

ROBERTO URRUTIA
PORTAVOZ DE LA
ASOCIACIÓN DE
GITANOS LA MAJARÍ

**CLAVES PARA
ELEGIR MASCOTA**

ANÁLISIS

Croquetas de jamón
ultracongeladas

Camisetas térmicas
de manga larga

MÁS...

Enseñar a dormir
a los niños

Ordenadores portátiles

investigación
EXCLUSIVA

INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

Comparadas las infraestructuras de 18 ciudades

¿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

Idea Sana EROSKI, en su próximo número, te cuenta cómo ahorrar: recuerda que los productos de temporada no sólo son más frescos, sino también más económicos

entra y descúbrelo
www.ideasana.com

consumer
EROSKI

La revista del consumidor de hoy

Nº. 96. Febrero 2006
Tirada: 282.075 ejemplares
Edita: Eroski S. Coop.
con el patrocinio de
Fundación Eroski

www.consumer.es



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

Nuevas tecnologías: Jordi Sabaté
Economía doméstica: Miren Rodríguez
Miscelánea: Amaia Uriz
Consejos: Ana López
Consultorio y Sentencias: Lidia Barrio

Redacción y Administración de CONSUMER. EROSKI:

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

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

Arte y Maquetación: rocisme-COMUNICACIÓN GRÁFICA. Fotografía: Itziaki Oriate, Zig Zag, Rubén García, Felipe Loyola. 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 Instalaciones deportivas municipales

CONSUMER EROSKI compara las infraestructuras deportivas de titularidad pública de 18 ciudades y analiza, tras visitarlas, 144 de sus más emblemáticas instalaciones

14 Elegir animal de compañía

El estilo de vida, los horarios y la asunción de nuevas responsabilidades deben tenerse en cuenta cuando se va a acoger a un perro, un gato, un ave...

32 CROQUETAS DE JAMÓN ULTRACONGELADAS

Enormes diferencias en el contenido de jamón

32 CAMISETAS TÉRMICAS DE MANGA LARGA

Muy diferentes en prestaciones

18 DIETA Y PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN

22 INFECCIONES DEL PÁRPADO Y EL LAGRIMAL

24 CRECIMIENTO PERSONAL: LAS CRISIS

26 OBSERVACIÓN DE AVES

36 ORDENADORES PORTÁTILES

38 CALEFACCIÓN RADIAL

40 LENGUA DE SIGNOS

42 DORMIR A LOS NIÑOS

44 Consultorio legal

46 Cartas

47 Lectores



Roberto Urrutia,
portavoz de la Asociación
de Gitanos La Majarí
"El valor de la familia determina
el comportamiento gitano"

Unas ciudades invierten en deporte y lo promueven mucho más que otras

CONSUMER EROSKI COMPARA LAS INFRAESTRUCTURAS DEPORTIVAS DE TITULARIDAD PÚBLICA DE 18 CIUDADES Y ANALIZA, TRAS VISITARLAS, 144 DE SUS MÁS EMBLEMÁTICAS INSTALACIONES

Uno de cada dos españoles asegura hacer deporte tres o más veces por semana y la mitad de quienes lo practican utilizan instalaciones deportivas de titularidad pública, según datos recientemente publicados por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), que revelan que natación (más de una de cada tres personas que hace deporte asegura nadar cotidianamente), fútbol (32%), ciclismo (20%) y gimnasia de mantenimiento (14%) son los deportes que cuentan con más seguidores en nuestro país. Es sabido que, con el discurrir de los años, el deporte se ha convertido en una de las actividades sociales con mayor arraigo entre nosotros: no en vano, el ejercicio físico se vincula cada vez más a la salud y mantenerse en forma, además de que constituye una amena alternativa para ocupar el tiempo de ocio y un eficaz resorte para conocer gente y hacer nuevas amistades. Lo que probablemente sea menos conocido es que la Constitución ("los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte") obliga expresamente a la Administración a promover la práctica del deporte en la ciudadanía.

CONSUMER EROSKI ha querido comprobar cómo responden los poderes públicos a esta exigencia y lo ha hecho de dos maneras: una, comparando el equipamiento en infraestructuras deportivas de titularidad pública con que cuentan 18 ciudades (A Coruña,

Alicante, Barcelona, Bilbao, Cádiz, Córdoba, Granada, Madrid, Málaga, Murcia, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vitoria y Zaragoza) y otra, analizando —mediante visita personal de los técnicos de esta revista— el servicio que prestan y el estado de mantenimiento de 144 instalaciones deportivas municipales de uso público, las más emblemáticas de estas 18 ciudades.

La principal conclusión del estudio es que **el despliegue de infraestructuras deportivas de titularidad pública es muy distinto según la ciudad de que se trate** (a los sevillanos les corresponde un polideportivo para cada 12.000 ciudadanos y a donostiarras y barceloneses uno para cada 17.000, mientras que a los malagueños les toca un polideportivo para cada 110.000, y a madrileños y bilbaínos uno para cada 50.000), y que **casi ninguna puede presumir de un equipamiento deportivo satisfactorio**, bien porque (a tenor de la comparación con la media de las 18 ciudades) dispone de una oferta insuficiente de infraestructuras para casi todas las modalidades deportivas (es el caso de Málaga y Alicante) o para un buen número de ellas (situación en que se encuentran Córdoba, A Coruña, Cádiz, Zaragoza, Bilbao, Madrid y Pamplona). Sólo Barcelona y San Sebastián y, ya a cierta distancia de estas dos ciudades, Vitoria ofrecen un despliegue suficiente y equilibrado de los

equipamientos deportivos incluidos en el estudio: polideportivos, piscinas, gimnasios, pistas de atletismo, campos de fútbol, canchas de baloncesto, frontones, pistas de squash, paddle y tenis, y canchas polivalentes. **Es frecuente que algunas ciudades destaquen en infraestructuras para uno o varios deportes pero se sitúen por debajo de la media en otros.** Zaragoza, por ejemplo, destaca en piscinas pero ofrece muy pocos gimnasios, mientras que en Cádiz ocurre justo lo contrario: sobresa-

le en gimnasios y falla en piscinas. Por otra parte, tras el examen realizado (se analizó la información y los servicios ofrecidos a los usuarios, el estado de conservación y limpieza de las instalaciones, la accesibilidad para discapacitados y la seguridad de los edificios y equipamientos así como la vigilancia de las instalaciones) tras la visita a las 144 instalaciones deportivas estudiadas en las 18 ciudades, el 7% de estas instalaciones obtienen como nota final un suspenso y el 15% se queda en un mediocre "aceptable", **lo que significa que más de dos de cada diez tienen un amplio margen de mejora. Viéndolo desde el enfoque más optimista, casi la mitad son muy buenas o excelentes. Con una valoración más discreta pero también satisfactoria, el 30% de las instalaciones deportivas visitadas obtuvieron una nota final de "bien".** El apartado con peor

nota global fue la información facilitada a los usuarios y la diversidad de servicios ofrecidos a estos, prestaciones en las que suspenden una de cada cuatro instalaciones, lo que se comprende mejor cuando se conoce que en el 40% de las infraestructuras visitadas no se exponían los precios y tarifas de los servicios ofrecidos y que en el 17% ni siquiera se informaba sobre las normas generales de uso de las instalaciones. Lo mejor fue la seguridad de los edificios y equipamientos y su estado de mantenimiento y limpieza: en ambas cuestiones la nota media de las 144 instalaciones fue "muy bien".

Las instalaciones deportivas con mejor valoración conjunta —por ciudades— fueron las visitadas en Barcelona, Málaga, Oviedo, San Sebastián, Valencia y Zaragoza. Las peor paradas fueron las analizadas en Cádiz (suspendieron el 60% de las visitadas), seguidas de las de Córdoba, Granada y Sevilla.

Comentario aparte merece la accesibilidad para discapacitados, y ha de ser positivo: sólo en una de cada diez instalaciones deportivas visitadas la accesibilidad fue globalmente deficiente. No obstante, el 17% de ellas carecen de aseos adaptados (dos de cada tres en Alicante y Córdoba) y el 15% no confirmaron a esta revista si la piscina disponía de grúa para facilitar el acceso a este colectivo.

Nota de las instalaciones deportivas municipales por ciudades

Ciudad	Excelente	Muy bien	Bien	Aceptable	Regular	Mal	Muy mal
A Coruña	0%	60%	0%	20%	20%	0%	0%
Alicante	0%	16,7%	33,3%	50%	0%	0%	0%
Barcelona	15%	65%	15%	0%	5%	0%	0%
Bilbao	0%	57,1%	14,3%	28,6%	0%	0%	0%
Cádiz	0%	0%	40%	0%	20%	40%	0%
Córdoba	0%	0%	33,3%	33,3%	33,3%	0%	0%
Granada	0%	20%	40%	40%	0%	0%	0%
Madrid	0%	50%	25%	20%	5%	0%	0%
Málaga	0%	42,9%	57,1%	0%	0%	0%	0%
Murcia	14,3%	42,9%	14,3%	28,6%	0%	0%	0%
Oviedo	0%	100%	0%	0%	0%	0%	0%
Pamplona	20%	0%	40%	40%	0%	0%	0%
San Sebastián	60%	20%	20%	0%	0%	0%	0%
Sevilla	0%	0%	60%	30%	10%	0%	0%
Valencia	0%	90%	10%	0%	0%	0%	0%
Valladolid	0%	33,3%	50%	0%	16,7%	0%	0%
Vitoria	0%	60%	40%	0%	0%	0%	0%
Zaragoza	0%	40%	60%	0%	0%	0%	0%
MEDIA	6%	43%	30%	14%	6%	1%	0%





Un elocuente indicador de la atención que prestan las ciudades a la práctica del deporte es la inversión que realizan cada año los municipios en este apartado. CONSUMER EROSKI solicitó esta información a los 18 ayuntamientos concernidos por este estudio, y comprobó que la media de gasto en 2005 fue de 42,5 euros por habitante aunque algunas ciudades, como Madrid (100 euros) y Oviedo (73 euros), invirtieron mucho más que la media y otras mucho menos: Valencia (19 euros por habitante), Alicante (21 euros), A Coruña y Córdoba, ambas con sólo 23 euros invertidos en deporte por habitante.

Limpieza y mantenimiento de las instalaciones

Sólo en el 4% de las instalaciones se vieron deficiencias en el estado de mantenimiento y en la limpieza que les hicieron merecer un rotundo suspenso, por lo que la media de este apartado es un muy bien. Las principales irregularidades detectadas fueron el mal estado de conservación y lo excesivamente viejos que eran uno de cada diez vestuarios (se visitaron más de 500 vestuarios en las 144 instalaciones) y el 12% de las zonas de duchas. Se encontraron lavabos arrancados, azulejos rotos o con peligro de caerse, desconches en las paredes debido a la humedad, tuberías oxidadas, etc., aunque sólo el 4% de ellos estaba en malas condiciones de limpieza e higiene (en Cádiz sucedía en uno de cada cuatro vestuarios visitados y en Granada y Pamplona en dos de cada diez). Además, el 8% de los vestuarios y el 12% de los aseos no tenían papeleras o recipientes para depositar residuos y desperdicios. Asimismo, el 6% de los aseos carecían de papel higiénico (seis de cada diez en Pamplona y el 40% en Granada) y hasta un 28% no disponía de jabón. Como dato positivo cabe señalar que únicamente el 3% de los vestuarios carecía de duchas con agua caliente.

El estado de conservación de las instalaciones deportivas visitadas también fue bueno. Sólo se encontraron deficiencias en el 12%. Los principales defectos fueron equipamientos anticuados o en mal estado, anclajes de porterías, canastas, poco seguros,

suelos con irregularidades o deficiencias importantes, goteras con cubos de plástico en el interior de las instalaciones, zonas en obras, etc. En este aspecto destaca Córdoba: se observó que en dos de cada tres instalaciones las porterías y canastas no estaban correctamente ancladas en las instalaciones visitadas en esta ciudad. También se observaron deficiencias en la mitad de las instalaciones gaditanas, en el 30% de las de Sevilla y en dos de cada diez de Madrid, Oviedo y Sevilla, en la mayoría de los casos debido a la falta de anclajes suficientes de los equipamientos deportivos a la excesiva antigüedad de los equipamientos deportivos, a la carencia de redes en porterías, canastas y similares y a la falta de una mano de pintura que delimitara las zonas de juego.

Finalmente, se encontraron estancias con malos olores en una de cada diez instalaciones deportivas visitadas (la proporción en Pamplona, Cádiz y Valladolid supera el 30%), sobre todo debido a la falta de ventilación de vestuarios o salas de musculación.

Seguridad

Merece de media un muy bien: sólo el 5% de las instalaciones suspenden en seguridad, aunque otro 12% debe conformarse con un mediocre "aceptable" dentro de este apartado. La mayoría de instalaciones deportivas municipales están equipadas de medidas de seguridad: más del 90% dispone de luces de emergencia y extintores a la vista de los usuarios en los espacios que así lo requirieren. Sin embargo, el 14% (dos de cada tres de Alicante y el 60% de las de Cádiz y Granada) no cuentan con carteles indicadores de salida de emergencia. Otras medidas no están tan extendidas: el 27% de las instalaciones carece de mangueras, el 58% de puertas cortafuegos y el 91% de pulsadores de emergencia.

Continuando con la seguridad de los recintos, en el 8% se observaron elementos que pueden poner en peligro la integridad física de los usuarios, como canchales y pavimentos deteriorados, vallas en mal estado o caídas, suelos muy resbaladizos en los vestuarios, zonas de obras cercanas a las pistas o canchales de deporte, etc. Estas deficiencias

se observaron en dos de cada diez instalaciones de Vitoria, Sevilla, Pamplona, Granada y Cádiz.

Había personal de seguridad (guardas jurados) sólo en el 7% de las instalaciones (40% de las de Cádiz), aunque tan sólo en el 6% de las instalaciones no había nadie (bedeles, conserjes ni personal de mantenimiento) que atendiera el buen funcionamiento de la instalación. En la mitad de las instalaciones hay cámaras de seguridad (en todas las de Zaragoza y Bilbao) en todo o en parte de los recintos, aunque se observaron dependencias con poca iluminación en el 6% de las instalaciones. En cuanto a la presencia de socorristas, todas las instalaciones deportivas con piscina que se pudieron visitar (algunas estaban cerradas) contaban con al menos un socorrista.

Información al usuario y servicios disponibles

Las peores valoraciones del estudio son para este apartado, que de media sólo logra un aceptable. Una de cuatro instalaciones visitadas suspenden el ▶



Cuadro resumen de la visita a las instalaciones

Ciudad ^(*)	Información al usuario y servicios disponibles ⁽¹⁾	Estado de mantenimiento y limpieza ⁽²⁾	Accesibilidad ⁽³⁾	Seguridad y vigilancia ⁽⁴⁾	Nota Final ⁽⁵⁾
A Coruña	Aceptable	Muy bien	Bien	Bien	Bien
Alicante	Aceptable	Muy bien	Bien	Bien	Bien
Barcelona	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien
Bilbao	Aceptable	Muy bien	Aceptable	Muy bien	Bien
Cádiz	Mal	Aceptable	Aceptable	Aceptable	Mal
Córdoba	Regular	Bien	Aceptable	Bien	Regular
Granada	Regular	Bien	Bien	Bien	Bien
Madrid	Aceptable	Muy bien	Bien	Muy bien	Bien
Málaga	Aceptable	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien
Murcia	Aceptable	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien
Oviedo	Bien	Excelente	Muy bien	Muy bien	Muy bien
Pamplona	Aceptable	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien
San Sebastián	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien
Sevilla	Regular	Bien	Bien	Bien	Aceptable
Valencia	Bien	Excelente	Excelente	Muy bien	Muy bien
Valladolid	Aceptable	Muy bien	Bien	Bien	Bien
Vitoria	Aceptable	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien
Zaragoza	Bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien
MEDIA	Aceptable	Muy bien	Bien	Muy bien	Bien

(*) Se visitaron 144 instalaciones deportivas municipales: 20 en Madrid y Barcelona, 10 en Sevilla, Valencia y Zaragoza, 7 en Bilbao, Málaga y Murcia, 6 en Alicante, Córdoba y Valladolid y 5 en A Coruña, Cádiz, Granada, Pamplona, Vitoria, Oviedo y San Sebastián. (1) Cantidad de información (expuesta y facilitada al usuario) existente en cada instalación, estado de los carteles y señales indicadoras, etc. También se ha valorado la variedad y calidad de los servicios de cada recinto. (2) Estado de mantenimiento, conservación y limpieza de vestuarios, aseos, duchas, piscina, cafetería, bar o restaurante, etc. Asimismo, se ha valorado el estado de conservación de los equipamientos deportivos (canastas, porterías, redes, etc.), el estado de mantenimiento de suelos y pavimentos, etc. (3) Grado de accesibilidad a las instalaciones, desde el exterior como a las distintas dependencias, la existencia de rampas o ascensores que faciliten el acceso, presencia de aparcamientos reservados para discapacitados, existencia de grúas en las piscinas, etc. (4) Aspectos relacionados con la seguridad como la presencia de elementos antitumores (extintores, mangueras, rociadores de agua, etc.), puertas, luces y salidas de emergencia, la iluminación en las instalaciones, la existencia de suelos resbaladizos, la presencia de elementos potencialmente peligrosos, etc. (5) Nota final ponderada de las distintas variables observadas.

análisis y el 22% se queda en un exiguo aprobado. Entre las carencias principales destaca la falta de personal en recepción (en el 8% de las instalaciones) para atender a los usuarios (en Valladolid en la mitad de las instalaciones y en Alicante en una de cada tres). Además, la señalización de las instalaciones fue deficiente en el 13% de los casos (no se indica a dónde conducen los pasillos o dónde está cada dependencia), no hay planos de situación en el 62% de las instalaciones (ninguna instalación de Alicante, Bilbao, Córdoba, A Coruña y Granada cuenta con este tipo de señalizaciones) y los carteles indicativos son muy insuficientes en 23% de los casos.

Respecto al tipo de carteles e indicaciones expuestas, la información al usuario es notoriamente deficiente: en el 40% ni siquiera informan sobre los precios y tarifas, en el 36% no se exponen carteles con el horario de apertura y cierre del recinto o de los servicios disponibles (en Granada, Sevilla y Valladolid ninguna de las instalaciones informa sobre la cuestión) y en el 17% de los recintos no se informa sobre las normas de uso generales de la instalación.

Entre los servicios ofrecidos a los usuarios, destaca que el 89% de ellas cuentan con taquillas (aunque en la mitad de las visitadas en Cádiz no las hay, así como en el 40% de las de Sevilla y Pamplona). Sin embargo, sólo en el 9% de los recintos hay papeletas o contenedores de reciclaje, sólo el 5% cuentan con biblioteca, el 6% con sala de juegos para niños y menos del 3% disponen de guardería. Los servicios más habituales son los teléfonos públicos, el bar o la cafetería (abierta al público), las máquinas expendedoras de bebidas y la sauna. La necesaria dependencia sanitaria (bien enfermería, bien botiquín) se encontró claramente señalizada en el 77% de las instalaciones (en todas las de San Sebastián, Oviedo, Bilbao y Alicante pero sólo en el 20% de las de Valencia y en una de cada tres de las de Córdoba).

