

JULIÁN RÍOS
EXPERTO EN DERECHO
PENITENCIARIO

DUDAS SOBRE TELEFONÍA
FIJA Y MÓVIL

ANÁLISIS

Alimentos con Omega-3
Secadores de pelo iónicos

MÁS...

Las bondades de la risa
Grabadores de TV digitales

investigación
EXCLUSIVA

BASURAS: RECOGIDA Y TRATAMIENTO

La mayoría de los ayuntamientos desconocen la proporción de residuos que se reciclan

¿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.

Idea Sana.
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. 93. Noviembre 2005
Tirada: 281.700 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:
Edurne 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 Cid
Microbiología y química:
Juan Carlos San Vicente
Redacción: R. Oleaga, Iker Merchán

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

Redacción y Administración de CONSUMER:

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

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

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

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

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

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

CONSUMER/EROSKI es una revista gratuita que no admite publicidad.

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

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



4 Gestión de los residuos urbanos

CONSUMER EROSKI ha estudiado los sistemas de recogida y gestión de los residuos urbanos generados en 17 ciudades, que corresponden a más de 5 millones de toneladas de residuos generados por más de 10 millones de ciudadanos

14 Telefonía fija y móvil: dudas más habituales

El sector de la telefonía, tan indispensable como desconocido para los consumidores, suscita una de cada diez reclamaciones

28 PRODUCTOS CON OMEGA-3

Los pescados azules son la fuente más saludable de Omega-3

32 SECADORES DE PELO IÓNICOS

El segundo más barato, el mejor

18 COCINA PARA PRINCIPIANTES

22 LAS OTITIS MÁS HABITUALES

24 BENEFICIOS DE LA RISA

26 ACUÍFEROS

36 GRABADORAS DE TELEVISIÓN DIGITALES

38 INSTALACIÓN DE ASCENSORES Y PLATAFORMAS

40 GRAFOLOGÍA

42 ERGONOMÍA INFANTIL

44 Consultorio legal

46 Cartas

47 Lectores

Julián Ríos,
especialista en Derecho Penitenciario

“Mediante la justicia restaurativa logramos que víctima e infractor se miren a los ojos y exista empatía. Que uno pida perdón y el otro pueda perdonar”





Basuras: poca información y gestión diferente según la ciudad

UNOS AYUNTAMIENTOS IGNORAN O PREFIEREN NO COMUNICAR LA PROPORCIÓN DE RESIDUOS QUE RECICLAN, OTROS NO COBRAN POR EL SERVICIO Y LOS EQUIPAMIENTOS ENTRE UNOS Y OTROS DIFIEREN MUCHO

La recogida y el posterior tratamiento de las basuras domésticas, técnicamente denominadas residuos sólidos urbanos (RSU), preocupa a las autoridades locales y a los ciudadanos.

Se calcula que cerca de un euro de cada cinco que gestionan nuestros ayuntamientos se destina a esa función que, según todos los indicios, seguirá requiriendo una creciente inversión: si en 1995 cada español produjo una media de 378 kilos de residuos al año (poco más de un kilo diario), en 2003 la cifra alcanzó los 502 kilos anuales por habitante (1,4 kilos de residuos al día por persona), casi un 33% más, de modo que nos acercamos a los niveles europeos (1,5 kilos diarios por habitante).

Para paliar esta situación se ha creado un entramado legal exigente. Y aunque la lista de normas elaboradas por las distintas Administraciones (europea, estatal, autonómica y municipal) en materia de residuos es prolija, destacan la Ley 11/97 de Envases y Residuos de Envases, la Ley 10/98 de Residuos y el Plan Nacional de Residuos Urbanos (PNRU), aplicable entre los años 2000 y 2006. Según el Plan, para finales de 2006 se deberá compostar (descomposición bioquímica en caliente de residuos orgánicos) la mitad de la materia orgánica y reciclar el 75% del papel, cartón y del vidrio, entre otros objetivos.

CONSUMER EROSKI ha estudiado los sistemas de recogida y gestión de los residuos urbanos en 17

ciudades: Alicante, A Coruña, Barcelona, Bilbao, Córdoba, Granada, Logroño, Madrid, Málaga, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vitoria y Zaragoza. Aunque Murcia también figuraba en la lista, la actitud de la empresa concesionaria del servicio y del propio Ayuntamiento (se negaron a facilitar los datos requeridos) hizo imposible que Murcia figure en el estudio.

A un año vista del final de la aplicación del Plan Nacional sobre Residuos Urbanos la situación queda lejos de ser óptima. Cada vez generamos más residuos: **la media de las 17 ciudades es de casi 1,3 kilos de basura al día por habitante, aunque en Barcelona llegan hasta los 1,52 kilos y en Valladolid se quedan en 1,03 kilos.**

Las diferencias se dan también en las infraestructuras para la recogida selectiva de residuos. Pamplona y Córdoba destacan por su amplio despliegue de contenedores (muy por encima de los mínimos exigidos por el Plan Nacional para finales de 2006), mientras Barcelona, Zaragoza y Madrid son las peor equipadas y tiene mucho que mejorar.

Llama la atención, asimismo, que **los ayuntamientos de la mitad de las ciudades afirman no disponer de datos suficientes sobre la cantidad de residuos que reciclan**, por lo que el ciudadano se puede preguntar si su esfuerzo en separar los distintos tipos de basuras sirve para algo.

En los sistemas de recogida hay diferencias: en casi todas las ciudades se utilizan contenedores, aunque a menudo se cuenta con un recurso complementario: recogida neumática, la realizada puerta a puerta...

El modo de cobro de la tasa que deben pagar los ciudadanos por las basuras muestra diferencias tan importantes entre unas y otras ciudades que dificultan la comparación: en la mayoría se cobra al año (excepto en Sevilla y Granada, que lo hacen al mes), en unas la cantidad a abonar es fija y en otras variable, y en cuanto a los criterios aplicados para el cobro, son tan dispares (la categoría fiscal de la calle, el consumo de

agua, el tamaño de la vivienda...) como la factura final: desde entre un mínimo de 1,79 euros al mes de Sevilla (equivalente a poco más de 21 euros anuales) hasta los 148 euros que como máximo cobran al año en Bilbao.

Los habitantes de las 17 ciudades generan, de media, **casi 1,3 kilos de residuos al día por habitante**. En Barcelona, Bilbao, Granada, Alicante y Córdoba cada habitante produce más de 500 kilos de basura al año, mientras que en Vitoria y Valladolid no llega a los 400 kilos anuales.

Infraestructuras

Aunque de media corresponde en las 17 ciudades un **contenedor de vidrio** para cada 500 personas (el mínimo exigido por la normativa de finales de 2006), en Pamplona tienen casi dos (1,93), mientras que en Barcelona (0,73), Madrid (0,77) y Zaragoza (0,85) es donde más se alejan de lo que fija la norma. Esta desigualdad se mantiene con el **papel-cartón**. La media del estudio es de un contenedor específico para este material por cada 500 habitantes, pero en Pamplona hay más de 3, mientras que en Barcelona (con 0,72), Zaragoza (0,79) y Madrid (0,80) se quedan lejos del mínimo exigido. Algo similar ocurre con los **contenedores para envases**: de media hay casi un contenedor y medio por cada 500 habitantes, la mejor dotación dentro de los distintos tipos de residuos, pero en A Coruña disponen de 9 (se trata de contenedores que recogen residuos inorgánicos, incluidos envases que después se separan para ser reciclados), y en Barcelona, Alicante, Valencia, Vitoria y Málaga tienen menos de uno. En cuanto a los **puntos limpios**, ecoparques, *deixalleries* o *garbignues* (instalaciones de recogida selectiva a las que los ciudadanos pueden acudir para depositar residuos para las que no existe contenedor urbano específico), en Valencia no hay ninguno, mientras que en Barcelona hay 16 fijos y 4 móviles, lo que podría explicar el menor número de contenedores en las calles de la ciudad.

Pero, qué proporción de la basura se recicla en nuestras ciudades? Lo que más llama la atención es que la mayoría de los ayunta-

mientos no disponen de ese dato o prefieren no facilitarlo. Así, desde los consistorios de Alicante, Barcelona, Córdoba, Granada, Logroño, Madrid, Málaga, Sevilla y Valladolid se indicó a CONSUMER EROSKI que carecían de cualquier dato sobre la cantidad de residuos recogidos que se acaban reciclando. Otro aspecto destacable es la **diferencia ostensible en la proporción de vidrio, papel-cartón, envases y pilas que dicen reciclar las diversas ciudades**. En San Sebastián se recupera el 58% del vidrio, muy por encima del 33% de Valencia. Diferencias similares se dan con el papel-cartón (en Pamplona se recicla el 48% del recogido, en Valencia sólo el 20%) y con los envases (el 38% de lo recogido en Pamplona frente al 10% de Valencia). Respecto a las pilas, sólo Bilbao y Pamplona conocen la proporción de las recogidas en cada urbe que acaban siendo recicladas: el 12% en Bilbao y el 79% en Pamplona. El resto de ciudades no disponen de ese dato o no lo facilitan.

Las tarifas

Se dan diferencias importantes, tanto en los criterios para calcular las tarifas como en las cantidades que finalmente se cobran. En la mayoría de municipios se cobra anualmente y en general el importe es variable (excepto en San Sebastián y Oviedo, donde cuesta la cantidad fija de 57 y 60 euros, respectivamente). En el resto, las oscilaciones son casi siempre notables: en Logroño cuesta entre 17 y 109 euros, en Bilbao entre 36 y 148 euros y en Córdoba entre 36 y 126 euros, mientras en A Coruña cobran entre 52 y 59 euros y en Alicante entre 19 y 47 euros. Granada y Sevilla, son la excepción: cobran al mes, y no al año. Sevilla entre 1,79 y 21,73 euros, y Granada una cantidad fija (entre 6,1 y 9,2 euros), más otra variable (según el consumo de agua en ambas ciudades).

La categoría fiscal de la calle es un criterio muy utilizado para calcular el recibo de la basura (se hace así en A Coruña, Bilbao, Córdoba, Logroño, Zaragoza), aunque en otras ciudades se combinan varios. En Alicante

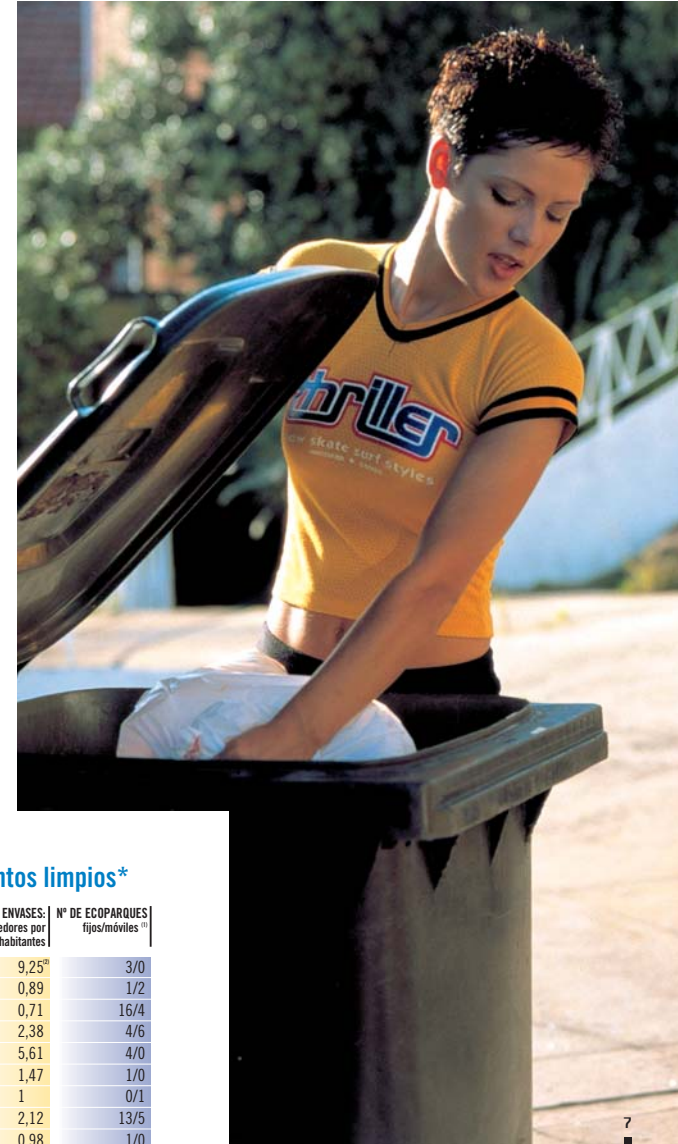
también se tiene en cuenta el tamaño de la vivienda, y en Granada, además de la ya categoría fiscal de la calle, se considera también el consumo de agua. Sorprende que en Madrid y Málaga no haya tasa específica para este concepto, que en Sevilla dependa sólo de la cantidad de agua consumida y en Barcelona del número de puntos de suministro de agua de cada vivienda. En Valencia y en Valladolid se incluye en el IBI y en Pamplona depende del valor catastral de la vivienda (la media en esta ciudad es de 56 euros al año).

¿Cómo es la bolsa de basura ?

Está compuesta mayoritariamente por materia orgánica (entre el 40% y el 50% son restos de comida y de jardinería), papel y cartón (entre el 20% y el 25% del contenido), envases (entre el 15% y el 20% son envases de metal, plástico, tetra-bricks, etc.) y vidrio (alrededor del 10% de los residuos). Estos son datos proporcionados por expertos en el sector. De los aportados por los Ayuntamientos es imposible sacar algo en limpio: sólo Valladolid, A Coruña

Sevilla, Valencia, Córdoba y Pamplona disponen de datos concretos sobre la cantidad de materia orgánica que se recoge en su ciudad, precisamente la porción más importante de la bolsa de la basura, mientras que el resto de consistorios se limitan a incluirlos dentro de la fracción llamada "resto o indiferenciada", con lo que no hay una recogida diferenciada de la materia orgánica o se desconoce la cantidad que se recoge de esa fracción. Y, además, entre las seis ciudades citadas hay diferencias significativas: mientras que en Valladolid la materia orgánica no llega al 12% del total depositado y en A Coruña al 18%, en Sevilla, Valencia, Córdoba y Pamplona se supera el 35%.

Los residuos de cartón y papel constituyen de media en las 17 ciudades el 10,5% de la bolsa, aunque también hay diferencias: en Oviedo, Valencia, Pamplona y Sevilla la proporción es superior o cercana al 20%, mientras en Alicante, Madrid, Valladolid, Zaragoza, Córdoba, Málaga y A Coruña no llega al 5,5%.



Cantidad de residuos recogidos en cada ciudad*

CIUDAD	Total de residuos urbanos recogidos ¹	Kg/habit. al año	Kg/habit. al día
A Coruña	113.514	467	1,28
Alicante	160.959	518	1,42
Barcelona	874.492	554	1,52
Bilbao	191.114	542	1,49
Córdoba	166.739	522	1,43
Granada	127.989	537	1,47
Logroño	56.574	400	1,09
Madrid	1.548.057	499	1,37
Málaga	268.253	490	1,34
Oviedo	88.271	421	1,15
Pamplona ²	140.898	449	1,23
San Sebastián	90.299	494	1,35
Sevilla	325.915	463	1,27
Valencia	382.920	487	1,34
Valladolid	128.429	399	1,03
Vitoria	83.799	375	1,09
Zaragoza	259.239	406	1,11
MEDIA	294.557	472	1,29

(1) Toneladas anuales recogidas en cada municipio. (2) Mancomunidad de la Comarca de Pamplona. * Fuente: Ayunt. y empresas contratadas en cada municipio. Año 2004.

RECOGIDA SELECTIVA: Número de contenedores y de puntos limpios*

CIUDAD	VIDRIO:	PAPEL Y CARTÓN:	ENVASES:	Nº DE ECOPARQUES fijos/móviles ⁽¹⁾
	contenedores por cada 500 habitantes	contenedores por cada 500 habitantes	contenedores por cada 500 habitantes	
A Coruña	0,94	1	9,25 ⁽²⁾	3/0
Alicante	1,29	1,04	0,89	1/2
Barcelona	0,73	0,72	0,71	16/4
Bilbao	0,90	1,03	2,38	4/6
Córdoba	1,20	2,92	5,61	4/0
Granada	1,01	0,87	1,47	1/0
Logroño	0,92	1,01	1	0/1
Madrid	0,77	0,80	2,12	13/5
Málaga	0,95	1	0,98	1/0
Oviedo	21 islas de contenedores soterrados para la recogida selectiva que sirven de apoyo a la recogida en los domicilios			2/0
Pamplona	1,93	3,31	5,37	2/2
San Sebastián	1,02	1,03	1,03	1/1
Sevilla	1,06	1,07	3,97	3/0
Valencia	1,02	0,89	0,89	0/0
Valladolid	1,16	0,83	4,1 ⁽³⁾	5/0
Vitoria	1,03	0,97	0,96	2/1
Zaragoza	0,85	0,79	2,33	4/0
MEDIA	1	1,01	1,44	2,9/1,3

(1) Número de ecoparques a puntos limpios que hay en cada ciudad. (2) Contenedores que recogen selectivamente la fracción denominada "resto" o inorgánica, en la que se incluyen los envases que después se separan para ser reciclados. (3) Fuente: Ayuntamientos y empresas contratadas en cada municipio.

EN ALGUNAS CIUDADES NO HAY TASA ESPECÍFICA DE COBRO DEL SERVICIO DE BASURAS



EN ALGUNAS CIUDADES SE RECOGE HASTA UN 25% MÁS DE RESIDUOS POR HABITANTE



Proporción de lo recuperado que se recicla *

CIUDAD	VIDRIO	PAPEL Y CARTÓN	ENVASES	MATERIA ORGÁNICA RECUPERADA CON COMPOSTAJE	PILAS
A Coruña	Total recuperado: 43,9%		Papel-cartón y vidrio: 6,6%		Total: 50,5%
Bilbao	42%	40%	12%	N.D.	12%
Oviedo	40%	23%	15%	N.D.	N.D.
Pamplona	39%	48%	38%	6%	79%
San Sebastián	58%	39%	16%	4%	N.D.
Valencia	33%	20%	10%	20%	N.D.
Vitoria	54%	42%	15%	0	N.D.
Zaragoza	35%	25%	N.D.	0	N.D.
Alicante	N.D.	N.D.	N.D.	70%	N.D.
Barcelona	N.D.	N.D.	N.D.	10%	N.D.
Córdoba	N.D.	N.D.	N.D.	41%	N.D.
Granada	N.D.	N.D.	N.D.	37%	N.D.
Logroño	N.D.	N.D.	N.D.	0	N.D.
Madrid	N.D.	N.D.	N.D.	37%	N.D.
Málaga	N.D.	N.D.	N.D.	12% ⁽¹⁾	N.D.
Sevilla	N.D.	N.D.	N.D.	N.D.	N.D.
Valladolid	N.D.	N.D.	N.D.	46%	N.D.

