

consumer EROSKI

La revista del
consumidor de hoy
Nº 97 / MARZO 2006
www.consumer.es

FÉLIX LOBO
PRESIDENTE
DE AESA

SEGUROS
DE DECESOS

ANÁLISIS

Salsas de mesa

Grabadoras de DVD

MÁS...

¿Qué es el TAE?

Llamadas telefónicas
por Internet



Investigación
EXCLUSIVA

MENÚS DEL DÍA

Su calidad dietética debe mejorar, aunque
el servicio de los restaurantes es bueno

¿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

“
DESDE SU PRÓXIMO NÚMERO
Idea Sana EROSKI y la Fundación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea te informan sobre los beneficios de esta alimentación que combina ingredientes tradicionales

”
entra y descúbrelo
www.ideasana.com

consumer EROSKI

La revista del consumidor de hoy

Nº. 97 Marzo 2006
Tirada: 291.150 ejemplares
Edita: Eroski S. Coop.
con el patrocinio de
Fundación Eroski

www.consumer.es



CONSEJO DE REDACCIÓN:
Arantza Laskurain, Ricardo Oleaga,
Iñaki Larrabetti, Marta Areizaga,
Eduardo Cifrián

DIRECTOR:
Ricardo Oleaga

REDACTORA JEFE:
Ainara Zarraga

Edición en Internet:
Iker Merchán
Documentación y suscriptores:
Eduarne Ormazabal
Coordinador de redacción:
Iñigo Marauri

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

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

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

Redacción y Administración de CONSUMER EROSKI:

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

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

Arte y Maquetación: rcosme-COMUNICACIÓN GRÁFICA. **Fotografía:** Iñaki Oñate, Zig Zag, Rubén García. **Infografía:** Aitor Eguinoa. **Ilustración:** Antton Dueso, Marta Antelo. **Fotomecánica:** Lítos. **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 Menús del día

Técnicos de CONSUMER EROSKI acudieron como clientes a 318 restaurantes ubicados en una zona céntrica de 18 ciudades. Posteriormente, nuestras expertas en dietética evaluaron la composición de cada menú

14 Seguros de deceso

El elevado gasto que suponen los servicios funerarios y los molestos trámites que se han de realizar tras la muerte de un familiar son las principales razones para contratar este tipo de pólizas

28 SALSAS DE MESA

Unas son mucho más calóricas y saladas que otras

32 GRABADORAS DIGITALES DE TELEVISIÓN

Muy superiores al VHS

18 DIETA Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER

22 TOXOPLASMOSIS

24 ACEPTAR EL PASADO

26 LA PROTECCIÓN DE LOS INSECTOS

36 LLAMADAS TELEFÓNICAS POR INTERNET

38 ¿QUÉ ES LA TAE?

40 EL CARNÉ POR PUNTOS

42 PERSONAS MAYORES EN EL GIMNASIO

44 Consultorio legal

46 Cartas

47 Lectores

Félix Lobo,
Presidente de la Agencia Española
de Seguridad Alimentaria

“El estilo de vida actual dificulta que los padres preparen cada día platos saludables a sus hijos”



Uno de cada tres menús del día suspende en calidad dietética

EL SERVICIO PRESTADO FUE SATISFATORIO, PERO SE ANOTARON NUMEROSOS INCUMPLIMIENTOS DE LA NORMATIVA

Aunque todavía lo más frecuente (ocurre en casi seis de cada diez familias) es que en los hogares españoles padres e hijos coman al mediodía juntos y en su propio hogar, la tendencia es justo la contraria: cada vez se come más fuera de casa. El Barómetro de Consumo 2004 de Fundación Eroski indicaba que en el 20% de las familias el padre come fuera de casa habitualmente entre semana, que en el 7% lo hace la madre y en el 16%, uno o varios hijos. Cada día que pasa, restaurantes y comedores, ya sean de empresa ya escolares, atienden a millones de ciudadanos que no pueden ir a su hogar a comer.

CONSUMER EROSKI, con la finalidad de conocer la calidad del servicio que prestan los restaurantes de nuestro país y, fundamentalmente, las características dietético-nutricionales de los platos que componen su menú del día (formato elegido por la mayoría de las personas que comen habitualmente fuera de casa), envió a sus técnicos a **318 restaurantes ubicados en zonas céntricas de 18 ciudades**: A Coruña, Alicante, Almería, Barcelona, Bilbao, Córdoba, Granada, Madrid, Málaga, Murcia, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vitoria y Zaragoza.

Los técnicos de esta revista pidieron mesa en cada uno de estos restaurantes y eligieron una de las posibilidades de menú del día, consumieron los platos que les

fueron servidos, pagaron y, por último, solicitaron las hojas de reclamaciones (sólo para comprobar si las tenían a disposición del público). Con la información proporcionada por estos ficticios clientes, **expertos en nutrición evaluaron la composición de cada menú del día** (entrantes, cuando los había, y primeros y segundos platos, guarniciones incluidas, además de los postres) valorando su diversidad y mérito dietético. Por otro lado, **se analizó la calidad del servicio de cada establecimiento** mediante observación *in situ* de 70 ítems sobre: variedad del menú, presentación de la mesa, rapidez al servir la comida, ambiente y servicio del comedor, y estado de los baños.

Doble y principal conclusión

El 30% de los menús del día suspenden en calidad dietética mientras que la calidad del servicio hostelero es satisfactoria a pesar de que se hayan detectado **incumplimientos de la normativa vigente**, referidos a la obligatoriedad de que existan hojas de reclamaciones a disposición del público (casi el 10% de los restaurantes no las tenían) y de que se exhiban visiblemente los precios de los menús del día (el 14% no lo hacían).

Por otra parte, se ha comprobado que el precio de los menús varía mucho de unos restaurantes a otros, concretamente de 5 a 17 euros, siendo el precio medio de 8,9 euros, casi un

15% más que en 2001, año en que CONSUMER EROSKI realizó un informe similar y en el que la proporción de menús que no aprobaron el examen (un 43%) fue superior a este efectuado cinco años después.

Los menús que suspendieron el examen dietético lo hicieron porque **no ofrecían la posibilidad de elegir verdura o ensalada, legumbres y pescado, convenientes en un menú que se atenga a los principios de la dieta equilibrada y saludable. También penalizó a los menús incluir alimentos proteicos y muy calóricos como primer plato y la ausencia de guarniciones variadas en los segundos platos y de fruta en el postre.**

Los resultados por ciudades difieren mucho: las mejores calificaciones, tomadas por ciudades, correspondieron a los menús del día de San Sebastián y Vitoria, (sólo suspenden el 7% de los estudiados), Granada y Madrid (14%) y Bilbao (16%). Y las peores notas las obtuvieron los menús de Almería (suspendieron el 64%), Valencia y A Coruña (en torno al 50%), y Alicante y Córdoba, con el 44% de los menús con suspenso en calidad dietética.

En cuanto a **calidad de servicio y atención al cliente**, aun siendo aceptable en lo que se refiere a la media de los restaurantes analizados, sólo la variedad de los platos, o diversidad de alternativas distintas para el primer y



segundo plato, para la bebida y para el postre es manifiestamente mejorable. Todo ello, sin olvidar que debe corregirse el **incumplimiento, minoritario pero relevante de la normativa vigente**, más en concreto, de la obligatoriedad de contar con hojas de reclamaciones y de exhibir bien visible tanto el precio de los menús del día como la información sobre los diversos platos que los componen (el 17% de los restaurantes incumplen esta última norma).

Calidad dietética muy mejorable

A quien come fuera de casa con frecuencia le resulta difícil conseguir que su dieta sea equilibrada y saludable. Tal y como se ha adelantado, a pesar de que la oferta de platos en los menús del día fue variada, el 30% de los menús del día estudiados no aprobaron el examen de calidad dietética e incluso la mitad de los suspendidos fueron considerados malos o muy malos desde una perspectiva nutricional y dietética. Y también fueron muchos (uno de cada cuatro) los que obtuvieron un mediocre "aceptable". Así, más de la mitad de los menús del día podrían ser mucho mejores dietéticamente. La principal razón de que tantos menús

fueran mal valorados fue la imposibilidad de elegir verdura o ensalada y legumbres como primer plato, pescado como segundo plato y fruta del tiempo como postre. **Las ensaladas**, cuando figuran en estos menús, se ofrecen normalmente como primer plato, lo que propicia que algunos habituales descarten esta saludable opción por temor a quedarse con hambre. Lo más conveniente sería que se ofrecieran como entrante o como guarnición del segundo plato. De todos modos, un 12% de los restaurantes no ofrecen ensaladas en sus menús del día (en Almería la proporción llegó hasta el 43% de los establecimientos, mientras que todos los estudiados en Madrid, Vitoria, San Sebastián y Pamplona ofrecen ensalada). Y lo que es peor, casi la mitad de los hosteleros (el 46%) no incluía **legumbres** en su menú del día (en Almería, Alicante, Murcia, Barcelona y Valencia fueron más del 60%, mientras que en Vitoria y Pamplona se quedaron en el 14%). Y uno de cada cuatro restaurantes (en los de Granada, Sevilla y Almería la proporción se doblaba) ofrece **menús con demasiada proteína**: sirven primeros platos como entremeses, croquetas, calmares, revueltos o potajes con abundante carne o pescado, lo que

hace que si se elige de segundo un plato proteico (carne, pescado o huevos), el conjunto del menú resulte excesivamente proteico, además de demasiado graso y calórico.

Se constató que **la oferta de carnes es muy superior a la de pescados** cuando, al menos, deberían equipararse. El 10% de los restaurantes (en Murcia, 38%, en Valencia el 25% y en Oviedo y Córdoba, el 20%) carecían de pescado en sus menús.

Respecto a los postres, la situación no fue mejor: el 35% de los establecimientos no ofrecían **fruta fresca o del tiempo**, la opción más recomendable. Al menos, uno de cada tres de estos menús sin fruta ofrecían lácteos sencillos (yogur, cuajada, queso o arroz con leche), una alternativa también saludable, ya que no resultan demasiado energéticos y son fáciles de digerir. El 75% de los menús estudiados contenía uno de estos lácteos sencillos.

Tampoco sorprendió comprobar que la inmensa mayoría de los alimentos procesados son refinados (pasta, arroz, galletas, pan...), cuando es conveniente incluir alimentos ricos en fibra en la dieta diaria. El 98% de los menús comparados no ofrecen la posibilidad de elegir **pan integral**, que tiene mayor

ERRORES DIETÉTICOS A EVITAR CUANDO SE COME FUERA DE CASA

- **Saltarse comidas.** Es necesario realizar como mínimo tres comidas principales y alguna pequeña ingesta a media mañana o por la tarde, ya que de no ser así, transcurren demasiadas horas entre una comida y la siguiente.
- **Prescindir de hortalizas y verduras.** Proporcionan agua, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, y su aporte de fibra y antioxidantes potencia la salud. Debemos consumirlas todos los días, y como mínimo dos raciones al día.
- **Consumir legumbre sólo en días fríos.** Las legumbres contienen proteínas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes, y tienen la ventaja de que aportan poca grasa. Dos a cuatro raciones de legumbre por semana; dos como primer plato y el resto como guarnición o acompañamiento de segundos platos.
- **Elegir primeros platos con mucha proteína animal.** Verdura, arroz, pasta y legumbres, junto con ensaladas y sopas, son los alimentos más adecuados para los primeros platos. Evitemos frituras de carne o pesado, croquetas, embutidos y otros entremeses proteicos, y los derivados cárnicos que se añaden a legumbres y arroces.
- **Omitir el pescado.** Es conveniente aumentar su consumo y disminuir el de carne. Los pescados son ricos en proteínas de alta calidad, grasa, vitaminas y minerales. Y los más grasos son ricos en ácidos grasos omega 3, cuyo consumo contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Comamos pescado al menos tres o cuatro veces por semana.
- **Abusar de guisos y estofados con mucha grasa.** La cantidad de grasa y calorías que contiene un guiso o estofado depende de la cantidad de aceite que se emplee y de los ingredientes que los compongan. Un cordero al chilindrón va a tener más grasa que por ejemplo un estofado de ternera con verduras o un guiso de pollo a la hortelana.
- **Preferir guarniciones "tipo patatas fritas".** Cualquier alimento frito retiene aceite, se hace más indigesto y es muy calórico. Las patatas pueden prepararse al horno, en puré... y no son la única opción: pueden alternarse con otras guarniciones como pimientos, champiñones, guisantes, verduras salteadas, ensaladas, etc.
- **Elegir siempre fritos y rebozados.** Una pechuga de pollo a la plancha apenas aumenta su valor calórico con el cocinado; sin embargo, si se fríe tal cual absorbe parte del aceite y de su carga calórica, y si la rebozamos se enriquece con los nutrientes y calorías del rebozado, y si además si la tomamos con abundante salsa, sigamos sumando calorías.
- **Preferir refrescos al agua.** Los refrescos contienen agua carbonatada o con gas, azúcares y abundantes aditivos. Las calorías que aportan son "vacías", no nutren al organismo. El agua es más saludable y aporta cero calorías.
- **Optar casi siempre por postres dulces o muy elaborados** (natillas, flan con nata, pastel, tarta...), rechazando la fruta fresca o los lácteos sencillos, que son menos calóricos, más fáciles de digerir y más nutritivos.



Lo que tiene que tener un magnífico MENÚ DEL DÍA

- 1 **Ensalada como entrante**
Posibilidad de tomar ensalada como entrante, ya que si se ofrece como primer plato algunas personas no la eligen, aunque les apetezca, porque temen quedarse con hambre.
- 2 **Que se puedan escoger varios primeros platos, y que uno de ellos sea verdura, arroz, pasta o legumbre.**
- 3 **Posibilidad de elegir un plato cambiando el sistema de cocinado.**
Poder sustituir el rebozado por la plancha o el asado beneficiaría a quienes padecen digestiones pesadas o de otras alteraciones digestivas, además de a quienes controlan la cantidad de grasas o calorías por motivos de salud o estéticos.
- 4 **La guarnición, más variadita. No sólo patatas fritas o lechuga; que haya champiñones, pimientos, verduras salteadas ensalada, etc.**
- 5 **El agua, mineral o de manantial, pero embotellada**
Por su sabor neutro, por su más homogénea calidad higiénico-sanitaria, es preferible a la de grifo.
- 6 **Pan, no sólo blanco, también integral.**
El integral tiene más fibra que el blanco, y por ello se considera más saludable.
- 7 **Y ya para nota:**
educación dietética en el comedor (orientar al cliente sobre la combinación más adecuada y equilibrada de platos, directamente o mediante cartas o pizarras especiales de menús) y menús adaptados a situaciones especiales, como obesidad, alergias e intolerancias alimentarias, así como la posibilidad de que personas con otras culturas o filosofía de vida, tuvieran la opción de comer en ellos, tal es el caso de las personas vegetarianas.

Calidad nutritiva de los 318 menús del día estudiados

CIUDAD	Nº restaurantes visitados	CALIDAD DEFICIENTE			CALIDAD ACEPTABLE-SATISFACTORIA		
		Muy mal	Mal	Regular	Aceptable	Bien	Muy bien
S. Sebastián	14	0%	7%	0%	57%	29%	7%
Vitoria	14	0%	7%	0%	21%	72%	0%
Granada	14	0%	0%	14%	29%	43%	14%
Madrid	30	0%	7%	7%	20%	60%	6%
Bilbao	18	0%	0%	16%	28%	56%	0%
Valladolid	16	0%	13%	6%	44%	25%	12%
Pamplona	14	0%	7%	14%	7%	43%	29%
Barcelona	30	0%	7%	20%	30%	43%	0%
Zaragoza	20	0%	15%	15%	40%	25%	5%
Málaga	18	6%	16%	11%	22%	39%	6%
Sevilla	20	0%	20%	15%	10%	50%	5%
Oviedo	14	7%	14%	14%	29%	36%	0%
Murcia	16	6%	25%	6%	19%	38%	6%
Alicante	16	0%	13%	31%	31%	25%	0%
Córdoba	16	0%	19%	25%	19%	37%	0%
A Coruña	14	0%	36%	14%	14%	29%	7%
Valencia	20	0%	15%	35%	10%	40%	0%
Almería	14	7%	36%	21%	14%	22%	0%
TOTAL/MEDIA	318	1%	14%	15%	25%	41%	5%



Principales deficiencias de los restaurantes

CIUDAD	No hay ensalada	No hay pescado	No hay guarniciones variadas	No hay fruta fresca
A Coruña	29%	7%	57%	57%
Alicante	13%	13%	100%	0%
Almería	43%	7%	86%	36%
Barcelona	3%	0%	53%	20%
Bilbao	6%	11%	83%	17%
Córdoba	6%	19%	69%	38%
Granada	7%	7%	29%	7%
Madrid	0%	0%	50%	30%
Málaga	28%	6%	89%	33%
Murcia	19%	38%	44%	31%
Oviedo	14%	21%	79%	50%
Pamplona	0%	0%	43%	43%
S. Sebastián	0%	0%	43%	64%
Sevilla	10%	0%	45%	45%
Valencia	20%	25%	70%	25%
Valladolid	6%	6%	50%	56%
Vitoria	0%	7%	71%	29%
Zaragoza	5%	15%	55%	40%
TOTAL/MEDIA	12%	10%	62%	35%

EN LOS MENÚS FALTAN VERDURAS, LEGUMBRES, PESCADOS Y FRUTA

contenido en fibra que el pan blanco. En realidad, de los 318 estudiados, sólo dos restaurantes de Málaga, otros tantos de Valencia y uno de Córdoba, de Granada y de Valladolid incluían pan integral en sus menús del día.

Cambiando de apartado del menú, seis de cada diez restaurantes ofrecían **poca variedad en sus guarniciones y salsas**, de forma que utilizan la misma para los diferentes platos, mayoritariamente lechuga y patatas fritas. En este caso, los mejores restaurantes fueron los de Granada: siete de cada diez de los estudiados podían presumir de una variada oferta de guarniciones y salsas en sus platos.

De todos modos, no hay que olvidar que si bien quienes comen fuera de casa deben poder elegir en los menús del día entre platos que se ajusten a sus necesidades nutritivas y dietéticas (y aquí la responsabilidad es de los hosteleros, confeccionando menús variados, equilibrados y saludables),

también los y las cliente, los consumidores, han de elegir los platos teniendo en cuenta criterios dietéticos.