Accesibilidad

Las 144 instalaciones visitadas merecen de media un bien en accesibilidad, pues sólo en una de cada diez puede calificarse como deficiente el acceso. No obstante, el 17% carecen

de aseos adaptados (dos de cada tres en Alicante y Córdoba). Respecto a los accesos, en el 13% de las instalaciones deportivas hay escaleras para acceder a las dependencias o estancias (destacan negativamente las de Cádiz: en el 60% no hay rampas o ascensores que salven estos obstáculos, y otro tanto sucede en casi la mitad de las instalaciones de Bilbao y en una de cada tres de Valladolid y Córdoba). En cuanto al acceso desde el exterior, sólo en una de cada diez instalaciones es necesario subir escaleras. Las ciudades que peor acceso tienen desde el exterior son Córdoba (la mitad de las instalaciones tienen escaleras fuera no salvadas con rampas), Bilbao (un 43%), Cádiz y Madrid (en una de cada cuatro).

Finalmente, sólo el 53% de las instalaciones deportivas reservan aparcamientos para personas con discapacidades en sus cercanías (en Alicante, Córdoba y Granada ninguna cumple con este requisito, en cambio en Valencia y San Sebastián todas las instalaciones visitadas cuentan con plazas de aparcamiento reservadas en sus cercanías). ◀

Equipamientos deportivos principales

Ciudad	PISCINAS		POLIDEPORTIVOS		GIMNASIOS ¹		PISTAS ATLETISMO		CAMPOS FÚTBOL	
	Total	Según población (una por cada:)	Total	Según población (uno por cada:)	Total	Según población (uno por cada:)	Total	Según población (una por cada:)	Total	Según población (uno por cada:)
A Coruña	5	48.497 habit.	9	26.943 habit.	16	15.178 habit.	1	242.846 habit.	12	20.237 habit.
Alicante	5	62.066	13	23.872	6	51.722	1	310.330	10	31.033
Barcelona	108	14.616	94	16.793	172	9.178	15	105.236	51	30.952
Bilbao	16	22.020	7	50.331	29	12.149	3	117.439	5	70.463
Cádiz	3	44.996	4	33.747	8	16.874	1	134.989	3	44.996
Córdoba	4	79.923	8	39.962	8	39.962	1	319.692	20	15.985
Granada	3	79.431	13	18.330	11	21.663	2	119.146	12	19.858
Madrid	132	23.484	58	53.445	110	28.180	11	281.803	137	22.627
Málaga	6	91.289	5	109.546	2	273.866	1	547.731	23	23.814
Murcia	29	13.752	20	19.941	7	56.974	1	398.815	44	9.064
Oviedo	12	17.458	8	26.187	15	13.966	2	104.748	7	29.928
Pamplona	3	63.955	9	21.318	29	6.616	1	191.865	3	63.955
S. Sebastián	15	12.176	11	16.604	38	4.806	2	91.322	7	26.092
Sevilla	22	32.009	57	12.354	20	35.210	1	704.203	49	14.371
Valencia	40	19.643	39	20.147	53	14.825	3	261.911	23	34.162
Valladolid	12	26.809	17	18.924	11	29.247	1	321.713	37	8.695
Vitoria	20	11.185	6	37.284	19	11.774	3	74.567	20	11.185
Zaragoza	68	9.394	26	24.569	10	63.880	2	319.400	29	22.028
TOTAL	503	20.837	346	25.844	564	18.584	52	201.568	492	21.304

Fuente: Ayuntamientos. Datos oficiales. (1) Incluyen salas de musculación.



¿Cuánto gastan los Ayuntamientos en deporte?

Los ayuntamientos consultados invierten cantidades bien distintas en deporte. En términos absolutos, Madrid (más de 311 millones de euros) y Barcelona (casi 75 millones) son las ciudades que más gastan en deporte. Sevilla destina a este concepto casi 30 millones de euros, Murcia 25 y Zaragoza algo más de 19 millones. A la cola se sitúan Cádiz (algo menos de 5 millones de euros) y A Coruña (apenas cinco millones y medio de euros). Sin embargo, conviene hacer una serie de matizaciones importantes: el peso de los presupuestos destinados al deporte (mantenimiento, conservación y construcción de instalaciones, pago del personal, oferta de cursos y programas, etc.) en las 18 ciudades es de sólo el 4,2%, de media, de los presupuestos totales de cada ayuntamiento. Los municipios que más dinero destinaron en 2005 al deporte fueron Oviedo (el 8,4% del presupuesto del Ayuntamiento fue destinado al deporte el pasado año), Madrid (7,2%), Murcia (el 6,8%) y Valladolid (el 5,5% del presupuesto municipal). El resto de ciudades destina menos del 5% de sus presupuestos anuales a la inversión en materia deportiva. A la cola se sitúan Málaga (el 2%), Valencia y Alicante (menos del 3%).

En cuanto al gasto por habitante, los 18 municipios gastaron en 2005 una media de 42,5 euros por habitante en materias relacionadas con el deporte. Sin embargo, hay importantes diferencias: Valencia, Córdoba, Alicante y A Coruña se gastaron menos de 23 euros en deporte por habitante al año, frente a Murcia (63 euros por habitante al año), Oviedo (más de 72 euros por habitante al año) y Madrid (100 euros por habitante/año).

¿Cuánto cuesta hacer deporte?

En general hay un amplio abanico de tarifas y abonos en función de diferentes factores, entre los que destacan la edad (infantil, joven, adulto, mayores de 60 años, pensionistas...), el empadronamiento del usuario en el municipio, la pertenencia a diferentes asociaciones, la posesión de tarjetas o carnés de carácter municipal, etc.

Así, el precio del abono de temporada para mayores de 18 años durante el pasado año 2005 ascendía en Vitoria a 78 euros y en Bilbao a 98 euros, mientras que en Oviedo se pagaban casi 50 euros más por lo mismo. Sin embargo, en otras ciudades el abono es mensual, como en Granada y Alicante, donde se pagan 25 euros al mes (con todos los servicios incluidos). Málaga, Córdoba, Pamplona y Valladolid aplicaban tarifas similares: entre 30 y 35 euros mensuales por el acceso a todas las instalaciones.

Está muy extendida la posibilidad de optar por abonos de carácter familiar (sólo Cádiz y Córdoba no los ofrecen), sean mensuales o anuales. En Vitoria, Pamplona y Murcia se contemplan descuentos de hasta el 80% con respecto a la tarifa normal, siempre en función del número de miembros de la familia. En A Coruña el precio del abono familiar es de 23 euros mensuales; en Valencia, Oviedo y Granada se pagan alrededor de 35 euros al mes; en Valladolid, 43 euros y en Barcelona hay notables diferencias entre distintas instalaciones deportivas municipales: las tarifas oscilan entre 32 euros y 60 euros por el mismo abono familiar. Por lo que se refiere a los abonos por temporada para familias (normalmente de nueve meses) destacan las asequibles tarifas de Bilbao (la tarifa familiar giraba en 2005 en torno a los 142 euros, es decir, apenas 16 euros mensuales) y Zaragoza (alrededor de 100 euros por temporada).

Los pensionistas y mayores de 60 ó 65 años también se pueden beneficiar de descuentos importantes. En las piscinas de Zaragoza pagan en torno a 11 euros al mes, mientras que en Oviedo cobran cerca de 20 euros. A Coruña, Granada, Pamplona y Valencia coinciden en las tarifas para mayores de 65 años, alrededor de 18 euros mensuales durante el pasado año, mientras que en Vitoria, Bilbao, San Sebastián y Córdoba se aplican descuentos para este colectivo de hasta el 70 % con respecto a la tarifa normal.

Roberto Urrutia

educador social y portavoz de la Asociación de Gitanos La Majarí

10 ■ Profesor de acordeón, amante de las rancheras y de la pelota a mano. Treintañero, soltero y educador social. Roberto Urrutia es todo esto y, además, portavoz de la Asociación de Gitanos La Majarí de Pamplona (Navarra). Su actuación está centrada en las necesidades de las familias gitanas, a las que procura atención, recursos y oportunidades para que su situación, con frecuencia marginal, sea más digna. Habla de familias, y no de colectivo. "Este término está bien para hablar de un grupo de profesionales con intereses en común, pero si nos referimos a los gitanos, hablamos de personas con una cultura común, con un pasado y unos valores propios, incluso con unos rasgos físicos determinados. Nosotros somos un pueblo, el pueblo gitano", reivindica.

¿Por qué una asociación de gitanos?

Durante los 25 años que llevamos como asociación las razones que justifican nuestra existencia han variado.

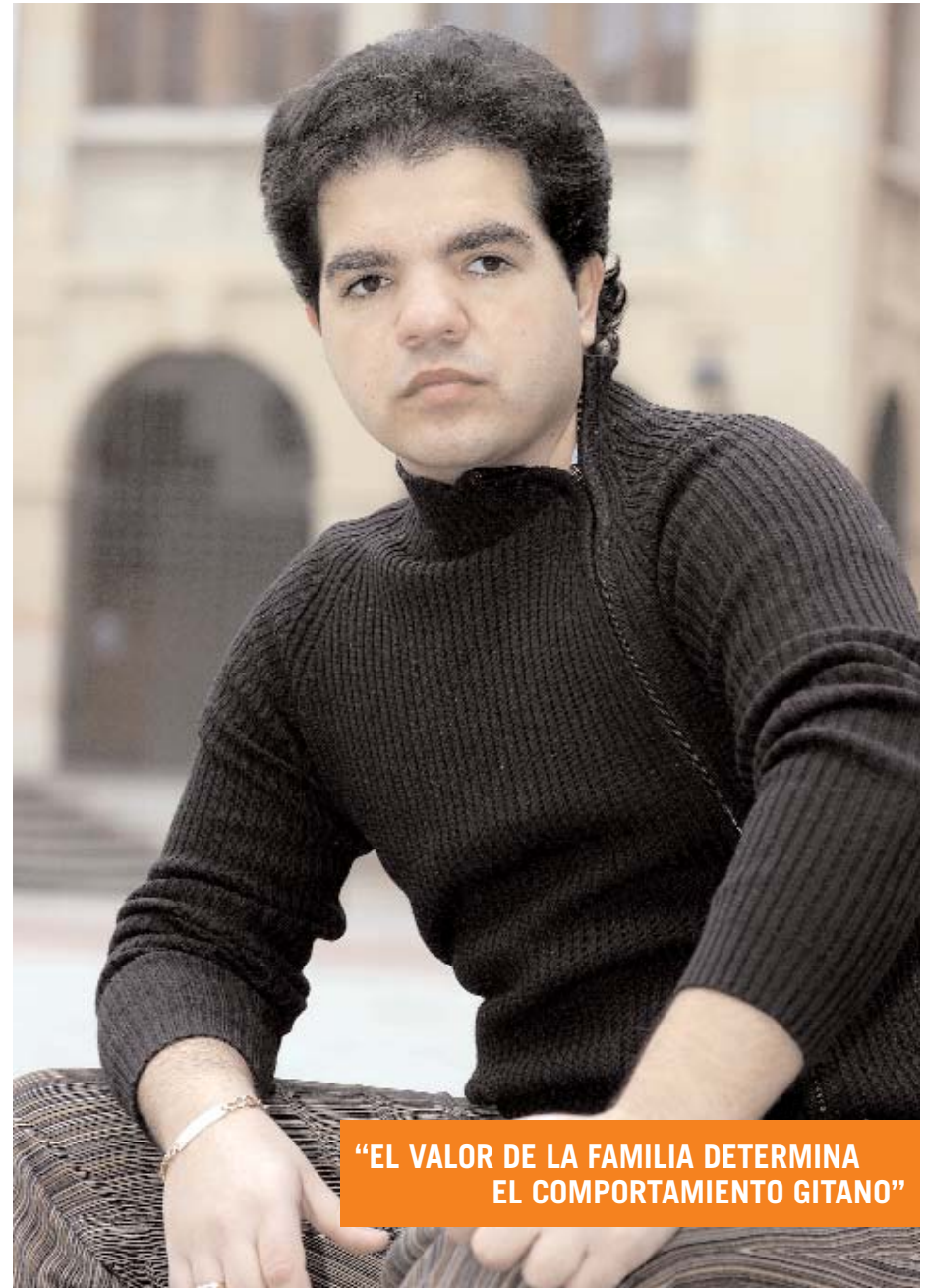
Las necesidades hace tres décadas son distintas a las de ahora. De hecho, la Majarí surgió de una iniciativa de Cáritas con un grupo de gitanos que acercaron los protocolos de salud a sus familias: calendario de vacunas, pautas de higiene, mediación de recursos. Ahora nuestros objetivos son más ambiciosos y están centrados en la promoción de la cultura. Facilitamos a los socios el encuentro con habilidades, manifestaciones y conocimientos de la sociedad en la que vivimos. Pero también tratamos de dar a conocer y transmitir nuestra cultura a esta sociedad. Todo ello con una visión gitana, con pautas gitanas, para que el logro sea eficaz porque es necesario reconocer nuestra realidad. Somos gitanos.

¿Y son tan diferentes a la mayoría, a pesar de vivir en el mismo entorno?

Sin duda. Pero no veamos las diferencias como algo malo. Aunque están ahí, tratemos de entenderlas y de enriquecernos con ellas, no pretendamos negarlas ni anularlas. Los gitanos tenemos detrás una historia que nos antecede y que nos condiciona. Nuestras raíces, que no rechazamos, nos enorgullecen y nos llevan a ver la vida de una determinada manera. La tradición, aquello que nuestros anteriores creen bueno y tratan de proteger y transmitir, es particular. Todo esto nos lleva a comportarnos de una manera concreta, la gitana. Pero las diferencias no deben alejarnos.

¿En qué se concretan esas diferencias que proclama y defiende?

El valor que se tiene de la familia es particular. Ahí estaría la clave de todo. No diré que nuestra concepción de la familia sea mejor o peor, pero sí definitiva. Esto conduce, por ejemplo, a que los jóvenes se casen pronto. Sienten la necesidad de formarse en pareja con hijos y seguir ampliando la familia. Les compensa esa vida. No quieren esperar a tener piso o trabajo estable. >



“EL VALOR DE LA FAMILIA DETERMINA EL COMPORTAMIENTO GITANO”



Su respuesta me lleva directamente a otra pregunta. La comunidad gitana está a la cabeza del absentismo escolar. ¿Qué sucede?

La Primaria se cumple. Los gitanos queremos que nuestros hijos e hijas vayan a la escuela a aprender. El problema llega en Secundaria. La reforma educativa que obligó a la escolarización hasta los 16 años no nos ha ayudado. Los cambios que implicó fueron radicales. El que los chavales a los 12 años tuvieran que cambiar de centro e ir al instituto siendo tan críos no fue positivo, al menos para nosotros. Aquí entran en juego muchos matices. Que una niña de 12 años comparta espacio con adolescentes de hasta 18 nos incomoda. La realidad es así. Insisto, no vamos a juzgarla. Tal vez tengamos que aprender a confiar y a no protegernos tanto entre nosotros, pero nuestra historia, la que llevamos en nuestros genes, nos narra que hemos sido muy perseguidos, y esto, de manera instintiva, nos lleva a resguardarnos entre nosotros. Otro matiz es que la educación

académica y reglada no ha sido vista como un valor. Esa necesidad de conocimientos útiles o aplicables para determinadas disciplinas se dejaba para otros. Ahora intentamos corregirlo o, mejor dicho, apoyamos al gitano o la gitana que quiere estudiar una carrera. Y por redondear los matices, le diré que en muchas ocasiones el gitano no ve reflejada su realidad en la escuela. Es más, se siente alejado de lo que le cuentan.

¿En qué concretaría esto último?

Yo he ido a la escuela y nunca he estudiado ni he visto ejemplos de nuestra historia. La Historia del pueblo gitano. Ni en el arte, ni en la literatura, ni en ninguna asignatura. El desconocimiento que tienen mis compañeros respecto de mi cultura y de mi pueblo es total. Y somos vecinos, en muchos casos desde generaciones, pero ni siquiera saben que nuestro origen está en la India. Demandamos a las instituciones que nos incluyan en sus programas, no como una anécdota, sino como parte de la realidad.

El gitano era nómada, y sin embargo, en esta época en que el turismo es un producto de consumo más y una aspiración para muchos, no es viajero.

Bueno, tal vez porque el turismo lo siente como algo banal. Esa necesidad de recorrer kilómetros para conocer un sitio no le apremia al gitano, y en cambio la de viajar para pasar una temporada en casa de unos familiares sí. Lo que para otros sería todo un cambio de residencia, para nosotros es un tiempo de paso. Ahí queda reflejado nuestro nomadismo, que yo relaciono con un rasgo muy gitano: la falta de perspectiva de futuro, o al menos de un futuro lejano. Vivimos al día, y esto se manifiesta en muchas de nuestras actuaciones y choca con la cultura del ahorro, del pago a plazos y de tantas otras cosas.

De la vivienda, por ejemplo.

Estamos llegando a una estructura de ciudades herméticas. Antes, cierto que había menos vecinos, menos barrios y menos calles, pero podías encontrar en la misma calle, o en una cercana, diferentes tipos de personas, el vecindario era heterogéneo. Ahora las zonas se encasillan cada vez más y se separan los grupos sociales. Y si bien el alto coste de la vivienda afecta a toda la sociedad, sin duda, en los grupos más marginales y con menos recursos hace estragos. De éstos formamos parte las familias gitanas. Nos vemos abocados a irnos lejos de los centros urbanos y nos bus-

“Seguimos siendo una minoría no censada porque nadie nos pregunta si somos gitanos y no hay una casilla para rellenar en el padrón”

camos para estar arropados, con lo que terminamos haciendo espacios propios. No hace mucho tiempo, en mi ciudad, esto no era así. Las familias gitanas vivían en muchas casas, calles y lugares. Parece que al no ser ahora así, no lo ha sido nunca. Y no, esto ha cambiado.

Escuchándole recuperamos aquella idea de que el gitano es el inmigrante perpetuo, el extranjero con más de 500 años de residencia en Europa.

Seguimos siendo una minoría no censada porque nadie nos pregunta si somos gitanos y no hay una casilla para rellenar en el padrón. Pero hacemos mucha vida de comunidad y esto nos lleva a reconocernos. Puede sorprender a quien no quiera entender que la familia es tan importante para nosotros, tan determinante que incluso nos diferencia físicamente. Yo soy capaz de saber los apellidos por las facciones, es como si nos delatará un rasgo físico característico: los ojos azules, los labios finos, la tez oscura.

