

ANGEL HUÉLAMO
FARMACÉUTICOS
SIN FRONTERAS

ACTIVIDADES
EXTRAESCOLARES

ANÁLISIS

Patatas fritas envasadas

Maquinillas de afeitar eléctricas

MÁS...

Consorcio de Seguros

Software libre
sobre Windows

investigación
EXCLUSIVA

TRÁFICO URBANO EN 18 CIUDADES

El autobús, demasiado lento: necesita un 40%
más de tiempo que el coche para cubrir la misma
distancia y el doble que un taxi

¿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
www.ideasana.com

“ ESTE NÚMERO
Idea Sana EROSKI
te invita a descubrir cómo
reponer energías en otoño ”

entra y descúbrelo
www.ideasana.com

consumer
EROSKI

La revista del Consumidor de hoy

Nº. 92_Octubre 2005
Tirada: 279.900 ejemplares
Edita: Eroski S. Coop.
con el patrocinio de
Fundación Eroski

www.consumer.es



CONSEJO DE REDACCIÓN:
Arantza Laskurain, Ricardo Oleaga,
Itziar 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:
Itziar Larrabeiti
INTERPRETACIÓN Y DIVULGACIÓN:
Mónica Gid
Microbiología y química:
Juan Carlos San Vicente
REDACCIÓN: R. Oleaga, Iker Merchán

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

Redacción y Administración de CONSUMER:
Eroski Publicaciones
Bº San Agustín, s/n
48230 Elorrio (Vizcaya)
Tel: 946 211 487 - Fax: 946 211 614

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

Arte y Maquetación: COSME-COMUNICACIÓN GRÁFICA. **Fotografía:** Itziar Oñate, Zig Zag, Rubén García. **Infografía:** Aitor Eguinoa. **Ilustración:** Antton Dueso, Marta Antelo. **Fotomecánica:** LÍTHOS. **Impresión:** Altair Quebecor.

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

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

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

CONSUMER EROSKI es una revista gratuita que no admite publicidad.

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

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



4 Tráfico urbano

CONSUMER EROSKI comparó, mediante una prueba práctica, la fluidez del tráfico en 18 ciudades: coche privado, moto, bus, taxi y metro

14 Actividades extraescolares

Deben elegirlos los propios niños y niñas, preferiblemente según sus gustos, carácter y habilidades

30 PATATAS FRITAS NORMALES Y LIGHT

Para un consumo ocasional y moderado

34 MAQUINILLAS ELÉCTRICAS DE AFEITAR

La mejor, la más parca

18 ESTADO DE ÁNIMO Y DIETA

22 CÓLICO DEL LACTANTE

24 GRANDES OBRAS DE INGENIERÍA

26 RELACIONES VIRTUALES

28 RECICLAJE SOLIDARIO

38 PROGRAMAS DE SOFTWARE LIBRE

40 CONSORCIO DE COMPENSACIÓN DE SEGUROS

42 CUIDAR DE LAS UÑAS

44 Consultorio legal

46 Cartas

47 Lectores



Angel Huélamo,
de Farmacéuticos sin Fronteras

“Nuestra misión es conseguir que los fármacos incluidos en la Lista de Medicamentos Esenciales confeccionada por la OMS lleguen a todo el mundo”

➤ Pág. 10



En algunas ciudades el tráfico es tres veces más lento que en otras

COMPARADA LA FLUIDEZ DEL TRÁFICO EN 18 CIUDADES: EL BUS FUE EL MEDIO DE TRANSPORTE MÁS LENTO EN TODAS, EXCEPTO EN BILBAO

CONSUMER EROSKI ha investigado, mediante una prueba práctica y un sistema propio de análisis, la fluidez del tráfico en 18 ciudades: A Coruña, Alicante, Barcelona, Bilbao, Cádiz, Granada, Madrid, Málaga, Murcia, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Santander, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vitoria y Zaragoza.

Técnicos de la revista realizaron el pasado mes de junio una serie preestablecida de desplazamientos en cada una de estas ciudades con el fin de comparar el tiempo empleado y el gasto que suponían al usuario de los diversos medios de transporte público y privado: autobús, moto, taxi y metro (en las urbes que cuentan con él), por un lado, y coche propio, por otro. En total, se cubrieron una media de 39 kilómetros en cada ciudad durante los mismos intervalos horarios y en similares recorridos. En el registro de tiempos se anotó no sólo el trayecto en cada medio de transporte, sino también el tiempo necesario para ac-

ceder a ellos (parada de bus, de taxi, etc.) y, en su caso, para aparcarlos.

Conclusión: se circula muy lento, especialmente en bus

En las ciudades de nuestro país se circula muy lento (8 minutos cuesta, de media en estas 18 urbes, cubrir un kilómetro **en coche privado**; se rueda, por tanto a una media de 7,5 kilómetros por hora), que se registran enormes diferencias en la fluidez del tráfico según sea la ciudad, y que no siempre son explicables por el tamaño o la población de la ciudad: en Alicante y Santander se requiere casi el doble de tiempo que en Barcelona (15 minutos, frente a 8) para recorrer un kilómetro en coche privado. La ciudad en que menos tiempo se necesitó para salvar ese kilómetro de distancia fue Pamplona: bastaron cuatro minutos. La media de las 18 ciudades fue de poco más de 8 minutos, pero hubo grandes diferencias. Destacaron positivamente, tras Pamplona y de menos

a más tiempo necesitado: A Coruña (6 minutos y 3 segundos), Málaga, Valencia, Vitoria, Granada, Oviedo y Cádiz; en estas siete ciudades se necesitó entre 6 y 7 minutos para hacer un kilómetro en coche privado. Cerca quedó Bilbao, con 7 minutos y 10 segundos. Las ciudades menos compasivas con el usuario que utiliza su propio coche fueron Alicante y Santander, donde se necesitaron más de 15 minutos para cubrir cada kilómetro. Siguen la estela Madrid (11 minutos y 40 segundos) y Sevilla (casi 9 minutos y medio). El resto de las ciudades se acercaban al valor medio: 8 minutos por cada kilómetro.

El estudio ha comparado también la eficacia con que responden los medios de transporte a las prisas de sus usuarios. Y surgió alguna sorpresa, que no fue que el medio más rápido resultara, en todas las ciudades, la moto. Pero sí lo fue que el segundo lugar correspondiera al metro sólo en Barcelona y Bilbao; y no en



Cómo se hizo

Se definieron tres rutas en cada ciudad: la primera, desde la estación de bus hasta el Ayuntamiento; la segunda, desde el Ayuntamiento hasta el estadio de fútbol y la tercera, desde el campo de fútbol hasta la estación de tren. El estudio anota el tiempo empleado y el gasto en que han incurrido (consumo de carburante, coste del aparcamiento, de los trayectos en taxi y de los billetes de bus y metro) los técnicos de esta revista en los diversos medios de transporte (autobús, moto, coche, taxi y metro, este último en las cuatro ciudades que disponen de él). Las rutas fueron recorridas el pasado mes de junio, a las 9:00, 13:00 y 17:00 horas, en días laborables consecutivos, de lunes a viernes. Así, se cubrieron en la prueba 699 kilómetros, unos 39 kilómetros en cada ciudad. El cálculo de las distancias entre origen y destino se hizo con la moto y en él se incluye el tiempo que se tarda en llegar andando hasta el medio de transporte utilizado y, tras abandonarlo, el empleado en aparcar (si es necesario) y llegar al destino previsto.

Medios de transporte (de más a menos rápidos) en cada ciudad *

	A Coruña	Alicante	Barcelona	Bilbao	Cádiz	Granada	Madrid	Málaga	Murcia	Oviedo	Pamplona	S. Sebastian	Santander	Sevilla	Valencia	Valladolid	Vitoria	Zaragoza
1º																		
2º																		
3º																		
4																		
5º																		

* Datos obtenidos durante la prueba práctica realizada por CONSUMER EROSKI. Moto Coche TAXI Autobús Metro

UN KILÓMETRO URBANO EN COCHE EXIGE 4 MINUTOS EN PAMPLONA Y 15 EN ALICANTE Y SANTANDER

Madrid (donde fue más ágil el taxi) ni en Valencia (taxi y coche privado, más rápidos). El taxi ocupa el segundo lugar en rapidez en 13 de las 18 ciudades (en A Coruña, Vitoria y Murcia fue más raudo el coche privado). El tercer lugar del podio es para el coche en 13 ciudades, y el cuarto (quinto en las ciudades con metro) se adjudica al bus, en el furgón de cola en todas las ciudades menos en Bilbao, donde este puesto se lo adjudica el coche privado.

En definitiva, que el bus, el transporte urbano por antonomasia en las urbes sin metro, sigue siendo muy lento: en Santander, Murcia y Alicante se necesitaron en torno a 20 minutos para recorrer un kilómetro, y no constituyen un caso extremo: **la media del bus en las ciudades estudiadas fue de 11 minutos y medio, cuando la moto sólo necesitó 4 y medio, el metro 5 minutos y medio, el taxi 6 y el coche privado 8 minutos** (en todos los casos se trata de las medias de las 18 ciudades). La ciudad en la que más rápidamente se circuló en bus fue Bilbao (poco más de seis minutos cada kilómetro), y también obtuvieron muy buenos registros los buses de Pamplona y Cádiz (en torno a 7 minutos), Málaga y Valladolid (menos de 9 minutos). Y fueron muy lentos los buses de Oviedo, A Coruña y Madrid, que necesitaron más de 13 minutos para cubrir un kilómetro.

También puede compararse **la fluidez del tráfico en general** de cada ciudad haciendo una media aritmética del tiempo necesitado por todos los



medios de transporte utilizados en la prueba práctica. Y se constata que **la más condescendiente con los usuarios que se desplazan en un medio motorizado es Pamplona**, y a cierta distancia quedaría el grupo compuesto por Bilbao, Cádiz y Málaga. En el otro extremo, las de tráfico más lento serían Alicante, Santander y Murcia, seguidas (a notable distancia) de Madrid. La otra gran urbe, Barcelona, queda en posición intermedia.

En Bilbao el bus fue más rápido que el coche privado

Pamplona es la ciudad donde se transita más fluidamente en coche, pero el resto de medios de transporte se sitúan también entre los más rápidos del estudio. Bilbao es la única en que el bus fue más rápido que el

privado. En Cádiz, Valladolid y Málaga destacó la agilidad del bus, mientras que en Murcia, Santander y Alicante donde la enorme lentitud de sus bus situó a a la cola en fluidez general del tráfico. Para el coche, Pamplona, A Coruña y Málaga son las más convenientes, mientras que Alicante y Santander son las más lentas.

Las diferencias en lo que respecta al taxi también fueron importantes: mientras que en Bilbao, Cádiz, Málaga, Zaragoza, Granada y Pamplona apenas se necesitan cinco minutos por cada kilómetro, en Murcia y Alicante, al igual que ocurre con el coche privado, se necesita el doble de tiempo. Así, el taxi es el segundo medio más rápido, tras la moto, en todas las ciudades excepto en Murcia, A Coruña y Vitoria (donde se ve superado por el



¿Cuánto se tarda en cubrir un kilómetro urbano? (*)

Ciudad						MEDIA
ALICANTE	15'18"	9'48"	19'32"	5'56"		12'23"
SANTANDER	15'06"	6'32"	20'23"	6'35"		11'59"
MURCIA	8'59"	10'31"	20'08"	5'27"		11'40"
MADRID	11'39"	8'07"	13'17"	4'23"	10'02"	9'23"
OVIEDO	6'44"	5'22"	14'19"	5'52"		7'50"
SEVILLA	9'28"	5'18"	12'04"	4'17"		7'40"
A CORUÑA	6'03"	6'41"	13'49"	4'37"		7'35"
BARCELONA	8'32"	6'19"	10'20"	5'07"	6'09"	7'10"
VITORIA	6'39"	7'22"	10'55"	4'29"		7'07"
SAN SEBASTIAN	7'28"	7'18"	9'23"	4'41"		7'02"
ZARAGOZA	8'36"	5'04"	10'11"	4'08"		6'54"
VALENCIA	6'32"	5'24"	9'35"	5'11"	7'28"	6'40"
VALLADOLID	7'39"	6'20"	8'35"	4'45"		6'36"
GRANADA	6'39"	5'09"	9'11"	4'04"		6'10"
MÁLAGA	6'13"	5'07"	8'45"	4'13"		5'57"
CÁDIZ	6'50"	5'08"	7'29"	4'35"		5'49"
BILBAO	7'10"	4'55"	6'22"	3'24"	4'11"	5'24"
PAMPLONA	4'01"	5'10"	7'18"	3'32"		4'54"
MEDIA	8'07"	6'14"	11'35"	4'33"	5'30"	7'04"

(*) minutos. (**) segundos. (*) Datos obtenidos durante la prueba práctica realizada por CONSUMER EROSKI.

coche), y Barcelona y Bilbao, donde el metro fue más rápido en la prueba.

Los resultados de las cuatro ciudades que disponen de metro fueron positivos, aunque destacaron los de Bilbao y Barcelona, donde fue el segundo medio más rápido. En Madrid, el metro supera en rapidez al coche y al bus, pero en Valencia sólo al bus.

La moto, lo más económico

Para analizar lo que cuesta desplazarse en la ciudad se han tenido en cuenta el precio del billete sencillo de autobús y de metro, el consumo de gasolina en la moto, el coste de la carrera y de la llamada telefónica –si ha sido necesaria– en el taxi, y la gasolina y los gastos de aparcamiento (si fueron necesarios, y tanto en origen como en destino) en el coche privado.

Mientras que cubrir un kilómetro en moto representa, de media, 0,04 euros, en taxi supone 1,8 euros. En el resto de medios de transporte, es similar: entre 0,31 euros por kilómetro del metro y 0,36 euros y 0,37 euros que supone hacerlo en coche y autobús, respectivamente.



El tráfico en 15 PUNTOS

- El medio de transporte **más rápido**: en todas las ciudades, la moto; después, el taxi (excepto en Murcia, A Coruña y Vitoria, donde es el coche, y en Barcelona y Bilbao, donde es el metro).
- El medio de transporte **más lento**: en todas las ciudades, excepto en Bilbao, el autobús, y con mucha diferencia.
- El **más económico**: la moto, seguida del metro, el coche privado y el autobús.
- Los medios de transporte **menos contaminantes**: tranvía, metro y autobús de combustible ecológico.
- Las ciudades con **tráfico más fluido** durante la prueba: Pamplona, Bilbao, Cádiz y Málaga.
- Las ciudades con **tráfico más lento**: Alicante, Santander, Murcia y Madrid.
- Donde se **circula más rápido en coche privado**: Pamplona, A Coruña y Málaga.
- Donde van **más lentos los coches privados**: Alicante, Santander y Madrid.
- El **autobús urbano más rápido**: en Bilbao, Pamplona, Cádiz y Valladolid.
- Los **taxis más rápidos**: Bilbao, Zaragoza, Málaga, Cádiz y Granada.
- La ciudad con **mayor parque relativo de taxis (teniendo en cuenta la población)**: Barcelona; le sigue Madrid.
- Las de **menos taxis**: Murcia, Vitoria y Pamplona. ¿Y las de **menos autobuses**? Vitoria y Cádiz.
- Las que **tienen más autobuses urbanos en proporción a su población**: Madrid, Alicante, Barcelona y Granada.
- Las que tienen los **horarios de autobuses más amplios** (sin tener en cuenta líneas nocturnas): Sevilla y Valencia.
- Las de **horario más restringido de autobuses urbanos**: Murcia y Oviedo.

El precio de los billetes sencillos de bus (tarifa media en las 18 ciudades) es de 0,9 euros por trayecto, aunque oscilan entre los 0,75 euros del billete en Zaragoza y los 1,15 euros de Barcelona. Sin embargo, en todas las capitales hay posibilidades de economizar (tarjeta bonobús, abonos mensuales o anuales, descuentos para estudiantes y jóvenes, jubilados, familias numerosas, personas con bajos ingresos). Además, en algunas ciudades hay billetes combinados o únicos para viajar a un mismo precio y con el mismo billete en autobús, metro, tren de cercanías, etc. Y las cuatro ciudades que disponen de metro fijan tarifas similares en sus billetes sencillos: entre 1,15 euros (Barcelona y Bilbao) y 1,1 euro de Valencia y Madrid, respectivamente.

Cuánto transporte público

La dotación de transporte público registra **diferencias muy significativas** entre ciudades. Madrid, Alicante y Barcelona disponen de más de 18

asientos de autobús urbano cada mil habitantes, mientras que en Vitoria y Cádiz hay menos de 10 y Murcia y Santander superan ligeramente esa ratio. En taxis, Barcelona y Madrid son nuevamente las mejor dotadas: en la ciudad condal hay más de 6 taxis cada mil habitantes, en Madrid son 5, y Sevilla y Valencia superan los 3 taxis cada mil habitantes, pero Murcia, Vitoria y Pamplona apenas llegan a uno.

En cuanto a los **horarios de funcionamiento de los buses**, destacan los de Sevilla y Valencia (más de 21 horas diarias). Bilbao y Cádiz superan las 19). Sin embargo, en Murcia y Oviedo sólo transitan 16 horas y media al día. Por lo que respecta a la **dotación de buses ecológicos** (disponen de un motor con una emisión de contaminantes significativamente inferior a los exigidos por las normas europeas), la situación es muy mejorable: apenas uno de cada cuatro autobuses que circulan por nuestras ciudades utilizan combustibles ecológicos o poco contaminantes. La mejor

situación se encontró en San Sebastián y Cádiz, ciudades en la que casi toda la flota de autobuses utiliza carburantes ecológicos. Valladolid (tres de cada cuatro buses son ecológicos) y Oviedo (el 55%). En el otro extremo, figuran las ciudades de Alicante, Granada, Murcia y Zaragoza, donde ninguno de sus buses urbanos usa combustibles que puedan denominarse ecológicos.

Tampoco el despliegue de **carriles bus** en las ciudades estudiadas es precisamente elogiable: A Coruña, Cádiz y Santander no cuentan siquiera con un solo tramo reservado y delimitado específicamente para el transporte público de viajeros. Y otras tres ciudades sólo cuentan con 2 ó menos kilómetros de carril bus. Destaca positivamente Barcelona y Madrid (un centenar de kilómetros) y Valencia (72 kilómetros).

La mayores **facilidades para los discapacitados** (y para personas que conducen carritos de niño) en el transporte público se vieron en Oviedo (todos los buses estaban adaptados), Murcia, Madrid, Barcelona, Málaga, Alicante y Zaragoza, con más del 80% de sus buses adaptados mediante rampas de acceso, plataformas elevadoras o acceso de piso bajo. Donde menos se ha pensado en las necesidades de estos usuarios es en Santander y A Coruña, con apenas la mitad de los buses adaptados, aunque en la capital cántabra está previsto que toda la flota de autobuses urbanos esté adecuada a principios de 2006. En los taxis, la situación es muy mejorable en general, si bien más aún

en Alicante (no hay ningún "eurotaxi", así se denomina a los adaptados), mientras que en A Coruña, Barcelona, Málaga, Valencia, Sevilla, Zaragoza y Madrid menos del 1% de la flota facilita el acceso a personas en silla de ruedas o con carritos para niños. En Pamplona los taxistas sí han pensado en estos colectivos: casi el 10% de los que circulan son eurotaxis, mientras que en Vitorialos taxis adaptados representan cerca del 6% de la flota).

