

# consumer EROSKI

AÑO XXXII - ÉPOCA III - Julio/agosto 2006 - Nº 101  
www.consumer.es

la revista del  
consumidor de hoy

A FONDO

## PARQUES DE OCIO

INFORME

Seguridad en casa

ANÁLISIS

Ensaladas de lata

Desodorantes  
en roll-on y en spray

Y OTROS MUCHOS TEMAS:

- Entrevista a Ignacio Oficialdegui, polarista y explorador
- Alimentos prebióticos y probióticos
- Aerofagia y meteorismo
- Seguros de cancelación de viajes

CONSEJO DE REDACCIÓN: Arantza Laskurain,  
Ricardo Oleaga, Inaki Larrabeiti, Marta  
Arelzaga, Eduardo Cifrián.

DIRECTOR: Ricardo Oleaga.  
REDACTORA JEFE: Alnara Zarraga.  
EDICIÓN EN INTERNET: Iker Merchán.  
DISTRIBUCIÓN: Ederne Ormazabal.

INVESTIGACIÓN A FONDO: Append y equipo de  
CONSUMER EROSKI.

#### ANÁLISIS COMPARATIVOS

RESPONSABLE: Inaki Larrabeiti.  
INTERPRETACIÓN Y DIVULGACIÓN: Mónica Cid.  
RESPONSABLE DE LABORATORIO: Juan Carlos  
San Vicente. QUÍMICA: Jaione Pagalday.  
MICROBIOLOGÍA: Miguel Romeo. GENÉTICA:  
Mercedes García Gotti. REDACCIÓN: Ricardo  
Oleaga, Iker Merchán.

#### OTROS CONTENIDOS

Coordinador de redacción: Iñigo Marauri.  
Flash actualidad y fotorreportaje: Amaia Uriz.  
Nuevas tecnologías: Jordi Sabaté.  
Entrevista: Amaia Uriz.  
Alimentación: Maite Zudaire, Gemma Yoldi.  
Salud: Eukeni Olabarrieta, Xavi Pujol.  
Psicología: Pepe Romo, Marisa López.  
Medio ambiente: Alex Fernández.  
Vivienda: Ana López.  
Economía doméstica: Patricia Pérez.  
Legal: Lidia Barrio.  
Viajes: Ana López, Azucena García.

Diseño y Maquetación: duplo+Ramon Cosme.  
Fotografía: Ruben García, Zig Zag, Felipe Loyola.  
Infografías: Estudio 90 grados.  
Ilustración: Marta Antelo.  
Fotomecánica: Lithos.  
Impresión: Altair Quebecor.

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

consumer EROSKI es una revista de consumo  
editada por Eroski S Coop, 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.

## Actualidad y ocio

7 ¿CÓMO SE PONE A PUNTO UNA PLAYA?

9 CÁMARAS DIGITALES

12 EL CAMINO DE SANTIAGO, EN  
WWW.CONSUMER.ES

14 ENTREVISTA: IGNACIO OFICIALDEGUI,  
polarista y explorador



30

## Investigación

30 PARQUES DE OCIO: ¿SON SEGUROS?

Hemos recorrido minuciosamente los 12 parques de ocio,  
de atracciones y aquaparks más visitados de nuestro país.

40 ENSALADAS EN CONSERVA: Prácticas y saludables, estas ensaladas  
nos pueden ayudar a alcanzar las raciones diarias recomendadas de  
vegetales en la dieta.

45 DESODORANTES: ¿AEROSOLIOS O EN ROLL ON? Sometemos a  
un test con consumidores ambos tipos de desodorantes.  
Los roll on, los que mejor quedan.

50 SEGURIDAD EN CASA: El 40% de los robos en los hogares  
se producen en verano, por lo que conviene tomar precauciones.

## Bienestar

18 PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS

22 AEROFAGIA Y METEORISMO

26 NECESIDAD DE ESPACIO PERSONAL

28 LA SEQUÍA



55

## Lo más práctico

56 SEGUROS DE CANCELACIÓN: ¿cuándo  
merecen la pena?

58 EQUIPAJES: qué podemos hacer si nos lo  
pierden, llega roto o con retraso.

62 MANUAL PARA SOBREVIVIR A UN VUELO DE  
LARGA DISTANCIA

64 LAS PROPINAS, LAS TARIFAS DE TAXI, LA  
VESTIMENTA, LOS VOLTIOS Y LA FRECUENCIA  
DE LA ELECTRICIDAD... Cuando viajamos  
al extranjero, no cambian los horarios o  
el idioma.

66 EVITE LOS CONTRATIEMPOS TÍPICOS  
DE LOS VIAJES

# SUMARIO (101)

¿Quieres aún más  
información sobre SALUD

Entonces, te interesa saber que  
en su edición en Internet  
CONSUMER EROSKI pone a tu  
disposición su amplio canal  
Salud, elaborado por  
especialistas y que cada día te  
ofrece informaciones exclusivas:  
noticias, informes, reportajes,  
entrevistas, infografías...

¿TE LO VAS A PERDER?

+ Además, si te suscribes a  
nuestro boletín electrónico  
semanal recibirás las  
informaciones más destacadas  
que hayamos publicado sobre  
Salud en los últimos siete días.

Tienes toda la información  
aquí, **solo te costará un clic**

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

+ **ADEMÁS, TODO CONSUMER  
EROSKI DESDE 1998**  
Tienes también a tu disposición  
en Internet ([www.consumer.es](http://www.consumer.es))  
todas y cada una de las  
informaciones publicadas en esta  
revista desde enero 1998,  
incluyendo análisis comparativos,  
temas de portada, informes,  
consultorio legal, etc.

info@consumer.es

**CONSUMER EROSKI** invita y anima a sus lectores a que nos escriban sobre las cuestiones que les preocupan o las reflexiones que les surgen en su vida cotidiana como consumidores, y nos envíen los textos para esta sección. 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 esta sección.

**Para ponerse en contacto con nosotros:**

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

Por e-mail:  
info@consumer.es

**CONSUMER EROSKI** no comparte necesariamente las opiniones expresadas en esta sección, ni mantiene correspondencia sobre sus contenidos.



### Estimados lectores:

Queremos agradecerles, en esta nueva época de CONSUMER EROSKI, la confianza que siguen depositando en nosotros y los ánimos que nos hacen llegar para que mes a mes sigamos ofreciéndoles informaciones útiles para la vida cotidiana. Y, por otro lado, quiero explicarles cómo va a ser la sección de participación del lector a partir de ahora.

"Rincón del lector" será un espacio abierto en el que quienes lo deseen compartirán con nosotros y con el resto de lectores las cuestiones que les preocupan o las reflexiones que les surgen: el tema lo eligen ustedes. ¿Le parece que sigue siendo demasiado complicado darse de baja de una operadora de telefonía móvil? ¿Cree que el acceso a Internet debería ser más económico, o incluso gratuito? ¿No le convence la última Ley de Garantías? ¿Las respuestas a la problemática de la vivienda debería ir, en su opinión, por otros derroteros? ¿Le preocupa la escasez de plazas en las guarderías públicas o en las residencias para ancianos y le parecen desorbitadas las tarifas de las privadas?

Les emplazo también a que continúen haciéndonos llegar sugerencias sobre temas a abordar en la revista y, cómo no, comentarios, críticas y observaciones sobre cualquier asunto que hayamos tratado en ella. Además de agradecer todas y cada una de sus aportaciones, sepan que las *tratamos* con la máxima consideración: somos conscientes de lo mucho que cuesta encontrar un rato para dedicárselo, por amor al arte, a una revista.

Ainara Zarraga

Redactora-jefe de la revista CONSUMER EROSKI

### Un hueco en el skyline

## La torre Agbar

Situada en la plaza de Glòries, ha sido diseñada por el arquitecto francés Jean Nouvel para albergar la sede social de la empresa Aguas de Barcelona. Con 145 metros de altura, sus características estéticas responden a un concepto de sostenibilidad implementado en todo el edificio. Las ventanas consiguen ventilación natural y consumo de luz solar, mientras la circulación del aire está regulada por el doble acristalamiento de la cúpula que permite la ventilación natural. La doble cámara de aire protege al edificio del frío y del calor extremos. Los ascensores están regulados para que se haga un consumo equilibrado de ellos. Los gases del aire acondicionado son 'amigos' de la capa de ozono y las aguas freáticas se utilizan para limpieza de pavimentos y ornamentación. Hay aparcamiento para bicicletas. Se puede visitar pidiendo cita en el teléfono 93 3422129.



### Felicitaciones y propuestas de temas

En primer lugar, les felicito por la nueva revista CONSUMER EROSKI, por las informaciones que mes a mes nos ofrecen y por la labor que desempeñan en la defensa de nuestros derechos como consumidores. Soy asiduo lector de la revista desde hace diez años. Me gustaría proponerles un informe, que podrían incluir en la sección que más adecuada les parezca para ello, sobre la evolución de los tipos de interés hipotecarios y personales de España de los últimos 30 años. Sería de agradecer que fuera lo más detallado posible, con gráficos, estadísticas, previsiones de futuras evoluciones... Creo que se trata de un tema de actualidad y de interés general, dado que la mayoría de los ciudadanos tenemos contratado algún tipo de préstamo. Siguiendo con las propuestas, también me interesaría saber más sobre las aplicaciones de la energía solar fotovoltaica en las viviendas de hoy en día, así como de los diferentes modos de ahorro energético en las casas de otros países de Europa.

Julio Sola, Laudio (Araba)

Quisiera agradecerles el último número de CONSUMER EROSKI. Me ha sido de gran utilidad en todos los sentidos. Me ha gustado especialmente el apartado "Quiénes hacemos CONSUMER EROSKI", la entrevista al Presidente de Grupo Eroski y el análisis de los dentífricos. Es más, quisiera sugerir un análisis en la misma línea que el del mes pasado. Concretamente, me interesaría que nos informara sobre colutorios, elixires y enjuagues bucales. Creo que serviría de gran utilidad.

Javier Arboleda, correo electrónico

### Museos

## Visitas guiadas en el Museo Picasso de Málaga

Las visitas guiadas van incluidas en el precio de la entrada, pero hay que solicitarlas en recepción 30 minutos antes de su inicio. Se organizan los martes y sábados a las seis y a las siete de la tarde. El aforo máximo es de 20 personas, el mínimo de cinco. Los grupos particulares que deseen hacer una visita comentada por historiadores del arte (en español, inglés, francés o italiano), pueden solicitar que les diseñen una visita a su medida.

Las personas con discapacidad pueden optar a un servicio especial:

#### Visitas traducidas a la lengua de signos:

Los primeros martes de cada mes a las seis de la tarde.

#### Visitas para personas ciegas:

Los últimos martes de cada mes a las seis de la tarde.

#### Visitas para personas con discapacidad intelectual:

Los viernes a las diez de la mañana.



### Campañas

## 2015: todos los niños y niñas a la escuela

Todavía quedan 100 millones de niños y niñas sin escolarizar. 191 países se han marcado el objetivo de lograr que la enseñanza primaria sea universal en 2015. Gobiernos, fundaciones privadas y públicas, organizaciones e instituciones de toda índole están implicados en la campaña 'Por la educación de las niñas', iniciativa de UNICEF que comenzó en 2000. En el primer lustro de trabajo se ha aumentado en 20 millones el número de menores de 11 años que van al colegio.

### Plantas y jardín

## Limpiar las flores marchitas

El verano es el momento de cortar las flores marchitas de las vivaces. Si se realiza a tiempo y la climatología acompaña, es muy probable poder disfrutar de una segunda floración. Es también el momento de atar las plantas de crecimiento alto. Tres días sin atenderlas, y un chaparrón veraniego las puede tirar y hacer que se pudran y estropeen.



... justo

## El turismo solidario

Hay una manera diferente de conocer los llamados países en vías de desarrollo, y fomentar un tipo de turismo capaz de proporcionar beneficios recíprocos tanto al viajero y a las poblaciones que visita: el turismo solidario. Hay propuestas adecuadas a todos los niveles de confort y para todos los presupuestos. La información se puede encontrar en ONG, en agencias de viajes especializadas o en librerías en las que se vendan guías temáticas.

## ¿Cómo se pone a punto una playa?

Equipos especializados invierten muchas horas de trabajo -matutino, vespertino y nocturno- para hacer de las playas un lugar seguro y agradable, y en los últimos años, también sostenible

**23:00**

La cribadora



Terminada la jornada y aprovechando la retirada de bañistas, un equipo se dispone a recoger la basura más voluminosa y a filtrar la arena con una máquina cribadora. La limpieza de la arena es clave para ofrecer una playa higiénica y segura. La arena ha de ser oxigenada diariamente mediante volteo, con esto se evita el riesgo de incubación de bacterias patógenas.

**6:00**

Limpieza de la línea de marea



Grupos de operarios se disponen a 'limpiar' la cara al espacio que más personas congregará a lo largo del día. Se trata de recoger los desperdicios que el mar ha depositado durante la noche y que marcan con una línea hasta donde subió el agua. Pese a lo que pudiera parecer, la gran mayoría de la basura de un arenal no la dejan los bañistas, sino que la trae el mar. Sin embargo, también es basura humana, sólo que proviene de los barcos o de desagües.

**7:00**

Acondicionamiento de los accesos y servicios



Llega el momento de limpiar, con escoba y agua, las rampas de acceso y las pasarelas que transitan las diferentes partes de la playa. También hay que quitar la suciedad acumulada en las plataformas marinas, higienizar los

lavapiés, reparar las duchas y desinfectar los urinarios. Vaciar papeleras y reponer elementos como los conos de plástico individuales para depositar materiales no biodegradables (colillas, pipas...) son otras de las labores.

**9:00**

Apertura de cabinas, puntos de información y de socorro



Personal sanitario, socorristas y asistentes de ocio se dan cita a las 9 de la mañana para distribuirse el trabajo, repasar el material del botiquín, comprobar el estado de la señalización, ordenar las balizas de seguridad, colocar la bandera verde, amarilla o roja en función del estado de la mar y ensayar la megafonía. A partir de ese momento se trabaja sin descanso en turnos de 6 horas.

**10:00**

Comienzan a funcionar los servicios



El chiringuito arranca a pinchar su música, las hamacas ocupan su espacio y los toldos hacen sombra. La playa está lista para 12 horas de sol y de ruido que, gracias a la porosidad de la arena, queda silenciado, porque si se escuchara en un espacio liso sería ensordecedor.

**12:00**

Inspección visual de la zona de baño y recogida de muestreo de calidad de agua



## Curiosidades

En las playas urbanas es cada vez más usual encontrar servicios de alquiler de toallas. Parece una costumbre antigua, pero se está imponiendo como un servicio al visitante que quiere darse un chapuzón y no quiere cargar con mochilas.

El alquiler de un toldo tiene un precio medio de 10 euros al día. Una sombrilla llega a los 12 euros.

En la mayoría de las playas está prohibido acudir con mascotas; sin embargo, Lepe ofrece una playa exclusiva para canes.

La tendencia es que el agua potable de las playas se recicle.

Profesionales cualificados se dirigen periódicamente a los puntos señalados de control para realizar el análisis microbiológico del agua. Cada punto de muestreo es representativo de una zona de baño y es elegido al considerarse susceptible de estar contaminados por su cercanía a desagües, fábricas o lugares críticos. Las aguas pueden valorarse como óptimas y aptas, que no necesitarán de intervención, o no aptas, en cuyo caso deberá publicitarse y adoptar medidas para prohibir su uso.

**16:00**

Refuerzo vespertino: retirada de restos de mareas y cambio de papeleras



Cada vez son más numerosas las playas que incorporan puntos limpios, es decir, espacios donde se recogen basuras bajo criterios de reciclaje, pero no falta en ninguna playa son papeleras. ★

## LAS PLAYAS ESPAÑOLAS, EN CIFRAS:

### DATOS GENERALES:

- 8.125 km de costa
- 3.586 km de playas
- 3.106 playas catalogadas (en 2001, anterior censo, estaban registradas 2.842)
- 480 playas con bandera azul (1 de cada 7 playas)
- 390 municipios con playa

### DATOS DE LIMPIEZA:

- Cada temporada, se recogen una media de 115 toneladas de basura en cada playa durante el tiempo estival (de mediados de julio a mediados de septiembre).
- El 30% de la basura la genera el bañista; el resto proviene del mar.
- El equipo de limpieza de una playa se multiplica por 10 en verano.
- La mayoría de la basura que se encuentra en las playas y océanos son envoltorios de comida o bebidas (tapas de plástico, pedazos de papel y plástico, latas, botellas de vidrio, etc.).
- El uso masivo de conos de plástico para depositar materiales no biodegradables: colillas, chicles, cáscaras de pipas, etc. reducirían en un 43% la suciedad más difícil de recoger en la arena.

### DATOS DEL AGUA Y LA ZONA DE BAÑO:

- El muestreo de aguas y zonas de baño alcanza a 1.826 puntos.
- El 98% de las aguas, según datos de la Comisión Europea, se consideran aptas para el baño. Sin embargo, sólo el 43% ofrecen una calidad óptima.
- Algunas playas, como la de Benicassim en Castellón, llegan a recibir 50.000 personas en un solo día. ★



## Luces y sombras en la fotografía digital

Para elegir la cámara de fotos adecuada hay que conocer las ventajas y limitaciones de esta tecnología



Si hace diez años hubiéramos visto a alguien sacando una foto mientras sostenía la cámara a 30 centímetros de su cara le habríamos tachado de loco o, al menos, de poco hábil. Hace una década casi nadie sospechaba que un día sería posible 'revelar' las fotografías recién tomadas con una calidad excelente sin necesidad de pasar por el laboratorio. Aún menos que las imágenes malas o desenfocadas se pudiesen borrar

de un plumazo sin coste. Pero la situación ha cambiado en muy poco tiempo: los fabricantes estiman que venderán este año 89 millones de cámaras digitales en todo el mundo, lo que supone un crecimiento del 15% respecto a 2005 y un indicador de que el sector entra en la madurez (el año anterior el crecimiento fue del 42%).

A pesar de sus grandes ventajas, en la fotografía digital no todo son luces. Tanto en

la adquisición de una cámara como en su uso, el consumidor se enfrenta a varias limitaciones que hay que conocer para acertar en la elección.

### ¿Compacta o réflex?

Una cámara digital y una tradicional comparten muchos elementos comunes. Para empezar, **ambas cuentan con una parte óptica por la que 'entra' la imagen y que es, en gran medida, la que define la calidad final de las instantáneas.** Tanto en la tecnología digital como en la analógica se pueden distinguir, en esencia, dos tipos de cámaras: compactas y réflex. La diferencia entre ambas la marca la presencia en las réflex de una lente gruesa con forma de triángulo (prisma) que muestra en el visor la misma imagen que capta el objetivo, sin ninguna desviación. En las compactas digitales, en cambio, la imagen que se observa es una recreación digital no tan fiel. Además, en las cámaras réflex, ya sean analógicas o digitales, los objetivos son intercambiables, con lo que se pueden combinar diferentes lentes, por lo general de calidad mayor que las que se encuentra en las compactas.

Las cámaras digitales compactas tienen precios que oscilan entre los 200 euros y los 300 euros, si bien los modelos más asequibles se pueden adquirir por apenas 100 euros. En las cámaras

digitales réflex los precios parten de los 1.000 euros y pueden llegar a cifras prohibitivas. Están destinadas a un uso profesional o semiprofesional, mientras que las compactas, mucho más baratas, ligeras y pequeñas, están pensadas para un público más amplio, que busca comodidad en su transporte y una calidad de imagen aceptable.

### Cuidado con la resolución

La resolución es el nivel de definición que una cámara puede dar de una imagen. En la fotografía digital se habla de píxeles para definir su nivel de resolución. Un píxel es la unidad mínima de información (luz, color, intensidad...) que contiene una imagen. Si se observa en el ordenador una imagen digital muy ampliada, se podrá ver que siempre está compuesta de minúsculas cuadrículas de un único color. Cada cuadrícula es un píxel. Por lo tanto, cuantos más píxeles tenga una imagen mayor será su resolución. Las cámaras digitales actuales pueden llegar a niveles de resolución de varios millones de píxeles, lo que se conoce como megapíxeles. Cuando se dice que una cámara tiene cinco megapíxeles significa que puede almacenar hasta cinco millones de cuadrículas de información en una imagen. Las cámaras domésticas con mayor resolución

en la actualidad rondan los siete megapíxeles.

A este respecto, conviene tener en cuenta dos datos. El primero es que el hecho de que la cámara sea réflex no influye en su resolución. El segundo, y de gran relevancia, es que una mayor resolución no siempre es mejor. Una alta resolución permite ampliar la foto hasta ver detalles insospechados (como un grano en la nariz de alguien en una foto de familia, por ejemplo), pero por el mismo motivo magnifica las imprecisiones y los movimientos.

Si se tiene una cámara con una resolución de siete megapíxeles, por ejemplo, los expertos recomiendan tomar las fotografías con la siguiente resolución menor (cinco megapíxeles) salvo que se esté en condiciones óptimas y la cámara sea de muy alta calidad. Del mismo modo, no se aconseja decidir la compra de una cámara en función de la resolución máxima que pueda dar. Al fin y al cabo, la resolución es sólo uno más de los muchos factores que interviene en la calidad de una imagen digital; también están el enfoque, la luminosidad o los colores. En torno a los tres o cuatro megapíxeles de resolución, un usuario convencional puede obtener imágenes excelentes incluso para imprimir al tamaño de un folio. ★

## GUARDAR FOTOS LEJOS DE CASA

Las cámaras digitales almacenan las imágenes en las tarjetas de memoria. Las cámaras suelen incorporar una tarjeta interna de unos 16 megabytes de memoria, en la que apenas podremos guardar imágenes. Por ello es casi imprescindible adquirir una tarjeta adicional con más capacidad. Hay tarjetas desde 32 megabytes hasta dos gigabytes (aproximadamente 2.000 megabytes) que permiten guardar un número considerable de imágenes. Sin embargo, si se está de viaje lejos de casa es habitual tirar muchas fotos hasta sobrepasar la capacidad de memoria de la tarjeta, pero adquirir una segunda tarjeta para estas ocasiones sale caro (las más baratas de un 'giga' rondan los 60 euros). ¿Cómo descargar la tarjeta y seguir fotografiando a discreción? La alternativa más obvia es realizar una preselección de las fotos visionándolas en la cámara y desechando las que no han quedado bien. El resto se pueden descargar a un ordenador en un cibercafé y desde allí enviarlas a servicios especializados como Flickr ([www.flickr.com](http://www.flickr.com)), o a una cuenta de correo electrónico de gran capacidad como las de Yahoo! ([www.yahoo.es](http://www.yahoo.es)) o Gmail de Google ([www.gmail.com](http://www.gmail.com)). Pero, sin duda, la opción más cómoda son las tiendas, cada vez más comunes en lugares acostumbrados al turismo, que permiten descargar las fotografías a CD o DVD (muchos de los comercios de revelado ofrecen este servicio). Una vez en casa, el usuario puede pasar los archivos a su ordenador desde el disco y realizar la selección de las imágenes que quiere imprimir. ★



## LA NOTICIA DEL MES

## Aprobada la nueva 'ley del canon'

Las asociaciones de internautas consideran que no tiene sentido que "se justifique el canon para la copia privada y se legalicen los sistemas anticopia"

Tras meses de polémicas, el Congreso de los Diputados ha dado el visto bueno definitivo a la Ley de Propiedad Intelectual (LPI), que regula el llamado canon digital, una cantidad que la Sociedad General de Autores y Editores (SGAE) cobra por las copias que los usuarios puedan hacer de obras sujetas a derechos de autor

El artículo 25 de la Ley considera que el canon es un derecho "irrenunciable" para los autores. Se aplicará a cualquier soporte susceptible de grabar y reproducir archivos, lo que significa no sólo CD y DVD vírgenes, sino también reproductores de MP3, teléfonos móviles, escáneres, impresoras o lápices de memoria. De esta forma, todos estos artículos experimentarán incrementos de precio cuando se les añada el canon.

El texto indica que la cuantía del canon deberá ser proporcional al coste final del aparato sobre el que recaiga. Así se pretende evitar que la cuantía del canon no sea mayor que el precio del propio producto, como ocurre en la actualidad con los CD según denuncia la Asociación Multisectorial de Empresas Españolas de Electrónica.