Hablaba antes de que no les gusta que la niña de 12 años comparta instituto con chavales de 18. Son innegables los cambios que se han producido en la situación de la mujer en las últimas décadas, y es un proceso imparale. ¿Cómo se vive en el mundo gitano?

Vivimos en una sociedad machista, para todos. Y la cultura gitana es machista. Tal vez más, pero la discusión, si no me equivoco, no es cuantitativa. Por tanto, nadie tiene que venir a decir cómo liberar a la mujer gitana, ni a dar ejemplo, si es que pudiera darlo. Es la mujer gitana la que tiene que saber o procurarse una mayor independencia. Pero no podemos olvidar que en el valor de la familia está implícita la maternidad. Y por eso, la mujer quiere ser madre, y quiere estar con sus hijos, y no le importan muchas otras cosas.

¿Pero qué sucede cuando una mujer gitana quiere hacer otra cosa con su vida? ¿Hasta qué punto pesa la obligación de casarse?

Hablar de casamientos concertados como una costumbre actual y habitual son ganas de hacer perdurar el estereotipo. En asociaciones como ésta a la que pertenecemos tratamos de hacer ver que la edad para ser madre puede retrasarse. Desde luego, tal y como está el panorama laboral y social, es obvio que cuanto mayor formación se tenga, mayor libertad y seguridad se obtiene, algo que beneficia también a los hijos. Hoy, si una chica muestra cualidades, ganas e interés por seguir estudiando, son ella y su familia quienes analizan la posibilidad de que estudie. Nosotros no tenemos nada que decir ahí. Si nos piden apoyo, procuraremos dárselo, pero desde luego no dictamos qué comportamiento es bueno o malo, pues todos son dignos.

¿Por qué tiene que trasladarse toda una familia cuando alguno de sus miembros es hospitalizado?

Lo necesita el enfermo, de veras, si no se siente acompañado por todos sus seres queridos no lo pasa bien. La familia, ya lo dije, es lo más importante. Está por encima de cualquier cosa. Son conductas aprendidas, que sabemos debemos conciliar con las normas no escritas. Pero esa persona que tiene la sensación de que hay muchos gitanos en el hospital, debería preguntarse: ¿si el grupo no fuera de gitanos, lo sentiría tan numeroso? Además, yo creo que en esa crítica también hay mucha envidia.

¿El consejo de ancianos puede llegar a representar un sistema judicial paralelo?

El criterio de los gitanos de respeto -que no patriarcal, pues ese término no es nuestro- es muy valioso, pero no es comparable a un juicio. No se trata de aplicar leyes escritas o códigos penales. Se trata de que su sabiduría, respetada y reconocida, sirve para ofrecer consejo o tomar una decisión cuando hay que solucionar problemas.

La delincuencia está muy presente en las familias gitanas.

Eso dicen los medios de comunicación cuando recalcan que el delincuente es gitano, como si fuera un rasgo criminal más. La delincuencia está ligada a la marginalidad y al fracaso escolar. El chaval que no vaya a la escuela, que tenga horas muertas y que no tenga aficiones saludables está comprando boletos para terminar en la marginación. Esto a la familia gitana le preocupa mucho. Son numerosas las asociaciones como la mía en las que se organizan programas antidroga, ofreciendo alternativas de ocio y deportivas.

En estos momentos hay una corriente que intenta recuperar el Romanó, ¿conoce a quien lo habla?

Buff, es una lengua muy difícil y desconocida. Lo que sí hablamos es caló, un dialecto mezcla de Romanó y castellano, irreconocible para un profano, y muy complicado de aprender, pues no está reglado. Hay que mamarlo.

¿Qué me dice de la capacidad de cantar y bailar? ¿También es innata?

Nacemos con un sentido del ritmo muy grande. Tenemos facultades y aptitudes. No todos, pero las habilidades se potencian. Y desde luego, un niño con mal oído, pero acunado a base de rumba, canciones y bailes, al menos tendrá el gusto por el arte. Para nosotros el arte, el flamenco, es una manera de entender la vida: es la manera de vivir la vida. ◀

A cada hogar, su mascota

EL ESTILO DE VIDA, LOS HORARIOS Y LA ASUNCIÓN DE NUEVAS RESPONSABILIDADES DEBEN TENERSE EN CUENTA AL ACOGER A UN PERRO, UN GATO, UN AVE...

En seis de cada diez viviendas de nuestro país hay un animal de compañía. Trece millones de perros, cinco millones y medio de gatos y más de cuatro millones de pájaros conviven con sus dueños en los hogares españoles. Este auge no se ha visto frenado por el gasto que implica tener una mascota: gastamos 500 euros al año en el mantenimiento de nuestro fiel amigo. La cara amarga de esta afición la constituye la elevada proporción de abandono de los animales de compañía. Según ASOFACA (Asociación para el Fomento de la Adopción de Animales de Compañía Abandonados), en torno al 37% de las personas que han convivido con su mascota al menos un año, la han abandonado después.

En total, dejamos en la calle a 200.000 animales cada año. Estos datos ratifican el mensaje que las asociaciones de animales no se cansan de repetir: mejor adoptar mascotas que se han quedado sin dueño que adquirir una.

La adopción de un animal de compañía debe ser razonada y consensuada entre todos los miembros de la familia, y no fruto del capricho de uno de ellos, por lo general un niño. Debemos ser conscientes de que los animales son seres vivos, requieren de atención y cuidados durante mucho tiempo.

Pasan a formar parte de nuestra vida las visitas regulares al veterinario (y los gastos derivados), sus necesidades diarias y las preocupaciones que ocasionan. Además, y dado que no todas las mascotas se ajustan a los diferentes estilos de vida, los hábitos de cada persona o de la familia son un factor determinante para inclinarse por un tipo de animal e incluso por un macho o una hembra. ◀



PERROS

Los perros son los 'reyes' dentro de las mascotas. Fieles y afectuosos, se han convertido en los animales de compañía más populares.

ALGUNAS RAZAS APROPIADAS.

Para niños. Talla pequeña: cavalier king charles, carlino, westie, teckel de pelo duro, cocker. Talla mediana: épagneul bretón, labrador, golden retriever. Talla grande: boyero de Berna, boyero de flandes, leonberg. **Persona sola:** lebrel, carlino, bulldog. **Persona deportista:** labrador, cairn terrier, labrit, gos d'atura. **Persona que vive en un piso:** papillon, yorkshire, caniche.

SEXO. Por lo general, las hembras son más caseras y mejores para un piso. Además, son más afectuosas que los machos, si bien hay que tener en cuenta sus dos periodos de celo anuales. Los machos, en cambio, son más independientes y territoriales, y suelen tener un carácter más dominante con las personas y los perros de su entorno, por lo que su educación debe ser más estricta.

EDAD. La edad idónea para acoger a un perro se sitúa en torno a los dos o tres meses del animal. Su destete tiene lugar a las seis semanas, pero el cachorro todavía necesita a la madre durante un tiempo.

COSTE DE MANTENIMIENTO.

Entre 270 y 1.300 euros anuales, incluyendo comida y veterinarios. Si optamos por un cachorro, el primer año hay que gastar cerca de 210 euros en vacunas, desparasitación y chip de identificación (obligatorio). Si optamos por esterilizarlo, costará 150-200 euros en caso de los machos y en torno a 300 euros si es hembra.

OBLIGACIONES DIARIAS. Hay que pasearlos tres veces al día, y uno de los paseos debe prolongarse durante una hora. Además, hay que jugar con ellos al menos quince minutos. En cuanto a la alimentación, hasta que tienen cuatro meses hay que darles cuatro raciones diarias (el veterinario nos informará sobre la cantidad), tres tomas hasta los seis meses, dos hasta los ocho

meses y a partir de entonces es suficiente con una toma diaria, sin olvidar el agua fresca. Si tienen el pelo largo necesitan un cepillado diario, y semanal si son de pelo corto.

CRITERIOS PARA ELEGIRLO.

Compruebe que se deja acariciar sin mostrarse asustado ni agresivo; que no hay señales de secreción ocular o nasal; que no tiene manchas en el interior de las orejas; que los dientes son blancos y agudos y que el aliento no le huele mal. La piel debe ser muy elástica, limpia y sin zonas enrojecidas. Si compra un cachorro, que no sea excesivamente barrigón. Puede ser sintoma de lombrices.

PRECIO. Un perro con pedigrí cuesta entre 240 y 2.000 euros, aunque en las consultas veterinarias hay carteles en los que se anuncia que se regalan cachorros o perros adultos sin pedigrí. Tampoco descarte los albergues caninos: los perros abandonados esperan allí a ser adoptados, y hacerlo suele ser gratuito.



GATOS

Uno de los mejores animales de compañía para viviendas pequeñas. Con el espacio del propio hogar es suficiente. Son animales limpios y se adaptan a su dueño, sea una persona joven y solitaria, un anciano que pasa muchas horas en casa o un niño, siempre que se muestren cariñosos con ellos. Recuerde que son muy dormilones y que no hacen tanta vida familiar como un perro.

ALGUNAS RAZAS APROPIADAS. Para niños: siamés, chartreux. Persona sola: sagrado de Birmania. Para quien vive en un piso: persa chinchilla, azul de Rusia.

SEXO. En general, los machos son muy afectuosos. Les encanta que les mimen, y pueden pasar largos ratos sobre nuestras rodillas, pero tienden a escaparse del hogar en la etapa de pubertad en busca de hembras y a marcar la casa como su territorio (con orines y arañazos). En cambio, las hembras son más independientes y apasionadas, y tienden a ser más cazadoras sin alejarse tanto del hogar. Sus frecuentes celos pueden ser causa de embarazos no deseados o de maullidos molestos.

EDAD. No hay que separarlos demasiado pronto de su familia: los juegos del escondite, las peleas entre hermanos y los castigos impuestos por la madre son necesarios para el desarrollo de su carácter.

COSTE DE MANTENIMIENTO. Entre 500 y 1.000 euros anuales, incluyendo comida, arena y veterinario. Si optamos por un cachorro, el primer año se pagan cerca de 180 euros extra por vacunas y desparasitación. Y si lo esterilizamos, la intervención costará en torno a 125 euros si es macho y cerca de 250 euros si es hembra.

OBLIGACIONES DIARIAS. Hay que jugar con ellos al menos quince minutos, alimentarles entre tres y cuatro veces al día hasta los seis meses y una o dos veces a partir de esa edad. También hay que cambiarles la arena, cepillarles el pelo diariamente si lo tienen largo y semanalmente si son de pelo corto.

CRITERIOS PARA ELEGIRLOS. Escoja un gatito activo y juguetón que soporte las caricias y las manipulaciones. Fíjese en su pelo, debe ser liso y brillante. No debe haber zonas de piel sin pelo. Tampoco debe tener costra debajo de los dedos, y los ojos han de estar limpios y claros (sin manchas en las córneas), bien abiertos y con el tercer párpado ausente. Si se trata de un gatito blanco de ojos azules, trate de hacer ruido para ver si oye: a veces esos gatos son sordos.

PRECIO. Un gato de raza puede costar entre 600 y 1.200 euros, aunque también puede encontrar gatos en albergues para animales abandonados o preguntando en cualquier consulta veterinaria.



ROEDORES

Son muy diferentes entre sí: el conejillo de Indias es un animal muy tranquilo, mientras que el ratón y la rata son más juguetones; el conejo enano y la chinchilla son afectuosos, y ésta última, junto con el hámster y el ratón, son animales nocturnos, mientras que el conejo enano y el conejillo de Indias también están activos de día.

Estos animales no van a ofrecer las mismas demostraciones de afecto que se recibirían de un perro o un gato y su media de vida es más corta. Un niño pequeño podría tener dificultades para comprender que, desde el punto de vista afectivo, no podrá compartir mucho con él.



AVES

Son la mascota ideal para personas de la tercera edad porque no exigen mucho trabajo y acompañan permanentemente sus horas de soledad. Si lo que se está buscando es un pájaro cantor, la primera opción son los canarios. Si además de voz buscamos exotismo, lo encontraremos en un mirlo shama asiático, en un ruiseñor del Japón o en un mesía. Quien prefiera un pájaro hablador, deberá elegir entre un loro gris o un mina del Himalaya. La peor época para comprar aves es el verano, porque todos los pájaros, salvo los papagayos, realizan la muda completa del plumaje.



PECES

Son mascotas muy fáciles de mantener. No hacen ruido, no huelen, no hay que sacarlos a pasear, no nos despertarán de madrugada con sus cantos. Habitualmente se tienen en peceras, pero no son el medio más adecuado para albergarlos. Además no podemos introducir en las peceras los peces llamados tropicales. La mejor opción es instalar un acuario completo, eso sí, sin olvidar la inversión y cuidados que exige.



ANIMALES EXÓTICOS

Serpientes, tarántulas, iguanas, tucanes, monos y cualquier animal con el apelativo de "exótico" causan furor, sobre todo entre los más jóvenes. Necesitan un cuidado especial que muchas veces es pasado por alto por sus dueños. Nuestro clima puede variar mucho respecto a lo que el animal necesita y no todas las especies se pueden adaptar a un nuevo hábitat. Además, la comida que se les debe suministrar no es convencional, y un cambio en la alimentación genera desajustes.

Este tipo de mascotas se recomiendan sólo para personas muy responsables y amantes de los animales, con posibilidades de ofrecerles unas condiciones de vida lo más similares posibles a su lugar de origen y mucha dedicación. Si aun así se decide por un animal exótico, exija el certificado CITES (Convención sobre el comercio internacional de especies amenazadas de fauna y flora silvestres), donde se demuestre su procedencia y la legalidad de la venta.

Aspectos a tener en cuenta si se va a adoptar una mascota

- La convivencia con animales domésticos no está exenta de riesgos para la salud. El pelo (concretamente, los ácaros que habitan en él) de gatos, perros, roedores y caballos, por ejemplo, puede producir alergia. Los animales que no estén controlados por un veterinario y vacunados pueden causar enfermedades que entrañan peligro para la salud en el caso de las mujeres embarazadas.
- Estudie su propio entorno, que será el de su mascota. Si vive solo o con niños pequeños o adolescentes, considere el tiempo del que dispone.
- Tenga en cuenta el tamaño de su vivienda.
- Analice bien qué es lo que está buscando y cuáles son sus motivaciones. Un perro le acompañará en sus paseos con entusiasmo, pero si le encantan las películas en casa o pasar las tardes leyendo no hay nada mejor que un gato. Y elija con cuidado también la raza, cada una tiene sus rasgos de conducta.
- Reflexione la idea de tener mascota: los abandonos de animales son más frecuentes cuando la decisión de acogerlos no es meditada.
- Un perro o gato mestizo nada debe enviar a uno de raza. Incluso suelen ser más sanos y longevos y, pueden ser igual de bien parecidos.

Más información en <http://mascotas.consumer.es/>

Y si quiere adquirir la guía impresa "Casi todo sobre mi mascota" (6 euros más 2,5 euros por el envío), envíe un e-mail a info@consumer.es

La dieta influye en la circulación

PREVIENE TRASTORNOS QUE DERIVAN DE UNA MALA CIRCULACIÓN Y ALIVIA ALGUNOS DE SUS MOLESTOS SÍNTOMAS



Las varices, las hemorroides, la celulitis e incluso la pesadez o hinchazón de las piernas son trastornos más o menos molestos que, aunque en la mayoría de los casos no son graves, afectan a la vida de quien los sufre. Todos ellos están provocados por diversas causas, pero tienen un denominador común: la mala circulación de la sangre. Y la dieta juega un papel importante tanto en la prevención de estos trastornos como en el alivio de sus dolorosos síntomas.

El aparato circulatorio

Para entender cómo la alimentación puede influir en la circulación de la sangre, haciéndola más o menos

fluida, previniendo trastornos o aliviando los síntomas que se derivan de una mala circulación, conviene conocer someramente el papel del aparato circulatorio.

El aparato circulatorio está formado por el corazón, las arterias, las venas, los capilares y la sangre, y se encarga de proporcionar oxígeno y nutrientes a las células a través de la sangre. El corazón bombea sangre oxigenada procedente de los pulmones y la impulsa a través de las arterias y los capilares hacia las células de todo el cuerpo. Tras llegar a las células, la sangre vuelve al corazón a través de las venas y se oxigena de nuevo en los

pulmones. Por tanto, cualquier elemento que obstruya el paso de sangre por las arterias o las venas provoca un trastorno en la circulación sanguínea. La arteriosclerosis, debida al depósito de colesterol, grasa y sustancias de desecho de la sangre, es la causa más común de obstrucción arterial y si no se trata a tiempo puede provocar un infarto. Si la sangre está muy densa, se pueden formar coágulos que impiden la normal circulación, lo que puede dar lugar a trombosis. La mala circulación venosa puede provocar también trastornos menos graves pero molestos como varices, hemorroides y celulitis. ◀

NUTRIENTES ACONSEJADOS	¿POR QUÉ?	¿QUÉ ALIMENTOS LO CONTIENEN?	¿QUÉ RACIÓN ES NECESARIA?
FIBRA	Favorece el tránsito intestinal y una defecación sin esfuerzo. Esto hace que no aumente la presión abdominal y no se debiliten las paredes de las venas y de la pared del colon; hay menos riesgo de sufrir estreñimiento, varices y hemorroides.	Frutas desecadas (ciruelas pasas y similares), frutos secos, legumbres, verduras y hortalizas, fruta fresca y cereales integrales. Salvado de trigo o avena.	<ul style="list-style-type: none"> • Tome 3 piezas de fruta, una ensalada y algo de verdura (como primer plato o como guarnición del segundo) cada día. • Elija alimentos integrales: el pan, la pasta, el arroz... • Incluya en la dieta diaria una ración de frutos secos o desecados (cinco nueces o un puñado de otros frutos secos).
ANTIOXIDANTES	Protegen frente a los radicales libres, sustancias causantes del envejecimiento y del deterioro de las paredes de arterias y venas. Favorecen el buen estado de los vasos sanguíneos, tienen acción antiinflamatoria y vasoconstrictora.	Vegetales en general. Los más ricos: aguacates, bayas (moras, fresas, framboesas, arándanos), coles en general, zanahorias, cítricos, uvas, cebollas, espinacas y los tomates.	<ul style="list-style-type: none"> • Combine en la dieta el aceite de oliva y semillas. • Incluya habitualmente una ración de frutos secos (un puñado son 20-30 g). • Tome pescado azul al menos 2 veces a la semana.
POTASIO	Favorece la eliminación de agua, lo que es beneficioso en caso de tener piernas hinchadas o retención de líquidos.	Frutas desecadas, frutos secos, germen de trigo, legumbres, hortalizas y verduras, frutas, cereales integrales, pescados y carnes.	<ul style="list-style-type: none"> • Tome entre 6 y 8 vasos de agua (también pueden ser zumos o similares) cada día.
ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS	Reducen el colesterol y los triglicéridos sanguíneos, lo que evita la arteriosclerosis. Hacen más fluida la sangre, disminuyen su viscosidad y actúan como antiagregantes, lo que reduce el riesgo de que se formen trombos o coágulos.	Aceites de semillas (girasol, maíz, soja), margarinas vegetales, frutos secos (en especial, nueces y almendras), pescados azules y aceite de hígado de bacalao.	
AGUA	Facilita la eliminación de toxinas y la depuración de la sangre, hace que la sangre esté más fluida. Sin la cantidad adecuada de agua la velocidad de la sangre disminuye.	Agua, zumos, licuados, caldos, sopas, infusiones... Plantas con mayor poder diurético: diente de león, té..., con el consejo de un profesional.	