Mejor el transporte público

Aunque no siempre el bus o el metro son más rápidos ni más baratos que el coche o la moto, son una alternativa a tener en cuenta. Son más baratos, menos contaminantes, causan menos estrés y hacen las ciudades más habitables. Y si podemos cubrir las distancias andando o en bici, mejor: nuestra salud nos lo agradecerá. ◀

NOTAS SOBRE EL TERRENO...

Dado que cuantos menos coches circulen por la ciudad, más fluido y rápido es el tráfico, técnicos de CONSUMER EROSKI evaluaron el número de pasajeros que viajaban en cada coche y la cantidad de motos y bicicletas que transitaban por las ciudades.

Se apostaron en dos lugares diferentes de cada ciudad, en un cruce o rotonda céntrica y en una calle de entrada o salida hacia un polígono industrial, durante dos horas y dos días consecutivos. Los resultados del examen son desalentadores: **prácticamente en siete de cada diez (concretamente, el 69%) de los 7.200 vehículos observados (unos 400 en cada ciudad), tan sólo iba un pasajero (el conductor) en su interior**. Por ciudades, hubo diferencias: sólo en Cádiz la mitad de los coches que circulaban iban con dos o más pasajeros, mientras que en Málaga y Granada la proporción era del 40%, y en Alicante del 39%. Sin embargo, en el lado más negativo, en A Coruña, el 84% de los coches circulaban con sólo una persona en su interior, así como el 79% de los coches de Sevilla y más de tres de cada cuatro en Bilbao, San Sebastián y Vitoria.

Además, los resultados fueron similares en las dos zonas: en el centro sólo el 30% de los coches llevaban a dos o más pasajeros, y en los accesos a los polígonos industriales la media fue del 32%.

Motos y bicis en la ciudad

La prueba se realizó también durante dos horas en dos días consecutivos, en lugares con amplio tránsito de vehículos (rotondas, cruces, semáforos, etc.). **De media, apenas un 19% de los vehículos que transitaban por los puntos de observación eran motos (un 17%) o bicicletas (un muy exiguo 2%), mientras que un 81% eran coches privados**.

El mayor tránsito de motos y bicis fue anotado en **Granada y Cádiz**, donde un 34% de las personas iban en moto o bici; el resto de las tenidas en cuenta en el estudio lo hacían en coche. En San Sebastián, el 31% usaban moto o bici. En Valencia, Málaga y Barcelona, una de cada cuatro personas transitaban en moto o bici. Sin embargo, en Madrid, eran sólo el 6%, mientras que en A Coruña, Pamplona y Vitoria apenas llegaban al 7%.

Por otra parte, **en cuanto al uso de la bicicleta, la ciudad en la que más se pudo comprobar su utilización fue San Sebastián: un 9% de las personas empleaban este medio para desplazarse en la ciudad** en el momento de la observación, situación que contrasta con la observada en ciudades como Madrid, A Coruña y Alicante, donde no llegaban al 1% las personas que se desplazaban en bicicleta en los puntos de control establecidos por este revista.

Cuánto se gasta en cubrir un kilómetro urbano*

Gasto medio por kilómetro
Euros

	CIUDADES MÁS CARAS	CIUDADES MÁS BARATAS
	Alicante, Cádiz y San Sebastián	A Coruña, Pamplona, Granada y Oviedo
	Murcia, Santander y Alicante	Valladolid, Valencia y Bilbao
	Santander, Murcia, Alicante y Cádiz	Bilbao, Pamplona y Málaga
	Valencia	Madrid
	0,04	No hay diferencias significativas

* Datos obtenidos en la prueba práctica. En el caso de la moto sólo se ha tenido en cuenta el coste del carburante; en el del coche privado, el carburante y el aparcamiento (cuando fue necesario).



ÁNGEL

Huélamo
Villanueva

Responsable de Proyectos
de cooperación de
Farmacéuticos sin Fronteras

Ángel Huélamo regresó hace pocas fechas de un periplo por países de Sudamérica en los que Farmacéuticos sin Fronteras (FSF) realiza su trabajo. Esta veterana ONG tiene como objetivo prestar ayuda sanitaria a poblaciones que sufren en su salud las consecuencias de la pobreza. Con sedes en muchos países del mundo, aspira a conseguir que los medicamentos básicos dejen de ser producto de lujo, con el convencimiento de que puede extenderse una red de reparto de genéricos autónoma y justa.

Hace ya tiempo que FSF dejó de recoger medicamentos donados por los consumidores: restaba eficacia a su misión. Hoy es la propia industria farmacéutica la que les provee de fármacos, y la función de esta *oenegé* consiste en colocar las partidas en su lugar de destino y formar a la población para dotarles de autonomía. Huélamo narra con satisfacción la experiencia de conocer los avances de los últimos lustros, destaca que las personas que reciben la ayuda quedan capacitadas para continuar la labor, pero lamenta las políticas de algunos países en los que las mayores dificultades se encuentran en unos gobiernos más interesados en hacer negocio que en servir a sus ciudadanos.

En nuestro país se consumen demasiados medicamentos y los hábitos de consumo son, frecuentemente, inadecuados. ¿Tan pobre es el conocimiento que sobre los fármacos tienen los ciudadanos?

En general es alto, sobre todo en lo que se refiere a los medicamentos básicos. El problema es, efectivamente, el uso que se hace de ellos. Primero, echamos mano con excesiva facilidad de los fármacos, sobre todo para automedicarnos, y además somos muy anárquicos a la hora de seguir un tratamiento. La mayoría de pacientes no toman los antibióticos durante el número de días prescrito, ya que cuando se terminan los síntomas del malestar abandonan el tratamiento y esto disminuye su eficacia. Asimismo, se infravalora al farmacéutico como profesional sanitario capacitado para ejercer la atención al paciente. Es un eslabón en la sanidad que no se utiliza debidamente. Se olvida que hay patologías leves que no hacen necesario el paso por una consulta médica y sobre las que el farmacéutico puede ofrecer un asesoramiento gratuito o, en su caso, derivar a una consulta de Atención Primaria a un paciente que no da importancia a un síntoma que pudiera tenerla.

¿Esa infravaloración no puede deberse a que en las farmacias comparten espacio los medicamentos y productos que nada tienen que ver con ellos?

Todos los productos que se venden en las farmacias, incluidos los que no son medicamentos, tienen un permiso concreto y son sometidos a un estricto control para que puedan ser comercializados en una oficina >

“Intentamos que los fármacos imprescindibles lleguen a todo el mundo”



“LAS MAYORES DIFICULTADES LAS ENCONTRAMOS EN LOS SISTEMAS DE ORGANIZACIÓN DE LOS PAÍSES DESTINATARIOS”

de farmacia. A esto se añade que quien entra a una farmacia no lo hace como si lo hiciera a un comercio, sino con la expectativa de recibir asesoramiento del profesional que le atiende, que conoce aquello que vende y tiene licencia para venderlo.

Permítame que insista. ¿Cómo pueden las farmacias vender productos adelgazantes o contra la calvicie, por citar sólo dos ejemplos, cuando su eficacia científica es, cuando menos, dudosa?

Si se dispensan es porque es legal hacerlo. Convertir la farmacia en un comercio más heterogéneo depende de cada cual.

La industria farmacéutica destina ingentes cantidades de dinero a la investigación para mejorar las fórmulas de las cremas anticelulíticas o las píldoras para combatir la disfunción eréctil mientras la penicilina, absolutamente imprescindible en tanto que base de los antibióticos, sigue siendo producto de lujo en algunos países.

Nuestra misión es conseguir que los fármacos incluidos en la Lista de Medicamentos Esenciales, confeccionada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y que actualmente suman 325 fármacos, lleguen a todo el mundo. Para ello contamos con la ayuda de la industria farmacéutica. En nuestros inicios se debatió sobre la conveniencia de acudir a la industria, pero decidimos no entrar a cuestionar su actividad: como entidades empresariales que son les mueven intereses de mercado y están en su derecho. Es más, en algunos proyectos son nuestras mejores aliadas mediante la donación de fármacos, e incluso en ocasiones realizan todas las gestiones necesarias para colocar los envíos en las aduanas.

Precisamente, desde su ONG denuncian que es en las aduanas donde mayores problemas encuentran. ¿Por qué?

Por su mala política y por la corrupción que impera en los países destinatarios de la ayuda. No es rara la vez que retienen contenedores en las aduanas sólo para obligarnos a pagar más aranceles. Esto demora la entrada al país de una partida de medicamentos que está admitida y con todos los papeles en regla, pero ocurre que esa tardanza en dar el permiso de entrada reporta cuantiosos beneficios a quienes administran las aduanas. En otras ocasiones nos encontramos con que han cambiado la lista de medicamentos que admite el país sin esgrimir razones para hacerlo, con lo que se embarga

determinado fármaco, que se pierde. Aunque cueste decirlo, las mayores dificultades nos las imponen los gobiernos de los países a los que queremos llegar.

Una vez que la remesa llega al del país destinatario, ¿su iniciativa no tropiezan con los intereses de la industria y de las farmacias locales?

Nuestro radio de acción no son las grandes ciudades, que es donde hay oficinas de farmacia y laboratorios. Nuestras aspiraciones son más modestas, queremos llegar a comarcas en las que la población tiene que recorrer muchos kilómetros para poder hacerse con un fármaco básico. La manera de actuar consiste en recorrer zonas con lo que llamamos un botiquín, es decir, un pequeño contenedor bien surtido y accesible a la economía de esa sociedad a la que nos dirigimos. Precisamente, el coste económico de los medicamentos es su principal dificultad. Atendiendo a su pregunta, le diré que un dispensario social no suele tener problemas de actuación si se limita a ofrecer lo más básico de lo básico, evitando entrar en competencia con farmacias particulares de la zona.

Las ONG abogan por involucrar en sus actividades al mayor número de personas del país en que operan. ¿Encuentran la manera de hacerlo?

En algunos países se mantienen parámetros de caridad. Pero así no se logra el propósito final de abastecimiento autónomo, el único que posibilita un reparto real y justo. Nuestra forma de actuar va encaminada a atender a la población que lo necesite, pero intentando en todo momento dotarles de medios y de infraestructura necesaria para que la gestión del reparto sea autónoma.

No es raro que una persona que viaje a África o Sudamérica se planteé la conveniencia de llevar medicamentos para en-

tergarlos allá. ¿Qué le parece?

Si se trata de un particular, le diría que, siguiendo las instrucciones de la OMS, mejor que no lo haga. Además de estar introduciendo un producto sanitario sin ponerlo en conocimiento de las autoridades, lo que le puede generar un serio problema, el turista raramente llega a conectar con quienes aspira a ayudar. Por otra parte, ¿qué fármaco lleva, en qué lengua está escrito el prospecto y para qué es? Cuando hacíamos recogida de medicamentos entre particulares teníamos que seleccionar los productos, porque encontramos algunos contra el colesterol, por ejemplo, inútiles en lugares en los que la pandemia es el hambre o la desnutrición. De cualquier forma, es más habitual que un colectivo tenga la iniciativa de remitir medicamentos. Entonces ofrecemos nuestra ONG como cauce. Si prefieren ser ellos quienes gestionen la donación, les ponemos en contacto con grandes laboratorios de medicamentos genéricos, sin ánimo de lucro y especializados en Cooperación al Desarrollo y Emergencias, con los que nosotros trabajamos. Es la manera más económica de llevar adelante el tema porque la burocracia a la que te enfrentas es enorme. Un contenedor vale mucho dinero, por lo que se aprovechan otros envíos para exprimir al máximo los recursos económicos.

Si de lo que se trata es paliar una crisis fruto de una tragedia o catástrofe, ¿cómo actúan?

La experiencia nos dice que lo más eficaz es trabajar con otras ONG. En el caso del tsunami asiático, nosotros nos pusimos en contacto con Mensajeros de la Paz, que ya estaban trabajando en la zona, y fue a ellos a quienes les remitimos las donaciones que gestionamos.

Es cierto que determinadas comunidades no saben usar los profilácticos?

Es cierto, aunque el problema también es cultural y de mala información. Sobre todo cuando el uso del preservativo se liga al SIDA, una enfermedad en ocasiones entendida como un castigo divino, lo que le confiere la naturaleza de inevitable. Además, a algunas poblaciones se les ha llevado el mensaje de que es el preservativo el que produce el SIDA, con el fin de que no lo usen. Si a estos mensajes mentirosos le sumas una cultura en las que las relaciones sexuales no tienen ese estigma maligno que algunas tradiciones quieren imponer, y que su disfrute es mucho más natural, no es de extrañar que el impacto de la enfermedad sea cada día mayor.

¿Sirven los mismos medicamentos en cualquier lugar del mundo?

En términos generales, sí. Ahora en los países desarrollados necesitamos antibióticos de tercera generación, más fuertes y, por cierto, con más efectos secundarios. Pero la medicina de prevención, que es la más eficaz, sirve igual en todas partes. Son cada vez más los países en disposición de poner en marcha campañas infantiles de vacunación con las que proteger a su población.

Precisamente se escucha en los últimos tiempos que debido a la inmigración y al mayor movimiento de personas por el mundo se están importando enfermedades, o reaparecen patologías que se pensaban superadas. ¿Tienen constancia de ello? Excepto las enfermedades tropicales o exóticas que se puede traer un viajero, es muy difícil afirmar que se importan o exportan enfermedades.

¿Regresando a nuestro mundo occidental, ¿por qué no se invierte más en investigar terapias para las enfermedades raras, algunas de ellas muy graves?

Este es un campo que para la industria puede no ser rentable, por lo que quizá debería ser cubierto por los Estados porque a ellos les corresponde servir a toda la población, también a las minorías, y habrían de ser los equipos científicos de investigación de un país quienes deberían dar con los remedios. De todas formas, las carambolas en la investigación hacen que muchas veces se logren objetivos que no se buscaban, y así puede suceder con algunos fármacos. Desde el punto de vista de profesional farmacéutico, se está colaborando para que se puedan desarrollar este tipo de investigaciones. ◀

Aprendizaje y diversión al salir de clase

CONVIENE QUE LAS ELIJAN LOS NIÑOS Y NIÑAS, TRAS VALORAR SUS NECESIDADES GUSTOS, CARÁCTER Y HABILIDADES

Baloncesto, gimnasia, danza, natación, informática, idiomas, pintura, música... Las actividades extraescolares se han convertido en un complemento de la jornada escolar de muchos niños y niñas pero, también en algunos casos, en una asignatura más para ellos y en una salida útil para parejas en las que los dos trabajan fuera de casa.

Se realizan al margen del horario escolar y contribuyen a despertar inquietudes, reforzar conocimientos en alguna área, fomentar la creatividad, promover las relaciones con otras personas y desarrollar valores. Y pueden realizarse en los propios centros educativos ex-

traescolares son útiles en la medida en que favorecen el desarrollo personal de los niños y niñas, y que estos deben vivirlas como una experiencia lúdica, como un tiempo dedicado al juego y bien distinto a las clases convencionales.

en academias o clubs deportivos, aunque las actividades suelen ser muy parecidas. La diferencia principal es el coste, menor en los colegios porque normalmente están subvencionadas.

Según el primer informe del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en el que se usa el nuevo método para evaluar la calidad de la enseñanza, el 65% de los alumnos españoles practica deporte –fútbol, judo y gimnasia rítmica, los más demandados–, y sólo un 17% elige la informática como actividad extraescolar, un 15% el ballet y un 35% los idiomas, en su mayoría el inglés. Los expertos señalan que las actividades ex-

traescolares son útiles en la medida en que favorecen el desarrollo personal de los niños y niñas, y que estos deben vivirlas como una experiencia lúdica, como un tiempo dedicado al juego y bien distinto a las clases convencionales.

A la hora de elegir una actividad educativa o deportiva para un hijo o hija, es fundamental contar con su opinión favorable: de lo contrario, al poco tiempo surgirá la desmotivación y el niño o niña terminará detestando dicha actividad. Y tampoco conviene abusar de las actividades extraescolares: los niños no están preparados para soportar una jornada tan larga y una saturación puede ocasionarles estrés emocional. ◀



ACTIVIDADES ACADÉMICAS

Su objetivo principal es el logro de conocimientos. El aprendizaje de algún idioma, el refuerzo de las asignaturas del colegio y la informática son las más importantes.

• **IDIOMAS:** según desvelan estudios neurológicos, los niños pueden aprender dos lenguas al mismo tiempo y ambas son recogidas en la misma área del cerebro. Sin embargo, cuando el aprendizaje se lleva a cabo siendo mayores, el segundo idioma es recogido por una zona cerebral distinta a la del idioma materno. Por ello, los niños que son expuestos precozmente a un segundo idioma crecen adquiriendo los dos como si fueran lenguas estancas y no hay riesgo de contaminación lingüística. Además, su utilidad futura tanto en el desempeño profesional como la vida personal es indiscutible. Indicado a partir de los 3 años. **Precio:** entre 10 y 37 euros mensuales.

• **INFORMÁTICA:** los niños de hoy en día pertenecen a la era de Internet y para ellos las nuevas tecnologías son una herramienta de uso cotidiano. La informática debe ser utilizada como un recurso didáctico para favorecer el aprendizaje y la consecución de los objetivos en las distintas etapas educativas. Indicado a partir de los 6 años. **Precio:** entre 14 y 37 euros mensuales.

UNA ACTIVIDAD PARA CADA NIÑO

• Para los niños tímidos e introvertidos, las mejores actividades son las que se practican en grupo, ya que les ayudarán a relacionarse con sus compañeros y a vencer sus miedos y temores. Están desaconsejadas las

competitivas. Danza, ballet o teatro son algunas de las recomendadas.

• Niñas y niños perezosos deben practicar actividades individuales, que les obliguen a esforzarse, como tocar algún instrumento musical, el esquí,

tenis, el patinaje o la pintura.

• Para nerviosos y agresivos, las mejores actividades extraescolares son aquellas que les obligan a dominarse en situaciones de tensión, como artes marciales, natación, hípica o ajedrez.

• Los que muestren problemas para relacionarse, deben realizar actividades de grupo en las que tengan que formar parte de un equipo. Baloncesto, fútbol, balonmano, gimnasia rítmica o voleibol, son algunas de las más adecuadas.



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Contribuyen a un adecuado desarrollo físico de los niños y a que amplíen capacidades como la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio. A nivel social, los menores aprenden a asumir responsabilidades, comprenden las normas establecidas, viven éxitos y afrontan fracasos. No obstante, es preciso tomar ciertas precauciones, ya que cuando esta actividad supera los límites máximos –con posiciones y ejecuciones incorrectas o cargas excesivas–, pueden producirse efectos indeseables. Por eso es indispensable que el deporte infantil sea impartido por educadores especializados, que adapten la actividad a la edad y condición física del menor. Además, el deporte de competición no se puede iniciar hasta los 10 años.