* Fuente: Ayuntamientos y empresas contratadas en cada municipio. Año 2004. N.D.: Datos no disponibles. (1) Previsión 2005.

El vidrio y los envases suponen menos de un 4% del total de residuos, y entre las diversas ciudades las proporciones son más similares que en los de otros tipos de residuos. En vidrio, las mayores proporciones de recogida se dan en Pamplona y Valencia (cerca del 8%), mientras que en Málaga representan menos del 1%. Por lo que respecta a los envases y residuos de envases, en Oviedo y en Valencia representan cerca del 12% del total de residuos recogidos, y en Alicante y Málaga menos del 1%. Unas diferencias, de todos modos y al igual que con los otros materiales, difícilmente comprensibles.

Sistemas de recogida: más que otra cosa, contenedores

Los modelos de recogida de la basura domiciliaria son similares en las diversas ciudades. Casi todas utilizan conte-

nedores situados en las calles para que se deposite en ellos la basura, excepto en Oviedo (con un sistema propio de recogida selectiva en los portales de las viviendas) y en Vitoria. Sin embargo, muchas ciudades usan además de los clásicos contenedores otros métodos para recoger los residuos urbanos. En algunas calles de Barcelona, Bilbao, Vitoria y Sevilla se utiliza la recogida neumática (buzones en los que los ciudadanos depositan sus residuos, que son aspirados y conducidos vía subterránea hasta un centro donde se almacenan y luego se recogen), y en Vitoria, San Sebastián, Granada, Málaga y Madrid se emplea también la recogida de residuos en puntos señalizados en la acera o calzada de las calles del municipio.

Los horarios para depositar la basura en los contenedores son fijos y lo más habitual es que comiencen entre las ocho y las nueve de la tarde noche y finalicen entre las diez y las doce de la noche. Sólo en Bilbao y Vitoria se hace distinción en los horarios en función de la estación del año: en ambos casos el horario para depositar la basura comienza y finaliza más tarde los meses de verano.

En los días de recogida de la basura hay pocas cosas en común: en A Coruña, Barcelona, Logroño, Málaga, Oviedo, Sevilla y Valencia la basura se recoge todos los días del año; en Vitoria y Bilbao no se recoge los sábados noche; en Granada los domingos no hay recogida y en Vitoria y en Valladolid no se recoge la basura las vísperas de los días festivos. Además de lo dicho, en Alicante, Bilbao, Córdoba, Granada, Madrid, Pamplona, San Sebastián, Valladolid y Zaragoza no hay servicio en Navidad y Año Nuevo.

Recogida selectiva en las ciudades

La mayoría de las ciudades ha instalado contenedores específicos para facilitar la recogida selectiva de los residuos urbanos, aunque todavía en algunas no se ha alcanzado la cifra requerida por el Plan Nacional para finales de 2006, que exige la colocación de un contenedor para cada tipo de re-

Cómo colaborar en la recogida y reciclaje de basuras

- 1 Utilice cubos de basura divididos en distintos compartimentos para echar en distintas bolsas cada tipo de residuo.
- 2 Colabore con la recogida selectiva de su ciudad o zona de residencia.
- 3 Algunos envases pueden comprimirse mucho: aplane los tetra-brick, comprima las botellas de plástico y las latas de aluminio. De esta forma ocuparán menos espacio.
- 4 Guarde aparte y ordenadamente los residuos de papel y cartón y de vidrio.
- 5 Deposite la basura en bolsas bien cerradas con el fin de que no se esparzan residuos y no se escurran líquidos.
- 6 Rompa y aplaste las cajas y objetos grandes antes de introducirlos en el contenedor: ocuparán menos espacio. Cierre bien el contenedor una vez se haya utilizado para que no salgan malos olores.
- 7 No deposite en los contenedores sustancias calientes o que estén ardiendo, ya que, además de que se puede quemar el recipiente, pueden arder los productos que están dentro y que por lo general producen gases tóxicos.
- 8 En caso de que en su localidad haya recogida de voluminosos, infórmese sobre qué días se realiza la recogida o avise a los servicios de limpieza del municipio para evitar que los residuos permanezcan en la vía pública demasiado tiempo.
- 9 A la hora de decidirse entre productos semejantes, elija el que tenga menos envase y embalaje. En bebidas y líquidos opte por envases grandes y, cuando sea posible, de vidrio, y si es retornable, mejor. Recuerde que, por regla general, los envoltorios de papel y cartón y los envases de vidrio son los menos dañinos para el medio ambiente.
- 10 Para realizar la compra utilice una bolsa de lona o malla. En su caso, reutilice las bolsas que le dan en la tienda.



siduos (papel-cartón, vidrio y envases) por cada 500 habitantes.

Sólo en Pamplona y su Mancomunidad, San Sebastián, Córdoba y Sevilla cuentan con la dotación adecuada. El resto de municipios deberá aumentar la durante el año entrante 2006 para cumplir la normativa vigente. El mejor despliegue, con amplia diferencia sobre las demás, es el de Pamplona y los municipios de su comarca mancomunada, donde cuentan con cerca de dos contenedores para vidrio por cada 500 personas, tres para el papel y el cartón y cinco para los envases.

Por tipos de contenedor, el mayor despliegue se da entre los destinados a la recogida selectiva de envases (la media del estudio es de un contenedor por cada 367 habitantes), mientras que para la recogida selectiva de papel-cartón y vidrio es mucho menor (rozan

casí los 500 habitantes por contenedor, es decir, muy cerca de la exigencia mínima de la normativa).

Los residuos domésticos peligrosos (productos de pintura, aerosoles, productos de automóvil, etc.) o especialmente voluminosos (electrodomésticos, muebles, etc.) deben llevarse a un punto limpio. Destaca que una ciudad como Valencia (la tercera más grande del país) no cuente con ninguna instalación, fija o móvil, destinada a los residuos domésticos voluminosos, especiales o peligrosos. Sin embargo, en Barcelona cuentan con 20 instalaciones (16 fijos y 4 móviles), en Madrid con 18 (13 fijos y 5 móviles) y en Bilbao con 10 (4 fijos y 6 móviles). También cuentan con un buen despliegue ciudades como Alicante, Pamplona, San Sebastián y Vitoria, ya que todas ellas cuentan tanto con puntos limpios fijos como móviles. ◀



especialista
en Derecho
Penitenciario

Julián Ríos Martín

Julián Ríos Martín, doctor en leyes, abogado y profesor de Derecho Penitenciario en la Universidad Pontificia de Comillas, es una figura de referencia, tanto a nivel académico como para el mundo del asociacionismo, por su trabajo en el campo de la reivindicación de los derechos de los presos y de la necesidad de reformar las leyes penitenciarias y las medidas carcelarias. Sostiene un discurso en el que mezcla doctrina cristiana y principios revolucionarios como medio para hacer frente a la necesidad de impartir justicia ante el delito. En la raíz de lo que propugna está el convencimiento de que en el castigo ni el delincuente ni la víctima encuentran lo que merecen. Admite que la reinserción es una medida en la que pocos creen, y para la que la sociedad no está preparada, sin embargo, su fe en ella le llevó a invi-

tar a su casa al primer preso del que fue abogado. "Yo le había ayudado a conseguir la libertad, no veía mucho sentido a no prestarle ayuda hasta que supiese o pudiese hacer uso de ella". Desde entonces, y hace de ello casi dos décadas, no ha cejado en el empeño de ser coherente con aquello que predica. En estos momentos lleva adelante una iniciativa vanguardista que, bajo el aparatoso nombre de justicia restaurativa, procura la mediación entre víctima e infractor. "Ambas partes son personas. Logramos que se miren a los ojos y exista empatía. Que uno pida perdón y el otro pueda perdonar. Esto es más beneficioso que tener un papel en el que conste una indemnización que, si llega, será a cuentagotas, o que cumplir con la obligación de dejar pasar los días de condena".

**“EL CASTIGO DESHUMANIZA,
SE MIRE COMO SE MIRE”**

Sobre cárceles no gusta leer y no gusta publicar. Sin embargo, es una realidad que afecta a la sociedad, cada vez en mayor medida. ¿Por qué ese ostracismo?

Todo lo que rodea a la cárcel es oscuro. Cruzar el umbral de un centro penitenciario es dar un paso hacia un espacio cerrado en el que la violencia está muy presente y eso, indudablemente, no gusta. Ese sitio, que se supone sirve para que las personas dejen de ser delincuentes, es un mundo en que la primera norma que se debe aprender es la des-

no es escuchada. El objetivo es castigar sin analizar el porqué. Se dice que es para ofrecer justicia a la víctima, pero en el 80% de los delitos que se cometen, que son contra la propiedad de alguna u otra forma, la víctima no encuentra compensación en el procedimiento ni en la resolución, y si lo hace es a un nivel muy bajo y muy tarde, cuando ya había hecho un gran esfuerzo por olvidar y aprender a vivir superando aquel episodio. Tal como funciona el sistema judicial, la víctima tiene que pasar por el mal trago de acudir a un juzga-

pensar que la cárcel es la solución a problemas sociales como la desigualdad, la exclusión y la precariedad, y que endureciendo las penas se va a lograr mayor seguridad, es que sólo consigue que cada vez haya más cárceles y más presos. Esto sin duda supone un mayor gasto, lo que obviamente motivará recortes en los presupuestos que repercutirán en una menor inversión en educación, la única vía que realmente puede hacer algo por que no haya más presos.

¿Qué es lo que debemos entender cuando la Constitución, los Códigos y las normas judiciales hablan de reinserción?

Si todos tomáramos conciencia de que terminar en la cárcel no es tan imposible como

incluye la explicación del significado y beneficio de la reinserción. Lo puedo asegurar que las personas que están en la cárcel no quieren volver a ella. Un solo día en prisión es suficiente para saber que no se quiere repetir la experiencia. Imagino que si se les procura una alternativa, en muchos casos, eludirían la prisión para siempre.

Una visión un tanto utópica, ¿no le parece?

En absoluto, me tacho de realista. Las investigaciones y la realidad muestran que las cárceles

amos a personas y no perpetuáramos delincuentes.

Cada vez hay más delincuencia, por lo que es lógico que la sociedad reclame más contundencia en evitarla.

Precisamente, la seguridad sirve como arma arrojadiza en las elecciones, no importa de qué color sean los políticos. Hoy por hoy, automáticamente, se insiste en que se va a ofrecer más seguridad en las calles, lo que significa más presencia policial y más detenciones. Si los delitos aumentan, y están aumentando al

la. En la década de los 60 hubo también una fuerte migración, pero en este caso se trataba del mundo rural y de regiones más pobres a ciudades grandes. Parejas o personas solas buscaron futuro en las barriadas, en los extrarradios, en las zonas más desfavorecidas. Trabajaban de sol a sol para procurar a sus hijos lo que ellos no habían tenido. Muchos de esos hijos se engancharon a las drogas duras, y como consecuencia de la adicción, delinquieron. Efectivamente, sus padres y madres, con la mejor de las intenciones, trabajaron muy duro para poder darles cosas, pero en el camino no pudieron dar a sus hijos lo más importante: su compañía, su educación, unas raíces y unos modelos a los que acudir. En la actualidad muchos hijos de inmigrantes se están criando solos o entre ellos porque sus padres y madres sólo quieren ganar dinero para darles lo mejor que puedan comprar. Habría que gastar más dinero en diseñar atención a estos niños y jóvenes, aunque fuera sólo por una cuestión egoísta: es mucho mejor que se conviertan en ciudadanos de primera que en personas conflictivas.

¿Hay alguna razón social, psicológica o de cualquier índole que explique por qué la proporción de hombres delincuentes (92,2%) es abrumadoramente mayor que la de mujeres (7,8%)?

Que yo sepa, ninguna. Es un hecho, pero no sé decir una razón exacta de por qué es así, pero ojalá la mujer mantenga los bajos índices. No obstante, se da la paradoja de que ese bajo índice repercute de forma negativa en la mujer que va a la cárcel, pues los recursos que se destinan a los módulos femeninos son los menos cuantiosos, en unos presupuestos limitados. Hablamos de hacinamiento o de escasez de espacios propios, de falta de guarderías y recursos en general.

¿En qué consiste su proyecto de desarrollar la justicia restaurativa?

La justicia restaurativa humaniza y dignifica, porque ayuda a hacerse cargo de su error a la persona que erró y le permite reparar el daño causado. Considera innegociable la dignidad de toda persona al margen del delito cometido, y procura medidas que permiten restaurar el delito, de una forma dialogante y pacífica, no vindicativa. Se lleva a cabo a través de la mediación penitenciaria, entre delincuente y víctima, introduciendo el diálogo en vez del castigo. En los casos en que la víctima se ha prestado a la mediación, es decir, a conocer a quien le convirtió en víctima, ha manifestado su satisfacción y recompensa. ◀



“SI LA PENA NO SE BASARA SÓLO EN LA CÁRCEL, REFORMARÍAMOS A PERSONAS Y NO PERPETUARÍAMOS DELINCUENTES”

confianza, porque resulta clave para sobrevivir. Y no me estoy refiriendo a que la muerte acaeba, aunque los datos de suicidios y asesinatos no son halagüeños. Me refiero a que las personas tienen que aprender a funcionar en unos parámetros que sólo sirven para la vida en la cárcel, pero que no corrigen, enriquecen ni mejoran a nadie.

En nuestro sistema legal se admite que, aun con imperfecciones, la cárcel es la manera de castigar al culpable y resarcir a la víctima. ¿Se le ocurren otras formas?

En la actualidad todo está pensado para el culpable. La víctima

do, en ocasiones incluso compartir sala con el agresor, sopor-tar la burocracia que precisamente no es delicada, y pocas veces recuperar el bien sustraído. Así la víctima no ve reparado el daño que se le hizo.

También es muy crítico con el castigo.

El castigo deshumaniza, se mire como se mire y aunque se vea como inevitable o como única solución, que pudiera serlo. Pero la realidad es que en muchas ocasiones por este camino no se consigue el objetivo, si lo que se pretende es ir más allá del castigo, tal y como proclama nuestro Derecho. Además, el peligro de

parece, los delitos no nos parecerían tan graves, no tendríamos tanta sed de ser vengados y nos gustaría tener la oportunidad de enmendar el error de otra manera que no fuera pasando por la cárcel. Seríamos más sensibles a lo que sucede detrás de los muros y nos daríamos cuenta de que la reinserción significa dar oportunidades, preparar a las personas que cumplen una pena para que no vuelvan a delinquir, darles razones para no hacerlo, y procurarles medios para evitarlo. Claro que si solicitamos que se haga una lectura en clave de reinserción, antes debemos preparar a la sociedad para aceptar y asumir que ésta es la fórmula que sirve para acoger a quien delinquirió y cumplió su condena. Y esto no se hace. Nadie, en la propaganda política, en los medios de comunicación ni en los programas educativos

son espacios en los que se consigue doblegar de forma transitoria la voluntad del recluso para imponerle una identidad estigmatizada y culpable. La cárcel le enseña muy bien tácticas de soledad y a olvidar por completo el significado de solidaridad y empatía por el otro. La violencia de una cárcel convierte a una persona, que es un ser social, en un individuo de mercado, solitario y calculador, indiferente a todo lo que no tenga que ver con su propia satisfacción. Si la pena no se basara exclusivamente en la cárcel y se usaran otras vías para recompensar a la víctima y a la sociedad por el delito, reformarí-

mismo ritmo que aumentan las injusticias sociales, no va a haber suficientes cárceles. Y eso no habla muy bien de un país.

Las cifras revelan que cada vez es mayor el número de población reclusa de procedencia extranjera. Alcanza el 27,5% de las personas encarceladas, mientras que la comunidad foránea supone el 5,2% de la población total. Esto evidencia que la probabilidad de terminar en la cárcel siendo emigrante es seis veces superior a la que tiene un ciudadano autóctono. ¿Por qué?

Bastaría con acordarnos de nuestra historia para no repetir-

Persisten las dudas y aumentan las quejas

EL SECTOR DE LA TELEFONÍA, TAN INDISPENSABLE COMO DESCONOCIDO PARA LOS CONSUMIDORES, SUSCITA UNA DE CADA DIEZ RECLAMACIONES

El proceso de liberalización de las telecomunicaciones y la libre competencia entre las operadoras de telefonía no han traído consigo todas las ventajas que se esperaban para el consumidor. Año tras año, la telefonía ha escalado hasta los primeros puestos en la lista de las reclamaciones. Según el Barómetro de Consumo 2004 de Fundación Eroski, uno de cada cuatro consumidores que durante 2003 realizaron alguna reclamación la dirigieron al área de la telefonía. Los últimos datos del Instituto Nacional de Consumo (INC) corroboran esta tendencia. Así, el sector de las telecomunicaciones recibió cerca de ciento diez mil reclamaciones y consultas en 2004, un 22% más que en 2003, y ya acapara el 10% de las consultas y reclamaciones totales. Este montante de quejas sólo fue superado por las motivadas ante las actuaciones de los servicios financieros y de los vinculados a la vivienda. Las principales quejas de los consumidores respecto a este sector fueron, según el INC, Internet y los teléfonos de tarificación adicional (prelijos 803, 806 y 807). Sólo los números 800 generaron cerca del 50% de las denuncias. La preselección de operador no consentida por el usuario, las dificultades para darse de baja en los servicios, la falta de atención al cliente y las facturas incorrectas son otros de los motivos de queja de consumidores y usuarios.

DARSE DE BAJA

■ ¿Se puede solicitar la baja del servicio en cualquier momento?

Todos los usuarios tienen derecho a resolver su contrato con el operador en cualquier momento, notificándolo a la compañía con quince días de antelación. A partir de entonces, el operador no podrá seguir facturando el servicio aunque no lo haya interrumpido, siempre que no fuera por causa imputable al usuario.

■ ¿Qué ocurre si en el contrato figura un período mínimo de permanencia?

La existencia de una cláusula de permanencia no impide ejercer el derecho a darse de baja, con independencia de que la baja pueda conllevar otro tipo de efectos, como la pérdida de ventajas o de ofertas vinculadas a la permanencia.

■ ¿Cómo hay que comunicar al operador la intención de darse de baja?

En la forma prevista en el contrato, en el cual debe figurar el teléfono de atención al público, una dirección de correo electrónico y la página web del operador, así como la dirección postal de la oficina comercial del operador y del departamento de atención al cliente. Si solicita la baja por teléfono, el operador debe facilitarle un número de referencia que permitirá verificar el día de la solicitud de baja para tener constancia de la misma.

INTERRUPCIÓN, SUSPENSIÓN TEMPORAL DEL SERVICIO Y DESCONEXIÓN

■ ¿Puede solicitar el abonado la suspensión temporal del servicio?

Sí, pero por un periodo que no será menor de un mes ni mayor a tres meses. El mismo no podrá superar, en ningún caso, los 90 días por año natural. En caso de suspensión, se deducirá de la cuota de abono que paga el consumidor la mitad del importe. Esta deducción tendrá efecto solamente durante el tiempo que dure la suspensión.

■ ¿Se puede pedir la desconexión de determinados servicios?