### Copia privada

La nueva LPI aclara que la copia privada de una obra debe ser realizada por una persona física para uso privado y a partir del original. Asimismo, el texto marca unos límites y excepciones a la copia privada en el marco de las bibliotecas, museos y centros de enseñanza. El presidente de la Asociación de Usuarios de Internet (AUI), Miguel Pérez Subías, ha rechazado el texto y ha afirmado que está lleno de "contradicciones", como el que "se justifique el canon por la copia privada y se legalicen los sistemas anticopia de los originales". ★

La nueva ley consagra la copia privada, pero permite que los originales incluyan mecanismos anticopia

### EL VÍDEO

Vive lo bastante, protégete

[www.youtube.com/watch?v=5mH9JzRbk4](http://www.youtube.com/watch?v=5mH9JzRbk4)

[http://elastico.net/archives/2006/05/vive\\_lo\\_bastant.html](http://elastico.net/archives/2006/05/vive_lo_bastant.html)

Se trata de una campaña publicitaria para apoyar el preservativo como método para prevenir el sida. Consiste en dos 'videoclips' de dibujos animados de inspiración manga: el primero va dirigido a chicas heterosexuales y ganó el León de Oro de Cannes en 2005, mientras que el segundo se centra en el público homosexual. Ambos están tan cargados de tópicos y noerías como de aciertos argumentales y comicidad. Dos recetas de vídeo tiernas y, a la vez, divertidas, con un mensaje esclarecedor: "Si usas el preservativo, por muy desastrosa que sea tu vida sexual, vivirás lo bastante como para conocer al que te amará por tu espíritu y no por tu cuerpo". Un dardo publicitario directo al corazón de los adolescentes.

### CADA MES UN BLOG

La Petite Claudine

[www.lapetiteclaudine.com](http://www.lapetiteclaudine.com)

La periodista madrileña especializada en tecnología Marta Peirano comenzó hace tres años a publicar su blog "por razones de coherencia". "No era lógico escribir sobre blogs sin tener uno", ha explicado en más de una entrevista. En 'La Petite Claudine' se combinan con armonía los temas más variados, siempre con un alto nivel estético y cultural. La Petite Claudine es un blog donde se pueden hallar textos líricos junto a otros irónicos o de denuncia, siempre aderezados con imágenes selectas y recomendaciones de las páginas más sugerentes. El blog ideal para tomarle el pulso a la vanguardia digital.

### EI TRUC DEL MES

Hosts: una solución radical contra los programas maliciosos

[www.mvps.org/winhelp2002/hosts.htm](http://www.mvps.org/winhelp2002/hosts.htm)

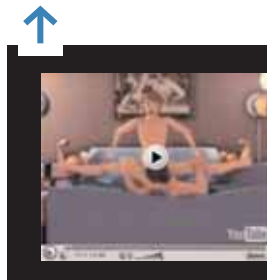
Se trata de un truco escondido en las tripas de todos los sistemas operativos y todos los navegadores; una reliquia de los tiempos en que Internet era sólo para especialistas. En las profundidades de cualquier ordenador conectado a Internet existe un fichero llamado Hosts, tal cual, sin ninguna extensión.

Hosts fue el primer DNS (Domain Name System) que se utilizó: un sistema de traducción que convierte los nombres de dominio que comprendemos los humanos, como "www.consumer.es", en direcciones IP (los "números de teléfono" de Internet) que las máquinas puedan reconocer, como 127.123.47.12. Hosts funcionaba bien en un principio, cuando los dominios se contaban por cientos, y no por millones. En la actualidad, dada su limitada capacidad de trabajo, ha sido sustituido por el DNS automático.

Todos los programas que trabajan en Internet siguen mirando antes este fichero que el DNS automático. Esto significa que todavía puede ser útil para varias tareas, entre ellas localizar las páginas indeseables que pueden suponer la entrada de virus, programas espía o programas con publicidad adherida, y prohibirles la entrada al ordenador.

En la red hay un fichero [Hosts](#) gratuito, preparado para simplificar esta tarea de filtro al usuario. Contiene un amplio listado de los dominios nocivos que pululan por Internet y lo actualiza con frecuencia. Cada vez que un programa con un dominio en este listado trate de acceder a Hosts para entrar en el sistema, será reenviado a la nada.

Añadir el fichero 'Hosts' al ordenador lo protegerá de un buen número de infecciones y problemas



### Tres caminos para llegar a Santiago

La Guía Práctica CONSUMER EROSKI del Camino de Santiago ofrece en Internet información detallada para recorrer el Camino Francés, el Aragonés y el Primitivo



Técnicos de CONSUMER EROSKI han realizado durante todo mayo 2006 un estudio de las 29 etapas de la ruta más popular, el Camino Francés, así como de las seis etapas del Camino Aragonés (el que sale de Somport), de las once etapas del Camino Primitivo (el que nace en Oviedo) y de las tres etapas epílogo que acaban en Finisterre. Toda la información pormenorizada y de utilidad sobre la ruta se puede consultar de forma íntegra y gratuita en Internet en la dirección [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

Cuando todavía faltan cuatro años para el Xacobeo 2010, el Camino de Santiago se consolida como destino turístico, deportivo y religioso al alza. En 2006, 165.000 personas, según datos de la Xunta, llegaron a Santiago siendo peregrinos, y 94.000 recogieron la Compostelana al término de la peregrinación según la Archidiócesis de Santiago. Aunque recorrer el Camino es una actividad veraniega, y así lo confirman las cifras (entre junio, julio, agosto y septiembre de 2004 llegaron a Santiago 121.000 peregrinos), cada curso son más las personas que emprenden la ruta fuera de los meses estivales. En 2006, 17.258 personas han recogido la Compostelana antes de mayo.

#### Albergues, no hoteles

Quienes planeen recorrer el Camino próximamente se alegrarán de saber que se han abierto siete nuevos albergues en el Camino Francés (el que parte de Roncesvalles), por lo que todas sus etapas salvo una (la que une León y Villadangos del Páramo) cuentan ahora con más de un alojamiento para peregrinos. Además, en los últimos meses 48 de los 155 albergues del Camino Francés han efectuado reformas.

La única nota negativa es que dos albergues, ambos navarros, han cerrado: el de

#### ¿Qué ofrece en Internet la Guía Práctica Camino de Santiago de CONSUMER EROSKI? [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



Todas las etapas y albergues del Camino Francés, Aragonés, Primitivo y Epílogo. Su orografía, qué ver y qué hacer, información útil, los comentarios de los propios peregrinos y un monumento descrito e ilustrado.

- Más de 1.000 fotografías.
- Un foro para que los peregrinos intercambien sus experiencias.
- Consejos para hacer el camino a pie, en bicicleta o a caballo.
- Información útil para llegar a los puntos de partida o para regresar desde Santiago.
- Infografías y calculadoras.
- La historia del Camino de Santiago.

Villatuerta y el medieval de Pamplona, uno de los más ilustres, aunque insuficiente para acoger a los miles de peregrinos que atraviesaban la ciudad cada año. Estos refugios son albergues, no hoteles, y responden a dos criterios básicos: es necesario portar la credencial de peregrino para pernoctar, y el precio y los servicios están ajustados al sentido de la peregrinación (cerca de seis euros noche).

El precio de los albergues se mantiene, pero los gastos de manutención aumentan cada año. Un cálculo aproximado nos dirá que en 2006 son necesarios en torno a los 960 euros para recorrer el trayecto desde Roncesvalles hasta Santiago.

Se confirma la tendencia de que los peregrinos opten por itinerarios alternativos al Francés (el más tradicional y conocido), masificado en fechas clave. De la investigación se destaca el desarrollo que están viviendo otros caminos de Santiago que no son el francés. Aumenta considerablemente el número de personas que optan por otros trazados hasta ahora minoritarios. De esta forma, la Vía de la Plata, el Camino del Norte y el Primitivo fueron los trayectos elegidos por cerca de 28.000 peregrinos en 2005.

#### Foro de encuentro

La Guía Práctica Camino de Santiago ofrece en Internet un foro de encuentro para



peregrinos. Cualquier mes fuera de temporada alta el número de mensajes supera el centenar, y en verano casi mil peregrinos utilizan el foro para preguntar, aconsejar o compartir la experiencia del viaje.

#### Infografías

Si algo preocupa a los peregrinos son sus pies. La mayoría de las bajas se producen por problemas de tendinitis, ampollas y heridas provocadas por el calzado y los kilómetros. La guía ofrece a través de una infografía consejos útiles para el cuidado antes, durante y después de cada etapa. Las infografías son una herramienta atractiva con la que se logra una mayor comprensión de temas difíciles de explicar de forma textual. Esta infografía se suma a las existentes: 'Cómo preparar la mochila', 'Qué condiciones debe cumplir un buen calzado', 'El dolor de espalda', 'El masaje cardiovascular', 'Elegir una bicicleta' y consecuencias de las deshidratación. ★

#### Camino de Santiago no es la única

CONSUMER EROSKI cuenta con otras 11 Guías Prácticas de acceso gratuito en Internet

- Cuidar a los mayores.
- Frutas
- Verduras y hortalizas.
- Todo sobre mi bebé.
- Mascotas.
- Todas las ONG.
- Museos de Bellas Artes.
- Todos los Parques Naturales.

- Salud y deporte  
- Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo  
- Cómo alimentarnos según 29 enfermedades



## “Buen tiempo en la Antártida significa 35 grados bajo cero”

Ignacio Oficialdegui López nació en Pamplona hace 39 años. Está casado y es padre de tres hijos. Licenciado en Biológicas, en la actualidad es el responsable de prospección internacional de parques eólicos en la empresa EHN. Cumplió los 30 años siendo gerente del Hospital de Namba en Rwanda, de Médicos Mundi, asociación a la que sigue ligado como vocal de la Junta Directiva. Lleva más de 20 años practicando alpinismo y ha realizado escaladas en los Alpes, los Pirineos y el Kilimanjaro. Ha explorado Groenlandia y rastreado gorilas en el Congo. En 2004 alcanzó junto con tres amigos de la infancia el Polo Norte Geográfico.

En 2005, invitado por Ramón Larramendi, se embarcó con Juan Manuel Viu en la Expedición Transantártica Española con el objetivo de realizar la primera travesía de la Antártida Oriental sin utilizar avituallamientos aéreos ni apoyos mecánicos, a través de la llamada “Zona de Inaccesibilidad” del continente, y alcanzar el Polo Sur de Inaccesibilidad (el lugar de más difícil acceso de la Tierra) y el Polo del Frío (el lugar donde se ha registrado la temperatura más baja del planeta, con 89 grados bajo cero). Querían también demostrar la viabilidad del catamarán polar como nuevo sistema de transporte movido por el viento. Durante el recorrido recogieron hielo para un estudio del Programa Nacional de Biodiversidad, Ciencias de la Tierra y Cambio Global.

Polarista y biólogo  
**IGNACIO  
OFICIALDEGUI**

### En el siglo XXI, ¿qué mueve a una persona a explorar el mundo desconocido?

No puedo dar una explicación lógica de por qué me meto en esto. Es algo visceral, algo que nace en ti y que lo dejas crecer. Te engancha. Se une el deporte, la filosofía de vida, la curiosidad científica. Tampoco hay razones muy profundas. Es más sencillo de que pueda parecer. Me gusta.

### Primero llegó al Polo Norte y luego fue al Sur. ¿Coincidencia?

El proyecto del Polo Norte fue una iniciativa de un grupo de amigos. Pensamos que no todo está escrito, que hay retos personales y colectivos que te puedes plantear y cumplir, y convertir una ilusión en un recuerdo. Nosotros queríamos llegar al punto de giro de la Tierra. Nunca olvidaremos el momento en que el helicóptero que nos dejó sobre el Ártico desapareció en el horizonte. Nos miramos y dijimos: “Bueno, ya está, ahora a hacer lo que decíamos que queríamos hacer”.

### ¿Y a la Antártida?

Yo fui invitado por Ramón Larramendi, el alma máter de la expedición y polarista reconocido internacionalmente. De los tres mejores del mundo, para hacernos una idea. Atravesar la zona de inaccesibilidad de la Antártida y valerse para ello de un catamarán y del viento era una idea que le surgió en sus travesías con los esquimales. Llevaba años pensando en hacerlo, y ponerlo en marcha le costó algunos más. No sólo es difícil lograr la financiación, también hay que cumplimentar una serie de requisitos burocráticos que se eternizan. Se trata de un lugar que es Tierra de nadie, pero en el que las principales potencias tienen muchos intereses.

### ¿Eran conscientes de la complejidad de su objetivo?

Éramos conscientes de que el reto era difícil: sin avituallamiento, sin apoyo externo, usando el viento como motor... Además, nos encontramos con problemas añadidos. Topográficamente parecía un espacio plano, pero existen esas irregularidades, los ‘astruguis’, montículos de más de dos metros duros como el hormigón disimulados en un blanco total. El peligro de naufragar es muy real. Se puede romper el trineo y sufrir un accidente. Incluso puedes perder a un compañero y no darte cuenta hasta pasado un tiempo...



Durante los dos meses y pico de la travesía, ¿qué fue lo más duro?

El frío. Llegamos a los 50 grados bajo cero. Lo fundamental era mantener el calor del cuerpo. Cuentas con que los dedos y la cara van a sufrir, pero nunca puedes perder grados en el tronco, donde están los órganos vitales y, de hecho, el propio organismo se regula. Si sientes frío deja de calentarse las extremidades. Cuando hacía bueno, disfrutábamos de 35 grados bajo cero. Pero el problema no eres sólo tú. A menos 40 grados no funciona nada. Los materiales no trabajan bien, todo movimiento se hace más torpe, si te quitas un guante, los dedos se queman casi automáticamente. El frío es una sensación que no te abandona. Lo sientes todo el rato.

**“El cuerpo humano reacciona de una manera inesperada. En situaciones límite se supera. Otra cosa es que sin necesidad vital tengas el valor de llegar al límite, pero si estás mínimamente preparado actúas de una manera muy superior a la que tu mismo esperas de ti”**

**Y vivir las 24 horas del día con sol, ¿no despista?**

Mucho. Es difícil marcarse horarios. Además, tampoco tienes claro en qué hora estás porque constantemente cruzas meridianos. Nosotros íbamos con el propósito de ser ordenados y no lo logramos. Tienes que forzarte a dormir, pero el deber de descansar entra en lucha con la ansiedad de avanzar y aprovechar el viento. Meterte en la tienda de campaña instalada al final del trineo y cerrar los ojos es casi un sacrificio, aunque a veces lo necesitas para huir de la luz del sol reflejada en el hielo

blanco. De todas formas, poder contar con todas las horas de luz es una ventaja. La noche no es buena compañera.

**Se roza el límite de las fuerzas físicas. Pero, ¿cómo se protege la estabilidad mental?**

El cuerpo humano reacciona de una manera inesperada. En situaciones límite se supera. Otra cosa es que, sin necesidad vital tengas el valor de llegar al límite, pero si estás mínimamente preparado actúas de una manera muy superior a la que tú mismo esperas de ti. Yo a lo que más temía era a no poder dormir. Recuerdo las noches de mis hijos cuando eran pequeños, y lo pasaba mal. Al día siguiente no era persona. Sin embargo, en el Polo llegamos a estar 48 horas sin cerrar los ojos y nos teníamos que obligar a dormir.

**¿Cómo es la relación del equipo?**

El equipo no se cuestiona. Nunca está en peligro. Esa es la clave para alcanzar un objetivo. No lo hablas. Solo trabajas, hay muchas cosas para hacer: coser, hacer la comida, comer, fundir agua, dirigir la cometa, vigilar el horizonte. ¡Queríamos cubrir la mayor distancia jamás recorrida en un medio extremo y en una localización desconocida! Eso sólo se hace en equipo.

**¿Por qué en trineo?**

La amplia experiencia de Larramendi en el Ártico evidenció una cosa: el trineo esquimal es el vehículo más eficaz para navegar en el hielo y la nieve, por la sencilla razón de que siempre se puede arreglar. Se trata, al fin y al cabo, de maderas enganchadas con cuerdas. Pero necesitábamos también algo que nos diera energía, y para eso teníamos el viento. De ahí surgió la cometa. Después había que ver si el invento funcionaba. Si soy sincero, no teníamos ni idea de si el proyecto era viable. Estábamos convencidos de que sí. Pero podíamos equivocarnos.

**En estos tiempos en los que todo se mide en términos de productividad, ¿para qué sirve esta hazaña, más allá de la satisfacción personal o el hito deportivo?**

De alguna manera hemos cuestionado la forma en que se está adelantando el ser humano en la Antártida. Se sirven de vehículos oruga y aviones que necesitan gasolina. Un espacio virgen, el último seguramente que queda en la Tierra, debe ser investigado. ¿Por qué no hacerlo aprovechando energías alternativas al petróleo? ¿Por qué no ser coherentes con toda esa propaganda del desarrollo sostenible? Queríamos demostrar que el catamarán, maderas, cuerdas y viento, sirve para la ciencia, la de postulados más vanguardistas. El año que viene es el Año Polar Internacional y hay muchos proyectos en marcha, pero me temo que pocos van a servirse de energías alternativas. Sin embargo, hemos evidenciado que la fuerza del viento y los materiales nobles dan soluciones óptimas en situaciones smuy extremas.

**¿Es fácil regresar a la vida cotidiana?**

Volver al calor y a la comida no cuesta nada. En nuestro caso, la travesía en el rompehielos fue beneficiosa. Tuvimos un mes para recuperarnos física y mentalmente, dejar atrás la aventura y tener ganas de contarla. Ese período nos sirvió para ubicarnos de nuevo en la sociedad. También fue positivo para nuestras familias. Se ahorraron vernos con 18 kilos menos, con el rostro cuarteado y llagado por las congelaciones.

**Ha sido gerente de un hospital en Ruanda, en un ambiente prebélico. ¿Qué recuerdo le resulta más duro de repasar?**

Sin duda, el antiguo Zaire. Hacer cualquier cosa en Ruanda es uno de los mayores retos del ser humano. Allí vivía en una situación continua de estrés. Es un estrés que te lleva a dar el 100%, olvidándote de ti. Pero fue algo temporal. Tuve que irme porque mi mujer estaba embarazada y habían asesinado a cinco españoles sin causa aparente. Ahora mi vida está aquí, donde mi mujer y yo hemos construido una familia. Ruanda ocupa un espacio importante en mi persona, pero yo opté por no vivir allí y cuando tomas esa decisión es radical. No da lugar a la añoranza, aunque el vínculo prevalece: intento ser coherente con las enseñanzas que saqué de allí. ◀

## El rompehielos espera...

12 de enero de 2006. Un rompehielos ruso atraca en el litoral sureste de la Antártida. Se dispone a esperar la llamada del equipo formado por Ignacio Oficialdegui, Ramón Larramendi y Juanma Viu. La hora acordada: cinco de la tarde. La sala de comunicaciones a bordo no recibe señal alguna. No pueden prolongar demasiado la espera. Para los rusos esto es un alto en el camino, porque su misión es llegar a su base científica, que queda a 30 días de navegación.

Hace 63 días que la Expedición Transantártica Española partió del norte del continente con la misión de atravesar la única zona de la Tierra sin explorar. Nadie, nunca, ha llegado a los dos puntos de Inaccessibilidad del Polo Sur sin ayuda externa ni apoyo mecánico. Se trata de los lugares más alejados de la costa, tanto la continental como la que incluye las barreras de hielo, situados a unos cientos de kilómetros al norte del Polo Sur Geográfico -el punto de giro terrestre- en los que no hay vida, ni siquiera bacterias. El frío supera en invierno los 60 grados bajo cero. Ahora es verano y las temperaturas rondan los 35 grados bajo cero. En estas condiciones, con días sin noche (el sol no se pone en las 24 horas), la expedición se ha

propuesto recorrer 4.500 kilómetros valiéndose sólo de un catamarán fabricado artesanalmente con madera y cuerdas. El vehículo se mueve gracias a la acción del viento, transportado por una cometa que lo arrastra por el hielo. Están convencidos de que éste es el mejor medio para recorrer los Polos y de que el éxito de la misión revolucionará las expediciones polares de investigación y las deportivas, gracias a su combinación de desarrollo y sostenibilidad.

El reloj marca las 19 horas. La tripulación rusa concentrada en cubierta mira el helicóptero preparado para sobrevolar el hielo que a modo de anillo rodea la Antártida y recoger a los expedicionarios. En el puente, los rostros se tuercen cada vez con mayor preocupación. No hay señal de los polaristas.

Ignacio, Ramón y Juanma han hecho lo más difícil. Han soportado fríos extremos, días desalentadores en los que el viento desaparecía y les dejaba varados. Han logrado sortear los 'astruguis', montículos de más de tres metros de altura y duros como el cemento que quedan disimulados en el horizonte blanco y que truncan lo que parecía una tranquila estepa. Han batido el récord de

distancia antártica recorrida en un día, en concreto la jornada en que hicieron 311 kilómetros. Pero cuando se sabían triunfadores y tan sólo restaban unas horas de navegación, se dan cuenta de que no saben dónde ni hace cuántas millas han perdido la radio baliza, las placas solares, el material filmado, la tetera para deshelar el agua y más cosas que no pueden pararse a enumerar. Son conscientes de que el rompehielos ruso les esperará hasta la hora acordada, y no podrá demorar su marcha mucho más. Seguramente ya habrá atracado. No pueden contar con la base francesa (unos días antes les negaron ayuda), ni con los italianos (más diplomáticos, se limitaron a no responder a sus llamadas). Pero no pueden dar por terminada la travesía sin el material. Deciden asegurar lo que les queda de catamarán y aprovechar las huellas para ir en busca del material perdido. Dos horas. No andarán más. Y los tres juntos. Si no logran dar con los bultos pasado ese tiempo, retrocederán. Se ponen en marcha. Tres horas más tarde divisan a lo lejos algo que no es blanco. Han encontrado lo perdido. Ahora hay que darse prisa. Los rusos pueden irse. Y entonces... Mejor no pensar en el entonces.



# Realmente son necesarios?

ALIMENTOS  
PREBIÓTICOS Y  
PROBIÓTICOS

La etiqueta de saludable acompaña a unos alimentos que, aunque con beneficios comprobados, son más caros y no siempre necesarios



**Y**ogures, galletas y algunos zumos y panes efecto bifidus han entrado en nuestra dieta con mucha publicidad y escasa información. Estos superalimentos, englobados dentro de los productos prebióticos y probióticos, se han colado ya en la cesta de la compra de muchas familias que los consumen principalmente porque cuentan con el marchamo de 'saludable'. Pero, ¿cómo discernir entre lo que no pasa de ser una moda y lo que se convierte en una compra acertada y saludable que compensa el mayor desembolso?

## ¿QUÉ SON LOS PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS?

Se incluyen dentro del grupo de alimentos conocidos como 'funcionales'. Con este término se designa a los alimentos que, además de destacar por sus cualidades nutricionales, aportan beneficios adicionales para la salud. Según recientes datos de Datamonitor -compañía líder en la provisión de información empresarial-, la compra de alimentos funcionales aumenta en un 16% cada año.

## ¿SON IMPORTANTES?

En el intestino se produce la mayor parte de la digestión de los alimentos y la ab-

sorción de los nutrientes. Pero también es el lugar en el que se realiza la primera selección de los componentes que aprovecharemos o no de aquello que consumimos. Si la digestión no es completa, si la facilidad de paso de sustancias desde el intestino a la sangre es excesiva o la población microbiana del intestino está alterada, hay riesgo de que sustancias no deseables se incorporen a nuestro organismo. Las consecuencias son muy diversas: inflamación, gases, diarreas, infecciones, e incluso alergias e intolerancias. En este contexto surgen los probióticos y prebióticos, que se basan en el cuidado de la salud intestinal.



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS?

**Estreñimiento y exceso de gases.** Tanto las bacterias lácticas como los FOS favorecen el equilibrio de la flora intestinal, por lo que mejoran el tránsito y la hinchazón asociada a exceso de gases.

**Riesgo cardiovascular y diabetes.** Los FOS comparten las propiedades clásicas de la fibra, por lo que, además de regular el tránsito, contribuyen a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, así como a un mejor control de la glucemia.

**Estabilizan y mejoran enfermedades que afectan al intestino** como Crohn y colitis ulcerosa (en particular por el consumo de probióticos).

ESTIMULAN LAS DEFENSAS

Ambos componentes equilibran la flora intestinal incrementando la resistencia a las infecciones.