- **BALONCESTO:** ayuda a controlar las acciones individuales para adaptarlas al resto del grupo. Practicado con regularidad, previene la aparición de problemas en el aparato locomotor y ayuda a controlar el peso corporal. Desarrolla la rapidez, la flexibilidad y la agilidad. Se suele iniciar a los 7-8 años como juego. El entrenamiento más regular para alcanzar un buen nivel se realiza a partir de los 12 años. **Precio:** 15-20 euros mensuales.
- **ARTES MARCIALES:** favorecen el desarrollo mental y psicomotriz, armonizan cuerpo y mente. Incentivan la concentración, lo que les permite aprender a dominar los impulsos. Mejoran la coordinación, la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la autodisciplina. Aconsejable para niños tímidos, ya que les brinda seguridad, y para agresivos, pues pueden descargar el exceso de energía. **Precio:** 15-20 euros mensuales.
- **PATINAJE ARTÍSTICO:** mejora la coordinación, el equilibrio y la habilidad motriz. Desarrolla músculos de las piernas y aumenta la fuerza. Las articulaciones adquieren mayor elasticidad. Indicado a partir de los 6 años. **Precio:** 15- 21 euros mensuales.
- **FÚTBOL:** mejora la velocidad y capacidad de reflejos. Fomenta el trabajo en equipo. Antes de los 11 años se practicará este deporte sólo como juego, sin que se compita. A partir de los 12 años se puede participar en competiciones infantiles, con una duración más corta, balón especial y en un campo más pequeño. A partir de los 15 años ya se puede competir de forma más real, pero dejando transcurrir suficiente tiempo entre partido y partido (al menos 48-72 horas). **Precio:** 15- 20 euros mensuales.
- **TENIS:** mejora los reflejos, la coordinación y la psicomotricidad. Les permite descargar la agresividad. Indicado a partir de los 5 años. **Precio:** 15-31 euros mensuales.
- **GIMNASIA RÍTMICA:** contribuye a mejorar las habilidades motrices, el conocimiento de su cuerpo, el ritmo y el movimiento dentro de un componente artístico. Favorece el trabajo en equipo. Indicado a partir de los 5 años. **Precio:** 14-20 euros mensuales.
- **VOLEIBOL:** incentiva la tolerancia, la deportividad, el respeto a compañeros y a las reglas del juego. Mejora la agilidad, los reflejos, la fuerza y la velocidad. Permite conseguir una buena forma física ya que se trabajan tanto los músculos de los miembros inferiores como de los superiores. Indicado a partir de los 10 años. **Precio:** entre 15 y 20 euros mensuales.
- **NATACIÓN:** es una de las actividades deportivas más completas. Se trabajan y ejercitan los músculos, la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. Los ejercicios suaves combinados con el agua a una temperatura agradable relajan al niño, estimulan su apetito, le hacen comer y dormir mejor, y, en consecuencia, mejoran su carácter y comportamiento. El entrenamiento más intenso no debe iniciarse antes de los 10-12 años, según el grado de desarrollo del niño. **Precio:** 15 y 20 euros mensuales.
- **AJEDREZ:** aprenden a pensar desarrollando la memoria, el razonamiento lógico, la intuición, la concentración y la imaginación. Enseña a tomar decisiones, asumiendo los aciertos y los errores. Desarrolla el sentido de la responsabilidad. Incrementa la paciencia. Indicado a partir de los 7 años. **Precio:** 13- 23 euros mensuales.



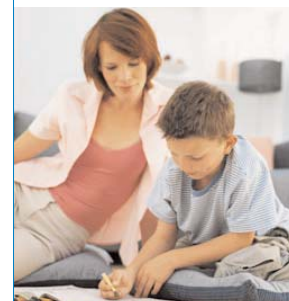
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

Potencian el gusto por la estética, la creatividad, la reflexión y el afán de superación. La música, el canto, la escritura, la pintura, la escultura, la fotografía o los trabajos manuales son algunas de las opciones. La música y el baile juegan, además, un papel fundamental en la estimulación del desarrollo psicomotor, y estudiar un instrumento musical fomenta el razonamiento espacial y enseña valores como autodisciplina, perseverancia y responsabilidad.

- **PINTURA:** desarrolla la creatividad, la destreza manual y visual, la expresión plástica y el gusto por lo bello. Indicado a partir de los 6 años. **Precio:** entre 17 y 33 euros mensuales.
- **TEATRO:** estimula la memoria, la imaginación, la creatividad y el control del movimientos. Fomenta la lectura. Indicado a partir de los 8 años. **Precio:** entre 14 y 27 euros mensuales.
- **MÚSICA:** estimula la imaginación y ayuda a desarrollar la creatividad. Ayuda a desarrollar la memoria, el sentido del orden, la capacidad de atención sostenida y del análisis. Mejora la capacidad de concentración y desarrolla la sensibilidad y la memoria. Facilita el proceso de aprendizaje porque activa un enorme número de neuronas. Los instrumentos más recomendables para niños son el piano, la flauta y los de percusión. Indicado a partir de los 4 años. **Precio:** entre 15 y 33 euros mensuales.
- **DANZA:** influye positivamente en la expresión y la comunicación corporal, desarrollando el sentido musical, la coordinación y el trabajo en equipo. La danza les da conciencia de su propio cuerpo, sentido del ritmo, desarrolla las capacidades motrices y la coordinación, mejora la habilidad sensorial, potencia la mente y la memoria y estimula la sociabilidad. Indicado a partir de los 4 años. **Precio:** entre 13 y 20 euros mensuales.

Cómo acertar en la elección

- Las actividades extraescolares se realizan en el tiempo de ocio de los niños, por lo que deben ser lo suficientemente atractivas para despertar su interés. Pero antes de nada, pregunte a su hijo o hija si le interesa practicar alguna. Motíveles a ello pero no les imponga nada.
- Para elegir actividad, tenga en cuenta los gustos, el carácter y las habilidades del niño o niña. Si no lo hace así, al poco tiempo el niño podría sentirse agobiado por asistir a las clases y podría terminar detestando esa actividad. A partir de los cuatro años los niños ya saben qué les gusta y en qué actividad se sienten más cómodos.
- No haga prevalecer sus frustraciones: no trate de que su hijo o hija destaque en una actividad que a usted se le resistió. Y evite el sexismo. Se tiende a inscribir a los niños en judo y las niñas en ballet.
- No le sobrecargue. Sea cual sea la opción elegida, no le sature. Las clases extraescolares no deben superar las 3-4 horas semanales. No olvide que su hijo necesita tiempo libre.
- Si ve que la actividad le agobia porque no llega intelectual o físicamente, busque otra que vaya mejor con su carácter.
- No utilice la actividad extraescolar para conseguir algo o para penalizar una actitud.
- Muestre interés por los logros de su hijo. Se sentirá respaldado y valorado.



LAS CLASES EXTRAESCOLARES NO DEBEN SUPERAR LAS 3-4 HORAS SEMANALES, LOS NIÑOS NECESITAN TIEMPO LIBRE

La dieta puede influir en el estado de ánimo

A pesar de que el cerebro representa únicamente entre el 2 y el 3% del peso corporal en el ser humano, consume nada menos que el 20% de la energía que éste consigue de los alimentos. Su funcionamiento básico requiere tan sólo de oxígeno y glucosa, pero el desarrollo de funciones que tienen su sede en el cerebro, como la memoria, la concentración o el pensamiento, exige otros nutrientes. Por ello, una alimentación desequilibrada puede conducir a la carencia de vitaminas o minerales que se manifiestan en síntomas o sensaciones como la apatía, la desgana, la irritabilidad, el nerviosismo, el cansancio, la falta de atención, los fallos de memoria, y de concentración, e incluso la depresión.

NUTRIENTES DEL SISTEMA NERVIOSO

Ciertos componentes de los alimentos desempeñan una labor específica en el funcionamiento del cerebro y las neuronas (células especializadas del sistema nervioso que producen y transmiten el impulso nervioso); es por ello que el cerebro, que alberga más del 90% de nuestras neuronas, los requiere en suficiente cantidad.

LOS HIDRATOS DE CARBONO, FUENTE DE GLUCOSA

La **glucosa**, molécula en la que se descomponen los hidratos de carbono, es el nutriente energético que utiliza preferentemente el cerebro, de ahí que sea esencial mantener estable su nivel en sangre (conocido como glucemia). Esto se consigue consumiendo con la frecuencia adecuada **alimentos ricos en hidratos de carbono complejos** —como pan, arroz y otros cereales, pasta, patatas y legumbres— y simples, como **frutas, azúcar, miel y alimentos dulces en general**. Se aconseja que los hidratos de carbono complejos prevalezcan sobre los simples porque permiten que la glucosa se libere paulatinamente y se mantenga estable la glucemia. Además, la distribución de la alimentación en varias tomas (comer 4 ó 5 veces al día a horas regulares, y no dejar pasar más de 3 ó 4 horas entre comida y comida), ayuda a mantener estable la glucemia. También es conveniente romper el ayuno nocturno, bien con un buen desayuno bien con un almuerzo equilibrado, y en estas ingestas no pueden faltar los hidratos de carbono. Una **hipoglucemia mantenida durante horas puede ser causa de nerviosismo, irritabilidad, cansancio, falta de concentración y, también, de los mareos** que experimentan algunas personas durante la mañana si no se han alimentado bien.



EL TRIPTÓFANO

La **serotonina**, también llamada hormona del humor, es un neurotransmisor (mensajero químico) relacionado con el sueño saludable, el estado de ánimo y el buen humor, y su **concentración en el cerebro es directamente proporcional a la concentración de triptófano en el plasma y el cerebro**. Los neurotransmisores son compuestos químicos que producen excitación entre las neuronas, lo que hace que éstas se comuniquen entre sí y transmitan los mensajes. Diversas investigaciones han confirmado que la serotonina es muy abundante en los lugares del cerebro que dirigen el estado de ánimo y el afecto, y por tanto, los cambios en los niveles de serotonina afectan al ánimo. Esta sustancia también actúa como el reloj interno de nuestro cuerpo, y determina nuestros ciclos de sueño y de vigilia. El **triptófano es un aminoácido esencial**, es decir, un componente de las proteínas que ha de ser aportado necesariamente a través de la alimentación. A través de complejos ciclos metabólicos se transforma en serotonina; y en esta conversión participa también la vitamina B6.

Alimentos ricos en triptófano: huevos, lácteos, pescados, carnes, legumbres (soja), frutos secos, frutas (plátano, piña, aguacate).

VITAMINAS DEL GRUPO B

Las **vitaminas del grupo B son las que más influyen en el buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso en su conjunto**.

• **B1 o TIAMINA.** Juega un papel fundamental en el metabolismo de los hidratos de carbono, por lo que su carencia afecta sobre todo a los tejidos que dependen mucho de este suministro energético, como el cerebro. Un consumo excesivo de alimentos dulces (azúcar, chocolate, bollería, repostería, pastelería, chucherías...) puede reducir las reservas de vitaminas B1, y esta es una de las razones por la que conviene moderar el consumo de estos alimentos superfluos. La escasez de esta vitamina produce irritabilidad nerviosa, falta de concentración y de memoria, y puede ser causa de depresión. Abunda en: **soja fresca, germen de trigo, carnes, pescados, frutos secos (nuez del Brasil, anacardo, pipas...), legumbres o cereales integrales, sobre todo en la avena.**

• **B6 o PIRIDOXINA.** Interviene en diversos aspectos del metabolismo y la biosíntesis de diversos neurotransmisores —entre ellos la serotonina a partir de triptófano—, y en la formación de las vainas de mielina de las neuronas, aislamiento necesario para que las neuronas y las fibras nerviosas puedan transmitir correctamente las señales y, por tanto, las órdenes de nuestro cerebro a los músculos del cuerpo. Su aporte deficiente puede causar irritabilidad, nerviosismo, fatiga e incluso depresión.

Encontramos esta vitamina en: **germen de trigo, sesos y vísceras, pescado azul, quesos curados, frutos secos, cereales integrales, legumbres, levadura de cerveza.**

• **B12:** Interviene en el buen funcionamiento del sistema nervioso, por lo que su déficit produce trastornos neurológicos, como neuropatía sensitiva con irritabilidad y depresión. Los alimentos de origen animal son las fuentes dietéticas de esta vitamina, y destacan: **hígado y vísceras, pescado azul (sardinias), solomillo, paté de hígado, huevos, queso.**

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Los ácidos grasos esenciales, linoleico y linolénico, son **necesarios para el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro** por su abundancia en la membrana de las neuronas.

Un aporte adecuado de éstos se consigue consumiendo **aceite de semillas, frutos secos, germen de cereales, aguacate, margarina 100% vegetal, cereales integrales, soja y aceite de hígado de bacalao, o mediante complementos dietéticos como el aceite de onagra y el germen de trigo.**

FOSFOLÍPIDOS

Los fosfolípidos son una mezcla compleja de grasas, ácidos grasos esenciales, ácido fosfórico y dos vitaminas del grupo B como la colina y el inositol.

Estas sustancias **forman parte de la membrana de las células, incluidas las neuronas**, por lo que es preciso una concentración adecuada de estos compuestos en el organismo para el buen funcionamiento celular.

Abundan en: **hígado, sesos, corazón, yema de huevo.**

HIERRO

Las células cerebrales utilizan hierro para su funcionamiento normal a cualquier edad y **este mineral interviene en la función y síntesis de neurotransmisores**. Por ello, la deficiencia de hierro se relaciona con menor capacidad de concentración, de atención y de memoria y menor rendimiento escolar o laboral.

Los alimentos más ricos en hierro son: **almejas, berberechos y similares, levadura, morcilla, vísceras (hígado, riñón), germen de trigo, foie gras, carnes (sobre todo de caballo), pescados, legumbres, frutos secos o cereales integrales**. Los alimentos vegetales contienen hierro de menor absorción por el organismo. No obstante, combinándolos con alimentos ricos en vitamina C o en proteínas, aumenta la absorción orgánica de este mineral.

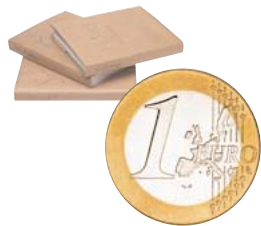


El aumento de vuelos debido al auge de las compañías de bajo coste impedirá la reducción de emisiones

Aunque muy beneficioso para el bolsillo del consumidor y la industria turística, el auge de los vuelos baratos está poniendo en serio peligro el cumplimiento de los compromisos de reducción de emisiones de CO² y gases de efecto invernadero. La asociación Amigos de la Tierra ha denunciado esta situación, que se da en países como Reino Unido, donde las emisiones de CO² originadas por la aviación han pasado de 4,6 millones de toneladas en 1990 a 8,8 millones en 2000, sólo una década después. Dirigidas hacia la estratosfera, las emisiones de los aviones provocan más del doble del efecto invernadero causado por los coches y las centrales eléctricas en la superficie.

Organizan la primera Olimpiada Solidaria de Estudio a favor de un proyecto en Sri Lanka

Las ONG Cooperación Internacional y Coopera celebrarán a partir del mes de noviembre la primera Olimpiada Solidaria de Estudio. Una iniciativa en la que tomarán parte alumnos de quinto de primaria a segundo de bachillerato, en locales habilitados por asociaciones de estudiantes, agrupaciones de voluntariado y bibliotecas de La Coruña, La Rioja, Madrid, Sevilla y Valencia. El objetivo es sensibilizar a los más jóvenes a través de la educación en valores solidarios y fomentar su responsabilidad. De esta manera, gracias a la colaboración de las empresas e instituciones patrocinadoras, se conseguirá un euro por cada hora de estudio de cada uno de los alumnos, lo que aportará un valor añadido al aprendizaje. La recaudación se destinará a un proyecto solidario que, en este caso, se desarrollará en Sri Lanka.



La Comisión Europea fomentará en 2006 la movilidad de los trabajadores a otros países

La Comisión Europea ha designado 2006 como "Año Europeo de la movilidad de los trabajadores". Con esta iniciativa se pretende sensibilizar a los ciudadanos de la UE sobre los beneficios que aporta el trabajo en otro país y en una nueva ocupación, así como las ventajas del reciclaje laboral. La propuesta ha surgido a raíz de varios estudios que muestran cómo durante los últimos 30 años el porcentaje de europeos que residen en un país de la UE distinto de su país de origen ha sido de alrededor del 1,5%, mientras que en nueve países el 40% de los trabajadores ha permanecido en el mismo puesto de trabajo durante más de una década.

Las ventanas de PVC reducen en un 45% el gasto de electricidad en calefacción

La instalación de ventanas de PVC en lugar del aluminio o la madera puede suponer un ahorro importante en la factura de energía para calefacción en los hogares. En concreto, el PVC reduce el consumo eléctrico para calefacción en un 45% respecto al aluminio y en un 15% si se compara con la madera, según revela un estudio del Departamento de Proyectos de Ingeniería de la Universidad Politécnica de Cataluña. Además, las ventanas de PVC minimizan las emisiones de CO² a la atmósfera durante todo su ciclo de vida, desde la extracción y producción de las materias primas hasta la fabricación de los elementos necesarios y el montaje de las propias ventanas. El objetivo del estudio era determinar si este material es conveniente para los proyectos de construcción sostenible o existe una alternativa mejor.

El mes de nacimiento de una mujer podría determinar su llegada a la menopausia

Un estudio de la Universidad de Modena, en Italia, ha puesto de manifiesto que el mes en el que nace una mujer puede influir en la edad a la que está llega a la menopausia. El estudio, realizado con casi 3.000 mujeres, reveló una diferencia de hasta 18 meses entre quienes nacieron en octubre, que comenzaron de media la menopausia a los 50 años y tres meses, y las de la misma edad que nacieron en marzo, y perdieron la menstruación a los 48 años y nueve meses. Aunque esta influencia de la primavera y el otoño podría no darse en todas las regiones, los directores de la investigación consideran que la situación es similar en otras zonas y que la temperatura ambiental y la luz solar podrían también influir en el crecimiento del feto en el útero.



Sólo cuatro aeropuertos españoles están "plenamente adaptados" a personas con movilidad reducida

Barcelona, Málaga, Gran Canaria y Fuerteventura son las únicas ciudades españolas que cuentan con aeropuertos "plenamente adaptados" a las necesidades de los usuarios con movilidad reducida. Así concluye un estudio realizado por ingenieros de Vía Libre, empresa del Grupo Fundosa, de la ONCE. Aseos adaptados y ascensores cercanos a la escalera son las principales medidas implantadas por los aeródromos, que en accesibilidad exterior han experimentado una "mejoría considerable" tras rebajar los bordillos o crear itinerarios peatonales, aunque suspenden en la adaptación de los mostradores de información y facturación –demasiado altos– y en el acceso a zonas de ocio y sistemas de comunicación para personas con discapacidad visual o sonora.