Los abonados tienen derecho a la desconexión de determinados servicios, como el de llamadas internacionales y el de llamadas a servicios de tarifas superiores, en especial, llamadas a servicios de tarificación adicional. Tras la petición del abonado, el operador debe ejecutar la desconexión en el plazo de 10 días como máximo.

■ ¿Da lugar a reclamación la interrupción del servicio por parte del operador?

La ley contempla el derecho del usuario a indemnización por interrupción del servicio. La cantidad a percibir será la mayor de las que se obtengan con las siguientes fórmulas:

- Se multiplica por cinco la cantidad de la cuota de abono mensual y se calcula la indemnización en función del tiempo de interrupción. Ejemplo: si el servicio se ha visto interrumpido durante dos semanas, la indemnización sería el equivalente a cinco veces la parte proporcional de dos semanas de abono mensual.
- Se fija la media de facturación de los tres últimos meses y se calcula la indemnización en función del tiempo de interrupción. Si el servicio se ha visto interrumpido por dos semanas, la indemnización sería el equivalente a la parte proporcional de dos semanas de facturación atendiendo a la media de los tres últimos meses.

La legislación vigente contempla la obligación del operador a indemnizar automáticamente al abonado, en la factura siguiente a la interrupción, cuando la mayor de estas cuantías sea superior a un euro. Si la avería se debe a causas de fuerza mayor, el operador debe compensar automáticamente al abonado con la devolución del importe de la cuota de abono proporcional al tiempo que dure la interrupción.



CAMBIO O PRESELECCIÓN DE OPERADOR

■ ¿En qué consiste la preselección o preasignación del operador?

El abonado tiene derecho a elegir a un operador diferente del que le provee la línea fija para realizar sus llamadas, sin necesidad de marcar previamente el código que identifica a ese otro operador. Para ello, el abonado debe manifestarlo al operador elegido para que éste lo comunique al anterior y se realice la preasignación.

■ ¿Quién factura a partir de ahora las llamadas?

El operador que provee la línea seguirá facturando al usuario las cuotas mensuales de abono y las llamadas y servicios no preseleccionados, y el operador preseleccionado facturará directamente al usuario las llamadas y servicios contratados con él.

■ ¿A qué llamadas afecta la preselección?

- Existen diferentes modalidades:
- Preselección para llamadas de larga distancia (provinciales, interprovinciales, internacionales y móviles).
 - Preselección global (todas las llamadas, excepto números cortos –de atención pública, urgencias, de contacto con algunas operadoras de telefonía...– y números novecentos).

■ ¿Cómo se puede solicitar la portabilidad (cambio de operador) de la línea de teléfono móvil?

El abonado que desee portar su numeración debe solicitarlo al nuevo operador. Esta misma solicitud –debe hacerse por escrito– incluye la solicitud de baja al antiguo operador y su deseo de conservar el número, por lo que no es necesario solicitarla directamente al antiguo operador. Se encargará de ello el nuevo.

■ ¿Cuánto tiempo tarda en hacerse efectiva la portabilidad?

El operador está obligado a hacer la conservación de número en el plazo de cuatro días hábiles a contar desde que recibe la solicitud de baja con conservación de número. En un mes, todos los derechos deben ser ya del nuevo operador.

■ ¿Puede conservar el usuario su número de teléfono si cambia de operador móvil?

Sí, todos los usuarios del servicio telefónico tienen derecho, previa solicitud, a conservar los números que les hayan sido asignados. Los operadores no se pueden negar a donar la numeración a otro operador a menos que ocurra alguno de los siguientes supuestos:

- Que en la solicitud de portabilidad haya algún dato erróneo o incompleto.

- Que exista ya una solicitud previa de portabilidad.
- Que el abonado tenga el servicio suspendido o interrumpido por deuda pendiente.
- Que la tarjeta SIM haya sido denunciada por robo o pérdida.
- Que el abonado tenga tarjeta SIM múltiple o contrato multilinea.
- Que la numeración no corresponda al operador donante.
- Por imposibilidad técnica.

■ En caso de cambio de operador de telefonía móvil, ¿se puede seguir usando el terminal antiguo o hay que comprar uno nuevo?

En caso de que se haya adquirido un aparato "libre", esto es, sin vincularlo a un contrato con un operador concreto, no hay ningún problema.

Si se ha adquirido el terminal al suscribir el contrato con el operador de telefonía móvil, es frecuente que se acepten unas condiciones que limitan el uso del terminal exclusivamente con el operador durante un tiempo limitado. Si dicho plazo ha concluido, se puede utilizar el terminal con el nuevo operador. Si no ha finalizado, el operador anterior podría aplicar la posible cláusula que se haya incluido en el contrato para este supuesto.

FACTURAS

■ ¿Qué ocurre si no se abona una factura?

Si el abonado se retrasa más de un mes en el pago total o parcial del recibo telefónico fijo desde que se le presenta el documento de cargo, la operadora podrá suspender temporalmente el servicio, previo aviso. No obstante, el servicio se mantendrá para todas las llamadas entrantes, excepto las de cobro revertido, y las llamadas salientes de urgencias. En caso de impago parcial, cuando se refiera al cargo por los servicios de acceso a Internet o del servicio de tarificación adicional, sólo dará lugar a la suspensión de tales servicios, pero no al corte del servicio telefónico.

Para los usuarios de telefonía móvil será de aplicación lo que esté contemplado en el contrato para el caso de impago y las posibles garantías que figuren en el mismo.

■ ¿Y si el retraso en el pago se prolonga en el tiempo?

En la telefonía fija, cuando el retraso en el pago lo sea por un período superior a tres meses o se haya producido la suspensión temporal en dos ocasiones, por demora en el pago, el operador, previo aviso al abonado, podrá interrumpir definitivamente el servicio y cancelar el contrato. Para los usuarios de telefonía móvil será de aplicación lo que esté contemplado en el contrato.

■ ¿Se puede utilizar un medio de pago distinto de la domiciliación bancaria de las facturas?

Conforme a la normativa vigente, entre los derechos del usuario se encuentra el de elegir el medio de pago de entre los comúnmente usados en el tráfico comercial. Dicho derecho debe figurar en el contrato.

LA PRESELECCIÓN DE OPERADOR NO CONSENTIDA, LAS DIFICULTADES PARA DARSE DE BAJA Y LAS FACTURAS INCORRECTAS SON MOTIVO DE QUEJA HABITUAL DE LOS USUARIOS

RECLAMACIONES

■ ¿Dónde hay que presentar la reclamación?

El primer paso es presentar una queja ante el Servicio de Atención al Cliente de la operadora, en el plazo de un mes desde el momento en que se tenga conocimiento del hecho que las motive.

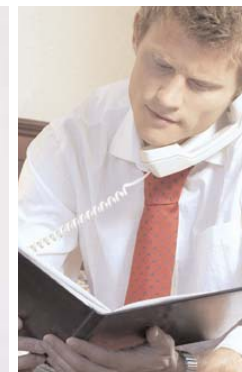
■ ¿Qué datos hay que hacer constar en la reclamación?

El DNI del reclamante, su domicilio, el número de la línea telefónica objeto de la reclamación, una relación de las gestiones telefónicas infructuosas realizadas, la alegación de los derechos conculcados y la petición en la que se concrete, con toda claridad, la solicitud.

■ ¿Qué se puede hacer si la operadora no ofrece una respuesta satisfactoria?

Transcurrido un mes desde la presentación de la reclamación sin respuesta satisfactoria, el abonado podrá acudir a las Juntas Arbitrales de Consumo. Si el operador o el abonado no se someten a arbitraje de consumo, el abonado puede dirigirse, en el plazo de tres meses, a la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones y para la Sociedad de la Información.

La resolución que dicte la Secretaría agotará la vía administrativa, por lo que, en caso de disconformidad de cualquiera de las partes, se podrá interponer un recurso contencioso-administrativo.



Comenzar con buen pie en la cocina



Adentrarse en el mundo de la cocina puede representar todo un desafío para quien nunca se ha preocupado de hacer la compra, planificar menús o cocinar de manera regular. Pasta, salchichas, precocinados y los socorridos huevos fritos con patatas acaban aburriendo, además de que su consumo habitual no es precisamente el paradigma de una dieta equilibrada.

En el fondo, las claves para alimentarse bien y comer a gusto son tres: una, contar con unas nociones mínimas de nutrición y conocer algunas recetas, siquiera las más sencillas; la segunda, planificar la compra según nuestras necesidades y posibilidades y, la tercera, organizar bien nevera, congelador y despensa para no tirar de congelados o precocinados cuando llegamos a casa tarde o sin ganas de cocinar. ◀

CONSUMO IDÓNEO DE LOS ALIMENTOS

A diario:

Lácteos, aceite, verduras, frutas, pan y otros cereales, patatas y agua.

Consumo semanal

Pescados (3-4 raciones por semana), carnes poco grasientas (3-4 raciones por semana) y huevos (3-4 raciones por semana), legumbres (2-4 raciones por semana), cereales como arroz y pasta (2-4 raciones por semana) y frutos secos (3-7 raciones por semana).

Consumo ocasional

Grasas (salvo aceites de oliva y semillas; girasol, maíz, soja, etc.), dulces, bollería, caramelos, pasteles, refrescos, helados...
Carnes grasas y embutidos.

Cantidades

Las raciones -cantidad de consumo por persona que se considera adecuada-, cambian en función de la edad, del sexo y del desgaste físico de cada persona. Las necesidades de una que trabaja sentada y sin realizar ejercicio son distintas a las de quien lo hace en la construcción, la industria del metal o en actividades que implican un mayor gasto de energía. Una persona sedentaria debería elegir alimentos poco grasos y poco azucarados (lácteos desnatados, carnes y derivados magros, etc.), y controlar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales, patatas, legumbres) y aceite. Si la persona tiene un trabajo en el que consume mucha energía, le conviene aumentar la cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales (arroz, maíz...) y derivados (pan, pasta alimenticia, galletas, etc.), patatas y legumbres y aceite. Este plus se logra de forma saludable con un almuerzo o merienda más consistentes (bocadillo y fruta o lácteo) que el de la persona sedentaria (infusión y fruta, o sólo lácteo).

CONSERVACIÓN de los alimentos en casa

En el frigorífico

- **1 día:** pescado fresco y carne picada.
- **2-3 días:** carne cocida o cruda y pescado cocido.
- **3-4 días:** leche previamente abierta, verduras cocidas y postres caseros.
- **4-5 días:** verdura cruda y conservas abiertas.
- **Hasta 5 días:** platos preparados (guisos y estofados, potajes...)
- **2-3 semanas:** huevos.

En el congelador

La temperatura ideal para conservar los alimentos congelados es de 18°C bajo cero como mínimo.

- **Carnes y aves:** antes de congelarlas conviene sacar el producto del envase inicial, quitar parte de la grasa visible y los huesos.
- **Pescado:** podemos pedir en la pescadería que lo preparen para congelar. Si se hace en casa hay que quitarle las escamas, destriparlo, quitarle la cabeza, lavarlo y secarlo antes de congelar.
- **Verduras:** se cocinan previamente, o al menos se les da un escaldado o blanqueado. Es decir, se sumergen en agua hirviendo durante unos dos minutos. Una vez realizado el escaldado, se escurren y dejan enfriar antes de envasarlas para mejorar su conservación.
- **Huevos:** sólo se pueden congelar ya batidos. Si no se quiere batir hay que separar las yemas de las claras y guardarlas en tarritos de cristal.
- **Platos preparados:** se pueden congelar todo tipo de guisos. Lo más práctico es hacerlo en un envase apto para el microondas, lo que posibilita que la descongelación y el calentamiento posterior se realice en el propio envase.
- **Patatas y pasta:** aunque se podría hacer, no conviene someter a estos alimentos a congelación, las patatas se endurecen y la pasta se ablanda.



CONSEJOS para la descongelación

Una vez realizada, los alimentos se deben cocinar y consumir lo antes posible. La descongelación se puede realizar en la parte menos fría del frigorífico o bien con ayuda del microondas (mejor para piezas pequeñas que grandes), pero nunca a temperatura ambiente dado el riesgo de intoxicaciones. Las hortalizas y verduras no necesitan de la descongelación, se cocinan directamente y así se evita que pierdan su calidad y se reduzca la pérdida de nutrientes.



COMPRA PLANIFICADA

Atrás quedaron los tiempos en los que la compra era diaria, por eso organizar el viaje al supermercado, sea semanal, quincenal o mensual, se ha convertido en una tarea a la que merece dedicarse esfuerzo previo.

Qué se debe comprar...

A diario

• Pan, si bien se puede recurrir al de molde de larga duración o a los biscotes. También se puede congelar, de modo que basta con sacarlo del congelador por la noche y depositarlo en la nevera, para poder consumirlo al día siguiente.

Semanalmente

• Fruta y verdura, yogures, queso, carne y pescado frescos. En el caso de estos dos últimos, al estar presentes en casi todas las recetas lo más cómodo es comprar cantidades importantes de carne y pescado y congelarlas en paquetes pequeños (raciones para una o más personas). El pescado se puede adquirir ya congelado. También algunos derivados cárnicos (jamón serrano y cocido en lonchas, etc.) se pueden congelar.

Mensualmente

• Pasta, arroz, legumbre, patatas y cebollas de guisar, ajos, aceite, harina, azúcar, leche de caja, conservas, congelados (carne, pescado, verduras, etc.). Casi todos ellos se pueden comprar casi sin límite de cantidad y almacenarlos, ya que tienen una vida útil muy larga.



La sanidad es el servicio público que más justifica el pago de impuestos

Una reciente encuesta publicada por el Instituto de Estudios Fiscales (IEF) sobre 'Opiniones y actitudes fiscales de los españoles en 2004' señala que la sanidad pública es el servicio que más justifica el pago de impuestos (casi un 50%), seguido de la educación (16%). Además, los encuestados consideran que es el servicio que más ha mejorado en los últimos años, por delante de las infraestructuras. Dos de cada tres opinan que el pago de impuestos ha mejorado en la última década y un 59% considera que ha disminuido el fraude fiscal. Se reprocha a quienes desempeñan actividades económicas no sometidas a retención que defrauden "habitual y sistemáticamente a Hacienda" y se atribuye el mayor grado de honestidad fiscal a los asalariados, mientras se duda de la conducta tributaria de empresarios y profesionales liberales.

Las mujeres españolas trabajan diariamente 56 minutos más que los hombres

La Fundación BBVA ha presentado los resultados del estudio "El uso del tiempo en la vida cotidiana", promovido por Eurostat, según el cual las mujeres en España trabajan diariamente 56 minutos más que los hombres, si se suma el trabajo remunerado y el no remunerado. En el informe se recogen datos referidos a ciudadanos entre 20 y 74 años, tanto inactivos como desempleados y jubilados, cuya media de trabajo al año es de 860 horas. Por sexos, el análisis del tiempo dedicado al trabajo profesional desvela que los hombres invierten en el empleo remunerado 28,13 horas semanales, frente a las 12,17 horas de las mujeres, casi el doble. Pero éstas dedican dos veces y media más de tiempo que los hombres al empleo no remunerado, con 35,50 horas frente a 14,24 horas.



Un feto se expone a más de 280 contaminantes químicos durante la gestación

Un estudio realizado por el Grupo de Trabajo de Medio Ambiente de Estados Unidos ha revelado que cada feto está expuesto a una media de 287 contaminantes químicos. Como consecuencia de los resultados de este trabajo, basado en el análisis de diversas muestras de sangre extraídas del cordón umbilical, el Congreso estadounidense ya ha solicitado que se redacte una nueva legislación para reforzar los controles sobre los contaminantes químicos en el medio ambiente. Al parecer, las sustancias detectadas en el cordón umbilical habían sido transmitidas por las madres a sus hijos, por lo que los bebés, concluye el estudio, "nacieron contaminados". En concreto, de los componentes químicos descubiertos, 180 provocan cáncer en humanos o animales, mientras que otros 217 son tóxicos para el cerebro y el sistema nervioso y 208 causan defectos de nacimiento o desarrollos anormales en las pruebas realizadas con animales.

La estabilidad y los compañeros, lo más valorado del trabajo

Por encima del sueldo o de un cargo con dotes de mando, la estabilidad y unos buenos compañeros de trabajo son los aspectos laborales mejor valorados por los titulados universitarios. Así lo refleja un estudio de la Universidad Carlos III de Madrid, que sitúa en tercer lugar a la posibilidad de disponer de los fines de semana libres, seguido de las buenas perspectivas profesionales y el desarrollo en el trabajo de las capacidades, los conocimientos y las habilidades aprendidas en la universidad. Sobre los aspectos menos buscados por los jóvenes, destacan el desempeño de tareas de coordinación o dirección, los agobios o la presión y la utilidad para la sociedad del empleo. Por otro lado, cuatro de cada diez encuestados se decanta por un trabajo en las instituciones públicas, mientras que tres de cada diez prefieren un empleo en empresas multinacionales.

Uno de cada seis países padece sequías y falta de alimentos por el cambio climático

La Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) ha alertado de que uno de cada seis países en el mundo padece escasez de alimentos debido a la sequía provocada por el cambio climático. Por continentes, el que presenta los mayores problemas es África, donde las regiones del sur son cada vez más secas, seguido de América central y el sudeste asiático. En total, 34 países son víctimas de las sequías y falta de alimentos. En Europa, los países más perjudicados son España y Portugal, cuyas sequías han reducido considerablemente la producción de algunos cultivos.

El 60% de las ayudas gubernamentales y de organismos internacionales es "fantasma"

La ONG Action Aid International, a través del informe 'Ayuda real', ha advertido de que el 60% de las ayudas que los gobiernos y organismos internacionales destinan a luchar contra la pobreza es "fantasma". Sólo el 40% de los fondos que se destinaron en 2003 contribuyeron al desarrollo y llegó a las regiones pobres. El resto del capital se invirtió, según el estudio, en pagar los servicios de técnicos extranjeros, poner en marcha los proyectos desde empresas ubicadas en los países donantes y condicionar las políticas de los países del sur. Son los países nórdicos los que dan una ayuda de más calidad, mientras que unos 86 centavos de cada dólar de ayuda estadounidense es fantasma y sólo el 11% de la que procede de Francia es real. En el caso español, la ONG cree que su ayuda oficial es "pobre" porque la mayoría se destina a países de ingresos medios, como los de América Latina.

Una nueva técnica permite reciclar el agua de lavado de las aceitunas y utilizarla para riego

El Instituto del Agua de la Universidad de Granada y la Cooperativa Torredonjimeno de Jaén han desarrollado, junto a pymes e instituciones docentes de Alemania, España, Italia y Portugal, una nueva técnica para reciclar el agua de lavado de las aceitunas. Se ha conseguido configurar un proceso dividido en tres etapas: en la primera, el agua del lavado se pasa por unos filtros de arena para retener cualquier componente sólido; después, el agua entra en un reactor biológico donde se oxida la materia orgánica, para acabar con una etapa de ultrafiltración. La ciudad italiana de Caserta cuenta ya con una planta de depuración de estas características, definida por sus inventores como "de bajo coste y fácil manejo".