## PREBIÓTICOS Y FRUCTO-OLIGOSACÁRIDOS

Los prebióticos *son ingredientes no digeribles* que tienen la propiedad potencial de mejorar la salud debido a que favorecen el crecimiento selectivo de bacterias intestinales beneficiosas. Los dos prebióticos más estudiados son los fructo-oligosacáridos o FOS, conocidos como oligofruktosa e inulina. Son carbohidratos presentes en vegetales como ajo, cebolla, puerro, espárrago, alcachofas, raíz de achicoria, tomates, plátanos, etc. Si se analizan los hábitos de alimentación de la población general, se estima

que la cantidad que se consume de FOS es de unos 800 miligramos al día, cuando los expertos recomiendan ingerir entre 2 y 6 gramos. Esta es la razón que justifica que, además de consumir los citados alimentos, se tomen productos que incorporan fructo-oligosacáridos, eso sí, en casos concretos. Los productos más representativos que se comercializan de este tipo son algunos preparados lácteos, bebidas, alimentos infantiles, galletas y panes.



## PROBIÓTICOS Y BACTERIAS LÁCTICAS

Los probióticos *son alimentos que contienen microorganismos vivos cuyo consumo tiene efectos positivos para la salud* por su acción sobre la flora intestinal, pues promueven el desarrollo de bacterias beneficiosas (*Lactobacillus acidophilus* y *Bifidus*). En la actualidad, los únicos alimentos probióticos que hay en el mercado son:

- **yogures:** se llama así a la leche fermentada con las bacterias lácticas

*Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus* o *acidophilus*.

- **leches fermentadas:** productos de aspecto similar al yogur, pero fermentados con otro tipo de bacterias como *Bifidobacterias*, *Lactobacillus casei immunitass*, etc.

- **bebidas:** contienen, además de zumo, leche fermentada y cultivos de bacterias.

## MEJORAN LA DIGESTIÓN

Las bacterias lácticas favorecen la síntesis de vitaminas -K y grupo B- y la absorción de nutrientes. Los FOS estimulan la absorción de minerales -calcio, magnesio, cinc y hierro- y mejoran la mineralización ósea.

## PREVIENEN Y AYUDAN A TRATAR TRASTORNOS

**Diarrea.** Las bacterias lácticas inhiben el crecimiento de diversos microorganismos patógenos o dañinos, por lo que son beneficiosas en caso de diarrea de distinto origen; la que cursa tras la toma de antibióticos, por virus o bacterias, etc. Del mismo modo, los fructo-oligosacáridos afectan al hábitat intestinal y a la actividad de las enzimas, conduciendo a la producción de ciertas sustancias -ácidos grasos de cadena corta- que también inhiben el crecimiento de patógenos.



### PERO... ¿SON REALMENTE INDISPENSABLES?

Aunque el marketing utilizado para vender estos productos puede hacernos creer que resultan indispensables, lo cierto es que en la mayoría de las ocasiones una dieta equilibrada y variada basta para lograr los beneficios que prometen. ¿Por qué gastar más, entonces, en este tipo de productos, cuando algunos duplican su precio respecto a sus equivalentes 'normales'? Más aún, cuando no curan ni previenen por sí solos alteraciones o enfermedades. De hecho, no son fármacos y, además, sus efectos varían de una persona a otra.

En su defensa se puede afirmar que son productos que, en dosis adecuadas, pueden resultar beneficiosos para algunas situaciones. Por ejemplo, cuando la dieta por sí sola no basta para mejorar problemas de salud que ayudan a combatir, como digestiones lentas que acaban generando hinchazón de vientre y gases, o para la recuperación de la flora bacteriana tras una diarrea. Pero sirven también para compensar la ausencia en la dieta de alimentos que de manera natural incluyen prebióticos y que no se pueden consumir por intolerancia a los mismos o porque, sencillamente, su sabor no agrada. En todos estos casos, sin embargo, para conseguir un beneficio hay que ser constantes. Habría que tomar los prebióticos y probióticos considerando tanto su dosis efectiva como la frecuencia de consumo adecuada a cada caso. Y por el momento no hay estudios suficientes acerca de estas dos cuestiones. ◀

### MENÚ TIPO...

#### Para una piel sana y bronceada

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	Merienda:	Cena:
Licudo de zanahoria, manzana y zumo de naranja. Pan integral con unas gotas de aceite, tomate y jamón serrano. Yogur.	Melocotón y galletas integrales. Té frío al limón.	Ensalada de patata, tomate, pepino y anchoas. Pollo al horno con espinacas y puré de patata. Pan integral. Yogur.	Pan integral con queso. Sandía.	Gazpacho. Tortilla con pisto (cebolla, tomate, pimiento verde y calabacín). Pan integral. Cuajada con miel y nueces.

**EL TRUCO:** Hidratarse adecuadamente es uno de los mejores favores que le podemos hacer a nuestra piel. Y beber mucha agua es uno de los modos de lograrlo.

## A debate Fibra y estreñimiento

El componente de los alimentos que más ayuda en aliviar y corregir el estreñimiento es la fibra, pero la hay de distintos tipos.

La **fibra soluble**, que abunda en el salvado de avena, frutas, legumbres y frutos secos, absorbe agua y forma un gel. Esto hace que aumente el volumen de las heces y su peso, y, en consecuencia, el movimiento intestinal. El efecto de esta fibra, aunque no es inmediato, lo notan más quienes padecen estreñimiento crónico. Para que sea más eficaz, se puede acompañar la dieta con abundante agua.

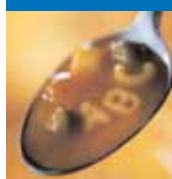
También hay preparados de **fibra insoluble**, como el salvado de trigo. Esta fibra tiene un efecto laxante mayor y sus resultados se notan mucho más rápidamente. Funciona aumentando la velocidad de tránsito intestinal, por lo que está muy indicada para el estreñimiento ocasional, que a menudo coincide con un cambio en los hábitos de vida, de alimentación, del agua que se bebe...



## EL ABC DE LA NUTRICIÓN

### Sorbitol

Es un tipo de azúcar con muy pocas calorías -apenas 2 calorías por gramo, la mitad que el azúcar- que se añade a chicles y caramelos 'sin azúcar'. Se conoce también como aditivo E-420. No provoca caries ni influye en los niveles de azúcar en la sangre, aunque su exceso -más de 50 gramos al día- puede causar diarrea.



## 4

### CLAVES PARA... comer sin riesgos en vacaciones

1. Una de las principales causas de intoxicación alimentaria en verano es la mala conservación en frío de los alimentos, en especial de los que consumimos tiempo después de ser elaborados.
2. Entre los alimentos con más riesgo destacan las salsas elaboradas con huevo (como la mayonesa), los mariscos que se comen crudos o poco cocinados y los helados artesanales (porque pueden contener huevo).
3. El agua es preferible consumirla embotellada, especialmente en lugares de excursión o senderismo. Se tiende a pensar que en esos lugares es agua "más pura" y no siempre es así.
4. Con los alimentos que se comen crudos o poco cocinados hay más riesgo de contraer una gastroenteritis. Cocinarlos es una de las mejores prevenciones que podemos tomar.



### EL DATO

# 60...

son los miligramos diarios de vitamina C que necesitamos. Se obtienen con 2 kiwis, 200 gramos de melón o 50 gramos de pimiento crudo.



Se habla de...

## PRODUCTOS 'ADELGAZANTES'

**Diuréticos:** aumentan la diuresis o cantidad de líquido que orinamos, por lo que mediante ellos se pierde peso y volumen, pero no grasa. La grasa es insoluble en agua y no se elimina por la orina. Los diuréticos más conocidos son el ortosifón, la pilosela, el diente de león y la cola de caballo.

**Laxantes:** estimulan el movimiento del intestino, aumentan el volumen y la fluidez de las heces. En otras palabras, facilitan la evacuación y podemos notar que pesamos menos, pero la cantidad de grasa de nuestro organismo es la misma. El sen, la cáscara sagrada y la frángula son los más habituales.

**Reductores de la absorción de grasa:** la mayoría carecen de fundamentos científicos serios que avalen sus resultados. Son populares la carnitina, el chitosan, la camilina, el fucus, o el té verde. En España sólo hay un fármaco aprobado y eficaz que reduce hasta un 30% la absorción de la grasa de los alimentos consumidos, haciendo que ésta se elimine con las heces. El principio activo es el orlistat, de venta en farmacias con receta médica pues no está exento de contraindicaciones y efectos

secundarios (incontinencia fecal, flatulencias, gastritis, etc.).

**Saciantes:** son productos que contienen fibra y ayudan a reducir el apetito. Para que su efecto saciante se perciba se han de tomar antes de las comidas y acompañados de abundante agua. Abusar de ellos no produce más efecto que el saciante y, en cambio, sí puede causar problemas digestivos, mala absorción de nutrientes o interacción con fármacos.





AEROFAGIA Y  
METEORISMO

Las convenciones sociales limitan al ámbito de la más estricta privacidad determinadas funciones fisiológicas. No está bien visto, y puede generar situaciones embarazosas y poco agradables, que una persona eructe o expulse gases en público. Sin embargo, en ocasiones no es posible evitar, en especial cuando se sufre aerofagia o meteorismo, problemas vinculados con el exceso de aire o gases que provocan eructos crónicos, hinchazón abdominal o flatulencia, con consecuencias, por lo general, no demasiado relevantes para la salud, pero sí para la vida social.

Todas las personas tienen en su tubo digestivo una cierta cantidad de aire, de gases, que se origina tanto en el intestino, en especial el grueso o colon, por la acción en la digestión de las enzimas, fermentos y bacterias, como por el aire que se traga o deglute. A esta segunda fuente le corresponde entre el 30% y el 60% de gas intestinal.

# Gases

## poco sociales

La deglución excesiva de aire o la acción intestinal pueden generar eructos crónicos, hinchazón abdominal o flatulencia

Normalmente, este gas intestinal es bien tolerado, pero hay casos en los que puede originar molestias como eructos repetidos, sensación de plenitud e hinchazón abdominal, dolor más o menos intenso, sensación opresiva en zonas del abdomen, ruidos intestinales, retortijones, expulsión de gases por el recto, etc.

### CARBONO, HIDRÓGENO Y METANO

Una fuente relevante de gas es la acción fermentativa sobre los hidratos de carbono y las proteínas de las bacterias intestinales ubicadas en el colon. Los principales gases producidos son dióxido de carbono e hidrógeno, además de cantidades mínimas de gases odoríferos como el indol, escatoles y compuestos azufrados. En la porción superior del intestino delgado también se genera dióxido de carbono cuando el ácido clorhídrico procedente del estómago o los ácidos ingeridos son neutralizados por el bicarbo-

nato. Casi un tercio de los adultos crea cantidades apreciables de metano en el colon, y esto parece responder a un rasgo familiar sin relación con la ingesta de alimentos concretos.

La ingesta de ciertos alimentos como las legumbres y algunos cereales, con cantidades significativas de hidratos de carbono no absorbibles, proporciona un sustrato idóneo para la formación de gas por la acción bacteriana, se produce un incremento en la producción de gas en las paredes intestinales que es el causante de la distensión abdominal, hinchazón y flatulencia. De forma excepcional, el aumento de gas puede deberse a una colonización bacteriana anormal del intestino delgado o a una infección por *Giardia lamblia* (un parásito intestinal).

### SÍNDROME DEL GLOBO GÁSTRICO

Si tragamos mucho aire y no lo expulsamos con un eructo, pasa al estómago,

donde se acumula y puede causar sensación de plenitud e hinchazón, a veces muy molesta. Este aire gástrico puede verse en una simple radiografía; se le denomina "burbuja gástrica" y produce unos síntomas conocidos por el "síndrome del globo gástrico". El aire queda atrapado después de una ingestión copiosa y sin posibilidad de ser eructado. La distensión gástrica puede provocar un dolor agudo que en ocasiones puede simular una angina de pecho, debido a que el dolor aparece en la zona cardíaca.

También el aire deglutido puede pasar al intestino y quedar atrapado en la denominada flexura esplénica, originando el llamado "síndrome de la flexura esplénica", caracterizado por una sensación de plenitud y opresión en el hipocondrio izquierdo, que se irradia por el hemitórax izquierdo. Tras la defecación o la expulsión de gases se suele aliviar el dolor.

### TRAGAR DEMASIADO AIRE

Las personas aquejadas de eructos crónicos o repetitivos achacan sus molestias a la formación de gases en el estómago. Sin embargo, su causa se vincula a la aerofagia o deglución del aire y no a la producción en el tubo digestivo. Se ha estudiado bien este fenómeno y se ha constatado que, por lo general, cada eructo va precedido de una deglución de aire. En todas las personas hay un cierto grado de aerofagia, pero algunas tragan aire en exceso por ansiedad crónica, comidas muy rápidas, consumo de bebidas con gas, uso de gomas de mascar, mala adaptación de prótesis dentarias, obstrucción nasal, tabaquismo... Todas estas circunstancias favorecen la deglución de aire que desciende por el esófago y luego se regurgita, se expulsa como un eructo.

A pesar de la creencia extendida de que las sensaciones de hinchazón y plenitud abdominal están ocasionadas por cantidades excesivas de gas intestinal, estudios recientes han comprobado que la cantidad de gases en estos casos es normal, y que la principal anomalía es un trastorno de la movilidad intestinal.





### LA COMIDA, MEJOR Y MÁS PAUSADA

En la actualidad, la ausencia de tiempo marca unas comidas rápidas y basadas en productos precocinados. En las personas que padecen meteorismo y aerofagia excesiva, comer adecuadamente es fundamental para evitar éstos y otros problemas digestivos.

#### Para comer adecuadamente:

- ✘ Siéntese relajadamente e intente olvidar sus preocupaciones.
- ✘ No realice ningún trabajo mientras come y apague el móvil.
- ✘ No discuta durante la comida.
- ✘ Coma pausadamente, en pequeños bocados, y masticando muy bien: la digestión empieza en la boca.
- ✘ Durante la comida beba cantidades moderadas de líquido. Si bebe mucho, el estómago se convierte en una especie de piscina en la que sobrenadan trozos de alimentos, de ese modo es más fácil que el aire quede atrapado. Además, se dificulta mucho la digestión.
- ✘ Cuando beba, evite los ruidos deglutorios, indican que pasa mucho aire.

#### Eluda los siguientes alimentos y sustancias:

- ✘ Bebidas con gas: gaseosas, aguas carbónicas, colas y refrescos gasificados, cerveza y cava.
- ✘ Algunas verduras y legumbres: col, coliflor, brócoli, habas, guisantes, alubias, lentejas, garbanzos.
- ✘ La leche, si sufre intolerancia a este alimento.

#### Y, además:

- ✘ Evite suspiros e inspiraciones profundas frecuentes, y respire normalmente por la nariz.
- ✘ Si sufre obstrucción nasal, tiene problemas con la dentadura o con la prótesis dental, intente solucionarlo: masticará mejor y tragará menos aire.
- ✘ No fume.
- ✘ Evite los medicamentos efervescentes y no utilice laxantes.

En ocasiones será conveniente utilizar fármacos –a base de clobopride, simeticona, etanol, metoclopramida, dimeticona, glucosa, celulosa microcristalina...- como tratamiento en los casos más problemáticos. También la fitoterapia es una ayuda útil para el meteorismo y hay preparados eficaces en farmacias, parafarmacias y tiendas herbolarias. ➔



## Quien avisa no es traidor...

### SOBREDOSIS DE VITAMINAS

Ante estados de *bajón* físico o emocional no pocas personas recurren a los suplementos vitamínicos, muchos de ellos de venta libre. Y no son infrecuentes las sobredosis de vitaminas, esto es, la intoxicación por el consumo de más cantidad de la recomendada de suplementos vitamínicos. **Cualquier ingrediente en un complejo multivitamínico puede ser perjudicial en grandes cantidades, pero el riesgo más grave procede del hierro o el calcio, que aunque no son vitaminas suelen incluirse en este tipo de suplementos. Los posibles síntomas que pueden aparecer van desde náuseas, dolor de cabeza y músculo-esquelético hasta graves alteraciones del ritmo del corazón y convulsiones. Ante episodios graves no debe provocarse el vómito sino buscar atención médica urgente.**

## en 4 palabras

### ERGONOMÍA

En los últimos años la **ergonomía**, que es el estudio de la adaptación entre las personas y las máquinas y entornos, ha irrumpido con fuerza en el mundo sanitario. Fruto de esa nueva línea de aplicaciones se han diseñado o adaptado productos y entornos para quienes sufren limitaciones funcionales, como personas mayores y discapacitadas.



### Epilepsia y conducción

En España no pueden conducir quienes han sufrido una crisis de epilepsia convulsiva en los doce últimos meses a la solicitud o renovación del carné de conducir, aunque no hay datos que objetiven si hay riesgo real para la conducción. El estudio europeo 'Epilepsia y conducción' asegura que el riesgo de siniestralidad viaria de los enfermos epilépticos puede equipararse al de personas sanas, siempre y cuando se cumplan las medidas terapéuticas prescritas por el especialista y estén bien definidos los tipos de crisis que se padecen y el periodo libre entre una crisis y otra. El estudio pretende establecer parámetros objetivos para que los epilépticos con síntomas menos severos puedan conducir.

### Llega el doctor Da Vinci

La cirugía ha dado un nuevo paso adelante con la llegada del 'doctor Da Vinci', un robot desarrollado por ingenieros de la NASA que permite operar a distancia. Aunque su principal indicación son las operaciones de próstata, está listo para ser empleado en cualquier tipo de cirugía. El robot 'traduce' los impulsos de las manos del cirujano al instrumental quirúrgico, que se mueve con precisión en el interior del cuerpo. Además, el robot está preparado para acceder a partes inaccesibles mediante cirugía convencional. Asimismo aporta una reducción notable del tiempo de intervención y de estancia hospitalaria.



LLUIS SERRA, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública

**"El 99% de los casos de obesidad son evitables"**

Lluís Serra es presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Desde su cátedra de la Universidad de Las Palmas defiende los hábitos saludables como arma preventiva contra la obesidad.

**¿Es la obesidad efecto de un trastorno de conducta?** Engordar no es un trastorno de conducta alimentaria, sino el efecto de hábitos dietéticos inadecuados o de un sedentarismo pertinaz.

**¿Cómo se cura?** No debemos medicalizar la obesidad. Es un error que todo el mundo coma lo que quiera y cuando quiera para intervenir de forma agresiva con fármacos o cirugía al entrar en la fase de obesidad mórbida. La cirugía debe ser la última solución, no la primera elección.

**La prevención, sin embargo, parece más difícil.** No es fácil, aunque sí simple. El 99% de los casos de sobrepeso u obesidad es evitable.

**¿Entonces?** El único *gen* pernicioso de la obesidad se llama 'comer demasiado y moverse demasiado poco'. La evidencia científica confirma que ocho de las diez principales causas de mortalidad en el mundo guardan relación con la dieta y el ejercicio.

**¿Qué medidas resultan más eficaces?** Amamantar a los bebés más allá de los seis meses sin chupetes ni biberones y, diariamente, fijar el desayuno como la principal comida, consumir un mínimo de cinco variedades de fruta o verdura y caminar durante 30 minutos. Son medidas efectivas y nada caras. Hay que convencer a la sociedad de que hay hábitos que no por cómodos resultan beneficiosos.

### Gafas electrónicas

Un grupo de investigadores de EEUU ha desarrollado unas gafas electro-ópticas que modifican su enfoque con un interruptor. Su primera aplicación será sustituir a las actuales lentes bifocales. Las gafas en desarrollo se basan en un ingenioso sistema que actúa como si se tratara de una cámara digital, de modo que se espera que lleguen incluso a enfocar automáticamente.

espacio propio

# El valor de la intimidad



Las personas somos seres sociales. Nos relacionamos, buscamos a los otros, les ofrecemos nuestro tiempo y nuestra compañía. Pero también necesitamos alimentar nuestra individualidad y contar con un espacio propio que nos permita disfrutar de tranquilidad y privacidad. Todos, desde que somos niños, precisamos de ese reducto donde reposar y descansar. Un refugio físico que nos aporta seguridad y un refugio emocional donde podemos encontrarnos con una soledad buscada y necesaria.

## MARCAR LOS LÍMITES

La zona privada de cada persona limita con el exterior. Se trata de una parcela desde la que tomamos conciencia de nosotros mismos, definimos cómo queremos relacionarnos con los otros y cómo debemos tratarnos. Marcar bien los límites nos

permite conocer los de los demás y propia no invadir los territorios ajenos ni los propios. La protección de esa zona no supone una huida, ni la desconexión del mundo. Se trata de un aislamiento necesario, no un lugar vacío donde ocultarse.

## LA NECESIDAD DE PROTEGER LA INTIMIDAD

El espacio propio es un lugar físico (un paseo, un sillón) en el que estamos solos y somos conscientes de esa soledad buscada. En ocasiones escapamos de nosotros mismos y buscamos estar rodeados continuamente de gente. En contraposición, podemos temer relacionarnos con los demás y establecemos vínculos marcados por la cortesía y buenas maneras, pero sin presentar ni mostrar nuestra zona de intimidad, es decir, sin mostrarnos tal cual somos.

Por supuesto, no vamos a ofrecérsela a cualquiera. Ahora bien, tengamos presente que en la medida que dispongamos de nuestro espacio personal, podremos ofrecer con más garantías el acceso a las personas con las que creemos que merece la pena compartirlo.

Un buen equilibrio personal, una buena autoestima, requiere de un tránsito continuado de nuestro espacio privado al público. Ambos espacios se complementan, se enriquecen y se necesitan. Hay que estar en el mundo porque formamos parte de él y hay que tener, como decía Virginia Woolf, "una habitación propia".

## LA NECESIDAD DE COMPARTIR LA INTIMIDAD

El espacio personal es un todo que a veces segmentamos y compartimos con personas especiales para nosotros: pareja, amistades, hijos. Pero dentro de esta parcela, en ocasiones, se deja participar a quienes queremos.

Corresponde a nuestra madurez decidir en qué momento y con quién vamos a comunicar algunas zonas de nuestra intimidad. Lo saludable es que haya varias personas en nuestra vida con quienes podamos hacerlo. Con estos vértices formaremos "redes" con las que tejer una malla simbólica que, sin impedir que nos caigamos, nos ofrezca un asidero para poder levantarnos.

El que esas parcelas de nuestro espacio personal no siempre se compartan con la pareja no debemos interpretarlo como el reflejo de una pérdida del amor que nos une a ella, ni con que no tengamos claro qué lugar ocupa en nuestra vida. Al contrario, la relación con más personas permite diversificar los afectos y enriquece nuestra capacidad de amar, lo que favorece la unión afectiva con la pareja.

## LA GENEROSIDAD BIEN ENTENDIDA

Metidos en la cantidad de obligaciones y compromisos diarios, concedemos prioridad y atendemos a otras personas, y no a nosotros mismos, con lo que algunas personas acaban en el último puesto en la lista de prioridades. No conseguimos sacar tiempo para nuestras cosas. No llega el momento, nunca se da, pese a que repetimos una y otra vez que lo buscamos, que lo queremos, que lo echamos en falta. La realidad es que está ahí esperándonos y no lo tomamos porque, en definitiva, nos damos menos importancia que la que nos merecemos. Se trata de una generosidad mal entendida que hace que descompensemos la balanza de nuestras necesidades.

Nos falta hábito y eso nos hace más difícil destinar un tiempo centrado en uno mismo y conectar con nuestro espacio íntimo, pero eso no significa que

sea imposible la tarea, sino simplemente que representa una mayor dificultad. Siempre es un buen momento para empezar a tomarnos en serio. Y la época en la que nos encontramos, el verano, es un momento idóneo para iniciar este sano ejercicio. Nuestro reloj biológico se habituaba a días largos y festivos en los que los trabajos, las obligaciones y los deberes se relajan. Puede ser, por tanto, un momento ideal para visitar nuestro territorio. ◀

## Espacio personal y tiempo propio: se necesitan

No hay posibilidad de disponer de un espacio propio si no nos dedicamos tiempo. No es tiempo de descanso ni es tiempo de ocio, es:

- Tiempo de estar solos o con la compañía que, en esos momentos, creemos idónea para satisfacer nuestras necesidades o deseos.
- Tiempo de elección personal: para elegir qué queremos hacer y con quién (o sin nadie, si lo preferimos así).
- Tiempo de sentir la libertad de ocuparnos de nosotros y de nuestras cosas.
- Tiempo de sabernos artifices de nuestras vidas.
- Tiempo de ser quienes y como realmente queremos ser.