Las nuevas viviendas deberán construirse siguiendo criterios bioclimáticos

El Gobierno central pondrá en marcha a partir de enero la Certificación Energética de Edificios. Esta medida obligará a incorporar criterios bioclimáticos o de consumo racional en la construcción de nuevos inmuebles y responde a la Directiva europea de Eficiencia Energética de Edificios. Con ella, se intenta que los nuevos propietarios reduzcan su consumo diario de energía hasta en un 60% respecto al actual, si bien la construcción de este tipo de casas será más cara que las convencionales y podría provocar un aumento de los precios de hasta el 3%, cuando se trate de pisos, y del 10% en el caso de viviendas unifamiliares. En la actualidad, la península cuenta con diversas ecociudades como Sarriguren (Pamplona), Valdespartera (Zaragoza) y Trinitat Nova (Barcelona).



Trece millones de europeos pierden capacidad auditiva debido al ruido en su puesto de trabajo

La Unión Europea ha puesto en marcha una campaña para advertir de los peligros del ruido, que hace perder capacidad auditiva a 13 millones de trabajadores cada año. Además, otros 50 millones de empleados están expuestos en la UE a niveles elevados de ruido durante más de un cuarto de su jornada laboral, destacando quienes trabajan en las industrias naval y siderúrgica. Ante estos datos, la OMS ha asegurado que la pérdida de audición es, además de la enfermedad profesional irreversible más frecuente, aquella cuyas consecuencias conllevan un menor rendimiento laboral y un mayor riesgo de aislamiento. Por ello, la UE prevé aprobar el próximo mes de febrero una nueva normativa sobre el ruido en el trabajo, que reducirá el límite de exposición diaria a los sonidos estridentes y sustituirá a la anterior norma, de 1986.

Un llanto tan molesto como inocuo

SE DESCONOCE LA CAUSA DE UN EPISODIO QUE AFECTA A UNO DE CADA CINCO LACTANTES



Un lactante de pocos meses es un ser indefenso y con un serio problema: el de no poder comunicarse, no poder expresar si algo le duele ni dónde le duele. Su única manifestación en estos casos es el llanto. Pero un niño no siempre llora porque le duele algo, puede hacerlo durante horas sin que parezca existir una razón, lo que preocupa a padres y madres y llega a exasperarlos, sobre todo si esta situación se repite un día sí y otro también. La impotencia y ansiedad que el llanto constante del niño provocan que a menudo los niños sean sometidos a tratamientos injustificados.

¿Qué son los cólicos del lactante?

Un lactante puede llorar durante horas y varios días seguidos. Estos episodios de llanto infantil se han denominado, con mejor o peor fortuna, cólicos infantiles o cólicos del lactante, un fenómeno que afecta al 15%-20% de los niños en los tres o cuatro primeros meses de vida.

Se han establecido unos criterios para definir el cólico infantil como episodios paroxísticos de llanto e irritabilidad, que duran más de tres horas al día, se presentan durante tres días o más a la semana y han aparecido por lo menos durante tres semanas.

Los expertos excluyen de este término los episodios que se presentan en lactantes con alguna enfermedad que pudiera explicar el dolor, el llanto y la irritabilidad. El campo se reduce, por tanto, a episodios en lactantes sanos. Pueden presentarse episodios de llanto en lactantes con patologías del sistema nervioso, dolor de oídos por diversas

causas, infecciones, estreñimiento, intolerancia a las proteínas de la leche, reflujo gastroesofágico, intolerancia a la lactosa, fisura rectal, arañazos, abrasiones... Pero los casos con un motivo que sustenta y justifica el llanto representan sólo el 5% del total. En el 95% restante no hay nada que explique las largas lloreras, lo que los convierte en cólicos infantiles auténticos. Comienzan a las dos semanas de edad y lo normal es que se resuelvan de forma espontánea a los cuatro meses de vida.

El desarrollo de los niños que sufren estos cólicos es igual al de los demás, no se han observado diferencias. En un principio se pensó que el origen de estos episodios estaba en el tracto gastrointestinal porque durante el episodio el abdomen se distiende, levanta las piernas sobre el abdomen y a veces hay eliminación de heces o gases por recto. Se hablaba de espasmos, de aires retenidos, de distensión intestinal... pero nunca se pudieron contrastar alteraciones de estas u otras características.

Diagnóstico

Se han realizado todo tipo de investigaciones, desde estudios gastrointestinales hasta exámenes conductuales, y nunca se han podido establecer alteraciones de ningún tipo. Algunos admiten la teoría de que los cólicos infantiles podrían deberse a una hipertonía del esfínter anal, una falta de coordinación entre la relajación del piso pelviano—el pujo—, la fuerza para defecar y la relajación del esfínter anal. A causa de no poder defecar con normalidad, las ondas contráctiles del intestino se encuentran que al final el esfínter está cerrado, lo que podría originar el dolor, pero no hay nada de-

mostrado. El diagnóstico es, por tanto, un diagnóstico de exclusión, es decir, ante un lactante con episodios de llanto pero sano, en el que el pediatra no observa alteración alguna, se establece el diagnóstico de cólico infantil.

La calma, el mejor tratamiento

Establecido el diagnóstico, la pregunta que se hacen todos los padres es: "¿cómo se pueden tratar los cólicos?" Lo primero a tener en cuenta es que el cólico del lactante no es una enfermedad, que el niño es sano y que el cuadro se resuelve espontáneamente. Durante los episodios hay que evitar, sobre todo, ponerse nervioso. Y hay que entender que más que un tratamiento, lo que se necesita es saber cómo 'manejar' la situación. Para ello, lo mejor es la paciencia y la calma, ya que no hay una medida eficaz para solucionar el problema. Las investigaciones analíticas de los estudios publicados han evidenciado que ninguna de las terapias em-

píricas utilizadas, que van desde el uso de algunos fármacos hasta los cambios dietéticos pasando por masajes, han dado resultado. Se ha comprobado que el empleo de medicamentos antiespasmódicos, algo frecuente, no sólo es ineficaz, sino que puede ser peligroso por alterar la motilidad intestinal que puede llegar incluso a una parálisis (ileo). También se ha utilizado la dicitolomina, con respuestas aceptables, pero la posibilidad de reacciones adversas graves ha motivado que se haya retirado de la venta en muchos países.

Los cambios dietéticos o los alimentos hipocalóricos tampoco han resultado efectivos, como tampoco lo han sido los masajes. Hay que admitir, por tanto, que todos los lactantes normales y sanos lloran, y lloran más en los tres primeros meses de vida: que los episodios de llanto varían de unos individuos a otros y que estos episodios desaparecen espontáneamente a los 4-5 meses. ◀

EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS QUE SUFREN CÓLICOS INFANTILES ES COMPLETAMENTE NORMAL

ESPASMOS DE LLANTO

Se trata de otro tipo de llanto. Se presentan a partir del segundo año de vida y pueden darse episodios hasta los 5 años. Se caracterizan porque durante una rabieta la respiración se detiene. El 5% de los niños ha vivido alguna vez algún episodio de este tipo con el consiguiente susto para los familiares y para quienes lo presencian. Hay dos tipos de espasmos: aquellos en los que el niño presenta color azul o morado en la cara hasta que la respiración se restablece y de inmediato tiene llanto intenso, y otros en los que muestra una intensa palidez, llega a desmayarse y después llora con intensidad.

En ambos casos la falta de respiración es muy breve, no se produce falta de oxígeno que pueda dañar al cerebro, ni tiene nada que ver con la epilepsia ni con otros trastornos. A pesar de lo aparatosos que son, los episodios son benignos. No se conoce su causa, lo que sí parece es que hay una transmisión genética porque casi siempre hay antecedentes de otro miembro de la familia con los mismos episodios. No hay tratamiento y lo único que hay que hacer es mantener la calma.



SÍNTOMAS. Los síntomas del cólico infantil son claros y se pueden dividir en dos grupos:

PRINCIPALES

- Llanto paroxístico vespertino que dura 2-3 horas.
- Está inquieto, molesto, irritable, agitado, con la cara un poco roja.
- Las piernas flexionadas sobre el abdomen.

SECUNDARIOS

- Meteorismo, gases abdominales, estreñimiento, parece hambriento pero no se calma con la comida.
- El episodio termina como empujón, el bebé se relaja y se queda tranquilo casi de forma repentina.

Nuevas maravillas del mundo

LOS AVANCES EN LA INGENIERÍA CIVIL PERMITEN CREAR OBRAS GRANDIOSAS POR SU TAMAÑO Y COMPLEJIDAD

Rascacielos que superan los 500 metros de altura, puentes que se prolongan más de 2 kilómetros suspendidos en el aire, vías de tren submarinas que unen islas con continentes... La ciencia, la tecnología y la genialidad creativa permiten al ser humano crear obras de ingeniería civil que convierten en posible lo utópico.

Millau, el puente más alto del mundo

Inaugurado en 2005, el puente francés cruza el valle del río Tarn. Se necesitaron sólo tres años para su ejecución, pero para ello fue preciso un equipo de 500 personas. Discurre a 245 metros del suelo, pesa 400.000 toneladas, resiste vientos de 210 kilómetros por hora y ha costado casi 300 millones de euros. Este puente prolonga en 2,46 kilómetros la autopista A-75, descongiona el tráfico y acorta en más de 100 kilómetros la ruta que conecta París con el Mediterráneo. Pero lo más espectacular es que supera en 16 metros la altura de la mítica Torre Eiffel. Para su construcción, fueron necesarias 350.000 toneladas de hormigón y 40.000 de acero.

El túnel del Canal de la Mancha

El sistema de túneles que atraviesa el Canal de la Mancha está constituido por tres túneles de 50 kilómetros de longitud cada uno, de los que 38 kilómetros discurren bajo el mar a una profundidad media de 40 metros. Tres kilómetros de los 12 restantes se adentran bajo tierra en el lado francés y nueve en el lado inglés. La explotación del túnel permite, desde su apertura en 1994, el paso de 30 trenes y

lanzaderas por hora en hora punta y en cada dirección.

Un rascacielos de 509 metros y 101 pisos

El Edificio Taipei 101 (Taiwán), construido en el año 2004, es, hoy por hoy, el edificio más alto del mundo. Se alza 509 metros desde el suelo y tiene 101 pisos de altura. Sus ascensores, un total de 34, alcanzan una velocidad de 60 kilómetros por hora y pueden transportar a una persona desde la planta baja a la 90 en sólo 37 segundos. La torre está diseñada para aguantar temblores de tierra de hasta 7 grados en la escala Richter y, naturalmente, también los fuertes vientos que azotan Taiwán. Este edificio puede llegar a acoger a 30.000 personas.

G-CANS, el nuevo alcantarillado de Tokio

A cincuenta metros por debajo del nivel donde transcurre la vida urbana de la capital japonesa se construye desde hace 12 años su nuevo alcantarillado. El proyecto se llama G-CANS y su meta es evitar las inundaciones durante la estación de lluvias, un problema recurrente y muy oneroso. Cuando esté terminado, una red de túneles gigantes transportará al río Edogawa 200 toneladas de agua por segundo gracias a la potencia de 14.000 turbinas. Su ingeniería representa la vanguardia en las estructuras y materiales, y la aplicación de nuevas tecnologías de comunicación permiten su control instantáneo. La obra tiene un enorme valor estético y una vez se inaugure podrá ser visitada. ◀

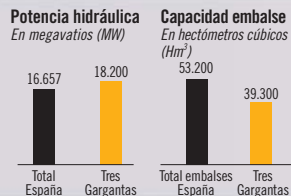


LA PRESA DE LAS TRES GARGANTAS

Situada sobre el curso del río Yangtze, el más largo de China, y de Asia, en 2009, año de su conclusión, será el complejo hidroeléctrico más grande del mundo. Su construcción, muy contestada, desplazará de sus hogares a casi dos millones de personas y 140 núcleos urbanos quedarán sumergidos bajo las aguas



EL EMBALSE DE LAS TRES GARGANTAS HA DADO LUGAR AL TERCER LAGO ARTIFICIAL MÁS GRANDE DEL MUNDO



Las dimensiones del coloso
Treinta y tres aviones Boeing 747 podrían ser aparcados a lo largo de la presa



Materiales en números
Se emplearán, entre otros, 195 millones de toneladas de acero



¿Libertad o dependencia?

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS NO PRODUCEN NECESARIAMENTE RELACIONES PERJUDICIALES, PERO TIENDEN A CONVERTIRSE EN PROBLEMA SI SON EL ÚNICO INSTRUMENTO DE RELACIÓN

Sócrates afirmó: "Voy a hablar con la cabeza tapada, para que, galopando por las palabras, llegue rápidamente hasta el final, y no me frene, de vergüenza, al mirarte". Escuchado esto, su discípulo Platón, en uno de sus diálogos escritos, demostró que **es más fácil entablar una relación, y mantenerla durante un cierto tiempo, con una persona a la que no ves, a la que no has visto nunca y a la que probablemente nunca verás, que con una persona a la que ves, sobre todo cuando lo que se quiere transmitir son afectos y sentimientos amorosos.** Aunque estos filósofos de la

Antigua Grecia no conocían las tecnologías de comunicación del siglo XXI, sus palabras ayudan a entender el fenómeno de las relaciones personales remotas que se valen de la palabra escrita para comunicarse.

Bueno o malo, según el uso

Entablar relaciones a través de un chat ("sala" virtual en la que distintas personas conectadas a Internet mediante su propio ordenador intercambian mensajes en tiempo real), por medio de SMS (mensajes escritos enviados por el teléfono móvil) o

recurriendo a los populares *emails* (mensajes escritos enviados a la dirección electrónica, es decir, al ordenador conectado a Internet, de otra persona), *messenger*, *foros*, etc. es más sencillo que hacerlo en persona.

Para empezar, en el inicio de la "conversación" o relación virtual se puede mentir incluso en aquello que es más difícil hacerlo cara a cara: sexo, aspecto físico y edad. Además, se evitan los condicionantes más convencionales de nuestro entorno humano habitual, como la distancia física, la situación económica y social, etc. Frecuentemente, en estas relaciones a través de la Red, se ocultan facetas que cuando se habla cara a cara no

gusta que queden en evidencia. La vergüenza, la timidez y el miedo al ridículo quedan superados en el medio virtual porque hablamos con la "cabeza tapada". Y si bien el lenguaje escrito puede ser inferior en algunos matices, tiene la ventaja de eludir las barreras que devienen de los roles que cada cual desempeña en la sociedad.

Esto ofrece ventajas e inconvenientes. Gracias a las nuevas tecnologías se establecen fértiles relaciones entre personas con gustos e inquietudes semejantes, e incluso pueden librar a una persona del aislamiento, pero también le pueden sumir en mentiras y confusiones que causan frustración.

Nueva vía para relacionarse

¿Qué se busca en las relaciones por Internet? ¿Se pretende sustituir las relaciones cara a cara por las relaciones ciber por considerarlas más gratificantes? ¿Se busca una manera de ampliar el círculo de relaciones que mantene-mos en nuestro entorno próximo?

En la mayoría de los casos, **la Red es la vía de contacto con personas y grupos que de otra manera nos serían inaccesibles.** Se superan distancias físicas y se sacia la curiosidad de conocer gente, con quienes, por lo general, se comparten aficiones e inte-

HAY DEMASIADA DEPENDENCIA SI...

- Las horas libres se dedican de forma casi exclusiva a relacionarse con otras personas a través de Internet.
- Se descuidan los lazos anteriores de amistad, o incluso se rompen.
- Nos mostramos agresivos o irritables si no logramos establecer conexión.
- La persona afectada niega su dependencia porque no le gusta escuchar que se está 'enganchando' al chat, al messenger o a los foros.
- Oculta información sobre los amigos 'virtuales'. Si en alguna ocasión habló de ellos, deja de hacerlo.
- Dedicar muchas más horas a una conversación virtual de lo que es capaz de dedicárselo a una relación personal, incluso robando horas de sueño, trabajo u otras obligaciones.

reses. Hasta aquí, todo es positivo. Buena parte del problema aparece cuando esas relaciones sustituyen a las mantenidas en el mundo físico, el de nuestros amigos y familiares "reales". Pero no se puede convertir a Internet en herramienta maligna. Las patologías que la Red evidencia son preexistentes: **Internet no es causa de las relaciones anómalas, sino una oportunidad que se abre a personas con problemas emocionales y de relación** que, pretendiendo resolverlos, pueden quedar atrapados en la Red hasta el punto de que se transforme en su única forma de comunicación con los demás.

La sensación de libertad

Las personas que se relacionan a través de Internet experimentan una sensación de libertad que no obtienen en las relaciones ordinarias. Si bien se deben seguir unas reglas y unas normas propias del medio, las charlas se producen de forma que permiten actuar desde el convencimiento de que se eludirán posibles consecuencias no buscadas. Los internautas creen controlar la situación y usan fórmulas de expresión impensables en otros entornos. Además, la escritura les descubre interioridades que en la vida ordinaria permanecen ocultas y **esta actividad**

le permite practicar una vieja afición de la humanidad: el simulacro, la posibilidad de jugar a ser otras personas, de vivir otras vidas, aunque sea de forma pasajera. Pero, sobre todo, quien comparte con otras personas su tiempo gracias a Internet entiende que puede romper el compromiso con sus interlocutores de manera unilateral y sin explicaciones.

Todo lo apuntado, salvo la incapacidad de asumir compromisos, no es bueno ni malo. Jugar a ser otro es una práctica unida al hombre y la mujer. De hecho, hay personas que hacen de ello su profesión, ahí están los actores; descubrir matices de uno mismo gracias a su plasmación por escrito puede ser positivo; sentirse libre y seguro con lo que se hace, también. **Quienes encuentran en Internet una fórmula más que sumar a sus otras formas de relacionarse, harán de la Red un lugar donde se expresarán felices y sociables, donde conversar, donde aprender cosas nuevas y compartir sentimientos y conocimientos.** Harán de su ordenador y de Internet un instrumento más para su desarrollo personal y enriquecerán su vida social.