Campaña para apadrinar delfines y contribuir a la conservación del hábitat marino

La Sociedad Española de Cetáceos (SEC) ha puesto en marcha una campaña de apadrinamiento de delfines que, por una cuota anual de 30 euros, pretende servir para colaborar en las actividades de investigación, protección y conservación de los cetáceos y tortugas marinas del mar Mediterráneo y del océano Atlántico. Las especies que se pueden apadrinar son el delfín común y el delfín mular, el calderón negro y el gris, el cachalote y la orca. Los padrinos recibirán un carné acreditativo como apadrinador, con la fotografía de un cetáceo de la especie elegida. Para más información, la SEC pone a disposición del público el número de teléfono 91 446 02 57.



El sonido del dolor

ES LA INFECCIÓN AUDITIVA MÁS COMÚN Y NECESITA EN LAS EDADES MÁS TEMPRANAS UN TRATAMIENTO RÁPIDO Y EFECTIVO PARA EVITAR COMPLICACIONES



TIPOS DE OTITIS



UNO DE CADA TRES NIÑOS HA PADECIDO UNA INFECCIÓN DE OÍDO EN SUS TRES PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Muchas personas han padecido en alguna ocasión la dolorosa experiencia de una otitis. Tras este nombre se halla la patología más común que se produce en el oído humano, una compleja estructura constituida por el pabellón auricular (la oreja), el conducto auditivo externo, el oído medio y el oído interno. La otitis, que afecta fundamentalmente al oído medio y al conducto auditivo externo, incide sobre todo en la población infantil. De hecho, uno de cada tres niños ha padecido una infección de oído en sus tres primeros años de vida.

Otitis de la piscina

La infección del conducto auditivo externo produce la llamada otitis aguda externa u otitis de la piscina –se llama así porque en la mayoría de los casos se relaciona con los baños en piscinas, ríos...–. Se da con más frecuencia en verano, sobre todo en niños y adolescentes. Su aparición se ve favorecida por la presencia de cerumen, microtraumatismos originados por rascado, bastoncillos, tapones, auriculares... que maceran la piel del conducto. Al picor inicial le sigue más tarde un dolor (otalgia) que se agudiza con

los movimientos masticatorios o la presión sobre el trago (pequeña formación que hay delante del agujero del oído), y secreción por el oído (otorrea). En los niños más pequeños, además de llanto, aparecen irritabilidad, inquietud y rechazo a la comida. La presión sobre el trago desencadena crisis de llanto y rechazo a la maniobra moviendo la cabeza.

El tratamiento de la otitis externa se hace a base de analgésicos (paracetamol, aspirina, ibuprofeno...) y de la aplicación de gotas óticas que incluyen un antibiótico y un antiinflamatorio. La respuesta al tratamiento suele ser buena y la infección desaparece, pero las recidivas son muy frecuentes. Para evitarlas:

- Conviene no bañarse o al menos no mojarse la cabeza.
- Es preferible evitar tapones y algodones en los oídos, pues retienen la humedad y maceran la piel del conducto.
- Tampoco hay que usar bastoncillos, pueden lesionar el conducto.
- Es necesario protegerse los oídos al lavarse la cabeza o ducharse.

Otitis circunscrita

Otra forma frecuente de afección del conducto es la otitis circunscrita o forúnculo. En este caso un forúnculo ocasionado por un estafilococo se forma en la pared del conducto. Es como un grano grande con un punto blanquecino en la parte superior, que es una colección de pus muy dolorosa. Si el forúnculo es grande puede llegar a taponar el conducto y producir hipoacusia (pérdida más o menos acusada de la audición) de forma temporal. La audición se recupera cuando desaparece el forúnculo. El tratamiento local suele ser poco efectivo, por lo que se suele tratar con antibióticos por vía general.

Otitis media aguda

La otitis media aguda, infección del oído medio, es muy frecuente en niños y niñas. Se estima que un tercio de los más pequeños han tenido más de una infección de oído durante sus primeros tres años de vida, además de suponer la causa más importante de pérdida auditiva en esa edad. Es un proceso al que hay que otorgarle la importancia que tiene, dado que puede dañar partes del oído medio y producir la consiguiente pérdida de audición.

Se produce fundamentalmente durante las primeras etapas de la vida, entre los 6 y 36 meses y entre los 4 y 7 años, y es más frecuente en épocas invernales. La infección sobreviene porque los gérmenes pasan al oído medio a través de la trompa de Eustaquio, un conducto que comunica el oído medio con las fosas nasales. También los gérmenes pueden llegar al oído medio a través de una herida o perforación de la membrana timpánica.

Los síntomas son dolor de oído, fiebre, sensación de presión en el oído, disminución de la audición, y si se llega a perforar la membrana timpánica, secreción de pus. El examen mediante otoscopia muestra un tímpano abombado, enrojecido y, si existe perforación, salida de pus.

El tratamiento consiste en la administración de antibióticos asociados a corticoides durante un periodo que oscila entre 10 y 14 días. Si a pesar del tratamiento persisten el dolor, la fiebre y el abombamiento del tímpano, suele ser preciso realizar una incisión en el tímpano, para evitar que se produzcan lesiones en las estructuras, vaciar el oído medio de pus y acelerar la curación.

La incisión, lo mismo que la perforación espontánea, tiende a cerrarse sola con rapidez y no deja secuelas. Una vez curado, es conveniente realizar estudios para comprobar la audición. Cuando la infección se repite suele deberse a la existencia de procesos sinusales, adenoideos o amigdalinos que deben resolverse para evitar las recaídas. En la actualidad, y dada la eficacia de los tratamientos, las complicaciones de la otitis media son poco frecuentes pero se presentan de vez en cuando. La más frecuente es la mastoiditis, infección de las celdas mastoideas –la mastoides es el hueso que palpamos detrás del pabellón de la oreja–.

Otitis serosa

Una forma muy especial de otitis media es la llamada otitis serosa u otopatía serosa, una otitis silenciosa, poco sintomática, y frecuente en la infancia especialmente entre los 3 y 5 años, aunque puede aparecer en edades más tempranas. El niño parece no escuchar, está distraído y no hace caso, cuando lo que realmente ocurre es que no oye. La afección se caracteriza por la presencia de líquido en el oído

medio, una secreción serosa, que además fluctúa en cantidad durante un mismo día, aumenta y disminuye, con lo que la audición es también fluctuante. El derrame puede ser seroso, mucoso o hemorrágico. Se genera por la proliferación de unas células en el revestimiento del oído, generalmente consecuencia de una disfunción de la trompa de Eustaquio que produce problemas de aireación del oído medio. Es la primera causa de hipoacusia bilateral en los niños y motivo de muchos casos de retraso escolar porque el niño no oye bien y parece que tiene una actitud pasiva. Por todo ello, es muy importante diagnosticarla cuanto antes. La otoscopia, la audiometría y la impedanciometría son exploraciones necesarias y fundamentales para su diagnóstico. Otro dato esencial para el médico es saber cuánto tiempo lleva el niño padeciendo este tipo de otitis. Si el diagnóstico se realiza dentro de los seis meses siguientes a su aparición, la evolución resulta favorable en la mayoría de los casos con el tratamiento médico, pero si se detecta pasados seis meses, el pronóstico puede ser peor y hay que plantearse la cirugía. ◀

La ciencia lo avala: reírse mejora la salud

LAS CARCAJADAS PROVOCAN EFECTOS POSITIVOS, TANTO FÍSICOS COMO PSICOLÓGICOS, Y SON UN HÁBITO SALUDABLE QUE CONVIENE PONER EN PRÁCTICA CADA DÍA



Umberto Eco urdió toda una trama policiaca entre los muros de una abadía en la Alta Edad Media para exponer el poder de la risa. En 'El nombre de la rosa' se suceden incluso crímenes para ocultar al pueblo la defensa que supuestamente hiciera Aristóteles sobre la bondad de las carcajadas. Esto es, por supuesto, ficción, pero no está exenta de realidad, ya que hubo tiempos y lugares —aún los hay— en los que lo sensato y maduro era permanecer serio, taciturno, incluso hosco. La risa y un buen humor frecuente se asociaban a la frivolidad y la inmadurez. Afortunadamente, las investigaciones, como aquella que imaginara el escritor y semiólogo italiano, han avalado algo que la sabiduría popular intuía y hoy la ciencia demuestra: reír es saludable.

La risa está localizada en la zona prefrontal de la corteza cerebral, la parte más evolucionada del cerebro. En esta zona, según los expertos, reside la creatividad, la capacidad para pensar en el futuro y la moral. Sin embargo, conforme cumplimos años y se nos

supone más sabios, perdemos la espontaneidad de dejarnos llevar por la risa, de buscar la carcajada o de encontrar la parte cómica a las situaciones. Por eso, hay veces que conviene aprender a reír, o a recordar cómo se reía.

La risa como terapia

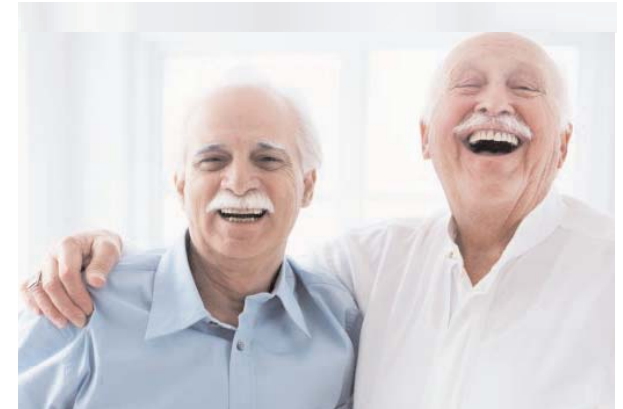
Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa. Esta capacidad fue científicamente demostrada cuando se descubrió que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír. En lógica relación con esta evidencia, en los últimos lustros se ha afianzado la risa como terapia.

Cuando reímos, el cerebro emite una información necesaria para activar la segregación de endorfinas, específicamente las encefalinas. Estas sustancias, que poseen unas propiedades similares a las de la morfina, tienen la capacidad de aliviar el dolor, e incluso de enviar mensajes desde el cerebro hasta los linfocitos y otras células para combatir los virus y las bacterias. Las endorfinas desempeñan también otras funciones entre las que destaca su papel esencial en el equilibrio entre el to-

no vital y la depresión. De ellas depende algo tan sencillo como estar bien o estar mal. Como se puede comprobar, aprender a reír es algo más importante de lo que parece a simple vista.

Una de las líneas de trabajo en algunos centros de psicoterapia es la risoterapia, que consiste en estimular la producción de distintas hormonas que genera el propio organismo con ejercicios y juegos grupales. Su cometido es el de potenciar el sistema inmunitario en general y facilitar la superación de diferentes bloqueos. Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, como la expresión corporal, el juego, la danza y ejercicios de respiración o masajes. Se trata de lograr reír de una manera natural y sana, de que las carcajadas salgan de lo visceral e irracional, como en los niños. En el fondo, a lo que se aprende es a orientar la percepción de las situaciones para que al verse en ella nos riamos, con nosotros mismos y con los demás.

Reírse es una función biológica necesaria para mantener el bienestar físico y mental. Es una forma excelente para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir y de amar. ◀



Efectos físicos de la risa

- **Ejercicio:** con cada carcajada se ponen en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa.
- **Limpieza:** se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído. Además, elimina las toxinas, porque con el movimiento el diafragma produce un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.
- **Oxigenación:** entra el doble de aire en los pulmones, dejando que la piel se oxigene más.
- **Analgésico:** durante el acto de reír se liberan endorfinas, los sedantes naturales del cerebro, similares a la morfina. Por eso, cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico. De ahí que se utilice para terapias de convalecencia que requieren una movilización rápida del sistema inmunológico.
- **Previene el infarto:** el masaje interno que producen los espasmos del diafragma alcanza también a los pulmones y al corazón, fortaleciéndolos.
- **Facilita el sueño:** las carcajadas generan una sana fatiga que elimina el insomnio.

Efectos psicológicos de la risa

- **Elimina el estrés:** se producen ciertas hormonas (endorfinas y adrenalina) que elevan el tono vital y nos hacen sentir más despiertos.
- **Alivia la depresión:** nos hace ser más receptivos y ver el lado positivo de las cosas.
- **Proceso de regresión:** puede generar un retroceso a un nivel anterior de funcionamiento mental o emocional, generalmente como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa.
- **Exteriorización:** a través de la risa las personas exteriorizan emociones y sentimientos. A veces es percibida como una energía que surge por ser liberada, sobre todo cuando necesitamos reír y la situación social no lo permite.

También debemos hacer hincapié en los factores sociales de la risa, como su carácter contagioso, la salvación de situaciones socialmente incómodas y el poder comunicativo del humor. Estos revisten una importancia terapéutica especial ante disfunciones de tipo social.

PAUTAS PARA PODER REÍR

En algunos casos contados habrá que acudir a centros en los que se practique la risa y el buen humor como método terapéutico, pero lo habitual será autoadministrar la risa buscando ocasiones para ello.

- Lo primero es trabajar la actitud ante la vida: con una sonrisa.
- Esforzarse en ver siempre la "botella medio llena y no medio vacía".
- Intentar encontrar cada vez nuevas posibilidades y no amargarse con los problemas.
- Evitar esa actitud de "tener un problema para cada solución".
- Leer libros de humor.
- Ver películas y obras de teatro cómicas.
- Intentar reírse de uno mismo en la intimidad. Hacerlo en sociedad es ya para niveles avanzados.

- Frecuentar programas de TV que fomentan la risa, sobre todo cuando es un buen humor que no se hace a costa de nadie. El buen humor no tiene por qué ser cáustico o destructivo, aunque como muchos manjares pueda picar un poco.



REIRSE ES UNA FUNCIÓN BIOLÓGICA NECESARIA PARA MANTENER EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

Valiosa agua subterránea

EL APROVECHAMIENTO SOSTENIBLE DE LOS ACUÍFEROS PUEDE JUGAR UN PAPEL RELEVANTE CONTRA LA FALTA DE AGUA POTABLE



El agua es uno de los recursos naturales más preciados del planeta. Más de mil millones de personas no disponen de agua potable, lo que provoca que cada año mueran unos tres millones y medio de personas, en su mayor parte niños, a causa de enfermedades relacionadas con la falta o el mal estado del agua. Por ello, la distribución equitativa y la explotación sostenible de este recurso se presenta como uno de los principales retos del siglo XXI. En la consecución de esta meta, los acuíferos pueden jugar un papel relevante.

Fundamentales para el abastecimiento urbano

Los acuíferos son formaciones geológicas subterráneas. Se componen de una o más capas de roca o de otros estratos porosos y permeables que permiten el flujo y la extracción del agua del subsuelo, por lo que suponen una fuente valiosísima de este líquido elemento. En el caso del abastecimiento urbano, unos doce millones de españoles utilizan agua subterránea. Barcelona, Jaén, Alicante y Valencia son las

provincias que más consumen y, por municipios, destacan Castellón, que cubre al 100% su suministro a partir de aguas subterráneas, y Almería, que lo hace al 80%.

Por su parte, Madrid cuenta con uno de los acuíferos más significativos en el apoyo al abastecimiento urbano de una gran ciudad, puesto que en algunos momentos ha llegado a depender del mismo hasta en un 30%. No obstante, la cantidad de agua subterránea que se emplea para abastecimiento urbano es notablemente inferior a la de otros países de nuestro entorno, que prefieren este tipo de aguas porque se encuentran menos expuestas a la contaminación que las aguas superficiales y porque el tratamiento químico y bacteriológico que deben pasar para su potabilización es menos costoso.

Agua de buena calidad

Los acuíferos en España ofrecen en general agua de buena calidad para todos los usos. Las aguas de mejor calidad provienen de las formaciones carbonatadas, que predominan en la cuenca Norte y en unidades de cabecera y del área septentrional del Duero, así como en los bordes de la Sierra de Guadarrama, en el Tajo. Igualmente, se encuentran presentes en la cuenca alta del Guadiana, en algunas unidades del Guadalquivir y del Sur y en las unidades interiores del Júcar, Ebro y cuencas internas de Cataluña.

Sin embargo, la contaminación, ya existente en algunas zonas, va extendiéndose lenta e irreversiblemente, debido a varios motivos: el incorrecto uso de los compuestos químicos agrícolas en los cultivos intensivos, el vertido de residuos urbanos e industriales y la inadecuada o inexistente gestión en los acuíferos costeros, que acaban siendo contaminados con el agua salada del mar, quedando inservibles para el con-

sumo humano. Este problema es especialmente grave en la medida en que, una vez que se ha contaminado el acuífero, su recuperación es de gran complejidad técnica y supone un elevado coste.

Sobreexplotación

Además de la contaminación, la sobreexplotación es otro de los problemas principales que padecen los acuíferos. Esa sobreexplotación es el resultado del aumento excesivo de la extracción del agua, cada vez más demandada para usos agrícolas, urbanos e industriales, lo que produce descensos continuados del nivel de agua en el acuífero y un deterioro de su calidad. Si se sigue con esta práctica por mucho tiempo, el acuífero es difícil de recuperar, lo que ha llevado a que algunos incluso se sequen totalmente. Para que no se produzca una sobreexplotación, el bombeo medio anual de agua debe ser inferior a su recarga media anual, lo que permite además que nunca se agote.

Según recoge el "Libro Blanco del Agua en España", más de un 20% de los acuíferos del Sureste, del litoral Mediterráneo y de La Mancha se están utilizando de una manera no sostenible. Por su parte, desde el Instituto Geológico y Minero de España (IGME) se asegura que en nuestro país no hay muchos acuíferos realmente sobreexplotados, aunque sí hay bastantes en el Levante y Sur.