NUTRIENTES DESACONSEJADOS	¿POR QUÉ?	¿QUÉ ALIMENTOS HABRÍA QUE CONSUMIR MENOS?
SODIO	El exceso de sodio (componente de la sal) retiene líquidos, lo que obliga al corazón, al hígado y a los riñones a trabajar por encima de sus posibilidades. Este exceso se relaciona con trastornos circulatorios y de retención de líquidos, y empeora la hinchazón en las piernas.	Sal y alimentos salados: conservas de todo tipo, patatas fritas y similares, sopas de sobre, salsas, aceitunas, encurtidos, panes, bollería, galletas, embutidos, quesos curados, carnes y pescados salados o ahumados, precocinados.
GRASAS SATURADAS	El exceso de grasa saturada tiende a elevar los niveles de triglicéridos y colesterol plasmáticos, lo que favorece la arteriosclerosis, aumenta la viscosidad de la sangre y puede provocar trombosis.	Mantequilla, nata, embutidos, tocino, repostería industrial, precocinados.

Además, hay alimentos que por su composición favorecen la dilatación de las venas, lo que empeora las hemorroides y las varices, o dificultan el trabajo de depuración de la sangre que hace el hígado, y esto no ayuda a mejorar la celulitis: comidas picantes o muy especiadas, bebidas alcohólicas, chocolate, café y dulces.





Los hombres cogen más bajas laborales por dolor de espalda, aunque hay más mujeres que lo sufren

Según un estudio realizado por la Sociedad Española del Dolor, seis de cada diez personas que padecen dolor de espalda son mujeres, pero son los hombres quienes más bajas laborales cogen por este motivo. En concreto, siete de cada diez hombres afectados de lumbalgia no acuden al trabajo cuando ésta es aguda, frente a cuatro de cada diez mujeres que causan baja laboral por dolor de espalda. Estas evidencias demuestran, tal y como destaca el estudio, que las mujeres con lumbalgia muestran una condición física "mejor" que los hombres con el mismo problema.

El contacto con la piel de la madre mejora el ritmo cardiaco de los recién nacidos

Los recién nacidos de bajo peso o prematuros presentan en ocasiones anomalías en el ritmo cardiaco. Sin embargo, esta situación puede controlarse gracias al contacto con la piel de la madre y el denominado Método Madre Canguro (MMC). Así se concluyó en el Segundo Simposio Internacional sobre Lactancia Materna celebrado, en Bilbao. El MMC consiste en colocar al bebé sobre el tórax de la madre con las piernas encogidas. Esta posición permite al niño aumentar su confianza, moderar su temperatura corporal, favorecer el ritmo cardiaco y reducir los niveles de hormonas de estrés en el recién nacido. También la lactancia materna ayuda al pequeño a estar más tranquilo al permanecer más tiempo junto a la madre.

Apenas dos de cada diez conductores disponen de equipo GPS en su vehículo

La implantación de los equipos GPS (*Sistema de Posicionamiento Global*) en España crece a un ritmo lento. Sólo dos de cada diez conductores cuenta con uno de estos sistemas en su vehículo, pese a que quien lo posee reconoce que proporciona un mayor confort y seguridad en la conducción. Según una encuesta realizada por Ebay, el elevado precio del equipo (entre 150 y 1.000 euros, según el modelo) es, a juicio de los conductores, la principal causa para no adquirirlo. Respecto al canal más utilizado para adquirir estos sistemas, el 31% de los encuestados reconoce que Internet es el medio más barato para conseguirlo, aunque la mayoría acude a tiendas especializadas en electrónica. Sólo el 29% de los hombres y el 45,5% de las mujeres se hizo con uno de estos aparatos vía web.

Peces del río Llobregat se feminizan por la acción de contaminantes estrogénicos

Investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) han detectado contaminantes estrogénicos (los estrógenos son compuestos de hormonas sexuales femeninas) en el río Llobregat de Barcelona que feminizan a los peces e invertebrados. Esta singularidad se constató tras recoger muestras en diez puntos de la cuenca del río y analizar otras procedentes de cuatro plantas de tratamiento de aguas residuales. Los resultados de este estudio determinaron que en algunos puntos del recorrido hay niveles muy altos de octifenol y nonilfenol, dos de los contaminantes de origen industrial y urbano más habituales y que han producido alteraciones en el sistema reproductor de los peces.



El mayor número de robos de tarjetas de crédito se produce los viernes, de once a doce de la mañana

Un estudio de CPP Protección y Servicios de Asistencia concluye que el viernes es el día de la semana en el que se producen más robos de tarjetas de crédito (19%), mientras que los domingos presentan el menor índice de hurtos (8%). Por franja horaria, las mañanas se revelan como las más activas para los cacos, que cometen el 34% de los robos entre las 11.00 y las 12.00, y el 28% entre las 8.00 y las 9.00. Por la tarde, las horas de mayor peligro son entre las 17.00 y las 18.00 (32%) y de 16.00 a 17.00 (26%). Ante estos datos, se anima a los usuarios de tarjetas a vigilar sus carteras y bolsos durante todo el día y, más aún, en la calle, donde se cometen el 68% de los hurtos, los transportes públicos (7%), el cajero automático (7%) y el propio hogar (5%).

Los síntomas premenstruales pueden ser incapacitantes en un 10% de los casos

Los síntomas premenstruales afectan a ocho de cada diez mujeres y, en el 10% de los casos, llegan a ser incapacitantes. Ésta es una de las conclusiones del Estudio Arkopharma sobre Síndrome Premenstrual, presentado el pasado mes de diciembre y en el que han participado ginecólogos de Bilbao, Madrid, Barcelona, Sevilla y Valencia. El síndrome premenstrual engloba un conjunto de síntomas como tensión mamaria, hinchazón, retención de líquidos, dolor abdominal o depresión, que pueden dificultar el ritmo cotidiano de la mujer y que en el 63% de los casos afectan al entorno familiar. La mayoría de los farmacéuticos y ginecólogos optan por el uso de anticonceptivos orales para prevenir y aliviar estos síntomas, además de cambios en el estilo de vida que van desde el abandono del alcohol y el tabaco hasta la disminución del estrés.



Farmacéuticos de La Coruña enseñan a comer a personas mayores que viven solas

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de La Coruña ha puesto en marcha la campaña Plenufar 3 (Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico), que en esta edición está dedicada a los mayores. El objetivo de esta iniciativa es enseñarles a llevar una alimentación saludable, en especial a quienes viven solos, tras detectarse que el 10% de la población mayor de 65 años padece malnutrición. A través de charlas y material divulgativo, la campaña trasladará la importancia de realizar tres comidas al día, además de aperitivo y merienda, de beber agua aunque no se sienta sed y de incluir en la dieta alimentos de todos los grupos y en cantidad suficiente. En la actualidad, muchos mayores no comen de manera adecuada o padecen alteraciones nutricionales producidas por el estrés, la dificultad de preparar determinadas comidas o por sus problemas para masticar, deglutir y digerir ciertos productos.

La mayoría de los infartos de miocardio se producen durante las primeras horas del día

Las primeras horas del día son el momento de mayor riesgo para padecer un infarto de miocardio, especialmente, entre las seis y las doce de la mañana. Así se destaca en el libro "Crono Biología, Farmacología y Patología", editado por ediciones Mayo. En él se asegura que durante las primeras horas del día se produce un aumento rápido de la presión arterial y un incremento del tono simpático que aumenta la actividad cardiaca, por lo que aumentan las posibilidades de producirse un infarto. En cuanto al tratamiento, se destaca que los ritmos biológicos son capaces de modificar las manifestaciones clínicas de las enfermedades cardiovasculares, así como la efectividad y seguridad de los fármacos que se utilizan para superarlas.

Párpados y lágrimas doloridos

LAS PATOLOGÍAS DE LAS PARTES QUE PROTEGEN EL GLOBO OCULAR CAUSAN MOLESTIAS QUE REQUIEREN MEDICACIÓN O SENCILLAS OPERACIONES

El globo ocular, con su córnea, iris, cristalino, retina y nervio óptico, es sin duda la parte noble del órgano de la visión, pero para que se mantenga en buenas condiciones hay una serie de estructuras anexas cuyo buen funcionamiento es imprescindible: músculos que lo mueven, párpados con sus pestañas y glándulas que los protegen, y glándulas lacrimales que nutren y protegen al globo. Todas ellas pueden verse afectadas por distintas patologías. He aquí las más significativas. ◀



1 BLEFARITIS

Es la inflamación del borde de los párpados, que suele afectar a los dos ojos a la vez. Se trata de una afección muy habitual, especialmente en personas predispuestas por padecer acné rosácea o dermatitis atópica. Se presenta a cualquier edad y el tratamiento no suele ser fácil. Las recaídas son frecuentes y puede ser muy molesta para desesperación de los afectados.

El borde del párpado aparece irritado e hinchado con sensación de ardor, picor, enrojecimiento. En los casos más severos se puede producir pérdida de las pestañas (*madarosis*) y también disposición anormal de las pestañas (*triquiasis*) que nacen hacia adentro en dirección al globo ocular, lo que genera problemas de irritación. No siempre los síntomas son similares, dependen de la causa que origine la blefaritis, que puede ser alérgica, infecciosa, seborreica, irritativa o mixta, una mezcla de ellas.

En las alérgicas puras, que a menudo se deben a cosméticos, el borde del párpado aparece enrojecido por marcada vasodilatación, es la llamada forma eritematosa, de tratamiento sencillo, basado en evitar el contacto con el producto alérgico (maquillaje, cremas, tono de ojos...).

La forma escamosa o eczematosas, en la que el borde del párpado aparece con lesiones eczematosas, suele estar asociada a dermatitis seborreica, problemas de refracción del ojo no corregidos y desequilibrios de la musculatura ocular extrínseca (que mueve el ojo). El borde del párpado aparece enrojecido, hinchado, con pequeñas escamas blancas que en ocasiones forman costras. Con el tratamiento y la eliminación de las escamas, el borde queda limpio y puede haber pérdida temporal de pestañas, casi nunca definitiva.

La forma más severa es la folicular o ulcerosa, la mayoría de las veces de origen infeccioso, y que consiste en la inflamación aguda o crónica, con formación de una zona ulcerada, costrosa, de color amarillento, profunda y supurada, que origina necrosis y ulceración del borde del párpado con pérdida definitiva de las pestañas. En los casos más graves puede producirse retracción del párpado hacia adentro (ectropion). El tratamiento de la blefaritis infecciosa se basa en antibióticos aplicados localmente, asociados o no a corticoides locales, y tratamiento de la patología de base si la hay: dermatitis seborreica, alergia...

2 CHALAZIÓN

Con este nombre se conoce a la inflamación de unas pequeñas glándulas situadas en el borde del párpado, llamadas glándulas de Meibonio, cuando retienen material sebáceo.

La secreción sebácea retenida en el interior de la glándula forma una tumoración dura, indolora. Es más frecuente en el párpado superior y en personas adultas, muy rara en la infancia y juventud. Suele desaparecer en unos meses, pero en ocasiones persiste, se enquistas y aumenta de tamaño. Cuando esto ocurre llega a producir problemas estéticos y, lo que es peor, puede comprimir la córnea y alterar la visión.

Su tratamiento suele depender del tamaño de la tumoración. En los tumores pequeños, la inyección intralesional de corticoides suele dar buen resultado, pero en los grandes la cirugía y la extirpación del quiste son la solución definitiva. Normalmente se efectúa por la cara interna del párpado, por lo que no quedan cicatrices visibles.

3 ORZUELO

Es la infección más frecuente del párpado. El **orzuelo externo** se produce por la infección del folículo piloso de la pestaña. Suele estar localizado en el borde del párpado, es de pequeño tamaño y superficial. Aparece como un granito que produce dolor y enrojecimiento. Adopta el aspecto de un pequeño absceso que drena de forma espontánea y que cura sin más complicaciones.

El **orzuelo interno** se produce por la inflamación de una glándula de Meibonio, situada a una mayor profundidad que el folículo piloso, por lo que tiene dificultades de drenaje y está sometida a tensión. Por ello duele más y es más difícil de curar.

De forma habitual, los orzuelos se tratan con aplicación de calor local mediante una pequeña compresa caliente, 3-4 veces al día y de 10 a 15 minutos, y aplicando después una pomada antibiótica y antiinflamatoria. En ocasiones, los orzuelos, en especial los internos, tienen tendencia a enquistarse y no drenan, lo que obliga a un drenaje quirúrgico.

4 DACRIOCISTITIS

Es la infección del saco lacrimal por obstrucción de la vía lacrimal. **En el recién nacido** la obstrucción de la vía lacrimal es la anomalía congénita más frecuente del sistema lacrimal, y aparece en el 20-30% de los bebés, pero en el 90% de los casos se resuelve espontáneamente en las primeras semanas de vida. Se estima normal un retraso de tres semanas desde el nacimiento para la completa formación del conducto, pero a partir de los tres meses se considera patológico. Esta infección se reconoce en el recién nacido porque presenta un lagrimeo constante y se le forman secreciones en el fondo de saco conjuntival. El tratamiento es inicialmente conservador, y si se infecta se aplican descongestionantes nasales, antibióticos y masaje de la zona. Si la obstrucción perdura se practican sondajes con irrigación del conducto, lo que da buenos resultados hasta los 6 meses. Si a los 9 meses la obstrucción del conducto perdura, el tratamiento más eficaz es el quirúrgico.

La obstrucción del conducto en los adultos afecta sobre todo a mujeres y parece deberse al envejecimiento, pero también puede producirse por accidentes, quemaduras, golpes o falta de higiene. Si la obstrucción es parcial, la dilatación de los puntos lacrimales y el sondaje pueden ser suficientes para resolver el problema, pero cuando es completa la cirugía suele ser la única solución.

La dacriocistitis puede ser aguda o crónica. Cuando es aguda se forma un absceso y aparece en el ángulo interno del ojo una tumefacción dura, roja, dolorosa, que puede extenderse por los alrededores (párpados, raíz nasal). Se trata con antibióticos, antiinflamatorios, drenaje quirúrgico, y una vez controlado el proceso agudo hay que solucionar el de base, la obstrucción. En la forma crónica, con lagrimeo de larga duración y secreciones a veces mucopurulentas, el tratamiento es quirúrgico: se practica una pequeña intervención que consiste en comunicar el saco lacrimal con la nariz, de forma que la secreción lacrimal se evacua por la nariz.

Cambios sin crisis

LAS TRANSFORMACIONES FÍSICAS Y VITALES QUE SE PRODUCEN A LO LARGO DE LOS AÑOS DEBEN ASUMIRSE CON NATURALIDAD Y SIN ANGUSTIA

Es curioso observar cómo a lo largo de la vida los cambios en nuestra forma de ser se producen sin apenas darnos cuenta. Modificamos el carácter como reacción a determinados acontecimientos y no como resultado de una planificación voluntaria. Se vive, pero se revisa poco la vida, tal vez llevados por la creencia errónea de que la personalidad no cambia. "Soy así, y ya está", suele decirse. Sin embargo, se puede cambiar para mejorar uno mismo y para mejorar las relaciones con los otros. En definitiva, se pueden revisar los patrones de conducta y conformar el carácter más cercano al gusto propio. Además, se quiera o no, en el propio crecimiento personal aparecen necesidades que antes no existían, y esto impulsa a la persona a efectuar modificaciones en su manera de vivir. Esta necesidad se conoce como crisis porque define una fase en la que la persona experimenta un nivel de angustia mayor de lo habitual. Para superarlo hay que entender que el cambio es natural, y que también lo son la incertidumbre y el miedo que trae parejas, porque implican el paso de un estado conocido a otro desconocido, de unos hábitos a otros.

Los hábitos o patrones de conducta

Los hábitos se desarrollan a medida que vivimos y establecen las formas predeterminadas de actuar en una situación. Esto es así porque tendemos a repetir las conductas que en ocasiones anteriores nos han dado buenos resultados o que, al menos, nos permiten conocer con certeza qué vamos a obtener. En la conformación de esas pautas de comportamiento estamos influidos por las características de nuestra personalidad. Por tanto, en cierta medida, seguimos el dictado de una tendencia innata e involuntaria. Pero sólo en cierta medida, debido a que con el paso del tiempo las conductas se arraigan a fuerza de practicarlas.

Por eso conviene revisarlas y, si fuera necesario, reformarlas. No siempre resulta fácil, pero en ocasiones no queda más remedio, especialmente si queremos librarnos de las que constituyen un obstáculo para hacer real la posibilidad de ser más felices. No en vano, la motivación para afrontar una situación es siempre satisfacer alguna necesidad.

Las necesidades de las personas se transforman a medida que se recorren las etapas del desarrollo personal, que

no siempre se corresponden con los cambios físicos que experimenta el cuerpo, pero sí con la llegada de una nueva etapa en la que se presentan nuevas exigencias. Esa ansiedad ante los efectos del paso del tiempo y los cambios personales ha dado lugar al conocido concepto de las 'crisis de la vida'. En un principio, se habló de la crisis de la mitad de la vida, que se situaba en torno a los 40 años, pero esta idea se ha expandido hasta abarcar varias 'crisis' que marcan el paso de una etapa de desarrollo a otra. No importa cuál sea la edad que se tenga. Cuando toca crecer, toca.

La crisis en el cambio de etapa

A la idea de crisis se le asigna casi siempre un significado negativo con el que se da a entender que es una fase en la que la persona experimenta un nivel de angustia mayor de lo normal. Esto es natural, dado que implica el paso de un estado conocido a otro desconocido, y la incertidumbre que esto genera produce un aumento de inseguridad. Sin embargo, ese temor a lo desconocido no puede conducir a la negativa de llevar a cabo los cambios que el desarrollo personal exige, porque si así ocurre, se ejerce una suerte de violencia contra uno mismo.

