

consumer EROSKI

AÑO XXXII - ÉPOCA III - septiembre 2006 - Nº 102
www.consumer.es

la revista del
consumidor de hoy

A FONDO TRANSPORTE ESCOLAR

INFORME

Testamentos y
herencias

ANÁLISIS

Chorizo en sarta
Aspiradoras

OTROS TEMAS

- Entrevista a Josefina Aldecoa, escritora
- Créditos para estudiantes
- ¿Qué son los antioxidantes?
- Materiales de imitación en casa

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

DIRECTOR: Ricardo Oleaga.
REDACTORA JEFE: Ainara Zarraga.
EDICIÓN EN INTERNET: Iker Merchán.
DISTRIBUCIÓN: Edurne Ormazabal.

INVESTIGACIÓN A FONDO: Append y
equipo de CONSUMER EROSKI.

ANÁLISIS COMPARATIVOS

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

OTROS CONTENIDOS

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

Diseño y Maquetación: duplo* Ramon Cosme.
Fotografía: Rubén 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 Scoop, con el patrocinio de Fundación Eroski. La cooperativa de consumo Eroski, asociación de consumidores legalmente reconocida y fundadora de Grupo Eroski, destina el 10% de sus beneficios a la información del consumidor.

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

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

consumer EROSKI es una revista gratuita que no admite publicidad.

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

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

Actualidad y ocio

6 DE BASURA A MATERIA PRIMA:
La ruta del reciclado

9 HERRAMIENTAS PARA EL TELETRABAJO

12 EL CANAL DE ALIMENTACIÓN DE
CONSUMER.ES EROSKI

14 ENTREVISTA: JOSEFINA ALDECOA, escritora



32

Investigación

32 TRANSPORTE ESCOLAR

¿Cómo son los autobuses que cada día llevan a nuestros hijos e hijas al colegio? ¿Cumplen la normativa? ¿Hay al menos un acompañante adulto en todos los autocares?

40 CHORIZO DE SARTA

Por muy calóricos, salados y por su mucha grasa saturada no es aconsejable un consumo frecuente

45 ASPIRADORAS

¿Son mejores las de bolsa desechable o las de depósito permanente?

50 DERECHO SUCESORIO

Hacer testamento precisa de una tramitación sencilla y económica, y permite eludir problemas añadidos al fallecimiento de un familiar

Bienestar

18 ANTIOXIDANTES

22 ENDOMETRIOSIS

26 FAMILIA Y ESCUELA: una labor complementaria

28 UNA VUELTA AL COLE SIN TRAUMAS

30 TECNOLOGÍAS LIMPIAS DEL CARBÓN



20



55

Lo más práctico

56 CRÉDITOS PARA ESTUDIANTES

59 GARANTÍAS: Opciones ante los problemas más habituales en torno a las garantías

64 REVESTIMIENTOS DECORATIVOS: cada vez más parecidos al original, pero más baratos

66 PLACAS SOLARES

SUMARIO (102)

¿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, sólo te costará un clic

www.consumer.es

+ **ADEMÁS, TODO CONSUMER EROSKI DESDE 1998**
Tienes también a tu disposición en Internet (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 excederán 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 San 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.

Réplica de Isla Mágica a CONSUMER EROSKI

En relación con la investigación sobre parques de ocio publicada en el número 101 de CONSUMER EROSKI, y respecto a las conclusiones sobre seguridad recogidas en el estudio, los responsables del Parque Temático Isla Mágica deseamos manifestar lo siguiente:

- Que es el primer parque temático de España con certificación Aenor UNE-EN ISO 9001: 2000 de Sistema de Gestión de la Calidad que comprende la operación y el mantenimiento para la gestión de la seguridad de las atracciones y la atención al cliente de las áreas de restauración, atracciones, espectáculos, tiendas, juegos y fotos, parking y admisiones.
- El servicio de vigilancia es prestado por la empresa Prosegur basado en un plan integral de seguridad específico para garantizar la seguridad de los visitantes.
- Los sistemas de seguridad y alarma de Isla Mágica incluyen un Centro de Control (CECO) en el que están monitorizados por circuito cerrado de TV todos los espacios del parque, incluidas las atracciones, con funcionamiento 24 horas, cumpliéndose la normativa contra incendios.
- Todas las instalaciones están revisadas y certificadas por organismos de control autorizados por la Junta de Andalucía (OCA) y el Parque mantiene contratos con empresas externas para el mantenimiento de media tensión, baja tensión, red contra incendios y climatización.
- Asimismo, todas las atracciones de Isla Mágica son sometidas diaria, semanal y anualmente a un estricto Plan de Revisión, conforme a la normativa más exigente del sector, por empresas especializadas en mantenimiento y Control de Calidad, que a su vez son auditadas por Aenor.
- Isla Mágica cuenta con un Plan de Emergencia y Evacuación estando todo el personal del parque formado en prevención de riesgos y autoprotección, realizando tareas de seguridad en relación con los visitantes; asimismo, se dispone de un Centro de Asistencia sanitaria para Visitantes.
- La experiencia de diez temporadas de apertura en Isla Mágica corrobora la inexistencia de incidentes significativos de seguridad y la alta valoración de las atracciones y del Parque Temático en general por parte de los visitantes.