Frente a estas amenazas, el aprovechamiento sostenible de los recursos, el ahorro o la contención del crecimiento de la explotación del agua aparecen como posibles soluciones. Por otra parte, la recarga artificial, que consiste en construir sondeos o grandes balsas a través de las que se introduce agua en el acuífero procedente de un río o embalse cercano con recursos extra, constituye una forma plausible de salvar los acuíferos. Con

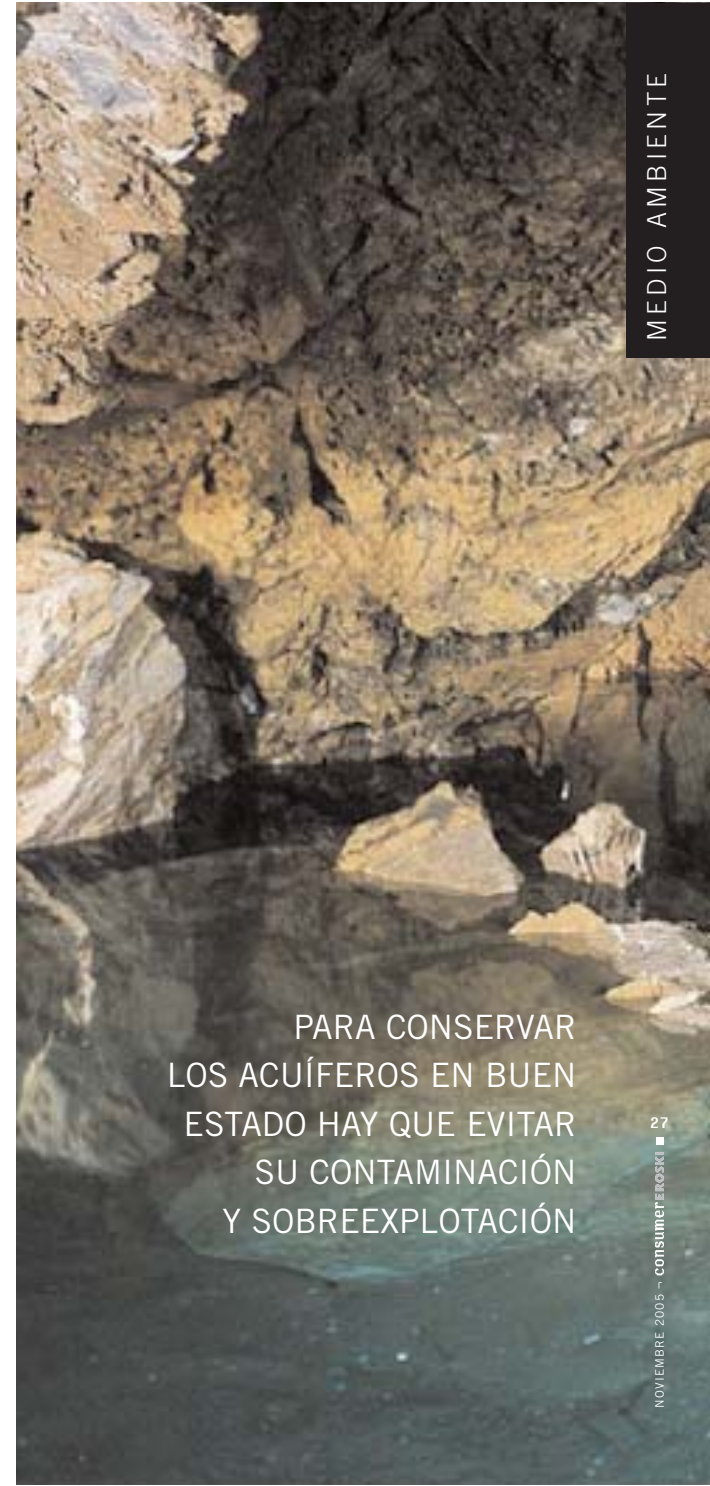
este sistema se recuperan los niveles de agua y se contribuye a un mejor aprovechamiento.

Prevención

Si bien hay fórmulas para preservar la calidad y cantidad del agua de los acuíferos, sus peculiares características hacen que resulte un trabajo bastante delicado, aunque necesario. En primer lugar, el ritmo de renovación del agua subterránea, que depende de las precipitaciones y la cantidad de agua arrastrada por los ríos, es muy lento. Asimismo, los problemas se perciben con bastante retraso por la lenta dinámica de las aguas que circulan en el subsuelo, por lo que los efectos de las medidas que se pueden adoptar para resolverlos son también muy lentos.

Por todo ello, la conservación de las aguas subterráneas debe regirse por el principio de prevención, evitando que se produzca su contaminación y su sobreexplotación, estableciendo los medios y normativas que limiten el vertido incontrolado y la instalación de actividades peligrosas sin las debidas medidas de seguridad. En este sentido, la protección de las aguas subterráneas constituye un objetivo básico de la Unión Europea.

Mediante una Directiva se declara como finalidad primordial mantener y mejorar el medio acuático de la Comunidad, y aunque se refiere fundamentalmente a las aguas de superficie, se tiene en cuenta también que el estado de las aguas subterráneas repercute en los ecosistemas acuáticos y terrestres a ella asociados y, desde esa perspectiva, se exige su buen estado. Por otra parte, es objetivo de la Directiva lograr la sostenibilidad de los usos de agua en la Unión, por lo que también se contempla una protección de las aguas subterráneas para el suministro de agua destinada al consumo humano. ◀



PARA CONSERVAR
LOS ACUÍFEROS EN BUEN
ESTADO HAY QUE EVITAR
SU CONTAMINACIÓN
Y SOBREEXPLORACIÓN

Los pescados azules son la fuente más saludable de Omega-3

Cuatro de los 15 alimentos enriquecidos en Omega-3, a pesar de que en efecto lo eran, carecían de las grasas DHA y EPA que protegen contra las enfermedades cardiovasculares

HUEVOS, GALLETAS Y PRODUCTOS LÁCTEOS enriquecidos en Omega-3 (grasa saludable cuyo consumo se asocia a la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares) forman parte de un amplio grupo de alimentos, denominados funcionales, que contienen ingredientes añadidos (además de Omega-3, hay alimentos enriquecidos en calcio, en fibra, etc.) que, al margen de su función nutritiva, ejercen un efecto beneficioso (científicamente demostrado) para la salud.

CONSUMER EROSKI ha llevado a laboratorio 15 alimentos enriquecidos en Omega-3: cuatro muestras de lácteos enriquecidos y una de bebida de soja, dos de galletas, dos de huevos, tres de aceites y grasas, dos de aceitunas rellenas de anchoa y una de néctar de naranja y melocotón.

La manera más saludable y económica para asegurar una ingesta suficiente de grasas Omega-3 es incluir en la dieta habitual pescados azules: el análisis demostró que cien gramos de salmón fresco proporcionaban 5.175 mg de grasas EPA y DHA (los Omega-3 que protegen contra las enfermedades, las cardiovasculares entre otras), en el bonito la aportación es de 2.326 mg y en la trucha, 1.473 mg, mientras que el alimento enriquecido con mayor contenido de estos Omega-3 (la grasa para untar La Masía) contiene sólo 528 mg/100 g, poco más de la tercera parte que la trucha, menos de la cuarta que el bonito y casi diez veces menos que el salmón. Si se prefiere no consumir pescado azul y se nece-

sta un aporte extra de estas grasas de ingesta tan conveniente, se puede recurrir a los alimentos enriquecidos en Omega-3, especialmente a huevos, productos lácteos y grasa para untar y condimentos alimenticios, los que contenían mayor cantidad de estas grasas. De todos modos, **pueden sustituir a sus equivalentes no enriquecidos pero no al pescado azul**, fuente también de otros nutrientes esenciales de los que estos alimentos enriquecidos carecen.

Un análisis revelador

El 25% de la muestra (un producto lácteo, una bebida de soja, un preparado grasoso a base de aceites refinados y un néctar de frutas), aunque sean efectivamente alimentos enriquecidos en Omega-3, no contienen grasas EPA y DHA; sólo tenían ácido linolénico, que no tienen efecto protector demostrado contra las enfermedades cardiovasculares. Y el 40% de los alimentos enriquecidos analizados (un producto lácteo, las dos muestras de huevos, dos de condimentos alimentarios y una de las dos de aceitunas rellenas de anchoa) se encuentran fuera de norma por ofrecer una cantidad de grasas Omega-3 menor a la declarada en sus etiquetas.

En los 11 alimentos funcionales que contenían EPA y DHA las diferencias fueron relevantes: la grasa sólida para untar La Masía aportaba 528 mg/100 g de DHA y EPA y la mezcla de aceites de la misma marca 455 mg/100 g, pero en el resto de alimentos enriquecidos los contenidos variaron desde los 32 mg/100 g de la bebida láctea fermen-

Lácteos y bebida de soja enriquecidos en Omega-3

En el primer grupo de alimentos enriquecidos en Omega-3 figuran cuatro lácteos y una bebida de soja. Tres de los derivados lácteos eran similares a la leche (Puleva, Kaiku y Celta) y el cuarto (Puleva) se asemejaba al yogur líquido. En los cuatro, el fabricante sustituye la grasa de la leche de vaca, mayoritariamente saturada, por grasas de tipo monoinsaturado (ácido oleico) y/o poliinsaturado (Omega-3), razón por la que no pueden denominarse leche y deben llamarse productos lácteos. Kaiku y Celta superan la cantidad de Omega-3 declarada en sus etiquetas, mientras que en la muestra de Puleva fue un 27% inferior, por lo que incumple la norma. La bebida láctea fermentada (Puleva) tampoco alcanzó lo declarado, pero la desviación, por pequeña, es aceptable. Algunas personas que por alergia a la proteína láctea, porque no les gusta la leche o por otras razones, consumen bebidas de soja como sustituto de la leche. Se analizó Vive Soy, bebida de soja de Pascual, que ofrece la cantidad de Omega-3 declarada pero no es un producto enriquecido porque los Omega-3 se encuentran de forma natural en las semillas de soja. En el lácteo Kaiku y en la bebida de soja Pascual, el único Omega-3 presente fue el linolénico que, como ya se ha dicho, no tienen efecto protector demostrado ante las enfermedades cardiovasculares. La presencia de EPA y DHA fue -en los tres productos de este grupo que las contenían- desde los 44 mg/100 ml del producto lácteo Puleva hasta los 32 mg/100 ml de la bebida láctea de la misma marca, pasando por los 35 mg/100 ml del producto lácteo Celta.



TIPO DE ALIMENTO ENRIQUECIDO EN OMEGA-3	PRODUCTO LÁCTEO	PRODUCTO LÁCTEO	BEBIDA LÁCTEA	PRODUCTO LÁCTEO	BEBIDA DE SOJA	HUEVOS BRUDY	HUEVOS OMEGA
MARCA	PULEVA	CELTA	PULEVA	KAIKU	PASCUAL	COREN	MATINES
Precio (euros/kilo-litro)	1,09	0,86	2,57	1,05	1,10	1,14 (1/2 doc.)	3,42 (1/2 doc.)
Precio alimento no enriquecido (euros/kg-l)	0,86 (27% más)	0,69 (25% más)	1,95 (32% más)	0,94 (12% más)	-	0,72 (58% más)	0,72 (63% más)
Contenidos declarados:							
Linolénico ⁽¹⁾ (mg/100 g)	-	-	-	-	-	-	-
DHA + EPA ⁽²⁾ (mg/100 g)	60	30	37	-	-	300 (DHA)	280 (DHA)
Total Omega-3 ⁽³⁾ (mg/100 g)	-	-	-	90	140	-	440
Contenidos reales:							
Linolénico ⁽¹⁾ (mg/100 g)	3	5	3	127	140	29	33
DHA + EPA ⁽²⁾ (mg/100 g)	44	35	32	Ausencia	Ausencia	245 (DHA)	36 (DHA)
Total Omega-3 ⁽³⁾ (mg/100 g)	47	40	35	127	140	288	69
EPA + DHA por ración	110 (250 ml)	88 (250 ml)	80 (250 ml)	Ausencia	Ausencia	319 (2 huevos)	47 (2 huevos)
Etiquetado	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto

(1) Ácido linolénico: ácido graso poliinsaturado Omega-3 *esencial*; es decir es necesario ingerirlo mediante la dieta porque el organismo no es capaz de sintetizarlo. (2) EPA + DHA: ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 a los que se les atribuyen propiedades beneficiosas en las enfermedades cardiovasculares. Los datos aquí representados corresponden a la suma de ambos ácidos grasos: eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA). (3) Total Omega-3: refleja la suma total de ácidos grasos Omega-3 presentes en el alimento; el ácido linolénico, más EPA, más DHA.

*Etiquetado: *Incorrecto* indica que la cantidad real de Omega-3 que contenía el alimento (comprobada mediante análisis) es notablemente inferior a la declarada en su etiqueta, por lo que incumple la norma de etiquetado. Esta irregularidad se detectó en 6 de los 15 alimentos enriquecidos en Omega-3 analizados.

tada Puleva hasta los 245 mg/100 g de los huevos Coren. Al respecto, no se ha fijado aún una CDR (cantidad diaria recomendada) de DHA y EPA, pero estimando que podría establecerse en unos 200 mg al día, los alimentos que las contenían cumplirían con el precepto de proporcionar como mínimo en cada cien gramos el 15% de la CDR (sería de 30 mg/100 g). Si la CDR superara los 200 mg (es probable que alcance 500 mg), varios tendrían que aumentar el contenido de estas grasas para seguir denominándose "enriquecidos en Omega-3".

Los alimentos enriquecidos en Omega-3 costaban (salvo en un caso) entre un 11% (condimento alimentario a base de aceite) y un 97% (grasa sólida para untar) más que los "normales" de las mismas marcas.

Omega-3, no todos son iguales

Los Omega-3 se encuentran de forma natural y abundante en los pescados azules (atún, bonito, trucha, sardinas, chicharro, anchoas y salmón) pero también en los alimentos enriquecidos en Omega-3. Son ácidos grasos poliinsaturados esenciales, el organismo no puede producirlos y deben ser suministrados con la dieta.

Tan Omega-3 es el linolénico como el EPA (eicosapentanoico) y el DHA (docosahexanoico), pero EPA y DHA se diferencian del linolénico en su función en nuestro organismo. El linolénico (Omega-3 de cadena corta) es imprescindible para el funcionamiento de nuestro organismo, pero sólo a los EPA y DHA (de cadena larga) se les atribuye la capacidad de prevenir o minimizar el efecto de enfermedades, entre otras las cardiovasculares. Por ello, cuando se adquieren alimentos enriquecidos con Omega-3 es fundamental cerciorarse de que contengan EPA y DHA y no sólo linolénico (cuatro de los 15 estudiados no contenían EPA y DHA).

La comunidad científica no ha llegado aún al acuerdo que establecerá la CDR (dosis diaria recomendable) de grasas EPA y DHA, de la que se obtendrá la dosis mínima que deben contener los alimentos enriquecidos en ellas para que sus efectos sobre la salud sean reales. Se prevé que la futura norma de la UE (se publicará en 2006), "Reclamos nutricionales y de salud en los productos alimenticios", resuelva la indefinición normativa que existe en la actualidad. <

Aceites y grasas enriquecidas en Omega-3

Se analizaron dos condimentos alimentarios (La Española y La Masía) y una grasa sólida para untar (La Masía). De los tres, solo la grasa para untar La Masía (contenía 528 mg/100 g de EPA y DHA) se ajusta a lo declarado. La muestra de La Española ofrecía un 12% menos grasas EPA y DHA de lo anunciado y La Masía un 9% menos, por lo que incumplen la norma de etiquetado. El mercado ofrece dos productos aparentemente similares (mezclas de aceites enriquecidos en Omega-3) pero bien diferentes: cien mililitros del aceite enriquecido La Masía aportan 455 mg de DHA y EPA, mientras que la misma cantidad de La Española (aceite enriquecido en Omega-3 a base de linolénico) no aporta un solo miligramo de estos dos ácidos grasos que protegen ante las enfermedades cardiovasculares. Ahora bien, La Española cuesta sólo 1,89 euros el litro, mientras que la grasa sólida para untar La Masía sale mucho más cara, 7 euros el kilo, y el condimento alimentario La Masía, 4,20 euros el kilo.



TIPO DE ALIMENTO ENRIQUECIDO EN OMEGA-3	CONDIMENTO ALIMENTARIO (MEZCLA DE ACEITE)		
	LA MASÍA	LA MASÍA	LA ESPAÑOLA
Precio (euros/kilo o litro)	4,20	7,00	1,89
Precio alimento no enriquecido (euros/k o l)	3,77 (11% más)	3,56 (97% más)	3,50 (46% menos)
Contenidos declarados:			
Linolénico* (mg/100 g)	850	2500	
DHA + EPA* (mg/100 g)	500	500	
Total Omega-3* (mg/100 g)			3500
Contenidos reales:			
Linolénico* (mg/100 g)	195	2610	2650
DHA + EPA* (mg/100 g)	455	528	Ausencia
Total Omega-3* (mg/100 g)	650	3138	2650
EPA + DHA por ración (mg)	68 (15 ml)	63 (12 ml)	Ausencia
Etiquetado	Incorrecto	Correcto	Incorrecto

Galletas enriquecidas en Omega-3

Se analizaron las Galletas F-Plus de Cuétara y las Delicias de melocotón Lopes. En ambas muestras las cantidades totales de Omega-3 fueron superiores a las declaradas. Respecto al aporte de grasas EPA y DHA, las Delicias de melocotón Lopes contenían 185 mg/100 g y las de Cuétara, 156 mg/100 g. Ahora bien, las primeras (adquiridas en una herboristería) salían a 13,33 euros el kilo, mientras que las de Cuétara costaron casi cuatro veces menos: 3,42 euros el kilo.



GALLETAS LOPES	GALLETAS F-PLUS
13,33	3,42
no hay	3,02 (13% más)
-	-
-	-
90	180
122	53
185	156
307	209
74 (40g)	62 (40g)
Correcto	Correcto

Aceitunas rellenas enriquecidas en Omega-3, y un néctar

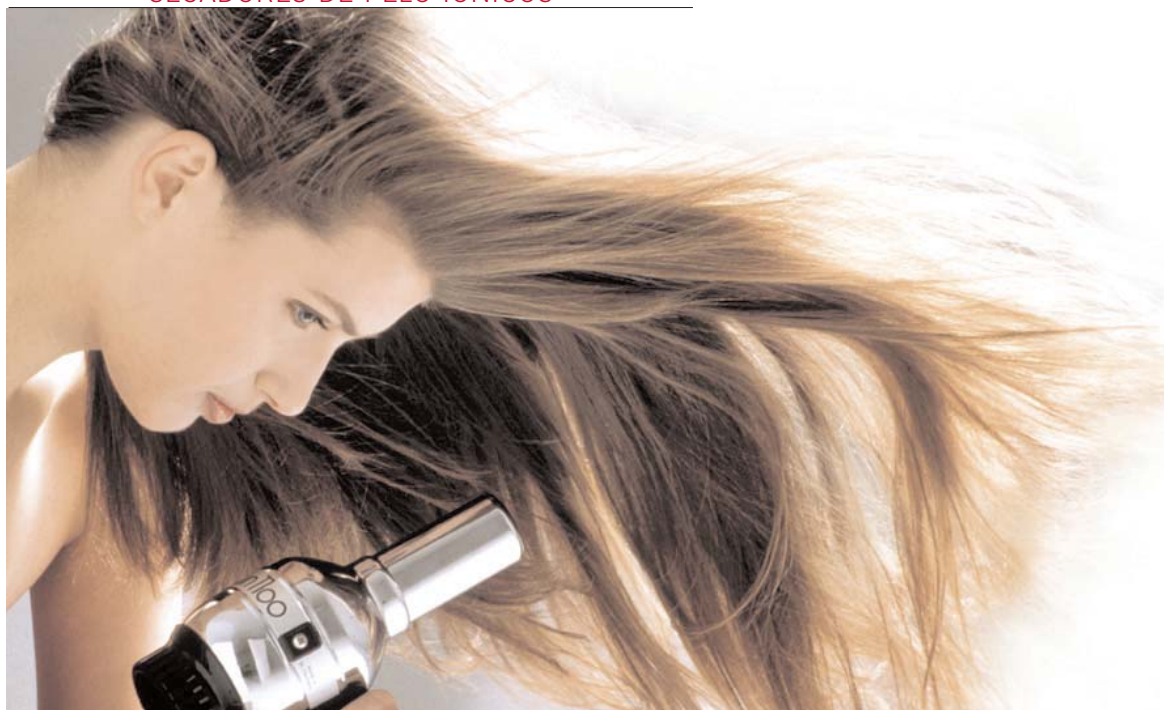
En la muestra de El Serpis, el contenido en DHA y EPA fue de 99 mg/100 g, cuando declara 120 mg/100 g: incumplen la norma de etiquetado. En la de La Española (75 mg/100 mg de DHA y EPA) se registró un déficit, en torno al 5%, considerado aceptable. El Serpis, que tenían una mayor proporción de estas grasas, eran más baratas (salían a 7,38 euros el kilo) que las de La Española (9,53 euros el kilo).

