio (www.zinio.com), por ejemplo, ofrece la suscripción o compra individual de numerosas publicaciones que se descargan para leer con su Zinio Reader, un programa gratuito con un formato de archivo propio (.zn) en el que las páginas se pasan como si fueran de papel.

Pero **el caballo de batalla está en los dispositivos dedicados de forma específica a esta función.** Gemstar compró las dos

empresas que fabricaban los dos aparatos de lectura de *e-books* más prometedores, el Softbook Reader y el Rocket de Nuvomedia. Pero ambos, junto al REB de Gemstar, pasaron a mejor vida y dejaron un panorama desolador.

Ordenadores de bolsillo

El fracaso de estos aparatos para leer libros electrónicos, que por su tamaño y peso no eran mucho más manejables que un ordenador portátil, ha dejado el escenario en manos de los PCs, portátiles y, sobre todo, las PDAs. En una creciente tendencia a la integración (con teléfonos móviles como pequeños ordenadores, que además disparan fotos y se conectan a Internet), los usuarios prefieren utilizar el equipo que ya usan para leer *e-books* antes que comprar y cargar con otro dispositivo dedicado.

Existen decenas de programas que facilitan la lectura de textos en los ordenadores de bolsillo, así como innumerables sitios web que venden libros de bolsillo o disponen de descargas gratuitas. eReader, por ejemplo, ofrece miles de títulos electrónicos y un programa lector adaptado a todos los sistemas operativos para PDAs, así como a Windows y Mac OS. ◀

Navegar a la carta

Libros Gratis
<http://ebooks.colum.edu>

Más de 10.000 *e-books* para descargar gratuitamente, aunque sólo hay unos pocos en español. Manybooks.net también posee una buena colección de libros electrónicos.

De tiendas www.ebooks.com

Para buscar entre miles de libros electrónicos agrupados por categorías. También con un amplio catálogo: eBookAD.com, eBookMall.com y, en español, **Fahrenheit 451** (www.451f.com) y Liberved.com (Biblioteca de libros digitales de la UNED).

Programas para la PDA
www.palmsource.com

El directorio de aplicaciones contiene un gran número de programas para agendas electrónicas con sistema operativo Palm OS, entre ellas varios lectores de documentos y *e-books*. Para Pocket PC y en español: Todopocketpc.com.

Lo que está por llegar

El poco éxito de los dispositivos *ad hoc* para leer libros electrónicos no ha minado los esfuerzos de la industria para dar con el aparato ideal. El último en probar éxito ha sido Sony, que en alianza con E Ink lanzó el año pasado **Sony Librié**, cuya pantalla muestra los textos digitales con tinta electrónica. Al contrario que las pantallas LCD, la película de plástico laminado sobre la que flotan las micropartículas negras y blancas (la tinta electrónica) no emite luz para mostrar la imagen y, por tanto, es más descansado para la vista y consume menos electricidad, pues una vez cargadas, las partículas no requieren energía para mantener una imagen visible desde cualquier ángulo.

Este dispositivo, como otros muchos, tiene una memoria interna que se puede ampliar mediante tarjetas. En la capacidad de estos equipos (y de cualquier otro, como cámaras digitales, PDAs u ordenadores portátiles) el futuro cercano también depara una revolución: el HVD (Holographic Versatile Disc) que ya se prepara en los laboratorios, en el que cabrán 1.600 gigabytes (780 millones de páginas de texto, un año y medio de música o 1,6 millones de fotografías) gracias a que permite aprovechar toda la superficie del volumen físico del disco, en lugar de sólo la superficie. No será raro entonces viajar con toda nuestra biblioteca, discoteca y videoteca encima.

Indispensables pero poco conocidos

Las tarifas oficiales fijan los mínimos, por lo que las diferencias de precios entre unos y otros notarios pueden ser enormes

La figura del notario, imprescindible para dar validez legal a un documento, es conocida más por sus onerosas minutas que por las funciones que realiza. En España hay unos 3.000 notarios adscritos a los Colegios notariales que les apoyan en su función y controlan su actuación bajo la coordinación del Consejo General del Notariado. La escrituración de la compraventa de una vivienda, la realización de testamentos y el reparto de herencias son las operaciones que en mayor medida precisan de la figura del notario, que estudia el caso concreto que se le plantea e informa sobre las posibles actuaciones, indicando su coste incluyendo el de los impuestos que el cliente deberá pagar. Esta primera consulta es gratuita, sólo se procederá al pago de los servicios cuando se acepte el presupuesto y el notario redacte el documento. ◀

TESTAMENTOS Y HERENCIAS

LABOR DEL NOTARIO

La figura del notario es imprescindible en la firma de testamentos y reparto de herencias. Entre la diversidad de testamentos que existen (militar, marítimo, notarial cerrado y ológrafo), el más común es el testamento abierto notarial, dadas sus enormes ventajas frente a los otros.