Esta presión a uno mismo resulta además baldía, puesto que por más que lo intentemos, nunca podremos volver al estado en que nos encontrábamos antes. Otro factor que contribuye a empeorar las cosas es que todas las personas no maduran ni se desarrollan al mismo tiempo. Por causas genéticas y ambientales, cada persona tiene su ritmo y está preparada para pasar de una etapa a otra de su vida en un momento determinado, que no tiene por qué coincidir con el de las personas que le rodean. Puede ocurrir que cuando se están sintiendo nuevas necesidades y avistando nuevos horizontes, los amigos o la pareja no entiendan qué es lo que nos está ocurriendo, porque para ellos ese momento todavía no ha llegado. ◀

EL PASO DE UN ESTADO CONOCIDO A OTRO DESCONOCIDO Y LA INCERTIDUMBRE QUE ESTO GENERA PUEDE PRODUCIR UN AUMENTO DE INSEGURIDAD



LA REVISIÓN DEL FUTURO

Para cambiar nuestra situación tenemos que transformar nuestra conducta. Podemos imaginar que se vacía la mochila con la que cargamos en el caminar de la vida, que quitamos lo que pesa y resulta innecesario, para así seguir caminando y llenarla de nuevo. Aprovechar las crisis significa revisar la vida:

- Cuando se trata de cambiar hábitos, es necesario distinguir entre lo que constituye parte de la estructura de nuestra personalidad (y, por lo tanto, difícilmente modificable) y lo que sí se puede cambiar.
- Quitar costumbres, vicios o manías siempre resulta penoso porque son conductas que se han incrustado de manera importante en nuestra manera de ser. Pero el esfuerzo del cambio siempre merece la pena.

- Seamos conscientes de que mientras no se produzcan los cambios, nos seguirán ocurriendo las mismas cosas que hasta ahora.
- Es preciso analizar cada una de las creencias que se han ido instalando en nuestra vida y determinar cuáles nos favorecen y cuáles nos perjudican.
- Uno de los factores más importantes para poder asumir la transformación es la sinceridad con uno mismo. Tiene

que llegar un momento en que dejemos de lado la tendencia a autoengañarnos para no complicarnos la vida.

- Es importante considerar la posibilidad de que otras personas—incluso profesionales de la psicología—intervengan ayudándonos en los procesos de cambio. Y que lo hagan, más que para aconsejarnos, para ser espejos de nuestra propia persona: esto permitirá que nos examinemos con mayor detenimiento y que podamos juzgar y actuar con más acierto.

La visión de los habitantes del cielo

LA CONTEMPLACIÓN DE LA RIQUEZA ORNITOLÓGICA DE NUESTRO PAÍS GANA CADA DÍA MÁS ADEPTOS



La observación de las aves en su hábitat natural constituye una alternativa ecológica y divertida para nuestro tiempo libre. Se trata de un pasatiempo que puede ser disfrutado durante todo el año, incluso en la misma ciudad y en cualquiera de los parajes naturales de nuestro entorno. Además, España ofrece la mayor variedad de especies de aves de Europa, según datos de la Fundación Biodiversidad.

Avistamiento de aves

El 'birdwatching', nombre en inglés de esta afición, es una actividad que mueve pasiones y mucho dinero. Sus practicantes son una valiosa entrada de divisas en forma de ecoturismo para países como Costa Rica, Madagascar o Kenia, y para otros que valoran cada vez más a un turista que combina poder adquisitivo y respeto al medio ambiente. Según una encuesta de la Universidad de Stanford, 69 millones de estadounidenses mayores de 16 años practican este hobby. En el Reino Unido, otro de los países en los que más ha calado esta afición junto a Estados Unidos, se organiza en agosto la "British Birdwatching Fair", una feria que atrae todos los años a la localidad de Rutland a miles de aficionados y profesionales de diversos países. En España este tipo de turismo se encuentra en un estado incipiente, aunque algunas comunidades autónomas, como Extremadura o Andalu-

EL CAMPO, LA CIUDAD, UN JARDÍN O EL ALFEIZAR DE UNA VENTANA SON LUGARES ÓPTIMOS PARA OBSERVAR AVES

cia, cuentan con diferentes iniciativas, y son cada vez más las casas rurales que lo están ofreciendo entre sus actividades de tiempo libre.

Otro dato que indica el fervor hacia las aves es el número de asociaciones y asociados registrados en todo el mundo. En nuestro país, además de la principal asociación conservacionista especializada en aves, la Sociedad Española de Ornitología, SEO/BirdLife, que cuenta con unos diez mil socios, se han creado diversas agrupaciones y federaciones con un interés concreto en las aves, e incluso en alguna especie en particular.

Además del entretenimiento y del disfrute de la naturaleza, el interés científico es otro aliciente. Una de las peculiaridades de la ornitología es que, junto a la astronomía, es una de las ciencias que atrae más aficionados, que representan una valiosa fuente de datos para la ciencia profesional.

Principales lugares para la observación

El Delta del Ebro, el Parque Nacional de Doñana en Huelva, las Lagunas de Villafáfila en Zamora, Gallocanta en Teruel, las Salinas del Cabo de Gata en Almería, la Albufera Valenciana, los encinares extremeños, las lagunas de Toledo, el Parque Nacional de las Tablas de Daimiel, las Marismas de Santona o el Parque Nacional de

Garajonay en Canarias son sólo algunas muestras de una larga lista de lugares idóneos para los avistamientos. De hecho, España es el país europeo que alberga más áreas de importancia internacional para las aves, según el inventario de SEO/BirdLife, que contabiliza hasta 391 zonas en nuestro país. Según este trabajo, el gran número de estos espacios no se corresponde con el de Zonas de Especial Protección para las Aves (ZEPAs) —figura legal de la normativa comunitaria— declaradas en España, que no pasan de 170. Por comunidades autónomas, Extremadura posee la mayor extensión en buen estado para la conservación de las aves, con un 74% de su territorio dedicado a estas zonas, mientras que Canarias es la que acoge un mayor número, con un total de 65.

Además, el inventario de SEO/BirdLife denuncia que las principales amenazas a las aves en España son la desaparición de zonas de regadíos, la construcción de infraestructuras, como embalses o carreteras, la industrialización y la urbanización.

Riqueza de especies

El número de aves que pueden detectarse en nuestro país es muy elevado: de las 514 especies europeas, la mitad nidifican en España y para un centenar más es zona de paso o de invernada, según SEO/BirdLife. Pero también es elevado el número de esas especies

que se encuentra amenazada. Cerca de 160 especies necesitan medidas de conservación en España, entre ellas algunas que sólo se encuentran en nuestro territorio, como el Camachuelo Trompetero, la Avutarda Hubara, la Focha Moruna, el Corredor Sahariano, la Alondra de Dupont y las especies endémicas canarias. Asimismo, la Pardela Balear, el Acaudón Chico, el Águila Pescadora y el Pinzón Azul de Gran Canaria se hallan en peligro crítico de extinción en España.

Tras la elevada mortalidad que sufrió en el desastre ecológico del "Prestige", el Arao Común (ave marina) será posiblemente la primera especie en extinguirse en España, según SEO/BirdLife. Por fortuna, el estado de otras especies ha mejorado en los últimos años, como ha ocurrido con las Cigüeñas Blanca y Negra, el Calamón, la Garcilla Cangrejera, el Morito, la Malvasía Cabeciblanca, el Quebrantahuesos o el Águila Imperial Ibérica, gracias al esfuerzo de entidades públicas y privadas y a una mayor concienciación de la ciudadanía. Los observadores de aves concienciados por el cuidado y respeto de la naturaleza y las asociaciones conservacionistas no sólo disfrutan del placer de observar, sino también contribuyendo a la protección y mejora de la situación de estos animales y de los enclaves en los que viven. ◀

CONSEJOS PARA VER Y ATRAER AVES

Con unos sencillos trucos y armándonos de buenas dosis de paciencia podremos observar un variado número de aves, tanto si nos trasladamos a la naturaleza más salvaje como si vivimos en el campo o en la ciudad, o si disponemos de un jardín, o tan sólo de un balcón o el alféizar de una ventana.

- Intente observarlas a tempranas horas de la mañana o al atardecer, que es cuando en general están más activas —excepto las aves nocturnas—.
- Si es posible, sitúese con el viento de frente para evitar ser delatado por el olor, y sea muy silencioso.
- Como material recomendable, además de ropa y calzado adecuados para la naturaleza (de colores neutros y elegidos en función de las condiciones meteorológicas), se recomiendan prismáticos con una buena relación aumentos- luminosidad (10x50, 8x30 ó 12x60) y guías de calidad, como "Dónde ver aves en España: los 100 mejores lugares", de Ediciones Lynx, o la "Guía de campo de las aves de España y Europa", de Ediciones Omega.
- Una de las mejores formas de atraer a las aves es ofrecerles alimento. Trozos de coco, semillas, frutos secos o migajas de pan atraerán a una gran variedad de pájaros, y es recomendable instalar uno o varios comederos para tener más éxito.





Enormes diferencias en el contenido de jamón

Una muestra no contiene jamón (emplea sólo aroma) mientras que en otra más del 20% era jamón y carne

LOS ALIMENTOS precocinados ultracongelados, entre los que destacan las croquetas, son cada vez más habituales en la cesta de la compra, muy probablemente porque sólo hay que freírlos y en pocos minutos el plato está listo. Además, son sabrosos, pueden conservarse durante meses en el congelador y ser sometidos a fritura sin previa descongelación cuando se necesitan.

Se han estudiado el etiquetado, la composición nutricional, la posible presencia de transgénicos y el estado higiénico-sanitario de siete muestras de croquetas de jamón congeladas: La Cocinera, Findus, Pescanova, Maheso, Prielá, Nicolasa y Freisa. Seis

de ellas se comercializan en envases de 500 gramos, Prielá lo hace en bolsa de 400 gramos, y el coste por kilo varió desde los 2,60 euros de Maheso hasta los casi 5 euros de Pescanova. El análisis revela que las croquetas son un alimento nutritivo y no muy calórico, si bien al freírlas aumenta notablemente su poder energético y que la cantidad de jamón (o jamón y carne) que contienen varía desde el 0% de Nicolasa - que emplea sólo aroma de jamón- o el 2% de Freisa hasta el 14% de Findus o el 22% de Prielá. Por otra parte, cinco de las siete muestras reconocen añadir glutamato, si bien lo contienen en cantidades muy inferiores a la permitida.

El análisis microbiológico ha demostrado que todas ellas se encontraban en correcto estado higiénico-sanitario, mientras que el análisis específico de organismos genéticamente modificados comprobó que ninguna muestra contenía transgénicos.

Por su uso como aperitivo o como guarnición de otros platos, el consumo de croquetas acostumbra ser ocasional y moderado; es por ello, que sus características organolépticas (sabor, textura, apariencia, olor...), medibles en una cata, adquieren un valor preferente. Los consumidores piden específicamente a las croquetas un tamaño apropiado, una bechamel fina y no grumosa y una cantidad de jamón adecuada. Tras cotejar los datos de los análisis con los resultados de la cata, la mejor relación calidad-precio corresponde a La Cocinera: algo caras (4 euros el kilo), destacaron en la cata y fueron las de mejor composición nutricional. Mucho más baratas (2,60 euros el kilo) y con una calidad que supera lo correcto, las croquetas Maheso son una opción muy interesante, aunque también las de Findus (3,75 euros el kilo) constituyen una buena alternativa.

Qué tienen y cómo se elaboran

Las croquetas de jamón industriales se componen habitualmente de agua, leche, almidón o fécula (espesante), pan rallado, jamón curado, harina de trigo, aceite (girasol, maíz, soja) o grasa vegetal, sal y, en la mayoría de los casos, aromas. El jamón se presenta en trozos más o menos grandes y en cantidades distintas. Los aditivos más comunes en estas croquetas son el glutamato (E-621, potenciador del sabor permitido pero innecesario en un producto de calidad), conservantes, estabilizantes, espesantes y emulgentes. Para fabricarlas, lo primero es amasar los ingredientes que componen la masa base (aceite vegetal o margarina, harina, agua y leche, fundamentalmente); a continuación, se añaden el resto de ingredientes obteniendo así el relleno de las croquetas que tras esta operación se cuece. Una vez finalizada la cocción, se enfría el producto y en máquinas especiales se comienza con la preparación de las croquetas. Posteriormente, se añade el pan rallado y se somete a las croquetas a ultracongelación a una temperatura de 40°C bajo cero. Finalmente, se envasan y almacenan en cámaras especiales a unos 30°C bajo cero.

Todas las muestras se hallaban en correcto estado higiénico-sanitario



CROQUETAS DE JAMÓN ULTRACONGELADAS

MARCA	LA COCINERA	MAHESO	FINDUS	PESCANOVA	PRIELÁ	FREISA	NICOLASA
Precio (euros/kilo)	3,96	2,60	3,75	4,98	3,38	3,08	2,94
Formato (gramos)	500	500	500	500	400	500	500
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto
Unidades (n°)	29	24	20	30	12	18	24
Peso unitario	17,2	20,9	24,9	16,6	34,4	28,3	20,5
Longitud (cm)	4,5	5,5	5,4	4,1	6,1	5,8	5,6
Diámetro (cm)	2,4	2,4	2,8	2,6	2,7	2,5	2,5
Trozos cárnicos (%) ¹	12,2	12	13,8	8,3	22,1	2,2	Ausencia
Humedad (%)	63,6	55,8	60,3	65,2	54,7	59,5	63,3
Proteína (%)	6,7	7,3	5,9	5,8	6,5	5	3,7
Grasa (%)	5,1	9,4	10,9	4,1	12	9,1	7,4
Hidratos de carbono (%)	23	25,4	21,2	23,3	24,8	24,6	24,4
Valor calórico (Kcal/100 g)	165	215	207	153	233	200	179
Glutamato (ppm) ²	307	778	531	192	445	1.287	225
OGM ³	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	6,9	6,2	7	6,1	6,4	5,7	4,3

(1) Trozos cárnicos (%): refleja la cantidad conjunta de jamón curado, jamón cocido y/o carne que contienen cada muestra. (2) Glutamato (ppm): aditivo potenciador del sabor de presencia innecesaria en productos de calidad. La cantidad máxima permitida es de 10.000 ppm. (3) OGM: organismos modificados genéticamente.

Jamón: ingrediente estrella

Atendiendo a los etiquetados, dos de las siete muestras (La Cocinera y Prielá) añaden, además de jamón, carne de cerdo. El análisis computó conjuntamente las cantidades de estos dos ingredientes, pesando los trozos cárnicos. Nicolasa, a pesar de denominarse "Croquetas de jamón", carecen de jamón; incorporan, para ocultar esta ausencia, aroma de jamón. Las de Freisa contienen sólo un 2,2% de jamón, mientras que las Pescanova se quedan en un más aceptable pero también discreto 8,3% de trozos cárnicos. Las croquetas con mayor proporción cárnica (22%) son las de Prielá, y el resto de muestras ofrecen entre un 12% y un 14% de trozos cárnicos.

Etiquetado

Una vez revisados los etiquetados de las siete muestras, sólo se observó un incumplimiento de norma, si bien de gran importancia: la denominación de venta "Croquetas de jamón" de Nicolasa es incorrecta ya que no contiene jamón. Se trata de un fraude al consumidor; el nombre correcto de este producto sería "Croquetas con sabor a jamón".

Por otro lado, convendría que los fabricantes indicaran en los envases el número de unidades (muy distinto, como ha podido comprobarse) que contiene cada envase, pero sólo Findus y Pescanova informan al respecto. Asimismo, resulta útil al consumidor conocer la composición nutricional de estos productos: la mayoría aportan esta información, pero Nicolasa y Freisa no lo hacen.

Calidad y composición nutricional

Pescanova y La Cocinera contenían las croquetas más pequeñas, unas 30 unidades con un peso medio de 17 gramos cada

una, mientras que la bolsa de Prielá ofrecía sólo 15 croquetas, con un peso medio de 34 gramos. Los catadores criticaron a las primeras por excesivamente pequeñas y a estas últimas, por demasiado grandes. El resto de muestras tienen desde 18 unidades (Freisa) hasta 24 por envase (Nicolasa y Maheso) un tamaño intermedio que gustó a los consumidores.

Por otra parte, estas croquetas no son muy calóricas, contienen entre 150 calorías (Pescanova, las menos energéticas) y las 230 calorías cada cien gramos de Prielá, pero el aceite que absorben durante su fritura añade muchas calorías al producto que el consumidor finalmente ingiere, si bien buena parte del aceite de fritura absorbido por el rebozado puede eliminarse colocando papel absorbente de cocina en el fondo del plato o fuente. El aporte calórico de las croquetas lo determina el contenido de hidratos de carbono (entre el 21% y el 25%, según las muestras), grasas (entre el 4% y el 12%) y, en menor medida, proteínas

(entre el 4% y el 7%). Los hidratos proceden de la harina, el pan rallado, el almidón (espesante) y la leche. Por su parte, las proteínas están en el jamón y la carne de cerdo añadidos y en la leche, por lo que son de alto valor biológico. Nicolasa, las únicas que carecen de jamón y de carne, tienen sólo un 3,7% de proteína y Freisa un poco más, el 5%. Las más proteicas son las de Maheso, al aportar hasta un 7,3% de este nutriente, mientras que la mayoría se mueven entre el 5% y el 6%. Las grasas proceden principalmente del aceite vegetal o grasa animal y de la margarina empleados en la fabricación de las croquetas. Las menos grasas, a la vez que menos calóricas, fueron Pescanova (4% de grasa) y La Cocinera (5%), mientras que las más grasas, y más energéticas, fueron Prielá, con un 12% de grasa; el resto de muestras rondaron el 9%.

Glutamato: aditivo prescindible

El glutamato monosódico o E-621, potenciador del sabor que contiene sodio, es

un aditivo prescindible que se añade para potenciar el sabor de mezclas de especias, alimentos conservados y procesados, sopas de sobre, cubitos de caldo, aliños para ensaladas, etc. El contenido de glutamato está limitado (por igual en todos los productos alimenticios): se admite hasta un máximo de 10.000 ppm o partes por millón, lo que equivale a 10 miligramos por gramo. Sólo cinco de las siete muestras estudiadas reconocen que añaden glutamato pero aparece en todas ellas, lo que no significa que se trate de una irregularidad: en las dos que no lo indican en su etiqueta (Pescanova y La Cocinera) su escasa presencia es atribuible al contenido natural de glutamato del jamón o la carne de las croquetas. De todos modos, las cantidades detectadas en los otras cinco muestras es muy inferior al máximo permitido. Freisa, las croquetas con más glutamato, tenían sólo 1.287 ppm de este aditivo saborizante, ocho veces menos de lo permitido. ◀

Se han analizado siete muestras de croquetas de jamón congeladas, todas menos una en envase de 500 gramos y con precios desde los 2,60 euros por kilo de Maheso hasta los 4,98 euros por kilo de Pescanova.

Son un alimento nutritivo y no muy calórico, entre 150 y 230 calorías cada cien gramos, si bien al freírlos aumenta notablemente su poder energético.

La cantidad de jamón (o jamón y carne) varía mucho: va desde el 0% de Nicolasa (emplea sólo aroma de jamón) o el 2% de Freisa hasta el 14% de Findus o el 22% de Prielá.