Precios y menús del día

Los 318 restaurantes visitados cobran una media de 8,9 euros por sus menús del día, si bien se registraron importantes diferencias en la media de los precios de unas ciudades y otras. La más barata para comer de menú fue Málaga: la media en los 18 restaurantes visitados fue de 6,9 euros, mientras que en la más cara, Valladolid, la media ascendió a 11,4 euros, un 65% más que en Málaga. También por debajo del precio medio se sitúan los menús de Alicante (7,7 euros), Valencia, Sevilla, A Coruña y Barcelona (alrededor de 8,2 euros). Cerca de la media estuvieron los de Córdoba y Madrid (8,8 euros) y Bilbao (8,9 euros). Tras Valladolid, las ciudades más caras para comer de menú del día, siempre atendiendo a la muestra estudiada, son Granada,

Pamplona, San Sebastián y Zaragoza (alrededor de 10 euros) y Vitoria, Oviedo, Almería y Murcia, con un precio medio de entre 9 y 9,5 euros.

Incluso **dentro de una misma ciudad se anotaron diferencias** significativas de precio: en Sevilla, el restaurante más caro cobraba 15 euros por este menú y el más barato sólo 5 euros (el más económico de los 318 estudiados); en San Sebastián se apuntó una diferencia de 9,3 euros entre el más caro y el más barato, en Valladolid fueron 8,5 euros y en Granada, Madrid y Bilbao, en torno a 7 euros. Y los precios más homogéneos se encontraron en la capital alicantina (1,5 euros de diferencia entre los 16 restaurantes visitados) y en A Coruña, donde la diferencia máxima fueron de sólo 2 euros.

Cabe preguntarse si el coste de un menú del día tiene relación directa con la calidad dietética y nutricional de los platos que lo componen. Pues alguna sí que tiene: los mejores menús del día en calidad dietética (más de 9 puntos sobre 10 posibles) costaban una media de 9,4 euros, mientras que los peores, los que suspendieron el examen dietético, cobraban 8,6 euros.

Calidad de servicio y atención al cliente: buenos resultados

Los restaurantes obtienen una calificación media positiva en calidad del servicio y atención al cliente pero se anotaron aspectos con evidente margen de mejora. Así, casi uno de cada diez no tenía **hojas de reclamaciones** a disposición de los clientes (en Madrid, tres de cada diez); la **exhibición bien visible del precio del menú** es obligatoria, pero en el 14% de los restaurantes (la mitad de los visitados en A Coruña, Granada y Sevilla) no se cumplía este requisito; y en el 17% de los establecimientos **los platos que conforman el menú no estaban expuestos al público**, a pesar de que lo exige expresamente la legislación. Además, tan sólo la mitad de los restaurantes ofrecen al cliente la carta por escrito con los platos que componen el menú del día. Y el grado de limpieza en el comedor fue medio-o deficiente en el 15% de los esta-

blecimientos. Ya en lo más positivo, tanto el estado de conservación y la limpieza de **cubiertos, vasos y platos** como la **agilidad y rapidez del servicio** fueron satisfactorios. La media de espera para conseguir mesa fue de sólo dos minutos, y la necesaria entre plato y plato fue de cinco minutos.

Una prestación mejorable fue la del modo de pago, ya que en uno de cada cuatro restaurantes no fue posible **pagar con tarjeta**; y en el 16% de ellos el **nivel de ruido** era excesivo debido a la gran afluencia de público, a que la barra del bar estaba cerca del comedor o al inadecuado volumen del televisor o de la música. Además, en casi tres de cada diez establecimientos visitados las mesas del comedor estaban demasiado cercanas unas de otras.

Para terminar, procede indicar que tan sólo en uno de cada cuatro restaurantes visitados se hacía **distinción entre zona de fumadores y de no fumadores** dentro del comedor (en Valladolid, Barcelona y A Coruña lo hacen la mitad de los establecimientos visitados, pero en Valencia y en Vitoria fueron menos del 10%). ◀

Calidad de servicio en los menús del día

- > **La normativa está para cumplirla.** Uno de cada siete restaurantes no exponen de modo visible el precio de su menú del día. Las excusas: imposibilidad de encontrarlas, "están en la gestoría" o "no está el jefe y él es el que sabe".
- > **Esos cubiertos y esos vasos...** El 6% de los restaurantes ofrecía cuchillos desafilados. En el 5% de ellos, los vasos o copas mostraban deterioro pero sólo en un 1% (en 2001 fueron un 5%) no lucen suficientemente limpios.
- > **Las mesas, separadas mejor.** En un 28% de los locales, las mesas estaban demasiado cerca unas de otras, causando una relativa sensación de agobio a los comensales.
- > **Comer sin ser vistos.** En seis de cada diez establecimientos algunos comensales quedaba a la vista de los clientes de la cafetería y en un 24% de ellos había mesas demasiado cercanas a la cocina.
- > **Ante todo, limpieza.** En un 15% de los restaurantes, la limpieza del local se reveló mejorable y en un 13% los olores de la cocina llegaban molestando a los clientes.
- > **Los baños tienen su importancia.** Un 2% de los restaurantes visitados carecían de baños diferenciados para señoras y caballeros. En el 17%, la limpieza de los baños era mejorable y en un 6%, insuficiente. Además, un 7% carecían de papel higiénico y un 6% de jabón.
- > **Deprisa, deprisa.** Tras terminar el postre, en un 4% de los restaurantes el cliente percibe que los empleados, con su comportamiento, le animan a desalojar rápidamente la mesa para que la utilice otro usuario.
- > **¿Puedo pagar con tarjeta?** No siempre. En uno de cada cuatro casos no se pudo pagar el menú del día con tarjeta, y no mejora la situación: en 2001, ocurría sólo en uno de cada cinco.
- > **¿Ruido? Mejor no...** En uno de cada tres restaurantes había demasiado ruido en el comedor, procedente ya de la música ambiente, del televisor, de las voces de los empleados o de clientes en el mostrador del bar.
- > **Muchos inestables.** En casi uno de cada diez establecimientos las mesas cojeaban de alguna pata.
- > **Mucho papel.** El 75% de las servilletas a emplear en el consumo de menús del día son de papel (en 2001 eran menos, el 56%). Sin embargo, ninguno de los restaurantes visitados en A Coruña, Granada y Málaga las utilizan. Además, el 8% de los restaurantes no colocan mantel alguno y en los que utilizan este elemento para "vestir" la mesa, en casi un 70% de los casos es de papel.

Más información, en: www.consumer.es/menus



**PRESIDENTE
DE LA AGENCIA
ESPAÑOLA
DE SEGURIDAD
ALIMENTARIA**



España es hoy el segundo país de la UE con mayor índice de obesidad infantil, por detrás del Reino Unido. Un 16% de los niños españoles son obesos, mientras que en 1990 esta proporción siquiera llegaba al 5%. La obesidad está relacionada con seis de cada diez muertes debidas a enfermedades no contagiosas y reduce, de media, en diez años la vida a quienes la padecen. Fundación EROSKI ha publicado recientemente en Internet la Escuela online "Prevenir la obesidad infantil", de acceso público y gratuito (www.obesidadinfantil.consumer.es), patrocinada por el Ministerio de Sanidad de Consumo y dirigida a los propios niños y adolescentes, y asimismo a padres, madres y profesores. La estrategia NAOS, impulsada en España por la Agencia de Seguridad Alimentaria, subraya que los hábitos alimentarios y deportivos de los niños pueden modificarse mediante la educación que reciben en casa y en clase.

Para hablar de obesidad infantil y de otros asuntos que vinculan a la salud con la alimentación, hablamos con el nuevo presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESA), Félix Lobo, catedrático y doctor en Economía, especialista en Economía de la Salud en las Universidades de York y Berkeley, consultor de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

¿Por qué la obesidad infantil ha pasado a tratarse como un problema de seguridad alimentaria, cuando este concepto lo hemos relacionado tradicionalmente con el control de la calidad higiénico-sanitaria de los alimentos y con problemas como las toxoinfecciones alimentarias o las crisis del aceite de colza y de las vacas locas?

En estos momentos, por dictamen de la OMS, se está haciendo un esfuerzo muy grande por evitar la llamada 'epidemia del siglo XXI', es decir, la extensión de índices de obesidad en todas las edades y en todos los perfiles sociales. España ha asumido el reto de constituirse en modelo a seguir para su erradicación. Es la Agencia quien coordina las acciones, partiendo de la convicción, que ya está consolidada en toda la UE, de que los agentes que han de salvaguardar y potenciar la alimentación saludable han de ser los profesionales de la salud pública y que deben, al mismo tiempo, especializarse en proteger a los ciudadanos de los riesgos, en este caso del que representa la obesidad.

¿Cómo se puede frenar este preocupante crecimiento de las tasas de obesidad?

Atajar la obesidad es complejo y difícil. No depende sólo de la alimentación, sino también del gasto de energía, que no sólo significa hacer deporte sino también desarrollar cualquier actividad física. En sólo un siglo, hemos pasado de tener una población en la que el 80% de personas trabajaban en la agricultura o en actividades que exigen mucho desgaste físico a contar con sólo un 2% de agricultores. Incluso el trabajo de la construcción se ha optimizado, de manera >

“Hacer ejercicio y gastar energía resulta cada día más difícil”

que el gasto de energía se ha reducido. Y también en las tareas domésticas se ha producido un cambio significativo: no es lo mismo limpiar a mano que ayudándose de electrodomésticos. En fin, lo que quiero decir es que gastar calorías, nos resulta cada vez más difícil. Y no es que las personas se hagan más vagas o perezosas, sino que el esfuerzo que para la gente implica gastar energía es cada vez mayor. El ritmo y el estilo de vida actual no sólo no propicia, sino que dificulta que se vaya caminando al lugar de trabajo o se suban escaleras cotidianamente. Porque, quiero insistir en esto, no se trata sólo de una cuestión de voluntad: el padre o la madre que tienen que preparar la cena a los hijos no dispone de tiempo para abastecerse de comida fresca ni para cocinar del modo necesario para que la alimentación resulte lo más saludable y equilibrada posible. Tienen que dar de cenar a sus hijos y lo hacen como mejor pueden: a menudo echan mano de congelados o de comida preparada y no porque no quieran alimentar bien a su prole o a sí mismos, es que no tienen tiempo ni energía para ponerse delante de los pucheros.

¿Tan mal comemos?

Los alimentos más saludables se encarecen y los más perjudiciales se abaratan. A la vez, algunos restaurantes compiten con una oferta basada en la cantidad y no en la calidad de sus menús. Afortunadamente, en nuestro país la ración grande se considera una normalidad, con lo que esa corriente no es mayoritaria, pero puede llegar a serlo. A esto va ligada la necesidad de que se produzca una reformulación de los productos alimentarios para que sea el mismo mercado el que ofrezca más salud. Por ejemplo, reduciendo la cantidad de grasas saturadas en la composición de algunos alimentos, o la cantidad de sal.

¿Y qué dice de esto la industria alimentaria?

Hasta ahora hemos tenido una receptividad muy buena. Esperamos que a medida que avancemos en este proceso, porque acabamos de empezar, la sintonía se mantenga.

Las encuestas indican que el 38% de nuestros jóvenes se declaran sedentarios en sus prácticas de ocio. España es, además, uno de los países europeos en los que se hace menos deporte. ¿Cómo se puede cambiar esta tendencia?

Mejorar la dieta, hacer más deporte... esto implica cambios de hábitos, y se puede lograr. Las instalaciones deportivas han mejorado pero no podemos decir que todo el mundo acceda a ellas con facilidad. Por ello, es necesario mover muchos canales al mismo tiempo. Pero me voy a valer de un ejemplo que demuestra las altas posibilidades de éxito: los pediatras fueron esenciales para transmitir la necesidad de que las madres optaran por la leche materna para alimentar a sus bebés. Su labor fue fundamental para afianzar una costumbre sanísima que había sido desprestigiada y había caído en desuso en los 30 años anteriores. La obesidad también es un tema de salud, y apoyándonos en que estar sano es un valor muy importante y consolidado en nuestra sociedad, hemos de ser capaces de cambiar la tendencia.

¿Tanto importa estar un poco gordo?

El sobrepeso afecta a la salud, acorta la vida y la hace peor. Un dato muy significativo y alarmante es el aumento del número de casos de diabetes tipo 2, es decir, la que no es congénita sino que se desarrolla por los hábitos de vida. Hasta hace cinco años no había niños diagnosticados, y ahora los hay, su número va en aumento y está relacionado con la mala alimentación. La calidad de vida de estos niños va a ser peor y no

“EL ESTILO DE VIDA ACTUAL DIFICULTA QUE LOS PADRES PREPAREN CADA DÍA PLATOS SALUDABLES A SUS HIJOS”

sólo porque se convierten en insulinodependientes, sino porque, además, la diabetes puede provocar ceguera y necrosis e incluso afectar a la sexualidad. También la relación directa de la obesidad con enfermedades cardiovasculares está científicamente demostrada.

Además, los problemas de salud relacionados con la obesidad generan mucho gasto a la Seguridad Social.

Cierto, pero ése no es el principal motivo para intentar evitar la epidemia. Prevenir la obesidad, evitar ganar peso y mantener un valor adecuado en el Índice de Masa Corporal es relativamente fácil y factible, es más que nada una cuestión de hábito y conciencia. Curar la obesidad es muy difícil y costoso, y no sólo para los recursos públicos, también al paciente le exige mucho esfuerzo. Lo mejor es prevenirla, sin duda.

¿Cuál fue el motivo del éxito de la solución de la crisis de las vacas locas?

Si bien respetando a quienes fallecieron como consecuencia de la EEB, hemos de decir que la solución de aquella crisis fue la consecuencia de una reforma alimentaria muy profunda cuya utilidad es incuestionable. Se tomó mucho más en serio la ca-



dena alimentaria y se multiplicaron exponencialmente los controles en todo el proceso, no sólo en el resultado final o en la industria. Esto se ha traducido en la vigilancia de la alimentación de la acuicultura, por ejemplo.

Cambiando de asunto, la información que se ofrece de la gripe aviar varía conforme se van conociendo nuevos datos. Hasta hace poco pensábamos que la gripe se transmitía en las rutas de las aves migratorias, y no sólo es así sino que se está descubriendo la relación de la expansión de la epidemia con la comercialización ilegal de aves exóticas, sin descartar otras vías.

Es importante dejar clara una cuestión: la gripe aviaria es un problema de salud animal y no de seguridad alimentaria. Las personas que han enfermado no lo han hecho por el consumo de carne de aves, sino por convivencia con animales enfermos.

En los países en que han dado casos de gripe aviaria en humanos se vive con los animales, como se hacía aquí hace 50 años, por lo que tampoco tenemos que extrañarnos tanto del contagio. Las bestias dormían en el bajo de la casa. Esto sigue ocurriendo en muchos lugares del mundo, por lo que para atajar la enfermedad que, insisto, es animal y no humana, la solución es acabar con todos los animales que estén infectados y no las vacunas a humanos.

¿Y esa insistencia en dar con la vacuna?

No se puede diseñar y producir una vacuna si no se tiene la cepa del virus que se debe atajar, y de momento, no se ha producido la mutación hacia un virus que contagie al ser humano. Se habla de vacunas polivalentes, eficaces sea cual sea la forma que tome la proteína que está en la parte exterior del virus. Lo que hay que hacer hoy por hoy es controlar las aves de los países

que están padeciendo el virus, el tráfico ilegal de animales y permanecer vigilantes ante las aves migratorias.

Tanto en este tema como en otros relacionados con la salud y la alimentación, los consumidores recelan de la información proporcionada por las instituciones públicas, las empresas y los medios de comunicación. ¿Cómo podría conseguirse que en un asunto tan importante como la seguridad alimentaria las cosas estuvieran claras para todos, más aún cuando se trata de temas preferentemente técnicos y científicos?

No es fácil, hay que procurar que llegue una información objetiva a los consumidores, pero también a las empresas y las instituciones públicas, ya sean estatales ya autonómicas. La Agencia actúa como centro de referencia de ámbito nacional en la evaluación de riesgos alimentarios y en su gestión y comunicación, especialmente en las situaciones de crisis o emergencia. Nos exigimos a nosotros mismos tener una única voz y transmitir un mismo mensaje, y también asesoramos a las comunidades autónomas con las que compartimos intereses y les servimos en sus necesidades. Al mismo tiempo, colaboramos con distintos sectores, incluidas las asociaciones de consumidores y usuarios. ◀



Soporte económico en los peores momentos

MÁS DE LA MITAD DE LA POBLACIÓN DE NUESTRO PAÍS ES BENEFICIARIA DE UNA PÓLIZA DE DECESOS

Una de las peculiaridades del mercado de seguros español es la contratación masiva de un tipo de póliza, la de deceso, en mayor medida que en cualquier país de Europa. Los datos de UNESPA, la patronal del sector, son concluyentes: en nuestro país había en 2004 algo más de siete millones de seguros de decesos, aunque al tratarse de una póliza de carácter familiar que normalmente incluye a varios asegurados, el volumen de beneficiarios de decesos en España ronda los 26 millones de personas. Utilizados para asegurar la cobertura de gastos funerarios y de

entierro, estos seguros son cada día más populares y en 2004 su volumen de contratación aumentó un 9% respecto al ejercicio anterior. La patronal interpreta este incremento como consecuencia del ascenso de la emigración. Estas personas lo suscriben, según UNESPA, por incluir el coste de repatriación, puesto que, en muchos casos, las familias no podrían sufragar el alto coste de la vuelta del féretro a su tierra natal.

Precisamente el elevado precio de los gastos funerarios, que pueden alcanzar los 2.000 euros o incluso

más, según datos facilitados a CONSUMER EROSKI por empresas del sector, y las molestias inherentes a los trámites que se deben realizar tras la muerte de un familiar son las principales razones para contratar una póliza de deceso. El objeto es que la cobertura de su seguro sea suficiente para hacer frente a los costes de su funeral y del entierro, las flores, los desplazamientos, las esquelas e, incluso, la vuelta a casa si la muerte se produce en el extranjero o la asistencia jurídica a la familia.

Por término medio, cada asegurado debe pagar unos 3 euros al mes para mantener su póliza de decesos, si bien esta cantidad depende de diversos factores, como los servicios que se solicitan, la población de residencia o la edad de los beneficiarios. Los entierros y cremaciones suponen para cada familia un importante desembolso que estas pólizas pretenden evitar.

Este tipo de seguro puede ser individual o familiar, aunque lo más común son las pólizas familiares. Aunque se encuentra extendido entre la mayor parte de la población, estos seguros tienen mayor implantación en los pueblos y cercanías de las ciudades.

Ámbito de actuación

Pese a que el seguro de decesos puede tener un carácter indemnizatorio, esto es, la compañía entrega al beneficiario una cantidad de dinero para que con ella sobreleve los gastos derivados del funeral y enterramiento, la oferta de la mayoría se basa en la prestación de servicios.