## Contar con nuestro espacio propio es imprescindible para

- < conocernos realmente
- < darnos cuenta de qué ocurre a nuestro alrededor
- < aprender a reflexionar
- < practicar la comunicación con nosotros mismos

## Cómo usar nuestro espacio

- < escuchar lo que pensamos y sentimos
- < saber lo que queremos y lo que no deseamos
- < entender nuestra vida y ver hacia dónde va
- < analizar nuestra coherencia
- < saber cómo reaccionamos ante situaciones nuevas y diferentes
- < ver cómo nos comunicamos con los demás



# sequía

## El valor de la lluvia

LAS CARENCIAS DE AGUA GENERAN PROBLEMAS MEDIOAMBIENTALES, ECONÓMICOS Y SOCIALES EN LOS QUE LOS CIUDADANOS TIENEN ALGO QUE DECIR



**E**spaña vive una de las sequías más intensas de los últimos 125 años, aunque no se trata de un hecho puntual. El Libro Blanco del Agua recuerda que más de la mitad de los años del período 1880-2000 fueron secos o muy secos. Pese a esta frecuencia, no somos los únicos que padecen un fenómeno natural que tarde o temprano se presenta en la mayoría de países.

La llegada de una sequía hace que llueva menos de lo normal, y cuando no se puede hacer frente a la escasez de agua que produce se convierte en uno de los desastres naturales con mayor impacto medioambiental, económico y social. Se trata de un fenómeno impredecible, aunque los datos de sequías anteriores ayudan a calcular la posibilidad de que se repita de nuevo, lo que puede servir para establecer políticas de previsión.

Sin embargo, una situación de sequía no tiene por qué equivaler a escasez de agua si se desarrollan planes adecuados de explotación y suministro a medio y largo plazo, y si los ciudadanos asumen un consumo responsable acorde a las características climáticas de la región. Tampoco conviene confundir la sequía con la aridez, un rasgo climático permanente en el que la pluviosidad es escasa como norma general. Por ejemplo, el sureste peninsular español es un territorio con rasgos de aridez, aunque no de manera especialmente intensa.

### ENCARECIMIENTO DE ENERGÍA Y ALIMENTOS

Como consecuencia de la sequía, los precios de los alimentos, la energía y otros productos se incrementan conforme los suministros se reducen. La navegabilidad de los ríos queda limitada, lo que repercute en el coste del transporte, y la producción de energía hidroeléctrica disminuye, lo que acentúa el efecto invernadero, puesto que las centrales térmicas tienen que elevar su producción para paliar dicho descenso.

La sequía también causa diversos desastres a nivel mundial, como hambruna, desnutrición o epidemias. La disponibilidad de agua por habitante es cada vez menor y su acceso se convertirá, en las dos próximas décadas, en un elemento estratégico de supervivencia. Los ciudadanos afectados acaban emigrando en busca de alimentos y agua, tanto de unos países a otros, como desde las zonas rurales a las urbanas del propio país. La ONU ha establecido que la sequía es una de las principales causas de pobreza en el mundo y que está empujando a 135 millones de personas a emigrar de sus países.

Sin embargo, la sequía no tiene por qué asociarse inevitablemente a la hambruna y prueba de ello es que fenómenos de características similares en Europa tienen consecuencias menores. En la mayoría de los países europeos las sequías tienen lugar periódicamente, siendo más frecuentes en los del sur, centro y este. ➔

### CÓMO COMBATIR LA SEQUÍA

La información y la concienciación medioambiental forman parte de las medidas para combatir las consecuencias de las sequías. Los ciudadanos deben asimilar valores y actitudes que promuevan el cuidado del agua como forma de mejorar la calidad de vida, participando de forma individual y colectiva en iniciativas que mejoren el medio ambiente en general y superen estas situaciones. Por su parte, la responsabilidad de desarrollar planes nacionales para afrontar adecuadamente los problemas más críticos de la sequía corresponde a las autoridades.

En cualquier caso, los métodos preventivos constituyen la mejor manera de minimizar sus efectos. El análisis de sequías anteriores o la modernización de las infraestructuras y las reservas hídricas, reduciendo en lo posible la pérdida de agua y creando nuevas fuentes de suministro, son algunas de estas medidas básicas. En el caso de la agricultura, uno de los sectores más castigados por la sequía, el uso apropiado de la tierra y de las técnicas agrícolas, o la selección de variedades de plantas resistentes a las sequías, son fundamentales.

El desarrollo de nuevas tecnologías que ayuden a mejorar la obtención y utilización de agua también juega un papel importante. Por ejemplo, el Ministerio de Medio Ambiente ha anunciado la construcción de varias plantas desalinizadoras y desalobradoras para tratar, respectivamente, agua del mar y agua salobre del subsuelo, y solucionar así los problemas causados en el litoral mediterráneo.

Asimismo, investigadores de varias universidades españolas y de la Universidad Ben Gurion de Israel presentaron el año pasado un sistema, todavía en fase de pruebas, capaz de producir lluvia en regiones áridas y cercanas al mar, que podría convertirse en una buena opción a medio plazo para luchar contra la desertización.



### UN IMPACTO QUE CRECE AÑO TRAS AÑO

El incremento de la desertización, de los incendios forestales, de la degradación general del suelo y el paisaje son algunos de los mayores impactos medioambientales de una sequía extensa. En sus efectos nocivos también se incluye una disminución de las especies de plantas y animales, del hábitat silvestre y de la calidad del aire, del agua y del suelo.

Por si fuera poco, la sequía es responsable del aumento de diversas enfermedades y plagas de insectos.

En los fenómenos meteorológicos también hay cambios, en forma de altas o bajas temperaturas o vientos huracanados. Además, suele ser normal que un periodo de tiempo seco de paso a otro con lluvias torrenciales, que causarán mayores destrozos

en un medio ambiente ya bastante degradado.

El listado de daños se ve incrementado por la acción del ser humano. Determinadas prácticas agrícolas o industriales, como la erosión del suelo, la deforestación o la emisión de gases contaminantes, agudizan, en lugar de paliar, el impacto de un fenómeno que trastoca el modo de vida de los habitantes de la zona.

Parques de ocio:  
analizados 12 de los  
más importantes



## La seguridad sigue siendo mejorable: uno de cada tres suspende

SERVICIOS AL USUARIO Y MANTENIMIENTO, PUNTOS FUERTES DE ESTOS PARQUES, MIENTRAS QUE LA OFERTA DE OCIO PUEDE CALIFICARSE DE BUENA

Casi 32 millones de personas visitaron el pasado 2005 alguno de los 114 parques de ocio (temáticos, acuáticos, de atracciones, zoológicos y acuarios) de nuestro país, un 6% más que el año anterior. Los parques temáticos, protagonistas de la consolidación y crecimiento de este sector, hicieron furor en Estados Unidos en los años 50 pero no llegaron a nuestro país hasta mediados los 90 con la inauguración de Port Aventura. Más veteranos son los acuáticos y los de atracciones, operativos desde hace más de treinta años, a los que les ha salpicado el éxito de los parques temáticos. En conjunto, los parques de ocio españoles crecieron en 2005 un 6% en facturación, lo que supuso una leve recuperación tras el retroceso de años anteriores.

Pero desde la perspectiva del consumidor, las preguntas más pertinentes sobre estos parques son bien distintas a los pormenores de su actividad económica, y hacen referencia a cuál es su estado de conservación, a si su oferta de atracciones y espectáculos justifica los más de 35 euros que llega a costar la entrada de un día en alguno de ellos, y, lo más importante, si ofrecen suficiente seguridad como para garantizar que un día de diversión y ocio no se convertirá, de pronto, en escenario de un accidente evitable.

Técnicos de CONSUMER EROSKI han visitado durante varios fines de semana del pasado mes de mayo, y como usuarios cualesquiera, cuatro parques temáticos (Port Aventura en Salou, Terra Mítica en Benidorm, Isla Mágica en Sevilla y Warner Bros Park en Madrid), cuatro de atracciones (los de Madrid y Zaragoza, Tibidabo en Barcelona, Tivoli en Benalmádena) y cuatro acuáticos: Mijas, Benidorm, La Pineda y Torremolinos. En cada uno, se analizaron más de cien variables, adecuadas a cada tipo de recinto y fijadas en colaboración con expertos en seguridad de instalaciones de estas características. Asimismo, se envió a los gestores de los doce parques un cuestionario en el que se solicitaban numerosos datos sobre cada parque.

### Muchas diferencias entre unos y otros

Los doce destacan en servicios y mantenimiento (limpieza y conservación del parque y las atracciones, higiene de aseos y vestuarios, adaptación a usuarios discapacitados, asistencia sanitaria, hostelería, servicios bancarios...), ofrecen una satisfactoria y variada oferta de ocio, y están bien organizados (atracciones y espectáculos, taquillas, planos guía, folletos con información). Pero hay grandes diferen-

cias en seguridad, hasta el punto de que cuatro parques suspenden (Isla Mágica y los de atracciones de Zaragoza, Tivoli-Benalmádena y Tibidabo), mientras que cinco obtienen como valoración global un "muy bien": Warner Bros Park, Port Aventura, Terra Mítica y los acuáticos de Torremolinos y Mijas.

Los principales motivos de los suspensos han sido la existencia de lugares que entrañan peligro para los usuarios del parque (zonas en obras sin vallar, accesos peligrosos a piscinas) y riesgos en atracciones (monitores que no controlan el acceso del público a la atracción, cierres de seguridad que no fijan bien a los usuarios, astillas que sobresalen, barandillas con aristas de hierro y punzantes, objetos inestables con posibilidad de caer y provocar un accidente...).

Tres de los cuatro que suspenden en seguridad son mucho más antiguos (Tibidabo fue inaugurado en 1899, el de atracciones de Zaragoza en 1974 y el de Tivoli-Benalmádena en 1972), que los que logran

buenas calificaciones, que tienen menos de 20 años y algunos incluso menos de diez. Y, además, tres de los cuatro que suspenden en seguridad son parques de atracciones clásicos, que podrían presumirse más seguros que los parques temáticos o aquaparks, que albergan atracciones técnicamente más complejas y aparentemente más peligrosas.

### Oferta de ocio, servicio y mantenimiento

CONSUMER EROSKI, por razones de espacio, centra su informe en la seguridad de estos lugares de ocio, pero ha estudiado a fondo la oferta de ocio (variedad y calidad de las atracciones), el servicio (hostelería, información, atención al cliente...) y el mantenimiento de las instalaciones. Puede consultarse esta información en los cuadros publicados en estas páginas y en el texto que publica en [www.consumer.es](http://www.consumer.es).

### SERVICIOS Y MANTENIMIENTO

PARQUES	Oficina de atención al visitante	Parking	Adaptado discapacitados	Servicio de asistencia sanitaria	Hostelería	Refrescarse y descansar	Y si me pierdo	Servicios bancarios	Guardería de animales y consignación	Servicios que facilitan la estancia	Conservación y limpieza del parque	Las piscinas	Asesoría / vestuarios	TOTAL
Warner Bros Park	Excelente	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Excelente	Muy bien	Bien	Muy bien	Excelente	Excelente	NP*	Excelente	Excelente
Port Aventura	Excelente	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Excelente	Muy bien	NP*	Muy bien	Muy bien
Isla Mágica	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Excelente	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Bien	NP*	Bien	Muy bien
Terra Mítica	Excelente	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Excelente	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Muy bien	NP*	Excelente	Muy bien
P. atracciones Madrid	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Excelente	Bien	Bien	Bien	Muy bien	Bien	NP*	Muy bien	Muy bien
P. atracciones Zaragoza	Bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	NP*	Aceptable	Bien
Tibidabo-Barcelona	Excelente	Bien	Bien	Muy bien	Mal	Muy bien	Bien	Mal	Bien	Bien	Muy bien	NP*	Bien	Aceptable
Tivoli-Benalmádena	Muy bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Bien	Excelente	Muy bien	Bien	Mal	Mal	Bien	NP*	Bien	Aceptable
Acuático Mijas	Bien	Bien	Bien	Muy bien	Aceptable	Muy bien	Bien	Mal	Bien	Aceptable	Bien	Aceptable	Muy bien	Acept.-Bien
Acuático Torremolinos	Excelente	Bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Mal	Bien	Aceptable	Bien	Regular	Excelente	Bien
Aqualand Benidorm	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Aceptable	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien-Muy B.
Aquopolis La Pineda	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Mal	Bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien

\* No procede.



### ¿Cómo son de seguros?

CONSUMER EROSKI ha examinado la seguridad de estos parques partiendo de la asesoría y de los parámetros fijados por expertos en seguridad. En cada parque se han analizado más de 30 variables relacionadas con la seguridad. No se ha estudiado, debido a la complejidad y diversidad de la ingeniería de las atracciones y a las dificultades de acceso a su entramado, la seguridad intrínseca de las atracciones, el grado de probabilidad de que ocurra un accidente por defectos de estructura o de mantenimiento de la atracción que no resulten evidentes a simple vista. El estudio ha sido exigente y minucioso. Carencias o defectos (por ejemplo, que en una atracción el monitor no controle el acceso del público y no compruebe los cierres de seguridad que fijan a los usuarios a la instalación) han sido suficientes para que algunos parques obtuvieran resultados negativos e incluso suspendieran el examen de seguridad. Las diferencias entre unos parques y otros son evidentes: ocho obtienen calificaciones positivas mientras que los otros cuatro suspenden en seguridad.

### WARNER BROS PARK

> Muy bien en seguridad.

Los cierres de la atracción SUPERMAN dieron problemas, pero lo solucionaron rápidamente.

### PORT AVENTURA

> Muy bien en seguridad.

Leve anomalía que se resolvió correctamente: antes de subir a SERPIENTE EMPLUMADA se produjo un fallo técnico, no arrancaba la atracción y estuvo parada 10 minutos. No se anotó peligro para los usuarios.

### TERRA MÍTICA

> Muy bien en seguridad.

Sólo un peligro leve en una zona mal delimita-

da y con un poste partido: riesgo de un usuario se hiriera.

### ISLA MÁGICA

> Mal en seguridad.

El primer día no se vio ningún vigilante de seguridad uniformado, y en otro sólo se vio uno. En Información reconocieron que había sólo tres vigilantes, distribuidos por todo el parque. Aglomeraciones para comer y en el espectáculo final, y falta de personal de vigilancia u organización para solventar estas situaciones.

### Lugares con riesgo:

- Niños jugando en una fuente sin personal que lo evitara. Se bañaban descalzos, con la posibilidad de contagio y de caída al resbalarse.



● ● ● ● SEGURIDAD

PARQUE	Lugares peligrosos	Objetos peligrosos	Peligros en las atracciones	Sistemas de extinción	Seguridad en los recintos cerrados	Normas de seguridad de atracciones y espectáculos	Seguridad en el acceso e inicio de las atracciones	Plan de seguridad emergencia y evacuación	Personal de seguridad a la vista	TOTAL
Warner Bros Park	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Muy bien
Port Aventura	Muy bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Muy bien
Isla Mágica	Mal	Bien	Muy mal	Bien	Muy mal	Muy bien	Bien	Muy bien	Aceptable	Mal
Terra Mítica	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien
P. atracciones Madrid	Muy bien	Bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien-Muy bien
P. atracciones Zaragoza	Mal	Muy bien	Muy mal	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Aceptable	Mal
Tibidabo-Barcelona	Muy bien	Muy bien	Mal	Muy bien	Bien	Bien	Bien	Muy bien	Aceptable	Regular
Tivoli-Benalmádena	Mal	Aceptable	Muy mal	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Bien	Mal
Acuático Mijas	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien*	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien
Acuático Torremolinos	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien*	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien
Aqualand Benidorm	Muy bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien*	Aceptable	Muy bien	Muy bien	Bien
Aquopolis La Pineda	Bien	Aceptable	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien*	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien

\* Los parques acuáticos no tienen, en estas fechas, espectáculos por lo que no se han valorado las normas de las atracciones en estos parques

• En ZONA GUARIDA DE LOS PIRATAS, unos niños estaban subidos a una considerable altura sin que nadie les llamara la atención.

• Zona sin vallar en un riachuelo con peces: lugar muy resbaladizo; una eventual caída de un niño, desde más de un metro de altura, se produciría sobre piedras con aristas.

**Atracciones con riesgo:**

• Mal estado de conservación y asientos rotos en TREN DE POTOSI.

• Deficiente estado de conservación de EL FUERTE: bancos y mesas en mal estado, con posibilidad de ceder al peso y romperse.

• Parada de LA FURIA DE LOS DIOS por una avería: seis personas pasaron 20 minutos dando vueltas hasta que llegaron los empleados.

• En AL ABORDAJE no había monitores, los padres debían estar pendientes de sus hijos.

**PARQUE DE ATRACCIONES DE MADRID**

> Bien - muy bien en seguridad.

Pocos extintores, tomas de agua no a la vista y carteles indicadores de salida no luminiscentes.

**PARQUE ATRACCIONES TIBIDABO**

> Regular en seguridad.

**Atracciones con riesgo:**

• TREN CHU CHU sin normas de uso.

• CASTELL MISTERIOS: cartel de normas de uso oculto.

• CRASH CARS: desorganización en la cola, lo que desconcertaba a los usuarios, que no sabían si podían entrar de dos en dos ni si había un aforo máximo, empujones y posibilidad de tropiezo de los niños.

• Los monitores sólo controlaban los cierres en TALAIA y DIÁBOLO.

**PARQUE DE ATRACCIONES DE ZARAGOZA**

> Mal en seguridad

**Atracciones con riesgo:**

• CASA MAGNÉTICA: el suelo resbalaba. El día anterior había llovido, y al no disponer de anti-deslizante, cabía la posibilidad de resbalar y caer.

• ESPEJOS: el cuidador apareció tarde y sólo una persona controlaba CASA MAGNÉTICA, ESPEJOS y LABERINTO.

• En ESCALEXTRIC a pesar de estar cerrada, unos niños accedieron a la instalación y se montaron. Un controlador de otra atracción llamo a un técnico, que, tras comprobar que

estaban bien situados, la puso en marcha.

**Lugares con riesgo:**

• En BOTA BOTA CASTILLO (camas elásticas), las camas carecían de redes para evitar salidas de la zona elástica, y el suelo de loseta, por duro, no es adecuado.

• En CUEVA DEL TERROR había luces de emergencia, pero no indicaban la salida.

• En EMBARCADERO no había vigilancia y un usuario saltó de la barca a una zona con césped situada en el lago y volvió a saltar a la barca, vulnerando las normas de seguridad.

**PARQUE DE ATRACCIONES TIVOLI**

> Mal en seguridad.

Madera deteriorada (posibilidad de clavarse

astillas) en varias atracciones: SWAN CHAIROPLANE, COBLE CARRUSEL, NORIA ADULTOS, LAFAYETTE, SWING BOATS, SAXONIA TREN, BALLON CARRUSEL (niños).

**Atracciones con riesgo:**

• Dos, cerradas por obras: PIRATAS Y TIVOLI JUNGLA. Al lado de la caída libre de 60 metros se vieron restos de obras.

• TIVOLI AGUA: una de las barandillas en la cola de espera era de hierro y tenía aristas que podían producir cortes poca organización y ausencia de personal del parque; los niños se colaban, con empujones y posibilidad de caídas para los más pequeños.

• AUTOS DE CHOQUE: faltaban cinturones de seguridad, y almohadillas protectoras rasgadas y viejas.

• MONTAÑA RUSA: almohadillas rotas, óxido, y se oían chirridos en la maquinaria.

• JURASICO: charcos de agua en zonas de paso.

**ACUÁTICO DE MIJAS**

> Muy bien en seguridad.

Pero se detectó anomalías leves en los accesos de las atracciones: suelo mojado y resbaladizo. Había una barandilla con quizá poca altura en el primer tramo de las escaleras de subida a la atracción "Kamikaze".

**PARQUE ACUÁTICO TORREMOLINOS**

> Muy bien en seguridad.

No se detectó ningún elemento peligroso ni riesgo en ninguna atracción.

**PARQUE ACUÁTICO BENIDORM**

> Bien en seguridad.

El acceso a la piscina era algo peligroso; riesgo de meter el pie y caer.

**PARQUE ACUÁTICO LA PINEDA**

> Bien en seguridad.

Zona inundada en un camino, posibilidad de resbalar. Toma de agua en muy mal estado.

● ● ● ● OFERTA DE OCIO Y ORGANIZACIÓN

PARQUE	Oferta de ocio*	Taquillas	Orden y señalización	Respuestas del personal del parque a consultas	Organización en atracciones y espectáculos	TOTAL
Warner Bros Park	Muy bien	Aceptable	Muy Bien	Muy Bien	Aceptable	Bien
Port Aventura	Excelente	Aceptable	Muy Bien	Bien	Bien	Bien
Isla Mágica	Aceptable	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien
Terra Mítica	Bien	Aceptable	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien
P. atracciones Madrid	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Regular	Bien
P. atracciones Zaragoza	Aceptable	Bien	Muy Bien	Bien	Aceptable**	Bien
Tibidabo-Barcelona	Aceptable	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Aceptable	Bien
Tivoli-Benalmádena	Bien	Muy Bien	Aceptable	Muy Bien	Regular	Bien
Acuático Mijas	Muy bien	Bien	Bien	Muy Bien	Regular**	Bien
Acuático Torremolinos	Muy bien	Bien	Regular	Muy Bien	Regular**	Aceptable
Aqualand Benidorm	Muy bien	Aceptable	Muy Bien	Muy Bien	Regular**	Bien
Aquopolis La Pineda	Muy bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Regular**	Bien

\* Las exigencias de ocio son para los parques acuáticos menores que los requerimientos para los parques temáticos y de atracciones, de ahí su buena calificación. \*\* Sólo se han valorado las atracciones, ya que en el momento de las visitas no había ningún espectáculo (sólo los hay en temporada alta).

¿Son caros los parques de ocio?

La visita a un parque temático no resulta económica. Al elevado precio de la entrada se le une en ocasiones el casi inevitable coste de los servicios de hostelería: muchos parques no permiten el acceso con comida y bebida del exterior.

¿Cuánto cuesta la entrada? Entre 15 y 37 euros por persona, según el parque y la edad del usuario (niño o adulto). Los cuatro temáticos son más caros (de media, 32 euros) que los de atracciones y acuáticos (19,5 euros de media). ¿Hay descuentos? Si, para niños, discapacitados, personas mayores, familias, etc. Algunos, preferentemente los temáticos, si se adquieren entradas para dos días consecutivos, reducen la tarifa del segundo día.

¿Cuánto cuesta un refresco? Unos 2,2 euros de media, aunque hay diferencias importantes. En el de atracciones de Zaragoza costó 1,5 euros, mientras que en Port Aventura supuso casi el doble: 2,8 euros.

¿Y un bocadillo de tortilla? La media fue de 3,5 euros, pero de nuevo se vieron diferencias importantes. En los parques de Torremolinos, Mijas y Warner Bros costó 4 euros pero en el de atracciones de Zaragoza bastaron 2,6 euros. Además, la relación calidad-precio en la mayoría de los restaurantes dejó mucho que desear.

Otro gasto: cinco de los doce parques tienen parking de pago: 6 euros diarios en Port Aventura, 5 euros en Warner Bros, Tibidabo y Terra Mítica, y 4 euros Isla Mágica. ◀

Las medidas de seguridad son para respetarlas

Respete las restricciones (edad, estatura y condiciones físicas) y normas de uso. En algunas atracciones se limita el acceso a niños o mayores con menos de una estatura, a mujeres embarazadas y personas con problemas de corazón. Son atracciones que van a gran velocidad, con curvas y movimientos bruscos. Si conoce alguna razón por la que usted o sus hijos no deben montar, no lo haga.