Cinco de las siete muestras reconocen añadir glutamato, si bien lo contienen en cantidades muy inferiores a la permitida.

Mejor relación calidad-precio: croquetas La Cocinera: son algo caras (4 euros el kilo), pero destacan en la cata y fueron las de mejor composición nutricional. Mucho más baratas y con una calidad más que correcta, Maheso son también una opción interesante.

CROQUETAS CONGELADAS DE JAMÓN, UNA A UNA

LA COCINERA "CROQUETAS DE JAMÓN SERRANO"

Salen a 3,96 euros el kilo, 500 gramos.



→ La mejor relación calidad-precio. Las más pequeñas: 29 unidades en el envase. De las de más trozos cárnicos (12%), además de jamón añaden carne de cerdo. La mejor composición: poca grasa (5%), de las menos calóricas y las únicas que aseguran no tener aditivos. El poco glutamato (aditivo potenciador del sabor) que se detectó pueden contenerlo de forma natural los ingredientes cárnicos.

En cata, con 6,9 puntos, de las mejores: gustan por "crujiente", "masa fina y suave", "buen sabor", "sabor que deja" y "jamón"; criticadas por "sosas" y "un poco pequeñas".

MAHESO "CROQUETAS RIQUEÍSIMAS DE JAMÓN PLATO PREPARADO ULTRACONGELADO"

Salen a 2,60 euros el kilo, las más baratas. 500 gramos.



♣ Opción interesante. De las de más trozos cárnicos (12%) y las de más proteína (7%). Contienen glutamato, aditivo potenciador del sabor, pero en pequeña cantidad: trece veces menos de lo admitido.

En cata, con 6,2 puntos, posición intermedia: gustan por "sabor a jamón serrano", "trozos de jamón" y "crujiente"; pero son criticadas por "bechamel pastosa".

FINDUS "CROQUETAS DE JAMÓN ULTRACONGELADAS"

Salen a 3,75 euros el kilo, 500 gramos.



También interesantes. De las de más trozos cárnicos (casi el 14%), y de las más grasas (11%). Indica adición de glutamato, si bien sólo contenía una cantidad 19 veces inferior a la admitida.

En cata, con 7 puntos, de las mejores: gustan por "buen sabor", "esponjosas", "jugosas", "tamaño" y "trozos de jamón"; no reciben comentarios negativos.

PESCANOVA "CROQUETAS DE JAMÓN"

Salen a 4,98 euros el kilo, las más caras. 500 gramos.



Las más pequeñas: 30 unidades en el envase. Con un 8% de trozos cárnicos, las menos grasas (4%) y menos calóricas (153 calorías cada cien gramos). Su lista de ingredientes no indica glutamato; el poco que se detectó pueden contenerlo de forma natural los ingredientes cárnicos.

En cata, con 6,1 puntos, posición intermedia: gustan por "crujientes", "buen sabor" y "esponjosas"; criticadas por "pequeñas", "compactas y pastosas" y "poco sabor" y "poco jamón".

PRIELÁ "CROQUETAS DE JAMÓN"

Salen a 3,38 euros el kilo, 400 gramos.



Las más grandes (sólo 12 unidades, y cada una con casi 35 gramos). La mayor cantidad de carne (22%), y además de jamón añaden carne de cerdo. Las más grasas (12%) y calóricas (233 calorías cada 100 gramos). Contienen glutamato, pero en pequeña cantidad: 22 veces menos de lo admitido.

En cata, con 6,2 puntos, en posición intermedia: gustan por "crujientes", "buen sabor" y "jugosas"; "sabor a jamón" y "jugosas"; son criticadas por "masa poco ligera" y "demasiado grandes".

FREISA "CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN"

Salen a 3,08 euros el kilo, 500 gramos.



Muy poco jamón (2%). Las que más glutamato (aditivo potenciador del sabor) añaden, aunque sólo represente la octava parte de lo admitido.

En cata, con 5,7 puntos, figuran entre las peores: gustan por "tamaño", "sabor" y "crujientes", pero son criticadas por "poco sabor", "bechamel basta" y "falta de jamón".

NICOLASA "CROQUETAS DE JAMÓN"

Salen a 2,94 euros el kilo, 500 gramos.



Etiquetado incorrecto; su nombre comercial correcto sería "Croquetas con sabor a jamón". Son las únicas sin jamón; lo sustituyen por aroma de jamón, lo que constituye un fraude al consumidor, pues se venden como "croquetas de jamón". Las menos proteicas (3,7%). Dicen añadir glutamato (aditivo potenciador del sabor) pero la cantidad detectada fue mínima: 225 ppm, cuando están admitidos hasta 10.000 ppm.

En cata, con 4,3 puntos, las peores: gustan por su "tamaño" y por "crujientes", pero se les critica "no tener trozos de jamón" y por "insipidas, solo saben a harina".

→ Mejor relación calidad-precio ♣ Opción interesante



Muy diferentes en prestaciones

Las que mejor transpiran son las que menos calientan, y viceversa, por lo que conviene conocer el uso que se le va a dar

TEJIDOS FUTURISTAS que facilitan la transpiración, se secan rápidamente y mantienen el calor corporal parecen más propios de la exploración espacial que del día a día sobre el planeta Tierra. Sin embargo, el desarrollo de nuevos materiales permite confeccionar prendas con cualidades nunca antes vistas y, lo que es mejor, a precios asequibles. Es el caso de las camisetas térmicas: en principio concebidas para el deporte (son idóneas para el esquí, el ciclismo o la montaña) van ganando adeptos en el uso urbano, al ofrecer aislamiento térmico sin que el usuario se tenga que envolver en varias capas de ropa.

Se han analizado ocho camisetas interiores térmicas de manga larga, distintos colores, tejido fino y talla 'L', cuyos precios van desde los 35 euros de Online hasta los 64 euros de Duofold. La mejor relación calidad-precio es Ternua, de las más baratas (46 euros), la más resistente y con un comportamiento adecuado en el resto de parámetros. Otra opción interesante es Grifone (58 euros), de las que mejor guarda el calor, aunque tarda en secarse y le salen 'bolas'. Para usuarios que buscan una gran transpirabilidad (por ejemplo, en deportes muy aeróbicos en los que la eliminación del sudor es clave para mantener la temperatura), Trango (57 euros) es la idónea.

Tensión hasta desgarrarlas

Pensadas en principio para la práctica deportiva, se espera de estas camisetas que sean duraderas y resistentes. El laboratorio comprobó la resistencia al estallido del tejido y las costuras probando la tensión máxima que soportan hasta su rotura. Las ocho superaron el mínimo que fija la norma de 450 kilopascales (kpa), aunque con diferencias: la mejor a gran distancia del resto fue Ternua (el tejido se rompió al aplicar 1.078 kpa y las costuras al de 1.150 kpa), y las más débiles Online (471 kpa el tejido y 516 kpa las costuras), Trango (543 kpa y 548 kpa) y Duofold (599 kpa y 557 kpa).

En sentido estricto no todas se corresponden con la talla 'L' (son algo más pequeñas de lo que debieran), si bien la norma está pensada para camisetas de punto (más rígidas) y no elásticas como las analizadas. La única no ergonómica es Patagonia, y las que más se ciñen al cuerpo he North Face.

ión de las camisetas Duofold ; la que declaran sus fabricantes incumplen la norma: en

el primer caso se trata de un 92% de poliéster y un 8% de elastano (anuncian 96% y 4%) y en el segundo 78% de poliamida y un 22% de poliéster (indican 85% y 15%). Sea cual sea su composición, el hecho de que las fibras utilizadas sean huecas favorece el aislamiento térmico, la capacidad de absorción de líquidos y la velocidad de propagación del líquido hacia el exterior. Una vez analizado al microscopio un corte transversal de cada camiseta, sólo Grifone utiliza fibras circulares huecas, las que guardan mejor el calor. El resto también son circulares, pero macizas. Cuanto menor sea el gramaje del tejido, menos pesará la prenda y, por tanto, más cómoda resultará. Sólo Duofold resulta más pesado que el resto, y lo es con un valor notablemente superior (335 g/m²).

Calor y sudor

Las tres funciones básicas de estas camisetas son evitar la pérdida del calor natural que produce nuestro cuerpo, facilitar la transpiración y mantener el cuerpo seco tras la actividad deportiva.

Las hay que soportan sin romperse el doble de tensión que otras

CAMISETAS TÉRMICAS DE MANGA LARGA

MARCA	TERNUA	TRANGO	GRIFONE	PATAGONIA	THE NORTH FACE	HELLY HANSEN	ONLINE	DUOFOLD
Precio (euros/kilo)	45,95	56,95	57,75	52,50	54,95	46	34,95	64
Peso prenda (g)	269	198	268	269	160	174	124	365
Uso de secadora	No	No	Sí	Sí	No	Sí	No	Sí
Composición declarada (%)	100% poliéster	100% poliéster	100% poliéster	100% poliéster	95% polipropileno 5% elastano	100% polipropileno	15% poliéster 85% poliamida	96% poliéster 4% elastano
Composición real (%)	100% poliéster	100% poliéster	100% poliéster	100% poliéster	97% polipropileno 3% elastano	100% polipropileno	22% poliéster 78% poliamida	92% poliéster 8% elastano
Peso por unidad de superficie (g/m ²)	207	133,5	209	181,5	173,5	134	152	335
Comportamiento mecánico:								
Resistencia al estallido del tejido (kPa)	1078	543	711	742	662	801	471	599
Resistencia al estallido de costuras (kPa)	1150	548	724	786	651	699	516	557
Comportamiento fisiológico:								
Resistencia térmica (m ² C/W)	0,034	0,016	0,052	0,036	0,017	0,012	0,019	0,061
Capacidad absorción de agua (%)	227,5	405,5	355	261	102	59,5	46	302,5
Velocidad de propagación de agua (mm/seg)	4,09	5,41	4,98	4,49	0,05	0,05	0,05	0,35
Capacidad de secado rápido (min)	210	270	330	150	70	25	30	330
Resistencia al vapor de agua (m ² Pa/W)	3,91	1,75	4,05	3,34	3,19	2,31	2,82	6,49
Comportamiento al uso:								
Resistencia al 'pilling' (de 1 a 5)	4	4	3	3,5	4	5	4,5	2
Solidez al sudor ácido (de 1 a 5)	4,5	5	5	5	5	5	5	4,5
Solidez al sudor alcalino (de 1 a 5)	4,5	5	5	5	5	5	5	4,5
Solidez al frote en seco (de 1 a 5)	4,5	5	5	5	5	5	4	4
Solidez al frote en húmedo (de 1 a 5)	5	5	5	5	5	5	4,5	4,5
Comportamiento al lavado:								
Durabilidad al lavado doméstico (de 1 a 5)	4	5	2	2,5	5	4,5	4,5	3
Estabilidad dimensional al lavado y secado doméstico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Solidez al lavado (de 1a 5)	4,5	5	4,5	5	5	5	4,5	4

¿Encogen y destiñen?

Las camisetas térmicas interiores deben ir ajustadas al cuerpo sin apretar. Tras los sucesivos lavados y secados domésticos deben

mantener la llamada estabilidad dimensional, esto es, no deben encoger. Para comprobarlo, el laboratorio sometió a las ocho camisetas a múltiples lavados y secados siguiendo siempre las instrucciones del fabricante. El encogimiento que se permite a los tejidos de punto debe ser como mucho del 3%. Ninguna de las ocho camisetas encogió más de lo permitido longitudinalmente. La que mejor mantiene sus dimensiones iniciales es Trango (sólo encoge un 0,5%); mientras que la más

variable resulta Helly Hansen: hasta un 2% más pequeña que cuando se compró.

El lavado también puede hacer que los colores de las camisetas (algunos de ellas muy intensos) migren a otras ropas durante el lavado, con el consiguiente afeamiento de las prendas. El test de solidez al lavado consiste en lavar cada camiseta junto con un paño blanco para comprobar si éste acaba coloreado. Todas las camisetas superaron esta prueba, aunque Duofold demostró el peor comportamiento: el trapo blanco quedó ligeramente tintado.

La resistencia térmica indica el grado de aislamiento del calor: cuanto mayor sea este parámetro, la prenda más eficazmente guardará la temperatura corporal. Para comprobarlo, se colocó cada camiseta sobre una placa metálica porosa calentada eléctricamente a 35°C que simula la piel humana. La prueba se desarrolló dentro de una cámara climática a 20°C y con un 65% de humedad relativa y en ella se midió cuánto calor dejaban pasar. El valor mínimo exigible son 0,010 m² C/W. Todas superaron el mínimo: Grifone (0,052 m² C/W) y Duofold (0,061 m² C/W) demostraron ser las mejores gracias a sus eficientes capas aislantes (la primera por utilizar fibras huecas y la segunda por su tejido de punto grueso de doble capa). La menos aislante es Helly Hansen (0,012 m² C/W, rozando lo que indica la norma), seguida de Trango, The North Face y Online.

Para que una camiseta sea transpirable debe ofrecer una buena capacidad de absorber el sudor y, por tanto, mantener la piel seca, si bien ello redundará en un mayor tiempo de secado. Se calcula midiendo cuánto líquido es capaz de retener cada prenda: Trango es la mejor y Helly Hansen, Online y The North Face son las que menos agua son capaces de guardar. Una vez ab-

sorbido el sudor, las camisetas deben ser capaces de transportarlo hasta el exterior de la prenda. Helly Hansen, Duofold, Online y The North Face demostraron una nula o muy baja capacidad de propagación del agua al contrario que el resto que tuvo un buen comportamiento. La resistencia de las camisetas al paso del vapor ofrece una idea aproximada de cómo se comportarán en la evacuación del sudor. La prueba es similar a la de resistencia térmica, aunque en este caso la camiseta está en contacto con una membrana microporosa, impermeable al agua pero permeable al vapor de agua, que recubre herméticamente la placa calentada eléctricamente y a través de la que se hace pasar el líquido. Siete aprueban (Trango con nota), y Duofold falla por su muy baja transpirabilidad.

Secado no tan rápido

Cuando acabó el ensayo de capacidad de absorción (esto es, cuando cargaban con todo el líquido del que eran capaces) se pesaron cada cinco minutos hasta obtener el peso original. Helly Hansen tarda 25 minutos, Online 30 minutos y The North Face 70 minutos, esto es, como parece obvio, las que menos empapan son las que tardan menos en secarse. Y viceversa: Grifone y

Duofold necesitan 330 minutos para perder el agua. Trango es la única que rompe esta tendencia: es, con diferencia, la que más agua atrapa, pero sólo la tercera peor en el secado.

Las camisetas se pueden dividir en dos grupos: Grifone, Ternua, Patagonia y Duofold (los cuatro usan fibras discontinuas) son menos transpirables, pero su capacidad de absorción y de propagación de agua es adecuada y se secan pronto. Helly Hansen, Online, Trango y The North Face (de fibras continuas) tuvieron resultados inversos. En general, la más cómoda según estos parámetros es Trango.

El desgaste

Para comprobar si con el uso se forman 'bolas' en el tejido (conocidas como efecto 'pilling') las camisetas se sometieron a 18.000 ciclos de frotado en un aparato que ejerce un efecto de "golpeo" del tejido contra sí mismo y contra las paredes de una caja de corcho normalizado. Grifone y Duofold, las peores, presentan una resistencia inferior a la mínima exigida para estas prendas con un desmejoramiento muy evidente. Ternua y Patagonia, que también usan el mismo tipo de fibra, también obtuvieron resultados discretos. Las otras cuatro son de un hilo de

fibra continua, y en ellas no se observó desmejoramiento en el tejido.

Los dos tipos de sudores (el ácido y el alcalino) pueden ajar el color de las prendas. En el laboratorio se simula el sudor con dos soluciones de histidina, una ácida y otra alcalina, con las que se empapa el tejido de la camiseta y se coloca entre dos tejidos patrón de algodón blanco prensados entre dos placas de vidrio sometidos a 12,5 kPa (kilopascales) durante 4 horas a 37 ± 2°C. Las ocho superaron esta prueba. También todas aprobaron el test de solidez al frote seco que indica la propensión del tejido a desprender su color por la fricción con otras prendas, tanto en húmedo como en seco.

Tras diez lavados domésticos a la temperatura recomendada por el fabricante se comprobó el aspecto que ofrecían las prendas. En Grifone, Ternua, Patagonia y Duofold apareció vellosidad, pelusa y contaminación de fibras. Las recomendaciones de lavado y planchado son diversas, pero los que pretendan secarlas en secadora deberán decantarse por Grifone, Patagonia, Helly Hansen y Duofold, porque las otras cuatro aconsejan el secado tradicional. ◀

UNA A UNA, 8 CAMISETAS TÉRMICAS

TERNUA BIRRU POLARTEC POWER DRY
45,95 euros



→ La mejor relación calidad-precio, por sus valores adecuados en todos los parámetros. Con cuello alto y doble, cremallera central y con costuras (tipo 'overlock'). La más resistente.

TRANGO-POLARTEC POWER DRY
56,95 euros



→ Opción interesante. La mejor en transpirabilidad; aleja rápidamente el sudor de la piel mitigando la sensación de frío tras el deporte. Con cuello alto y doble, cremallera central protegida y costuras (tipo 'overlock'). De las prendas más ligeras y menos resistentes.

GRIFONE DUPONT THERMOLITE
57,75 euros



→ Opción interesante. De las mejores en resistencia térmica: la única con fibras huecas. Con cuello alto y doble, cremallera central y con costuras (tipo 'overlock'). De las que más tardan en secarse. Se forman abundantes 'bolas'.

PATAGONIA CAPILENE
52,50 euros



Con cuello alto y doble, cremallera central y costuras (tipo 'overlock'). La menos ergonómica. Tras los lavados se observa un desmejoramiento evidente.

THE NORTH FACE LAYERING SYSTEM
54,95 euros



Sin cuello alto, sin cremallera y sin costuras (Seamless), máxima adaptabilidad al cuerpo. Baja capacidad de absorción del sudor y velocidad de propagación. De las que antes se secan.

HELLY HANSEN LIFA SPORT
46 euros



Con cremallera central protegida, costuras (tipo 'overlock') y sin cuello alto. De las más ligeras y de las peores en resistencia térmica. Baja capacidad de absorción del sudor y velocidad de propagación. De las que antes se secan.

ONLINE SPORTS UNDERWEAR POLIESTER ELITÉ Y POLIAMIDA SKINLIFE
34,95 euros, la más barata



Sin cuello alto, sin cremallera y sin costuras (Seamless), máxima adaptabilidad al cuerpo. La composición del tejido no se corresponde con la indicada en su etiquetado. Baja capacidad de absorción del sudor y velocidad de propagación. De las que antes se secan. La menos resistente.