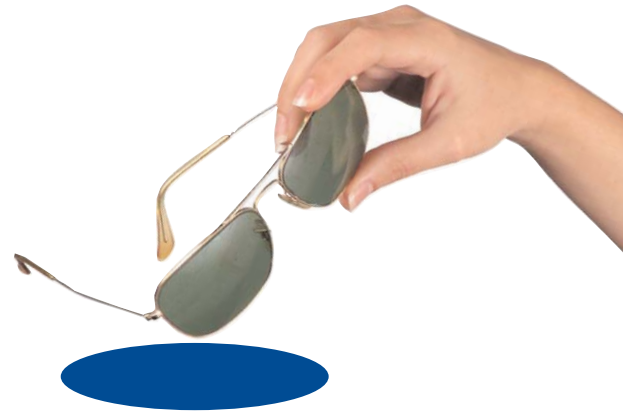
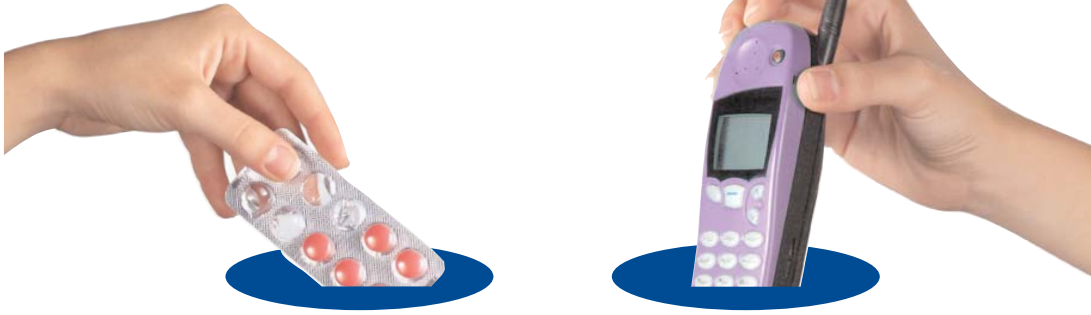
Pero Internet puede convertirse en un refugio y despertar patologías ocultas o agudizarlas. Ofrece la posibilidad de vivir una irrealdad sin conexiones coherentes, algo muy atractivo para quien no se siente feliz consigo mismo. También posibilita hacer daño y exponer a sufrirlo. La alerta se dispara cuando esta herramienta, que da libertad, o al menos ofrece la sensación de darla, se convierte en una nueva forma de esclavitud de la que la víctima, además, no es consciente. ◀

LA HERRAMIENTA, INTERNET, ES BUENA, PERO HAY QUE DARLE EL USO ADECUADO



Reciclaje y solidaridad, de la mano

EN LUGAR DE A LA BASURA, PODEMOS DESTINAR A LAS PERSONAS CON MENOS RECURSOS ESOS PRODUCTOS AÚN ÚTILES



Reducir, reutilizar y reciclar. Se trata de las celeberrimas "tres erres" del ecologismo que como ciudadanos y consumidores deberíamos llevar más a la práctica. Aunque cada vez son más quienes reciclan el papel, el vidrio o el plástico generado en sus hogares, las tres erres no terminan ahí. Hay otros productos de uso cotidiano, como medicinas, aparatos electrónicos o gafas que también pueden ser objeto de estas prácticas, además de servir para realizar una obra solidaria.

Gafas para todos

Un ejemplo de doble acción medioambiental y solidaria son las campañas que algunas ópticas y diversas organizaciones solidarias y están llevando a cabo desde hace años para la reutilización de lentes. Aunque el uso de gafas entre nosotros es casi tan cotidiano como beber agua, muchas personas de países subdesarrollados no pueden permitirse siquiera un examen ocular. En este sentido, la OMS estima que la calidad de la vista de una cuarta parte de la población del planeta podría mejorar a nada que usaran lentes.

Por ello, unas gafas viejas o que han sido reemplazadas por un nuevo modelo pueden ser vitales para otras personas: sólo hay que enviarlas a las

sedes de las organizaciones que se dedican a esta labor humanitaria o depositarlas en la óptica más cercana que participe en estas campañas. 'Ayudemos a un Niño', 'Natural Optics', 'Ayuda en Acción', 'Ópticos x mundo (OxO)', 'Unión por la Visión' o el 'Club de Leones' son algunas de estas organizaciones que, en colaboración con algunas de las principales ópticas del país, se encargan de recoger y distribuir las gafas para que puedan ser reutilizadas en diversos países subdesarrollados.

Aparatos electrónicos y medicamentos

Los **medicamentos** son, al igual que **aparatos electrónicos** como teléfonos móviles u ordenadores, dañinos para el medio ambiente, pues a pesar de su pequeño tamaño pueden ser muy contaminantes. Los **fármacos** guardados en los botiquines domésticos pueden, asimismo, resultar perjudiciales para la salud: uno de cada

tres ingresos hospitalarios se debe al consumo de medicamentos en mal estado y a la automedicación.

Los fabricantes de **teléfonos móviles y material informático** llevan años trabajando en sistemas de recogida y reciclaje cada vez más eficaces y menos costosos. Así, por ejemplo, la Unión Europea subvenciona el proyecto Tragamóvil, al que se han sumado otros dos, Ecopilas y Ecofímatika, para el reciclaje de pilas y diversos aparatos electrónicos.

Sin embargo, a pesar de estos voluntariosos proyectos, la distancia entre la venta de móviles y su reciclado es aún enorme: los más de 12 millones de móviles vendidos en 2002 estarían ya en desuso en 2004 y ese año el proyecto Tragamóvil recogió alrededor de 550.000 unidades. Para acortar esta distancia, un Real Decreto basado en la legislación europea obliga desde el 13 de agosto a los fabricantes de aparatos eléctricos y electrónicos a disponer de

EN LOS PAÍSES POBRES MUCHAS PERSONAS NO PUEDEN PERMITIRSE NO YA UNAS GAFAS, SINO SIQUIERA UN EXAMEN OCULAR

de la mano

sistemas de recogida y reciclado de sus productos, un trabajo que recaía hasta ahora en ayuntamientos y comunidades autónomas. El sector afronta una factura que estima en 80 millones de euros, aunque la normativa permite repercutir el coste al consumidor si se detalla en el etiquetado.

Asimismo, la vida media que en los países más desarrollados se da a los aparatos electrónicos es más bien baja —la de los ordenadores generalmente no supera los 5-6 años y en el de los móviles ronda los 18 meses— puesto que se reemplazan no porque se hayan estropeado, sino porque ya no pueden hacer frente a las últimas aplicaciones de un mercado vertiginoso o simplemente por no estar a la moda. Por ello, estos aparatos también pueden ser reutilizados solidariamente. ONG como Ingenieros Sin Fronteras o Telecomunicaciones Solidarias en el caso de los ordenadores, o Cruz Roja o la Fundación Entreculturas en el caso de los móviles, con la colaboración de empresas e instituciones, han desarrollado iniciativas que ofrecen este tipo de aparatos a personas que pueden necesitarlos, a la vez que se cuida el medio ambiente.

En cuanto a los medicamentos, las casi 20.000 farmacias de nuestro país cuentan desde 2002 con contene-

dores específicos dentro del denominado Sistema de Gestión de Residuos de Envases del Sector Farmacéutico (SIGRE), impulsado por laboratorios farmacéuticos, distribuidores, autoridades medioambientales y colegios profesionales.

Para un correcto reciclaje, es importante **depositar los medicamentos con su caja y prospecto**, y no se deben dejar termómetros, pilas, gasas, apósitos, agujas, objetos cortantes, prótesis o radiografías, ni tampoco las medicinas elaboradas con fórmulas magistrales, es decir, medicamentos cuya composición es indicada por el médico en la receta. Los envases que no se pueden separar del medicamento, como pomadas o jarabes, y los restos de fármacos se destinan a la denominada "valorización energética", una técnica que permite reaprovecharlos para producir energía, algo que el año pasado supuso el aporte similar a la iluminación de 40 colegios de 500 alumnos durante un año.

En cuanto a la posibilidad de enviar los medicamentos sobrantes al Tercer Mundo, en este caso la OMS recomienda que en su lugar se recauden fondos para que las ONG farmacéuticas puedan enviar medicamentos nuevos. ◀

CÓMO PODEMOS REDUCIR, REUTILIZAR Y RECICLAR

- 1 Resulta básico reducir el uso del agua y la energía que se utiliza, así como los productos tóxicos y contaminantes. Asimismo, los productos de usar y tirar generan residuos que podrían ser evitados con la utilización de productos de varios usos.
- 2 La reutilización significa aprovechar al máximo los objetos de consumo, con lo que se produce menos basura y se reduce la explotación de materias primas y energía. La utilización de botellas de vidrio retornables, el uso de las hojas de papel por ambas caras o el ofrecimiento de cualquier objeto que ya no usemos a otras personas que puedan utilizarlo son buenas prácticas de reutilización que todos deberíamos poner en práctica.
- 3 En cuanto al reciclaje, se trata de volver a utilizar materiales para fabricar productos similares, cuando ya no se ha podido reducir ni reutilizar. Los restos de papel, cartón, cristal, plástico, aluminio, son materiales reciclables que, convenientemente diferenciados, pueden ser depositados en los contenedores habilitados para tal fin.





Por calóricas y saladas, mejor un consumo ocasional y moderado

Las *light* aportan un 40% de grasa menos que las "normales" pero son sólo un 15% menos calóricas. Además, contienen más sal y son un 40% más caras

SE HAN ANALIZADO seis muestras de patatas fritas envasadas, y una (Celigüeta Light) que aunque se denomina "patatas fritas", en realidad y según la normativa vigente –que incumple– es un "producto de aperitivo frito" porque emplea masa de harina y fécula de patata, y no rodajas de patata. Dos de estas siete muestras (la citada de Celigüeta y una de Lays) se anuncian *light*. Tanto el contenido de las bolsas (desde los 125 gramos de Celigüeta Light hasta los 300 gramos de Santa Ana) como el precio (desde 4,95 euros el kilo en Lays hasta 13,2 euros el kilo en Sarriegui) fueron muy diversos. Las *light* cuestan, de media el 40% más que las cuatro convencionales cuyo precio se mueve entre 4,95 y 5,80 euros el kilo; es decir, todas las demás, excepto Sarriegui.

Son muy calóricas, además de grasas y bastante saladas, por lo que no conviene consumirlas a menudo ni en grandes cantidades. Y si esto puede decirse para la población en general –es un "producto de hipertensas deberían desterrar de su dieta habitual estas patatas fritas industriales, cuatro veces más calóricas que las cocinadas al estilo tradicional, ya que tienen mucha menos agua.

Los análisis de laboratorio revelaron que las convencionales aportan entre 530 y 600 calorías cada cien gramos mientras que las *light* se quedan en 470 calorías; que tienen entre el 30% y el 43% de grasa (en las *light*, el 20%) y que, además, contienen abundante sal: entre el 0,6% y el 2% en las "normales" y el 2,5% de sal en las *light*, pe-

ro si se comparan las medias de uno y otro tipo de patatas fritas, se comprueba que, de media, las *light* son el doble de saladas que las normales. Lays y Lays *light* son la mejor relación calidad-precio. Cada una en su categoría, fueron las más baratas y las que más gustaron en la cata, que evaluó apariencia, tamaño, sabor y sabor residual, grado de crujiente y punto de sal.

Bien elaboradas, no tan bien etiquetadas

Todas las muestras respetaban la norma de calidad (sal y grado de humedad) y mostraron un estado higiénico-sanitario correcto. Sus nutrientes mayoritarios son los hidratos de carbono provenientes de la patata (representan entre un 43% y un 57% del producto) y la grasa, cuyo origen es el aceite de fritura y supone entre el 30% y el 43% del total. Las *light* se distinguen por tener más hidratos (67%) y menos grasa (20%). La proteína, que proviene de la patata, tiene una presencia modesta, entre el 4% y el 7%. La humedad es mínima: en seis de las siete muestras, sólo en torno al 1,5% del producto es agua. Y en la que se sale de este rango, se queda en el 3%. Este escaso contenido en agua es una de las razones

del gran aporte energético de las patatas fritas envasadas.

En lo que respecta al etiquetado, se detectaron dos irregularidades que sitúan a tres muestras fuera de norma. Son Celigüeta Light, que no puede denominarse "patatas fritas" ya que es que es un "producto aperitivo frito", y las dos de Lays que, haciendo alusión a la sal en su denominación, no indican su proporción. Por otra parte, Sarriegui y Santa Ana son las únicas que no ofrecen información nutricional, deseable aunque no obligatoria.

Patatas fritas y salud

Excepto en Sarriegui (que utiliza aceite de oliva y sale a más de 13 euros el kilo mientras que las demás no *light* no llegan a los 6 euros), la grasa empleada para freír las patatas fue aceite de semillas, girasol en cinco muestras y maíz en una. Como se sabe, los aceites vegetales no tienen colesterol. El perfil de ácidos grasos fue saludable en todas las muestras, debido al predominio de los insaturados (de media, el 90%) sobre los saturados (10%), si bien destacan Lays "normales", con un 98,5% de insaturados. Las de Sarriegui, a pesar de estar fritas en aceite de oliva, ni tenían un perfil

Las fritas en aceite de oliva, mucho más caras, no mostraron un perfil de grasas más saludable ni quedaron mejor en la cata



PATATAS FRITAS ENVASADAS

MARCA	LAYS	SANTA ANA	VICENTE VIDAL	CELIGÜETA	SARRIEGUI	LAYS	CELIGÜETA
Denominación de venta	Patatas fritas lisas	Patatas fritas	Patatas fritas	Patatas fritas churreria	Patatas fritas	Patatas fritas lisas	Patatas <i>light</i>
Precio (euros/kilo)	4,95	5,00	5,14	5,80	13,20	7,00	7,60
Etiquetado	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto
Peso neto (g)	200	300	250	150	150	170	125
Humedad (%)	1,4	1,4	1,7	1,1	1,5	1,4	3
Proteína (%)	4,3	6	7	5,5	3,8	6,9	4,6
Carbohidratos (%)	57	54,4	56,8	48,6	43,3	66,6	67,4
Grasa (%)	33,2	33,5	30,5	41,8	43,4	19,6	20,8
Saturada (%)	1,5	9	13,6	12,4	12,7	11	8,4
Insaturada (%)	98,5	91	86,4	87,6	87,3	89	91,6
Valor calórico (Kcal/100 g)	544	543	530	593	579	470	475
Tipo de aceite	Maíz	Girasol alto oleico	Girasol	Girasol	Oliva	Girasol alto oleico	Girasol alto oleico
Sal (%)	1,8	1,9	0,8	0,6	0,8	2,5	2,6
Acilamida (mg/kg) ¹	0,52	0,61	0,15	0,24	0,37	1,25	0,11
Defectos (%) ²	16,1	22,2	18,5	22,6	56,6	24,7	0
Unidades rotas (%) ³	30,9	20,5	23,2	54,2	20,6	24,6	10,3
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	7,1	5,7	5,3	5,6	5,8	7,2	5,8

(1) Acilamida: sustancia potencialmente cancerígena que se produce al someter a altas temperaturas alimentos ricos en hidratos de carbono. (2) Defectos: se consideran defectos las patatas aceitadas, pegadas entre sí, con ampollas, con exceso de piel, verduzcas, con una coloración muy oscura tanto interna como externa y las que presentan un tostado demasiado intenso. (3) Unidades rotas: las que tienen menos de la mitad de la rebanada original y una superficie igual o inferior a 6 cm².

La calidad

Para juzgar la calidad de unas patatas fritas no es suficiente con efectuar un análisis químico y someterlas a cata.

Hay criterios, como la proporción de unidades defectuosas o rotas, que aunque no estén contemplados por la legislación, también hablan de la calidad de este producto.

En las de Sarriegui, el 57% de las unidades presentaban defectos (se consideraron como tales las patatas muy aceitosas, las pegadas entre sí, las ampollas, los defectos de pelado, las manchas verduzcas o de color negro y las de color excesivamente tostado), mientras que en las demás no superaban el 25%.

Las de menos defectos fueron Lays (16%). Las Celigüeta Light tenían un 0% de defectos, pero se debe a que no parten de rodajas de patata como las demás, sino de una masa uniforme a la que dan la forma característica de este producto.

En cuanto a la integridad del producto, las patatas rotas (definidas como aquellas que preservan menos de la mitad de la rodaja original y tienen una superficie igual o menor a 6 centímetros cuadrados) representaban entre el 10% de Celigüeta Light y el 54% de Celigüeta. El resto contenían entre el 31% y el 20% de unidades rotas.

- lipídico más saludable que las demás ni tampoco destacaron en la cata. Por otra parte, se comprobó que desde un punto de vista nutricional no hay diferencias entre las que utilizan rodajas de patata y la que, incumpliendo la legislación, empleaba masa de harina y fécula de patata.

- Por mucho que su poder saciante sea menor (y de ahí que fomenten el sobrepeso: son sólo un aperitivo, que no forma parte de la comida), sólo cien gramos de estas patatas fritas aportan más calorías que la mayor parte de los primeros platos (pastas, legumbres, verduras, ensaladas diversas) que componen una dieta equilibrada.

- Lo que ocurre es que el valor dietético de estas patatas fritas es mínimo (muy calóricas y grasientas, prácticamente carecen de fibra y vitaminas, tienen poca proteína y su único mineral significativo es el menos conveniente, el sodio), lo que las convierte en un alimento innecesario desde el punto de vista nutritivo. De ahí que no se recomiende incluirlas en la dieta coti-

diana y que estén desaconsejadas para quienes sufren problemas de obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, trastornos hepáticos y biliares, trastornos digestivos, hipertensión arterial y enfermedades que cursen con retención de líquidos.

Acrilamida: ¿el riesgo alimentario del siglo XXI?

La acrilamida es una sustancia potencialmente cancerígena que se forma cuando se someten a altas temperaturas alimentos ricos en hidratos de carbono, como las patatas. Su consumo frecuente se vincula también a desórdenes neurológicos. Hace aún pocos años que se habla de la acrilamida y se mantiene la controversia científica sobre su repercusión real en la salud de seres humanos, demostrada como está su nocividad en animales.

Los contenidos de acrilamida en estas patatas fritas fueron bajos y distintos: Celigüeta Light y Vicente Vidal dieron en torno a 0,1 miligramos por kilo (mg/kg). Celi-

güeta y Sarriegui entre 0,25 y 0,35 mg/kg, Lays y Santa Ana entre 0,5 y 0,6 mg/kg, y la de mayor contenido fue Lays Light, con 1,25 mg/kg.

La afirmación de que estos contenidos son bajos se sustenta en que, a pesar de que aún no se ha establecido en España ni en la UE un máximo de acrilamida en los alimentos, la OMS ha cifrado la ingesta peligrosa en 0,1 miligramos al día por cada kilo de peso de la persona que la consume. Así, en una de 70 kilos, la dosis sería nociva a partir de 7 miligramos al día durante largos periodos de tiempo, lo que equivaldría a consumir a diario casi 6 kilos de las patatas fritas con más acrilamida.

Calcular cuánta acrilamida se ingiere diariamente exige hacer varias multiplicaciones y sumas, ya que son muchos los alimentos que la contienen. Un Comité de Expertos de la ONU ha solicitado recientemente a la industria alimentaria que siga estudiando la forma de reducir la presencia de esta sustancia en los alimentos. Según

fuentes bibliográficas, los contenidos medios de acrilamida en los alimentos que en mayor medida la contienen son, en orden decreciente: galletas, tostadas y crackers (0,42 ppm; ppm es una unidad de medida equivalente a la de mg/kg), cereales de desayuno (0,3 partes por millón), café (0,2 ppm), bollería: 0,11 ppm, pan (0,05 ppm) y cacao en polvo (0,07 ppm).