Desde el momento del fallecimiento, la aseguradora se encarga de una serie de gestiones burocráticas y de otras labores que solucionan todos los problemas que se presentan con la defunción. Además, la lucha por atraer a más clientes ha llevado a muchas de estas compañías a incluir en sus pólizas otras coberturas. Por ejemplo, Fiatc Seguros incluye en su paquete básico, además del servicio de sepelio y traslados, el de gestoría y asistencia en viaje, y ofrece la posibilidad de contratar garantías adicionales de Acci- ▶

dentes Individuales y Hospitalización por Intervención Quirúrgica e Indemnización por parto, con el consiguiente aumento de la prima.

Caso, por su parte, recoge en sus garantías principales un servicio de orientación legal, teleasistencia domiciliaria, y un seguro de accidentes complementarios, dejando a la elección del asegurado la posibilidad de añadir a la póliza un seguro de enfermedad –subsídium diario por internamiento, traslado en ambulancia, indemnización por parto...–. Vitalicio Deceos ofrece a sus asegurados en edad escolar, además de las garantías descritas, una ayuda pedagógica en caso de enfermedad y/o accidente que le inmovilice en su domicilio durante más de quince días consecutivos. Y Seguros Santa Lucía añade en su póliza un seguro de accidentes, y Ceauto complementa la suya con un seguro de asistencia en viajes.

Gastos y trámites, cubiertos

En caso de fallecimiento, los familiares del finado deben afrontar el pago de los gastos del funeral, a lo que se suma el traslado por accidente y los trámites burocráticos que una muerte genera: obtención del certificado médico de defunción, inscripción del fallecimiento en el Registro Civil –gestión urgente que debe realizarse en las 24 horas posteriores al óbito–, licencia de entierro o incineración, etc. La posibilidad de evitar gastos, molestias y desplazamientos en momentos tan tristes explica el éxito de los seguros de decesos.

Sólo los gastos de los servicios funerarios superan los 1.000 euros, si bien cuanto más se mejore el servicio (con un féretro de más calidad o, por ejemplo), el coste se puede disparar. En este precio se incluye el féretro, el acondicionamiento del cadáver, una corona de flores sencilla, la contratación de los servicios de un sacerdote, el transporte al cementerio en coche fúnebre y los gastos de gestión y del certificado de defunción.

Los entierros y cremaciones suponen para las familias un importante

desembolso que estas pólizas atenúan previo pago de primas que oscilan de los 3 euros mensuales que pagaría un joven de 30 años, a los cerca de 6 euros que debería desembolsar una persona de 50 años. La fórmula más común para hacer frente a esta póliza es renovar todos los años la prima, que irá subiendo en función de la edad y el IPC. No obstante, algunas aseguradoras, como Mapfre, ofrecen a sus clientes la posibilidad de realizar un pago único en el momento de contratación de la póliza, siempre que la edad de contratación se sitúe entre los 71 y los 80 años. Otra posibilidad es pagar en cinco anualidades, siempre que la edad de contratación esté comprendida entre 61 y 70 años. Una cuarta opción es pagar únicamente hasta haber cumplido 65 años, con una edad de contratación situada entre 0 y 60 años.

Costumbre hispana

El ramo de decesos es uno de los más antiguos y específicos del mercado español de seguros. El nuestro es, además, el único país europeo en el que se comercializa masivamente este tipo de productos, hecho que motivó, en su día, la modificación de las directivas europeas ante el desconocimiento de los técnicos de Bruselas sobre esta clase de pólizas.

Técnicamente, se cataloga como un ‘ramo no armonizado’. Esto quiere decir que la clasificación que las leyes europeas hacen de los tipos de seguros no incluye el seguro de decesos. Sin embargo, eso no impide que pueda comercializarse en España, puesto que en nuestro país este tipo de pólizas tienen una gran tradición, que se remonta cuando menos a principios del siglo XX, por lo que su venta en el mercado español se mantiene como seguro específico.

En el resto de Europa, por lo general, la cobertura de decesos está incluida en las pólizas de seguro de vida, si bien es una cobertura indemnizatoria, esto es, entrega al beneficiario una cantidad de dinero pero no ofrece servicio alguno. ◀

CONSEJOS

Si disfruta de una economía saneada o ha suscrito un seguro de vida que ampare a los suyos tras su fallecimiento, quizá no le interese contratar un seguro de estas características.

Haga números y no se precipite en contratar un seguro de decesos antes de cumplir los 40 años. A partir de esa edad, y a una media de 6 euros mensuales, al cumplir 80 años habrá pagado 2.880 euros, cantidad suficiente para un entierro digno. Eso sí, no lo deje para última hora. Las aseguradoras no admiten altas una vez alcanzados los 65 ó 70 años.

Solicite presupuesto en varias aseguradoras. Compare su relación calidad-cobertura-precio, sopesando las ventajas y desventajas de cada una de ellas.

Estudie en profundidad lo que le ofrece cada aseguradora, incluida la letra pequeña. Ante cualquier duda, pregunte.

Concrete si la póliza es de prima natural –su importe aumenta con la edad del asegurado por el incremento del riesgo de muerte– o de prima nivelada –permanece invariable durante la vigencia del riesgo–.

Lea atentamente la póliza, pregunte sobre los términos del contrato de seguro que no conozca y pida una explicación sobre el significado de las cláusulas que no entienda.

Exija que todas las modificaciones o adiciones del contrato de seguro sean formalizadas por escrito. Después de la firma de la póliza no acepte modificaciones unilaterales del contrato que le sean desfavorables.

Recuerde que cuando paga un seguro de decesos para cubrir los gastos que generan los servicios funerarios, lo que contrata es una prestación de servicios y no los de una compañía en concreto, por lo que tiene total libertad para elegir la funeraria que prefiera, aunque la aseguradora tenga concertados los servicios con una determinada empresa.

Exija que los capitales asegurados sean acordes a los precios por la prestación de servicios en su lugar de residencia.

Compruebe que en el contrato consta el compromiso por parte de la aseguradora de revalorizar anualmente los capitales asegurados. Evitará sorpresas en unos momen-

tos difíciles como los que siguen a un fallecimiento.

Los beneficiarios o los familiares del fallecido, si éste hubiese expresado su voluntad al respecto, pueden elegir los distintos componentes del servicio, con cargo y con el límite máximo del capital asegurado.

Asegúrese de que se haga constar por escrito que si por alguna circunstancia el coste del servicio hubiera sido menor al capital asegurado en la garantía de decesos, se devolverá a los beneficiarios la cantidad sobrante.

Si tiene un seguro de decesos, informe a sus familiares del número de póliza, la compañía y el teléfono al que deben llamar si usted falleciera.

Póngase en contacto con la aseguradora nada más producirse el fallecimiento (tienen un servicio de atención 24 horas) para que se encargue de los primeros trámites

Guarde una copia de la póliza y conserve el último recibo del pago de la prima.

SE CONTRATA UNA PRESTACIÓN DE SERVICIOS, POR LO QUE SE PUEDE ELEGIR LA FUNERARIA QUE SE PREFIERA

Garantías principales

- Féretro.
- Urna cineraria, en su caso.
- Inhumación o incineración.
- Esquelas domiciliarias y en periódicos.
- Transporte en coche fúnebre.
- Gestiones y gastos necesarios para el traslado del fallecido en cualquier lugar de España o del resto del mundo, hasta el cementerio o planta incineradora del territorio español elegida por los familiares.
- Corona de flores.
- Acondicionamiento sanitario del cadáver.
- Tanatorio.
- Servicio ceremonial.
- Mesa de firmas.
- Gastos de gestión.

Seguro de decesos básico*
(Servicio de sepelio, traslados y gestoría)

Ciudad	Familia A (euros/año)	Familia B (euros/año)
Madrid	221	113
A Coruña	208	107
Alicante	202	104
Oviedo	190	97
Santander	190	97
Almería	177	91
Barcelona	177	91
Valencia	177	91
Mallorca	171	88
Sevilla	165	85
Logroño	159	82
Zaragoza	159	82
Málaga	159	82
Bilbao	152	79
Pamplona	152	79

* Los precios de este cuadro comparativo, que son orientativos, se indican por ciudades y no por entidades aseguradoras porque para ofrecer las coberturas de este tipo de pólizas las compañías de seguros contratan los servicios de empresas (funerarias...) de la zona de residencia del cliente.

Se han pedido presupuestos para dos supuestos:

Familia A:
Padre de 50 años, madre de 45 años, hijo de 15 años e hija de 10 años.

Familia B:
Padre de 40 años, madre de 35 años e hija de 2 años.



Una dieta equilibrada, la mejor prevención

EL 35% DE LAS PATOLOGÍAS CANCERÍGENAS SE VINCULAN CON EL RÉGIMEN ALIMENTICIO, POR LO QUE SU CUIDADO ADQUIERE UNA GRAN RELEVANCIA

La relación entre el cáncer y la alimentación es un hecho. Aunque sus límites no están aún muy definidos, en la década de los 80 se estableció que en torno al 35% de los cánceres tenían su origen en la alimentación o estaban vinculados a ella. A partir de entonces se han multiplicado los estudios en la materia y en 1997 se publicó un exhaustivo informe titulado "Alimentos, nutrición y prevención del cáncer: una perspectiva global", publicado por el Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer y el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer. En él se determinó que la adopción de unos hábitos alimentarios más sanos puede reducir el número de casos que se registran en todo el mundo entre un 30% y un 40%. Si a ello se le suma el dejar de fumar, los porcentajes de reducción pasarían al 60%-70%.

Asociación entre dieta y cáncer

No resulta fácil determinar con exactitud la asociación entre la alimentación y el cáncer. Los hábitos alimentarios son muy distintos de unos individuos a otros, y también lo es el modo en que cocinamos y conservamos los alimentos. Además, hay que considerar otras variables relacionadas con el origen o desarrollo del cáncer, como el tabaco u otras sustancias a las que estamos expuestos, ya sea en nuestro trabajo –humo de soldadura, gases de pinturas o barnices, etc.– o en el lugar en el que vivimos –contaminación medio ambiental–, sin olvidar la propia genética. Por ello, al establecer la relación entre dieta y cáncer, por el momento se habla de asociaciones "convincentes", "probables" o "posibles".

A modo de ejemplo se considera que las verduras poseen un papel protector "convincente" frente al cáncer de boca y faringe, esófago, pulmón, estómago, colon y recto; "probable" frente al de laringe, páncreas, mama y vejiga, y "posible" frente al de hígado, ovario, endometrio, cuello del útero, próstata, tiroides y riñón. Por el contrario, se considera que las dietas muy calóricas o ricas en grasa y proteínas, cocciones como la barbacoa o la parrilla, el abuso del alcohol y de la carne, de ahumados y de la sal, así como la obesidad aumentan el riesgo de contraer esta enfermedad. En particular se cree que es "probable" que el abuso con la carne incremente el riesgo de cáncer de colon y recto, y que es "posible" que lo haga frente a los de páncreas, mama, próstata y riñón. ◀

COMPONENTES "PROTECTORES" DE LOS ALIMENTOS

FIBRA: un consumo elevado de fibra a partir de la ingesta de frutas, verduras, panes y cereales integrales y legumbres resulta beneficioso. Ayuda a reducir el riesgo de cánceres localizados en el tubo digestivo y los dependientes de hormonas –mama, endometrio y próstata–.

VITAMINAS: una dieta variada rica en frutas y verduras deviene fundamental. La ingesta de vitamina A, de beta-caroteno y otros carotenoides –sustancias naturales que dan a los vegetales tonos amarillos, anaranjados y rojos, en ocasiones enmascarados por el verde de la

clorofila–, desempeñan un papel protector frente a ciertos cánceres. Sus principales fuentes son la leche y sus derivados, la yema, vísceras como el hígado y, en cuanto a la pro-vitamina A, las hortalizas y las frutas. La vitamina C ayuda a reducir el riesgo de cánceres de mama, cuello uterino, intestino, pulmón, boca, esófago y estómago. Sus fuentes alimentarias más importantes son las frutas (cítricos, kiwi, fresas, melón, etc.) y las hortalizas. La vitamina E o tocoferol también ayuda a reducir el riesgo de cáncer y sus principales fuentes en la

dieta son los aceites vegetales de primera presión y los productos elaborados con ellos (oliva, girasol, soja...), los frutos secos, los cereales de grano entero y el germen de trigo.

MINERALES: se considera que el selenio ayuda a reducir el riesgo de leucemia, cáncer de colon, recto, pulmón, mama y ovario. Algunos estudios sugieren que niveles bajos de cinc se asocian con incidencias más altas de cáncer de esófago y pulmón. En cuanto al yodo, su carencia en la dieta parece tener relación con un mayor riesgo de cáncer del

tiroides y el de mama. Los requerimientos de estos nutrientes se cubren con una dieta variada y equilibrada.

AGENTES FITOQUÍMICOS: se trata de sustancias propias de plantas que se encuentran en vegetales, legumbres y cereales, hortalizas y frutas, pero en especial en las coles, los pimientos, los tomates, la zanahoria, el ajo, la cebolla, la piña, los frutos silvestres y los cítricos. La soja contiene lo que se conoce como isoflavonas, también llamadas fitoestrógenos, sustancias que ejercen un papel protector frente al cáncer de mama.



RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CÁNCER

Las recomendaciones dietéticas que han ido surgiendo sobre la prevención del cáncer se basan en una alimentación equilibrada que, además, contribuye a mejorar nuestra calidad de vida.

- 1 Alcanzar y/o mantener un peso saludable mediante la dieta.
- 2 Incluir un mínimo de 400 gramos de hortalizas y de frutas diarias variadas. Algo de verdura como primer plato o ingrediente de los segundos, una ensalada y 3 piezas de fruta al día.
- 3 Comer diariamente cereales (preferiblemente los integrales), legumbres y patatas, y limitar el consumo de azúcar común o azúcar blanquilla. Se aconseja el salvado de trigo.
- 4 Consumir con más frecuencia pescado o aves (de 3 a 4 veces por semana) y limitar la ingesta de carnes a 120-130 gramos por persona de 3 a 4 veces por semana.
- 5 Optar preferentemente por los desnatados o semidesnatados si toma lácteos con frecuencia.
- 6 Moderar el consumo de alcohol. En el caso de las mujeres, limitar a un vaso o un botellín pequeño la ingesta diaria de bebidas alcohólicas de baja graduación como cerveza, sidra o vino, y a dos unidades en el caso de los hombres. La combinación de alcohol y tabaco aumenta el riesgo de cáncer bucal, de laringe y de esófago.
- 7 Reducir el consumo de las carnes más grasientas y de los derivados cárnicos (embutidos, fiambre y patés...).
- 8 No abusar de alimentos salados y restringir la sal en la cocina y en la mesa. Se recomienda no superar los 6 gramos de sal al día.
- 9 Limitar los alimentos ahumados y adobados caseros. El ahumado natural provoca la formación de sustancias cancerígenas. Estudios epidemiológicos internacionales indican que las poblaciones que consumen dietas ricas en alimentos ahumados, salados y adobados, presentan mayor incidencia de cáncer de esófago y estómago.
- 10 Seguir métodos de preparación adecuados:
 - Freír los alimentos a la temperatura adecuada, desechar el aceite sobrecalentado y no reutilizarlo varias veces. Se recomienda el aceite de oliva (es el que mejor resiste las altas temperaturas sin descomponerse).
 - No abusar de la parrilla o la barbacoa porque cuando la grasa se funde sobre las acuas se forman sustancias cancerígenas.

Las mujeres prestan más atención que los hombres en la lectura de los periódicos digitales

Un estudio realizado por la empresa Alt64 en colaboración con la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación (AIMC) asegura que las mujeres leen las informaciones de los periódicos digitales "con más detalle y orden" que los hombres. Al parecer, mientras ellas leen de arriba abajo, incluidos los títulos y las entradas, ellos lo hacen "en zigzag y saltándose párrafos". En concreto, el estudio analizó la consulta de los diarios online de El Mundo, ABC, El Periódico, La Vanguardia, La Razón y La Verdad y detectó, además, que el 61% de los usuarios analizados mira la publicidad que contienen las páginas web y, de ellos, el 53% retiene la marca del anuncio.

La Unión Europea regula la seguridad de los trabajadores expuestos a radiaciones ópticas

La UE aprobó en diciembre la nueva Directiva sobre requisitos mínimos de seguridad para la exposición a radiaciones ópticas artificiales de los trabajadores (los que desempeñan su tarea con láser, equipos de soldadura eléctricos, en la industria del vidrio y del acero y en cabinas para bronceado artificial). El objetivo de esta Directiva será prevenir los efectos agudos y a largo plazo en ojos y piel, y para ello está prevista la creación de un sistema de control médico y una guía práctica que facilite el cumplimiento de la norma. Asimismo, la normativa determina las responsabilidades de las empresas y los requisitos para prevenir los riesgos, controles médicos y entrega de información y entrenamiento de los trabajadores.

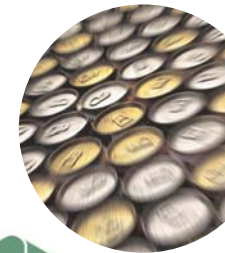


Los monos utilizan una variedad de dialecto según el lugar en el que viven

Científicos del Instituto de Investigaciones sobre Primates de la Universidad de Kyoto (Japón) han descubierto diferentes registros de gritos en los monos. Según sus conclusiones, estos animales emiten una especie de dialectos, al igual que los humanos, de acuerdo al lugar en el que viven. El estudio se realizó entre los años 1990 y 2000, con un grupo de 23 monos que habitaban la isla de Yakushima, al sur de Japón, y otros 30 macacos que habían emigrado al Monte Ohira, en el centro del país. Tras analizar los gritos de ambos grupos, los resultados demostraron que el nivel de frecuencia de los chillidos del primer grupo superaba en 110 hertzios a los del segundo. La razón: los grandes árboles del sur bloquean los gritos de los simios y les obligan a subir el tono, mientras que los del centro no requieren del mismo esfuerzo para hacerse escuchar.

Europa invierte en investigación "muy por debajo" de países como Estados Unidos o Japón

Los datos publicados por la Oficina Estadística de la UE (Eurostat) dan un toque de atención a la Europa de 'Los 25'. Aseguran que la UE invierte en Investigación y Desarrollo (I+D) "muy por debajo" de países como Estados Unidos o Japón y revelan el bajo nivel de desarrollo de Malta, Chipre o Letonia. En 2004, Europa apenas invirtió en este campo un 1,9% del Producto Interior Bruto (PIB), mientras que sólo en 2003 en Estados Unidos y Japón el gasto en I+D representó el 2,59% y el 3,15% del PIB, respectivamente. Los objetivos de la UE fijados en la Estrategia de Lisboa establecen que se destine a la investigación y el desarrollo al menos el 3% del PIB de aquí a 2010 y que dos tercios del gasto sean financiados por el sector empresarial. Una cifra que en la actualidad sólo superan Suecia (3,74%) y Finlandia (3,51%).