DUOFOLD HIGH PERFORMANCE BASE LAYER
64 euros, la más cara



Con cuello alto y doble, cremallera central y costuras (tipo 'overlock'). El tejido más pesado. La composición del tejido no se corresponde con la indicada en su etiquetado. La que mejor mantiene el calor, la menos transpirable. Tarda en secarse. De las menos resistentes. Se forman abundantes 'bolas'.

- Se han analizado ocho camisetas interiores térmicas de manga larga que cuestan desde los 35 euros de Online hasta los 64 de Duofold. Están diseñadas para mantener el calor natural del cuerpo y permitir la salida del sudor evitando la incomoda sensación de frío tras el ejercicio.
- La composición del tejido declarada en los etiquetados de Duofold y Online no se corresponde con la real.
- Todas aprueban en resistencia y protección térmica, aunque en el primer apartado destaca Ternua y en el segundo Grifone y Duofold. Trango es la más transpirable.
- En los tejidos de Grifone y Duofold se forman más 'bolas' (pilling) de las que permite la norma. Tras la prueba, la desmejora en las dos era evidente.
- Helly Hansen, Duofold, Online y The North Face presumen en la información técnica que adjuntan de ser transpirables cuando se caracterizan por presentar una baja o nula velocidad de propagación de agua.

□ La mejor relación calidad-precio es Ternua, una de las más baratas y con un comportamiento adecuado en resistencia térmica y transpirabilidad. Otras buenas opciones son Trango para quien necesite una gran transpirabilidad y Grifone para quien busque una resistencia térmica superior.



Informática en movimiento

La tecnología portátil se extiende por su portabilidad y el atractivo diseño



Los portátiles están de moda. No hay más que darse una vuelta por facultades y centros de trabajo para descubrir que, en muchos casos, han tomado el lugar que ocupaban los aparatos ordenadores de sobremesa. ¿Sus ventajas? Se pueden trasladar con facilidad y su diseño atrae más que las clásicas torres grises de los ordenadores convencionales. Los precios de estos equipos, uno de sus mayores handicaps, están descendiendo y ya se pueden encontrar modelos por algo menos de 900 euros con capacidades similares a las de un ordenador de sobremesa medio: navegar por Internet, grabar y reproducir CD y DVD, jugar a la mayoría de videojuegos y utilizar las aplicaciones de ofimática más comunes, como MS Office o Open Office.

Sin embargo, su coste es, por regla general, mayor que el de un aparato con similares características en su versión de sobremesa. Si se quiere utilizar el ordenador siempre en el mismo sitio, sale más barato comprar uno convencional que, además, tendrá mayor capacidad y prestaciones y será más cómodo y ergonómico. Si, por contra, el usuario necesita trabajar con él en distintos lugares, el portátil es casi una opción obligada.

Limitados por el peso y el espacio

Los ordenadores de sobremesa, como no tienen por qué moverse, no están condicionados por limitaciones de espacio y peso. Esto les permite albergar en su interior un número considerable de elementos, como tarjetas de sonido e imagen, lectores de CD y DVD, un procesador o un disco duro para almacenar los datos, entre otros. Además, los componentes pueden estar más alejados entre sí, con lo que la disipación del calor que generan re-

sulta más sencilla (algo básico en componentes 'potentes'). Por eso, la calidad de los componentes y de su ensamblaje es crucial en los portátiles, mientras que pasa a un segundo plano en los de sobremesa. Los ordenadores tienen que arreglárselas para meter todos sus componentes (disco duro, memoria, alimentación...) en un espacio de 20 centímetros de ancho por 30 centímetros de largo y 2,5 centímetros de grosor, es decir, las dimensiones de un maletín.

Además, se considera que su peso máximo no debe exceder los tres kilos, ya que más allá de esta medida son poco transportables.

A pesar de su tamaño, no son tan portátiles. Necesitan una batería que les permita funcionar en lugares tan dispares como el campo, la sala de espera de un aeropuerto o un vagón de tren, donde no es posible disponer de un enchufe. Y la duración de estas pilas de gran tamaño no ha aumentado tanto como la voracidad energética de los componentes. De la batería depende la independencia del portátil, pero en el mejor de los casos sólo dura tres horas (sobre todo, si hacemos un uso intensivo del equipo). Después hay que recargarla en una toma de corriente. La batería es, por tanto, uno de los elementos más importantes de la tecnología portátil.

Cuestión de consumo energético

La rapidez con la que el ordenador consume la energía que ésta ha almacenado determinará su grado de autonomía. Un portátil potente descargará la batería muy deprisa, por lo que resultará poco práctico. Es necesario, por tanto, que los diversos mecanismos que conforman el ordenador tengan un consumo equilibrado.

El procesador, la pieza clave del ordenador, es la que mayor consumo realiza. En un ordenador de sobremesa se incluyen procesadores muy potentes, capaces de realizar muchas funciones complejas con rapidez. Pero estos procesadores descargarían la batería de un portátil en menos de una hora.

Los fabricantes de procesadores han tenido que desarrollar una tecnología paralela que permita a los portátiles ejecutar muchas funciones sin un gasto de energía desmesurado, e incluso ralentizar al equipo cuando sea necesario sacrificar prestaciones por autonomía. El resultado fueron en su día los procesadores Centrino, en la actualidad superados por los de la gama Celeron. Sin embargo, ninguno de estos procesadores alcanza las capacidades de un procesador Pentium 4 de Intel o Athlon 64 de AMD, que son los que actualmente llevan los sobremesa. Aun así, con ellos se pueden llevar a cabo las funciones básicas de un ordenador y navegar cómodamente por Internet.

En el mercado se encuentran portátiles que pueden aumentar la potencia del procesador, pero siempre a costa de un mayor consumo energético. También se puede incrementar la autonomía con baterías supletorias, aunque se trata de accesorios engorrosos de transportar cuyo precio supera los 200 euros.

Para los usuarios a quienes importa más el procesador que la autonomía energética se han creado los 'portátiles de sobremesa', pensados para funcionar con la potencia de un ordenador convencional. Son muy caros—su precio supera los 2.000 euros—, pero permiten realizar las tareas más complicadas y jugar a los videojuegos más avanzados del mercado. Eso sí, siempre que haya un enchufe cerca. ◀

La importancia de poderse 'conectar'

Por definición, un ordenador portátil es aquel que se puede mover de un lado a otro sin excesiva dificultad: se puede trabajar con él en el sofá o en la cama sin que ello suponga trasladar el despacho entero. Pero esto no significa que no pueda estar conectado a otros aparatos que le aporten funcionalidad, como impresoras o altavoces, monitores, teclados o ratones externos (más cómodos y ergonómicos), discos duros de mayor capacidad o a una toma de Internet. En algunos portátiles, los puertos USB, la conexión estándar para la mayoría de estos aparatos, son escasos (lo habitual son dos) y están demasiado juntos. Por ello, para conseguir conectar todos estos periféricos con el portátil conviene adquirir un concentrador de USB, algo parecido al 'ladrón' de corriente eléctrica, y que extrae hasta 128 puertos USB de uno solo. Eso sí, los puertos USB consumen mucha energía, por lo que tenerlos permanentemente en funcionamiento restará tiempo de autonomía al ordenador.

La tecnología Bluetooth ofrece prestaciones similares a las del USB pero sin los engorrosos cables. A cambio de un muy alto consumo eléctrico, este sistema permite conectarse a otros aparatos que también sean compatibles (marcados con una 'B' sobre fondo azul), como teléfonos móviles, impresoras o agendas electrónicas que se encuentren en un radio muy corto de acción, apenas unas decenas de metros en el mejor de los casos.

En cuanto a Internet, la mayoría de los portátiles actuales llevan un adaptador a redes Wi-Fi para conectarse sin cables a Internet siempre que haya una conexión disponible. Esta función es muy interesante en casa si contamos con un router Wi-Fi y en los cada vez más numerosos lugares públicos, como cafés, que ofrecen a sus clientes acceso inalámbrico a Internet.



Compensa en casos muy concretos

A la larga resulta más económica, pero requiere tal obra de instalación que se recomienda sólo si se va a reformar completamente una vivienda

Calor durante los meses de invierno y refrigeración en verano sin la necesidad de adquirir aparatos radiadores específicos ni de aire acondicionado. Ahí reside una de las grandes ventajas de este moderno sistema basado en la instalación de un conjunto de tubos, invisible para los residentes de la casa. Aunque parezca nuevo, la versión antigua de este método para calentar y enfriar se utiliza en numerosos pueblos y aldeas de nuestro país desde hace décadas con el nombre de 'glorias'. La instalación de calefacción radial, que puede ser de suelo, techo o pared y funciona con gas o electricidad, requiere de una gran obra por lo que se recomienda sólo si se va a realizar una reforma integral en una vivienda más bien grande o unifamiliar. Resulta más económica a la larga (entre un 10% y un 30% más que el sistema de radiadores), genera un calor más natural y, dado que va integrado en paredes, suelo o techo, es más estética porque

se evitan radiadores y acumuladores en las paredes. Entre sus desventajas, además de la envergadura de la obra necesaria para instalar los tubos o cables, destacan la limitación que impone en los tipos de suelo (que no pueden ser de madera), el coste de la colocación e incluso el desgaste que, según algunos expertos, pueden sufrir los muebles por el calor que emana del suelo o la pared.

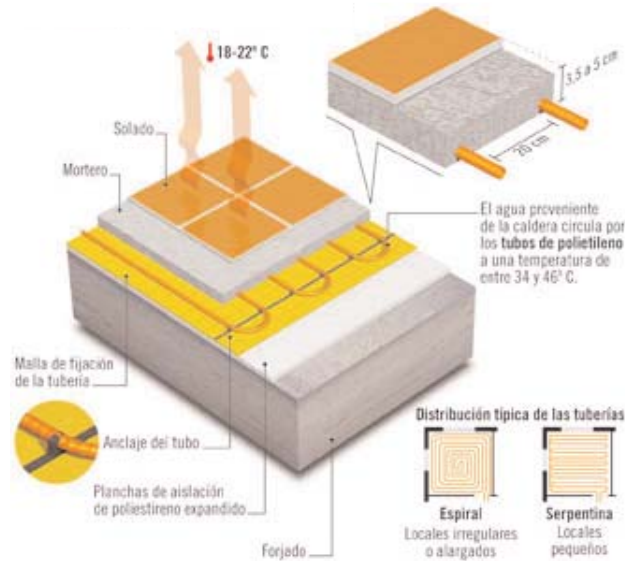
El uso de esta calefacción está más extendido en lugares de Europa en los que es habitual vivir en casas unifamiliares o adosados y donde soportan temperaturas muy bajas durante más meses al año. En muchas viviendas de Alemania y en Suiza, por ejemplo, viene instalada de serie (incluso en la mitad de las viviendas) y supone un importante ahorro de energía. En concreto, el suelo radiante, permite un ahorro de energía de entre el 10% y 30% en viviendas y un 60% en tiendas, centros deportivos, etc.

Ventajas

- **CONSUMO.** Permite un ahorro de consumo que oscila entre el 10% y el 30% en comparación con los tradicionales radiadores. Si durante los meses más duros de invierno la factura del gas asciende a 60-70 euros con radiadores verticales en una vivienda de 80 metros cuadrados, en otra con suelo radiante y mismas dimensiones el importe desciende a una media de 40-50 euros mensuales. Además, la división de la instalación de tubos bajo el suelo, paredes y techo permite aislar las habitaciones que no se usan y, por tanto, reducir las facturas. Normalmente se coloca un termostato que regula la temperatura, igual que con los radiadores verticales.
- **SEGURIDAD.** En los hogares con niños pequeños evita que se dañen con las esquinas de los radiadores verticales o que se puedan quemar. Además, los circuitos del suelo radiante comienzan y finalizan en los colectores colocados por encima del suelo. No hay empalmes y la calidad del tubo de polietileno garantiza la ausencia de averías.

CÓMO FUNCIONA

Calefacción radiante por tubo de agua
Es una red de tubos de polietileno instalados debajo del suelo por donde circula agua caliente para calentar el ambiente.



TIPOS DE CALEFACCIÓN RADIANTE:

RADIANTE POR TUBO DE AGUA

Esta modalidad es la más habitual. Requiere una red de tubos de polietileno que se instalan estratégicamente debajo del suelo, por donde circulará el agua caliente a una gradación mínima de 34°C y máxima de 46°C, producida generalmente por una caldera. Así se logra una temperatura ambiente de 18-22°C. El agua cede calor al suelo o a la pared que a su vez es transmitida al ambiente del edificio. Estos tubos son más caros que los cables porque deben ser irrompibles para soportar las altas temperaturas cuando están en funcionamiento, las heladas del invierno, la aparición de cal y la corrosión ocasionada por el paso del tiempo.

ELÉCTRICA POR CABLE CALEFACTOR

Este sistema utiliza la energía eléctrica directa para calentar un cable de acero inoxidable y de esta manera se consigue caldear una habitación. Es común utilizar el cable calefactor en las instalaciones de suelo radiante y en las paredes de las habitaciones.

Inconvenientes

- **OBRA.** Muy compleja en comparación a la clásica colocación de radiadores que funcionan mediante caldera. Hay que realizar una reforma integral de la vivienda, levantar suelos, picar paredes o techos. El suelo radiante eléctrico es más sencillo de instalar que el radiante por agua.
- **PRECIO DE LA INSTALACIÓN.** Es un sistema más caro que el de la calefacción mediante radiadores verticales. En un piso de 100 metros cuadrados la instalación de calefacción radiante puede oscilar entre 6.000 euros y 8.000 euros o incluso más. En este mismo piso una instalación de calefacción con radiadores verticales supone un coste entre 5.000 y 6.000 euros, en función de la marca y tamaño de la caldera y del número de radiadores a instalar (claro que en viviendas nuevas la calefacción mediante radiadores ya suele venir instalada).
- **SUELO.** La calefacción radial limita el tipo de suelo a instalar en la vivienda. Se recomienda no poner ningún tipo de madera ni corcho y optar por suelos de terrazo.

PERMITE AHORROS DE HASTA EL 30% RESPECTO AL SISTEMA DE RADIADORES, PERO ES MÁS CARO COLOCARLA

Las palabras en las manos y el rostro

La comunidad de personas sordas o con deficiencias auditivas, más de un millón en nuestro país, es el principal sujeto de una ley en proceso parlamentario, que reconoce como oficial la lengua de signos y procura un marco de actuación para la detección y tratamiento de la sordera de manera integral. Esta ley recoge el derecho a la reciprocidad en la comunicación de las personas que signan, esto es, que se comunican por medio de la lengua de signos, al tiempo que destaca el valor lingüístico y cultural del idioma de las manos y el rostro.

Hablamos de lengua de signos, no de lenguaje. Esta puntualización, que puede parecer atajo de puristas, es necesaria porque la expresión que nos ocupa no utiliza el sonido, pero sí se considera un sistema lingüístico. De hecho, no es una capacidad sino una estructura surgida y desarrollada de forma espontánea por distintas comunidades de personas sordas, igual que sucede con las otras lenguas. Sin embargo, así como las orales utilizan el sonido y el oído para crear la transmisión, la lengua de signos se produce mediante los gestos y se percibe mediante la vista, lo que se conoce como signar.



No hay un idioma único

La creencia generalizada es que hay una lengua de signos para todo el mundo. Sin embargo, la realidad es muy diferente. La última edición del Ethnologue, publicado por una sociedad privada del mismo nombre que registra los idiomas que se utilizan en el mundo, recoge un total de 103 lenguas de signos regladas, con mayor o menor número de hablantes, pero con cualidades para ser una lengua. Igual que sucede con el lenguaje oral, no tiene por qué haber una lengua para cada país. Incluso tres lenguas orales pueden compartir una lengua de signos. Así sucede en Canadá, Estados Unidos y México, donde sólo hay una Lengua de Signos Americana. Además, como en el habla oral, también se pueden distinguir dialectos y jergas que caracterizan y aúnan grupos. Son lenguas vivas en continua renovación, que incorporan neologismos a medida que se necesitan. Disponen de una gramática propia que ordena una conversación. De hecho, su lengua puede ser vehículo de discursos intelectuales, retórica y poesía.

No es mimo

Las lenguas de signos tienen su propio modo de producción y de percepción. No se trata sólo de gestos de mimo con los que representan ideas o conceptos. Si así fuera, una persona perspicaz sería capaz de entender una conversación sin conocer la lengua. Sin embargo, al igual que sucede con la lengua hablada, es necesario un proceso de aprendizaje para su comprensión.

El espacio de signación de las manos está delimitado hacia la mitad del busto, pero también se utilizan elementos no manuales como los movimientos de los labios, músculos faciales, acciones de la lengua, de los hombros y la cabeza. Éstos juegan un papel fundamental y tan importante como la acción que realizan las manos. En ellos radica la diferencia entre, por ejemplo, una pregunta, una negación o una afirmación.

Las lenguas de signos, al igual que las orales, se organizan por unidades elementales sin significado autónomo que, enlazadas, sirven para discutir

cualquier tema, desde lo más sencillo y concreto hasta lo abstracto y denso. Cada signo expresa un elemento o pensamiento porque así se ha acordado. Si no se puede utilizar la expresión gestual, como en la transmisión de datos personales (por ejemplo, el nombre), o cuando se necesita conocer la escritura correcta de alguna palabra, se echa mano del diccionario dactilológico, es decir, la representación manual del abecedario. El abecedario es el de la lengua de la comunidad, pues las lenguas de signos no se escriben, entre otras razones, porque la mayoría de las personas sordas leen y escriben en la lengua oral de su país. Se han propues-

signos por parte del niño con deficiencias auditivas. El objetivo era que este instrumento de comunicación sirviera como pieza clave para su desarrollo cognitivo y lingüístico. Se había hecho evidente que el método oral puro no proporcionaba a los alumnos con deficiencias auditivas un nivel suficiente de lenguaje, ni les permitía comunicarse con los oyentes, mientras que la posibilidad de transmitir su parecer a través de su propia lengua, al menos, les conferiría la posibilidad de no sumar una deficiencia a la incapacidad de la sordera.

El aprendizaje infantil implica un esfuerzo mayor que enseñar a un niño a hablar, pero si se realiza de for-

LAS LENGUAS DE SIGNOS SIRVEN PARA DISCUTIR DESDE LO MÁS SENCILLO Y CONCRETO HASTA LO MÁS COMPLEJO

CONSEJOS BÁSICOS PARA HABLAR CON UNA PERSONA SORDA

- Cuando quiera hablar alguien con problemas de audición, tóquele el hombro.
- Por motivos lógicos, no les hable por la espalda, hágalo siempre de frente.
- No coloque las manos delante de la boca: les impedirá leer en sus labios.
- Intente no tener chicles, caramelos ni cigarrillos en la boca, dificulta que le entiendan cuando habla con ellos.
- Comuníquese con las personas sordas utilizando preferentemente mensajes cortos.

to varios sistemas para transcribir la lengua de signos, provenientes sobre todo del mundo académico, pero se han descartado porque contienen deficiencias en el momento de captar las características físicas que utilizan las lenguas de signos (en especial los elementos no-manuales y posicionales).