LA ÚLTIMA VOLUNTAD

El notario hace constar la última voluntad del testador en escritura pú-

blica, por lo que es el mismo notario quien redacta el testamento y se encarga de que las cláusulas estén dentro de la legalidad.

CONSERVACIÓN DEL TESTAMENTO

entre las actuaciones notariales en este campo está la de conservación del testamento, el original queda en su poder y lo que entrega al testador es sólo una copia. Esto se consigue a través del Registro General de últimas voluntades. En la actualidad no es necesaria la presencia de testamentos, basta con que el testador

muestre el DNI y las escrituras de los bienes.

TARIFAS

Los testamentos más habituales son los llamados genéricos, normalmente hacen constar que los bienes comunes de una pareja pasen de uno a otro cuando alguno fallezca y a sus hijos si fallecen los dos. En estos casos se deben realizar dos testamentos (uno por cada miembro de la pareja) y el precio estipulado ronda alrededor de 40 euros por cada testamento, en función de los folios que incluya.

ESCRITURAR LA COMPRAVENTA DE UNA VIVIENDA

LABOR DEL NOTARIO

La misión del notario consiste en dar fe de que se ha llevado a cabo esta operación dentro de la legalidad vigente. Hechas las pertinentes comprobaciones, se encarga de elaborar las escrituras, documento que acredita que la propiedad pertenece a su comprador.

• LAS COMPROBACIONES

Antes de que se realicen las escrituras, el notario solicita del Registro de la Propiedad una **nota informativa** en la que conste quién es el propietario de la vivienda, si está o no libre de cargas...

Comprueba el pago de las cuotas de la comunidad: el notario puede requerir al administrador de la comunidad de propietarios el certificado que refleja que el vendedor está al día con el pago de las cuotas de la comunidad.

Datos catastrales: el notario solicita que se acredite el número de referencia catastral de la vivienda, por lo general a través del recibo de I.B.I. que el vendedor debe de presentar.

Efectúa funciones de asesoramiento: principalmente a la hora de formalizar un contrato de compraventa, el notario aconseja a todas las partes de manera gratuita. Cada vez es más habitual que antes de escriturar la vivienda se firme un contrato privado entre vendedor y comprador. Aunque no es un contrato obligatorio, se firma la mayoría de las ocasiones, más aún si la compraventa se efectúa a través de un operador inmobiliario. En estos casos el notario no interviene en los contratos de compraventa, sin embargo, antes de la rúbrica puede informar de su contenido y resolver cualquier duda.

• ESCRITURAS

Se trata de un documento público otorgado ante notario. Hasta que el comprador no está en posesión de este documento, que acredita que la vivienda es de su propiedad, no

es verdaderamente propietario. A diferencia del contrato de compraventa, la escritura pública es **fehaciente**, es decir, que "hace fe por sí misma" y demuestra de quién es una propiedad.

ELECCIÓN DEL NOTARIO

Aunque lo habitual es que las escrituras de compraventa de una vivienda se realicen con la notaría que habitualmente trabaja con la entidad bancaria financiadora de la hipoteca, lo cierto es que el comprador del inmueble –que, no lo olvidemos, será quien abone los honorarios de este profesional– es libre de contratar los servicios del notario que desee (dentro del distrito notarial que le corresponda).

TASAS

Las tarifas notariales o aranceles se cobran en función de una escala que toma por base el precio de la casa, con independencia de que sea nueva o usada. Estas son las tarifas mínimas –no hay tope para máximos– estipuladas por el Gobierno mediante Real Decreto.

• Si el valor de la vivienda no excede de 6.010,12 euros: el notario cobra 90 euros.

- Si el valor comprende entre 6.010,14 y 30.050,60 euros: 4,5 euros por cada mil euros.
- Si el valor comprende entre 30.50,61 euros y 60.101,21 euros: 1,50 euros por mil.
- Si el valor comprende entre 60.101,22 euros y 150.253,03 euros: 1 euro por mil.
- Si el valor comprende entre 150.253,04 euros y 601.012,10 euros: el notario cobra 0,5 euros por mil.
- Si el valor comprende entre 601.012,11 euros y hasta 6.010.121,04 euros: 0,3 por mil.
- Si excede de 6.010.121,05 euros: el notario percibirá la cantidad que libremente acuerde con las partes otorgantes.