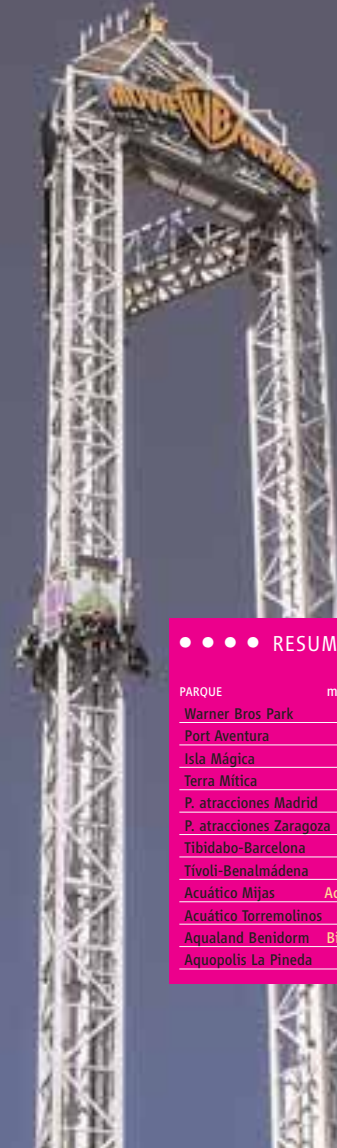
Compruebe los cinturones y barras de seguridad de los asientos de las atracciones.

Mantenga manos y pies dentro de los coches de las atracciones en todo momento, no intente sujetarse a la estructura de la instalación o a cualquier otro elemento mientras la atracción siga en marcha. No se ponga de pie en las atracciones no diseñadas para ello.

No lleve artículos que puedan caerse (gafas de sol, sombreros, joyas...). Si pierde o se le desprende algún objeto en una atracción, no intente recuperarlo por su cuenta y menos con la instalación en marcha. Pida ayuda a algún empleado del parque.

Comunicar a los responsables del parque cualquier anomalía que observe.

Respete las indicaciones y advertencias del personal del parque. Cuando la atracción se pare, permanezca sentado hasta que se detenga completamente. Utilice los elementos de seguridad que le proporcionen: arneses, flotadores, etc. Preste especial atención a los de los niños. ◀



● ● ● ● RESUMEN SOBRE LOS PARQUES

PARQUE	Servicios y mantenimiento	Oferta de ocio y organización	Seguridad
Warner Bros Park	Excelente	Bien	Muy bien
Port Aventura	Muy bien	Bien	Muy bien
Isla Mágica	Muy bien	Bien	Mal
Terra Mítica	Muy bien	Bien	Muy bien
P. atracciones Madrid	Muy bien	Bien	Bien/Muy bien
P. atracciones Zaragoza	Bien	Bien	Mal
Tibidabo-Barcelona	Aceptable	Bien	Regular
Tivoli-Benalmádena	Aceptable	Bien	Mal
Acuático Mijas	Aceptable/Bien	Bien	Muy bien
Acuático Torremolinos	Bien	Aceptable	Muy bien
Aqualand Benidorm	Bien/Muy bien	Bien	Bien
Aquopolis La Pineda	Muy bien	Bien	Bien

DOCE PARQUES DE OCIO, UNO A UNO



**PARQUE ATRACCIONES DE ZARAGOZA**  
Inaugurado en 1974.

Conocido por encontrarse en el pulmón verde de la ciudad, entre Los Pinares de Venecia y los Parques Grandes.

Recomendable para el público infantil en especial (la mayoría de las atracciones son para ellos).

Tarifas: entrada todo el día, adulto 15,5 euros y niños 9,95 euros.

LO MEJOR: servicio gratuito de parking. Zonas para descansar y comer en contacto con la naturaleza. Buena ambientación.

LO PEOR: la oferta de ocio (sólo 37 atracciones y ningún espectáculo). No hay servicios suficientes para una estancia agradable y cómoda, como visitas guiadas, revelado fotográfico, alquiler de coches de niños, recogida de compras, guardería de animales, etc.



**PARQUE ATRACCIONES DE MADRID**  
Inaugurado en 1969.

Conocido por ser uno de los parques de atracciones más antiguos, que combina atracciones de siempre con recientes adquisiciones como la montaña rusa Abismo o Lanzadera.

Recomendable para los más pequeños, ya que cuenta con una zona exclusiva para el público infantil, con atracciones como el Mini Tren, Mini Flume Ride, etc.

Tarifas: entrada todo el día, adulto 24,4 euros y niños 13,9 euros.

LO MEJOR: servicio de parking gratuito, buena dotación de servicios que facilitan la estancia (alquiler de sillas de niños, cajeros automáticos, zonas para descansar y merenderos, sala de lactancia.).

Espectáculos para todos los públicos.

LO PEOR: poca información sobre los tiempos de espera. No se pueden reservar entradas o pases especiales para evitar colas ni visitas guiadas, y no cuenta con guardería para animales. ▶

**PARQUE ATRACCIONES TIBIDABO (BARCELONA)**  
Inaugurado en 1899.

**Conocido por** su avión, desde el que se disfruta de una panorámica espectacular de la ciudad condal.

**Recomendable para** toda la familia y para los más pequeños (varias atracciones exclusivas para ellos).

**Tarifas:** entrada todo el día, adulto 22 euros y niños 9 euros.

**LO MEJOR:** posibilidad de apreciar unas vistas exclusivas de toda la ciudad. Muy buena dotación de taquillas de venta de entradas. Espectáculos de gran calidad, tanto para mayores como para pequeños.  
**LO PEOR:** servicio de parking (5 euros al día), escasez en la oferta de ocio (27 atracciones y sólo 5 espectáculos), poca información sobre tiempos de espera, escasez de personal de seguridad.

**PARQUE ATRACCIONES TÍVOLI (BENALMÁDENA, MÁLAGA)**  
Inaugurado en 1972.

**Conocido por** su atracción estrella TÍVOLI DRAGÓN y su localización en la Costa del Sol.

**Recomendable para** todas las edades. **Tarifas:** entrada todo el día, adulto 16 euros y niños 6 euros.

**LO MEJOR:** parking gratuito. Muchas taquillas. Buen servicio en caso de pérdida de menores o de objetos personales.  
**LO PEOR:** deficiencias en accesibilidad de discapacitados, evidentes signos de paso del tiempo y el mal estado de conservación de algunas atracciones.

**PARQUE TEMÁTICO TERRA MÍTICA (BENIDORM, ALICANTE)**  
Inaugurado en 2000.

**Conocido por** sus atracciones estrella TIZONA Y SYNCOPE.

**Recomendable para** quienes busquen situaciones límite y descargar adrenalina. **Tarifas:** entrada todo el día, adulto 33 euros y niños 25 euros.  
**LO MEJOR:** servicios y mantenimiento (limpieza en áreas de hostelería, aseos), buena dotación de fuentes y zonas de descanso, buena señalización.

**LO PEOR:** pocas taquillas, parking (5 euros al día), pocos cajeros automáticos. No hay cambio de divisas ni posibilidad de reserva de entradas o pases especiales para evitar colas.

**PARQUE TEMÁTICO PORT AVENTURA (SALOU, TARRAGONA)**  
Inaugurado en 1995.

**Conocido por** la montaña rusa DRAGON KHAN y su variedad gastronómica.

**Recomendable para** todo tipo de edades, pero en especial a quienes buscan un poco de estrés y excitación.

**Tarifas:** entrada todo el día, adulto 37 euros y niños 30 euros.

**LO MEJOR:** oferta de ocio, dotación de servicios que facilitan la estancia (recogida de compras, visita guiada, guardería para animales, etc.), buenos servicios bancarios (cambio de divisas), señalización del parque, carteles traducidos a varios idiomas.  
**LO PEOR:** parking (6 euros), pocas taquillas, escasez de personal de vigilancia.

**PARQUE TEMÁTICO WARNER BROS PARK (SAN MARTÍN DE LA VEGA, MADRID)**  
Inaugurado en 2002.

**Conocido por** su ambientación y decorados.

**Recomendable para** el público infantil por los numerosos personajes de dibujos animados, y para los más intrépidos (atracciones como SUPERMAN, BATMAN o STUN FALL). **Tarifas:** entrada todo el día, adulto 33 euros y niños 25 euros.

**LO MEJOR:** excelente dotación de servicios que facilitan la estancia (recogida de coches de niños, visita guiada, guardería para animales, etc.).  
**LO PEOR:** parking (5 euros por día), excesivas colas y poca información sobre tiempos de espera (señalización en pantalla o "pizarras") en el momento de acceder a las atracciones.

**PARQUE TEMÁTICO ISLA MÁGICA (SEVILLA)**  
Inaugurado en 1997.

**Conocido por** espectáculos como LA PUERTA DEL TIEMPO y la caída libre de 68 metros denominada DESAFÍO.

**Recomendable para** quien que busca sensaciones fuertes como para los que desean disfrutar de un día agradable y diferente recorriendo sus ocho áreas temáticas.

**Tarifas:** entrada todo el día, adulto 23,5 euros y niños 16,5 euros.

**PARQUE ACUÁTICO BENIDORM (ALICANTE)**  
Inaugurado en 1985.

**Conocido por** el tobogán más alto de Europa, BIG BANG.

**Recomendable para** niños de 6-12 años. **Tarifas:** entrada todo el día, adulto 23 euros y niños 16 euros.

**LO MEJOR:** parking gratuito, oferta de atracciones y espectáculos, información general del parque y la señalización de las normas de uso en las entradas de las atracciones. Amplio despliegue de personal de seguridad. Buen servicio de hostelería. Buena dotación de servicios bancarios, con cambio de divisas.

**LO PEOR:** No se puede comprar entradas por Internet ni hay visitas guiadas, ni punto de encuentro. Pocas fuentes de agua potable. No hay espectáculos.

**PARQUE ACUÁTICO TORREMOLINOS (MÁLAGA)**  
Inaugurado en 1984.

**Conocido por** ser el acuático más grande de la Costa del Sol y poseer una atracción única: Boomerang.

**Recomendable para** toda la familia. **Tarifas:** entrada todo el día, adulto 18,9 euros y niños 13,3 euros.

**LO MEJOR:** parking gratuito, oferta de atracciones y espectáculos, señalización de las normas de uso en las atracciones. Buen servicio de vigilancia.

**LO PEOR:** Poca información sobre tiempos de espera en las atracciones; mala señalización. No ofrece espectáculos.

**PARQUE ACUÁTICO LA PINEDA (TARRAGONA)**  
Inaugurado en 1987.

**Conocido por** ser el único acuático con delfinario, además ofrece interacción con leones marinos.

**Recomendable para** toda la familia y especialmente para niños.

**Tarifas:** entrada todo el día, adulto 21,5 euros y niños 16 euros.

**LO MEJOR:** parking gratuito, oferta de atracciones y espectáculos, información general del parque y señalización de las normas de uso en las entradas de las atracciones.

**LO PEOR:** deficiente oferta de servicios. No hay cajeros automáticos ni cambio de divisas. Escasez de fuentes de agua potable.

**PARQUE ACUÁTICO MIJAS (MÁLAGA)**  
Inaugurado en 1986.

**Conocido por** la variedad de sus espectáculos.

**Recomendable para** toda la familia y en especial para niños de 6-12 años, con zonas especiales para ellos.

**Tarifas:** entrada todo el día, adulto 14,5 euros y niños 9,5 euros.

**LO MEJOR:** parking gratuito, oferta de ocio, información general del parque y la señalización de las normas de uso en las atracciones. Buen servicio de vigilancia.

**LO PEOR:** organización en los momentos de espera. Sólo un cajero automático. No se puede comprar entradas por Internet, no hay visitas guiadas, y tampoco cuenta con punto de encuentro. ◀

**Una visita redonda a un parque de ocio**

◻ **Organice la visita con antelación:** en los grandes parques es fácil perderse el primer día. Hágase con planos y folletos con información sobre horarios, instalaciones, espectáculos y servicios. Mejor incluso es navegar por la página web del parque antes de la excursión y planificar perfectamente la visita.

◻ **Observe los horarios de los espectáculos y atracciones que le interesan y planifique su día en el parque.** Si no le interesa ver espectáculos, acuda durante su celebración a las atracciones más solicitadas: habrá menos colas.

◻ **No se obsesione con verlo todo en un día.** en muchos se necesitan dos días para disfrutarlos al completo. Seleccione los espectáculos y atracciones que más le interesan y disfrute de ellos.

◻ **Adquiera su entrada de forma anticipada** (consulte ofertas) por Internet, mediante agencias de viaje o en hoteles de la zona: evitará esperas a la entrada.

◻ **Beba mucho líquido** para evitar deshidrataciones y no permanezca mucho tiempo al sol, evitará insolaciones.

◻ **Conserve, durante toda la visita, el ticket de entrada o pase.** Adquiera las entradas en puntos de venta oficiales.

◻ **Si come en alguno de los establecimientos hosteleros del parque, evite las horas de máxima afluencia.** Y recuerde que muchos parques no permiten la entrada de comida o bebida del exterior.

◻ **Si detesta las colas, no acuda a los parques durante períodos festivos probangados** (puentes y similares). Es preferible visitarlos de lunes a viernes que durante fines de semana. Las atracciones y espectáculos con colas durante todo el día es mejor dejarlos para primera o última hora.

◻ **Elija ropa cómoda y calzado adecuado** para caminatas y largas colas. Opte por prendas que se sequen rápidamente y lleve ropa de repuesto (puede dejarla en el coche o en la consigna del parque). Lleve gorra, protector solar resistente al agua, gafas de sol, cámara de fotos o video, etc.

**PARA APROVECHAR AL MÁXIMO LA ESTANCIA EN ESTOS PARQUES LO DESEABLE ES CONSEGUIR INFORMACIÓN SOBRE ELLOS DÍAS ANTES DE LA VISITA**



Ensaladas en conserva

## Prácticas y saludables

LOS INGREDIENTES PRINCIPALES SON ATÚN, GUISANTES, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA. ALGUNAS ENSALADAS CONTIENEN TAMBIÉN MAÍZ, ACEITUNAS, ESPÁRRAGOS Y SOJA.



Los alimentos preparados que apenas requieren elaboración para ser consumidos ocupan cada vez mayor espacio en nuestra cesta de la compra, no en vano cada vez dedicamos menos tiempo a cocinar. Y la tendencia ha llegado también a las ensaladas, uno de los platos que mejor representa la dieta mediterránea, muy elogiada en los últimos años porque ayuda a reducir la probabilidad de sufrir enfermedades tan de nuestro tiempo como las cardiovasculares, las degenerativas y el cáncer. Entre las muchas virtudes de las hortalizas, y no otra cosa son fundamentalmente las ensaladas, cabe destacar su elevado contenido en fibra y en vitaminas y minerales, su bajo poder calórico y su valiosa contribución para mantener el organismo hidra-

tado. A pesar de tantas ventajas, en nuestro país el consumo de hortalizas y vegetales no llega siquiera a la mitad de la cantidad diaria recomendada (400 gramos).

Incluir en nuestra dieta habitual las ensaladas puede ayudarnos a cumplir con el consumo aconsejado de esta familia de alimentos. El mercado, atento a las nuevas costumbres y necesidades, ofrece varias opciones de ensaladas ya listas para consumir. Una de ellas es la de las ensaladas esterilizadas, presentadas en tarro de cristal o en lata o bol. Los ingredientes se envasan en recipientes a los que se añade el líquido de cobertura (agua, aceite, vinagre...) y se cierran herméticamente, lo que impide que pene-

tren en el producto otros contaminantes. La esterilización a que se someten posteriormente es un tratamiento de altas temperaturas que destruye los microbios que pudieran contener los ingredientes. Después, se etiquetan y se almacenan a temperatura ambiente, porque no necesitan frío al haber sido esterilizados.

Este análisis ha estudiado seis muestras de "Ensalada Mediterránea", todas en conserva. Isabel, Rianxeira, Calvo y Miau se comercializan en lata o bol, emplean aceite en el aderezo y declaran entre 150 y 180 gramos de peso neto. Bonduelle y Carretilla, en tarro de cristal, carecen de aceite e indican un peso de 530 y 345 gramos. Los ingredientes de estas ensaladas en



CUESTAN ENTRE  
5,74 EUROS Y  
8,63 EUROS  
EL KILO

	MIAU	ISABEL	RIANXEIRA	CALVO	BONDUELLE	CARRETIILLA
<b>DENOMINACIÓN</b>	"Ensalada Mediterránea con atún"	"Ensalada Mediterránea con atún"	"Ensalada Mediterránea con atún"	"Ensalada Mediterránea con atún"	"Ensalada Mediterránea"	"Ensalada Mediterránea con atún"
Precio por peso escurrido (euros/kilo)	6,11	6,86	7,53	7,54	5,74	8,63
Etiquetado	INCORRECTO	INCORRECTO	INCORRECTO	INCORRECTO	CORRECTO	CORRECTO
Peso neto declarado <sup>1</sup> (g)	150	157	180	150	530	345
Peso escurrido declarado <sup>2</sup> (g)	124	No indica	No indica	No indica	300	225
Peso neto real <sup>1</sup> (g)	166,6	162,8	200	153,2	560,7	366
Peso escurrido real <sup>2</sup> (g)	140,2	134,5	181,1	130,7	334,2	236,5
Ingredientes (%)						
Atún	45,4	34,9	32,1	34,6	-	8,7
Zanahoria	17,7	28,5	13,4	24	18,8	34,8
Guisantes	16,3	18,5	41,4	31,4	-	-
Pimiento rojo	8	10,1	3,9	6,4	10,7	-
Cebolla	12,6	8	9,2	3,6	-	-
Brotos de soja	-	-	-	-	24,5	-
Espárragos	-	-	-	-	-	9,6
Aceituna negra	-	-	-	-	-	7,1
Aceituna verde	-	-	-	-	-	6,6
Maíz	-	-	-	-	28,2	33,2
Mazorcas de maíz	-	-	-	-	17,8	-
Sal (%):	0,6	1,1	0,8	0,9	1,3	1
Líquido de cobertura <sup>3</sup>	Aceite de girasol, vinagre y sal	Aceite de oliva, vinagre, azúcar y sal	Aceite de oliva, vinagre y sal	Aceite de soja, vinagre y sal	Agua, vinagre, azúcar y sal	Vinagre, azúcar y sal
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
<b>CATA (1 a 9)</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	<b>6,5</b>	<b>6,3</b>	<b>4,4</b>	<b>5,5</b>

(1) **Peso neto:** peso total de los ingredientes más el del líquido que los cubre. (2) **Peso escurrido:** peso de la ensalada una vez eliminado el líquido de cobertura. (3) **Líquido de cobertura:** el laboratorio ha verificado que los aceites indicados en las etiquetas, y que figuran en este cuadro, son los que realmente contenían las muestras analizadas.

## UNA A UNA, 6 ENSALADAS EN CONSERVA



**MIAU**  
"Ensalada Mediterránea con atún". Lata de 150 grs. Sale a 6,11 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo), la segunda más barata.

La mejor relación calidad-precio.

INGREDIENTES PRINCIPALES: atún (45%), zanahoria (18%) y guisantes (16%). La menos salada (0,6%). Incumple la norma de etiquetado.

ADEREZO: aceite de girasol, vinagre y sal.

EN CATA, 6 puntos: gusta por "buen sabor a bonito", "aliño", "variedad de ingredientes", "sensación al masticar" y "aparición", pero es criticada por "mucho sabor a vinagre", "un poco sosa" y "atún muy desmigado".



**ISABEL**  
"Ensalada Mediterránea con atún". Lata de 157 grs. Sale a 6,86 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo).

Otra opción interesante.

INGREDIENTES PRINCIPALES: atún (35%) y zanahoria (29%). Incumple la norma de etiquetado.

ADEREZO: aceite de oliva, vinagre, azúcar y sal.

EN CATA recibe 6,5 puntos: gusta por "sabrosa", "variedad de ingredientes", "buen aspecto" y "jugosa", pero es criticada por "demasiada zanahoria" y por "predominar el sabor de un ingrediente".



**RIANXEIRA**  
"Ensalada Mediterránea con atún". Bol (tazón sin asa) de 180 grs. Sale a 7,53 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo).

INGREDIENTES PRINCIPALES: guisantes (41%) y atún (32%). Incumple la norma de etiquetado.

ADEREZO: aceite de oliva, vinagre y sal.

EN CATA consigue 6,5 puntos: gusta por "sabor bueno", "buena apariencia", "ingredientes bien combinados" y "agradable al masticar"; fue criticada por "exceso de guisantes" y "poco sabor".



**CALVO**  
"Ensalada Mediterránea con atún". Lata de 150 grs. Sale a 7,54 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo).

INGREDIENTES PRINCIPALES: atún (35%) y guisantes (31%). Incumple la norma de etiquetado.

ADEREZO: Como aderezo, aceite de soja, vinagre y sal.

EN CATA recibe 6,3 puntos: gusta por "sabrosa", "aparición", "ingredientes", "sensación al masticar"; es criticada por "muchos guisantes", "atún un poco fuerte" y "sabor a vinagre".



**BONDUELLE**  
"Ensalada Mediterránea". Tarro de cristal de 530 gramos. La más barata, sale a 5,74 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo).

INGREDIENTES PRINCIPALES: maíz (28%) y brotes de soja (25%). La única sin atún, y la de más sal (1,3%).

COMO ADEREZO contiene agua, vinagre, sal y azúcar, pero nada de aceite.

EN CATA, con 4,4 puntos, fue la peor: gusta por su "colorido" y "sabor" y por los "originalidad de los ingredientes"; fue criticada por "acidez", "falta de algún ingrediente más" y "demasiado maíz".



**CARRETILLA**  
"Ensalada Mediterránea con atún". Tarro de cristal de 345 grs. La más cara, sale a 8,63 euros/kilo (peso escurrido, sólo la ensalada, sin el aderezo).

INGREDIENTES MAYORITARIOS: zanahoria (35%) y maíz (33%). Poco atún (9%).

Y nada de aceite: como aderezo lleva vinagre, azúcar y sal. La de mejor etiquetado.

EN CATA, con 5,5 puntos, la segunda peor valorada: gustó por "buen sabor", "presencia de espárragos y aceitunas" y "aparición", pero fue criticada por "pocos ingredientes" y por "insípida".

conserva son atún (excepto en Bonduelle, que no tiene), guisantes, zanahoria, pimiento rojo y cebolla. Algunas añaden maíz, aceitunas, espárragos y soja. Los precios iban desde los 5,74 euros por kilo escurrido de Bonduelle hasta los 8,63 euros/kilo de Carretilla.

### ¿Mejor en lata o en frasco?

Ambos formatos (lata o bol y frasco de cristal) carecen de aditivos y conservantes, tienen una larga vida útil y no necesitan frío para su conservación. Ahora bien, las ensaladas en lata o bol tienen una ventaja de uso: están aliñadas no sólo con vinagre y sal sino también con aceite, lo que hace posible su consumo directo y sin necesidad de extraerla de su envase, basta con un tenedor. Además, los formatos en lata o bol son más pequeños (unos

150 gramos), lo que facilita que tras el consumo no sobre nada. En cambio, las ensaladas en frasco son más voluminosas, contienen una mezcla de agua con vinagre y sal que será retirada para después alinear los ingredientes con aceite y, en su caso, vinagre.

### Peso e ingredientes, bien

En las seis muestras el peso neto real fue superior al declarado, mientras que el neto escurrido (una vez eliminado el líquido de cobertura) sólo lo indicaban Miau, Bonduelle y Carretilla, que lo ofrecían en cantidades superiores a las declaradas.

Por otra parte, las seis ensaladas contienen los ingredientes que anuncian, aunque algunos presentan más atún del indicado en la etiqueta. Ese es el caso de Miau (45%), Isabel (35%), Calvo (35%) y

Rianxeira (32%), que señalan atún en una proporción del 25%, cuando la superan ampliamente, mientras que Carretilla se ajusta al 8% declarado. Bonduelle es la única sin atún.

Además de atún, los componentes de la ensalada de Carretilla son principalmente zanahoria (35%) y maíz (33%). En Bonduelle predominan brotes de soja (25%) y maíz (28%). En Calvo, guisantes (31%) y zanahoria (24%) mandan sobre pimiento rojo (6%) y cebolla (4%). Lo mismo sucede en Miau, aunque las diferencias son menores. En Rianxeira se vieron las mayores discrepancias: asegura que el atún es mayoritario, cuando en realidad su 32% es superado por los guisantes (41%). En el resto de ensaladas, las diferencias fueron poco significativas.

Las cuatro ensaladas en lata o bol, tienen los mismos ingredientes: atún, zanahorias, guisantes, pimiento rojo y cebolla. En cambio, las dos que se comercializan en frasco difieren en su composición. Carretilla opta por atún, zanahoria, espárragos, aceitunas negras y verdes y maíz, mientras que Bonduelle prefiere decantarse por zanahorias, pimiento rojo, brotes de soja, maíz y mazorcas de maíz.