Sorpresa con el contenido de unas cápsulas

Deseo comentarles una observación que, por casualidad, he podido hacer. Estoy siendo tratado con un medicamento que se expide en cápsulas y se presenta en varios formatos (cinco miligramos, diez miligramos, etc.). El médico me prescribió tres cápsulas de cinco miligramos al día. Por un error en una farmacia me dispensaron el formato de diez miligramos y no pude devolverlas. Consulté a mi médico y me sugirió que abriera las cápsulas, echara la mitad de su contenido en una cucharilla y lo tomase con agua. Así lo he estado haciendo. Pero he comprobado que no todas las cápsulas contienen el mismo volumen de polvillo blanco: algunas están llenas hasta la mitad, otras contienen menos cantidad. Incluso las hay que rebosan al ser abiertas. La pregunta es inmediata: ¿realmente los procesos de fabricación de este tipo de envase para medicamentos garantizan que tomamos la cantidad prescrita? Se me ha ocurrido, como sugerencia para la revista CONSUMER EROSKI, que, del mismo modo que realizan comparativos de productos de consumo en los que comparan el peso declarado con el real, tal vez pudieran hacer lo mismo con los medicamentos. Máxime teniendo en cuenta que está en juego nuestra salud

Carlos Martínez. San Sebastián (Guipúzcoa)



Belleza

Recuperar la salud del pelo después del verano

El sol, el cloro, la arena y los constantes lavados del cuero cabelludo pasan factura al cabello. A pesar de que el contacto con el agua se multiplica, el pelo se deshidrata. Y puede resultar un problema. Cuando se daña la fibra capilar muy cerca de la raíz hay que esperar tiempo para que recupere su vitalidad y consistencia. Está en juego su estructura porque las células capilares se deterioran y producen el envejecimiento prematuro. Los expertos aconsejan tratarse con soluciones que contengan productos naturales, como la henna, un tinte natural que se adhiere a la fibra uniéndola las cutículas. El otro componente utilizado para recuperar la vitalidad del pelo es la miel procesada, 100% orgánica y natural, ya que actúa como un film hidrolipídico que ayuda a mantener el agua y, de esa manera, rehidratar y nutrir las cutículas.

Comercio

... justo

Sello Fairtrade

La Asociación del Sello de Comercio Justo concede este símbolo que rubrica los productos que se comercializan según los estándares internacionales de Comercio Justo. Esto significa que ha generado un salario digno, que la compañía se ha comprometido con una mejora de las condiciones de trabajo y el respeto al medio ambiente, además de la constatación de que los beneficios sirven para potenciar la mejora de las condiciones de vida. La garantía del origen "justo" está sometida a controles regulares y también se controla la calidad de los productos.



Senderismos en otoño

La ruta a Fuentetodos

Aragón conmemora el nacimiento de uno de sus hijos más ilustres: Francisco de Goya y Lucientes. Una de las iniciativas ideadas es la recuperación del sendero que une Zaragoza con Fuentetodos, la localidad natal del pintor. Se trata de un camino rural, perfectamente señalizado y que a lo largo de 36,5 kilómetros recorre la comarca de la Plana. Parte del cementerio de Torrero en la capital aragonesa, y llega hasta la Casa Natal de Goya en Fuentetodos. La vivienda es hoy un museo que se puede visitar de 11 a 14 horas y de 16 a 19 horas (los lunes permanece cerrado por descanso semanal). El teléfono de información es 976 143 830. La población cuenta con tres bares-restaurantes para comer, con menús del día. Hay autobuses que conectan con Zaragoza por la tarde a las 15.00, y los domingos a las 19.00.

Exposiciones

El arte de la basura

Del 14 de septiembre al 8 octubre de 2006, en 'La Casa Encendida' de Madrid, se celebra Basurama, el veterano festival de basura y reutilización. En él se hace balance de los trabajos realizados durante 2005-2006 y se exponen visiones artísticas sobre los espacios urbanos de desecho, el diseño aplicado a los residuos industriales y la moda con ropa reutilizada. Se presentan también diseños con ropa desechada y residuos industriales, que muestran cómo, a través de una nueva perspectiva para un diseño, se puede llegar a lugares, formas y programas insólitos.