CONSEJO

Dado que las estipulaciones de las tarifas sólo mencionan las cantidades mínimas que los notarios pueden cobrar y no las máximas, en la práctica hay notables diferencias entre unos despachos notariales y otros. Conviene comparar: las tarifas se pueden incluso multiplicar en función del prestigio del notario, de su experiencia y reconocimiento profesional y del lugar físico donde se encuentre ubicada la oficina.



Mucho más que una pajarita

Artística, educativa y terapéutica, es una afición extendida por todo el mundo

Pasatiempo, arte, recurso educativo, técnica matemática y científica, instrumento de rehabilitación médica y psicológica... las definiciones y los beneficios del origami o papiroflexia son tan numerosos como diversos, lo que da una idea de las posibilidades que abre al usuario. En apariencia, la actividad consiste sólo en doblar un papel para dotarle de formas diferentes, eso sí, prescindiendo de cualquier material que no sea el propio papel. Pero, como es sabido, detrás de esta habilidad se esconden posibilidades sorprendentes.

En Europa, el arte milenario japonés de doblar un papel para que adquiera un significado se llamó papiroflexia. Aunque con caracteres comunes, se trata de dos disciplinas con usos y aplicaciones independientes. En Japón va más allá de ser una afición, en ocasiones exquisita. De hecho, en sus inicios, los plegados se relacionaban con actos

religiosos y ceremoniosos. Se utilizaban para realizar ofrendas o representar acciones heroicas, pero a medida que el papel se hizo popular y se abarató su precio, el campo en que se aplicaban los conocimientos de las estructuras de papel se amplió, y se llegaron a hacer figuras muy complejas.

Una disciplina con múltiples aplicaciones

Un arte. Seguir las pautas para realizar un plegado y conseguir la representación visual de aquello que se persigue crear es el resultado de una elaboración artesana. Muchos aficionados a esta disciplina afirman que cumple algunas de las características que definen la consecución de la belleza y la consideran un arte. El carácter simbólico de las figuras les confiere un valor añadido: son comprendidos y reconocidos en todo el mundo.

Un pasatiempo. Sumergirse en las técnicas de la papiroflexia y conseguir figuras cada vez más difíciles es una afición que ofrecerá buenos momentos de ocio. Son precisas dosis de imaginación, intuición, orden e interés de superación personal. Además, es un ocio barato y flexible para el que es fácil encontrar tratados, cursos especializados y clubes que reúnan aficionados.

Un recurso educativo. Aunque hacer recortables es una actividad ha-

bitualmente circunscrita a los primeros años de vida, en Japón, China y en los países nórdicos se trata a la papiroflexia como asignatura interdisciplinar con otras materias en cursos más avanzados. Está demostrado su valor pedagógico para el sentido creativo y artístico, pero también ayuda a la capacidad de concentración y es un buen modo de ejercer la motricidad fina de las manos porque desarrolla, entre otros aspectos, la percepción espacial.

Una técnica matemática y científica. La geometría, descriptiva y espacial, encuentra ayuda para la demostración de teoremas en la representación a través de figuras. Un bonito modo de ampliar la investigación o concederle una visión más particular consiste en trasladarla a las figuras de papel, y si se hace sin añadidos, sólo plegando un papel, la calidad científica aumenta. Esa figura, y el propio proceso del plegado, ayuda a comprender conceptos como diagonal, vértice, mediana o bisectriz.

Con aplicación en la salud. La prescripción médica de dedicar un tiempo diario al origami para rehabilitación de traumatismos óseos o afecciones nerviosas y musculares en las manos es cada día menos insólita. En psiquiatría funciona como terapia ocupacional y de ayuda a la formación de disminuidos psíquicos.

Aprender a doblar papel

La papiroflexia no es cosa de niños, gente aburrida, o excéntricos orientalizados. Su aprendizaje requiere buenas dosis de curiosidad y algo de habilidad manual. En los inicios se puede acudir a cursillos que ofrecen habitualmente clubes y asociaciones de papiroflexia, o simples sociedades recreativas, para ganar adeptos, pero también se puede optar por el autoaprendizaje. Si algo no falta son manuales y páginas web en Internet. Los comienzos son fáciles—hacer una pajarita no requiere mucha destreza—, pero conforme la afición crece los retos son más complejos, para seguir las instrucciones de una figura, y para inventar una propia.