La sal es un ingrediente a tener siempre en cuenta en los alimentos procesados. El producto menos salado (sin contar el líquido de cobertura) fue Miau con un 0,6%, mientras que el otro extremo figuró la ensalada Bonduelle (1,3%). El resto contenían en torno al 1% de sal.

Las ensaladas en lata o bol están inmersas en aceite vegetal, vinagre y sal; la de Isabel contiene también azúcar. En cam-

bio, Bonduelle y Carretilla, en tarro de cristal ambas, no tienen aceite: su jugo consta de vinagre, azúcar, sal y agua. Se comprobó que, tal y como declaran, Rianxeira e Isabel utilizan aceite de oliva, mientras que el de Miau es de girasol y el de Calvo, de soja. Los cuatro son aceites vegetales saludables en los que los ácidos grasos insaturados predominan sobre los saturados.

Como era de esperar en un alimento en conserva, el análisis microbiológico, que establece la calidad higiénico-sanitaria de los alimentos, no deparó problema alguno, todos los datos fueron correctos.

### Vitaminas, minerales y fibra

Ya que la mayor parte de estas ensaladas son hortalizas, aportan abundantes vitaminas del grupo B, C y, por las zana-

### ETIQUETAS MEJORABLES

Cuatro de las seis muestras incumplen la normativa. Rianxeira no indica el porcentaje de algunos ingredientes cuando sí los representa con imágenes, no ofrece en el mismo campo visual toda la información, y su lista de ingredientes no figura en orden decreciente de composición. Isabel destaca el aceite (oliva), pero no indica su proporción ni el peso escurrido del producto. Miau indica que zanahoria, guisantes, pimientos y cebolla se encuentran "en proporción variable", cuando zanahoria y guisantes pesan el doble que el pimiento; debía indicar el porcentaje de cada ingrediente. Lo propio sucede en Calvo. Tampoco Bonduelle indica esta proporción, pero al comercializarse en tarro de cristal permite al consumidor hacerse una idea del contenido de cada uno. La única muestra con etiquetado satisfactorio es Carretilla.

**EL ATÚN REPRESENTA ENTRE EL 45% Y EL 9% DEL PRODUCTO, A EXCEPCIÓN HECHA DE BONDUELLE, QUE CARECE DE ATÚN**

horias, pro-vitamina A. Eso sí, el tratamiento térmico que sufren estas hortalizas reduce ligeramente el contenido de vitaminas, en especial las del grupo B y la vitamina C. Entre los minerales, destacan potasio, magnesio y hierro –por el atún–, así como el sodio de la sal. Otros nutrientes de las ensaladas son la fibra y los antioxidantes. Los fabricantes reducen al máximo el tiempo del tratamiento térmico y la intensidad del calor, cara a que las pérdidas de nutrientes sean mínimas. Un modo de mejorar este aporte de vitaminas y minerales es combinarlas con hortalizas crudas como lechuga, escarola, etc

### El consumo de ensaladas protege la piel

Los rayos solares agreden la piel y son causa de su envejecimiento prematuro y del desarrollo de melanomas. El consumo de ensaladas aporta nutrientes para mantener la piel en buen estado. Las hortalizas de colores intensos (zanahoria, remolacha, pimientos, tomate, col lombarda, lechuga lollo rojo) aportan beta-caroteno que se transforma en vitamina A y renueva la piel y las mucosas, y vitamina C, que mejora la producción de colágeno, proteína que mantiene la piel tersa y previene la formación de arrugas. Si las ensaladas se enriquecen con aguacate o frutos secos y se condimentan con aceite de oliva virgen se aportan al organismo ácidos grasos insaturados que ayudan a mantener una piel estructurada e hidratada, y también vitamina E, que frena la aparición de manchas en la piel.

### Calorías y proteínas

Estas ensaladas aportan pocas calorías, si bien hay diferencias en función de su líquido de cobertura. Las aderezadas con aceite tienen más grasa (entre el 9% y el 10%) y, por tanto, mayor aporte energético, unas 175 calorías cada cien gramos. El nutriente más abundante es la grasa, proveniente del aceite (de oliva, girasol o soja) y del atún. Pero tanto el predominio en ácidos grasos insaturados del aceite como de grasas poliinsaturadas omega-3 en el atún son muy saludables, puesto que su consumo contribuye a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre. Por su parte, las ensaladas cuyo líquido de cobertura sólo contiene agua, vinagre, sal (en algunos casos, también azúcar) normalmente se comercializan en tarros de cristal y aportan sólo entre 60 y 70 calorías cada cien gramos; contienen únicamente el 3% de grasa. De todos modos, lo habitual es que a estas ensaladas se les añada aceite antes de su consumo. Las proteínas representan entre el 7% y el 10% de las ensaladas en conserva y provienen principalmente del atún, aunque otros ingredientes como cereales o guisantes también aportan proteínas, si bien en menor cantidad y de menor calidad biológica. ➤

# Los roll-on son más eficaces

Desodorantes en spray y roll-on

SE COMPROBÓ QUE LOS DESODORANTES EN SPRAY NO SUPERAN A LOS ROLL-ON EN NINGUNA PRESTACIÓN

Los 1.300 mililitros que el ser humano transpira cada día apenas huelen. Son las bacterias de la superficie de la piel las que descomponen y fermentan las materias orgánicas del sudor, generando ácidos volátiles que al evaporarse producen ese desagradable olor. El agua con jabón elimina las sustancias malolientes e impide el crecimiento bacteriano, por eso el sudor que se produce recién salidos de la ducha es inodoro. Para alargar el efecto de una adecuada higiene hay desodorantes que combaten el hedor eliminando la secreción de sudor, reduciendo su cantidad, enmascarando su olor, absorbiendo el ya generado o impidiendo el desarrollo bacteriano. Pero transpirar es necesario. Por medio de este fenómeno fisiológico (que en casos extremos llega al litro por hora) el cuerpo elimina impurezas y mantiene una temperatura corporal estable que ronda los 36 °C. La eliminación del mal olor no debería interferir en la secreción del sudor.

Se han analizado ocho desodorantes, cuatro roll-on en envase de 50 mililitros y otros cuatro que se dosifican mediante aerosol (spray) de 200 mililitros. Dicen ser antitranspirantes (reducen la secreción de sudor) excepto los dos de Sanex. Las diferencias de precio entre ellos no fueron elevadas: el más barato de los roll-on (Sanex; 2,33 euros por envase) sólo cuesta 31 céntimos menos que el más caro (Dove; 2,64 euros por envase) y el más bara-



## En Síntesis

- +Se han analizado seis “Ensalada Mediterránea”, todas en conserva. Isabel, Rianxeira, Calvo y Miau se comercializan en lata o bol, emplean aceite como aderezo y ofrecen desde 150 hasta 180 gramos. Bonduelle y Carretilla, en tarro de cristal, carecen de aceite y pesan 530 y 345 gramos.
- +Los precios van desde 5,74 euros/kilo escurrido (Bonduelle) hasta 8,63 euros/kilo (Carretilla).
- +La de más atún es Miau (45%) y las de menos, Bonduelle (0%) y Carretilla (9%). La de menos sal, Miau (0,6%) y Bonduelle la más salada (1,3%).
- +Mejor relación calidad-precio: Miau, la segunda más barata y la de más atún. Otra opción: Isabel, con mucho atún y una de las dos que más gustaron en cata.





46

## LAS SUSTANCIAS ANTITRANSPIRANTES PUEDEN PRODUCIR EN PERSONAS CON PIEL MUY SENSIBLE ECZEMAS, DERMATITIS, HIPERPIGMENTACIÓN O URTICARIA

to de los spray (Nivea: 3,08 euros) vale 43 céntimos menos que el más caro (también Dove: 3,51 euros).

La mejor relación calidad-precio de los ocho desodorantes analizados es Sanex roll-on, el más barato y con una calidad global muy buena. Para los que prefieren el desodorante en spray, la mejor opción es Rexona, el más barato de los que alcanzan el bien.

### Composición

Los desodorantes roll-on están compuestos (además de por las consabidas sustancias desodorantes) por agua, perfume (enmascara el olor corporal y da sensación de frescor), aceite (evita que el producto se seque), emulsivos, espesantes, así como por otros agentes específicos como las sustancias hidratantes, suavi-

zantes o calmantes, secuestrantes, anti-oxidantes, humectantes, ajustadores de pH y disolventes (que facilitan su eliminación en la ducha). Los aerosoles sustituyen el agua de los roll-on por un gas propulsor y por un líquido portador en el que se transportan los elementos.

El pH de los desodorantes, sobre todo si contienen sales de aluminio, tiende a ser ácido. En este ensayo ninguno es excesivamente ácido y las diferencias en su pH no son significativas: entre el 4,1 de Sanex aerosol y el 4,6 de Nivea roll-on.

En estos productos se encuentran tres tipos de activos desodorantes, cada uno con un papel específico: los anti-transpirantes, los bactericidas y los absorbentes del olor.

**Los elementos anti-transpirantes** son, sobre todo, el zirconio y las sales de

aluminio, que puede llegar al 5% del producto. La función de las sales de aluminio es frenar el flujo de sudor precipitando las proteínas y estrechando las glándulas sudoríferas sin suprimir la transpiración. Pueden manchar la ropa, cerrar los poros e irritar la piel por lo que si el usuario tiene la piel sensible no debería usar desodorantes que las incluyan. Los roll-on cuentan con una mayor proporción de esta sustancia que los sprays (excepto en Rexona, donde en ambos sistemas es similar). Los roll-on de Sanex y Dove incluyen un 4% de sales de aluminio (en los roll-on de las mismas marcas no pasa del 1,2 en Dove y de 0,1 en Sanex).

**La principal sustancia absorbente** es el talco, que actúa sobre el sudor ya formado. Estos polvos, presentes sólo en los dos Sanex, ofrecen una tolerabilidad

	SANEX	NIVEA	REXONA	DOVE	REXONA	SANEX	DOVE	NIVEA
<b>TIPO</b>	Roll-on	Roll-on	Roll-on	Roll-on	Spray	Spray	Spray	Spray
Precio (por envase)	2,33	2,50	2,59	2,64	3,10	3,28	3,51	3,08
Formato (ml)	50	50	50	50	200	200	200	200
pH (incorrecto si es <4)	4,3	4,6	4,3	4,3	4,2	4,1	4,3	4,3
Aluminio (%) (antitranspirante)	4,1	2,4	3,7	4,3	3,4	0,1	1,2	1
Glicerol (%) (hidratante)	3	No detectado	No detectado	2,6	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado
Tolerancia cutánea	No irritante	No irritante	No irritante	No irritante	No irritante	No irritante	No irritante	No irritante
<b>Test de eficacia (escala de 1 a 5)</b>								
Durante la aplicación:								
Difusión homogénea sobre la piel	-	-	-	-	3	5	5	3
Presión de vaporización	-	-	-	-	5	3	5	3
Funcionamiento de bola	3	5	5	5	-	-	-	-
Tras 12 horas:								
Ausencia de transpiración	3	2	3	5	3	5	3	2
Tras 24 horas:								
Ausencia de transpiración	5	3	5	5	5	5	3	3
Ausencia de depósito	5	5	3	5	5	5	5	3
Olor corporal disimulado	3	2	2	3	2	2	3	3
Presencia perfumada	5	5	3	3	2	3	3	3
<b>CALIDAD GLOBAL</b>	<b>Muy buena</b>	<b>Buena</b>	<b>Buena</b>	<b>Muy Buena</b>	<b>Buena</b>	<b>Buena</b>	<b>Buena</b>	<b>Aceptable</b>

cutánea óptima, pero se limitan únicamente a absorber el sudor, por lo que su función sólo es complementaria: no tienen propiedades desodorantes. Las sustancias anti-enzimáticas actúan contra las bacterias que causan el mal olor de manera indirecta, ya que acaban con las enzimas que éstas necesitan.

El alcohol también ofrece una gran capacidad para acabar con las bacterias e inhibir la descomposición del sudor. El problema es que puede causar dermatitis alérgicas en personas con piel sensible, quizá por ello ninguno de estos ocho desodorantes lo incluían. Las sustancias propiamente bactericidas son el triclosan y el farnesol. Neutralizan la flora bacteriana local y bloquean el mecanismo de descomposición del sudor. Su eficacia aumenta si se utilizan inmediatamente después de limpiar la piel. ▶

### LOS CONSUMIDORES OPINAN

Diez usuarios probaron cada desodorante durante un día en una sola axila para valorar su eficacia comparando con la otra en la que no habían aplicado producto. Al igual que en todos los demás análisis comparativos de CONSUMER EROSKI, la prueba se hizo sin que los consumidores supieran qué producto estaban probando.

En el parámetro más importante, el que mide su capacidad para eliminar o reducir la producción de sudor tras 12 horas, **los más efectivos fueron Dove roll-on y Sanex en spray, mientras que los peores, si bien correctos, fueron los dos de Nivea.** 24 horas después a los buenos resultados de Dove roll-on y Sanex en spray se añadieron los de Sanex

roll-on y los dos de Rexona y los peores, de nuevo, los de Nivea y Dove spray. El perfume de los roll-on de Nivea y Sanex fue el que mejor sobrellevó el paso del tiempo.

Sanex es el roll-on más difícil de dosificar. Los aerosoles de Dove y Sanex cuentan con una difusión más homogénea y la presión del vaporizador de Dove, y Rexona es la más adecuada. Una de las características más desagradables de estos productos era que dejaban residuos sobre la piel o sobre la ropa. Los ocho han tenido un buen comportamiento en este apartado, si bien Rexona roll-on y Nivea en spray sí dejaron algún pequeño residuo.

## UNO A UNO, 8 DESODORANTES

Los agentes específicos son sustancias que si bien no afectan directamente a la función principal de estos productos (eliminar el mal olor) si complementan su acción. Nivea roll-on destaca por añadir chitosan (hidratante) y 'Persea Grattissima' (aceite de aguacate, que es suavizante y también está presente en Nivea aerosol). Los roll-on de Dove y Rexona incluyen 'Helianthus Annuus' (aceite de girasol, suavizante). Dove y Sanex roll-on ofrecen glicerina, una sustancia muy apreciada por sus cualidades hidratantes (en ambos casos ronda el 3%). Sanex roll-on ofrece, además, allantoina con propiedades cicatrizantes y Nivea aerosol contiene tocopheryl acetate (vitamina E acetato: suavizante, hidratante y antioxidante).

Los desodorantes y antitranspirantes pueden producir en personas de piel muy sensible efectos secundarios como eczemas, dermatitis, hiperpigmentación o urticaria. Para comprobar el poder irritante de estos productos se realizó el 'patch test', que consiste en aplicar unos gramos de producto puro bajo un parche oclusivo sobre la espalda de voluntarios adultos. Al de 48 horas un dermatólogo comprobó que no había ninguna reacción en la piel y concluyó que ninguno de los desodorantes analizados era irritante.

### Calidad global

En este estudio, la calidad final de los desodorantes se ha definido ponderando las diferentes pruebas de esta manera: la ausencia de olor corporal, la ausencia de sudor y el porcentaje de aluminio cuentan un 20% cada uno, seguidos por la persistencia del perfume al de 24 horas (15%), la ausencia de residuos (10%) y la facilidad de aplicación (10%) y, por último, la cantidad de glicerina (5%).

El mejor resultado ('muy bien') es para los roll-on de Sanex y Dove. Ambos incluyen una gran cantidad de sustancias activas y apenas dejan residuos sobre la piel; el primero destaca, además, por la durabilidad de su perfume y el segundo, por la ausencia de humedad debajo de las axilas a las 12 y 24 horas. Los roll-on de Nivea y Rexona y los sprays de Dove, Rexona y Sanex alcanzan el 'bien': Nivea roll-on se encuadra en este grupo por sus resultados en un test tan importante como la ausencia de humedad a las 12 y 24 horas. Nivea spray no pasa del 'aceptable', por sus muy discretos resultados en todas las pruebas. ◀



**SANEX**  
Desodorante roll-on.  
'Piel sana Dermo protector'  
2,33 euros, el más barato

➔ **CALIDAD GLOBAL:** muy buena. La mejor relación calidad-precio del estudio. Su contenido en aluminio (principal ingrediente antitranspirante) es de los más altos: 4,1%. Con glicerina (hidratante).  
**TEST DE USUARIOS:** gusta por su buena capacidad de antitranspiración, no dejar residuos y por su perfume duradero.



**REXONA**  
Desodorante aerosol.  
'Áctív reserve Oxygen. Anti-transpirante'  
3,10 euros.

● **CALIDAD GLOBAL:** buena. La mejor relación calidad-precio entre los spray.  
**TEST DE USUARIOS:** gusta por su buena presión de vaporización, por su capacidad para impedir la transpiración y no dejar residuos.



**NIVEA**  
Desodorante roll-on.  
'Anti-transpirante'  
2,50 euros

**CALIDAD GLOBAL:** buena.  
**TEST DE USUARIOS:** gusta por el buen funcionamiento de su bola, por no dejar residuos y su perfume duradero.



**SANEX**  
Desodorante aerosol.  
'Dermo protector Piel sana'  
3,28 euros

**CALIDAD GLOBAL:** buena. Poco aluminio, principal ingrediente antitranspirante: 0,1%.  
**TEST DE USUARIOS:** gusta por su difusión homogénea, una muy buena capacidad de antitranspiración y no dejar residuos.



**REXONA**  
Desodorante roll-on.  
'Áctív reserve Oxygen. Anti-transpirante'  
2,59 euros.

**CALIDAD GLOBAL:** buena. Su contenido en aluminio (principal ingrediente antitranspirante) es de los más altos: 3,7%.  
**TEST DE USUARIOS:** gusta por el buen funcionamiento de su bola y por su capacidad para impedir la transpiración.



**DOVE**  
Desodorante aerosol.  
'Original Anti-transpirante'  
3,51 euros, el más caro.

**CALIDAD GLOBAL:** buena. Poco aluminio, principal ingrediente antitranspirante: 1%. No destaca en ningún apartado.



**DOVE**  
Desodorante roll-on.  
'Anti-transpirante Original'  
2,64 euros, el roll-on más caro

**CALIDAD GLOBAL:** buena. El mayor contenido en aluminio (principal ingrediente antitranspirante): 4,3%. Con glicerina (hidratante).  
**TEST DE USUARIOS:** gusta por el buen funcionamiento de su bola, por su capacidad para impedir la transpiración y no dejar residuos.



**NIVEA**  
Desodorante aerosol.  
'Anti-transpirante'  
3,08 euros, el spray más barato

**CALIDAD GLOBAL:** aceptable. Poco aluminio, principal ingrediente antitranspirante: 1%. No destaca en ningún apartado.  
**TEST DE USUARIOS:** No destaca en ningún apartado.

**TANTO LOS DESODORANTES EN SPRAY COMO LOS ROLL-ON DEMOSTRARON NO SER IRRITANTES**

✗ Se han analizado cuatro desodorantes roll-on (en formato de 50ml) y otros cuatro aerosol (200ml), que cuestan desde los 2,33 euros por envase de Sanex roll-on hasta los 3,51 euros por envase de Dove spray. Los dos Sanex sólo son desodorantes (enmascaran el olor), mientras que el resto son además antitranspirantes.

✗ El pH es correcto y similar en todos ellos. La cantidad de aluminio (principal elemento antitranspirante) es más alta en Sanex, Dove y Rexona, los tres roll-on. Los roll-on de Sanex y Dove incluyen glicerol (hidratantes). Ninguno resulta irritante para la piel del usuario.

✗ En la prueba de uso destacan positivamente los roll-on de Sanex y Dove. Nivea aerosol es el de resultados más mediocres. Los más eficaces al de 24 horas son los dos de Sanex, los dos de Rexona y Dove en roll-on.

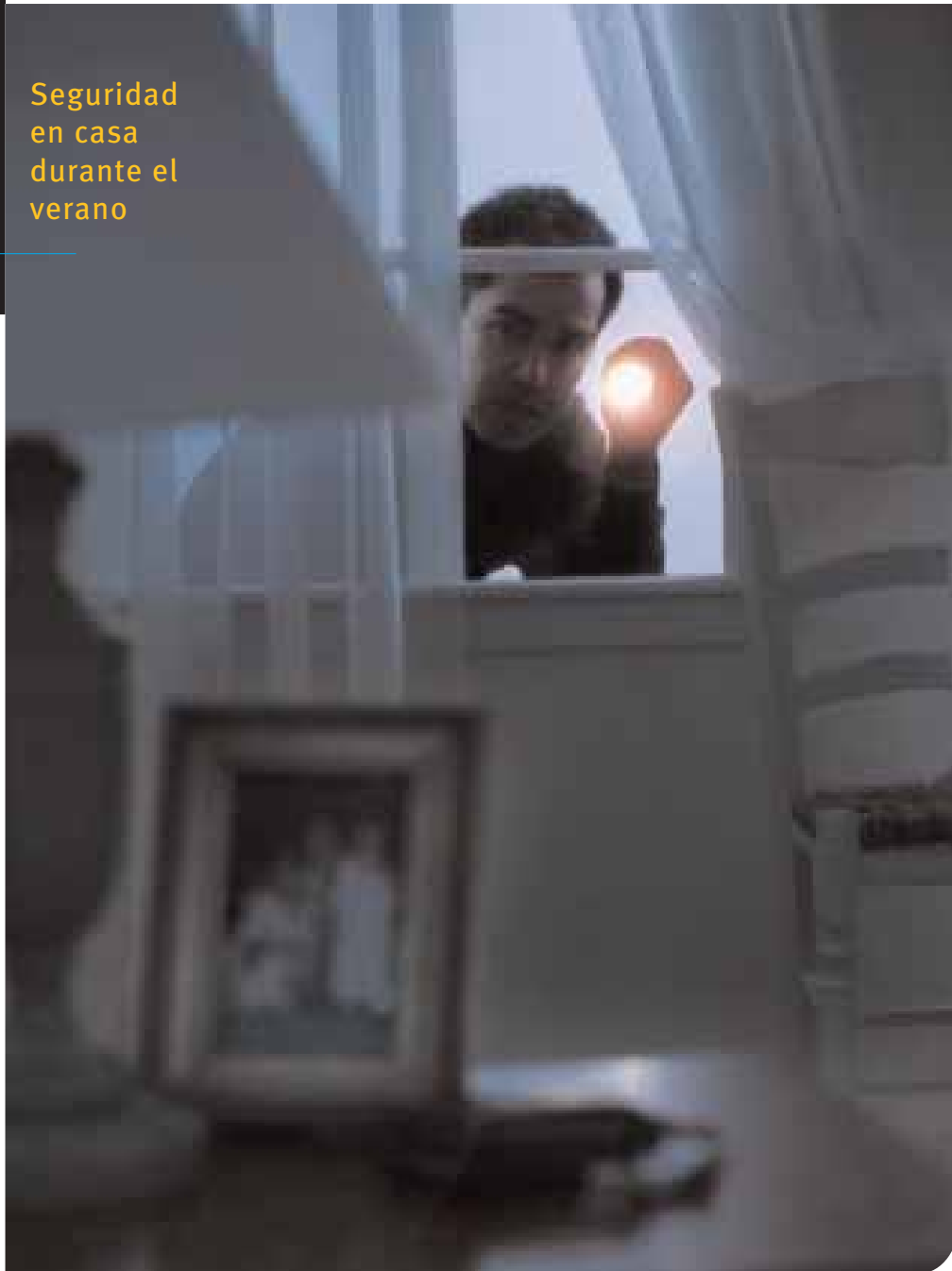
✗ En calidad global, alcanzan el 'muy bien' los roll-on de Sanex y Dove. Consiguen un 'bien' los roll-on de Rexona y Nivea y los sprays de Sanex, Rexona y Dove. Nivea aerosol, el más pobre, se queda en un 'aceptable'.

✗ La mejor relación calidad-precio es Sanex roll-on, el más barato y con una calidad global "muy buena". Para quienes prefieran spray, la mejor elección es Rexona, la mejor de los sprays que llegan al 'bien'.