Y se llevó también al laboratorio el néctar de naranja y melocotón enriquecido en Omega-3 de Juver, bebida que superó la cantidad de Omega-3 publicitada en su etiquetado: la muestra estudiada proporcionaba 66 mg/100 ml, cuando declara 50 mg, pero la presencia de grasas EPA y DHA en el alimento era nula, ya que el enriquecimiento del producto se basa exclusivamente en añadir ácido linolénico, cuando es a los dos primeros ácidos a los que se les atribuye la capacidad de reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Por ello, el interés de este producto es menor; además, su precio (sale a 1,13 euros el litro) es un 72% superior al néctar equivalente de la misma marca no enriquecido.



ACEITUNAS RELLENAS DE ANCHOA EL SERPIS	ACEITUNAS RELLENAS DE ANCHOA LA ESPAÑOLA	NÉCTAR JUVER
7,38	9,53	1,13
5,87 (26% más)	5,67 (68% más)	0,65 (74% más)
-	-	-
120	80	-
-	-	50
109	112	66
99	75	Ausencia
208	187	66
50 (50g)	38 (50g)	Ausencia
Incorrecto	Correcto	Correcto

- Se llevaron a laboratorio 15 alimentos enriquecidos en Omega-3: lácteos, bebidas de soja, galletas, huevos, aceites y grasas, aceitunas rellenas de anchoa y néctar de fruta.
- EPA y DHA son los Omega-3 que reducen el riesgo de sufrir enfermedades, entre otras las cardiovasculares. El linolénico es también Omega-3 pero no realiza la función de los EPA y DHA.
- La principal fuente de los Omega-3 protectores de enfermedades son los pescados azules. Salmón, bonito y trucha aportan, respectivamente, 3, 4 y 10 veces más grasas EPA y DHA que el alimento enriquecido que más los contenía.
- La manera más saludable y económica de asegurarse una ingesta suficiente de grasas Omega-3 es incluir en la dieta habitual pescados azules, atún o bonito, trucha, anchoa, sardinas, chicharro o jurel, y salmón, entre otros
- Los alimentos enriquecidos en Omega-3 que contenían mayor cantidad de estas grasas saludables fueron huevos, productos lácteos y grasa para untar y condimentos alimenticios. Pero no deben sustituir (salvo que no se te toleren) a los pescados azules, fuente de otros nutrientes esenciales de los que estos alimentos enriquecidos carecen.
- Seis de los 15 alimentos enriquecidos en Omega-3 ofrecían una cantidad de grasas Omega-3 notablemente menor a la declarada en sus etiquetas. Y cuatro de ellos no contienen grasas EPA y DHA (sólo presentaron ácido linolénico), por lo que son menos interesantes que los 11 alimentos que sí las contienen.



secado también es supuestamente más rápida que con los equipos convencionales.

No se encontraron diferencias significativas en el tamaño de los secadores, todos ellos son pequeños y manejables: el más grande, Taurus, sólo es un 20% más voluminoso que el más pequeño, Ufesa (20,3x23x8,4 cm). En el peso sí hubo diferencias significativas: seis de las muestras rondan el medio kilo mientras que BJM y Taurus pesan casi el doble que el resto.

Potencia menor que la anunciada

Los ocho funcionan enchufados a la red eléctrica, sin baterías y dicen contar con una potencia de 2.000 W, salvo BJM y Polti que anuncian sólo 1.800 W. Sin embargo, la prueba real demostró que su consumo eléctrico es, en algunos casos, muy inferior al indicado: desde los 140 W menos que ofrece Fagor en las mediciones hasta los 320 W menos de BJM. Ello resulta por un lado positivo porque indica un menor consumo eléctrico, pero por otro significa que el equipo ofrece una potencia inferior a la anunciada. No obstante, todas las muestras cumplen la norma, ya que la ley nada indica sobre los equipos que cuentan con una potencia inferior a la declarada.

Cuanto más largo sea el cable, más sencillo y cómodo resultará el manejo del secador, pues el usuario contará con una mayor libertad de movimientos. El cable más largo lo ofrece Taurus, con 305 centímetros, seguidos por Solac (295 cm) y BJM (288 cm), el resto fueron muy similares y rondaron los 180 cm.

Los ocho secadores ofrecen una rejilla trasera desmontable para facilitar su limpieza, un asa para colgarlo de la pared, tres niveles de regulación de la temperatura (cuatro contando el aire frío, útil para fijar el rizo) y dos velocidades de caudal de aire. Fagor suma una segunda posición de aire frío mientras que Polti no cuenta con una posición fija para el aire frío, lo que obliga a estar presionando continuamente un botón para esta función. Polti, BJM y Ufesa disponen de la función "Turbo" que aumenta la potencia unos segundos. BJM, el más pesado, es el único equipo que no es de plástico, sino metálico con acabado en cobre. Los mangos de Solac y Ufesa, a diferencia del resto, no son antideslizantes, pero el de Ufesa tiene a su favor que pivota 90° haciendo más cómodo su uso.

En cuanto a la tecnología iónica (que supuestamente suaviza, hidrata y evita que el pelo se encrespe) en Philips, Fagor, >

El mejor, uno de los más baratos

A pesar de que los secadores iónicos supuestamente aportan una mayor suavidad, brillo e hidratación al cabello sólo la mitad de las usuarias lo notó

SE HAN ANALIZADO ocho secadores de pelo iónicos de 1.800 W y 2.000 W que cuestan desde los 24 euros de Polti hasta los 40 euros de Solac. La mejor relación calidad-precio corresponde a la segunda muestra más barata, Taurus (30 euros), la mejor valorada por los usuarios y que ofrece una buena calidad global.

Pero, ¿en qué consiste la tecnología iónica? El cepillado, secarse el pelo con una toalla o la contaminación cargan nuestro cabello de electricidad estática, lo que aca-

ba por abrir las escamas del pelo y darle un aspecto encrespado, además de dificultar su peinado. Para contrarrestar este fenómeno los secadores iónicos junto al flujo de aire caliente generan iones negativos que, según los fabricantes, neutralizan la electricidad estática y suavizan el pelo, ayudando a que luzca brillante y fácil de peinar. Además, estos secadores pulverizan las moléculas de agua hasta convertirlas en micropartículas tan diminutas que son capaces de atravesar la capa externa del cabello e hidratar la cutícula. La velocidad de

SECADORES IÓNICOS DE PELO

MARCA MODELO	TAURUS 2100 IONIC	POLTI PROFESIONAL IONO 3000	PHILIPS HP 4883 JETSET CONTROL ION	VIDAL SASSOON ATTITUDE	FAGOR SP-2004 ION TECHNOLOGY	SOLAC IONIC SILENT 2000	UFESA FUTURA SC8370 ION-PRO	BJM WINDY IONIC SYSTEM PROF
Precio (euros)	30,31	24	32,29	35	36,95	39,93	38,22	35
Información y protección al consumidor	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Seguridad eléctrica	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Compatib. electromagnética	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto
Características técnicas:								
Dimensiones L x A x H (cm)	24,5 x 21,5 x 9	21 x 2,5 x 9,1	22,5 x 23 x 8,3	21 x 23 x 8,8	23 x 22,5 x 8,3	22,5 x 21,5 x 9	20,3 x 23 x 8,4	21,5 x 23 x 8,2
Peso (g)	810	575	580	565	525	645	565	950
Potencia declarada (W)	2000	1800	2000	2000	2000	2000	2000	1800
Potencia media (W)	1760	1600	1750	1720	1860	1760	1710	1480
Longitud de cable (cm)	305	174	188	184	181	295	182	288
Flujo extra de aire	No	Sí	No	No	No	No	Sí	Sí
Interruptor ionizador aire	No	No	Sí	No	Sí	Sí	No	Sí
Indicador ionizador aire	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí
Empuñadura antideslizante	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	Sí
Resistencia	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta
Vida útil	Satisfactoria	Satisfactoria	Satisfactoria	Satisfactoria	Satisfactoria	Satisfactoria	Satisfactoria	Baja
Prueba de uso (de 1 a 10)	7,6	6,7	7,2	7,1	7	7,4	6,6	6,2
Calidad global	Buena	Buena	Buena	Buena	Buena	Buena	Buena	Insuficiente

Resistencia y vida útil

¿Son tan resistentes y duraderos como debieran? Para calcularlo se hicieron dos pruebas. Por un lado se sometió a los secadores a un ciclo de 15 minutos de funcionamiento seguidos de 30 minutos de parada a la máxima temperatura y velocidad de aire. Se estimó que el uso real de estos equipos será de una media de tres veces por semana y se paró el test si la muestra alcanzaba los cinco años y medio de funcionamiento simulado. BJM dejó de dar aire caliente tras unos dos años y medio de funcionamiento simulado, mientras que el resto llegó al final de la prueba funcionando correctamente por lo que, en principio, todos salvo BJM deberán durar al menos cinco años y medio.

a



Por otro lado, es imprescindible que un equipo de estas características pueda resistir y seguir funcionando tras una caída fortuita. La norma exige que sigan funcionando tras tres caídas desde 90 centímetros de altura sobre una superficie de madera contrachapada. Aunque alguno sufrió daños, como el desprendimiento de la rejilla trasera, los ocho siguieron funcionando tras la prueba.

- BJM y Solac se activa mediante un interruptor, por lo que son capaces de emitir aire caliente no-ionizado, a diferencia de los otros cuatro en los que la emisión de iones negativos es constante. Polti y Ufesa son los dos únicos que no disponen de un indicador para avisar que se está emitiendo aire ionizado.

Accesorios para peinados

- Además de la función obvia de secar el cabello, y prevenir con ello resfriados, un secador de pelo es un instrumento útil para conseguir diferentes peinados para lo cual devienen esenciales los accesorios suministrados. Los ocho incorporan un concentrador de aire (una boquilla que dirige y concentra el flujo a la zona deseada) que se utiliza habitualmente para alisar el cabello. BJM es el único sin difusor de aire, accesorio cuya función es la opuesta a la anterior, esto es, reparte el aire a lo largo de todo el cuero cabelludo y ofrece mayor volumen al pelo. El difusor de Vidal Sassoon posee nodos retractables y Ufesa incluye dos difusores: uno convencional y un segundo llamado "Ultra look" con varias sa-

lidas que se pueden girar en diversas posiciones. Pero, sin duda, el equipo más completo en este apartado es Taurus: además del concentrador y del difusor incluye un cepillo redondo, un cepillo semicircular, un peine, dos pinzas y un neceser.

Prueba de uso

Seis usuarias habituales de estas clase de aparatos, con melena o media melena, probaron los secadores y puntuaron diferentes aspectos y funciones del uno al diez. También probaron tres secadores convencionales (esto es, no iónicos) para valorar si esta novedosa tecnología es tan positiva como anuncian los fabricantes.

Todos los secadores recibieron de media buenas valoraciones. Fagor, Taurus, Vidal Sassoon y Solac alcanzaron, incluso, los siete puntos en "aspectos funcionales" (que engloba a los parámetros más importantes: eficacia y rapidez del secado, ruido generado, eficacia en el alisado de pelo...). Taurus obtuvo las puntuaciones más altas en eficacia (8 puntos sobre 10) y rapidez del secado (8,2 puntos), resultado sobre el cabello (7,5 puntos), facilidad y comodidad de uso (7,8

puntos), utilidad de los accesorios (8,2 puntos) y eficacia del concentrador de aire (7,7 puntos). Los secadores son, por lo general ruidosos, pero Vidal Sassoon y BJM lo fueron más que el resto. Ufesa suspendió el apartado de facilidad de almacenamiento y transporte.

Los manuales más claros y completos fueron los de Philips y Solac. Solac también ofrece los botones más útiles y fáciles de usar. BJM recibió las puntuaciones más bajas en todos los ítems valorados en "uso general" y suspendió por su excesivo peso. Vidal Sassoon es el que, a tenor de las usuarias, tiene un tamaño más adecuado.

En definitiva, todos han obtenido buenas valoraciones, aunque con diferencia. Taurus (7,6 puntos sobre 10) y Solac (7,4 puntos) han sido los mejores. La puntuación más baja la recibió BJM (6,2 puntos), seguido de Polti (6,7 puntos) y Ufesa (6,6 puntos). El resto superó ligeramente los 7 puntos.

¿Los iones son útiles?

Tan importante como comparar los secadores iónicos entre sí es medirlos frente

a los equipos no-iónicos para comprobar si pagar algo más por esta tecnología merece la pena. Sólo la mitad de las usuarias percibió mejores resultados con los secadores iónicos y fueron las que tenían el cabello más fino y liso las que más notaron la reducción en la carga estática. En el caso de los otros beneficios publicitados (hidratación, brillo y suavidad) los resultados son aún peores: sólo un tercio de las usuarias notaron una mayor hidratación y brillo en el cabello.

Los ocho equipos superaron en todos los casos las durísimas pruebas de seguridad a las que fueron sometidas. BJM no cumple la norma porque es el único secador que no supera el test de compatibilidad electromagnética, por lo que puede generar interferencias a otros aparatos eléctricos enchufados en la misma red, como por ejemplo, una radio. La documentación y la garantía que acompaña a cada equipo es correcta, hasta el punto que hay una muestra, Taurus, que no sólo ofrece los dos años de garantía preceptivos, sino que incluso los aumenta a un tercero que abarca únicamente a los materiales. ◀

Se han analizado ocho secadores de pelo con tecnología iónica que cuestan desde los 24 euros de Polti hasta los 39,93 de Solac. Cuentan con 1.800 W y 2.000 W.

Los secadores iónicos emiten iones negativos que supuestamente hacen que el cabello se seque más rápido, evitan que el pelo se enrede, lo hidratan y proporcionan mayor brillo y suavidad al cabello. Sin embargo, sólo las usuarias de pelo más liso y fino notó mejoría respecto a los secadores convencionales (3 usuarias de 6).

Todos los equipos son seguros, tienen las garantías correctas e incluyen útiles y completos manuales. BJM puede causar interferencias en equipos conectados a la misma red eléctrica.

Vidal Sassoon y BJM son especialmente ruidosos. Todos son resistentes a las caídas y tienen una vida útil de más de cinco años y medio, excepto BJM que se estropea al de dos.

BJM y Taurus pesan casi el doble que el resto. Philips, Fagor, BJM y Solac pueden emitir aire convencional o cargado de iones negativos, a diferencia del resto que sólo cuenta con esta segunda posición. En todos los equipos la potencia real es inferior a la publicitada, especialmente en BJM.

En la prueba de uso las valoraciones oscilaron entre los 6,2 puntos sobre 10 de BJM y los 7,6 puntos de Taurus.

La mejor relación calidad-precio es Taurus Fashion Professional 2100 Ionic, el segundo más barato y el mejor en la prueba de uso.

UNO POR UNO, 8 SECADORES DE PELO IÓNICOS

TAURUS
"FASHION PROFESSIONAL 2100 IONIC"
30,31 euros



→ Calidad global: buena
La mejor relación calidad-precio. Sólo emite aire ionizado. El más grande (aunque sólo un 21% más que el más pequeño) y el segundo más pesado (810 g). Su cable es el más largo (305 cm). El mayor número de accesorios, con diferencia.
Prueba de uso: 7,6 puntos de 10, el mejor. El secado más rápido y eficaz, también el mejor valorado en el resultado sobre el cabello, en la facilidad de uso y en la utilidad de sus accesorios.

POLTI
"PROFESIONAL IONO 3000"
24 euros, el más barato



Calidad global: buena
Sólo emite aire ionizado. El cable más corto (174 cm).
Prueba de uso: 6,7 puntos de 10. El más discreto en eficacia y rapidez de secado.

PHILIPS
"HP 4883 JETSET CONTROL ION"
32,29 euros



Calidad global: buena
Puede emitir aire convencional o ionizado.
Prueba de uso: 7,2 puntos de 10, destaca por la claridad y utilidad de su manual y recibe la puntuación más alta en diseño.

VIDAL SASSOON
"ATTITUDE"
35 euros



Calidad global: buena
Sólo emite aire ionizado. Resulta especialmente ruidoso.
Prueba de uso: 7,1 puntos de 10, gusta por su diseño, dimensiones, peso y por su fácil almacenamiento.

FAGOR
"SP-2004 ION TECHNOLOGY"
36,95 euros



Calidad global: buena
Puede emitir aire convencional o ionizado. El más ligero (525 g).
Prueba de uso: 7 puntos de 10. Destaca por su fácil almacenamiento, pero recibe la puntuación más baja en la eficacia del concentrador para alisar el pelo.

SOLAC
"IONIC SILENT 2000"
39,93 euros,



Calidad global: buena
Puede emitir aire convencional o ionizado. Su empuñadura no es antideslizante.
Prueba de uso: 7,4 puntos de 10, el segundo mejor. El mejor en claridad y utilidad de su manual y por la utilidad de sus mandos.

UFESA
"FUTURA SC8370 ION-PRO"
38,22 euros, el segundo más caro



Calidad global: buena
Sólo emite aire ionizado. El más pequeño (20,3x23x8,4 cm). Su empuñadura no es antideslizante.
Prueba de uso: 6,6 puntos de 10. Suspende en facilidad de almacenamiento y recibe la puntuación más baja en la rapidez de secado.

BJM
"WINDY IONIC SYSTEM PRO"
35 euros



Calidad global: insuficiente
Puede emitir aire convencional o ionizado. El más pesado (950 g). Puede llegar a crear interferencias en equipos conectados a la misma red eléctrica (incumple la norma). Resulta especialmente ruidoso. Deja de emitir aire caliente al de dos años y medio de uso simulado (el resto sigue funcionando al de cinco).
Prueba de uso: 6,2 puntos de 10, el peor. El más discreto en facilidad de uso, utilidad de accesorios, claridad del manual, utilidad de los mandos, en diseño y dimensiones y peso del equipo.