La existencia de símbolos internacionales facilita la transmisión de modelos de unos autores a otros, sin que la diferencia de idioma constituya un obstáculo. De hecho, tiene su propio lenguaje: esquina siempre será cada una de las cuatro puntas de un cuadrado; el pliegue, cada una de las líneas por donde se dobla el papel; la marca, la línea que queda en el papel después de efectuar un pliegue; el nudo, donde se cortan dos o más pliegues o marcas... y así hasta completar un profuso glosario de términos específicos. ◀



DOBLAR...

El papel debe ser cuadrado
Doblar el papel por la mitad en los dos sentidos:



Primer doble

Doblar las esquinas hacia el centro de la diagonal



Para marcar:

Doblar por la mitad en los dos sentidos



Algunas pautas

- Para doblar una figura no se necesita ser un experto, sólo hay que recordar unos consejos.
- Utilizar papel manejable.
- Realizar un plegado cuidadoso y pulcro, especialmente en los vértices.

Segundo doble



... Y DESDOBLAR

- Trabajar en una superficie dura y lisa.
- La exactitud mejora la calidad de la figura terminada.
- Poner atención a cada paso, su dirección y ejecución.
- La exactitud se alcanza pasando la uña del pulgar a lo largo del pliegue.
- Seguir cuidadosamente la secuencia de cada modelo.
- Practicar y pensar cómo generar nuevas figuras.

Primer desdoble



Segundo desdoble

Una de las solapas se dobla hacia la otra cara y se da la vuelta a toda la figura



Se forma un rombo en el centro y se levantan y presionan las solapas izq. y dcha...



...uniéndolas en el centro



PREPARAR UNA MUDANZA

Con la casa a cuestas

Cambiar de hogar implica mudanza. Aunque parezca complicada, que siempre lo es un poco, no lo será en exceso si se realiza con organización y método. En el caso de que nuestro presupuesto lo permita, lo mejor es confiar esta labor a profesionales especializados. De cualquier modo, estos consejos prácticos serán muy útiles.



- Comience a recabar información y precios al menos tres o cuatro semanas antes de efectuar la mudanza.
- Seleccione varias empresas de transportes y pida que visiten su domicilio para que le confeccionen un presupuesto ajustado a lo que necesita. Deberán entregárselo por escrito, especificando las condiciones.
 - No solicite ni acepte presupuestos por teléfono. Corre el riesgo de que más tarde le modifiquen el precio.
 - Desconfíe de las ofertas extraordinariamente baratas. Hay excepciones, pero normalmente el servicio atento y diligente y la eficacia del trabajo tienen su precio.

Con todas las garantías

- Una vez elegida la agencia de transportes, compruebe que cumple con los requisitos establecidos por la ley relacionados con el sector, que esté inscrita en el registro municipal y que disponga de un seguro de responsabilidad civil y de mercancías.
- Firme el contrato sólo cuando todo responda a sus exigencias. Puede solicitar un contrato de mudanzas homologado. En él, la empresa de mudanzas se responsabiliza de todos los desperfectos que pudiera causar y de que se cumplan todas las garantías detalladas en dicho contrato.
- Compruebe que en el contrato figuran los datos de la empresa de mudanzas, el inventario, el recorrido, la fecha de la mudanza y el precio.
- Haga un inventario de los enseres que se van a transportar. Esta misma operación también la debería realizar la compañía de mudanzas. Confirme que todo es correcto antes de la firma del contrato y evitará discrepancias si falta algún artículo.
- Guarde una copia del albarán para posibles reclamaciones posteriores. Condicione la firma de la factura de entrega a un plazo de revisión de la mercancía de 24 horas.
- La mayoría de las empresas exige el pago del servicio por anticipado. Pero según la ley no tiene que abonar nada hasta que el servicio se haya completado. Lo más común es llegar a un acuerdo por el que el cliente adelanta una cantidad al firmar el contrato.

Cada cosa en su caja

- Si va a empaquetar por su cuenta, elija cajas sólidas y no demasiado grandes, así las podrá levantar con facilidad. Refuerce las cajas con dos bandas de cinta adhesiva cruzadas en su base.
- Forme una capa de pequeñas bolas con papel de periódico y cubra el fondo de las cajas previstas para el embalaje.
- Deposite los objetos más pesados en primer lugar y, sobre ellos, otra capa de papel. Siga de este modo con el resto de los objetos hasta llenar la caja.
- No apile los platos a la hora de empaquetar. Póngalos de lado y envuélvalos en plástico-burbuja. Utilice toallas de cocina o agarraderas de tela y colóquelas en las esquinas de las cajas.
- Embale los enseres cuarto por cuarto, etiquetando cada caja con una descripción concreta de su contenido y la habitación a la que va dirigida. Así podrá indicar a los operarios de la empresa de mudanza en qué estancia deben depositar cada caja.
- Etiquete claramente las cajas que contienen objetos frágiles para que sean manejadas con cuidado. Indique cuál es el lado superior de la caja para que siempre esté boca arriba.
- Llene las cajas para que los objetos no reboten en su interior.
- Guarde lo más pesado –como los libros– en cajas pequeñas.
- Cuando empaquete un ordenador no olvide hacer copias de seguridad de la información que contenga.
- No empaquete ni transporte combustible ni objetos inflamables –aerosoles, pinturas, lacas...–.