Los contenidos de acrilamida en las patatas fritas analizadas por esta revista son similares a los publicados en medios especializados de otros países europeos y, por tanto, normales y previsibles para este producto. Pero ello, y aunque se trate de un aperitivo que normalmente se consume de modo ocasional y en pequeñas cantidades, no debe desviar la atención sobre el hecho de que de la lista de alimentos que contienen acrilamida, las patatas fritas (en este análisis, una media de 0,46 ppm, con una muestra que casi triplica este valor) ocupan el primer lugar del ranking, seguidas de las galletas, tostadas, crackers y cereales de desayuno. ◀

Se analizaron seis muestras de patatas fritas envasadas, más una (Celigüeta Light) que en realidad es un "producto de aperitivo" porque emplea masa de harina y fécula de patata, y no rodajas de patata. Dos se anuncian light.

Los formatos variaron desde los 125 gramos de Celigüeta Light hasta los 300 de Santa Ana, y los precios de 4,95 euros el kilo (Lays) a 13,20 euros el kilo (Sarriegui, únicas que emplean aceite de oliva).

Todas son muy calóricas, muy grasas y bastante saladas. No conviene consumirlas a menudo ni en grandes cantidades.

Las light tienen un 45% menos de grasa y un 15% menos de calorías, pero más sal.

Celigüeta Light (denominación incorrecta) y las dos Lays (no indican la proporción de sal) incumplen la norma de etiquetado.

El perfil de ácidos grasos es muy saludable en las siete muestras, debido al predominio de los insaturados (90% de media) sobre los saturados (10%).

Lays y Lays Light son la mejor relación calidad-precio: son, cada una en su categoría, las más económicas y las que más gustaron en la cata.

UNA A UNA, SIETE BOLSAS DE PATATAS FRITAS

LAYS

"PATATAS FRITAS LISAS"

200 gr. Con aceite de maíz. Salen a 4,95 euros el kilo.



→ La mejor relación calidad-precio.

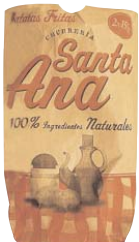
Etiquetado incorrecto: no indica la cantidad de sal (que es elevada), ingrediente resaltado en el envase. Pocas unidades defectuosas (16%). Más saladas (el 1,8% es sal) que casi todas las demás no light. El perfil más saludable en la grasa (el 98,5% es insaturada).

En cata, con 7,1 puntos, las mejores: elogiadas por su punto de sal, por crujientes y por su apariencia.

SANTA ANA

"PATATAS FRITAS"

300 gr. Con aceite de girasol alto oleico. Salen a 5 euros el kilo.



Las más saladas (1,9% de sal) de las no light.

En cata, 5,7 puntos: gustan por "crujientes", por su "apariencia" y por estar "en su punto de aceite", pero son criticadas por "poco sabor", "duras" y "tamaño pequeño".

VICENTE VIDAL

"PATATAS FRITAS"

250 gr. Con aceite de girasol. Salen a 5,14 euros el kilo.



Aunque por no mucha diferencia, son las menos calóricas y las menos grasas de las no light. Además, su contenido de sal es moderado (0,8%).

En cata, 5,3 puntos: gustan su "grado de sal", que sean "crujientes" y su "aspecto", pero son criticadas por "poco sabor", "algo rancias", "muy aceitosas", "pequeñas" y "el sabor que dejan".

CELIGÜETA

"PATATAS FRITAS CHURRERÍA"

150 gr. Con aceite de girasol. Salen a 5,8 euros el kilo.



Muy grasas, son las más calóricas (593 calorías cada 100 g), pero también las menos saladas (0,6%). Muchas (el 54%) unidades rotas.

En cata, 5,6 puntos: gustan por "crujientes" y reciben críticas por "pequeñas" y "demasiado aceitosas".

SARRIEGUI

"PATATAS FRITAS"

150 gr. Las únicas fritas con aceite de oliva. Salen a 13,2 euros el kilo, las más caras.



Las más grasas (43%) y de las más calóricas (579 calorías/100 g), pero también de las menos saladas (0,8%). Las patatas con mayor proporción de defectos (56%).

En cata, 5,8 puntos: gustan por su "punto de sal", su textura crujiente y su color" pero son criticadas por "muy aceitosas", "muy pequeñas" e insípidas.

→ Mejor relación calidad-precio

LAYS LIGHT

"PATATAS FRITAS LISAS"

170 gr. Con aceite de girasol alto oleico. Salen a 7 euros el kilo.



→ Entre las dos lights analizadas, la mejor elección.

Etiquetado incorrecto: no indica la proporción de sal, ingrediente destacado en su denominación. Comparación con las Lays "normales": un 40% menos de grasa, un 14% menos calóricas y un 40% más saladas.

En cata, con 7,2 puntos, las mejores: gustan por su "punto de sal" por ser "muy crujientes" y por su apariencia, aunque algunos consumidores las consideran "algo grasientas".

CELIGÜETA LIGHT

"PATATAS LIGHT"

125 gr. Con aceite de girasol alto oleico. Salen a 7,6 euros el kilo.



No emplea rodajas de patata, sino una masa de harina y fécula de patata. Por ello, incurre en etiquetado incorrecto, su denominación de venta está fuera de norma. Comparación con las Celigüeta "normales": la mitad de grasa, un 20% menos de calorías y cuatro veces más saladas. Las de menos unidades rotas (10%)

En cata, con 5,8 puntos, gustan por su "punto de sal", su tamaño y su textura crujiente, pero son criticadas por "falta de sabor" y "poco color".



La mejor, la más sencilla

El mayor precio de una maquinilla significa más accesorios y funciones pero no un mejor apurado ni menos irritaciones en la piel

SE HAN ANALIZADO siete maquinillas de afeitado eléctricas muy distintas para averiguar, entre otras cuestiones, si los diferentes sistemas de afeitado influyen en el apurado conseguido y en el grado de irritación que causan a la piel del usuario. Su precio oscila entre los 70 euros de Braun 5444 y los 137 euros de Philips HQ7740. La mejor relación calidad-precio es la de Braun, porque además de la más barata, fue la mejor valorada por los usuarios ya que consiguió el mejor rasurado, a pesar de a su vez sea la más parca en prestaciones.

Estas maquinillas de afeitado, al ser aparatos eléctricos, deben superar unas estrictas pruebas de seguridad que verifiquen que no son peligrosas para los usuarios. Tras los pertinentes exámenes de laboratorio,

las siete demostraron ser seguras. Sin embargo, los resultados no fueron tan positivos cuando se comprobó su compatibilidad electromagnética, la posibilidad de que perturben a otros equipos eléctricos o de que sean alteradas por una descarga eléctrica. Las siete son inocuas para el resto de aparatos, pero el cargador de Philips HQ7740 deja de funcionar definitivamente cuando se le aplica una descarga electrostática por contacto de ± 4 kV, por lo que no se puede seguir utilizando la máquina (sólo funciona a baterías); este es un fallo muy grave, ya que este tipo de descargas son inferiores a las que se producen cuando el ambiente está "muy cargado" y al tocar con la mano una superficie metálica sentimos un calambrazo.

Sistemas de corte

Estas maquinillas utilizan dos sistemas de afeitado: **cuchillas giratorias o láminas vibratorias**. En la prueba de uso ninguna técnica se mostró superior a la otra, ya que el mejor afeitado lo ofrece una maquinilla con láminas, el segundo y el tercero mejor son de cuchillas, los dos siguientes de láminas y los dos últimos nuevamente cuchillas. Por tanto, no es éste un factor esencial.

Los cabezales donde van insertados las cuchillas son basculantes, por lo que se adaptan al contorno de la cara para conseguir un afeitado más apurado. Los dos modelos de Braun son las únicas que brindan al usuario un modo "estático" si éste prefiere que el cabezal no balancee. Las cuchillas, como todos los elementos cortantes, se desgastan con el uso. En las maquinillas analizadas se pueden reemplazar sin necesidad de desechar el aparato completo. Las menos duraderas (a tenor de lo expresado en sus manuales) son las dos de Remington y la de Panasonic, que se deben reemplazar cada

año. Las que más aguantan son las de Philips, que pueden llegar hasta los dos años.

Las muestras analizadas incluyen tapa protectora, sistema corta-patillas y bolsa de viaje, excepto Braun 5444 sin este útil de transporte. Los cabezales de Panasonic, Remington R9400 y Braun 6680 se pueden limpiar bajo el grifo, mientras que el de Philips HQ7740 además permite afeitarse bajo la ducha. La limpieza del resto es preciso hacerla en seco con un pequeño cepillo.

Tamaño y peso

Una maquinilla debe ser pequeña y de poco peso para que resulte manejable. La menor, con diferencia, es Braun 5444 (58x135x32 cm), seguida de Panasonic (un 56% más grande) y Braun 6680 (59%). Las más voluminosas son Remington R9400 y ambas de Philips, más del doble de grandes que la más pequeña. Remington R950 es, sin embargo, la menos pesada (175 gramos), y Braun FreeGlider 6680 es la de mayor peso, con 250 gramos. Su consumo eléctrico es realmente reducido y en

El sistema de cuchillas no apura más que el de láminas vibratorias, y viceversa

MAQUINILLAS ELÉCTRICAS DE AFEITAR

MARCA MODELO	BRAUN 5444	PHILIPSHAVE 6445	BRAUN FREEGLIDER 6680	PANASONIC ES7026	REMINGTON R9400	REMINGTON R950	PHILIPSHAVE COOL SKIN HQ7740
Precio (euros)	69,49	77,96	127,66	132	109,99	84,95	136,74
Sistema de afeitado	Láminas vibratorias	Cuchillas giratorias	Láminas vibratorias	Láminas vibratorias	Cuchillas giratorias	Cuchillas giratorias	Cuchillas giratorias
Resistente al agua	No	No	Limpieza bajo el grifo	Limpieza bajo el grifo	Limpieza bajo el grifo	No	Afeitarse bajo ducha Limpieza bajo grifo
Información y protección al consumidor	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta
Garantía del producto	Correcta	Correcta	Correcta	Incorrecta	Correcta	Correcta	Correcta
Seguridad eléctrica	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Compatibilidad electromagnética:							
Emisión conducida	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Descargas electrostáticas	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	No cumple
Características técnicas:							
Dimensiones (cm)	58x135x32	57x151x66	64x156x40	60x151x43	58x145x72	54x143x66	57x159x66
Peso (g)	185	195	250	205	225	175	215
Consumo declarado (vatios)	5	3	7	No indica	7	5	9
Consumo máx. (vatios)	4,6	2,2	6,4	5,1	6	4,8	0,9
Fuente alimentación	Cable y batería	Cable	Cable y batería	Cable y batería	Cable y batería	Cable y batería	Batería
Tiempo carga batería (horas)	16	No procede	1 (4h la 1ª vez)	1 (8h la 1ª vez)	1 (24h la 1ª vez)	1 (24h la 1ª vez)	8
Duración batería declar. (min.)	35	No procede	50	60	60	40	45
Duración batería (min.) ¹	57	No procede	66	56	50	42,5	85
Prueba de uso (de 1 a 10):							
Aptitud del afeitado ²	8,3	7,8	7,4	7	6	5,8	8,1
Valoración del producto ³	8,1	8,1	7,1	7,5	7,5	7,3	8,2
Valoración global	8,2	8	7,3	7,3	6,8	6,6	8,2
Calidad global	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien	Aceptable	Aceptable	Insuficiente

(1) Duración batería: en esta prueba la máquina estuvo funcionando al aire (consume menos); por ello, el tiempo indicado es superior al de un uso normal. (2) Aptitud del afeitado: los usuarios valoraron en esta prueba el apurado de la barba y la irritación dejada en su piel. (3) Valoración producto: valoraron, los usuarios, aspectos como manipulación, cortapatillas, ruido y vibraciones, limpieza del cabezal, instrucciones de uso, almacenamiento y facilidad de uso y confort.

Se han analizado siete máquinas de afeitar eléctricas de entre 69,49 euros (Braun 5444) y 136,74 euros (Philips HQ7740).

Las diferencias, muy notables, entre los diversos equipos se encuentran en sus funciones y complementos: desde las que sólo se pueden utilizar y limpiar en seco, hasta las que dispensan loción durante el afeitado y se pueden limpiar bajo el grifo o permiten afeitarse en la ducha. También difieren en las fuentes de alimentación (red eléctrica, batería o ambas). Estas funciones – que encarecen el producto – no afectan a la calidad final del afeitado.

En la prueba de uso, se otorgaron puntuaciones desde los 6,6 y 6,8 pts de las Remington hasta los 8 ó más pts de Braun 5444 y las dos Philips.

Las que mejor afeitan: Braun 5444 y Philips HQ7740; ambas proporcionan un buen apurado e irritan poco la piel. El apurado de Philips 5444 también es bueno, pero irrita la piel más que las otras dos mejores.

Las maquinillas demuestran una buena calidad global, salvo Philips HQ7740, que suspende por el peligro de que una descarga electrostática (relativamente común) dañe permanentemente la maquinilla. Eso sí, todas son seguras para el usuario.

La mejor relación calidad-precio corresponde a Braun 5444, que, aun siendo la más austera en prestaciones, es la que ofrece un afeitado de mayor calidad según los usuarios. Y, no hay que olvidarlo, es la más barata: 69,5 euros.



ni ES7026. ¿Por qué no se midió el ruido en el laboratorio de una manera objetiva? Los decibelios que emite un aparato no indican suficientemente lo molesto que resulta su ruido, ya que influyen factores como la frecuencia. Por ello, se prefirió un examen subjetivo de un apartado esencial en un producto que en ocasiones se utiliza mientras otras personas duermen.

La información que ofrecen (manuales, precauciones sobre seguridad...) es correcta, salvo en el periodo de garantía de Panasonic, que indica un año en vez de los dos a los que obliga la ley. Remington ofrece un periodo de prueba de 30 días tras los cuales es posible cambiar el producto.

En cuanto a su **calidad global**, Braun 5444 y Philips 6680 alcanzan el 'muy bien', seguidos de Braun 6680 y Panasonic que consiguen el 'bien'. Remington R9400 y Remington R950 que se quedan en el 'aceptable' y, por último, Philips HQ7740 que suspende no por su mala aptitud a la función (que es excelente) sino por fallar en la prueba de compatibilidad electromagnética, un defecto que con relativa facilidad puede inutilizar definitivamente el aparato. ◀

dia, al menos un notable. Las dos Philips y Braun 5444 se situaron por encima de 8 puntos sobre 10. Lo usuarios, en contra de lo que pudiera parecer, no le dieron excesiva importancia al sistema de alimentación: las maquinillas mejor valoradas son una que sólo funciona enchufada a la red eléctrica (Philips 6445), otra que sólo lo hace con baterías (Philips HQ7740) y una tercera que admite ambos sistemas (Braun 5444).

Similares en facilidad de limpieza

Según los usuarios todas las maquinillas resultan fáciles de limpiar, y, como era previsible, la mejor en este apartado es una de las que admite la limpieza húmeda: Philips HQ7740, con 9,3 puntos sobre 10. Choca que la segunda mejor sea una que se debe limpiar en seco con un pequeño cepillo: Philips 6445. También superan los ocho puntos Panasonic (8,3 puntos) y Braun FreeGlider 6680 (8 puntos); ambas se pueden limpiar bajo el grifo.

Según los usuarios, las maquinillas más silenciosas fueron las de Philips y las más ruidosas Braun FreeGlider 6680 y Panaso-

Después de cada afeitado, los usuarios respondieron a varias cuestiones sobre el apurado (eficacia del corte de la barba) en distintas zonas de la cara (cuello, mejilla, barbilla y bigote) y la irritación producida en la piel. Los mayoría de los equipos alcanzaron una puntuación notable en la eficacia del apurado y en la ausencia de irritación. Las excepciones fueron Remington R9400 con 6 puntos sobre 10 y Remington R950, con sólo 5,8 puntos (en gran medida por la sensación de irritación que deja en la piel, sobre todo en el cuello) y, por tanto, las peores con diferencia en este apartado. Braun 5444 (8,3 puntos sobre 10. La mejor tanto en apurado y en ausencia de irritación), Philips HQ7740 (8,1 puntos) y Philips 6445 (7,8 puntos) demostraron ser las más eficaces en este ámbito, que, muy posiblemente, es el más importante de todo el análisis. La mejor cortapatillas fue la de Braun 5444, y la peor la de Remington R9400, que sólo llegó a los 6,5 puntos sobre 10.

En cuanto a la valoración de la maquinilla en sí (dejando al margen su eficacia), todas aprobaron y consiguieron, de me-

¿Cuánto duran las baterías?

Para comprobar la autonomía de cada batería (Philips 6445 sólo funciona conectada a la red eléctrica) se cargó y descargó cada equipo una vez, y fueron recargados de nuevo. La prueba consistió en poner en marcha cada equipo en periodos de uso de cinco minutos 'al aire' (esto es, la maquinilla encendida sin que hiciera presión sobre ninguna superficie) separados por intervalos de 24 horas hasta el final de su batería.

La que más dura es precisamente la que no permite su uso enchufada, Philips HQ7740, que superó los 85 minutos de funcionamiento. Le sigue Braun 6680, con 66 minutos. La de menor duración fue Remington R950, con sólo 42 minutos de autonomía.

Tengamos en cuenta, de todos modos, que en un uso normal, la fricción hará que se consuma más electricidad y la autonomía será menor.

Pero, al menos tan importante como la duración de la batería es el tiempo que tarda en cargar. Por ejemplo, Remington R950 o Braun 5444 necesitan 16 horas para llenarse, mucho más tiempo que Braun 6680, Panasonic y la otra Remington, que sólo necesitan una hora de carga. Eso sí, todas advierten cuándo la batería está próxima a agotarse.

- todos los casos se ajusta a lo que indican en el etiquetado: desde los 2.2 W de Philips 6445 hasta los 9W de Philips HQ7740.
- Philips 6445 únicamente funciona enchufada a la red eléctrica, la otra Philips (el modelo HQ7740) sólo lo hace con baterías, con lo que, cuando se descarga hay que esperar a que vuelva a cargar para usarla de nuevo. Las cinco restantes pueden funcionar mediante ambos sistemas de alimentación.
- Algunos equipos incluyen un dispensador de loción que hidrata el rostro a medida que se avanza en el afeitado, calmando la irritación producida; es lo que se conoce como "afeitado húmedo" presente solo en Philips HQ7740 y Braun 6680 que incorporan una muestra de estas lociones.

Prueba de uso: la clave

- Cuatro hombres que acostumbran afeitarse con maquinillas probaron las siete muestras según recomendaron en cada manual y valoraron, del 1 al 10, diversos ítems siguiendo un protocolo estandarizado (UNE-EN 61254:1997) que mide la aptitud a la función de estos aparatos.

UNA A UNA, 7 MAQUINILLAS DE AFEITAR ELÉCTRICAS

BRAUN "5444"

69,49 euros, la más barata

Calidad global: muy buena.



➔ La mejor relación calidad-precio. Sistema de corte: láminas vibratorias. **Puntos fuertes:** es la más pequeña. Funciona enchufada a la red y mediante

baterías recargables. El mejor afeitado (apurado e irritación) y corte del cortapatillas. **Puntos débiles:** la batería que más tarda en cargar (16 horas) y sólo dura 57 minutos.