Su aprendizaje

Fue en los años 60 cuando se puso de manifiesto el gran valor lingüístico y las múltiples posibilidades que ofrecía la signación de acuerdo a unas normas regladas. Esto le confirió estatus de lengua, lo que supuso un cambio profundo en la educación de las personas sordas. A partir de ahí se admitió y promovió la adquisición temprana de la lengua de

ma ordenada y se le ofrece al menor la posibilidad de moverse en un ambiente de iguales, a los 6 años será perfectamente capaz de introducir su personalidad en la signación. Lo que sucede de manera habitual es que los familiares también deben aprender a signar. Por eso se ofrecen cursos desde asociaciones y fundaciones que garantizan su aprendizaje. Éste cuenta con tres niveles. El de iniciación precisa más o menos 30 horas, y permite conocer las habilidades específicas de la atención, discriminación visual y la agilidad manual. El nivel medio, que requiere en torno a 300 horas, aporta la alfabetización y gestación de signos. El superior convierte a las personas en bilingües. ◀

DORMIR A LOS NIÑOS

Cómo enseñar a los pequeños a descansar bien

El 70% de los niños aprende a dormir con pocas rutinas, como ponerle en la cuna, decirle buenas noches... pero hay un 30% que no lo consigue. Son niños normales y sanos, pero su reloj biológico madura con más lentitud. Además, el 98% de los casos de insomnio infantil se debe a hábitos mal adquiridos. Con algunas sencillas pautas se puede lograr que la mayoría de los niños duerman de un tirón desde el primer día.

Cómo crear el hábito del sueño cuando aún son bebés

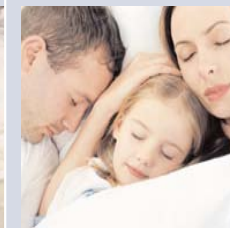
- Los pocos momentos en que no esté durmiendo, no deje al bebé en la cuna. Cójale en brazos, juegue con él, míme-lo para que asocie la cuna con la hora de dormir.
- Cuando sea de noche, ponga su habitación a oscuras y procure que esté lo más aislada posible del ruido. En cambio, para dormir la siesta deje algo de claridad y permita que lleguen hasta él los sonidos de la casa.
- Acuéstele en el cochecito o en un cuco para las siestas, y dele las tomas diurnas en el salón. Asociará el cuco –o el cochecito– y el salón con el día, y la cuna y el dormitorio con la noche.

Ritual nocturno

- Cíñase a un horario para dormir al bebé. Lo más recomendable es que lo acueste entre las 20:00 y las 20:30 horas en invierno, y entre las 20:30 y las 21:00 horas en verano. Está demostrado que ésa es la hora en que el sueño aparece con mayor facilidad. El retraso de media hora en verano se debe al cambio horario.
- Cree una rutina previa al momento de acostarse por la noche. No olvide que para un bebé repetición es igual a seguridad.
- No le duerma en sus brazos. Acuéstelo aún despierto y salga del cuarto antes de que se duerma. Si llora, acuda a su lado para calmarle, sin sacarle de la cuna. Márchese de nuevo y repita las visitas tantas veces como sea preciso, hasta que se duerma.
- Es bueno que tenga junto a él su animalito de peluche, su juguete preferido o su almohada. Se sentirá más acompañado y descubrirá que permanecen con él cuando se despierte por la noche.

Buenos hábitos para un sueño reparador

- A partir del tercer mes no se levante a cogerlo ante el primer gemido. Dele la oportunidad de que se vuelva a dormir solo.
- A partir de los 6-7 meses su bebé debería ser capaz de acostarse sin llorar y con alegría, conciliar el sueño por sí mismo, dormir entre once y doce horas de un tirón y hacerlo en su cuna y sin luz.
- Cuando su hijo ya ha dejado de ser un bebé, haga que utilice la cama sólo para dormir, no deje que juegue o vea la tele en ella.
- Cuanto más ordenados sean los hábitos de sueño familiares, más fácil le resultará que el niño adopte esas mismas costumbres.
- A la hora de ir a dormir, muéstrese dulce pero inflexible. No ceda ante posibles "chantajes".



Horas de sueño: las necesarias, ni más ni menos

- No todos los niños necesitan las mismas horas de sueño. Valore si su hijo duerme suficiente o no a partir de algunos indicadores como son: cansancio, dolores de cabeza, irritabilidad o agresividad, ganas de dormir en horas no establecidas, etc.
- Cuando es un bebé, no le despierte, aunque lleve durmiendo mucho tiempo (ni siquiera para comer, salvo que su peso no sea el adecuado para su edad). Por dos motivos: porque durante el sueño segrega la hormona del crecimiento, imprescindible para que éste no se detenga, y porque mientras duerme ahorra energías, que quedan a disposición de un mejor desarrollo. ◀

EL INSOMNIO INFANTIL TIENE SU ORIGEN, EN EL 98% DE LOS CASOS, EN HÁBITOS MAL ADQUIRIDOS

HÁBITOS INCORRECTOS...

➤ **BEBÉS.** Mecerlos en brazos o en la cuna, darles la mano, pasearlos en el cochecito, dejarlos hasta que caigan rendidos, ponerlos en la cama de los padres, darles un biberón o amamantarlos, ponerles música... Si se despiertan durante la noche, que lo harán, los bebés esperan que la situación sea la misma que cuando se quedaron dormidos. Es decir, si asocian el dormir con estar en brazos de

sus padres, esperan seguir estándolo; si se durmieron mamando, buscarán el pecho; si lo hicieron escuchando música, esperarán oírlo...

➤ **MAYORES.** Que duerman frente al televisor, que lo hagan siempre en la habitación de los padres, meterse con ellos a su cama, contarles cuentos durante horas, mantenerles despiertos hasta que se caigan de sueño...



CONSULTORIO

Un periódico quiere instalar una antena sin permiso de la comunidad de propietarios

→ **Lo que pasó.** Un periódico que tiene sede en los bajos de mi edificio quiere colocar una antena, pero la comunidad de vecinos no ha dado permiso para que la instale. El abogado del periódico ha enviado un listado de fundamentos jurídicos y afirma que, por la Ley 19/1983, un propietario singular puede colocar la antena sin permiso de la comunidad. Según ese abogado, la jurisprudencia es clara a su favor. ¿Qué podemos hacer?

→ **Qué hacer.** La antena que el periódico quiere instalar en el edificio es una antena de radioaficionado y debe contar con la oportuna licencia de la Dirección de Telecomunicaciones. Esta licencia se concede en el marco de un procedimiento en el que debe ser oída la comunidad de propietarios y su concesión puede ser recurrida por la comunidad. La instalación no estaría amparada por la Ley 19/1983 en caso de que no se hubiera solicitado y concedido la licencia. Los afectados pueden informarse en la Dirección de Telecomunicaciones y en el periódico sobre el estado de solicitud de la licencia y sobre las características de la instalación. Si ya se ha presentado la solicitud, se pueden consultar con un técnico en telecomunicaciones las repercusiones y molestias que podría ocasionar la instalación de la antena de radioaficionado. De este modo, los

afectados estarán preparados para cuando la Administración notifique al presidente la solicitud de licencia y les dé un plazo de dos meses para oponerse o hacer sus alegaciones. Si al final se concede en términos que los afectados consideren perjudiciales, deben recurrir la licencia.

Las antenas de radioaficionados y sus elementos anejos se deben instalar de forma que no produzcan molestias, peligro o daño a personas o bienes. Además, la responsabilidad del titular de la licencia de estación de radioaficionado, derivada de su instalación, conservación y desmontaje, debe estar cubierta con una póliza de seguro que incluya su responsabilidad civil. La comunidad tiene derecho a recibir una copia. Si no hay seguro o no se actualiza, la autorización debe ser cancelada. Además, la comunidad, por acuerdo adoptado por mayoría simple, puede designar un lugar alternativo para la antena.



Un apagón provoca una avería a un ordenador

→ **Lo que pasó.** Hubo un apagón en mi calle. Cuando volvió la electricidad, mi ordenador se quemó por la subida de tensión. Llamé a la compañía suministradora para reclamar y me anunciaron la visita de un técnico, que aún no se ha producido. Les volví a llamar y me aseguraron que con la factura y las piezas dañadas era suficiente, pero aún sigo sin saber nada. ¿Cuánto suelen tardar en pagar los desperfectos o en acudir los técnicos? ¿Cuáles son los límites? ¿Dónde puedo acudir para que me agilicen los trámites?

→ **Qué hacer.** Las compañías suministradoras de energía eléctrica están obligadas, salvo causa de fuerza mayor, a mantener permanentemente el servicio de suministro de fluido eléctrico. Puede suceder que el apagón y las alteraciones en la tensión citadas no hayan supuesto una vulneración de las obligaciones de calidad, pero se puede solicitar a la compañía que justifique el cumplimiento de los parámetros de calidad establecidos en el Real Decreto 1955/00.

Respecto a los daños sufridos en el ordenador, éstos son independientes de que se hayan o no cumplido los criterios de calidad del servicio. Si se prueba que la causa del daño ha sido el apagón, la compañía está obligada a indemnizar. El consumidor afectado por el incumplimiento del servicio podrá reclamar la indemnización de los daños y perjuicios que le haya ocasionado, conforme al artículo 1101 del Código Civil. Hay

que alegar con el informe de un técnico en reparaciones que el apagón, la interrupción del servicio y la alteración de la tensión al reiniciarse son las causas del daño en el ordenador.

El afectado puede presentar una reclamación escrita en la Oficina Municipal de Información al Consumidor de su municipio o a los Servicios de Consumo de su comunidad autónoma. Junto a su reclamación presentará el presupuesto completo de reparación (también por concepto de recuperación de datos) y el informe o nota del Servicio de Reparaciones en el que se detalla la causa de la avería. A partir de este trámite, la compañía deberá dar una respuesta a su solicitud. Caso de que no asumieran responsabilidad por el daño causado, puede acudir a Arbitraje de Consumo, pero si la compañía no aceptara someterse al arbitraje, deberá optar por los tribunales civiles.

SENTENCIAS



Un caso similar puede merecer sentencia distinta

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

Una agencia de viajes paga a un turista por daños en un atentado

Un consumidor concertó con una agencia de viajes minorista un viaje turístico a Egipto. Durante su estancia se le ofreció una excursión en autobús, en la que sufrió los efectos de un ataque terrorista que le provocó diversas heridas. Demandó a las agencias de viajes minorista y mayorista y el asunto llegó hasta el Tribunal Supremo que, en sentencia de 11 de octubre de 2005, confirmó la condena de ambas agencias a indemnizar al consumidor con casi 25.000 euros. El Alto Tribunal constató que la agencia de viajes no ofreció información alguna a los viajeros sobre las condiciones de seguridad del país a visitar. Esta conducta fue negligente porque, de haber existido información al respecto, se habría podido evitar el desplazamiento. Aunque también hubo cierto grado de negligencia en el consumidor por aceptar el viaje, la Ley del Consumidor reconoce su derecho a ser indemnizado por los daños causados en la utilización de servicios, salvo que los daños sean responsabilidad exclusiva suya, algo que no sucedió a juicio del Tribunal.



La promotora debe pagar el arreglo de las deficiencias de construcción de un edificio

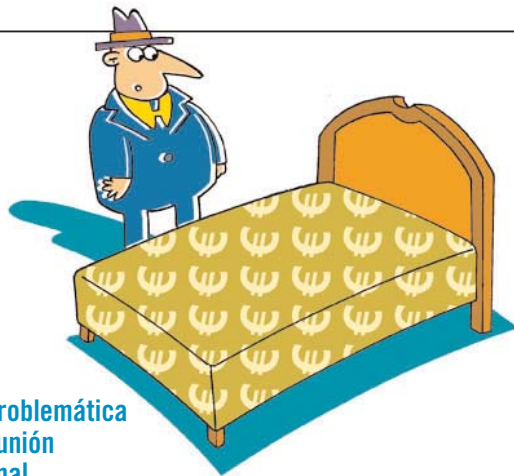
Una comunidad de propietarios detectó deficiencias constructivas en cubierta, fachada y pavimentos de su edificio, por lo que exigió su reparación a la promotora. La promotora se negó y fueron a juicio. Acreditados los graves defectos por informe pericial, se condenó a todos los agentes demandados a pagar solidariamente a la comunidad de propietarios las cantidades que habían gastado en las obras de reparación. Los demandados recurrieron al Supremo, pero éste, en sentencia de 10 de octubre de 2005, volvió a dar la razón a los propietarios porque, pese a que en nuestro sistema la condena a reparar es preferente a la condena a indemnizar, esta regla general no impide que en determinadas circunstancias los propietarios puedan realizar por sí mismos o por encargo a otro la reparación de lo mal ejecutado en el edificio y reclamar luego su coste. La oposición de los demandados a asumir sus responsabilidades y el legítimo interés de los propietarios en no vivir con las incomodidades de los defectos en la construcción justificaron que la comunidad, tras reparar las deficiencias, reclamara a los agentes el coste de la reparación.



La Administración debe indemnizar a la familia de un ahogado en un pantano

Un grupo de amigos acudió a bañarse a un pantano. Uno de ellos, tras nadar durante unos minutos por un zona cercana al sifón (canal o tubo de agua), se ahogó. Los padres del fallecido demandaron a la correspondiente Confederación Hidrográfica una indemnización por la falta de advertencia de los riesgos de nadar en el pantano. El Tribunal Superior de Justicia de Murcia, en sentencia de 30 de septiembre de 2005, falló a favor del demandante. En su argumentación, el Tribunal recordó que los particulares tienen derecho a ser indemnizados por la Administración Pública por toda lesión que sufran a consecuencia del funcionamiento normal o anormal de los servicios públicos, salvo en casos de fuerza mayor. Para ello, debe haber una relación de causa-efecto entre el daño y el funcionamiento del servicio público. Y, según el Tribunal, había responsabilidad administrativa, aunque en la producción del daño interviniere también la propia víctima. Como también la víctima contribuyó al desgraciado accidente, el Tribunal condenó a la Administración Hidráulica con el 50% de lo establecido para estos casos.





Mejorable atención al cliente

Hace unas semanas leía en un periódico de amplia difusión una noticia sobre Euskaltel, que hacía referencia a los importantes logros de esta empresa. Entre otras cosas, se decía que estaría presente en dos de cada tres hogares vitorianos para finales del pasado 2005. También se informaba sobre los barrios de Vitoria en los que la implantación de Internet era total. Uno de ellos era Judimendi, donde yo vivo. Me consta que a lo largo de 2002 Euskaltel instaló la infraestructura necesaria en Judimendi para acceder a Internet. En mayo de 2004, y harta de esperar, contacté con esta empresa mediante su oficina de la plaza de Santa Bárbara para solicitar la instalación. A los pocos días me llamaron para decirme que tenían problemas técnicos, pero me aseguraron que se pondrían en contacto conmigo tan pronto se resolvieran. Desde entonces he contactado con ellos en más de una ocasión sin lograr nada y al final me he enterado por la prensa de que dan por finalizada la instalación en mi barrio.

Elena Argote
Vitoria



Compra problemática en una reunión promocional

Recibimos en casa una invitación de una promoción de productos para la salud. Se nos ofrecieron regalos por sólo asistir al acto, que perseguía vendernos sillones de descanso vibratorios y colchones de elioceol (según ellos, lo último en adaptación al perfil humano). Estábamos interesados en varios colchones, a los que adjuntaban una serie de regalos como unas mantas de lana merina, almohadones y la obra "Historia de España". Acordado el precio de la promoción se formalizó el contrato de compra (pago en 33 mensualidades). Los recibos nos los gira una sucursal de Valencia del Santander Central Hispano, sin que figure en ellos el nombre de Grupo Leffman S.L., la sociedad vendedora. Cuando pregunté por este detalle en el banco, me dijeron que el contrato decía en una de sus cláusulas que "se da por enterado el comprador de que Grupo Leffman S. L. Cederá el crédito y todos los derechos de dimanan del presente contrato a cualquier entidad financiera, etc.". Esto no nos lo comentaron en la reunión, por lo que si hay un defecto de fabricación en los colchones, como un descosido, el banco no tiene ninguna responsabilidad y el vendedor no se hace cargo. Al tratar de liquidar el crédito antes del vencimiento, el banco nos explicó que hay una penalización del 4%. Solicité una copia del contrato del crédito en el que figura la cláusula de la penalización, pero no existe porque no se ha firmado, el contrato de venta no es válido como póliza de crédito. Y, además, nos solicitaron 30 euros por una copia que nos debían haber enviado en su día.

Adrián Carmelo Cano
Huesca



Catálogo que no llega

A últimos de octubre recibí una llamada de Teletienda en Casa. Me dijeron que en un sorteo me habían tocado una pulsera, un reloj y un colgante. Para que me los mandaran debía abonar 60 euros, pero el envío incluía también un cheque regalo de 100 euros mediante el que podría comprar los productos de un catálogo que recibiría posteriormente. Lo rechacé en un primer momento, pues no entendía que ganara 40 euros en el trueque. Pero me llamaron otras dos veces y al final acepté sin estar del todo convencida. A los dos días el regalo llegó y también el cheque de los 100 euros, pero a pesar de habérselo reclamando en varias ocasiones, el catálogo no acaba de llegar después de tres meses. Según me dicen sigue en imprenta. Escribo esta carta para que los lectores sepan cómo actúa esta empresa.

Mª Teresa Herrán
Bilbao



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 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

Control de las guarderías

He leído sus estudios de los últimos cinco años sobre guarderías. Estoy muy interesada en el tema, ya que mi hijo de cuatro meses falleció en la guardería por una negligencia. Todos sus artículos sobre el tema me han parecido muy interesantes, pero no he encontrado ninguno sobre el control que debe ejercer la Administración en los Centros Privados de Educación Infantil. En mi caso, la Comunidad de Madrid autoriza la apertura de un centro y creo que, de acuerdo a la ley, tiene la obligación de inspeccionarlo para garantizar que sigue cumpliendo

la normativa y que, por lo tanto, mantiene su autorización de funcionamiento. ¿Saben que realmente no realizan ningún tipo de control o seguimiento? Aunque padres y madres podemos comprobar si una guardería posee esta autorización, no podemos saber si la han inspeccionado recientemente y, si desde la fecha de autorización inicial, ha sufrido cambios que motivarían su cierre. Creo que es un tema muy interesante y que merecería la pena analizar.

Felisa Pérez
Correo electrónico



SEXO y Salud

Una guía para acercarse
a la sexualidad



➔ **Nueva**
CÓMO CONSEGUIRLA:

1ª OPCIÓN:

En los hipermercados EROSKI. PVP: 15 euros.

2ª OPCIÓN:

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

3ª OPCIÓN:

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