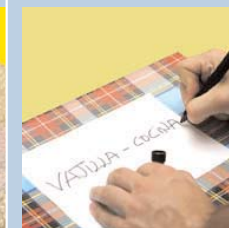
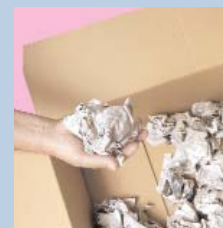
Cuidado con los artículos valiosos

- No envíe con la mudanza objetos de valor como joyas, pólizas de seguros, documentos legales, etc. Llévelos usted mismo, o envíelos a su nuevo domicilio por mensajería certificada.
- Si posee muebles u objetos valiosos, fotografíelos antes de la mudanza. Si sufren algún desperfecto durante la misma tendrá pruebas que presentar ante el seguro.
- Recorra a un profesional para que empaquete, si los tuviese, los artículos de valor como cuadros y esculturas. Cerciérese de que la empresa de mudanza se responsabiliza del manejo y seguridad de los mismos. ◀

A TENER EN CUENTA...

EL PRECIO DE LA MUDANZA LO DETERMINAN:

- ▶ Los metros cuadrados de la vivienda.
 - ▶ La cantidad y tamaño de los objetos a trasladar.
 - ▶ El tipo de objetos (más caros los que requieren mayor protección).
 - ▶ El número de operarios necesarios.
 - ▶ La facilidad del desmontaje de los muebles.
 - ▶ El embalaje de los objetos : si lo hace el cliente la mudanza será más barata.
 - ▶ La existencia de ascensor.
 - ▶ La facilidad de acceso al inmueble
- > Ejemplo 1:**
- Vivienda de 90 m²
- 3 habitaciones
- Mudanza local
- Volumen de bultos a transportar: 30 metros cúbicos
TARIFA APROX.: 1.115 euros
- > Ejemplo 2:**
- Vivienda de 90 m²
- 3 habitaciones
- Mudanza local
- Volumen de bultos a transportar: 40 metros cúbicos
TARIFA APROX.: 1.394 euros



UNA MUDANZA
REQUIERE DE UNA
BUENA INFORMACIÓN, Y
DE ORGANIZACIÓN
Y MÉTODO



Facilidades excesivas para vender los datos personales

→ **Lo que pasó.** He recibido una carta de una empresa que me comunica que van a vender mis datos personales de su base de datos. Si no digo lo contrario en un plazo de un mes, la empresa considera que doy mi permiso. Para mostrar mi negativa me exigen un escrito para que conste su envío y recepción. Me siento desprotegido y agraviado. Deberían ser ellos los que realizarán todas las gestiones sin que para mí supusiera coste alguno de tiempo o dinero. Además, la petición ha llegado con un mes y medio de retraso sobre la fecha que figura en la carta.

→ **Qué hacer.** La Ley 15/1999 de Protección de Datos Personales regula su tratamiento para garantizar la privacidad de las personas. Su cesión es una actuación potencialmente peligrosa para los derechos y libertades de la persona. Por ello el consentimiento del titular de los datos resulta esencial para preservar sus derechos. Éste ha de ser "inequívoco", término con el que se entiende toda manifestación de voluntad, libre, inequívoca, específica e informada mediante la que el interesado consiente el tratamiento de datos personales que le conciernen. Es decir, el término inequívoco permite la posibilidad de que el consentimiento sea tácito, o dicho de otro modo, otorgado por omisión, mientras que esta posibilidad no es aceptable de establecerse el consentimiento expreso.

Por lo tanto, el problema que se plantea no es si es necesario o no el permiso, pues ese permiso es obligatorio y esto no se duda.

Lo que se discute es si es admisible el consentimiento tácito, aunque con una interpretación restrictiva y con todas las garantías. La clave está en cómo se puede probar que una persona ha dado su consentimiento cuando niegue haberlo hecho, pues no puede considerarse válido el consentimiento si falta la acreditación escrita.