Prueba de uso: 8,2 puntos, de las más altas.

PHILIPSHAVE "6445"

77,96 euros, la segunda más barata

Calidad global: muy buena.



✦ Sistema de corte: cuchillas giratorias. **Puntos fuertes:** entre las que mejor afeita, aunque su nivel de irritación es algo inferior a las dos mejores. Su cabezal es muy fácil de limpiar.

Es una de las menos ruidosas y sus cuchillas son las más duraderas (2 años). **Puntos débiles:** sólo funciona enchufada a la red eléctrica

En la prueba de uso, recibe 8 puntos; entre las más altas.

BRAUN "FREEGLIDER 6680"

127,66 euros

Calidad global: buena.



Sistema de corte: láminas vibratorias. **Puntos fuertes:** Funciona enchufada a la red y mediante baterías recargables. Permite realizar el afeitado con loción (incluida en el pack) y limpiar el cabezal bajo el

grifo. Su batería se carga en sólo una hora y su autonomía es de 66 minutos. **Puntos débiles:** la más pesada (250 g) y ruidosa.

Prueba de uso: 7,3 puntos.

PANASONIC "ES7026"

132 euros, la segunda más cara

Calidad global: buena.



Sistema de corte: láminas vibratorias. Incumple la norma de garantías al ofrecer un año y no los dos obligatorios.

Puntos fuertes: funciona enchufada a la red y mediante baterías recargables. Permite la limpieza del cabezal bajo el grifo. Su batería se carga en sólo una hora y su máxima autonomía es de 56 minutos. **Puntos débiles:** la segunda más ruidosa. Las cuchillas menos duraderas (1 año).

Prueba de uso: 7,3 puntos.

REMINGTON "R9400"

109,99 euros

Calidad global: aceptable.



Sistema de corte: cuchillas giratorias. **Puntos fuertes:** Funciona enchufada a la red y mediante baterías recargables. Permite limpiar el cabe-

zal bajo el grifo. Su batería se carga en sólo una hora y su máxima autonomía es de 50 minutos. **Puntos débiles:** es la más grande, la segunda que más irrita la piel y el corte de sus cortapatillas es el peor. Sus cuchillas son las menos duraderas (1 año).

Prueba de uso: 6,8 puntos, de las más peores.

REMINGTON "R950"

84,95 euros

Calidad global: aceptable.



Sistema de corte: cuchillas giratorias. **Puntos fuertes:** La más ligera (175 g). Funciona enchufada a la red y mediante baterías

recargables. **Puntos débiles:** su batería es la que más tarda en cargarse para ser la que menos dura. La que más irrita la piel (deja sensación de irritación y quemazón). Sus cuchillas son las menos duraderas (1 año).

Prueba de uso: 6,6 puntos, entre las peores.

PHILIPSHAVE COOLSKIN HQ7740

136,74 euros, la más cara

Calidad global: insuficiente.



Sistema de corte: cuchillas giratorias. El cargador se rompe cuando se aplica en partes metálicas accesibles descargas electrostáticas (relativamente comunes). P.

fuertes: Permite realizar el afeitado con loción (incluida en el pack), limpiar el cabezal bajo el grifo y afeitarse en la ducha. La mayor autonomía. De los mejores afeitados (apurado e irritación). El cabezal más fácil de limpiar. Una de las menos ruidosas y de las cuchillas más duraderas (2 años). **P. débiles:** es la segunda más voluminosa y sólo funciona mediante baterías recargables.

Prueba de uso: 8,2 puntos, entre las más altas.

➔ Mejor relación calidad-precio ✦ Opción interesante



La transición dulce

Muchos programas de software libre funcionan también sobre Windows

Linux, el sistema operativo que abandera el software libre y representa una de las pocas alternativas a Microsoft, suena cada vez con más fuerza. Sin embargo, pocos son los usuarios que se atreven a dar el salto a un entorno más complejo. No obstante, varios programas de software libre, creados por voluntarios con el código fuente (las tripas del programa) abierto para que se puedan modificar y personalizar, se pueden descargar de Internet e instalar y utilizar sobre Windows sin ninguna dificultad. Son gratuitos y sustituyen, y en muchos casos mejoran, las aplicaciones comerciales.

La instalación de herramientas libres en Windows no sólo sirve para ahorrar dinero y utilizar programas punteros, sino que hace que al usuario le resulte más fácil una futura transición a Linux. No son pocas las empresas que empiezan por cambiar las aplicaciones para, posteriormente, sustituir al hasta ahora omnipresente sistema de las ventanas por el del pingüino. Así, al usuario familiarizado con las aplicaciones, apenas le costará esfuerzo aprender los mínimos cambios que supone migrar de un sistema a otro: los programas serán los mismos con los que ha estado ya trabajando.

Nada que envidiar a los programas de pago

Para el común de los usuarios, que el software sea libre no representa una gran ventaja frente a otros programas también gratuitos aunque al software abierto se le suponga de entrada un producto más seguro porque miles de ojos pueden escudriñarlo y mejorarlo constantemente. **Firefox**, de la Fundación Mozilla, es quizá el mayor exponente: se trata de un navegador ligero pero muy completo que día a día come terreno al Explorer. Las cómodas pestañas para navegar, los buscadores integrados y las grandes posibilidades de personalización y atractivas prestaciones, que se amplían con centenares de ex-

tensiones (<http://addons.mozilla.org>), lo han convertido en uno de los programas libres más utilizado dentro de Windows.

La Fundación Mozilla también es responsable de **Thunderbird**, un gestor de correo electrónico que poco tiene que envidiar al Outlook Express. Otros programas libres para Windows útiles para el internauta son **Filezilla**, que compite con el popular WS_FTP para la transmisión de archivos, **PDFCreator** para manejar, ver y crear documentos en PDF, **7-zip** para comprimir/descomprimir archivos y **Gaim** para la mensajería instantánea.

Gaim es también gratuito como los más utilizados *messengers* de MSN, Yahoo! y AOL, pero además se comunica con todos ellos de manera impecable. Es un ejemplo de cómo un programa libre puede sustituir y superar ampliamente a los ofrecidos por las grandes marcas: fácil de instalar y utilizar, permite reunir a todos los contactos desperdigados entre los distintos programas de mensajería instantánea en una única aplicación.

Música, vídeo e imagen 'libres'

Por ello, además de la robustez, una buena excusa para escoger un programa libre frente a otros similares gratuitos es su versatilidad. El software abierto se aleja de formatos propietarios que complican la compatibilidad de distintos sistemas y se centra en la eficacia de los programas. Un buen ejemplo es **VLC Media Player**, un reproductor que acepta sin problemas CDs, DVDs y los formatos de vídeo y audio más populares (MPEG, DivX, mp3, ogg, etc.).

El aficionado a descargar y reproducir música y películas en el ordenador sufre la excesiva diversidad de formatos; no es extraño que un usuario cuente entre sus programas instalados con tres o cuatro reproductores de audio y ví-

deo (Windows Media Player, iTunes, RealPlayer, WinAmp, etc.) y más de un convertidor de formatos. VLC termina con esos problemas con un reproductor ligero en el que se visualizan incluso las películas a medio descargar.

Pero la razón de más peso para adoptar programas libres es cuando sustituyen a programas comerciales de elevado precio. Para el retoque de fotografías, **The Gimp** es capaz de competir dignamente, sin dañar al bolsillo del usuario, eso sí, con el costoso Photoshop de Adobe. Otros programas libres relacionados con la imagen son **Iranfanview** (visor de imágenes), **Blender** y **POV-Ray** (animaciones 3D) o **TuxPaint** (programa de dibujo para niños).

Oficina libre

También de precio elevado es la suite de ofimática más utilizada, Microsoft Office. Y poca gente sabe que Word y Excel se pueden sustituir por aplicaciones más sencillas y gratuitas como **AbiWord**, un procesador de textos compatible con los documentos de MS Word, o por paquetes de programas de oficina realmente completos y también gratis como **EasyOffice** y **OpenOffice**. ◀

Navegar a la carta

Todo en un CD
<http://theopencd.org>

Para descargar un CD completo con programas libres (Internet, ofimática, diseño, multimedia, utilidades y juegos) para Windows. Otros sitios que recopilan software libre para el sistema operativo de Microsoft: GNUWin (<http://gnuwin.epfl.ch/>) y www.fcea.unr.edu.ar/lcc/cdrom.

Libres y gratuitos
www.dered.net

Freesoftware 3.0 mezcla programas libres (*freesoftware*) y/o gratuitos (*freeware*) para Linux, Windows y MacOS X, al igual que cdlibre.org.

Proyectos
<http://sourceforge.net>

SourceForge.net pasa por ser el sitio web más importante para el desarrollo del software libre, cuna –proporciona alojamiento gratuito– de decenas de miles de proyectos.

Presupuesto cero para software

Cuando se adquiere un ordenador se paga un extra por los programas que vienen preinstalados. Quien quiera contar de entrada con el sistema operativo Windows XP Home Edition deberá abonar unos 70 euros y otros 50 euros más por la versión Profesional. Así que para no gastarse un euro en software hay que optar por un sistema operativo gratuito, como Linux, más amigable gracias a los escritorios (KDE y Gnome) y con el que el usuario se puede familiarizar a través de versiones ejecutables desde el CD que no requieren instalación, como Knoppix.

A partir de ahí la inmensa mayoría de programas son gratuitos. O al menos pueden serlo. El paquete de ofimática de Microsoft, también presente en casi todos los ordenadores, sale por unos 1.000 euros en su edición profesional (Office 2003 Professional Edition), que puede ser perfectamente reemplazado por OpenOffice. El Adobe Creative Suite cuesta 2.000 euros, la mitad si sólo se necesita Photoshop; merece la pena probar The Gimp antes de realizar semejante desembolso. De otros programas más o menos habituales en un PC (navegadores, gestores de correo, reproductores de música y vídeo, grabadores de CDs, visores de imágenes, etc.) es fácil encontrar versiones gratuitas y/o libres. Más difícil quizá es ahorrarse dinero en la educación y en el ocio. Sin embargo, en Internet hay diccionarios y enciclopedias gratuitas (la Encarta de Microsoft cuesta 100 euros) como Wikipedia o la Enciclopedia Libre Universal en Español (<http://enciclopedia.us.es>), programas para estudiar el universo (Celestia) o contemplar la Tierra a vista de pájaro (Google Earth). Juegos también hay por miles en versiones gratuitas (normalmente sencillos o 'demos jugables') y libres (Chess, Sokoban, Lbreakout, Crack Attack!, Neverball...), pero no compiten con los avanzados (y caros) juegos de última generación. En fin, con información sobre los programas disponibles es fácil ahorrar los miles de euros que cuesta tener los programas 'imprescindibles'.

Para situaciones extraordinarias

Aunque quizá el usuario no lo sepa, parte de la prima del seguro de su automóvil o del importe de la póliza multirisgo de su hogar no va a parar a las arcas de la entidad que cubre las contingencias. Esa cantidad, que en los seguros de vehículos asciende a más de 5 euros y en los de vivienda equivale a un determinado porcentaje del capital asegurado, la ingresa un organismo público, el Consorcio de Compensación de Seguros, que depende del Ministerio de Economía y Hacienda. El Consorcio cubre riesgos que las aseguradoras no incluyen entre sus coberturas (como los siniestros producidos por desastres naturales) y asegura a conductores rechazados por las compañías de seguros. ◀



EN QUÉ CASOS ASEGURA VEHÍCULOS A MOTOR

El Consorcio asume la cobertura obligatoria de conductores (jóvenes, inexpertos o culpables de muchos siniestros) y de vehículos a motor (como coches o motos de gran cilindrada y considerados peligrosos por las compañías de seguros) no aceptados por las entidades aseguradoras. Para ello los conductores deben acreditar o indicar que al menos dos compañías han rechazado su solicitud de ser asegurados. Si el Consorcio, al tanto de lo que ocurre en el mercado de los seguros, tiene noticia de que hay aseguradoras que no aceptan a determinados clientes, sólo habrá que facilitar el nombre de esas compañías de seguros, no es necesario acreditarlo por escrito. Cuando el Consorcio se encarga de estos conductores sólo asegura los daños que produzcan a terceros, tanto los correspondientes al seguro obligatorio como, si el conductor lo prefiere, los de responsabilidad civil voluntaria, más amplia.



EN QUÉ CASOS INDEMNIZA

EN LOS SINIESTROS DE RIESGOS EXTRAORDINARIOS

- **Fenómenos naturales cuyas consecuencias se cubren:** inundaciones extraordinarias, embates de mar, terremotos, maremotos, erupciones volcánicas, tempestad ciclónica atípica y caídas de cuerpos siderales y aerolitos. No se cubre la lluvia caída directamente sobre el riesgo asegurado, o la recogida por su cubierta o azotea, su red de desagüe o sus patios, ni la inundación ocasionada por rotura de presas, canales, alcantarillas, colectores y otros cauces subterráneos artificiales, salvo que la rotura se haya producido como consecuencia directa de un evento extraordinario cubierto por el Consorcio. **En la tempestad ciclónica atípica** quedan incluidos, entre otros, los tornados y los vientos extraordinarios (rachas superiores a los 135 Km/h.).
- **Riesgos derivados de hechos de carácter político o social cuyas consecuencias se cubren:** actos de terrorismo, rebelión, sedición, motín y tumulto popular, así como los hechos o actuaciones de las Fuerzas Armadas o de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad en tiempo de paz.

EN DETERMINADOS SINIESTROS DE VEHÍCULOS A MOTOR

El Consorcio cubre daños producidos por un vehículo a terceros y hasta el límite del seguro obligatorio de automóviles.

- **Cuando el vehículo es desconocido:** cubre los daños a personas por siniestros ocurridos en España en los que el vehículo causante sea desconocido.
- **Si el vehículo carece de seguro:** cubre los daños a personas y en bienes cuando el vehículo causante de un siniestro con daños y víctimas estuviera sin asegurar, pero quedan excluidos de la indemnización los daños a las personas y en los bienes sufridos de los ocupantes voluntarios del vehículo causante del siniestro y que conocían que no estaba asegurado, siempre que el Consorcio lo pudiera probar.
- **Cuando el vehículo es robado:** cubre daños a personas y en bienes cuando el vehículo causante, con estacionamiento habitual en España y estando asegurado, fuera robado.
- **En caso de controversia entre el Consorcio y la aseguradora:** cubre daños a las perso-

nas y en bienes si hay controversia entre el Consorcio y la aseguradora acerca de quién debe indemnizar al perjudicado. Si más tarde se acuerda que corresponde indemnizar a la entidad aseguradora, ésta reembolsará al Consorcio la cantidad indemnizada más los intereses legales, incrementados en un 25% de la misma, desde la fecha en que abonó la indemnización.

- **Si la aseguradora es insolvente:** cubre daños a las personas y en bienes cuando la entidad española aseguradora del vehículo hubiera sido declarada en quiebra, suspensión de pagos o, habiendo sido disuelta y encontrándose en situación de insolvencia, estuviese sujeta a un procedimiento de liquidación intervenida.

En el caso de vehículos sin seguros y de vehículos robados, el Consorcio indemniza la víctima del accidente, pero posteriormente inicia la acción de recobro frente al causante del accidente.

REQUISITOS PARA COBRAR LAS INDEMNIZACIONES

EN RIESGOS EXTRAORDINARIOS

- **Tener suscrito un contrato de un seguro de daños o de accidentes personales.** La póliza puede ser de alguno de los siguientes tipos: incendios y eventos naturales, vehículos terrestres, vehículos ferroviarios, otros daños a los bienes (robo, rotura de cristales, avería de ordenadores, etc.), pérdidas pecuniarias diversas, así como el seguro de accidentes, aunque se contrate de forma complementaria a otro tipo de seguro o en el marco de un plan de pensiones.
- **Haber abonado el recibo del seguro.** El asegurado debe encontrarse al corriente del pago del recibo de prima de la póliza de seguros que pertenezca a alguno de estos ramos, donde se incluye un recargo a favor del Consorcio de Compensación de Seguros.
- **Período de carencia.** Se tendrá derecho a la indemnización del Consorcio una vez que hayan transcurrido 7 días desde la fecha de emisión de la póliza. Este periodo excluye los daños personales.

DÓNDE Y CÓMO TRAMITAR LA INDEMNIZACIÓN

Hay que presentar una reclamación en la delegación regional del Consorcio de la provincia donde se haya producido el accidente o en la compañía de seguros en la que haya contratado esta póliza.

- **La documentación a presentar es la siguiente en caso de riesgos extraordinarios:**

- Hoja de comunicación del accidente.
- Fotocopia del DNI.
- Fotocopia de la póliza del seguro.
- Fotocopia del recibo de pago de la prima del seguro actualizada.
- Los veinte dígitos bancarios donde el interesado desee que le ingresen la indemnización correspondiente.

- **Si se han producido daños a las personas,** es necesario un documento acreditativo de

la causa del siniestro, puede ser una noticia publicada en un periódico o un atestado policial. **Si se han producido muertes** es necesario presentar, además de la documentación de carácter general, el certificado de defunción, el Libro de familia y testamento o declaración de herederos, si no hay un beneficiario designado explícitamente en la póliza, y la liquidación del Impuesto de Sucesiones (en las comunidades autónomas en las que este impuesto está vigente).

EN SINIESTROS CON VEHÍCULOS A MOTOR

La víctima sólo debe demostrar lo ocurrido mediante un atestado policial, un informe del taller y un parte médico (si hay daños físicos).

CUIDAR LAS UÑAS

Algo más que unas manos bonitas

Aunque no lo parezca, las uñas son un tipo de piel modificada y no cumplen funciones decorativas. Protegen las últimas falanges de los dedos, proporcionan apoyo para las puntas de los dedos de pies y manos y nos ayudan a llevar a cabo acciones como rascar una superficie o desatar un nudo. Su estado puede ser indicador de salud y requieren cuidados especiales para mantener su firmeza y evitar su deterioro. La alimentación, la higiene y la manicura pueden mejorar su estado y disminuir el riesgo de infecciones.

- Las uñas están formadas por tres capas de queratina. La primera es la parte brillante, la segunda capa se llama queratina mediana y la tercera la queratina sensible. Estas tres capas corren el riesgo de separarse o doblarse con un uso intensivo del corta-uñas o de las tijeras.
- Una uña sana tiene una forma ovalada, es lisa y con un color parcialmente rosado. Dicho color se debe a la gran vascularización que existe en el lecho epidérmico y a las características transparentes de la uña.
- Consulte a su médico si nota cualquier anomalía: engrosamiento de la uña, cambio en el color o dolor que no cede.
- Durante la infancia las uñas son flexibles, transparentes, de superficie lisa y convexa. En los adultos, la uña es mas dura y resistente apreciándose siempre la presencia de lúnula (espacio blanquecino semilunar de la raíz de las uñas). En la senectud, la uña pierde brillo, se vuelve opaca, grisácea, frágil y la lúnula tiende a desaparecer.
- Las uñas de los dedos de la mano de un adulto crecen aproximadamente 0,1 milímetros al día. En la infancia, el crecimiento es de 0,15 milímetros al día, y en la tercera edad disminuye un poco, se que en 0,06 milímetros al día.
- Las uñas tienen entre un 7 y un 16% de agua, que es conveniente mantener para que su flexibilidad y dureza sean las adecuadas.
- Los grandes enemigos de las uñas son el agua, las manicuras agresivas, los productos detergentes, los malos cosméticos, quitaesmaltes mal formulados y abrasivos, sustancias alérgicas, golpes...
- Las manchas blancas en las uñas se deben a microtraumatismos, pequeños golpes directos sobre ellas que hacen que se separen las capas interiores, sin que la externa sufra deterioro.