→ Mejor relación calidad-precio





La hora de jubilar el VHS

Los grabadores de televisión digitales no terminan de llegar al salón, a pesar de sus ventajas respecto al VHS y sus precios, cada vez más asequibles

El DVD se ha convertido en una realidad cotidiana en el ocio doméstico. Son muchos los hogares con un reproductor de DVD para ver películas, documentales y series compradas o alquiladas. Sin embargo, no son tantos los que utilizan este formato para grabar la programación. Resulta habitual que el aparato de televisión tenga conectados a la vez el reproductor de DVD y el grabador de cintas VHS. La situación parece un tanto extraña si se considera que hay en el mercado una amplia gama de grabadores digitales de televisión que presentan una serie de ventajas impensables en la era de la cinta de vídeo y que además mejoran con diferencia la calidad del VHS. Estos nuevos aparatos, que permiten grabar tanto en formato DVD como en un disco duro de gran memoria conocido como HDD, también sirven para leer discos DVD.

Un paso de gigante

No sólo se trata de que con este nuevo sistema tanto la imagen como el sonido son mejores, sino de que los nuevos grabadores son más cómodos de manejar y programar. Su tecnología permite avanzar y retroceder en la grabación a gran velocidad, eliminando los ruidosos rebobinados de la cinta VHS. Tampoco hay que esperar a que termine la grabación de un programa para ver lo ya grabado. Los nuevos grabadores también están preparados para grabar varios programas en distintos canales y en diferentes idiomas, para luego escoger el deseado. Permiten incluso editar las grabaciones eliminando los anuncios. Todo ello sin considerar lo manejable y fácil de guardar en la estantería que resulta un disco DVD respecto a la aparatosa casete de vídeo; o la capacidad de almacenar grabaciones que tiene un HDD en su disco duro, que puede llegar a acumular en algunos casos más de 700 horas de vídeo.

Los grabadores HDD poseen unas ventajas superiores a las del grabador DVD. Mientras que lo grabado en un disco DVD no se puede manipular una vez que la grabación ha finalizado, el HDD permite editar los programas a placer, eliminando las partes sobrantes. Las cadenas que emiten en formato digital (como algunas empresas de cable, satélite o la incipiente televisión terrestre digital) ya incluyen, junto a la emisión, la parrilla para facilitar la programación de estos equipos.

Otra característica interesante de los HDD es que, gracias a la información digital que las cadenas ofrecen en Internet, pueden ajustar la grabación del programa deseado, previendo retrasos o cambios en la hora de su emisión. Incluso se les puede programar para que cada semana graben el mismo programa o capítulo de la serie favorita.

Precios asequibles

Sin embargo, los grabadores DVD y HDD están lejos de consolidarse como objeto de consumo masivo. A la hora de buscar motivos, quizá podría pensarse que su precio es uno de los mayores. En realidad, se ha producido en los dos últimos años un abaratamiento importante de estas tecnologías y ya pueden encontrarse grabadores DVD de sala (no confundir con los grabadores instalados dentro del ordenador, significativamente más baratos) por debajo de los 200 euros. En los grabadores HDD los precios oscilan entre los 300 euros y los 500 euros. En algunos aparatos, que poseen un disco duro con una memoria superior, el precio alcanza los 700 euros.

Por lo tanto, la primera decisión que el consumidor debe tomar es qué tecnología le conviene más y cuánto está dispuesto a pagar por ella. En principio parece cla-



ro que un grabador HDD es más apetecible que otro que sólo grabe DVD, pero la diferencia de precios entre ambos sistemas es notoria. Conviene no olvidar que la mayoría de los grabadores HDD tienen también la posibilidad de grabar y leer discos DVD para conservar los registros en formato físico.

La calidad no siempre casa con el espacio

La cantidad de horas que entra en un disco DVD varía según la calidad de imagen que queramos lograr: cuantas más horas grabemos en un DVD, más mermará su calidad. Un DVD programado para grabar una hora de televisión muestra una calidad óptima; si se dobla el tiempo de grabación, todavía se mantienen altos los niveles de imagen y sonido. Pero si se almacenan en un solo disco cuatro horas o más de televisión, la calidad de lo grabado puede ser incluso peor que la del VHS.

En el caso de optar por adquirir un grabador exclusivamente DVD, habrá que decidirse por formar una amplia colección de discos de corta duración con grabaciones de buena calidad, o bien concentrar las grabaciones en unos pocos discos de mayor duración y bajos niveles de calidad de audio y vídeo. Hay que tener en cuenta que el coste de un disco DVD oscila entre los 50 céntimos y los siete euros, y que su fiabilidad varía enormemente en función de su precio. Recientemente han aparecido en el mercado los grabadores DVD de doble capa. Se trata de una tecnología que dobla el tiempo de grabación respetando la calidad. El inconveniente que presenta esta tecnología es el coste, pues suele ir combinada con HDD, y sus precios oscilan entre los 500 euros y los 900 euros. ◀

EL VÍDEO DIGITAL
ES MÁS FÁCIL
DE PROGRAMAR
Y ACABA CON
EL REBOBINADO

Cómo elegir un grabador

- Es importante informarse con detenimiento sobre las características de un aparato antes de adquirirlo porque hay una gran variedad de modelos y precios. Internet puede ser un buen medio para comparar.
- La función 'time-shifting' es importante porque permite tanto programar grabaciones como prever cambios en la programación y hacer pausa en la emisión. Algunos aparatos no poseen esta función.
- Asegurarse de que el grabador acepta MP3 y otros formatos de audio (Ogg, WMA...) no está de más. Así amplía su funcionalidad a la de un reproductor de audio. La mayoría de los aparatos leen este formato.
- Si se tiene una cámara de vídeo o de fotografía digital, es importante escoger un aparato que posea una conexión Fire Wire. Con ello se podrán volcar las películas y las fotografías para poder editarlas.
- Algunos grabadores tienen incorporado un lector de cintas de vídeo (VCR). Pueden ser muy útiles y cómodos para reciclar sin problemas la videoteca.
- En el caso de que se desee descargar o enviar vídeos por Internet, hay que asegurarse de que el grabador HDD acepta los formatos VidX y XviD, puesto que son los más utilizados en este medio.

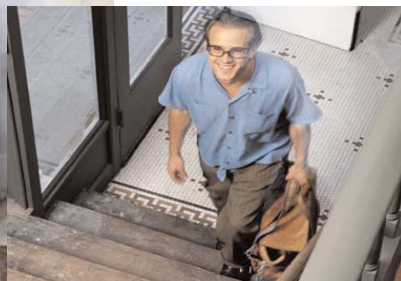
Una cuestión de mayorías nada simple

Para aprobar reformas de mejora de acceso a edificios en los que viven personas con discapacidades físicas o ancianos, basta con la mayoría simple



Vivo en un primer piso y la comunidad de vecinos ha decidido instalar un ascensor que yo no necesito, ¿puedo negarme a ello? ¿Tengo que abonar la misma cantidad que el vecino del sexto? ¿Es necesario que todos los vecinos estemos de acuerdo en la instalación de una plataforma para salvar las escaleras que hay hasta el ascensor en una comunidad con personas con discapacidad física? .

Estas son dos de las dudas más comunes cuando **hay que instalar ascensores o plataformas elevadoras para suprimir barreras arquitectónicas en las comunidades de vecinos**. La respuesta se halla en la Ley de Propiedad Horizontal (de 1960, pero reformada el 6 de abril de 1999), que especifica que la comunidad no puede negarse a estas reformas en aras de mejorar la habitabilidad del inmueble, por lo que **no es necesaria la unanimidad de votos para proceder a la instalación de un ascensor**. Lo que ocurre es que **cada uno de los casos requiere mayorías de votos bien distintas**: cuando los ve-



cinco del inmueble no sufren algún tipo de impedimento (edad avanzada, discapacidad...) para acceder a su vivienda por las escaleras, serán necesarias tres quintas partes de los votos. En cambio, cuando se trata de una reforma para que una persona con una discapacidad física o un anciano pueda acceder al ascensor y llegar a su casa, la mayoría simple servirá.

El problema radica en determinar si verdaderamente existe esa 'necesidad': los vecinos de los pisos bajos suelen alegar que se trata de mejoras no necesarias y aunque pueden admitir que la obra se realice, no aceptan colaborar en su financiación. Se ven, además, amparados por la ambigüedad de una norma que recoge en su artículo 11 que "si la cuota de instalación excede del importe de tres mensualidades ordinarias de gastos comunes, el disidente no resultará obligado, ni se modificará su cuota, incluso en el caso de que no pueda privarse de la mejora o ventaja". Se trata de diferentes interpretaciones a una misma ley. ◀

SI UNA OBRA ES 'NECESARIA', TODOS LOS VECINOS ESTÁN OBLIGADOS A PAGARLA

RESPUESTAS A LAS DUDAS

Si viven en el edificio personas con algún tipo de discapacidad la Ley de Propiedad Horizontal establece que la instalación del ascensor viene a suprimir las barreras arquitectónicas para facilitar la integración de estas personas. Por tanto, la instalación de una pequeña rampa sobre las escaleras iniciales que se encuentran en tantos portales hasta la puerta del ascensor, o de un montacargas eléctrico para favorecer el acceso a las personas en silla de ruedas, requiere únicamente del voto favorable de la mayoría de los propietarios. Este acuerdo vinculará a todos los vecinos y todos (incluso los que se opongan) deben pagar por igual los gastos que conlleve su instalación.

¿Es necesario justificar la discapacidad de una persona que exija la instalación de un ascensor o de cualquier otra obra para facilitar el acceso a su vivienda?

Sí, pero no es necesaria una incapacidad oficial o administrativamente reconocida, aunque siempre que se pueda conviene presentar los informes médicos que acreditan las deficiencias de movilidad o discapacidad física. En el caso de las personas mayores, por ejemplo, no es necesario un justificante médico que certifique las molestias o las repercusiones en caderas y piernas motivadas por un esfuerzo al subir escaleras.... Pueden solicitar la instalación del ascensor por acuerdo mayoritario de los vecinos.

Siempre que la obra sea considerada 'necesaria' todos los vecinos están obligados a pagar conforme a su cuota o coeficiente, salvo que se acuerde por unanimidad pagar a partes iguales.

Si la obra se considera 'no necesaria' para la adecuada conservación, habitabilidad y seguridad del inmueble y, por ejemplo, se demuestra que priman las necesidades estéticas por encima de las prácticas, de acuerdo al artículo 11 de la Ley de Propiedad Horizontal, los vecinos disidentes sólo están obligados a pagar el nuevo ascensor o plataforma cuando la derrama estipulada no sea

superior a tres mensualidades ordinarias de gastos comunes. En caso de que la junta de propietarios obligue a costear una obra cuya derrama supere las tres mensualidades de gastos se puede impugnar el acuerdo ante los tribunales.

Para impugnar una decisión tomada por la junta de propietarios es necesario que los vecinos implicados estén al día con los pagos a la comunidad. La acción judicial ha de ejercerse en el plazo de tres meses, salvo que se trate de acuerdos contrarios a la ley o a los estatutos, cuyo plazo es de un año.

No hacer uso del servicio no exime del pago. En el caso de deudas con la comunidad de propietarios, el presidente o administrador puede reclamar judicialmente. El procedimiento se inicia por demanda y una vez admitida a trámite, el juez requerirá al moroso para que pague en el plazo de 20 días o para que alegue las razones por las que considera que no debe, en todo o en parte, las cantidades reclamadas.

Subvenciones para la instalación

Las diversas comunidades autónomas prevén la concesión de ayudas económicas para la instalación de ascensores y la eliminación de barreras arquitectónicas.

Antes de comenzar las obras se aconseja consultar con el Departamento de Vivienda de cada comunidad autónoma para informarse sobre las posibles subvenciones, los documentos a presentar y los requisitos a cumplir.

A modo de orientación, atiéndase a estos:

- Hay que solicitar la licencia de obra.
- Un perito debe firmar la documentación de la obra.
- Se precisa la conformidad de la comunidad de vecinos.
- La obra debe garantizar la seguridad del ascensor, además de la del conjunto del inmueble.
- Hay que cumplir los requisitos de instalación del ascensor en materia de seguridad, como los relativos a la superficie necesaria para instalar una cabina y puertas automáticas.

Lo que desvela nuestra escritura

Aunque la grafología está cuestionada como ciencia, sí está admitido su valor para analizar rasgos de la personalidad

La grafología es una técnica que, valiéndose del análisis de la escritura, permite conocer la personalidad de un individuo. Algunas corrientes le confieren estatus de ciencia, otras rechazan de plano esta catalogación. Sin entrar en la polémica, sí existe acuerdo en que posee pautas científicas que rigen el análisis de un especialista y le permiten definir cualidades generales de carácter y aspectos de conducta. Su aplicación está tradicionalmente ligada a la psicología, pero también se ayudan de ella los departamentos de Recursos Humanos de las empresas, que analizan la escritura y la firma para añadir datos al perfil de un trabajador, la rama neurológica de la Medicina -el análisis de manuscritos de un paciente sirve de ayuda en la detección, grado y desarrollo de algunas patologías- y, por supuesto, los forenses, tanto clínicos como policiales, porque la letra, como las huellas dactilares, es única e inimitable.

Una herramienta auxiliar

La fiabilidad del estudio grafológico depende de que se logre aislar de la adivinación con la que se mezcla en demasiadas ocasiones, y de que ofrezca conclusiones que, efectivamente, ayuden a conocer al autor de la letra. La tarea es ardua pues la materia con la que se trabaja, la escritura, es muy sabrosa para que parlanchines la hagan objeto de sus adivinaciones. Cualquier manual que aluda a la grafología estará de acuerdo en que la escritura redonda corresponde a personas tranquilas y pasivas, o en que una firma legible es la de un sujeto responsable pero soberbio. Estos rasgos responden a los arquetipos que, desde Platón, filósofos y estudiosos del ser humano vienen utilizando para clasificar personalidades, así como a los temperamentos definidos por Hipócrates. No obstante, son muchos más los rasgos a estudiar, y muchas las variantes que tienen que llevar a concluir que la grafología resulta oportuna y útil. Y es que las conclusiones grafológicas no se limitan a enumerar variantes de ti-

pos de letras, sino que permiten perfilar caracteres y describir a una persona. Por eso, los especialistas serios en grafología parten de una rama científica y suelen ser neurólogos, psicólogos, filósofos o psiquiatras que hacen de ella una herramienta auxiliar con la que atender a un paciente. De hecho, las asociaciones nacionales e internacionales de grafoanalistas se han dotado de un código deontológico que, entre otras reglas, recoge la de "abstenerse de impartir enseñanzas de prácticas mánticas (adivinatorias), para evitar la confusión producida por la unión de lo científico con lo opinable y el consiguiente descrédito y falta de seriedad que tal proceder ocasiona a la profesión de grafólogo y a la ciencia a la que éste sirve".

¿En qué basa su oportunidad y su utilidad?

La grafología estudia la escritura manuscrita. Es esencial que las letras salgan del acto de escribir con bolígrafo o pluma y no con lápiz, pues este úl-

LOS ESPECIALISTAS SERIOS EN GRAFOLOGÍA SUELEN SER NEURÓLOGOS, PSICÓLOGOS O PSIQUIATRAS QUE HACEN DE ELLA UNA HERRAMIENTA AUXILIAR

timo disimula los rasgos al entorpecer el movimiento del que resultan. La grafología también puede analizar dibujos a modo de símbolo. Un ejemplo es el Test del Árbol desarrollado por el neurólogo Koch en los años veinte, convertido hoy día en un recurso habitual de la psicopedagogía, sobre todo en escuelas primarias.

Pero son dos las áreas en que la grafología resulta especialmente útil: el peritaje y el psicoanálisis en su concepción más amplia. Magistrados, bancos y policías se sirven de la evidencia de que cada escritura es diferente. De este modo, si precisan asegurarse del autor de una firma o encontrar huellas en manuscritos, se valen del análisis gráfico de documentos y de comparaciones de rúbricas realizadas por peritos, que llegan a ofrecer pruebas concluyentes. Menos objetiva, pero también muy valiosa, es la analítica de la grafía, que ayuda a definir la psique de una persona, tanto para descubrir patologías como causas de comportamientos, etc. ◀

¿CÓMO SE LEE EN LAS LETRAS?



Han sido sobre todo filósofos alemanes y doctores franceses los que más se han preocupado en investigar la grafología, creando teorías y probando hipótesis, para superar impresiones subjetivas y ofrecer leyes objetivas. Así, se ha concluido que para poder definir los rasgos de un sujeto desde su escritura, un análisis grafológico ha de tener en cuenta a la persona que escribe y la situación en la que lo hace.

- **La persona** posee un temperamento, un carácter, unos genes, un sistema nervioso, un género y edad que determinan por sí una forma de ser.

- **La situación** en la que se escribe, como los factores ambientales, sociales, escolares, familiares, culturales e incluso los estados transitorios, determinarán el resultado de la escritura.

En un estudio en profundidad se analiza el orden del escrito, la distancia entre renglones o la cercanía a los

márgenes, entre otros aspectos, para conocer la estructura mental de una persona. También se estudia el tamaño de la letra, que guarda relación con el nivel de autoestima y el grado de expansión del sujeto; la inclinación de las letras, para saber en qué medida la persona se relaciona con los demás; la dirección de las líneas, para encontrar la estabilidad emocional; la presión con que se imprime la grafía, para evaluar el nivel energético de una persona; la rapidez de la escritura, que desvela las reacciones de un individuo ante distintas situaciones que se le plantean; la continuidad, es decir, el grado de unión o separación de las letras y de las palabras, lo que permite conocer el nivel de constancia y regularidad de un individuo en su actividad, vida afectiva y pensamientos; y por último, la forma o estructura general de la escritura, que da cuenta del comportamiento cultural, ético y moral.

¿QUÉ CUENTA NUESTRA FIRMA?

Si analizar la escritura se toma en ocasiones como un juego, la firma sirve más, si cabe, de comodín para elucubraciones e infundados análisis pseudopsicológicos. Los estudios serios de la firma se utilizan, en la mayoría de las ocasiones, para realizar peritajes a entidades financieras de tarjetas de crédito o para verificar documentos de carácter legal, con el exclusivo objetivo de certificar la autoría legítima de una rúbrica. Deducir de ella rasgos conclusivos de una psique es demasiado superficial, aunque sirve como un elemento más al efectuar un grafoanálisis serio.



ERGONOMÍA INFANTIL

Los dolores de espalda también son cosa de niños

El curso escolar ya ha comenzado y, con él, también el riesgo de que los estudiantes padezcan dolencias de espalda, debido al transporte de un peso excesivo en carteras y mochilas, a hábitos posturales incorrectos o al sedentarismo, entre otros. En la actualidad, casi el 42% de los niños menores de 11 años sufre de dolores de espalda. Esta cifra se incrementa, hasta el 51% en los niños y el 69% en las niñas, entre los 13 y 15 años. Mochilas menos pesadas, deporte y ejercicios que fortalezcan la musculatura de la espalda y una postura correcta cuando estén sentados son algunos de los hábitos a seguir para mantener sanas las espaldas de los más pequeños.