En el caso presentado, se sugiere que se presente una denuncia contra la empresa ante la Agencia Española de Protección de Datos o de su comunidad autónoma si la hubiera. También se puede alegar la ausencia de gratuidad para el envío y la confusión relativa a las fechas y, si fuera el caso, se debe tener presente que la ley dice que los interesados que, como consecuencia del incumplimiento de lo dispuesto en la presente Ley por el responsable o el encargado del tratamiento, sufran daño o lesión en sus bienes o derechos tendrán derecho a ser indemnizados.



Incumplido el contrato de vacaciones en aprovechamiento

→ **Lo que pasó.** Compramos unas vacaciones en aprovechamiento por turno a una empresa. Nos invitaron a un fin de semana en un hotel y nos instaron a comprar una semana de invierno; nos obligaron a pagar con tarjeta un anticipo y a firmar pagarés por el valor total de la venta. No se ha cumplido casi nada de lo que el vendedor nos prometió oralmente. Aseguró que una gran empresa que disponía de 3.500 lugares en el mundo nos iba a cambiar la semana de vacaciones por otra a nuestro gusto avisando con 45 días de tiempo y que iba a proporcionarnos otras semanas más a un precio medio de unas 20.000 pesetas. Nada de eso se ha cumplido y ahora vemos que el precio pagado por unas vacaciones en invierno es abusivo si se compara con lo que las agencias de viajes ofrecen.

→ **Qué hacer.** La Ley 42/98, reguladora del Aprovechamiento por Turno de Bienes Inmuebles establece el derecho del consumidor a desistir del contrato en el plazo de diez días. El desistimiento se realiza por notificación fehaciente. Si ese plazo ha vencido, dispone de otro más amplio de tres meses para resolver el contrato cuando éste no recoja las menciones que impone la ley. Además, marca la prohibición de pagos anticipados mientras se disponga de los derechos a desistir y resolver.

Caso de que no se cumpla con la ley, instar en juicio la resolución del contrato es la vía más práctica, salvo que las partes alcancen un acuerdo. Por otro lado, del relato de los hechos se desprende que la firma del contrato fue obtenida con engaños sobre las posibilidades de intercambio y precios de futuras adquisiciones. Desafortunadamente, los compromisos incumplidos tuvieron carácter oral, por lo que será difícil probarlo.

Los afectados debe leer la documentación recibida y comprobar si consta la posibilidad de participar en un sistema de intercambio y, si es así, los costes de este servicio. La opción más interesante es acudir a un abogado para valorar el contrato y los medios de prueba de que se disponen. Conviene solicitar un presupuesto. Y antes de ir a juicio, lo más conveniente sería negociar un acuerdo con la mediación de una OMC, Asociación de Consumidores o abogado.

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.

La constructora no entrega los chalets en las condiciones pactadas

Varios consumidores adquirieron unos chalets en obra a una empresa constructora mediante contrato privado. La entrega se retrasó sobre lo pactado y, además, la superficie de las viviendas se vio reducida en un 19%, al igual que se redujo la calidad de los materiales empleados. Por esos motivos los compradores acudieron a juicio, solicitando la resolución de los contratos de compraventa y la devolución de las cantidades entregadas más intereses. La constructora vendedora se opuso y también pidió la resolución de los contratos pero con condena a los compradores a indemnizarle por daños y perjuicios.

El caso llegó hasta el Tribunal Supremo, que, en sentencia de 19 de enero de 2005, dio la razón a los compradores. Argumentó que se estableció un pacto con unas condiciones que marcaban el precio de venta, por lo que debía entregarse el inmueble tal y como se había acordado. Sin embargo, quedó acreditado en juicio que la vendedora no cumplió su parte del pacto, lo que dio lugar a la resolución de los contratos y a la devolución por la constructora de las cantidades abonadas más intereses y el pago de las costas.



Violación de la Ley de Aprovechamiento por Turno de Bienes Inmuebles



Una pareja fue invitada por teléfono a asistir a una charla en un hotel sobre aprovechamiento por turno de bienes inmuebles. Acudieron y tras varias horas de reunión, firmaron un contrato, un anexo de más de cincuenta páginas y una letra de cambio, en la creencia de que sólo se comprometían a conocer y probar el producto durante un año sin abonar precio alguno. Días después comenzaron a recibir llamadas conminándoles a pagar. La pareja decidió acudir a juicio y el Juzgado de Primera Instancia de Barakaldo (Vizcaya), en sentencia de 14 de abril de 2005, les dio la razón. El tribunal argumentó que el contrato infringía las obligaciones legales de la Ley de Aprovechamiento por Turno de Bienes Inmuebles sobre la presencia en el texto contractual de los derechos de rescisión del mismo. En este caso, en el anexo al contrato se había incluido el texto íntegro de la ley, por lo que la empresa demandada alegaba haber cumplido su obligación, mientras que los consumidores consideraban que sus derechos les habían sido entregados de manera camuflada para evitar su conocimiento. Tras dar la razón a la pareja, se condenó a la empresa vendedora a reintegrar la letra de cambio y a pagar las costas del juicio.