Sólo la mitad de las latas de aluminio consumidas en Europa se reciclan

Pese a que la conciencia de los ciudadanos respecto al reciclaje aumenta progresivamente, su práctica no lo hace al mismo ritmo. En 2004 se consumieron en Europa 24.000 millones de latas de bebidas de aluminio, un 65% del total de latas consumidas (37.000 millones) y tres puntos más que el año anterior. Pero, según datos de la Asociación para el Reciclado de Productos de Aluminio (ARPAL), la tasa oficial de reciclado se mantuvo en el 48%. Por países, el reciclaje fue mayor en aquellos con sistema de depósito como Dinamarca (80%), Finlandia (90%), Noruega (92%), Suecia (85%) o Suiza (88%). El objetivo de los fabricantes es aumentar las tasas de reciclado, debido al alto precio que el aluminio alcanza en el mercado y a que puede convertirse en nuevos envases o utilizarlo para otras aplicaciones sin perder calidad.

Madrileños y barceloneses son los europeos que más se quejan de la vivienda y el transporte público

La Comisión Europea, a través de la iniciativa "Auditoría urbana", ha puesto de manifiesto las quejas y complacencias de los ciudadanos europeos con sus respectivos lugares de residencia. Así, el estudio detecta que mientras madrileños y barceloneses son los ciudadanos de la UE que más se quejan de sus viviendas y de los transportes públicos, los malagueños se erigen como los más orgullosos de su región. El programa analiza las condiciones de vida en 31 ciudades a través de 250 indicadores socioeconómicos y desvela que, según la opinión de sus habitantes, Atenas, Nápoles y Londres son las peores capitales para vivir de la UE. Atenienses, turineses y romanos son los más preocupados por la contaminación ambiental en su ciudad, frente a los malagueños, que se revelan como los más satisfechos en este sentido.

Algunos árboles tropicales del Amazonas tienen más de mil años de edad

Científicos de la Universidad de Irvine, en California (Estados Unidos) han descubierto que algunos árboles tropicales del Amazonas alcanzan hasta los 750 y los 1.000 años de edad. El hallazgo no ha sido posible hasta ahora debido a que los anillos anuales de crecimiento no eran fáciles de identificar y a que las especies de la selva amazónica crecen a un ritmo más lento de lo habitual. La pobreza de nutrientes del suelo y la oscuridad que origina la sombra de los árboles más altos impiden a la vegetación obtener las condiciones adecuadas para contar con un ritmo de crecimiento normal.

Investigadores del CSIC estudian en la Antártida los efectos del cambio climático en los pingüinos

Un equipo de investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) viajó el pasado mes de enero hasta Isla Decepción, en la Antártida, para iniciar la primera campaña del proyecto Pinguiclim. El programa estudiará durante los próximos tres años los efectos del cambio climático sobre tres especies de pingüinos: Barbijo (*Pygoscelis Antarctica*), Adelia (*P. adeliae*) y Papúa (*P. papua*). Según los expertos, estos pingüinos sirven como modelo para determinar alteraciones medioambientales relacionadas con el calentamiento global a largo plazo. La hipótesis de partida, en palabras del coordinador del proyecto, Andrés Barbosa, es que "el aumento de las temperaturas produce un incremento en la prevalencia de los parásitos en estas especies".



Gatos a distancia

LAS MUJERES EMBARAZADAS FORMAN EL PRINCIPAL GRUPO DE RIESGO DE UNA ENFERMEDAD TRANSMITIDA SOBRE TODO POR LOS FELINOS



Una de las advertencias más comunes es una mujer que se encuentra embarazada es que se mantenga alejada de los gatos. El motivo de esa recomendación es la toxoplasmosis, una enfermedad transmitida de los gatos al ser humano, de amplia distribución mundial y provocada por el *Toxoplasma Gondii*, un protozoo (organismo microscópico) con el que entre el 20-80% de la población, según zonas geográficas, ha estado en contacto. El toxoplasma se comporta como un parásito intracelular y tiene un ciclo evolutivo en el que los felinos, especialmente el gato, son huéspedes definitivos, y los humanos, mamíferos y aves son huéspedes intermedios. Esto significa que sólo en el intestino de los felinos se cumple el ciclo que conduce a la formación de nuevos parásitos que se eliminan en las heces y que resisten en el medio ambiente más de un año, con lo que pueden infectar a otros animales o al ser humano.

Salud del bebé

El problema más grave de esta afección es que si afecta a una embarazada puede poner en peligro la salud de su bebé. Cuando una mujer en estado contrae toxoplasmosis por primera vez hay un 40% de probabilidades de que la transmita al feto. Sin embargo, el riesgo y la gravedad de la afección en el bebé varían según el estado del embarazo. Si ocurre en el primer trimestre, el 15% de los fetos se infecta; en el segundo pasa a un 30% y en el tercero a un 60%. Sin embargo, cuanto más cerca del comienzo del embarazo se produce la infección, más graves son las consecuencias para el bebé.

PREVENCIÓN

Si no se ha tenido contacto con la toxoplasmosis, no hay anticuerpos circulantes y, por tanto, se puede adquirir la infección aguda durante la gestación. Se ha comprobado que en algunos países desarrollados el 80% de las mujeres en edad fértil nunca han tenido toxoplasmosis. Por eso, la prevención es fundamental. Éstas son algunas recomendaciones para mujeres embarazadas:

- Evite el contacto con gatos.
- Si tiene gato en casa, no lo alimente con carnes crudas o poco cocidas.

- Manténgalo dentro de casa para evitar que cace roedores o aves.
- No vacíe ni limpie la caja donde el gato hace sus necesidades. No obstante, la caja debe vaciarse todos los días porque los parásitos de los excrementos no se convierten en infecciosos hasta pasadas 24 horas.
- Evite el contacto con los areneros en los que los gatos hacen sus necesidades.
- Coma la carne muy hecha. Debe cocinarse hasta alcanzar una temperatura de 70° en

- todas las zonas y debe adquirir color marrón o rosa oscuro.
- Lávese las manos con agua y jabón después de manipular carne cruda y no se lleve los dedos a los ojos, nariz o boca.
- Limpie las tablas de cortar, las superficies de trabajo y los utensilios, con agua caliente y jabón después de haber estado en contacto con carnes crudas, frutas o verduras sin lavar.
- Lave bien todas las frutas y verduras antes de consumirlas.



Por ello la toxoplasmosis es objeto de observación cuando se produce el embarazo y se realizan una serie de pruebas para ver si la embarazada la ha pasado, la tiene o no ha tenido contacto con esta enfermedad. Si ya la ha padecido, está inmunizada y no hay riesgo para el bebé porque los anticuerpos de la madre lo protegen. Si está infectada, tendrá que someterse a un tratamiento y habrá que averiguar si el feto también lo está. Y si no la ha pasado, deberá tomar ciertas precauciones—como evitar el contacto con gatos o el consumo de carne poco hecha— para evitar contagiarse.

La toxoplasmosis puede adquirirse de varias formas:

- por ingesta de carne contaminada al ingerirla cruda o poco hecha.
- por contacto con excrementos de gatos o productos que hayan estado en contacto con ellos. Por lo general, los gatos infectados aparentan estar sanos. La infección es mucho más habitual en gatos de zonas rurales o que andan sueltos, porque no se puede controlar qué comen.
- por vía materno-fetal o congénita, transplacentaria.
- más raras es la transmisión por transfusiones, trasplantes...

Pocos síntomas

Si una persona se contamina, lo habitual es que la infección transcurra con muy pocos síntomas: ligera fiebre, malestar general, dolor de cabeza, dolores musculares y aumento del tamaño y dureza de los ganglios linfáticos del cuello, con aparición de dolor. En la mayoría de los casos la infección pasa sin más. Una vez superada, la persona que la ha padecido no vuelve a sufrirla nunca más.

En el huésped inmunodeprimido con las defensas bajas, la enfermedad puede causar problemas graves: toxoplasmosis cerebral, toxoplasmosis de la retina... Pero el problema más grave es el de la toxoplasmosis congénita.

La infección aguda durante el embarazo tiene un riesgo de infección fetal del 40%-50%, y de ellos el 10% sufrirá malformaciones graves o muerte fetal. Las secuelas son más graves si ocurren en el primer trimestre. Pueden nacer normales, pero tienen riesgo de secuelas tardías como infecciones oculares (coriorretinitis), retraso mental, microcefalia, sordera... También pueden aparecer anemia, ictericia, hepatoesplenomegalia (hígado y bazo agrandados), erupciones cutáneas...

La mejor prevención de la infección congénita es actuar antes del embarazo. Para ello se dispone de una batería de pruebas serológicas que reflejan el estado de la embarazada o de la mujer que planea tener un hijo: si ha pasado la enfermedad y es inmune, si la tiene en ese momento o si no la ha tenido.

Tratamiento

Si se confirma la infección activa de la madre, el paso siguiente es verificar si el feto también está infectado, lo que puede hacerse mediante pruebas prenatales como la amniocentesis y la ecografía. Si se sospecha que el feto está infectado, se trata a la madre con dos medicamentos: pirimetamina y sulfadiazina. Si el feto aún no está infectado se trata a la madre con espiramicina. Los neonatos y los bebés infectados deben de tratarse, incluidos los que nacen sin síntomas, con dos medicamentos: pirimetamina y sulfadiazina. El tratamiento debe prolongarse durante todo el primer año de vida, y en ocasiones más tiempo.

Debido a la ausencia de síntomas, puede ocurrir que la mayoría de los bebés infectados no sean sometidos a tratamiento. En ocasiones la enfermedad no se detecta hasta que se presenta una infección ocular u otro problema meses o años después de nacer. Para evitarlo se recomienda que a todo bebé nacido de madre diagnosticada de toxoplasmosis se le efectúen pruebas diagnósticas para comprobar si está infectado y, en este caso, comenzar un tratamiento. ◀

EVITAR EL CONTACTO CON GATOS Y COMER CARNE BIEN HECHA SON DOS DE LAS CLAVES DE LA PREVENCIÓN

La vida sin asignaturas pendientes

LA INTERPRETACIÓN DE DECISIONES ANTERIORES MÁS O MENOS ACERTADAS DEBE ALEJARSE DEL CONCEPTO DE FRACASO Y ACERCARSE AL APRENDIZAJE VITAL

Quien cree que cometer errores equivale a fracasar, olvida que las equivocaciones forman parte fundamental de todo aprendizaje. Además, niega la posibilidad de reparar aquello que siente como una asignatura pendiente y que tal vez pueda solucionarse, siempre que se haga para mejorar el presente y no con la intención de reparar el pasado. "Si hubiese hecho, si hubiese dicho, si me hubiese comportado de otra manera o hubiera elegido la otra opción"... Echamos la vista atrás y nos culpamos por acciones de nuestro pasado y pensamos que ahora pagamos las consecuencias. También achacamos lo que no nos gusta del presente a situaciones desfavorables que nos tocó vivir. Concluimos entonces que, si pudiéramos, cambiaríamos algunos capítulos de nuestra vida porque son culpables de que no tengamos lo que merecemos y de que no seamos lo felices que podríamos ser. ¿Cuánto de razón o sinrazón hay en ello?

Hemos de admitir que las decisiones que resultaron no ser las más acertadas condicionan muchas facetas de nuestra vida. De hecho, lo que somos es producto tanto de lo que hicimos como de lo que dejamos de hacer, y nos afecta en lo académico, profesional, doméstico y emocional. Es comprensible que en determinadas situaciones, que suelen coincidir con momentos de inestabilidad o de carencias emocionales, nos lamentemos por no haber adquirido habilidades concretas o por no haber hecho más hapor aquella persona que tanto bien nos hacía. Sentirlo con cierta añoranza no es negativo, siempre que aceptemos nuestro presente y lo vivamos con agrado, no con resignación. Pero si no partimos de esa aceptación y andamos de continuo con la vista atrás pensando en lo que fue y en lo que pudo haber sido, tendremos que plantearnos si no estamos viendo con asignaturas pendientes.

¿Cuáles pueden ser las asignaturas pendientes?

- Añorar con dolor y sentimiento de fracaso el **no haber cursado determinados estudios**.
- **No haber aclarado aquel malentendido** por el que perdimos a una persona querida.
- **No habernos despedido o haber manifestado nuestro amor** a quien amábamos.
- **Pensar que no hicimos lo suficiente por alguien** y sentir que no sólo hemos decepcionando a esa persona, sino también a nosotros mismos.
- **Creer que hubiéramos podido evitar alguna desgracia** que ocurrió en nuestro entorno.
- **Culparnos de la falta de decisión o bien de la decisión tomada** sobre algún asunto importante, por las consecuencias que ha tenido en nuestra vida.

Las citadas asignaturas pendientes corresponden a situaciones del pasado cuya influencia en nuestra realidad cotidiana tendemos a magnificar. Vistas en la actualidad y con un sentimiento de fracaso, incapacidad e incluso de culpa, podemos idealizar lo que hubiera sido nuestra vida si no existieran, si hubiéramos sabido gestionar lo que ocurrió de manera diferente. Pero lo cierto es que, salvo en contadas situaciones (como cuando nos podamos reconciliar o volver a encontrar con quien tenemos algo que solucionar), no hay vuelta atrás y no podremos saber qué hubiera sido de nosotros y de nuestras vidas si nuestra asignatura pendiente no existiera.

¿Por qué se hacen presentes las asignaturas pendientes del pasado?

- Porque no nos gusta ni aceptamos nuestra vida tal y como es.
- Perseguimos la ilusión de un 'mundo perfecto' y consideramos que lo que hicimos o dejamos de hacer es la clave de nuestro infortunio.
- Nos comparamos con lo que otros tienen y en esta competición nos arrepentimos de decisiones que tomamos en el pasado.
- Nos sentimos culpables por haber fallado a alguien.
- Pensamos que dejamos escapar oportunidades especiales.
- Juzgamos que no supimos, por incapacidad o por miedo, abordar algún problema al que había que dar respuesta.
- Suponemos que huimos por cobardía de algo que dejamos sin solucionar.
- Lamentamos que fuimos unos irresponsables y no hicimos lo que debíamos por falta de esfuerzo y disciplina.
- Percibimos que nos falló la oportunidad que deberíamos haber tenido para poder hacer tal o cual cuestión.

pendientes

Como se ve, en las asignaturas pendientes se mezclan sentimientos dolorosos, como la insatisfacción, la incapacidad personal, la falta de confianza, la irresponsabilidad, la exigencia perfeccionista, el victimismo, el miedo y la culpa. Se sostienen porque se parte de la falsa creencia de que cometer errores equivale a no valer. Las equivocaciones del pasado se toman, entonces, como fracasos personales y no como parte fundamental de todo aprendizaje, olvidando que sirven para percibir lo que no nos conviene o nos hace mal. Usarlas para maltratarnos y castigarnos, además de despojarlas de su utilidad, nos lleva a recaer en otro nuevo error: castigarnos.

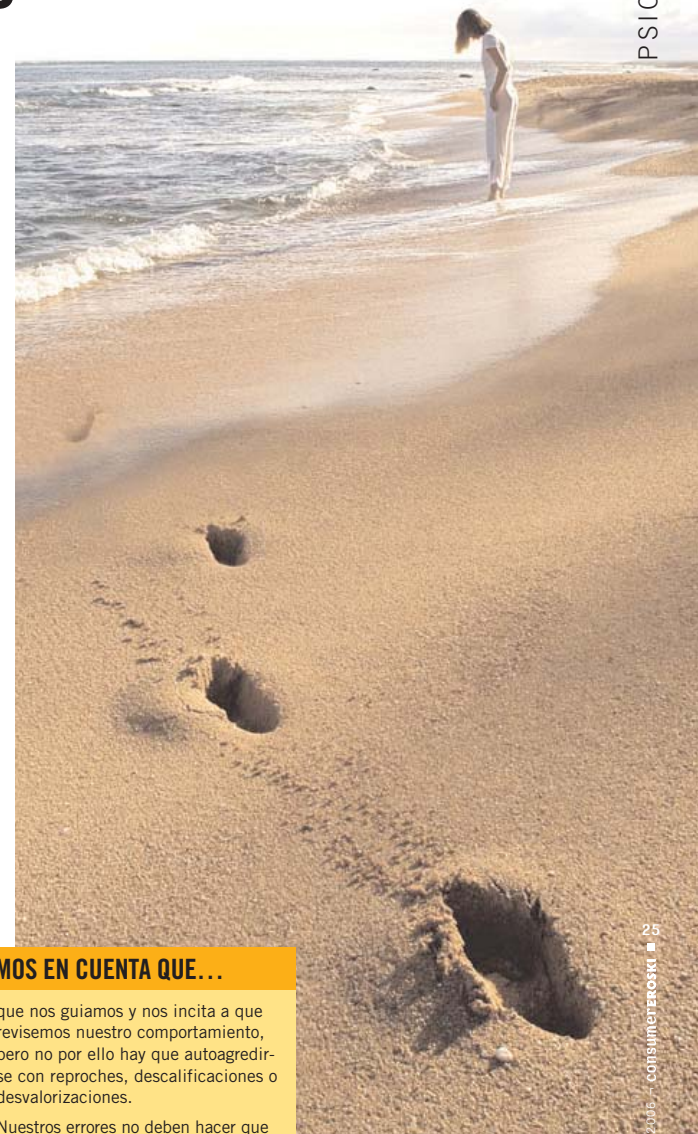
Además, dependiendo de nuestro momento actual y de cuál sea nuestra asignatura pendiente quizá podamos reparar aquello que pensamos que hicimos equivocadamente, acometer lo que no hicimos, aclarar malentendidos, decir lo que no dijimos, pedir perdón o dar las gracias. Pero es importante hacerlo desde la idea de que nos va a procurar mayor tranquilidad y ahora es posible porque se ha aprendido del error del pasado. Hacerlo para llenar huecos y negar lo que fue es no vivir el presente. ◀

PARA NO CAER EN NUEVAS

- Nuestra vida no puede funcionar exclusivamente por el concepto del DEBER, que en ella hemos de dar cabida al QUERER.
- La comparación, la competitividad y la insatisfacción son malas compañeras de viaje y nos llevan a no poner punto y aparte a capítulos pasados de nuestra vida.

ASIGNATURAS PENDIENTES, TENGAMOS EN CUENTA QUE...

- Nuestra responsabilidad ha de ser, inicialmente, para con nuestra vida, y después con la de los demás.
- El miedo es necesario para no caer en una osadía temeraria, pero no hay que dejar que paralice ni bloquee nuestras conductas.
- El sentimiento de culpa nos avisa de la transgresión de los valores por los que nos guiamos y nos incita a que revisemos nuestro comportamiento, pero no por ello hay que autoagredirse con reproches, descalificaciones o desvalorizaciones.
- Nuestros errores no deben hacer que nos sintamos incapaces, inútiles ni inferiores, sino que deben servirnos para aprender para próximas ocasiones.