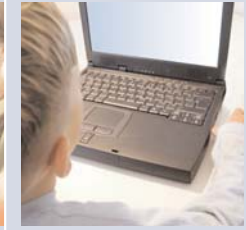
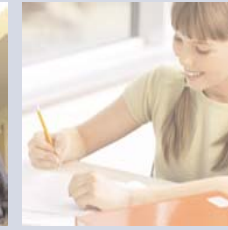
Mochilas: cómo utilizarlas

- Uno de los factores que potencian que el peso de la mochila produzca un riesgo físico en los escolares es el tiempo que cargan con ese peso. **Cuanto más tiempo transcurra, mayores serán las dolencias.**
- Lo más aconsejable para transportar el material escolar es utilizar una **mochila con ruedas y de altura regulable o, como segunda opción, una mochila cómoda, de tirantes anchos y acolchados**, de modo que el peso quede próximo al cuerpo y repartido entre los 2 hombros.
- Si su elección es una mochila con ruedas, decídase por un diseño que le permita ajustarla a la altura de su hijo o hija y arrastrarla cómoda y ergonómicamente.
- Si se prefiere una mochila de asas, su tamaño no debe ser superior al del torso del niño o niña, y conviene que tenga un cinturón acolchado a la altura del abdomen o el pecho para ayudar a distribuir el peso entre más grupos musculares del cuerpo, además de múltiples compartimentos para repartir el peso de los distintos objetos.
- **Procure que lleve la mochila pegada al cuerpo y relativamente baja** (en la zona lumbar o entre las caderas, justo por encima de las nalgas).

- **Enséñele a utilizar una técnica adecuada para levantar la carga.** Debe doblar las rodillas y hacer la fuerza con las piernas cuando levante una carga pesada.
- **Ordénele la mochila**, instalando los elementos más pesados cerca de la espalda, y manteniéndola permanentemente ordenada, con cada cosa en su lugar.
- **Intente que transporte el menor peso posible.**

Evitar malas costumbres

- **No hay que utilizar la mochila como una cartera de mano o una bandolera.** Si sólo se usa un asa, se produce la asimetría en la carga y se flexiona lateralmente la columna.
- Si las asas son estrechas y se clavan en los hombros pueden interferir con la circulación sanguínea y el sistema nervioso.
- **Evite que carguen con más del 10% de su propio peso.** La carga debe permitirles caminar erguidos, sin apoyarse ni balancearse.
- Si la mochila es muy pesada, arquearán hacia delante la columna vertebral, o flexionarán hacia delante la cabeza y el tronco para compensar el peso.
- **Evite que transporten en un solo día todo el peso de la semana:** libros, cuadernos, ropa de deporte...



Sentarse adecuadamente

- En clase o al hacer los deberes en casa, deben sentarse lo más atrás posible en la silla. **La postura es correcta cuando pueden apoyar los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas.**
- Deben mantener la espalda recta y los brazos o codos apoyados.
- **Han de cambiar de postura con frecuencia** e intentar levantarse y andar cada 45-60 minutos.
- Los giros parciales se deben evitar, es preferible girar todo el cuerpo a la vez.
- Hay que explicarles que **si el mobiliario escolar les impide sentarse correctamente, deben decírselo a su profesor.** ◀

DELANTE DEL ORDENADOR...

- ▶ La pantalla debe estar a unos 45 centímetros de distancia, frente a los ojos, y a su altura o ligeramente por debajo.
- ▶ El teclado ha de estar bajo, para no levantar los hombros y para poder apoyar los antebrazos en la mesa.
- ▶ La elevación del teclado sobre la mesa no debe superar los 25°.
- ▶ Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado unos 90°.
- ▶ Si usan prolongadamente el ratón, debe alternar cada cierto tiempo la mano con la que lo maneja.
- ▶ A ser posible, la iluminación debe ser natural y, en todo caso, se deben evitar los reflejos en la pantalla.

CUATRO DE CADA DIEZ NIÑOS Y LA MITAD DE LOS ADOLESCENTES SUFREN DOLOR DE ESPALDA, LO QUE REDUCE SU ACTIVIDAD DIARIA Y SU CALIDAD DE VIDA



La academia para las oposiciones no cumple las expectativas

➔ **Lo que pasó.** Me apunté a un centro para preparar oposiciones. Firmé un contrato e iba pagando los recibos mensuales a mes vencido, pero pasados unos meses comprobé que el curso no era lo que me habían vendido. Les envié una carta diciendo que me daba de baja y ellos me respondieron que no la aceptaban. Ahora me están persiguiendo alegando que ellos han cumplido en todo momento con lo contratado. Ya he tramitado una queja ante la oficina del consumidor. ¿Qué puedo hacer?

➔ **Qué hacer.** El contrato de enseñanza con una academia o centro privado es un contrato de arrendamiento de servicios en cuyas condiciones se integran lo publicitado y los documentos informativos previos a la contratación. Puede resolverse por voluntad de cualquiera de las partes (sentencia del Tribunal Supremo 25-03-98). No obstante, el ejercicio de este derecho requiere de "justa causa", como un incumplimiento de la otra parte. Los tribunales han estimado demandas de consumidores y usuarios afectados por publicidad engañosa, en los que las prácticas no se ofrecen pese a ser esenciales, el material didáctico es defectuoso o insuficiente, etc. Si se dan incumplimientos de este tipo, puede interesar ir a juicio para solicitar la devolución de lo abonado. En este caso, la afectada ha tramitado una queja frente a la academia, de modo que, si la oficina del consumidor la considera justificada, se puede abrir un proceso que puede suponer una sanción a la academia. En esta tesitura, la academia podría estar intentando dejar constancia de que no ha habido in-

cumplimiento alguno por su parte. Entendemos que también actúa así en previsión de que la alumna inicie acciones judiciales para reclamar los daños y perjuicios causados por el incumplimiento del centro (precio pagado, daño moral, pérdida de tiempo, etc.). Cualquiera de las dos partes podría acudir a juicio civil por incumplimiento de contrato, pero si la intención de la alumna no es continuar con la reclamación, debería ponerse en contacto telefónico con el responsable del centro de oposiciones para aclarar este extremo e intentar zanjar el asunto. Si se logra, conviene firmar un documento por el que se acepta la baja constando que ninguna de las dos partes tiene nada que reclamar, pero antes de firmar la afectada debe asesorarse en la OMIC o con un abogado. Si continúa el enfrentamiento, la afectada debe conservar toda la documentación que le proporcionó la academia, así como datos de otros alumnos, por si pudiera precisar de testigos, y las reclamaciones realizadas. Para mayor tranquilidad, puede consultar con un abogado.



Un vecino invade el vial común del garaje

➔ **Lo que pasó.** No puedo aparcar en mi plaza de garaje debido a que un vecino invade el vial común y me impide realizar la maniobra para acceder a mi plaza. El mencionado vecino tiene un coche de 5,25 metros en una plaza de 4,50 metros. Querría saber cómo puedo actuar en este caso, que afecta también a otros tres propietarios.

➔ **Qué hacer.** Cuando la comunidad de propietarios ha procedido a marcar cada una de las plazas en el suelo del garaje, lo ha hecho teniendo en cuenta lo dispuesto en el título de propiedad de cada propietario. Se trata de exigir a los vecinos el cumplimiento de una obligación, la de que se disponga de la plaza de garaje conforme a su destino, aparcando su vehículo de forma tal que no rebasa la línea que delimita su zona de estacionamiento y, por lo tanto, que se abstenga de invadir el vial de tránsito y zona de maniobra; obligación que deriva de lo dispuesto en los artículos 394 del Código Civil y 9 de la Ley de Propiedad Horizontal, donde se establece a favor de cada comunero el derecho a utilizar las cosas comunes en su integridad, pero también se contempla una serie de límites: respetar el destino de la cosa, el derecho de los demás comuneros y no perjudicar el interés de la comunidad.

En la carta se indica que el administrador ha notificado al vecino los perjuicios que causa al menos a cuatro de los propietarios de plazas de garaje. Éstos pueden intentar una solución amistosa en la próxima Junta de Propietarios. Si no es así y la comunidad de propietarios está dispuesta a ir a juicio, se debe conceder en Junta autorización al presidente para ello (el administrador debe preparar la convocatoria y el orden del día debidamente para la adopción de tales acuerdos). El afectado también puede acudir a los tribunales a instancia suya o junto con los otros perjudicados. En el juicio habrá de acreditarse la invasión de elementos comunes y los perjuicios ocasionados. Además de que conste en el Libro de Actas, puede ser de interés que un notario levante acta de la situación.

Un caso similar puede merecer sentencia distinta

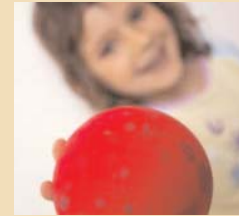
Esta sección recoge sentencias de nuestros tribunales que, por su contenido, afectan a los consumidores y usuarios de todo tipo de productos y servicios. No olvide que ante hechos similares, las cuestiones de prueba, las circunstancias concretas de las partes implicadas e incluso el tribunal que sea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

SENTENCIAS



Un regalo promocional causa una lesión en una niña

Una menor sufrió una perforación ocular por el desprendimiento de la estrella de una varita mágica (que formaba parte de un disfraz de bruja) que regalaba una marca de refrescos con la compra de sus productos. Sus padres demandaron a la firma y la Audiencia Provincial de Alicante, en sentencia de 25 de abril de 2005, les dio la razón. La Audiencia argumentó que el juguete no debió comercializarse porque lo impedían las Normas de Seguridad de los Juguetes, que sólo permiten los que no comprometen la seguridad y la salud de los usuarios o de terceros en su uso previsible, teniendo en cuenta el comportamiento habitual de los niños. Para la Audiencia, en el caso quedó acreditado que la estrella se desprendió tras dar la niña enérgicos golpes representativos del rol mágico del juego y esto demostraba que el juguete no cumplía rigurosamente los principios exigidos de seguridad. Y aunque el juguete se decía homologado, los documentos que lo indicaban estaban en inglés y en chino, por lo que no tenían ninguna eficacia procesal. Por ello, condenó a la marca de refrescos a indemnizar por los daños causados.



Un centro comercial incluye de forma injustificada a una persona en listas de morosos

Una ciudadana sufrió en su vivienda el robo de su bolso con toda su documentación, incluido su D.N.I., hecho que denunció a la Policía. Su tarjeta fue utilizada después del robo en un centro comercial y se realizaron compras por valor de 1.281 euros sin su consentimiento, por lo que la titular de la tarjeta rechazó el cargo de los importes que los establecimientos efectuaron a su cuenta. Por ello, el centro comercial la incluyó en una relación de morosos y cedió los datos a dos registros de morosos. Como el centro comercial había sido avisado del robo con anterioridad, la ciudadana consideró que esta actuación vulneraba sus derechos fundamentales y, en especial, su honor e intimidad y que había sufrido perjuicios derivados de su inclusión en los registros. La Audiencia de Madrid, en sentencia de 20 de diciembre de 2004, falló a favor de la demandante y afirmó que la inclusión de la ciudadana en ficheros de morosos sin concurrir los requisitos precisos y en clara falta de diligencia del centro comercial, que conocía el hecho del robo y la sustracción del D.N.I., implicaba una vulneración de sus derechos. Por ello, condenó al centro comercial a abonar una indemnización de 3.000 euros por daño moral y a los dos registros de morosos, 1.000 y 500 euros cada uno.



El instalador coloca una caldera de forma defectuosa



Un consumidor adquirió una caldera, pero el suministrador que la instaló no procuró la entrada de aire para la combustión y evacuación. En revisiones posteriores se hizo constar que la caldera estaba instalada sin entrada de aire, pero el instalador no corrigió el defecto y la caldera empezó a presentar problemas de funcionamiento hasta incendiarse. El consumidor demandó al suministrador-instalador reclamando daños y perjuicios. La Audiencia Provincial de Baleares, en sentencia de 28 de diciembre de 2004, dio la razón al demandante y sentenció que el suministrador realizó una indebida instalación y que hubo negligencia profesional por aprovechar la instalación previa, sin comprobar la seguridad de la instalación al tipo de caldera que iba a instalar, escogida y aconsejada erróneamente al usuario, y que resultó inadecuada. El Tribunal estimó que, de haber actuado diligentemente cumpliendo la exigencia de las Normas de Industria, no se habría producido el incendio ni la caldera habría resultado inservible. Por ello, condenó al suministrador a indemnizar al demandante por los daños causados y a pagar las costas del juicio.

CARTAS

Baja fallida de teléfono móvil

Hace ocho años suscribí un contrato con Airtel, hoy día Vodafone. Al cabo de un año mi pareja contrató un teléfono y lo vinculó a mi número, de manera que el uso de ambos teléfonos y sus respectivos contratos se facturaban a mi cuenta. Un par de años después, la relación con mi pareja finalizó y su teléfono dejó de tener uso e incluso el aparato desapareció. Cuando al cabo de un año me fijé bien en la factura, me di cuenta que pagaba por dos conceptos: el alta y el contrato del teléfono del que jamás se había hecho uso. Llamé a la operadora y me dijeron que me suspendían la línea. Me pidieron que les enviara la fotocopia del DNI y una serie de datos para formalizar la cancelación del contrato. Mandé todo aquello y me olvidé del tema hasta hace poco, cuando repasando de nuevo la factura comprobé que sigo pagando 15 euros al mes de un teléfono que no se ha usado en 5 años. Llamé a la operadora indig-

nada y me dijeron que no estaba dado de baja. Ni siquiera trate de hacerles ver que si revisaban el uso del terminal se darían cuenta de que aquella línea estaba suspendida, al menos por parte del cliente. La primera vez que di de baja el aparato no guardé el recibo del envío del fax para pedirles que lo suspendieran, en esta ocasión sí lo he hecho.

Sé que no tengo nada que reclamar, porque sólo puedo demostrar que ese número de teléfono no ha emitido ni recibido llamada alguna en cinco años. Lo que me indigna es comprobar que las operadoras de telefonía, al menos la mía, a pesar de dedicarse a un negocio de tecnología punta, funcionan en su relación con los consumidores como hace dos siglos: intentan sacar lo máximo del cliente, sin intentar mantener una relación de respeto recíproca. Y conste que no cambio de operadora porque no espero mejor trato de ninguna empresa competidora.

Belén Cano
Pamplona



Sobre el peaje de la A-8

Utilizo casi diariamente la autopista A-8 entre Bilbao y San Sebastián y muy escuetamente quisiera quejarme de tres cuestiones. La primera, lo cara que resulta para trayectos cortos: es como si nos quisieran empujar a no utilizarla. La táctica sería aceptable si la alternativa –la carretera general– fuera mínimamente eficiente en horas punta, pero quienes pasamos todas las mañanas por ahí sabemos que no lo es, ni mucho menos. La segunda queja: la eliminación de los descuentos mensuales por

el uso frecuente del peaje, que al menos paliaban un poco la gotera que para el bolsillo supone una autopista que no utilizamos por capricho sino por pura necesidad. Y la tercera: que haya que abonar –creo recordar, no lo sé seguro– casi 10 euros al año por el dispositivo electrónico que permite no detenerse al pagar el peaje, cuando no hace otra cosa que agilizar el tráfico, ahorrar tiempo, problemas y paciencia a usuarios y trabajadores de la autopista. Además, ayuda a que los lectores de las tarjetas de crédito y las propias tarjetas se estropeen menos y duren más tiempo.

María López
Basauri (Vizcaya)



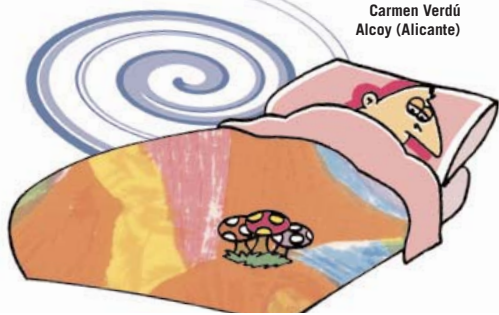
Mal asesorados al adquirir un colchón

En agosto de 2002 adquirimos en la tienda "Noctalia" de Alicante un colchón de látex y un canapé-arcón de la marca FLEX que nos fueron entregados el 4 de octubre de 2002.

El precio del conjunto fue de 1.214 euros. El arcón tiene un somier tapizado a juego con el colchón y lo primero que preguntamos fue si no sería mejor una base de láminas, por el tema de la aireación del látex. Nos contestaron que no había ningún problema y que la prueba de ello era que colchón y arcón formaban un conjunto. Durante estos tres años hemos seguido las instrucciones de aireado del colchón, como recomendaba el fabricante. En julio de 2005 al dar la vuelta al colchón observamos cerca de un lateral del mismo y en ese mismo

lugar sobre el tapizado del arcón una mancha de moho y un fuerte olor a humedad. Desde el servicio postventa de Flex nos explicaron que el problema había sido provocado por una incorrecta aireación del colchón y negaron que tuviera relación con el tipo de base. Conocemos el caso de unos familiares y el de unos amigos a los que vendedores diferentes y en tiendas distintas les insistieron en que si compraban un colchón de látex, debían apoyarlo sobre una base de láminas para evitar problemas de humedad. Preguntamos si era posible que algún técnico inspeccionara el colchón y nos contestaron que no, pues el diagnóstico era clarísimo y la culpa nuestra, claro. Tan claro como que nuestros próximos colchones no serán de Flex.

Carmen Verdú
Alcoy (Alicante)



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

Propuesta para CONSUMER EROSKI: compra de vivienda

Somos uno de los países de la UE en los que más ha subido la vivienda en los últimos años y en los que mayor esfuerzo económico hay que realizar para adquirirla. La alternativa a la propiedad tampoco nos deja en buen lugar: teniendo en cuenta nuestros sueldos, el alquiler de viviendas es en España de los más caros de la UE, por no hablar de lo escaso del mercado de alquiler. Y también estamos a la cola en vivienda social, pues se construye tan poca que para optar a una con posibilidades reales de conseguirla hay que vivir en la miseria o tener una suerte bárbara. El caso es que llevamos años oyendo el cuento de la burbuja inmobiliaria, o lo que es lo mismo, que más pronto que tarde los precios bajarán bruscamente, y comprobando, sin embargo, cómo en realidad los precios de la vivienda suben sin cesar.

Y aunque ahora nos digan que se percibe una "desaceleración" en la subida de precios, además de que me lo creo del todo, esto no nos consuela a quienes tenemos cierta edad y no hemos podido comprar una casa. Si hace cinco años no podíamos pagar 180.000 euros, ahora tampoco podemos con 240.000 euros, por mucho que digan que "comienza a frenarse el encarecimiento". Ah, ¿qué pasa? ¿tenía que seguir encareciéndose indefinidamente? ¿A qué esperan nuestros gobernantes para solucionar el problema? Quiero formar parte del mercado inmobiliario, del hipotecario y del asegurador, pero no puedo, el sistema me lo impide. CONSUMER EROSKI debería arrojar un poco de luz en este asunto.

J. S. (Vitoria)



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 hipermercados
EROSKI.
PVP: 15 euros.

2ª OPCIÓN:

Llamando al 946 211 487.
Recibirá la guía contrarrebolsa.
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 contrarrebolsa.
Le costará 15 euros más
2,5 euros por gastos de envío.