La aseguradora se niega a hacerse cargo de la cobertura pactada por robo

Una empresa concertó un contrato de seguro de daños para su maquinaria. En las condiciones generales se excluían los daños por robo y hurto, pero en las condiciones particulares se incluyó expresamente la cobertura de daños o pérdidas sufridas a consecuencia de robo o intento de robo. Un grupo eléctrico fue robado y la compañía de seguros se negó a cubrir los daños, por lo que se llegó a juicio. La Audiencia Provincial de Burgos, en sentencia de 1 de diciembre de 2004, dictaminó que la aseguradora debía cubrir el siniestro. Argumentó que la legislación en materia de seguros parte de principios proteccionistas del asegurado y que las dudas interpretativas deben resolverse a favor del asegurado. Por ello, estimó que para considerar excluida la cobertura de daños por hurto, debía constar así específicamente en las condiciones particulares. Añadió que la Ley del Contrato de Seguro otorga a la expresión "robo" un sentido muy amplio cuando dice que por el seguro de robo el asegurador se obliga a indemnizar por los daños derivados de la sustracción ilegítima por terceros de las cosas aseguradas.



Técnicas engañosas para captar clientes

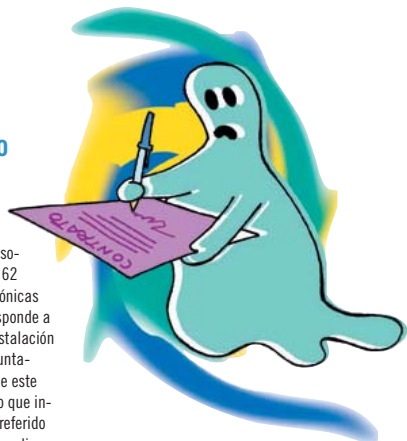
Recientemente nos visitó en nuestro domicilio una persona acreditada por Iberdrola que nos propuso una campaña de fidelización del cliente. Nos beneficiaríamos de una serie de descuentos únicamente por ser clientes de Iberdrola, Bilbogas y Telefónica. Ante la sospecha de que pudiera ser algo ilegal, consultamos con Iberdrola y nos informaron de que dicha campaña era real. Según la información del comercial que nos visitó, debíamos enseñarle una factura de las tres compañías referenciadas en la que apareciéramos como titulares. Con ellas en la mano anotó una serie de datos asegurándonos que no suponía ningún cambio en la contratación del suministro de los servicios. Dijo que pedía ver las facturas como control interno, para certificar en su empresa que había visitado nuestro domicilio. Al cabo de un tiempo recibimos una carta de Bilbogas en la que se nos comunicaba que Iberdrola había reclamado nuestro contrato de suministro de gas, por lo que si no nos oponíamos pasábamos a ser clientes de Iberdrola. Así descubrimos que el documento que rellenó el comercial y que nos pidió que firmáramos para demostrar que nos había visitado era la aceptación de un contrato con Iberdrola para la prestación del servicio conjunto de luz, gas y teléfono. Entendemos que la contratación de esta modalidad resulta atractiva para cualquier cliente por lo que no nos explicamos el porqué una compañía del renombre de Iberdrola empaña su prestigio recurriendo a engaños y subterfugios para vender dichos servicios y captar clientes.

José Santidrián
Bilbao

Le cobran un servicio no contratado

He recibido una factura de Gas Natural Servicios (con domicilio social en Barcelona) por un importe de 62 euros. Realizadas las gestiones telefónicas pertinentes he averiguado que corresponde a un cargo por mantenimiento de la instalación de gas natural de mi domicilio. Presuntamente parece ser que el 13 de julio de este mismo año firmé ese contrato. Tengo que indicar que ni he firmado el contrato referido ni recibí visita ni llamada alguna de nadie relacionado con la empresa, por lo que considero que ha sido unilateralmente suscrito sin información ni consentimiento por mi parte. Lo cierto es que yo tengo contratado un servicio de suministro, pero no el de mantenimiento, por lo que considero a la empresa como presuntamente estafadora. Me he puesto en contacto con la empresa y admiten su error, afirman que me devolverán la cantidad indebidamente cobrada. Pero, ¿qué hubiera ocurrido si no hubiera revisado las anotaciones de mi cuenta corriente? Otro dato: les ha ocurrido lo mismo a varios vecinos míos...