Garantía para la vida diminuta

NORMAS EUROPEAS, NACIONALES Y AUTONÓMICAS PROTEGEN A LOS INSECTOS, LA PARTE DEL REINO ANIMAL MÁS NUMEROSA Y DIVERSA, ADEMÁS DE PIEZA CLAVE DE LA BIODIVERSIDAD TERRESTRE

La vida no sería posible en nuestro planeta si desaparecieran los insectos. Pese a la asociación casi instintiva de estos animales a algo diminuto, irrelevante, molesto o incluso repulsivo, su presencia garantiza la continuidad de los procesos de generación de vida en nuestros ecosistemas. Por ello, y aunque pueda resultar sorprendente, los legisladores han elaborado una gran variedad de normas que los protegen de manera directa o indirecta.

La principal directiva de la Unión Europea (UE) que vela por este grupo de animales es la denominada "Conservación de los hábitats naturales y de la Fauna y Flora silvestres (Directiva 92/43/CEE)", aunque, por ejemplo, sólo incluye a 21 insectos de las cerca de 50.000 especies que se encuentran en España. El Ministerio de Medio Ambiente, de acuerdo con la Ley 4/89 de Protección de la Naturaleza, ha redactado un catálogo de especies protegidas en la que incluye a 28 tipos de insectos repartidos entre cuatro categorías de

amenaza. Por su parte, algunas comunidades autónomas han incluido o están en proceso de inclusión de algunas especies de insectos en sus respectivos catálogos de protección de fauna.

Legislación insuficiente

A pesar de la existencia de una legislación específica, la protección de los insectos y su consideración en las políticas ambientales están todavía muy lejos de poder ser calificada como satisfactoria, como indican desde la Asociación española de Entomología (AEE) y el Centro Iberoamericano de la Biodiversidad (CIBIO) de la Universidad de Alicante, que afirman que de nada sirve proteger una especie si se sigue contaminando o destruyendo el hábitat en el que vive.

Actividades como la transformación de los usos del suelo, la masiva utilización de pesticidas en la agricultura, la recolección de especies con finalidad lucrativa y sin criterio científico, el coleccionismo furtivo,

los residuos sólidos arrojados al medio o la contaminación de las aguas tanto superficiales como subterráneas están causando un grave desequilibrio que lleva a la desaparición de algunas especies de invertebrados y la proliferación de otras.

La mencionada directiva europea no incluye en su nivel de protección ni un solo insecto polinizador, básicos en los procesos de expansión de flores y plantas, ni a los miles de insectos migratorios que se desplazan todos los años entre Europa y África, ni a ningún insecto característico de los ecosistemas mediterráneos. No obstante, algunos países europeos cuentan con listados de algunos grupos más vistosos, como mariposas o libélulas, en el que se incluye un alto porcentaje de especies a proteger.

27.000 especies extinguidas

Los científicos han identificado y clasificado algo más de un millón de especies, lo que supone cerca del 75% de todos los seres vivos conoci-

dos. Sin embargo, la variedad real es mucho mayor. Las estimaciones de la comunidad científica oscilan entre los 10 y los 30 millones de especies de insectos aún sin catalogar, debido en gran medida al desconocimiento sobre la biodiversidad de muchas zonas tropicales. En la actualidad, el ritmo anual de descubrimiento de nuevas especies animales se sitúa en 15.000 especies, de las que el 62% son insectos y al menos una cuarta parte, coleópteros (escarabajos). En España, *a priori* un territorio analizado ya de forma detenida, los entomólogos descubren unas 20 nuevas especies cada año.

A la aparición constante de nuevos tipos de insectos se contraponen el ritmo aún mayor de extinción, cifrado en la actualidad en unas tres cada hora, lo que representa unas 27.000 especies menos cada año. Por ello, la AEE juzga imprescindible un cambio de mentalidad y la dotación por parte de las instituciones de un presupuesto para

España, paraíso de los insectos

España cuenta con la más alta biodiversidad de Europa, riqueza que también se materializa en el apartado de insectos. El número de especies registrado en nuestro país representa el 30% de la riqueza de toda la Cuenca Mediterránea, con cerca de 50.000 especies de insectos vivos en la región ibérica, islas Baleares y Canarias, de las que un porcentaje muy alto es exclusiva de

nuestros ecosistemas. Entre las especies de insectos protegidos propios de España destaca por su visibilidad la mariposa nocturna *Graellsia isabellae*, que vive en pinares de pino rojo y pino laricio. Desde hace años, la AEE, el CIBIO y la Dirección General de Biodiversidad del Ministerio de Medio Ambiente vienen colaborando en la protección de este importante patrimonio natural. De esta cola-

boración ha surgido por ejemplo la elaboración del "Libro Rojo de los Invertebrados españoles", en el que se incluyen 142 artrópodos, entre ellos 135 insectos, que deberían disfrutar de protección estricta en España. Desde el CIBIO se apunta que su protección futura dependerá de la iniciativa que tome este Ministerio de Medio Ambiente y las comunidades autónomas.

ofrecer los medios necesarios a las personas encargadas de estudiar y conservar la variedad entomológica.

¿Por qué los insectos son tan importantes?

Además de ser uno de los grupos animales más antiguos, el de los insectos es el grupo que mayor número de formas posee en la actualidad, lo que muestra una capacidad de adaptación al entorno y supervivencia por encima del resto de formas de vida animal. Los insectos están involucrados en la inmensa mayoría de los procesos ecológicos que se producen en los ecosistemas terrestres y en gran parte de los lagos y cursos de agua. De su participación depende el reciclaje de aproximadamente el 20% de la biomasa vegetal de la Tierra, siendo también los principales desintegradores de los cadáveres animales y excrementos. A esto se añade que más del 60% de las plantas dependen para sobrevivir de los insectos polinizadores.

Desde un punto de vista científico, los insectos se utilizan como medio por el cual lograr numerosos descubrimientos. Por ejemplo, muchos de los conocimientos genéticos se deben a la mosca *Drosophila*; la identificación del cromosoma X determinante del sexo se debió a una chinche (Heteróptero); algunas especies son bioindicadores del estado de salud del ecosistema y materia prima para la investigación sobre productos farmacéuticos.

Asimismo, los insectos son básicos en actividades económicas humanas como la fabricación de miel y sus derivados o en los procesos agrícolas —la polinización en invernaderos por abejorros aumenta la producción y muchos insectos son auténticos controladores de especies dañinas para la agricultura—. No es de extrañar, por tanto, que algunas civilizaciones antiguas, que vivían en relación directa con la naturaleza, utilizaran a algunas clases de insectos como símbolos y llegaran incluso a deificarlos. ◀

Unas son mucho más calóricas y saladas que otras



Mayonesa y alioli aportan siete veces más calorías que ketchup o barbacoa, y la mostaza tiene más del doble de sal que el ketchup

Cuando ante un plato de patatas fritas, salchichas, hamburguesas, filete, pescado, pasta, ensalada o verdura nos planteamos consumirlo junto con un determinado tipo de salsa, pensamos preferentemente en las más populares: mayonesa, mostaza o ketchup. Pero el mercado ofrece otras opciones, entre ellas las salsas alioli, cocktail, roquefort, barbacoa o al curry. **CONSUMER EROSKI ha llevado al laboratorio dos muestras de cada una de estas salsas, lo que hace un total de 16 productos, para compararlas en todo lo que –al margen de características organolépticas como sabor, aroma, color y textura– pudiera ayudar a elegir entre una y otra con conocimiento de causa.**

La conclusión más relevante es que las diferencias entre salsas distan de ser nimias: la mayonesa y la salsa alioli contienen mucha más grasa y aportan siete veces más calorías que el ketchup o la salsa barbacoa; la mostaza tiene más del doble de sal que la barbacoa o el ketchup, y siete veces más que la mayonesa o la salsa cocktail, y el ketchup es el do-

ble de salado que la alioli y el triple que la mayonesa. Conviene estar informado al respecto, y no sólo para elegir en un determinado momento una u otra salsa sino para incorporar a los platos menos cantidad de las salsas más calóricas y saladas. Dado el sabor tan intenso de todas ellas, es usarlas en pequeñas cantidades, para no modificar en exceso el sabor original del alimento que aderezan y para evitar acostumbrar al paladar a sabores tan pronunciados. Por otra parte, las personas diabéticas, las hipertensas y las que sigan dietas bajas en calorías, han de moderar o incluso evitar el consumo de estas salsas.

¿Mejor la salsa casera?

Una opción para este perfil de consumidores es elaborar ellos mismos las salsas. Porque el dilema no sólo concierne a la elección de una u otra salsa industrial, sino también a la posible conveniencia de consumir preferentemente salsas caseras, elaboradas en el propio hogar del consumidor. Porque las salsas industriales, hay que decirlo, contienen una amplia gama de aditivos (desde conser-

vantes, estabilizantes y emulsionantes –los más empleados–, hasta aromas y colorantes) de los que las caseras carecen, y estas últimas, normalmente tienden a ser menos saladas que las salsas comerciales, que utilizan la sal además de como saborizante, como conservante. La mayoría de las salsas industriales recurren a abundantes aditivos relacionados con el sabor y la textura del producto, lo que da a entender que esos ingredientes que los consumidores emplearían con generosidad en su casa para elaborar la salsa son utilizados por la industria en mucho menor cantidad.

Diferencias también notables entre salsas del mismo tipo

La mayonesa Calvé tiene casi el doble de agua y aporta –cada cien gramos– 117 calorías menos que la de Ybarra; la salsa roquefort Gautschi sale a 17 euros el kilo, cuatro veces más que la también roquefort Ybarra si bien tiene más queso que esta última; la salsa barbacoa Calvé carece de benzoico como conservante, mientras que

la de Ybarra tiene 466 ppm, partes por millón de este aditivo; o, por último, la alioli Devos Lemmens utiliza aroma de ajo al caer de este ingrediente mientras que en la alioli Ybarra el ajo es el tercer ingrediente en importancia.

Para quienes consumen con mayor frecuencia estas salsas comerciales, el factor precio puede ser importante: las más baratas son el ketchup y la mostaza (salen en torno a los 2 euros el kilo) y las más caras, la roquefort (la más barata de las dos estudiadas sale a 4,3 euros el kilo, pero la más cara sale a 17 euros), la salsa al curry y la barbacoa, ambas en torno a los 5 euros el kilo.

Sólo se ha detectado una irregularidad importante: la salsa cocktail Musa incumple la normativa al contener (si bien en cantidad modesta) un aditivo, precisamente el benzoico, que no declara en su lista de ingredientes. Pero son varias las muestras en que el ingrediente que da nombre al producto no encabeza la lista de ingredientes. Por otra parte, los análisis microbiológico y de detección de

Aditivos, muchos

Se ha comprobado si las 16 salsas contenían sórbico y benzoico, dos conservantes muy utilizados en estos productos que utilizan, además, otros muchos aditivos. Ácido sórbico (y sus sales; E-200 al E-203) y ácido benzoico (y sus sales; E-210 al E-213) impiden el crecimiento de la mayoría de los microorganismos que atacan a los alimentos. El sórbico inhibe el crecimiento de mohos y levaduras y el benzoico es antibacteriano y antifúngico. La presencia de ambos, habitual en salsas, quesos, bebidas, embutidos y derivados del huevo, se permite en salsas emulsionadas con una proporción de grasa superior al 60%, en cantidades de hasta 1.000 ppm (partes por millón) si utiliza sólo sórbico, de hasta 500 ppm si contiene sólo benzoico y de hasta 1.000 ppm si se combinan ambos. Para las salsas con menos del 60% de grasa, los máximos son de 2.000 ppm si emplea sólo sórbico, de 1.000 ppm si tiene sólo benzoico y de 2.000 ppm si usa los dos aditivos. En las salsas no emulsionadas y en la mostaza se permiten hasta 1.000 ppm para la suma de benzoico y sórbico. Sólo las dos mayonesas, la alioli Devos Lemmens, la roquefort Gautschi, la curry Calvé y la mostaza Prima carecían tanto de ascórbico como de benzoico. Utilizan sórbico las salsas Ybarra alioli, cocktail, roquefort y curry; la barbacoa Calvé y la mostaza Musa, mientras que se detectaron los dos conservantes en la cocktail Musa, la barbacoa Ybarra y los ketchups Orlando y Prima. Ninguna de las que añaden estos conservantes lo hace en cantidad superior a la permitida, pero la cocktail Musa incumple la norma al incorporar benzoico y no declarar en su etiqueta.



transgénicos demostraron que las 16 salsas se encontraban en correcto estado higiénico-sanitario y que carecían de ingredientes genéticamente modificados. Y están libres de gluten (podría haberse empleado en los aditivos de estas salsas algún ingrediente con gluten) por lo que pueden ser consumidas por personas celiacas. Y en todas las salsas en las que el aceite es ingrediente principal, se emplean aceites de origen vegetal, con predominio de grasas insaturadas (más del 80% de la grasa), lo que las convierte en más saludables que si usaran otro tipo de grasas.

Pueden hacerse tres grupos

Estos ocho tipos de salsa pueden clasificarse en tres grupos: en el primero figuran la

mayonesa y la salsa alioli, que son las más grasas (entre el 66% y el 82% del producto es grasa) y energéticas (entre 607 y 748 calorías cada cien gramos).

En el segundo grupo, en el que figuran las salsas cocktail, roquefort y al curry, el agua representa casi la mitad del producto, por lo que tanto su aporte de grasa (del 25% hasta el 43%) como el energético (entre 286 y 430 calorías cada cien gramos) son menores.

Y en el tercer grupo están el ketchup, la mostaza y la salsa barbacoa, que no emplean aceite y cuyo contenido de grasas (entre el 0,5% y el 4%) y aporte energético (ninguna de ellas alcanza las 100 calorías cada cien gramos) son muy modestos.

Ketchup, mostaza y salsa barbacoa, por tanto, son las menos calóricas y las que con menos reservas pueden consumir quienes vigilan su peso.

¿Salsa viene de sal?

Podría ser, porque la mayoría de estas salsas tienen mucha sal. El consumo excesivo de sal (directamente relacionado con la hipertensión, a su vez vinculado a un mayor riesgo ante infartos y enfermedades cardiovasculares) es uno de los más importantes problemas de salud causados por los hábitos alimentarios. A quien deba controlar su ingesta de sal y sin embargo le guste consumir estas salsas (los datos sobre contenido en sodio son bibliográficos), le conviene saber que la mostaza (2.200 mg de sodio cada cien gramos de salsa), la salsa roquefort y

ketchup (ambas tienen unos 900 mg/100 g), la salsa barbacoa (800 mg/100 g) y la de curry (720 mg/100 g) son las menos aconsejables, por más saladas, y que las que puede consumir más despreocupadamente son la mayonesa y la salsa cocktail, que sin embargo tienen unos nada despreciables 300 mg de sodio cada cien gramos. En posición intermedia se encuentra la salsa alioli, con sus 500 mg/100 gramos.

Los expertos en nutrición y salud recomiendan que el consumo de sal no supere los 6 gramos diarios, lo que equivale a sólo 2 gramos de sodio. Dicho de otro modo: quien consume 50 gramos de ketchup, o 20 gramos de mostaza, ya ha ingerido la cuarta parte de sal que como máximo debería consumir en todo el día. ◀

En Síntesis

■ Se han analizado dos muestras de ocho tipos de salsa de mesa envasada. Las más baratas son ketchup y mostaza (en torno a 2 euros el kilo) y las más caras, la de roquefort (una a 4,3 euros el kilo, y la otra a 17 euros), salsa al curry y barbacoa, ambas a unos 5 euros el kilo. El precio de mayonesas y salsas cocktail y alioli es intermedio.

■ Más saladas que las caseras, contienen aditivos que, en ciertos casos, sirven para reducir el contenido de ingredientes característicos de cada tipo de salsa, esos que emplean los consumidores para elaborar salsas caseras.

■ Son muy diferentes entre sí: mayonesa y salsa alioli aportan siete veces más calorías que ketchup o salsa barbacoa, y la mostaza tiene más del doble de sal que el ketchup. E incluso las muestras de un mismo tipo de salsa tienen diferencias notables.

■ Es mejor consumirlas en pequeñas cantidades, y no sólo por la sal y las calorías, sino para no modificar en exceso el sabor del alimento que acompañan y para no acostumbrar al paladar a sabores tan pronunciados.

■ En todas las salsas en las que el aceite es ingrediente principal, se emplean aceites de origen vegetal, lo que las convierte en más saludables que si usaran otras grasas.



TIPO DE SALSA	MAYONESA		ALIOLI		COCKTAIL		ROQUEFORT	
	YBARRA	CALVÉ	DEVOS & LEMMENS	YBARRA	YBARRA	MUSA	GAUTSCHI	YBARRA
Precio (euros/kilo)	3,68	3,11	4,06	4,24	3,33	2,98	17,04	4,34
Formato (ml)	225	225	300	225	225	225	125	225
Humedad (%)	15,7	29,3	13,5	23,1	41,7	43,8	51,8	54,6
Proteína (%)	1,2	0,6	1,1	1,5	1,1	1,1	3,6	1,1
Grasa (%) ¹	78,6	65,7	81,5	68,8	38,5	42,9	32,8	35,2
Saturados (%)	11,6	16,4	8	11,6	12	16,4	19,2	12,9
Insaturados (%)	88,4	83,6	92	88,4	88	83,6	80,8	87,1
Hidratos de carbono (%)	3	3,3	2,4	4,5	15,9	9,7	8,7	6,7
Valor Calórico (Kcal/100g)	724	607	748	643	415	429	344	348
Tipo de aceite ²	Girasol	Soja	Aceites vegetales	Girasol	Girasol	Soja	Girasol	Girasol
Sodio (mg/100g) ³	300		500		300		900	
Ácido sórbico (ppm) ⁴	Ausencia	Ausencia	Ausencia	797	890	868	Ausencia	1.599
Ácido benzoico (ppm) ⁵	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	424	Ausencia	Ausencia
Gluten ⁶	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
OGM ⁷	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto

CURRY		BARBACOA		MOSTAZA		KETCHUP	
5,41	4,96	4,77	5,05	2,33	2,03	1,96	2,1
225	250	225	250	300	320	300	340
50,6	58,2	81,3	76,3	80,3	81,4	75,4	72,4
1,7	0,4	1,4	1,2	4	3,4	1,1	1,4
36,3	25,2	0,7	0,5	3,9	4	0,4	0,4
11,2	8	-	-	-	-	-	-
88,8	92	-	-	-	-	-	-
8,9	14,5	13,8	19,7	7,2	8,3	19,6	21,9
369	286	67	88	80	83	86	97
Girasol	Aceites vegetales	No se añade	No se añade	No se añade	No se añade	No se añade	No se añade
720		800		2.200		900	
1.419	Ausencia	376	949	Ausencia	559	155	405
Ausencia	Ausencia	466	Ausencia	Ausencia	Ausencia	720	493
Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto

(1) En las salsas barbacoa, mostaza y ketchup, debido a su escaso contenido de grasa, no se han comprobado la proporción de grasas saturadas e insaturadas. (2) Tipo de aceite: en todos los casos se ha utilizado aceite de origen vegetal. (3) Sodio (%): dato bibliográfico. (4) Ácido sórbico: conservante capaz de inhibir la mayoría de los microorganismos comunes que pueden atacar a los alimentos causando su deterioro. (5) Ácido benzoico: conservante empleado como agente antibacteriano y antifúngico. Cantidad máxima permitida de aditivos: para las salsas emulsionadas con un porcentaje de grasa superior al 60% se permite un máximo de 1.000 ppm para sórbico, de 500 ppm para el benzoico y de 1.000 ppm si combinan

ambos conservadores. Para las salsas emulsionadas con un porcentaje de grasa inferior al 60% las cantidades máximas permitidas son de 2.000 ppm si utiliza sórbico, de 1.000 ppm si presenta benzoico y de 2.000 ppm en el caso de emplear ambas. En las grasas no emulsionadas y la mostaza se permite un total de 1.000 ppm para la suma de los dos aditivos. (6) Gluten: componente proteico de cereales como trigo, avena, cebada, centeno y triticale; potencialmente alergénico en personas que no lo toleran. (7) OGM: Organismos modificados genéticamente.