Más vale prevenir

- No utilice quitaesmaltes agresivos o endurecedores cargados con demasiado formol, resecan las uñas y son la causa principal del daño de las capas de queratina,

Las partes de una uña



protectora natural de las uñas, dejándolas sin defensas frente a alteraciones y agresiones externas.

- El quitaesmalte ha de ser rico en sustancias oleosas y no contener acetona, que ataca la capa que protege las uñas, reseca la cutícula y amarillea los dedos.
- Limite el uso de esmaltes y quitaesmaltes.
- Aplíquese cremas hidratantes. Haga que penetren en las uñas mediante masajes.
- Si sus uñas presentan alguna patología, no les aplique ningún producto embellecedor. Empeorará el cuadro.
- Proteja sus uñas contra lejías y detergentes utilizando guantes dobles del plástico con revestimiento interior de algodón. Las labores domésticas son especialmente agresivas para las uñas.
- Elimine a diario la suciedad que se acumula debajo de las uñas.
- Séquese perfectamente las manos y las uñas tras lavárselas. El agua deteriora la lámina ungueal y la cutícula, resecanlas. Además, la humedad favorece el desarrollo de infecciones.
- Preserve sus uñas del sol y de las agresiones externas como el frío extremo, la lluvia y el calor.
- Si una uña tiene una infección o un hongo nunca emplee la misma lima que ha utilizado con las uñas sanas para evitar la transmisión de la infección.
- Atención fumadores. El tabaco es pernicioso para la salud de sus uñas. Además de retrasar el crecimiento, por un déficit de nutrición al contraer los vasos sanguíneos, también provoca alteraciones antiestéticas, como por ejemplo el color amarillento de las mismas.

La manicura perfecta

- No se haga la manicura más de una vez a la semana.
- La longitud de la uña no debe pasar la parte carnosa del dedo -conocida como el pulpejo- porque si aumenta su superficie libre se favorece la pérdida de agua.
- No tire de los padrastrós.
- No elimine las cutículas -los bordes de la uña-. Son la protección natural para que no se dañe la "fábrica" de la uña.
- Utilice una lima de cartón -las metálicas pueden astillar las uñas- haciéndolo desde los lados hacia el centro, con movimientos suaves y continuos. Evite el uso de tijeras.
- No las pula con métodos muy agresivos ni abrasivos. Dé brillo a sus uñas con telas de gamuza acolchadas o similares.
- Si acostumbra a aplicarse esmalte, antes de hacerlo no se olvide de la base protectora. Extienda el esmalte en capas muy finas y espere unos momentos entre una capa y otra.

LA PROTECCIÓN Y EL ARREGLO DE LAS UÑAS VAN MÁS ALLÁ DE LO ESTÉTICO. SU PRINCIPAL OBJETIVO DEBE SER EVITAR SU DETERIORO Y MEJORAR SU FIRMEZA

NO OLVIDE... LAS UÑAS DE LOS PIES

- Preste especial atención a las uñas de los pies. Las uñas demasiado largas, demasiado cortas o mal cortadas pueden causar problemas y ser causa de infecciones.
- Córtese las uñas después del lavado de los pies, están más blandas y son más fáciles de cortar.
- Córteles horizontalmente, dejando los bordes rectos.
- Use una tijera de punta roma y lime las puntas con una lima de cartón. No utilice tijeras con punta, alicates de manicura, hojas de afeitar, limas metálicas, etc.
- No las deje demasiado cortas. Deje que sobresalga la lámina ungueal (parte visible de la uña) al menos un milímetro por delante del pulpejo (parte carnosa) del dedo.



Las joyas depositadas para su arreglo ya no están

→ **Lo que pasó.** Hace aproximadamente un año mi madre llevó unas cadenas y un sello de oro a una relojería para arreglarlos y olvidó pasar a recogerlos, hasta que hace pocos días lo recordé. Cuando acudí a buscarlos, el dueño de la joyería le explicó que los habían tirado, que no era la primera vez que lo hacían y que en varias ocasiones ya habían regalado relojes porque los dueños no pasaron a recogerlos. ¿Qué podemos hacer?

→ **Qué hacer.** Cuando se entrega un bien mueble en un establecimiento para su reparación se generan varias obligaciones y derechos para las partes. Además del contrato relativo al servicio de reparación, hay un depósito de las cosas. Este contrato de depósito es gratuito, salvo que se pacte lo contrario. El depositario, de acuerdo con el artículo 1.766 del Código Civil, está obligado a guardar la cosa y restituirla cuando se la pida el depositante y no puede servirse de ella sin permiso expreso del depositante. En caso contrario, responderá de los daños y perjuicios. Según el Código Civil, la cosa depositada debe devolverse (art. 1775 CC) cuando lo reclame el depositante.

La conducta del comercio, regalando o desprendiéndose de las cosas sin comunicación alguna al consumidor, es contraria a las normas reguladoras del depósito y a sus obligaciones. Aunque la inactividad y demora del consumidor pudiera hacer presumir un incumplimiento de contrato y la pérdida de la expectativa de ganancia por la reparación, el comercio podía requerir al cliente o informarle del cobro de gastos de estancia y otros daños y perjuicios. El afectado debería acudir al comercio, solicitar una hoja de reclamaciones y reclamar la entrega o alcanzar un acuerdo para ser indemnizado. Puede acudir a arbitraje de consumo, si se somete el establecimiento. Y debe comprobar si conserva el resguardo de entrega.



La adaptación o cambio de una piscina comunitaria

→ **Lo que pasó.** Vivo en una comunidad de 24 viviendas. Cuando compré mi piso había una piscina comunitaria como elemento común. La piscina no cumple la nueva normativa en vigor, por lo que tenemos que introducir reformas cuyos gastos son muy importantes. Desde que me instalé en la comunidad mantengo el deseo de no disponer de la piscina y de emplear el terreno para otros servicios más importantes y necesarios. 17 de los propietarios están a favor de adecuar la actual piscina a la normativa o construir una nueva, más pequeña y de menos coste en mantenimiento. Si se construye otra piscina nueva, ¿tengo alguna opción de quedar fuera del pago? ¿Qué consecuencias legales tendrá si decido no pagar nada relativo a la piscina?

→ **Qué hacer.** La piscina es un elemento común para cuyo mantenimiento y conservación deben contribuir todos los propietarios conforme a su coeficiente de participación o a lo especialmente pactado. El deseo del afectado de eliminar definitivamente la piscina y destinar los terrenos a otros fines no parece factible, habida cuenta de que la comunidad de propietarios, mediante acuerdo mayoritario cualificado, ya ha manifestado su voluntad de mantener el servicio de piscina.

Sobre el segundo acuerdo, el relativo a adecuar la piscina actual a la normativa en vigor o sustituirla por una nueva más pequeña de inferior coste de mantenimiento, las condiciones en principio varían. De decantarse por la primera opción, todos deben contribuir a este gasto de mantenimiento y conservación. En cuanto a la segunda, bastará también el acuerdo de la mayoría y todos deberán contribuir.

Ahora bien, puede defenderse otra interpretación, que la construcción de una nueva piscina supone una modificación del título

que requiere unanimidad y votar en contra para impedirlo. Caso de adoptarse el acuerdo de construir una nueva piscina por mayoría, el afectado podría intentar la vía judicial e impugnarlo ante los tribunales (en el plazo de tres meses o de un año según la infracción que alegue). Si gana este pleito y el juez considera necesaria la unanimidad, no podrá construirse la nueva piscina. Pero quizás sus intereses no se alcanzan tampoco así, ya que quedaría la posibilidad de adecuar la existente y todos deberán pagar. Si el afectado pierde, deberá pagar la obra porque el acuerdo vinculará a todos. Y la inactividad, es decir, no impugnar y negarse a pagar no es la vía más adecuada. La comunidad podría llegar a reclamarle en los tribunales las cantidades debidas. Antes de judicializar las relaciones comunitarias, es aconsejable alcanzar acuerdos en el seno de la Junta de Propietarios que beneficien a todos. Por ejemplo, el afectado puede solicitar a la Junta que se reduzca su contribución a la obra de nueva construcción y a su mantenimiento, alegando el no uso.

SENTENCIAS



Un caso similar puede merecer sentencia distinta

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

Un vehículo de segunda mano sin las debidas garantías

Un consumidor adquirió en un concesionario un vehículo BMW de segunda mano importado de Alemania. El sistema de navegación GPS se encontraba en alemán y, además, el sistema de inyección de combustible falló durante el periodo de garantía. Por ello, demandó a la sociedad vendedora. La Audiencia de Madrid, en sentencia de 28 de febrero de 2005, dio la razón al consumidor. Por un lado, la prueba pericial realizada en juicio dictaminó que el marcador de kilometraje había sido manipulado, dado que el desgaste de los discos de frenado, colectores y bajos presentaban un deterioro impropio del kilometraje indicado. Por ello, la Audiencia afirmó que se creó la falsa apariencia de adquirir un vehículo menos usado y con una expectativa de utilidad futura mayor de la real, de modo que si el comprador hubiera conocido el número real de kilómetros, habría pagado menos precio. Por otro lado, y con relación al cambio de idioma del GPS, también se estimó la demanda porque el tribunal dictaminó que el vehículo debe ser entregado con todos sus accesos permitiendo al consumidor español sacarle un provecho.



La responsabilidad médica en una intervención de cirugía láser ocular



Una persona se sometió a una intervención de cirugía refractiva mediante técnica de láser para reducir la miopía de ambos ojos y suprimir la corrección que precisaba. Tras la intervención sufrió dolores y, como secuelas, la pérdida de la agudeza visual de cerca del 60% en el ojo derecho y del 55% en el izquierdo, pérdida de visión binocular del 36% y del 55% en ojo derecho e izquierdo, fotofobia, dolor, etc. Demandó a la clínica y al médico que lo atendió. El Juzgado nº 38 de Barcelona falló a su favor y condenó a ambos en sentencia de 1 de marzo de 2005 a indemnizarle en la cuantía de 90.873 euros. Para el juzgado, la ausencia del resultado esperado llevaba a considerar incumplida la obligación médica, salvo que constase información cumplida, clara y veraz de los riesgos de la intervención y la posibilidad de no alcanzar el resultado y de las complicaciones del postoperatorio, algo que no se daba en este caso. Considerando la propaganda de la clínica, las secuelas de la intervención y la frustración del resultado, se declaró la responsabilidad de la clínica y del médico que realizó la intervención.

El propietario de la vivienda indemnizará al afectado por la caída de cristales de una ventana

Un viandante que caminaba por la calle sufrió un corte en el hombro como consecuencia de la caída a la calle de los cristales rotos de una ventana. Le quedaron cicatrices antiestéticas en el hombro, por lo que demandó a la comunidad de propietarios y al morador de la vivienda. En primera instancia el juzgado condenó a ambos demandados a indemnizar al viandante. La comunidad de propietarios apeló y fue exculpada. La Audiencia Provincial de Burgos señaló en sentencia de 14 de febrero de 2005 que la caída de los cristales se debió a una rotura que es sólo responsabilidad de quienes habitan y disfrutan de las ventanas recibiendo luces y vistas. Aplicando la Ley de Propiedad Horizontal, la responsabilidad del siniestro es, argumentó la Audiencia, susceptible de individualización y no imputable a la comunidad. Por ello condenó al morador a indemnizar al viandante con 802 euros y al pago de las costas.



CONSULTORIO
Escribanos, le sugerimos un camino para afrontar su problema.

- Tras estudiar las posibilidades de actuación CONSUMER sugiere a sus lectores la opción que sus servicios jurídicos consideran más conveniente para cada caso concreto. Se trata sólo de una orientación. Recuerde que las cuestiones judiciales son complejas y llenas de circunstancias que condicionan los casos e influyen en las sentencias.
- Envíenos una carta explicando su problema. Adjunte fotocopias de la documentación que disponga relativa al caso.
- La única contestación a las consultas recibidas será la publicada en estas páginas.

CARTAS **Cartas**

Menos comodidades de las indicadas

Este verano estuve dos semanas en el camping La Rasa Villaviciosa (Asturias). En teoría el camping era de primera categoría, pero les cuento lo que nos pasó. Para empezar, estuvimos sin agua caliente varios días, sin poder duchas a los niños más pequeños. Además, muchos urinarios, lavabos y fregaderos estaban atascados y su limpieza era muy mejorable. A partir de las doce de la noche, el vigilante apagaba todas las luces del camping, incluyendo la de los servicios. Según se indica en las guías de camping, La Rasa Villaviciosa dispone de socorrista, salón social, playa y de otros servicios y comodidades que no vimos. Y para colmo, cuando fuimos a abonar la factura nos quería cobrar como si hubiéramos llevado dos coches en vez de uno. No me explico cómo este camping puede ser de primera categoría.

Carlos Gil
Portugalete (Vizcaya)

Dinero por adelantado para revisar un aparato estropeado

En 2003 compré un ordenador portátil marca Hewlett Packard (HP). Hice un gran esfuerzo económico pero quise apostar por un aparato de una buena marca pensando que tienen más calidad y que el fabricante respondería en caso de fallos. Justo dos años después, el ordenador ha dejado súbitamente de funcionar. Para mi sorpresa, HP sólo admite revisión de aparatos desembolsando alrededor de 140 euros previamente, y sólo para realizar un presupuesto de lo que costaría una reparación. Mis solicitudes a HP para que moderaran sus pretensiones con el usuario modesto han caído en saco roto. Ahora pienso que no vale la pena comprar un ordenador más caro por ser de marca. Es mejor comprar un clónico barato. La diferencia que se embolsan las marcas sólo la utilizan para hacerse publicidad.

Pablo Ortega
Cartagena (Murcia)

Avería no reparada

Llevé mi reproductor de vídeo, con un cinta atascada dentro, a un establecimiento de reparación de Vitoria llamado Elektron. Acepté y firmé un presupuesto de 63,60 euros y cuando días después volví a casa con el aparato arreglado otra cinta se quedó dentro. Esta vez fue mi hijo quien llevó el vídeo a la tienda y pudo comprobar que a la persona que le atendió también se le atascó una cinta. Al de unos días volvimos a por el aparato, pero nos quiso cobrar una pieza nueva y nos negamos, dado que no nos la había presupuestado. De malos modos, nos devolvió el vídeo y al probarlo en casa comprobamos, por segunda vez, que tampoco estaba arreglado: esta vez expulsaba las cintas después de leerlas un par de segundos. Regresé a la tienda y cuando le expliqué lo que ocurría, me dijo que se trataba de una avería diferente y que no entraba en garantía. Solicité las hojas de reclamaciones pero carecía de ellas y tras un desagradable altercado volví a casa con el vídeo roto y con 63,60 euros menos.

Nieves Argote
Vitoria (Álava)

Mala experiencia al enfilear un collar

En agosto llevé a la tienda de bisutería Ena, situada en la estación de Santander de Bilbao (FEVE), un collar para enfilear. Un día después de dejarlo me llamaron para que pasara a recogerlo. Cuando me presenté en el establecimiento me enseñaron el collar muy rápidamente y lo metieron en una bolsita, así que no fue hasta que llegué a casa cuando lo vi con tranquilidad y descubrí que no tenía cierre. Llamé a la tienda por si se había quedado allí y aunque al principio me decían que no, ante mi insistencia quedaron en mirar mejor. Como al día siguiente me marchaba de vacaciones decidí personarme en la tienda esa misma tarde, y fui recibida de muy malos modos. La persona que me atendió insistió en que yo le había entregado el collar sin cierre y llegó a contradecirse en varias ocasiones hasta que conseguí que accediera a ponerme otro cierre para el día siguiente. Al día siguiente fui a recoger el collar y de nuevo tuve que soportar malos modos. Además, comprobé que la calidad del cierre no era ni de lejos la del original.

María García
Galdakao (Vizcaya)



ESCRIBA A CONSUMER

CONSUMER EROSKI invita y anima a sus lectores a que escriban sobre los problemas ocurridos en su vida como consumidores, y nos envíen los textos para su publicación en la sección de "Cartas". Por razones de espacio, las cartas no deberán exceder de 20 líneas -CONSUMER EROSKI podrá resumirlas si sobrepasan ese límite- y deberán incluir nombre y dos apellidos del lector, la dirección completa, el número de DNI y el del teléfono.

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

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

→ **Por carta:**
Revista CONSUMER
Bº S. Agustín s/n
48230 Elorrio (Vizcaya).

→ **Por e-mail:**
revistaconsumer@eroski.es

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

LECTORES LECTORES

Sobre el estudio de guarderías ...

Les agradezco el estudio de las guarderías y la comparativa de precios entre unas y otras y entre diferentes provincias españolas. Nos abren los ojos para saber dónde estamos respecto al resto de España. Lo único que echo en falta es que fueran visitadas algunas guarderías de Baleares. Vivo en Calviá, municipio de Mallorca (famoso por ser uno de los de mayor renta per capita y de mayores impuestos del país) y llevo a mi hijo a una guardería pública del Ayuntamiento. El horario es de 9 a 17 horas, hay servicio de comedor, y gracias a la subvención del Ayuntamiento de 139,40 euros, "solamente" pagamos 244,93 euros al mes. Es decir, que la tarifa que cobra el consistorio para los no subvencionados sería de 384,33 euros. En mi ma-

trimonio los únicos ingresos que hay son los de mi trabajo por cuenta ajena, ganancias medias. Hace un tiempo hablamos de este tema con unos familiares, un matrimonio formado por dos profesores de instituto en Valencia capital, cada uno de ellos con ingresos similares a los míos. También llevan a su hija a una guardería pública, pero pagan aproximadamente 30 euros al mes. Cuando les dijimos cuánto abonamos nosotros, no se lo podían creer. Por otro lado, hay una guardería privada cerca de casa, con buena fama que, sabedora de lo que cobran las públicas, pide 320 euros mensuales por un horario mucho más reducido (de 9 a 13 horas), comida incluida, y con instalaciones ni mucho menos como las de las públicas.

Ramón Hernández
Calviá (Mallorca)





NUEVA GUÍA PRÁCTICA


Pescados y Mariscos


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 



GUÍA PRÁCTICA
consumer
EROSKI

→ CÓMO CONSEGUIRLA:

1ª OPCIÓN:

En los supermercados
EROSKI.
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
La recibirá contrarrembolso.
Le costará 15 euros más
2,5 euros por gastos de envío.