José Bernal Marín
Barcelona



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 teléfono.

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

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

Para ponerse en contacto con nosotros:

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

→ Por e-mail:
revistaconsumer@eroski.es

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

Avistamiento de cetáceos fallido

Quisiera denunciar desde estas páginas las malas prácticas de las empresas Turmares y Firmm, de Tarifa. Estábamos de vacaciones en Sancti Petri y nos decantamos por estas empresas para avistar ballenas y delfines. Recorrimos 90 kilómetros desde nos alojábamos hasta Tarifa y tras el pago a Firmm de 27 euros por cada adulto, y de 9 euros por cada niño (dos bebés de 9 y 12 meses que no ocupaban plaza ya que iban en brazos), nos embarcamos con Turmares. Tras más de dos horas recorriendo la costa marroquí lo único que conseguimos fue un desagradable mareo y la explicación de que "estas cosas pasan el 2% de las veces", posibilidad de la que no se nos había informado al contratar el viaje. A pesar de las quejas de los allí presentes, cerca de 100 personas, los responsables de la

organización se negaron a reembolsarnos el dinero y se limitaron a devolvernos los billetes para que pudiéramos volver cuando quisiéramos, como si Tarifa estuviera a la vuelta de la esquina. Más tarde, mientras tomábamos unos refrescos en un bar, nos enteramos a través de la camarera—que había trabajado en el ferry—de que cuando sopla viento de Levante, y tal era el día, los cetáceos no se dejan ver. Un apunte final: cuando descendíamos del barco, había otro numeroso grupo a la espera de iniciar la excursión, sin saber que los únicos cetáceos que iban a ver eran los del folleto publicitario.

A. López
Bilbao



LECTORES _LECTORES

En respuesta a la investigación sobre el servicio de taxis

Quisiera responder a la investigación sobre el servicio de taxis publicada en el número de mayo de CONSUMER EROSKI. Soy taxista desde hace 9 años y trabajo en Hondarribia (Guipúzcoa), fundamentalmente en el aeropuerto. De todas las poblaciones examinadas en el estudio me voy a remitir a San Sebastián. Debo decirles que hay servicios concretos en los que no se usa taxímetro y se aplica una tarifa fija, como es el caso de los trayectos a Francia. Por lo tanto, entiendo que su estudio es incorrecto pues les ha faltado mencionar los servicios que no precisan de taxímetro.

Además, comentan en su artículo distintos aspectos sobre el sec-

tor de los taxis pero se les olvida citar la actitud de los clientes 'jetas' que de vez en cuando nos toca llevar, la de los que por tener determinada preparación académica se creen superiores a los taxistas, la de quienes se quieren lucrar a nuestra costa pidiéndonos facturas por servicios que no se han realizado o la de los que vienen pasados de copas los sábados a la noche y tenemos "obligación" de llevar... En cuanto a la mampara de seguridad, ¿de qué sirve instalarla mientras tengamos la obligación de transportar a cuatro pasajeros? Si la ley cambiase y pudiéramos llevar a tres personas como máximo, más de uno (yo incluido) nos animaríamos a colocarla.

Ramón R. Sáez de Tejada
Hondarribia (Guipúzcoa)



Pescados y

La in
inclu
de 4

GUÍA PRÁCTICA
consumer
EROSKI

Pescados y Mariscos

La información más útil,
incluyendo recetas, de más
de 40 pescados y mariscos



NUEVA

GUÍA PRÁCTICA consumer EROSKI

**Información
muy útil
sobre más de
40 pescados y
mariscos:**

Propiedades nutritivas

Época de captura

Técnicas culinarias

Niños y pescado:
trucos y consejos para
que no lo rechacen

Recetas muy sabrosas
y fáciles de preparar



→ CÓMO CONSEGUIRLA

1ª OPCIÓN:
en los hipermercados
EROSKI y en algunos
supermercados
EROSKI/center.
PVP: 15 euros.

2ª OPCIÓN:
llamando al
946 211 487.
Recibirá la guía
contrarrembolso.
Le costará 15 euros
más 2,5 euros por
gastos de envío.

3ª OPCIÓN:
solicitándola en la dirección
de email: info@consumer.es. Le
recibirá contrarrembolso.
Le costará 15 euros
más 2,5 euros por gastos
de envío.

CONSUMER EROSKI se compromete a mantener la confidencialidad de los datos personales proporcionados por el usuario y a no hacer un uso de ellos distinto al necesario para enviar la Guía al domicilio del solicitante, tal y como exige la legislación vigente.