Seguridad  
en casa  
durante el  
verano

50



# Los cacos no cierran por vacaciones

EL 40% DE LOS ROBOS EN LOS HOGARES SE PRODUCEN EN VERANO, POR LO QUE CONVIENE TOMAR PRECAUCIONES



Llega el verano y mientras unos descansan otros aprovechan para hacer su particular agosto. Los delincuentes no veranean. En España, los robos representan más del 84% de los crímenes y delitos registrados por la policía. Sólo en el ámbito de la vivienda, se estima que cada minuto se roba una casa. Según el último informe elaborado por Unespa, patronal de las empresas de seguros, en 2004 fueron desvalijados 425.000 hogares de nuestro país, el 40% de ellos durante el verano, tal y como subraya el último informe del Observatorio de la Seguridad, Assa Abloy.

El arco mediterráneo es la zona en la que más robos se producen, valga el dato de que Cataluña Andalucía y, a cierta distancia, Valencia, registran prácticamente la mitad de los asaltos anuales a hogares, unos 200.000. Por lo que respecta a ciudades, Madrid y Barcelona concentran el 25% de los ataques a la vivienda.

## Menos robos que la media europea

El estudio anual sobre la Seguridad en los Hogares Españoles 2005, de TNS Demoscopia, concluye que el 16,4% de los hogares españoles, aproximadamente uno de cada seis, ha sufrido en algún momento un robo o un intento de robo.

A pesar de estos datos, en materia de robos en los hogares, España se encuentra por debajo de la media europea, que alcanza a un 18% de la población, mientras que en nuestro país no llega al 15%. Una encuesta paneuropea realizada en 2004 por Security Point, plataforma europea de la seguridad, a la que pertenece el Observatorio de la Seguridad español, desvela que los países con un mayor índice de robos son Reino Unido, con un 28%, y Holanda y Suecia, con un 22% de hogares que han sufrido un robo o intento de robo.

## Tomás del Hierro

Director de Seguridad  
Ciudadana de la Policía de Bilbao

### ¿Qué debemos hacer si al llegar a casa nos encontramos con la puerta o una ventana forzadas?

Lo primero que debemos hacer es cerciorarnos de que se trata de un robo y comprobar el estado de las habitaciones, si falta algo. Una vez hecho esto, debemos llamar a la Policía, o bien al 112 o al 092, explicándoles lo sucedido. No tocar nada y esperar a que la Policía llegue son otras pautas básicas.

### ¿Y cómo debemos actuar si nos encontramos, en el interior de la vivienda, cara a cara con el ladrón?

Si esto ocurre, no hay que hacerle frente. Procuraremos fijarnos en sus rasgos físicos o de indumentaria, para poder facilitar a la policía algún dato para su posterior identificación. Por ejemplo, la existencia de cicatrices, marcas, tatuajes, estatura, color de pelo, si lo lleva largo o teñido, etc. Pero una vez más, lo más importante es no enfrentarse al ladrón bajo ninguna circunstancia. Hay que tener en cuenta que estas personas, en esos momentos están sometidas a una gran tensión, y las reacciones pueden ser impredecibles y peligrosas. Últimamente, además, en ciertos tipos de robos se están dando casos de un gran despliegue de violencia.

### ¿Y si oímos que alguien ha entrado en nuestra casa, estando nosotros en ella?

En este caso, los consejos son similares a los anteriores: confirmar si ha entrado alguien, y en caso afirmativo, llamar a la policía.

## Violencia gratuita

En los últimos tiempos vivimos en un creciente clima de inseguridad del que se hacen eco las encuestas. En la realizada el año pasado por el Observatorio de la Seguridad, el 60% de las familias españolas afirmaba sentirse insegura. En 2003 eran el 51%, casi un 10% menos. En opinión de los expertos, en ello ha influido sobre todo la irrupción en nuestro país de mafias extranjeras, especializadas en atracar viviendas, sin escrúpulos y habituales de la violencia gratuita.

Según han detectado las fuerzas de seguridad, en España operan más de medio millar de bandas organizadas, muchas de ellas dedicadas al robo a gran escala de chalés y viviendas de lujo. La Guardia Civil calcula que hay medio millar de estos grupos con presencia en España. Bandas, de entre cinco o seis miembros, de Europa del Este y colombianos en mayor número, altamente cualificados, con formación militar, expertos en el manejo de armas, con altas dosis de agresividad y, muchos de ellos, con experiencia como ex combatientes.

Dada esta situación, ante un robo en casa, los encuestados por el Observatorio de la Seguridad aseguran que les preocupa más que los ladrones les agredan y encontrarse con ellos, que los posibles destrozos o la pérdida de objetos con valor sentimental. Así las cosas, la instalación de alarmas y sistemas electrónicos de seguridad se ha convertido en un lucrativo negocio que desde 2000 crece a un ritmo del 30% anual. En 2004 el sector facturó 615 millones de euros sólo en esos conceptos. Más de la mitad de los hogares españoles, el 55%, tiene una puerta blindada o acorazada; y el 16%, alarmas.

## Alarmas, protección electrónica

La solicitud de alarmas se ha disparado en los últimos meses ante la oleada de asaltos perpetrados por bandas organizadas, especialmente en las urbanizaciones catalanas. Este fenómeno ha hecho que el número de llamadas a las compañías de seguridad para solicitar información sobre sistemas de protección se incrementara entre un 50% y un 80% durante el pasado mes de mayo.

Uno de los elementos que más disuaden a los intrusos que pretenden robar en un hogar son los sistemas de alarma conectados a una Central Receptora de Alarmas (CRA). En el mercado se pueden encontrar productos que se adaptan a las peculiaridades de cada vivienda. Los paquetes estándar incluyen dos o tres detectores de movimiento –intercambiables por detectores de roturas de puertas o cristales–, según el tipo de inmueble. El kit se completa con sirena, pegatina exterior, conexión a una central receptora conectada con la policía, y equipo anticorte telefónico, que emite señales vía radio, mensajes similares a los de un teléfono móvil. El precio fluctúa según las características de la vivienda y las exigencias de los usuarios, aunque la instalación básica cuesta entre 150 y 600 euros, más cuotas mensuales de mantenimiento de entre 18 y 30 euros. La mayor parte de estos sistemas incluyen servicios adicionales como el de asistencia inmediata, en el que un vigilante se presentará en el domicilio del usuario, previa comunicación a la Policía, una vez salte la señal de alarma. ➤

La solicitud de alarmas se ha disparado ante la oleada de asaltos perpetrados por bandas organizadas



## PRECAUCIONES para evitar visitas desagradables

- Siempre hay que hacer uso de todas las medidas de seguridad de que se disponga, aunque se vaya a ausentar por poco tiempo.**
- En las casas con jardín, hay que podar los árboles y arbustos que puedan ocultar o facilitar el acceso al interior de la casa de los ladrones.**
- También hay que verificar que en la puerta principal de la vivienda no existe hueco entre el suelo y la puerta, así evitaremos que los ladrones puedan hacer palanca e introducirse con mayor facilidad.**
- Conviene simular que la casa está habitada. Ropa tendida, persianas a medio bajar, o temporizadores que conecten a ratos la luz, la televisión o la radio, son golpes de efecto para disuadir al delincuente.**
- Marcar, catalogar y fotografiar los objetos de valor facilita su identificación en caso de que sean recuperados, y hace más difícil que, posteriormente, el ladrón pueda comercializar con la mercancía robada.**
- Un lápiz marcador ultravioleta es una herramienta barata y efectiva, de fácil aplicación sobre cualquier tipo de material (metal, tela, plástico, etc.). Su único inconveniente es que se borra con el tiempo y ha de repetirse la operación de vez en cuando.**
- El DNI o la matrícula del automóvil son datos muy personales y adecuados para grabar en los objetos de valor.**
- Es recomendable revisar el telefonillo, el buzón y el marco de la puerta en busca de marcas (líneas verticales y horizontales) que suelen hacer los ladrones para distinguir los pisos en los que pueden entrar a robar. Si detectamos alguna de estas señales hay que intentar borrarla para que sea ilegible por los ladrones.**



## Para una buena ELECCIÓN de la alarma

Hay dos tipos de alarmas: sin conexión a una central receptora de alarmas o con conexión, que es, según los expertos, la opción más interesante. A menudo sólo la placa identificativa del sistema de alarma ya es un elemento disuasorio para los ladrones.

En casas unifamiliares o adosados, es preferible optar por un dispositivo con elementos conectados a través de enlaces de radio. Así, los componentes periféricos se fijan sin necesidad de cableado.

La mejor elección es un sistema de alarma con posibilidades de expansión, que permite la instalación de un equipamiento mínimo que se puede ir mejorando progresivamente.

Es posible crear una puerta con electroimán en el acceso a la parte superior de la vivienda, de forma que cuando se detecte que hay alguien inesperado entrando por puertas o ventanas inferiores del unifamiliar, automáticamente esta puerta quede bloqueada, impidiendo el acceso a la parte superior.

Más sofisticada resulta la creación de una habitación fortificada dentro de la casa. Se trata de una especie de caja fuerte para personas, con paredes de hormigón, puerta acorazada y otras características que la hacen prácticamente inexpugnable. Sus medidas varían en función del número de personas para las que esté prevista. Dentro, una línea de teléfono segura o un móvil siempre disponible completan la solución que representa este sistema en caso de robo cuando hay gente dentro de la casa. La existencia de estas 'habitaciones del pánico', cuyo precio puede oscilar entre los 6.000 y los 60.000 euros, no es una rareza en nuestro país aunque la confidencialidad sobre el asunto que exigen sus dueños hace que lo parezca.

## Puertas y PROTECCIÓN ventanas

Instale en su vivienda una puerta blindada, las hay desde 700 euros. Si su economía no se lo permite, procure que tenga, al menos, dos puntos de cierre, y que no haya hueco entre la puerta y el suelo.

En la elección de la cerradura hay que fijarse en las siglas AZP (certificado de seguridad) y las estrellas (de una a tres). Cuantas más de estas últimas tenga, más eficaz será el sistema de cierre.

Para que sea eficaz, una cerradura ha de tener varios puntos de anclaje al marco de la puerta, con un mínimo de tres (en la parte superior, en la inferior y en el lateral). Cuanto mayor sea el número de anclajes, mayor será su resistencia.

Preste atención a la puerta del garaje, si su casa comunica directamente con el aparcamiento. Manténgala siempre cerrada.

Una ventana de madera resiste mejor los ataques que las de PVC o de aluminio, más fáciles de deformar.

Un acristalamiento de doble vidrio con cámara interior, en el que la hoja externa es laminar, también ofrece un buen grado de protección.

Ponga persianas en todas sus ventanas y balcones y asegúrelas con un cerrojo interior. La mejor elección son las persianas autoblocantes, que impiden que la persiana sea forzada al levantarla por medio de un sistema de lamas (cada uno de los listones que componen la persiana) de diferentes tamaños. Desde 250 euros.

Proteja con rejas las ventanas de fácil acceso desde el exterior. La separación entre los barrotes no debe ser mayor de 12 centímetros. Por 180 euros se puede proteger una ventana.

## LO + PRÁCTICO

- 56 Seguros de cancelación de viajes
- 58 Problemas con el equipaje
- 60 Consultorio y sentencias
- 62 Viajes largos en avión
- 64 Particularidades de otros países
- 66 Evitar contratiempos en vacaciones



¿Cuándo conviene contratarlos?

Una tendencia al alza dentro de las promociones de viajes es la de ofrecer importantes descuentos –de hasta un 20%– si las vacaciones se contratan con varios meses de antelación. En la temporada estival, más de un 80% de las agencias y aerolíneas ofrecen descuentos, según datos de Exceltur, si se contratan las vacaciones al menos un mes antes de la fecha de salida. Esta anticipación al formalizar los viajes supondrá la demanda de los seguros de cancelación, una modalidad incluida hasta hace poco como parte de las pólizas de viaje pero que ahora también se puede contratar de modo independiente. Con este producto se cubren los gastos de anulación y gestión que cobran las agencias si, en el último momento, debemos cancelar un viaje.

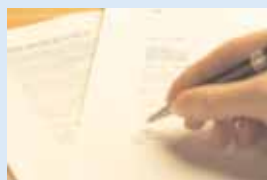


La necesidad de contratar este tipo de seguro viene dada por el tipo de imprevisto que deseamos prever y cubrir, especialmente cuando se trata de viajes combinados. El motivo es el siguiente: por ley, las agencias de viaje no pueden cobrar cantidad alguna por gastos de gestión y anulación si la cancelación se debe a causas de fuerza mayor (enfermedad, accidente o fallecimiento del asegurado o de un familiar directo) y siempre que se pueda demostrar. Esto significa que **la utilidad real de los seguros de cancelación está enfocada hacia otro tipo de imprevistos, como problemas laborales o cambios en las fechas de vacaciones, por citar algunos, porque las causas de fuerza mayor arriba citadas no es necesario cubrirlas.** Finalmente, otro aspecto fundamental y poco conocido de estos seguros: no cubren anulaciones efectuadas menos de 48 horas antes de la salida del viaje.

¿Qué son los seguros de cancelación?

Se trata de un tipo de póliza que cubre los gastos de anulación de un viaje, siempre que estén justificados y que tal motivo se encuentre contemplado en las cláusulas del seguro. Estos seguros indemnizan a los titulares que han contratado un viaje combinado (que incluye transporte y hotel) o unos billetes de avión, cuando se ven obligados a cancelar un viaje. En cada uno de los casos, el seguro cubrirá un importe máximo, que estará indicado en la póliza, si finalmente el cliente no puede disfrutar del viaje. Como mínimo, cubren los gastos que ya se hayan efectuado como adelanto del pago del viaje.

Algunas aseguradoras tienen precios fijos para los seguros de cancelación, en función del destino al que se viaje: cobran cinco euros si se quieren cubrir unos billetes de avión para un viaje por España, nueve euros si se cubre un vuelo por Europa ó 18 euros si se vuela a América. Otras compañías aplican un porcentaje al importe del viaje (en torno al 5%).



¿Cuáles son las obligaciones de la aseguradora?

Mediante esta póliza la compañía aseguradora se compromete a devolver al cliente la cantidad adelantada (si sólo se ha abonado una reserva) o parte del coste total del viaje (cuando el seguro tenga un tope de indemnización). Pero atención: **para que el seguro de cancelación cubra las canti-**

**dades adelantadas y los gastos de gestión, el cliente debe avisar con al menos con 48 horas de antelación de que se no podrá realizar el viaje.** Si se cancela con menos de 48 horas de antelación, el seguro ya no cubrirá las indemnizaciones correspondientes. Además, deberá justificar el motivo de la cancelación. Y otro detalle importante: ese motivo deberá constar entre las causas aceptadas en la póliza.

¿Qué ocurre si no se contrata el seguro de cancelación?

Si no contratamos este tipo de seguro y cancelamos un viaje combinado, tendremos que pagar el gasto de expedición de billetes y los gastos de gestión, pero también una indemnización a la agencia de viajes. La cuantía de esa indemnización depende de la antelación con que anulamos el viaje.

- Si lo cancelamos con más de diez días y menos de 15 días de antelación: la indemnización asciende al 5% del precio del viaje.
- Si lo hacemos entre tres y diez días antes: abonamos el 15% del importe del viaje.
- Si lo anulamos dentro de las 48 horas anteriores a la salida: nos pedirán el 25%.

Cuándo merecen la pena... y cuándo no

- ✘ Este seguro es interesante cuando se abona un viaje con mucha antelación a su realización.
- ✘ Cuando la situación profesional o personal del consumidor es complicada y no se sabe si realmente se podrá disfrutar del viaje también es recomendable.
- ✘ No es necesario si se contrata el viaje a última hora y se está prácticamente seguro que no habrá problemas.
- ✘ Algunas tarjetas de crédito, cuando se abona un viaje mediante ellas, incluyen la cobertura de cancelación. Antes de contratar este seguro hay que comprobar si nuestra tarjeta ofrece esa cobertura: de lo contrario pagaríamos una cantidad que no era necesario desembolsar y se tendría por duplicado el seguro, pero sólo nos podríamos beneficiar de la cobertura de uno de los dos seguros.



Causas que se pueden alegar para anular un viaje

No todos los seguros de cancelación aceptan los mismos motivos para anular un viaje. He aquí las causas más habituales que se pueden alegar:

- Enfermedad o accidente grave o fallecimiento del asegurado, su cónyuge, ascendientes, descendientes, hermanos, cuñados, yernos, nueras y suegros.
- Perjuicios graves en el domicilio o local profesional (autónomos).
- Despido laboral.
- Incorporación a un nuevo puesto de trabajo con contrato de duración superior a un año.
- Convocatoria en un procedimiento judicial o como miembro de una mesa electoral.
- Citación para una intervención quirúrgica grave del asegurado, su cónyuge o familiar en primer y segundo grado.
- Entrega en adopción de un niño.
- Transplante de un órgano del asegurado o de su cónyuge, ascendientes, descendientes, hermanos, cuñados, yernos, nueras y suegros.
- Convocatoria de oposiciones.
- Anulación de un acompañante inscrito y asegurado al mismo tiempo y que le obligue a viajar solo.
- Quiebra del agente de viajes o cancelación del viaje por parte de la línea aérea.

No se pierda esta información si:

Piensa viajar en avión

No está conforme con la compensación que le ofrecen

Han perdido su equipaje en alguna ocasión

El anecdotario de demoras y misteriosas desapariciones del equipaje en los aeropuertos llenaría docenas y docenas de gruesos tomos. No son pocas las personas que han padecido en sus carnes las molestias, el agobio y la indignación de llegar a su destino y constatar que su valija no está, ha llegado rota o se encuentra en otro confin del globo. A esas sensaciones se suele sumar la impotencia de desconocer las compensaciones previstas y los derechos que le amparan.

El primer elemento que conviene tener en cuenta es que las compañías aéreas son responsables de los daños causados al equipaje facturado, por deterioro o pérdida, salvo que se deban a un defecto del propio equipaje. También deben responder por un retraso, salvo que prueben que han adoptado todas las medidas razonables para evitarlo, o que les fue imposible adoptarlas. No obstante, las cantidades y condiciones pueden variar en función de la bandera de las compañías.

 **VOLAR CON COMPAÑÍAS DE LA UE**

Si las empresas de transporte aéreo pertenecen a países de la Unión Europea, la normativa que rige es la que sigue:

**Daños en el equipaje facturado**

Si su equipaje sufre daños, hágalo constar en cuanto lo reciba. Si no lo hace, se interpreta que todo está correcto. Por esta razón, es fundamental comprobar su estado nada más recogerlo. Si hay algún desperfecto, debe cumplimentar en el mostrador de la compañía en el aeropuerto el Parte de Irregularidad en el Equipaje (PIR). Una vez presentado el PIR, dispone de siete días, desde la recepción, para reclamar una compensación a la compañía. Se recomienda realizar este segundo paso seguido del PIR, en el mismo aeropuerto.

**Retraso del equipaje facturado**

Si el equipaje no aparece, deberá cumplimentar el PIR. Además, cuando el pasajero recibe con demora sus maletas, dispone de 21 días para continuar con su reclamación. Este segundo paso consiste en un escrito fehaciente dirigido a la compañía aérea

demandando una indemnización por el retraso y los perjuicios causados.

**Pérdida del equipaje**

El afectado podrá denunciar la pérdida del equipaje si, 21 días después de cumplimentar el PIR por un retraso, no lo recibe. Esta reclamación siempre deberá realizarse a través de un escrito fehaciente.

**¿A cuánto ascienden las indemnizaciones por daño, retrasos y pérdidas?**

Se tiene derecho a una indemnización máxima de 1.000 'Derechos Especiales de Giro' (DEG) por pasajero, a menos que el pasajero haya suscrito, en la facturación de su equipaje, una declaración especial del valor de lo transportado y haya pagado una suma suplementaria.

El pasajero tiene los mismos derechos volando con una compañía nacional que con una comunitaria, sea cual sea el destino, porque a todas ellas se aplica la misma norma: el Convenio de Montreal.

Por otro lado, la ley no distingue entre daños en el equipaje, roturas o pérdida de las maletas, sólo establece un tope máximo de indemnización. No hay una cantidad mínima estipulada ni criterios de aplicación para los 'derechos especiales de giro', lo que puede crear inseguridad y cierta indefensión en el pasajero, que debe justificar el valor de su equipaje. En la práctica, la cuantía de las indemnizaciones oscila notablemente y depende de cada compañía.

**¿A qué equivale un 'Derecho Especial de Giro'?**

La equivalencia de los 'Derechos Especiales de Giro' se fija por el Fondo Monetario Internacional y se actualiza diariamente. El tipo de cambio está en la página del Banco de España ([www.bde.es](http://www.bde.es)). En la actualidad un euro equivale a 0'85 DEG. Es decir, la indemnización máxima será aproximadamente de 1.200 euros.

**¿Siempre se tiene derecho a indemnización por daños o retrasos en el equipaje?**

No. El transportista no será responsable en la medida en que el daño se deba a la naturaleza o a un defecto del equipaje. Tampoco indemnizarán por retraso si prueban que han adoptado todas las medidas razonables para evitarlo o que les fue imposible adoptarlas.

**¿Qué se puede hacer si no se alcanza un acuerdo?**

Si el desacuerdo viene por la cuantía ofrecida, se puede solicitar una mayor indemnización, argumentando los motivos (gastos en destino) y justificándolo con tickets y facturas. Si aun así la compañía no aumenta la cuantía de la indemnización, se dispone de un plazo de dos años para ir a juicio. El mismo plazo rige cuando la compañía no asume responsabilidad alguna y el pasajero no lo considere justificado. Para demandas de juicio verbal inferiores a 900 euros, no se precisa abogado ni procurador. Para cuestiones de transporte deberá dirigirse a los Juzgados de lo mercantil.

 **VOLAR CON COMPAÑÍAS EXTRACOMUNITARIAS**

El Convenio de Montreal se aplica también a compañías no comunitarias que realizan transporte internacional entre dos puntos situados en el territorio de dos de los estados siguientes (o entre dos puntos situados dentro de un estado con escala en otro estado): Arabia Saudita, Bahrein, Barbados, Belice, Benin, Botswana, Bulgaria, Camerún, Canadá, Colombia, Emiratos Árabes Unidos, Estados Unidos de América, Gambia, Japón, Jordania, Kenya, Kuwait, Macedonia, México, Namibia, Nigeria, Nueva Zelanda, Panamá, Paraguay, Perú, Siria, Tanzania, Rumania, San Vicente y las Granadinas y Tonga. ➤

**Nuestros consejos...**

- ➔ No lleve dinero, joyas, medicinas, documentos ni llaves en el equipaje facturado.
- ➔ Infórmese sobre los objetos prohibidos en equipaje en [www.aena.es](http://www.aena.es)
- ➔ Ante cualquier incidencia, proteste en el acto ante el mostrador de la compañía y siempre por escrito cumplimentando el PIR.
- ➔ El PIR no es una reclamación sino un registro de incidencias. No deje pasar los plazos para la reclamación por escrito.
- ➔ Conserve los justificantes de todos los gastos que le ocasionen el retraso o pérdida, como facturas de ropa y otros objetos de uso personal.



## Una pensión compensatoria impagada pone en riesgo la futura pensión no contributiva

**//** Soy una mujer divorciada. Por sentencia se me concedió el piso que tenía con mi ex marido, la tutela de mis hijos, la pensión alimenticia y la compensatoria. Mi ex marido nunca ha realizado el pago de la pensión compensatoria alegando que su salario es muy bajo. Por no crear mal ambiente con nuestros hijos me voy arreglando sin ella. Vivo gracias a pequeños trabajos cuidando niños (sin cotización), pero veo que se acerca la edad de mi jubilación y temo que, por una pensión que no recibo, peligre la opción de disponer de una pensión no contributiva por parte del Estado. ¿Qué opciones tengo? **//**



La Ley General de Seguridad Social reconoce el derecho a la pensión de jubilación, en su modalidad no contributiva, a las personas que, cumplidos los 65 años de edad, no dispongan de rentas o ingresos que superen los límites establecidos, que en 2006 se han fijado en 4.222 euros anuales. La pensión compensatoria por sentencia de divorcio no se tiene en cuenta en estos cálculos cuando no se abona y se ha intentado cobrar por vía judicial sin éxito. Así lo reconoce el Tribunal Supremo.