Información pormenorizada sobre cada una de las 16 muestras analizadas, en: www.consumer.es/salsas

Muy superiores al VHS

Más sencillos y cómodos de usar, los grabadores digitales de televisión están llamados a sustituir a los vídeos analógicos VHS

El vídeo VHS es aún hoy el medio más común para grabar los programas de televisión, sin necesidad de reducir la posibilidad de elección a lo que emiten las cadenas en el momento de sentarse frente al televisor. Los sustitutos de estos vídeos analógicos, los grabadores digitales de televisión, en vez de voluminosas cintas VHS, almacenan lo grabado en discos DVD o en su disco duro interno. En estos vídeos digitales la calidad de imagen puede ser mayor, son más fáciles de usar y programar, acaban con el tedioso rebobinado (el avance a

un punto concreto de la grabación es inmediato, muy cómodo para "saltarse" los anuncios) e incorporan novedosas funciones como la "pausa en directo", con el que empezar la reproducción de un programa que todavía no se ha terminado de grabar.

Se han analizado en el laboratorio ocho grabadores de televisión digitales que cuestan desde los 249 euros de Pioneer DVR-320S hasta los 812 euros de Panasonic DVR-E95H. Los ocho graban lo emitido por televisión en discos DVD, pero sólo

la mitad lo hace también en un disco duro interno (en los cuatro casos de 160 gigabytes): los que cuentan con disco duro vienen a costar el doble. Además de grabar emisiones de televisión pueden "pasar a DVD" el contenido de una videocámara o una cinta VHS. Hacer una copia de un DVD en otro es teóricamente posible, pero la mayoría de discos comprados o alquilados vienen cifrados para evitar su duplicación. La mejor relación calidad-precio entre los que tienen disco duro es LG RH7800, el segundo mejor en la prueba de uso, graba y regraba indistintamente en DVD+R y DVD-R, acepta los discos de doble capa (guardan casi el doble de datos) y lee el formato Divx, también conocido como MPEG4 (formato de vídeo comprimido que se utiliza en las películas intercambiadas por Internet). Entre los

que no tienen disco duro, Panasonic DMR-ES10 destacó en la prueba de uso.

El tamaño de estos equipos es similar a un VHS. El consumo eléctrico de los que cuentan con disco duro es mayor: Sony, el más voraz, llega hasta los 53W frente a Panasonic DMR-ES10 que sólo gasta 23W.

Los formatos

Hay tres formatos de DVD grabables: DVD-R, DVD+R y DVD-RAM; los dos primeros están actualmente en liza mientras el tercero apenas se usa. Que aparezca una "RW" en vez de sólo una "R" indica que admiten discos regrabables (de más de un uso). LG y Sony graban y regraban en el formato "+" y en el "-". Panasonic DMR-ES10 regraba en "-", y graba en "+" y "RAM". Samsung y JVC regraban en "-" y

Uno de los grabadores necesita un DVD virgen nuevo para cada grabación



GRABADORAS DIGITALES DE TELEVISIÓN

MARCA	LG	SONY	PIONEER	PANASONIC	PANASONIC	PIONEER	SAMSUNG	JVC
Modelo	RH7800	RDR-HX710	DVR-530HS	DMR-E95HEG	DMR-ES10	DVR-320S	DVD-R121	DR-M100SE
Precio (euros)	515,67	583,75	622,75	812	254,5	249	257,75	294
Sistema de grabación	Disco DVD Disco duro 160 GB	Disco DVD Disco duro 160 GB	Disco DVD Disco duro 160 GB	Disco DVD Disco duro 160 GB	Disco DVD	Disco DVD	Disco DVD	Disco DVD
Información al consumidor	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta	Correcta
Garantía	Correcta	Incumple (1 año)	Incumple (1 año)	Incumple (1 año)	Incumple (1 año)	Incumple (1 año)	Incumple (1 año)	Incumple (1 año)
Seguridad eléctrica	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Compatib. electromagnética	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Aspectos técnicos:								
Dimensiones (cm)	43x35x4,9	43x32,8x6,5	42x27,3x5,9	43x29,1x7,9	43x33,7x6,3	42x33,9x5,9	43x25x5,9	43,5x30x7
Consumo (W)	45	53	48	42	23	35	35	31
Discos grabables	+RW, -RW +R doble capa	+RW, -RW +R doble capa	-RW	RAM doble capa, -R	-RW, +R, RAM doble capa	-RW	-RAM, -RW	-RAM, -RW ambos d. capa
Tiempo de grabación (horas)								
DVD (1 capa)	1-6	1-8	1-13	1-8	1-8	1-6	1-8	1-8
Disco duro (HDD)	42-226	33-269	23-455	36-284				
Formatos reproducibles	VCD, DIVX, SVCD MP3, WMA, JPEG	SVCD, MP3, JPEG	SVCD, MP3, WMA, JPEG	VCD, MP3, tarjeta SD/PC, JPEG, TIFF	MP3, JPEG TIFF, VCD	SVCD, MP3, WMA, JPEG, Fujicolor CD, Kodak picture CD	JPEG, MP3, DIVX, SVCD	SVCD, JPEG MP3
Reproducción de persecución	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí
Grab. y reprod. simultáneas	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí
ShowView	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Grabación flexible	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Descarga de canales del TV	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Grabación sincronizada equipo externo	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí
Guía electrónica de programación (EPG)	No	Sí	Sí	No	No	Sí	No	No
Conectores:								
Salida vídeo "Y", "PB", "Pr"	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
G-Link	No	No	Sí	No	No	No	No	No
Entrada de control	No	No	Sí	No	No	Sí	No	No
I.Link entrada DVD	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí	Sí
Tarjeta SD	No	No	No	Sí	No	No	No	No
Tarjetas PCMCIA	No	No	No	Sí	No	No	No	No
Accesorios:	Cable audio/vídeo, Cable Scart	Ninguno	Cable audio/ vídeo, DVD-R doble capa, Cable G-Link	Cable audio/vídeo	Cable audio/vídeo	Cable audio/vídeo	Cable audio/vídeo	Cable Scart
PRUEBA DE USO	7,2	6,9	6,6	7,0	7,3	6,5	6,8	6,7

Ni Betamax ni VHS

Los consumidores que hace más de veinte años optaron por un videograbador Beta en vez de por un VHS (el sistema que se acabó imponiendo) se toparon poco después con la inexistencia de un mercado de alquiler y venta de películas Beta y con la dificultad para encontrar cintas vírgenes. ¿Puede ocurrir con los tipos de DVD existentes hoy en el mercado algo similar si alguno de ellos se convierte en mayoritario? Veamos... Hay cuatro formatos de discos DVD, tres de ellos de grabación doméstica. Los cuatro tipos de disco (iguales en aspecto a un CD convencional), son idénticos en tamaño, material y aspecto. El **DVD-Video** es el que utiliza el mercado de alquiler y de venta de películas. No hay grabadores domésticos de este formato, si bien todos los reproductores

pueden leerlo. El **DVD-RAM**, en desuso, también es leído por la mayoría de reproductores. En realidad, al comprar un vídeo digital debe elegirse entre tres opciones: un equipo que escriba sobre discos DVD-R, sobre DVD+R, o uno (denominado dual) que escriba en los dos. La mayoría de equipos reproducen ambos sistemas, por lo que el formato de grabación ("+" ó "-") no condicionará mucho a los usuarios: siempre podrán ver los programas que hayan grabado y las películas alquiladas y compradas. Y reproducirá los programas grabados por terceras personas en otros sistemas, salvo que su equipo sea de los pocos que no leen sistemas ajenos. Por eso conviene asegurarse de que el equipo puede reproducir ambos sistemas.

- graban en "RAM". Los dos Pioneer sólo graban en "-". El peor, con diferencia, es Panasonic DMR-E95H que únicamente graba en "-", por lo que es necesario un DVD virgen por grabación, con el gasto que ello implica. Tanto el formato "+" como el "-" pueden ser de doble capa, en el que cabe casi el doble de datos. Los dos Pioneer y Samsung no admiten la grabación en discos de doble capa (si su reproducción), por lo que las dos horas y media que ofrecen con calidad normal por DVD se queda un poco corta para grabar una película emitida por televisión con anuncios.

- Los formatos de grabación nada tienen que ver con la duración de las grabaciones. En un DVD caben 4,7 gigabytes (Gb) si es de una capa (todavía los más comunes) y 8,5 Gb si es de doble capa. La grabación digital permite ajustar la calidad al espacio disponible. Por tanto, es posible sacrificar calidad de imagen en aras de un mayor minutaje de grabación. Un videograbador necesita dos 'gigas' por hora en calidad óptima, por ello en un disco DVD de una capa cabe algo menos de dos horas y media de vídeo mientras que en un disco duro de 160GB (como los aquí analizados) entran 80 horas. Pero, ¿hasta qué punto puede cada vídeo digital disminuir la calidad de grabación para aumentar los minutos de grabación? En Pioneer llegan a entrar 13 horas por DVD, y en el resto entre 6 y 8 ho-

ras (si se utilizan discos de una capa). La mayoría de los que también graban en su disco duro interno se mueven entre los 30 horas en calidad excelsa y las 285 horas en calidad mínima. Pioneer es de nuevo la de mayor rango (de 23 horas a 455 horas).

Además de los consabidos DVD, Samsung y LG reproducen archivos de vídeo en Divx. Los ocho videograbadores leen CD convencionales, archivos de audio en MP3 (LG y ambos modelos de Pioneer también admiten el WMA) y fotografías en JPEG (los de Panasonic también los TIFF). Panasonic DMR-E95H incorpora un útil lector de tarjetas SD y PCMCIA, que sirve, por ejemplo, para ver las fotos de la cámara digital.

Las funciones

Ninguna grabadora de DVD tiene sintonizador de televisión digital terrestre (TDT), sólo incluyen el analógico. Pioneer y Sony son los equipos con más funciones, con grabación y reproducción simultáneas (se puede ver cualquier emisión almacenada mientras se graba otra. Función útil cuando estamos viendo un programa en la televisión y necesitamos ausentarnos unos minutos, porque permite "congelar" la imagen -empezar a grabar- y retomarla cuando se desee, sin tener que esperar a que termine la grabación, lo que se conoce como "reproducción de persecución"), ShowView (entiende los códigos que publi-

can algunas revistas o páginas web para grabar un evento sin indicarle la cadena, hora de inicio o de finalización), grabación flexible (adapta la calidad de lo grabado al espacio remanente en el disco), grabación sincronizada desde un equipo externo (graba lo programado desde un receptor de cable o satélite). Mención aparte merece la guía electrónica de programación o EPG. Las cadenas digitales (como las que emiten por TDT y muchos proveedores de cable y satélite) adjuntan a la emisión su parrilla de programación, lo que simplifica la programación del equipo. JVC y los Panasonic incorporan todo lo descrito salvo la muy útil EPG. El más parco en funciones es LG, aunque cuenta con la más importante: reproducción y grabación simultánea.

Las ocho grabadoras se pueden conectar a un televisor (por euroconector o cable de antena), a un "home-cinema" (salidas de audio y vídeo analógico y digital), a un decodificador (euroconector de entrada) o a un vídeo VHS y a una videocámara (analógico o digital).

La prueba de uso

Seis usuarios probaron estos aparatos y valoraron distintos aspectos del 1 al 10. Panasonic DMR-E95H demostró contar con el diseño de equipo que menos gustó (5 puntos) y JVC por la gran facilidad de acceso de sus conectores (8 puntos). Las ins-

trucciones de uso más completas y fáciles de entender fueron las de Panasonic DMR-ES10 (7,3 puntos sobre 10) mientras que las de Pioneer DVR-530HS ni siquiera llegaron al aprobado (4,7 puntos).

La pantalla de Samsung suspende por su pequeño tamaño, justo al contrario que las de los dos Panasonic, las más amplias y de pictogramas más claros. El mando a distancia que más gustó fue el de Panasonic DMR-E95H (8 puntos). El de Sony fue bien valorado por su facilidad de uso, pero, al igual que el mando de LG, rozó el suspenso por su gran tamaño. LG es el vídeo más fácil de usar (8,2 puntos). Los seis consumidores coincidieron en que el disco duro y la posibilidad de reproducir discos Divx son argumentos esenciales a la hora de decantarse por un grabador digital.

Los grabadores que más gustaron fueron LG (7,2 puntos) y los dos Panasonic (el que sólo graba en DVD con 7,3 puntos y el que también tiene disco duro con 7 puntos). El resto de vídeos digitales obtuvo valoraciones similares, por encima de los 6,4 puntos.

Siete de las ocho garantías son incorrectas por ofrecer sólo un año, y no los dos a los que obliga la ley (LG es la única adecuada). Cumplen con los requisitos de seguridad exigibles y no sufren interferencias de otros aparatos eléctricos. ◀

Se han analizado ocho grabadores digitales de televisión. Cuatro sólo graban en discos de DVD y los otros cuatro también cuentan con un disco duro (de 160Gb). Los grabadores con disco duro vienen a costar el doble que los que sólo graban en discos DVD (unos 500 euros frente a 250 euros).

Los grabadores digitales sustituyen a los VHS en la grabación de programas televisivos. Pueden tener una mayor calidad de imagen y sonido, acaban con el rebobinado y permiten ver programas sin que hayan acabado de grabarse.

Los manuales son correctos, pero sólo LG ofrece los dos años de garantía a los que obliga la ley.

LG y Sony graban y regraban en discos vírgenes "+" y "-". Los dos Pioneer y Samsung no graban en discos de doble capa. Samsung y LG leen Divx y los de Pioneer y Sony se pueden programar con la muy útil "Guía electrónica de Programación (EPG)". Panasonic DMR-E95H necesita un disco virgen nuevo para cada grabación.

En la prueba de uso, los Panasonic y el de LG fueron los mejor valorados. El resto obtuvo puntuaciones similares, entre los 6,5 puntos y 6,9 puntos de calificación global.

La mejor relación calidad-precio es LG RH7800, mientras que quienes prefieran hacer una menor inversión y no necesitan una gran capacidad de grabación el adecuado es Panasonic DMR-ES10.

UNO A UNO, 8 GRABADORES DIGITALES DE TELEVISIÓN

LG RH7800

515,67 euros, el más barato de los que tienen disco duro



➔ La mejor relación calidad-precio de los que tienen disco duro. El único con la garantía correcta. Graba en +RW, -RW y discos de doble capa. Lee Divx, pero de los de menos funciones: con grabación y reproducción simultáneas. **Prueba de uso:** 7,2 puntos de 10, el segundo mejor.

SONY RDR-HX710

583,75 euros



Con disco duro. Graba en +RW, -RW y discos de doble capa. El que más consume (53 W), y de los de más funciones. **Prueba de uso:** 6,9 puntos de 10. El más sencillo de configurar y el que cuenta con el mando a distancia más fácil.

PIONEER DVR-530HS

622,75 euros



Con disco duro. Graba en -RW. De los más pequeños. El que más horas de grabación permite en su disco duro (hasta 455 horas) y de los de más funciones. Con conector G-Link, para unirlo a un receptor digital de satélite, cable o TDT. **Prueba de uso:** 6,6 puntos de 10. Destaca por sus posibilidades de grabación y reproducción, pero falla por sus pobres instrucciones de uso.

PANASONIC DMR-E95H

812 euros, el más caro



Con disco duro. Graba en RAM, -R y discos de doble capa. El más grande. El único con lector de tarjetas SD y PCMCIA. Con muchas funciones, pero sin guía electrónica de programación (EPG). **Prueba de uso:** 7 puntos de 10. El mejor en tamaño y facilidad de uso del mando a distancia.

PANASONIC DMR-ES10

254,50 euros



➔ La mejor relación calidad-precio de los que sólo graban en DVD. Graba en +R, -RW, RAM y discos de doble capa. El que menos energía gasta (23 W). Con muchas funciones, pero sin guía electrónica de programación y el de menos conectores. **Prueba de uso:** 7,3 puntos de 10, el mejor. La pantalla más grande y clara.

➔ Mejor relación calidad-precio

PIONEER DVR-320S

249 euros, el más barato



Graba en -RW. De los de más funciones. **Prueba de uso:** 6,5 puntos de 10. El peor en instrucciones de uso y facilidad de configuración inicial.

SAMSUNG DVD-R121

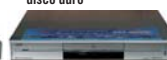
257,75 euros la unidad



Graba en -RW y RAM. El más pequeño. Lee Divx. **Prueba de uso:** 6,8 puntos de 10. La pantalla más pequeña.

JVC DR-M100SE

294 euros, el más caro de los que no tienen disco duro



Graba en -RW y RAM y discos de doble capa. Muy funcional aunque no dispone de guía electrónica de programación (EPG). **Prueba de uso:** 6,7 puntos de 10. Conectores de muy fácil acceso.



Llamadas a precio de email

Llamar a través de Internet puede abaratar mucho la factura telefónica, sobre todo si se telefonea al extranjero



Desde los albores de Internet se fantasea con utilizar la Red para hablar con la otra parte del mundo al mismo precio que se paga por enviar un email (esto es, el propio coste de la conexión). ¿Qué ha impedido entonces que la voz viaje por Internet de forma tan barata como la palabra escrita? La voz sobre IP o VoIP permite desde hace ya muchos años hablar de ordenador a ordenador con otra persona a través de Internet, pero sólo desde fechas recientes, gracias a la generalización de las conexiones de banda ancha y de la mejora en los programas que facilitan este tipo de comunicaciones, el sistema resulta cómodo, eficaz y fluido.