La Casa Encendida

Tlfno. +34 91 506 38 75/88
Ronda Valencia 2
28012 Madrid
Metro: L3 Embajadores, L1 Atocha
Buses: C, 27, 34, 36, 41

Vuelta a las aulas

De los universitarios... mayores

En la gran mayoría de las universidades españolas se abren los plazos de preinscripción de los programas de Universidad de Mayores durante el mes de septiembre. Aunque cada una de ellas tiene unas características particulares, con horarios, planes de estudios y programas propios, todas coinciden en divulgar, ampliar y actualizar el conocimiento de la cultura contemporánea entre las personas mayores. Los interesados e interesadas pueden consultar en www.imsersomayores.csic.es/senidir/universidades los programas que cada universidad ofrece.



flash
de actualidad y ocio

De basura a materia prima

El aumento de población y el desarrollo de la sociedad de consumo plantean uno de los mayores problemas actuales: la creciente generación de residuos sólidos urbanos y su necesidad de reciclarlos y de reducirlos. Cada español tira 500 kilos de basura doméstica al año, una media algo inferior a la europea, que ronda los 550 kilos. A continuación seguimos el trayecto que permite la transformación de basura en materia prima.

En casa

Lograr la máxima valorización y recuperación de la materia inerte reciclable depende de una eficiente selección doméstica. Pero todavía hoy separamos muy poco: del kilo y medio diario de basura que generamos por persona y día, sólo el 15% (en algunas comunidades el 25%, pero en otras menos del 10%) se deja listo para reciclar. En los países nórdicos, casi la mitad de la basura es reciclable, y la cantidad de basura generada por habitante es mucho menor (no llega a los 400 kilos al año).



En ruta

El camión retira el contenedor que le corresponde en cada ruta (envases, papel-cartón, orgánica y restos, o vidrio). Los residuos son transportados hasta alguno de los 83 Centros de Tratamientos de Residuos Urbanos distribuidos por todo el país, que están integrados por dos áreas de tratamiento diferenciadas: planta de reciclaje y vertedero controlado.



En la planta de reciclaje

DESCARGA
El camión vuelca en una nave los productos reciclables, que son clasificados en grupos: papel y cartón (37%), vidrio (15%), plástico (14%), metal y envases de brik (8%). El 26% se rechazan. Cada tipo de residuos entra en el proceso de selección de manera individualizada. La primera criba la realizan operarios que desechan materia orgánica en una cabina de triaje inicial. Algunas plantas ya están implantado robots que seleccionan los residuos de acuerdo a parámetros visuales.



SELECCIÓN MECÁNICA: trómel (criba rotativa)

Tras esta selección, la basura pasa por un trómel que separa, gracias a la acción conjunta del aire e imanes, los desechos que no pertenecen a la cadena en curso. Por ejemplo, si se está seleccionando plástico, se eliminan los briks y demás residuos, que pasarán de nuevo por el proceso en su turno.

TRIAJE MANUAL

En la cabina de triaje y selección principal, numerosos operarios criban la basura. Algunos materiales serán rechazados para la planta y se llevarán a la zona de vertido. Los demás se separan en sus correspondientes contenedores. De allí, pasarán por un aspirador, en el que campos magnéticos extraen los metales.



MATERIAL RECICLADO, MATERIA PRIMA

Seleccionados y empaquetados por naturalezas, los residuos se transportan a empresas que los aprovechan como materia prima. El 48% del papel que entró en la planta servirá para elaborar de nuevo papel. El 56% de los envases de cartón se utilizará para fabricar envases. El 40% de vidrio, para hacer botellas. El 7% del plástico lo será de nuevo, y sólo el 3% de brik será reutilizado.



En el vertedero

DESCARGA DE MATERIA ORGÁNICA

Los desechos orgánicos llegan a la zona de vertido, que está dividida en celdas. Se trata de espacios en torno a 2.000 metros cuadrados que, una vez llenos de basura, se tapan con tierra con el fin de facilitar la fermentación anaerobia de la materia orgánica.