En el caso presentado, la Seguridad Social puede rechazar su solicitud porque, como no tiene constancia de que la persona afectada no cobra la pensión compensatoria, incluye esta partida entre sus ingresos. Para intentar solucionar este problema, la afectada debe reclamar judicialmente el pago de la pensión compensatoria, aunque en la práctica no tenga posibilidad de cobrarla debido a la baja cuantía del salario de su ex marido. En primer lugar, solicite información en el Colegio de Abogados de su provincia sobre los trámites a seguir para solicitar un abogado y procurador de oficio. Tendrá derecho a justicia gratuita (se ostenta este derecho cuando, entre otros requisitos, se perciben ingresos inferiores al doble del salario mínimo interprofesional). Aunque no logre obtener el dinero de su ex cónyuge, podrá acreditar ante la Seguridad Social la imposibilidad de cobrar la pensión y que ha actuado con la diligencia debida. Para el siguiente paso deberá esperar a cumplir 65 años, momento en el que podrá acudir a la Oficina que le corresponda de la Seguridad Social a fin de solicitar la pensión no contributiva. **<**

## La agencia no devuelve el importe de un viaje frustrado por un accidente

**//** Contraté con una agencia un viaje a Egipto y añadí un seguro de anulación. Dos días antes de la salida me fracturé el cuello del húmero en un accidente. Lo comuniqué telefónicamente al día siguiente al número de teléfono que tenía en la póliza. Más tarde aporté toda la documentación que me pidieron y la compañía de seguros me envió 600 euros, cantidad máxima por cancelación, según el contrato, pero la agencia se niega a reembolsarme nada más porque la mayorista del viaje así lo dice. Por dicho viaje yo pagué la cantidad de 970 euros, incluida una excursión. Por lo tanto, no sólo no viajé sino que no utilicé los servicios de hoteles ni excursión contratados. ¿Es lícito que no me reembolse nada la mayorista? **//**

De acuerdo con la Ley de Viajes Combinados, el usuario tiene derecho a desistir del viaje contratado con derecho a devolución de las cantidades abonadas. Pero la devolución no cubre el coste total del viaje. Si el usuario desiste 48 horas antes de la salida, debe pagar los gastos de gestión, anulación y un 25 % del importe del viaje. Pero si el desistimiento es por causa de fuerza mayor, el usuario sólo está obligado a pagar los gastos de gestión y anulación.

El caso presentado encaja en el supuesto de fuerza mayor. Por eso, tiene sentido que el afectado continúe con su reclamación a la agencia de viajes y comprobar también la cobertura de su seguro de cancelación, si le cubre los gastos de gestión y anulación. Para ello, se sugiere al afectado que acuda a la Oficina Municipal de Información al Consumidor o que remita a la agencia un buro fax con acuse de recibo.

Si no logra un acuerdo extrajudicial, puede proponer a la agencia someter la cuestión a arbitraje de consumo (que es gratuito). Si la agencia no acepta el arbitraje, la última opción es acudir a un juicio civil, verbal, para el que no necesitará ni abogado ni procurador, aunque deberá preparar y presentar la demanda en el plazo de dos años desde que sucedieron los hechos.

Conviene acompañar la demanda con todos los documentos que posea (contrato de viaje combinado, recibos de los pagos, informe médico con fecha de la primera asistencia recibida, documentos relativos a la tramitación del siniestro con la compañía de seguros e incluso factura telefónica en la que conste el día de la llamada a la compañía aseguradora, etc.). Si es preciso, puede acudir a un abogado o a una asociación de consumidores para ser asesorado. **<**



## CONSULTORIO

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

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



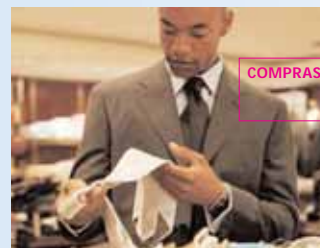
## Una madre sufre una gastroenteritis por culpa de un restaurante

Una mujer tomó en un restaurante un zumo y, horas después, sufrió una gastroenteritis, provocada, según los exámenes médicos, por larvas de mosca común detectadas en la bebida. A esta desagradable experiencia se sumó la angustia de esta mujer, madre lactante, por las posibles consecuencias para su bebé. Por ello, demandó al restaurante. La sección 17 de la Audiencia Provincial de Barcelona, en sentencia de 31 de enero de 2006, le dio la razón. La Audiencia consideró razonable la cantidad solicitada por la consumidora, 100 euros. Por el daño moral, fijó una indemnización de 225 euros, tras determinar que el desasosiego e inquietud de la mujer fueron lógicos, pero que se redujeron a poco más de una semana, sin que tuviera que suspender la lactancia de su hijo. Sin embargo, no condenó al restaurante a pagar los gastos de buro faxes y de acta notarial que tuvo que desembolsar la consumidora, porque afirmó que no son perjuicios derivados del hecho dañoso, pero sí le obligó a desembolsar el importe que abonó la afectada por el informe técnico solicitado. **<**



## El fichero de morosos se equivoca de persona

Una consumidora acudió a una entidad financiera a solicitar un préstamo y le fue denegado por falta de solvencia. Según la entidad, constaba en un fichero de morosos como deudora de un crédito anterior. En realidad el crédito citado ya había sido abonado en su totalidad y el expediente de embargo era contra otra persona con su mismo nombre y apellidos. La afectada llevó al fichero de morosos a juicio y la sala 1ª de lo civil del Tribunal Supremo, en sentencia de 7 de marzo de 2006, le dio la razón. El Supremo constató que la demandante había visto atentada su dignidad personal y que este daño se debía a la información errónea del fichero. Afirmó que el ciudadano no puede estar al albur de que otra persona con los mismos nombres y apellidos, algo más frecuente de lo que parece, incurra en auténtica morosidad y sufrir así injustas consecuencias. La empresa titular de los ficheros, añadió el Supremo, no puede escudarse en que obtuvo los datos de fuentes oficiales, sino que debió comprobar con diligencia los datos personales. Y aunque no hubiera intención difamatoria o de dañar, debe responder del daño moral causado. Por ello le condenó a indemnizar en la cantidad de 3.000 euros y al pago de las costas. **<**



## La venta en rebajas sin cumplir requisitos legales tiene castigo

Así lo hizo la Junta de Castilla y León con un comercio y así lo ratificó la sala de lo contencioso del Tribunal Superior de Justicia de la comunidad, en sentencia de 31 de octubre de 2005. Ante la demanda del establecimiento afectado, argumentó que éste hizo caso omiso a varios artículos de la Ley de Ordenación del comercio Minorista. Esta norma regula las promociones de ventas como las rebajas u ofertas y, entre otras cosas, obliga a los comercios a especificar su duración y a que, si estas ventas especiales no comprenden al menos la mitad de los artículos ofertados, no se anuncien como una medida general. También fija la separación de los artículos a precio reducido de los de precio normal para que no pueda inducirse a error al consumidor. Acreditado por la inspección la vulneración de esta ley y del derecho de los consumidores a una información correcta sobre los productos y los precios, el Tribunal concluyó que se cometió una infracción, leve, en materia de consumo, y condenó al comercio a pagar la sanción. **<**

## 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 puede determinar fallos distintos.

## Manual de supervivencia

Síndrome de la clase turista, jet lag... las molestias para los pasajeros pueden atenuarse si se toman las debidas precauciones



Las visitas a destinos lejanos y exóticos cuentan con múltiples alicientes, pero también con algunos inconvenientes. Uno de los mayores, que provoca sudores fríos y desánimo en los intrépidos viajeros, es el elevado número de horas que toca permanecer en el limitado habitáculo de un avión a 10.000 metros de altura. Cambios en la presión del aire, disminución de la cantidad de oxígeno, turbulencias, alteraciones de nuestro ritmo biológico (circadiano) del organismo, estrés... La lista de molestias puede ser extensa, pero también eludible si el viaje se planifica con cuidado y se adoptan algunas sencillas precauciones antes, durante y después del vuelo.

### Síndrome de la clase turista

Con esa denominación se conoce popularmente la Trombosis Venosa Profunda (TVP), patología que provoca la formación de coágulos de sangre en las extremidades inferiores. Aunque por su nombre el 'síndrome de la clase turista' remita a un trastorno del que los viajeros de Primera se libran, en realidad esta patología la puede sufrir cualquier persona que permanezca inmóvil durante horas en un reducido espacio, lo que ocurre sobre todo en aviones. Los sínto-

mas (dolor, edema, coloración cutánea anormal, prominencia de las venas superficiales) se pueden sentir durante el vuelo, en el aterrizaje o días después de la llegada a destino. Las embarazadas, ancianos, fumadores, personas que tienen problemas circulatorios y quienes sufren una Enfermedad Obstructiva Crónica (EPOC) o insuficiencia cardíaca constituyen la población con mayor riesgo de sufrir TVP, y deben consultar con su médico antes de viajar. Si quiere evitar riesgos:

- ✦ Si no hay contraindicaciones, puede tomar una aspirina antes del vuelo, por su poder anticoagulante y antiagregante plaquetario.
- ✦ No use fármacos hipnóticos ni pastillas para dormir.
- ✦ Durante el vuelo utilice ropa poco ajustada y preferiblemente de fibra natural, con el fin de ejercer una menor presión sobre la piel y facilitar la ventilación.
- ✦ No coloque bajo los asientos bultos que le impidan estirar las piernas.
- ✦ Beba con regularidad pequeños sorbos de

agua, con el fin de evitar la deshidratación. La falta de líquido espesa la sangre y aumenta el riesgo de coágulos. Evite el alcohol y el café.

- ✦ No mantenga las piernas cruzadas mientras se está sentado.
- ✦ En el mismo asiento, se pueden estirar brazos y piernas para evitar que se "duerman".
- ✦ Realice algún ejercicio sencillo, como levantar la punta del pie con energía y mover los dedos durante unos segundos, apoyando el talón en el suelo.
- ✦ Cada una o dos horas, y siempre que las condiciones del vuelo lo permitan, dé un pequeño paseo.
- ✦ Si tras realizar un trayecto prolongado observa una hinchazón persistente y no habitual en las piernas, siente dolor torácico, le falta de aire o respira con dificultad, acuda de inmediato a un centro hospitalario.



### Problemas en los oídos

Las fases de despegue y aterrizaje son las más problemáticas: los cambios de presión de esos momentos pueden provocar sensación de taponamiento en el oído. Una fórmula sencilla para evitar esas molestias es realizar con fuerza una corta espiración manteniendo la nariz y la boca cerradas (maniobra de Valsalva).

Los niños pequeños no pueden realizar esta maniobra, pero puede tratar de evitarles las molestias óticas alimentándoles durante el descenso, y evitando que duerman. En el caso de los bebés, ponerles un chupete para estimular la acción de tragar puede reducir los síntomas.

Un chicle o un caramelo pueden ser útiles: las acciones de masticar y de chupar activan los músculos encargados de la apertura de la trompa de Eustaquio, y esto ayuda a impedir el taponamiento del oído.

Las personas con infecciones de oído, nariz o senos deben ser especialmente precavidas: pueden tener dificultades para igualar las diferencias de presión y como consecuencia sentir dolor. Conviene consultar al médico si es buena idea tomar un vuelo. Y si no es posible evitar el viaje, es recomendable usar gotas nasales descongestionantes antes del vuelo y de nuevo antes del descenso.

### Jet lag o desfase horario

El jet lag es una desincronización de nuestro sistema circadiano (ritmo biológico normal). Se produce cuando en el destino se da una diferencia horaria de al menos 6 horas respecto al lugar de origen. Para minimizar sus efectos:

- ✦ Antes del viaje intente acostarse más temprano durante un par de días si va a viajar hacia el este; si el viaje es hacia el oeste vaya a dormir más tarde durante un par de días.
- ✦ Las pastillas para dormir de acción corta pueden ser de ayuda para conciliar el sueño durante el viaje, pero sólo deben usarse siguiendo recomendaciones médicas, y no deben tomarse de forma habitual durante los vuelos porque pueden incrementar la inmovilidad y, por lo tanto, el riesgo de desarrollar una trombosis venosa profunda.
- ✦ Intente dormir cada 24 horas el mismo tiempo que duerme habitualmente. Es necesario un bloque mínimo de 4 horas de sueño, conocido como "sueño de soporte", durante la noche local para que el reloj corporal interno pueda adaptarse a la nueva zona horaria.
- ✦ El ciclo de luz y oscuridad es uno de los factores más importantes para fijar el reloj corporal interno. La exposición a la luz diurna en el destino generalmente ayuda a adaptarse.
- ✦ Tras un vuelo hacia el oeste es recomendable permanecer despierto mientras haya luz solar en el destino y tratar de dormir cuando anochezca. Tras un vuelo hacia el este se recomienda permanecer despierto, pero evitando la luz solar brillante de la mañana y permanecer en casa el mayor tiempo posible por la tarde (para evitar precisamente la luz). ◀

## Particularidades de otros países

Maquinillas eléctricas de afeitarse que no funcionan, problemas para visitar un templo, malas caras por no dar propina, taxistas que abusan con las tarifas... A la hora de hacer turismo, además de la crema de sol y del cepillo de dientes, conviene meter en la maleta información útil del país que se va a visitar.

64



### Propinas

- ▶ Aunque en nuestro entorno no se estila demasiado, dejar propinas es un signo de amabilidad y cortesía en muchos países, y, en general, no hay ninguna regla que indique cuánto se debe dejar. Por tanto, ante la duda de si dejar o no propina y salvo que sea obligatorio, intente que recupere su verdadera función: recompensar un servicio que ha satisfecho sus expectativas.
- ▶ Pero también hay países que son más rigurosos con este tema. Y paradójicamente, es en los países más ricos donde las propinas están más instituidas.
- ▶ En los restaurantes del Reino Unido, por ejemplo, es norma dejar entre un 10% y un 15% de la cuenta. En Estados Unidos, donde los "tips" (propinas) son una costumbre arraigada, es obligatorio dejar entre un 10% y un 15% de la cuenta en los restaurantes, porque los salarios son bajos y los camareros viven, sobre todo, de las propinas.

- ▶ El "bakshish", equivalente a la propina en países africanos y asiáticos de tradición musulmana, ha perdido su sentido original. Se trataba de un regalo en señal de bienvenida y hospitalidad, pero ahora se pide por cualquier cosa, hasta para dar la hora. En el África francófona le llaman "cadeau" (regalo, en francés).
- ▶ En Cuba, tras el triunfo de la revolución, se comenzó a tildar de "insulto" a la propina. El humor caribeño a llevado a muchos cubanos a cambiar en su bar el rótulo del bote y sustituirlo por la palabra "insulto".
- ▶ En México las propinas pueden llegar hasta el 15% del valor del servicio en restaurantes y pubs. También se acostumbra dar una propina a quien despacha en las estaciones de gasolina si revisa el aceite o el agua, o si limpia el parabrisas de nuestro coche, al igual que al personal de servicio de hoteles.
- ▶ Sin embargo, en el Lejano Oriente las cosas son muy diferentes. En Japón dejar propinas es visto como un signo de mala educación. Y en China, aunque oficialmente está prohibido, en los hoteles las aceptan con naturalidad, así como los guías o los conductores de autobuses en trayectos largos.



### Tomar un taxi

- ▶ Los famosos taxis londinenses resultan excelentes pero sale muy caro tomarlos. Los minicabs (coches normales que prestan servicio de taxi con tarifas más económicas) son una alternativa, aunque no se pueden detener en la calle y hay que llamarlos por teléfono. En cuanto a las propinas, en el Reino Unido, los taxistas piden a sus clientes hasta un 15% sobre la factura.
- ▶ En Estados Unidos, los taxis son generalmente caros y en muchas ciudades, a excepción de Nueva York o Los Ángeles, difíciles de conseguir ya que hay muy pocos. Lo más conveniente es solicitarlos por teléfono, lo que incrementará el precio del trayecto, al que hay que añadir un 15% en concepto de propina.
- ▶ Si viaja a Ámsterdam, sepa que no puede parar un taxi mientras circula. La costumbre es solicitarlo por teléfono o acudir a tomarlo a alguna de las paradas de taxis que generalmente se encuentran junto a hoteles o estaciones. También puede coger un taxi acuático. Llevan a los pasajeros a cualquier lugar que se encuentre al borde de un canal.
- ▶ En Egipto, el taxi es el transporte público más aconsejable, sobre todo en El Cairo, porque es barato y cómodo. La mayoría de los taxis llevan taxímetro, pero normalmente no funciona o no se usa, por lo que no dude en regatear, acordar el precio antes de comenzar el viaje y pagar al final del trayecto. Si no lo hace, le pueden cobrar hasta tres veces más de lo debido.

### Electricidad

- ▶ En la mayoría de los países de Europa la electricidad funciona a 220 ó 230 voltios y 50Hz. También en Egipto, Brasil, Australia o Tailandia y la India, entre otros países, por lo que el único problema que se puede encontrar son los enchufes, que pueden ser de dos o tres clavijas, planas o redondeadas. No olvide, por tanto, meter en la maleta un adaptador para enchufes.
- ▶ En algunos países el voltaje (110 ó 120 voltios, o incluso 230 voltios), y la frecuencia (50 ó 60 HZ) son diferentes, por lo que debe informarse sobre la necesidad de incluir en el equipaje un transformador. Además, es posible que algunos aparatos no funcionen a pleno rendimiento. ◀



### Buenas maneras

- ☺ Al entrar a un lugar sagrado, sea musulmán, hindú o budista, deberá quitarse los zapatos y el sombrero o gorra en señal de respeto. Tampoco se aceptan minifaldas ni pantalones cortos.
- ☺ Otros lugares en los que puede tener problemas con la vestimenta son los que exigen rigurosa etiqueta o ropas especiales para la ocasión. Si visita Las Vegas, por ejemplo, es probable que no le permitan la entrada a algunos casinos y hoteles si no lleva la vestimenta apropiada.
- ☺ Cuidado con hacer señales con las manos. La palma abierta es un antiguo insulto para los griegos, y en África Occidental quiere decir "tienes cinco padres", o "bastardo". El pulgar hacia arriba está considerado como insulto en Ghana, y en Australia, algo del estilo de "que te den".
- ☺ En Turquía es de pésima educación mantener los brazos cruzados o las manos en los bolsillos al hablar con otra persona.

# Evitar contratiempos en vacaciones

Organización e información, claves para evitar que el viaje soñado se convierta en una cadena de frustraciones

66



## HOTELES

Ojo con las categorías en el extranjero: las tres estrellas de España poco tienen que ver con las de Italia, Reino Unido, Marruecos o Túnez, por citar sólo algunos ejemplos, lugares todos ellos en los que la exigencia para las categorías inferiores es menor. Si viaja con niños o personas discapacitadas, asegúrese de que las instalaciones y los servicios están preparados para ellos y, si necesita conectarse a Internet, infórmese antes de su disponibilidad y de su precio (a menudo abusivo: mejor acudir a un cibercafé). Sepa que si se decanta por una opción 'todo incluido' pagará de una vez los gastos de habitación, comidas, bebidas y ocio, pero apróvechela, porque a menudo encarece el viaje y excluye los servicios a la habitación o el consumo del minibar.



## DOCUMENTACIÓN

Antes de partir, asegúrese de que porta su documentación y no la de otra persona. Puede resultar engorroso mostrar el pasaporte de su hijo en la aduana, le ha ocurrido a más de uno y el viaje se tuvo que posponer... En el caso de que se traslade al extranjero y requiera visado, podrá tramitarlo a través de la agencia de viajes (pregunte cuánto tardará y si supondrá un coste adicional) o en el consulado correspondiente. En cualquier caso, pídale, al menos, con dos semanas de antelación, especialmente en temporada alta. Si ya lo tiene, confirme que no caducará durante sus vacaciones y que tampoco lo harán su DNI y su pasaporte, que deberá ser de lectura mecánica si viaja a Estados Unidos. Tramite el permiso de conducir internacional si piensa utilizar el coche, valore las ventajas de contratar un seguro de asistencia en viaje y solicite la Tarjeta Sanitaria Europea para recibir prestación en la UE, Islandia, Liechtenstein, Noruega y Suiza.



## GUÍAS DE VIAJE

Elija la que mejor se adapte a sus intereses (guía cultural, gastronómica...) y asegúrese de que incluye datos actualizados. Hay quien ha perdido hasta una hora buscando un restaurante "muy coqueto y de exquisita cocina" cerrado muchos meses antes... Tampoco menosprecie un buen mapa de carreteras si se va a desplazarse por la red viaria, y de nuevo cerciórese de que está actualizado. Las discusiones al volante, especialmente de pareja, pueden hundir el mejor plan...



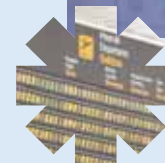
## SALUD

Algunos destinos, principalmente exóticos, exigen la vacunación contra determinadas enfermedades. No se relaje y acuda a un Centro de Vacunación Internacional cuatro o seis semanas antes del viaje porque no siempre bastará con un único pinchazo en el día y sin las vacunas necesarias podría quedarse en tierra. Cuando siga un tratamiento médico, lleve consigo los medicamentos necesarios porque podría ser difícil encontrarlos en el lugar de destino.



## ROPA

La elección desacertada de ropa o calzado puede pasar factura. Adapte ambos al plan de viaje y, si viaja a lugares calurosos, prepare su maleta con ropa transpirable, de lino y algodón. En los viajes mochileros huya del 'síndrome por si acaso' y lleve sólo lo estrictamente necesario. Su espalda se lo agradecerá. Recuerde que para los pies es una trampa estrenar sandalias en días de calor y grandes caminatas. No sienta vergüenza por rescatar del olvido calzado muy usado: evitará las dolorosas ampollas y sus pies no se convertirán en protagonistas del viaje y de todas las conversaciones.



## AEROPUERTOS

Tenga cuidado con las fechas más problemáticas: los días 1, 15 y 31 de los meses de temporada alta se masifican. Por cierto, los precios de los billetes de avión son entonces más caros. Aclare la fecha concreta del vuelo cuando el avión despegue a las doce de la noche: ¿se refiere al día anterior o al siguiente? Pero hay más: llegue con tiempo al aeropuerto para evitar el overbooking y compruebe que su nombre y apellidos son los que figuran en la reserva. Porte una bolsa de mano con ropa limpia y objetos personales, por si su maleta se extravía. También le será útil si debe hacer escalas y pierde el siguiente avión. Para conexiones de vuelos de larga distancia, tan habituales en estas fechas, se recomiendan al menos tres horas: mejor aburrirse un poco que desesperarse. Sería una lástima que el último recuerdo de las vacaciones fuera una carrera de obstáculos para cruzar el aeropuerto de punta a punta...



## DESTINO

Cuidado con las fotos paradisiacas de algunos folletos porque puede ocurrir que esa realidad se encuentre a muchos kilómetros de distancia de su hotel. Además, recuerde que en agosto será difícil encontrar tranquilidad y que si dispone de pocos días para recorrer lo más interesante del país o zona visitada, será mejor que tenga claro qué lugares quiere visitar. En cuanto a países, no se deja llevar por la oferta. Aunque el Caribe sea muy atractivo, la temporada de huracanes va del 1 de junio al 30 de noviembre, y para 2006 están previstos 21. Ninguno predecible. En países del hemisferio sur como Chile o Argentina encontrará las temperaturas más frías porque allí en estas fechas es invierno, mientras que en los países nórdicos habrá de tener cuidado con la luz: en el norte de Noruega, Suecia, Finlandia e Islandia apenas hay iluminación natural, mientras que en el sur el sol de los citados lugares apenas se oculta en todo el día.



## DINERO

Si no quiere vivir en sus propias carnes 'la cuesta de septiembre', elija un destino que se ajuste a su economía y estudie su nivel de vida. Sea prudente con el uso de las tarjetas de crédito: las entidades bancarias cobran comisiones por sacar dinero de un cajero en el extranjero. También lo hacen con las tarjetas de débito, pero el costo es menor. Si decide pagar en moneda y dispone de euros, pero no es la moneda oficial del país, pregunte por el cambio que le aplicarán porque no suele ser beneficioso para el turista (y menos aún en los hoteles). Si opta por cambiar divisas -por lo que también pagará comisión- calcule si le compensa cambiar mucho dinero de golpe o menos en dos veces. No será fácil cambiar las monedas o billetes pequeños que le sobren. Y recuerde que a la salida de algunos países se abonan tasas. Anote la cantidad y resérvela: las prisas y los agobios no son las mejores consejeras para dar con una buena comisión de cambio. ◀

**Compruebe con la antelación suficiente la documentación necesaria para el viaje: hay quien no ha embarcado porque tenía el carné caducado sólo un mes antes...**