¿Cómo funciona?

El proceso se basa en la capacidad de Internet para transportar datos (ya sean de texto, de voz o de imagen) de un ordenador a otro. La Red recoge los datos del emisor, en este caso la voz, y los almacena en paquetes que transporta hasta el receptor. A diferencia de una comunicación telefónica tradicional, en este caso no se transporta un 'hilo de voz' continuado, sino que éste se desmonta en fragmentos que se vuelven a montar cuando llega a su destino. Que el proceso de dividir en paquetes una noticia escrita y volverla a montar se demore un segundo es irrelevante, pero esa particularidad sí que condiciona la transmisión de datos de voz. Al principio, el establecimiento de una llamada a través del ordenador era un proceso complicado, sólo al alcance de usuarios con tecnología muy avanzada, y poco efectivo, debido a que la Red no está preparada para transmitir datos en tiempo real. Por ello, cada frase llegaba con un desfase de unos segundos que eternizaba la conversación. Sin embargo, tanto la mejora en la tecnología de compresión

de sonido como la generalización de la conexión por banda ancha (ADSL y cable principalmente) permiten que en la actualidad se pueda hablar sin problemas con otro usuario conectado en cualquier lugar del mundo.

¿Qué se necesita?

El mínimo imprescindible para que alguien pueda hablar por Internet es un ordenador con tarjeta de sonido (lo tienen la gran mayoría), un micrófono independiente (se pueden comprar por menos de seis euros), unos altavoces o unos cascos y una conexión a Internet de banda ancha. Los altavoces internos suelen ofrecer un sonido muy pobre, por lo que no está de más adquirir unos externos que mejoran el sonido (los hay desde los 20 euros). Si se desea intimidad en la conversación, se pueden encontrar auriculares con micrófono incorporado cuyo precio oscila entre dos euros y más de 200 euros. Las mejoras en los algoritmos de compresión también permiten a los usuarios de conexiones más lentas (las de módem) hacer llamadas por Internet, aunque la calidad final se resentirá.

¿Qué ventajas tiene?

Sin duda, la principal ventaja de este sistema es que la llamada, si es de ordenador a ordenador, sale gratis. No importa lo lejos que esté el receptor ni lo larga que sea la conversación: el único coste de llamada es el de la conexión a Internet. El sistema es similar a un 'messenger': una pequeña ventana muestra los contactos conectados. Sólo se tiene que hacer doble clic sobre su nombre cuando aparezcan conectados y empezar a hablar. Por tanto, conviene hacerse un listado de amigos y familiares que tienen conexión a la Red y convencerlos para que se instalen un programa para llamar por VoIP.

Pero los nuevos programas también permiten llamar a teléfonos convencionales (fijos y móviles) desde el ordenador, aunque en este caso sí hay algún coste por minuto. Si se suele telefonar a larga distancia con asiduidad, el uso del ordenador para llamar puede rebajar sustancialmente la factura telefónica. Existen programas, como Skype, que permiten conectar desde el ordenador con la mayoría de los teléfonos convencionales del extranjero por 0,017 euros el minuto o Yahoo! Messenger por 0,012 euros al minuto. Si la misma llamada se efectúa con Telefónica (además de pagar la cuota mensual, que ronda los 15 euros), cuesta 0,119 euros el establecimiento de llamada, mientras que la tarifa por minuto varía entre los 0,12 euros (si se llama a Alemania) y los 0,55 euros (si se llama a China). En el ámbito nacional los precios no son tan ventajosos: llamar por Skype dentro de España a un teléfono normal cuesta también 0,017 euros el minuto. Y el precio de llamar a los móviles se dispara y no resulta rentable.

Desventajas

Dos limitaciones ensombrecen el sistema. La primera es que si no se dispone de ordenador es imposible hablar por Voz sobre IP. Y el gasto inicial es demasiado elevado como para que compense adquirir el equipo sólo por la mejora económica que representa llamar a través de Internet. Además, una conexión por Voz IP requiere de un programa determinado que permita tanto la llamada como la recepción de la voz. Esto supone que, en el caso de querer hablar de ordenador a ordenador, el receptor y el emisor deben utilizar el mismo programa y estar conectados de manera simultánea. ◀

Programas y tipos de conexiones

A los programas que gestionan conexiones de voz por Internet (VoIP) se les conoce como 'softphones' y su función es establecer un protocolo informático para que dos ordenadores pueden comunicarse.

La aplicación más popular para hablar por Internet (con más de 230 millones de usuarios) y la primera en popularizar este sistema se llama Skype. Su instalación es sencilla y rápida, y su funcionamiento muy claro, de modo que apenas hace falta aprender nada para llamar a otra persona. También los programas de mensajería instantánea convencionales, como Microsoft Messenger, Google Talk o Yahoo! Messenger han incorporado la posibilidad de hablar por Internet. En todos ellos el proceso es sencillo, si bien el de Yahoo! es el único que admite la opción de conectar con teléfonos convencionales como hace Skype.

La VoIP no sólo se aplica a las conexiones entre ordenadores: por ejemplo, en algunos locutorios se utiliza este sistema para que muchas personas llamen al extranjero por un coste sensiblemente inferior al precio de una llamada de teléfono convencional.

Numerosos programas permiten la conversación por Internet, pero todavía no es posible establecer llamadas cruzadas entre unas aplicaciones y otras, por lo que, dependiendo de la persona a la que se desea llamar, habrá que cambiar de programa. El resultado final es que, para poder recibir llamadas de otros usuarios, en muchas ocasiones hay que tener encendido más de un programa a la vez, con la consiguiente incomodidad y carga de procesos en el equipo.

Para cuando hay que comparar

Más que el interés, al contratar un préstamo o un fondo de ahorro hay que comparar el TAE y su letra pequeña

¿Sabe qué es el TAE de un préstamo? Le conviene tener alguna noción sobre la materia si piensa solicitar un crédito o se dispone a contratar un fondo de inversión, pues será el dato que le proporcionarán en las entidades financieras para que compare entre unas ofertas y otras. Simplificando mucho, puede ocurrir que un préstamo hipotecario a un 2,5% de interés nominal sea en realidad más caro que otro con un interés del 3%, si las comisiones del primero son más elevadas que las del segundo. Mediante el TAE, el tipo de interés efectivo que mide la

rentabilidad de productos de ahorro o préstamos, se simplifica la comparación y se obtiene una información más completa. En teoría, el TAE (Tasa Anual Equivalente o Tasa Anual Efectiva) es el indicador más objetivo para analizar las diferencias monetarias que hay entre productos bancarios, porque engloba la mayoría de los conceptos (comisión de apertura, de cancelación...) que se incluyen en este tipo de productos.

La inclusión de este dato en los folletos o campañas publicitarias de las en-

tidades financieras es obligatoria: desde 1990 el Banco de España exige a las entidades financieras que informen de este índice, regulado mediante la norma 8/1990 sobre 'Transparencia de las operaciones y protección de la clientela', en la publicidad de sus productos. Incluso en los productos de ahorro, bancos y cajas están obligados a indicar un ejemplo representativo del interés que se puede obtener con el producto anunciado. Pero hay que ser cuidadoso hasta para comparar el TAE de préstamos o depósitos. ◀

Ejemplo

La entidad A ofrece una hipoteca a un interés fijo nominal del 5,77% y el 5,80% TAE y la entidad B otra con un 5,6% de interés nominal y un 6,14% TAE. La diferencia en el tipo de interés TAE se debe a que la entidad A ofrece el préstamo hipotecario sin comisiones (ni por apertura, ni estudio, ni cancelación), mientras que la hipoteca de la entidad B tiene una comisión de apertura del 1% y de cancelación total del 2%. Pese a que el interés nominal del primero es mayor y podría pensarse que los intereses a pagar son mayores, el TAE es más bajo. Quien contrate el préstamo de la entidad A será quien pague menos. En una hipoteca de 120.000 euros a 15 años, el cliente de la entidad A pagaría una cuota de 999,71 euros al mes, mientras que con la entidad B abonaría 1.021,73 euros al mes. En 15 años, la diferencia será de 3.963 euros.



¿CÓMO SE CALCULA?

El TAE es un porcentaje que se calcula con una fórmula matemática dispuesta según la normativa del Banco de España. Esta fórmula incluye el tipo de interés o interés nominal (el porcentaje de dinero que se da cuando se ejecuta el pago de intereses), la comisión de apertura, de estudio, de cancelación (parcial y total) y el número de años de la hipoteca o de inversión, según el producto elegido. El propio Banco de España es el encargado de publicar un listado con el TAE medio de préstamos: a cierre de diciembre de 2005, se situaba en el 2,46% en los créditos hipotecarios y en el 8,34% en préstamos al consumo.

LETRA PEQUEÑA

Según establece el Banco de España, el TAE de un **crédito hipotecario** sólo incluye los gastos que el cliente abona a la entidad financiera, no el resto de conceptos que incrementan notablemente el coste real del crédito. Así, quedan fuera gastos importantes como:

- La tasación de la vivienda
- Las minutas del notario
- Los gastos de gestoría
- Los seguros que exigen las entidades (de vida, de hogar...)

En cuanto a los **fondos de inversión**, es preciso leer la letra pequeña y estudiar la parte en la que se explica si el depósito es renovable o no. Si lo es, el importe correspondiente a los intereses se reinvierte en el mismo depósito. Pero si no es renovable –y esto es lo más habitual–, los intereses se depositan en una cuenta con un TAE generalmente infe-

rior al del producto contratado. Además, es obligatorio hacer constar esas ganancias en la declaración de la renta, concretamente en el capítulo de rendimientos por capital mobiliario, por lo que las ganancias que realmente le quedarán al consumidor por ese producto se quedarán en menos de lo asegurado en su publicidad.

PARA COMPARAR MEJOR...

Dada la necesidad de recurrir a préstamos hipotecarios o personales, el ciudadano medio tendrá que vérselas con el TAE. Para facilitar la comparación, conviene tener en cuenta estas recomendaciones:

- El Banco de España aconseja **no comparar el TAE de un préstamo a interés fijo con el de un préstamo a interés variable**, ya que en este último será siempre un TAE teórico, porque no hay manera de saber a priori cuál será la evolución del índice de referencia. Sin embargo, en un préstamo con de tipo de interés fijo es fácil elegir en función de este índice.
- **Es importante utilizar el TAE únicamente para comparar préstamos en un mismo plazo**, pues las comisiones hacen que sea diferente según el plazo para el que se calculan.
- **No es comparable el TAE de un préstamo personal con el de otro hipotecario**, pues éste tiene muchos más gastos que no se incluyen en el cálculo del TAE legal, como los gastos notariales, seguros obligatorios, tasación, gastos de gestoría, seguros, etc.

Un examen diario con 12 puntos

El sistema pretende concienciar y controlar con mayor rigor a los conductores para disminuir la siniestralidad

Desde el 1 de julio la conducción de vehículos será cuestión de puntos. Así lo dicta la nueva Ley de Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial que regula el carné de conducir. Del sistema vitalicio de posesión del carné (salvo retirada judicial) se pasa a una licencia condicionada por el comportamiento del conductor. Esta medida, aplicada con formatos distintos en Italia, Francia, Gran Bretaña, Portugal o Luxemburgo, pretende reducir el número de muertes en la carretera y concienciar de los riesgos y de la conducción.

Se partirá de un permiso con 12 puntos, salvo los conductores noveles (con menos de 3 años de antigüedad) que lo harán con 8 puntos, los mismos que se otorgarán a los conductores que recuperen su carné después de haberlo perdido por consumir sus puntos iniciales. Los conductores perderán puntos cada vez que sean sancionados en firme por cometer infracciones graves o muy graves. Este sistema reprimirá con severidad las conductas incorrectas y reiteradas para fomentar en los conductores un mayor grado de responsabilidad y autocontrol. ◀

¿CÓMO SE RECUPERAN

Habrán dos tipos de cursos en función de la sanción de los conductores. Si se quiere recuperar puntos, el curso de sensibilización y reeducación vial será de 12 horas y permitirá lograr hasta 4 puntos, con un coste de 170 euros. Si lo que se pretende es recuperar el permiso de conducir retirado por perder todos los puntos, el conductor o conductora deberá realizar un curso de 24 horas de duración (14 horas de formación, 2 de reflexión y 8 de educación vial) que costará en torno a 320 euros, sin incluir las tasas de examen que el alumno deberá abonar a la Jefatura Provincial que corresponda, con lo que el desembolso

LOS PUNTOS PERDIDOS?

puede superar los 700 euros. Además, se recuperarán los 12 puntos de manera automática, si no se perdieron todos, cuando en un plazo de dos años no se cometan infracciones. Si la pérdida de puntos se produjo por una infracción muy grave, el plazo se amplía a tres años. Si se perdieron todos los puntos, y con ello el carné, en el caso de ser la primera vez, el conductor tiene que esperar 6 meses para comenzar el procedimiento de recuperación. La segunda o sucesivas ocasiones que lo pierda no podrá recuperarlo antes de 12 meses.

¿CÓMO SE PIERDEN LOS PUNTOS?

6 PUNTOS menos por...

- Conducir con una **tasa de alcohol superior a 0,5 miligramos** por litro de aire espirado (0,3 mg/l en el caso de profesionales y titulares de permisos de conducción con menos de dos años de antigüedad).
- Conducir **bajo los efectos de estupefacientes** y otras sustancias de efectos análogos.
- Incumplir la obligación de **someterse a las pruebas de detección** del grado de alcoholemia, de estupefacientes y otras sustancias de efectos análogos.
- Conducir **de forma temeraria**, circular en sentido contrario al establecido o conducir vehículos en **competiciones y carreras no autorizadas**.
- Sobrepasar en **más de un 50%** la velocidad máxima autorizada, siempre que ello suponga superar al menos en 30 kilómetros por hora dicho límite máximo. Por ejemplo: si se cruza un pueblo a 100 kilómetros por hora cuando la velocidad máxima es 50 kilómetros por hora, se estará superando en ese 50% y, además, se superará en más de 30k/h el límite máximo.
- El exceso en más de un 50% en los **tiempos de conducción** o la minoración en más del 50% en los tiempos de descanso establecidos en la legislación sobre transporte terrestre.

4 PUNTOS menos por...

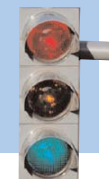
- Conducir con una **tasa de alcohol superior a 0,25 miligramos** por litro de aire espirado (0,15 mg/l en el caso de profesionales y de titulares de permisos de conducción con menos de dos años de antigüedad).
- **Circular por autopistas o autovías** con vehículos con los que esté prohibido hacerlo (ciclomotores, bicicletas, vehículos de tracción animal, tractores y otros vehículos especiales que no superen los 60 kilómetros por hora)
- Conducir un vehículo con una **ocupación que suponga aumentar en un 50% o más el número de plazas autorizadas**, excluido el conductor.
- **Circular en posición paralela** con vehículos con los que esté expresamente prohibido por la ley.
- Conducir un vehículo **con un permiso o licencia que no le habilita para ello**.
- **Arrojar a la vía** o en sus inmediaciones objetos que puedan producir incendios o accidentes de circulación.
- Conducir **de forma negligente**, creando un riesgo cierto y relevante para los otros usuarios de la vía.
- Exceder los límites de velocidad establecidos en **más de 40 kilómetros por hora**.
- Incumplir las disposiciones establecidas en la ley sobre **prioridad de paso** (Ceda el paso, Stop y calzada de prioridad).
- Incumplir la obligación de detenerse impuesta por la señal de **Stop**.
- **Incumplir las normas generales de adelantamiento** poniendo en peligro o entorpeciendo a quienes circulan en sentido contrario.
- Adelantar poniendo en peligro o entorpeciendo a **ciclistas** que circulen en sentido contrario.
- Dar **marcha atrás** en autopistas y autovías.
- Aumentar la velocidad o efectuar **maniobras que impidan o dificulten el adelantamiento** por el conductor del vehículo que va a ser adelantado.
- Adelantar **en las curvas o cambios de rasante de visibilidad reducida** o en circunstancias en que la visibilidad disponible no sea suficiente, invadiendo la zona reservada al sentido contrario.
- **No respetar las señales de los agentes** que regulan la circulación.
- **No respetar la luz roja de un semáforo**.

3 PUNTOS menos por...

- Exceder entre 30 y 40 kilómetros por hora los límites de velocidad establecidos.
- Efectuar un **cambio de sentido** incumpliendo las disposiciones recogidas en la ley.
- No mantener la **distancia de seguridad**.
- Conducir utilizando manualmente el **teléfono móvil, cascos, auriculares o cualquier otro dispositivo** incompatible con la obligatoria atención permanente a la conducción.

2 PUNTOS menos por...

- Exceder entre 20 y 30 kilómetros por hora los límites de velocidad establecidos.
- Parar o estacionar en **las curvas, cambios de rasante, túneles, pasos inferiores, intersecciones o cualquier otro lugar peligroso** que constituya un riesgo a la circulación o los peatones.
- Parar o estacionar en los **carriles destinados para el transporte público urbano**.
- Conducir vehículos que tengan instalados mecanismos o sistemas encaminados a eludir la vigilancia de los agentes de tráfico, o que lleven instrumentos con la misma intención, así como la utilización de mecanismos de **detección de radares**.
- Circular **sin alumbrado** cuando sea obligatorio o utilizarlo sin ajustarse a lo establecido reglamentariamente.
- Conducir **sin utilizar el cinturón de seguridad**, el casco y demás elementos de protección o dispositivos de seguridad.
- Circular con **menores de 12 años** como pasajeros de motocicletas o ciclomotores con las excepciones que determine el Reglamento.



MAYORES EN EL GIMNASIO

En forma también a partir de los 65

Las ventajas de practicar deporte no disminuyen a partir de los 65 años. Se ha demostrado que mejora la calidad de vida de los mayores, contribuye a retrasar sus deficiencias motrices y a reforzar su capacidad funcional. Además, el deporte a menudo se realiza en grupo y fuera de casa, con lo que a los beneficios físicos se unen los psicológicos: para practicar la mayoría de ellos hay que obligarse a salir a de casa y es muy fácil hacer amigos y ampliar la red de conocidos. Antes de comenzar, no obstante, conviene consultar con el médico, ponerse en manos del preparador físico y ser realista respecto a nuestras posibilidades.

Marcando los límites

- Se puede ser un buen deportista superados los sesenta años, siempre que no se rebasa un límite personal de seguridad, que cada uno debe aprender a situar.
- Aun con limitaciones, es posible mejorar la movilidad articular y la circulación y tener más energía con sólo tres horas semanales en el gimnasio.

- Lo más recomendable a estas edades son las llamadas *gimnasias dulces*: ejercicios de flexibilidad, elasticidad, tonificación y corrección postural.
- La duración de los ejercicios dependerá del estado de salud de la persona. Si se padecen enfermedades cardiovasculares, respiratorias, articulares, etc., hay que consultar con el médico y con un preparador físico antes de comenzar.
- Están contraindicadas las actividades violentas o con exceso de fatiga muscular o respiratoria.
- Hay tablas de ejercicios adecuadas para cada persona y condición física.
- Una simple rotación de brazos o piernas tiene una repercusión muy positiva en la vida cotidiana y facilita gestos como el de salir de la bañera o levantar el brazo para alcanzar algo del armario.
- Es muy importante que las personas mayores presten atención a su cuerpo durante el esfuerzo para detectar movimientos dolorosos o demasiado exigentes. En caso de estar resfriado o de no encontrarse bien, no practique ejercicio durante un día o dos. Si se siente cansado, reduzca el paso un poco. Si siente mareo, falta de fuerzas, náuseas, excesiva falta de aliento, dolor en el pecho o los pulmones, respiración sibilante o latidos irregulares, pare inmediatamente. Si estos síntomas persisten, acuda a la consulta médica.

Trabajo aeróbico

- La actividad aeróbica mejora la respuesta cardiovascular ante situaciones de estrés. Incrementa la elasticidad, la flexibilidad y la estabilidad postural; previene caídas, mejora el nivel de percepción y los tiempos de reacción...

- Se debe optar por las actividades denominadas de bajo impacto, como caminar, andar en bicicleta o nadar, sin olvidar los bailes de salón.
- Pasear es una de las mejores formas de hacer ejercicio. Los beneficios de caminar una media de 30 minutos al día son numerosos: fortalece el corazón, mejora la circulación sanguínea, la capacidad pulmonar y el drenaje de los riñones.
- Hay que empezar poco a poco, aumentando el tiempo y la intensidad paulatinamente.

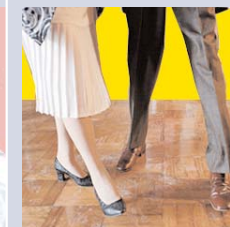
Entrenamiento de la fuerza muscular

- El entrenamiento de fuerza es fundamental a estas edades, y puede ser prescrito con algunos cuidados, inclusive en individuos hipertensos o con problemas cardiovasculares.
- En situaciones clínicas específicas, el entrenamiento de fuerza muscular debe ser prioritario al entrenamiento aeróbico, como en los casos de artritis severa, limitación de la movilidad articular, amputación y en pacientes con problemas de locomoción.
- El entrenamiento de resistencia muscular aumenta el metabolismo de reposo, el gasto calórico y la masa libre de grasa. Además, mejora la tolerancia a la glucosa y aumenta la densidad ósea, la masa muscular, la fuerza, el equilibrio y el nivel total de actividad física del individuo, y disminuye el riesgo de fracturas por osteoporosis.
- Un aspecto fundamental del programa de ejercicio es aumentar la masa y la fuerza muscular para evitar una de las principales causas de incapacidad y de caídas.
- El trabajo anaeróbico –con pesas– estimula la segregación de ciertas hormo-

- nas, entre ellas la testosterona, cuyo descenso a partir de los 50 años puede traer consigo una pérdida de masa muscular, de fuerza, trastornos emocionales o de la libido.
- La frecuencia óptima de entrenamiento es de 3 días a la semana. La duración de las sesiones será de alrededor de 30 minutos reales, es decir, sin contar el calentamiento (para el trabajo de la flexibilidad) y el enfriamiento
- Se debe prestar especial atención a la columna vertebral, salvaguardándola de posturas que la puedan forzar o estresar.
- Los recorridos de los movimientos de los ejercicios deben ser completos tanto en la fase de estiramiento como en la de contracción muscular. Además, hay que evitar movimientos bruscos, rebotes e inercias, porque pueden dar lugar a lesiones. ◀

DIEZ RAZONES PARA HACER DEPORTE...

- ▶ Fortalece el sistema inmunológico.
- ▶ Disminuye el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular.
- ▶ Mejora el sueño y la agilidad mental.
- ▶ Controla el peso corporal.
- ▶ Aumenta el colesterol HDL (llamado también "colesterol bueno") en sangre
- ▶ Fortalece los huesos y disminuye los efectos de la osteoporosis.
- ▶ Incrementa la fuerza y la masa muscular, lo que mejora el equilibrio, que a su vez evita caídas y fracturas.
- ▶ Previene la diabetes tipo II o del adulto.
- ▶ Mejora el ánimo y el humor.
- ▶ Mejora las funciones cognitivas y de la socialización.



LA VIDA ACTIVA
PREVIENE LA
DEPENDENCIA
EN LAS
PERSONAS DE
EDAD AVANZADA





Una inmobiliaria se compromete a comprar el piso si no lo vende

→ **Lo que pasó.** Estoy a punto de vender mi piso a una inmobiliaria que ha accedido a comprarlo mediante un contrato de compraventa. Este contrato finaliza al cabo de 9 meses y para entonces me aseguran que el piso ya estará vendido. Cuando firme este contrato me abonarán una paga y señal, y el resto cuando lo vendan o acabe el contrato. En este último caso ellos tendrían que quedarse el piso y escriturararlo a nombre de la inmobiliaria. Si acaba el plazo de venta y no quieren comprarme el piso, ¿qué tendría que hacer? Si los denuncio, ¿cuánto tiempo tardaría en solucionarlo? ¿La paga y señal la pierden? ¿Este tipo de operaciones son muy habituales?

→ **Qué hacer.** Hay que ser muy cauto con los contratos de compraventa con inmobiliarias. Se debe comprobar la constancia de compromisos en el contrato, asegurándose de que el precio al que se venderá a un tercero y a la inmobiliaria sea el mismo. Conviene evitar la posibilidad de que la inmobiliaria pueda rebajar el precio para facilitar la venta a un tercero o para verse beneficiada caso de que ella misma termine comprando la vivienda. La cantidad que entregue la agencia en concepto de señal tendrá carácter de arras según el artículo 1.454 del Código Civil, es decir, si no se vende el piso ni lo compra la inmobiliaria se declarará resuelto el contrato, perdiendo la inmobiliaria las cantidades entregadas. En la práctica, este contrato supone una exclusiva a favor de la inmobili-

liaria. Mientras dure este compromiso el interesado no podrá vender de particular a particular ni a través de otras agencias, aunque reciba una buena oferta de compra. Aunque algunas inmobiliarias asumen compromisos similares, no es muy común. Y cuando lo hacen exigen comisiones superiores a las habituales y proponen contratos muy complejos, de difícil comprensión para un ciudadano medio. Lo esencial es que, además de leer detenidamente el contrato que le propone la inmobiliaria y solicitar una detallada información, acuda a una OMIC o solicite la opinión de un abogado antes de firmar. Si aun así sigue con dudas o hay cláusulas abusivas, no firme y acuda a otras inmobiliarias que le ofrezcan la habitual intermediación con potenciales compradores a cambio de una comisión.



Rechaza el lavavajillas adquirido porque no cabe en el hueco previsto

→ **Lo que pasó.** Compramos un lavavajillas en un comercio. El pago lo hicimos con una tarjeta de crédito y quedaron en instalarlo días después. Antes de que lo hicieran anulamos el pedido, porque el electrodoméstico no nos cabía en el hueco. Se han negado a devolvernos el dinero y nos ofrecen un ticket de compra o vale por el importe del lavavajillas, a gastar en lo queramos de su establecimiento. Argumentan que es la ley. ¿Es cierto?

→ **Qué hacer.** El consumidor no tiene derecho a exigir la devolución del importe de la compra, excepto si la tienda accede a ello, o lo ofrece al público por medios publicitarios o en el ticket de compra. Esto significa que el establecimiento, al negarse a devolver el dinero, está actuando conforme a los derechos que le concede la ley y el contrato de compra, aunque algunos establecimientos sí aceptan este tipo de devoluciones. Además, la ley no obliga a entregar un vale para que adquiera otros productos de su establecimiento. La entrega de vales entra dentro de lo que se conoce como 'técnicas de promoción de ventas' y su uso es voluntario, aunque se trate de un incentivo bastante generalizado para dar respuesta a los clientes que quieran devolver artículos.

Ésta es la regla general en los contratos de compra, si bien hay excepciones. Una de estas excepciones consiste en las ofertas o garantías que publicitan algunos establecimientos de devolver el dinero, o de entregar

un vale, si el cliente no queda satisfecho. Otra excepción es que exista una causa justificada para resolver el contrato. Estas causas se regulan en la Ley de Garantías de Bienes Muebles. Así, el consumidor podrá resolver el contrato cuando el bien adquirido no sea conforme con el contrato, lo que sucede cuando sus prestaciones o características son diferentes a las ofertadas en el contrato o cuando presenta defectos que no son reparables sin mayores inconvenientes. Ninguna de estas causas justifica en el caso presentado la resolución del contrato porque las medidas del lavavajillas constaban en la información y publicidad, y el producto era conforme a la oferta y al contrato de compra. Tampoco busca resolver el contrato porque el producto sea defectuoso (no lo ha recibido ni probado) y el que las medidas del lavavajillas no se ajusten a su cocina no es un defecto imputable al vendedor. La sugerencia es que el afectado acepte el vale, pidiendo que no caduque ni tenga otras restricciones.

SENTENCIAS

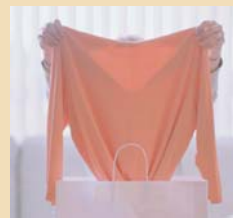


Un caso similar puede merecer sentencia distinta

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

Un establecimiento no devuelve el dinero por una prenda defectuosa

Una consumidora compró una cazadora por 240 euros. Pocos días después devolvió la prenda en el establecimiento, pues presentaba defectos, y recibió un vale con el que adquirió otra prenda, también defectuosa. Volvió el establecimiento y le ofrecieron otro vale, pero esta vez no lo aceptó y finalmente fue a juicio a reclamar el dinero. La Audiencia Provincial de Zaragoza, en sentencia de 13 de septiembre de 2005, dio la razón a la demandante. Argumentó que, constatado el carácter defectuoso de la segunda prenda, se podía aplicar la Ley de Garantías, que reconoce el derecho a la reparación o sustitución del bien o, en su defecto, una reducción del precio o la resolución del contrato. Como ni la reparación ni la sustitución fueron ofrecidas y la reducción del precio no era aplicable al caso, sólo quedaba la resolución del contrato devolviendo la prenda y el dinero, pero no en forma de vale. Aunque la consumidora aceptó el vale, lo hizo por desconocimiento de sus derechos y no suponía, en opinión del Tribunal, una renuncia a reclamar el dinero, dado que por ley este derecho es irrenunciable. Por ello, condenó al establecimiento a devolver los 240 euros a la consumidora tras la preceptiva devolución de los vales.



Un médico no informa de todos los riesgos de una operación de cirugía estética

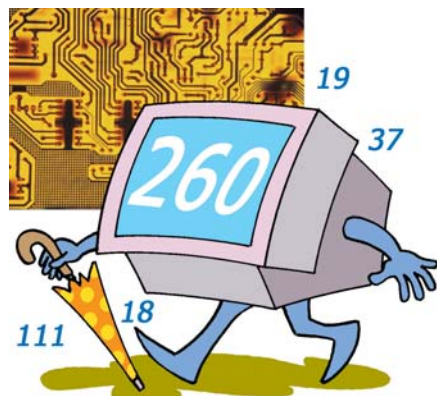


Una mujer fue sometida a un tratamiento dermoabrasor por láser, para hacer desaparecer unas pequeñas cicatrices en el rostro, que le produjo otras cicatrices en el labio inferior y en el mentón y un trastorno de angustia. Demandó al médico, pero en primera y segunda instancia su demanda fue desestimada. No obstante, el Tribunal Supremo, en sentencia de 21 de octubre de 2005, falló a favor de la demandante. El Alto Tribunal señaló que el deber de información en la cirugía estética está dirigido a obtener un consentimiento válido del usuario. La información debe ser objetiva, veraz, completa y asequible, comprende el pronóstico de las probabilidades de resultado y la advertencia de cualquier tipo de secuelas o riesgos que se puedan producir, temporales o permanentes, muy frecuentes o excepcionales. Sólo quedan excluidos los riesgos desconocidos por la ciencia médica en el momento de la intervención. Como el médico conocía, además, el riesgo por su propia experiencia profesional y era un riesgo previsible, aunque improbable, debió haber informado y, por no hacerlo, incumplió sus deberes. Por ello, se le condenó a indemnizar a la usuaria con 60.101 euros, sin imponerle las costas.

Una pasajera reclama una indemnización por daños sufridos cuando viajaba en avión

Una pasajera sufrió golpes y lesiones cuando el avión en el que viajaba entró en una zona de turbulencias. Demandó a la compañía aérea y a su aseguradora por creer que hubo una falta de diligencia, en parte por haber permitido el vuelo pese al mal tiempo. El Tribunal Supremo, en sentencia de 22 de septiembre de 2005, recordó que la Ley de Navegación Aérea obliga a indemnizar a los pasajeros que sufran daños. Procede en cualquier supuesto, incluso en el de accidente fortuito y aun cuando el transportista, operador o sus empleados justifican que obraron con la debida diligencia. Pero el importe de estas indemnizaciones está limitado por ley. Para indemnizar por encima de los límites legales es preciso que concorra dolo, culpa o negligencia del transportista, algo que no se observó en este caso. Además, la pasajera no llevaba abrochado el cinturón de seguridad a pesar de que fue avisada. Estos avisos ponían de manifiesto un cumplimiento correcto de la obligación de proteger al pasajero ante los riesgos evitables que se deriven del vuelo, por lo que condenó a la compañía a indemnizar por la producción del daño, pero dentro de los límites legales y no por encima como solicitaba la pasajera.





Error de facturación

En mayo de 2004 me di de alta en el servicio ADSL Start de Wanadoo. En agosto de 2005 me ofrecieron, por el mismo precio, el doble de capacidad de conexión y las llamadas telefónicas, y accedí a ello. Pero meses después (en diciembre de 2005) ya no podía conectarme a Internet ni efectuar llamadas. Tras contar mi caso en el servicio de atención al cliente me enviaron otro módem, pero sigo sin solucionar el problema. Después de muchas llamadas me confirmaron que habían sido devueltos varios recibos, concretamente todos los emitidos desde agosto, y que por ello me habían cortado la conexión. En el banco me aseguraron que no había sido devuelto recibo alguno, y para demostrarlo verificaron que el último lo habían abonado en agosto de 2005. Pero su importe ascendía a 19 euros, cuando la tarifa que Wanadoo cobra por los servicios que yo tengo contratados es de unos 37 euros. Para más inri, en enero de este mismo año me han pasado una factura cuyo importe asciende a 37 euros, aunque me habían dicho que desde diciembre de 2005 ya no soy cliente de Wanadoo. Aunque todo se debe a un error de facturación de Wanadoo, resulta que para recuperar mi conexión debo pagarles 260 euros, cuando en todo caso la deuda ascendería al importe correspondiente a tres meses (111 euros), más la parte correspondiente a agosto (18 euros) y la parte correspondiente a diciembre (desde mediados hasta finales de mes).

Andrés García
Madrid



ESCRIBA A CONSUMER

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

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

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

Para ponerse en contacto con nosotros:

- Por carta:
Revista CONSUMER EROSKI
B° S. Agustín s/n
48230 Elorrio (Vizcaya)
- Por e-mail:
info@consumer.es

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



Mejorable atención y servicio al cliente

Quisiera quejarme por la nefasta atención que nos han dispensado desde el servicio de atención al cliente de Junkers. A principios de diciembre les notificamos la avería de una caldera de gasoil. Cinco días después se presentó el técnico y dejó la caldera en observación, alegando que el motor estaba mojado y pidiéndonos que lo secáramos aplicando calor con un secador de pelo. Así lo hicimos pero el motor seguía sin funcionar. Llamamos ininidad de veces al servicio técnico para hacerles saber que la caldera seguía estropeada pero no nos hacían caso, sólo respondían que darían el aviso. Una semana después de la visita del primer técnico (y cuando llevábamos ya 15 días sin calefacción ni agua caliente) acudimos a la oficina del consumidor de Llodio. Desde allí llamaron al servicio de atención al cliente de Junkers, que con buenas palabras aseguraron que resolverían el problema. Al día siguiente nos llamó un técnico de Junkers, pero dadas las circunstancias otro técnico ajeno a ese fabricante ya nos había reparado la caldera. Para colmo, las telefonistas de Junkers mintieron al decir que no habíamos contactado con ellos tras la visita primera de su técnico, algo que podemos demostrar mediante la factura telefónica. Resumiendo, nos cambiaron dos piezas, nos cobraron por ello 95 euros y no nos solucionaron el problema.

Bakarne Aramendi
Amurrio (Álava)



LECTORES LECTORES

Señalizaciones por obras

Esta carta pretende ser un pequeño tirón de orejas a las Administraciones públicas que se encargan de gestionar y ejecutar las obras necesarias para que nuestras infraestructuras mejoren. En concreto, me refiero a las pequeñas obras de carreteras que, por su mala señalización, nos desorientan a los sufridos ciudadanos que vamos en coche y provocan nuestra mala leche. Hace muy poco conducía hacia casa y me topé con que el tramo que habitualmente tomo estaba en obras. La persona que me cortó el paso me explicó que no podía seguir por allí, pero no se había habilitado un carril auxiliar para los vecinos que vivimos a menos de 500 metros del tramo en obras, y tampoco supo indicarme una ruta alternativa para que llegara a casa haciendo un recorrido razonable. Me propuso que me desviara hasta la si-

guiente salida y que diera la vuelta, lo que suponía que iba a tener que recorrer unos 20 kilómetros a las doce y media de la noche. Me negué. No podía creer que algo tan básico como un pequeño paso no se hubiera dispuesto para quienes vivimos tan cerca. Al final, tuve que rendirme porque lo contrario significaba atropellar al pobre trabajador que se me puso enfrente y que no tenía culpa de la mala planificación de aquella obra. Si me hubieran indicado mediante señales que tomara la anterior salida de la carretera comarcal, no habría pasado nada. En demasiadas ocasiones observo que las obras de nuestras ciudades no se señalan correctamente y que algunas incluso generan situaciones de peligro. Tampoco se nos avisa con antelación sobre los cortes de carreteras ni se ofrecen rutas alternativas.

A. Gutiérrez
Correo electrónico





GUÍA PRÁCTICA **consumerEROSKI**

sexo y salud

En esta guía encontrará toda la información que necesite para acercarse a la sexualidad



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.