CONVERSIÓN EN GAS

Cada celda dispone de drenaje para la canalización de lixiviados (líquidos resultantes del proceso de disolución de metales) hasta la red de colectores. Este sistema centralizado de extracción y conducción hace que estos gases sean energéticamente aprovechables. Genera energía suficiente, en función de las características de la planta, para convertirla en autosuficiente. Además, logra eliminar los efectos nocivos por olores o incendios. ★

La oficina en casa

Numerosas tecnologías permiten cumplir con los quehaceres profesionales sin salir de casa



Muchos profesionales se preguntan cada mañana si es necesario levantarse al alba y pasar por el calvario de los atascos en las horas punta para realizar su trabajo con eficiencia. Todo apunta a que el ritmo de la vida moderna casa cada vez menos con los horarios fijos y espacios de trabajo concretos, y demanda una mayor flexibilidad. Las nuevas tecnologías han generado herramientas que hacen innecesario para muchas profesiones desplazarse para trabajar: un ordenador portátil centraliza todas las tareas que antes ocupaban una o varias mesas de trabajo; se dispone de canales seguros para la transmisión de información y las comunicaciones a distancia entre personas pueden ser tan rápidas y efectivas como lo son las presenciales.

¿Sobremesa, portátil o PC de bolsillo?

Lo primero que hay que decidir cuando se plantea el teletrabajo es el tipo de aparato con el que se va a trabajar. La movilidad es importante, pero también lo es la comodidad. Así, para quien establezca una oficina fija en el hogar un ordenador de sobremesa es una buena opción por precio y por prestaciones.

Los portátiles también son interesantes y cada vez más asequibles, pero debe pensarse en que a igualdad de precio respecto a los sobremesa, se pierden capacidad de disco duro, de velocidad de trabajo, de tamaño de pantalla y de comodidad de teclado. Sin embargo, si hay que desplazarse con cierta

regularidad resultan ideales. En cualquier caso, no es una mala opción conectarles un monitor y teclado convencionales cuando se trabaje en casa.

Las opciones para teletrabajar no se quedan en el tipo de ordenador: en muchas ocasiones el trabajo no consiste en escribir largos textos, sino en apuntar datos, instrucciones o dar órdenes; para ello se recomiendan las agendas PDA con capacidad de conexión a Internet y los teléfonos Blackberry. Ambas tecnologías, en sus modelos más avanzados, permiten escribir, manejar archivos y tablas y mandar correos electrónicos. Por supuesto, también sirven para hablar por teléfono, incluso de modo gratuito a través de Internet gracias a programas como la versión para "Pocket PC" de Skype.

El acceso a Internet, fundamental

El siguiente aspecto a tener en cuenta es la conectividad. Contar con una buena conexión de banda ancha (ADSL o cable principalmente) es fundamental. Si ésta se instala con una IP fija (una especie de matrícula que nos identifica en Internet) será más sencillo habilitar canales de comunicación seguros. No todos los proveedores ofrecen IP fija, y lo habitual es que cobren por ella.

Si se trabaja con un portátil o una agenda PDA, además se necesitará una conexión inalámbrica Wifi para moverse con libertad por la casa sin pensar en las clavijas del teléfono. Otras opciones cuando se desea movilidad son las tarjetas de telefonía móvil de tercera generación (3G ó UMTS), que ofrecen conexión de banda ancha a precios que rondan los 40 euros mensuales. Así, la conexión viajará junto al equipo allá donde vayamos.

Compartir información de modo seguro

Para mantener una comunicación fluida con los compañeros de trabajo, el teletrabajador

dispone de numerosos programas de mensajería instantánea que, además, permiten comunicarse mediante voz de modo gratuito, con el consiguiente ahorro en la factura del teléfono: MSN Messenger, Yahoo! Messenger o Google Talk son programas sencillos de usar y rápidos, por lo que se pueden mantener conversaciones (tanto habladas como escritas) con la otra punta del globo con facilidad.

Para compartir documentos con el resto del equipo de trabajo, se cuenta con varias opciones que mantienen la información almacenada en los servidores de la Red. Un FTP permitirá intercambiar archivos muy grandes, pero un 'wiki' es más eficaz si se desea que varias personas accedan a textos u hojas de cálculo y los modifiquen en el propio servidor de manera conjunta. El sistema siempre guarda una copia de cada versión y modificación realizada, por si hay que hacer revisiones. Todas estas aplicaciones pueden funcionar con estrictos protocolos de seguridad que impiden el acceso de usuarios no autorizados a la información. ★



PROGRAMAS PARA EL TELETRABAJO

Las aplicaciones para el teletrabajo apenas difieren de las utilizadas en las tareas de oficina cotidianas. A fin de cuentas, no es raro que, aunque se trabaje en una oficina, muchos compañeros se encuentren en otras delegaciones físicamente distantes.

- **Ofimáticos:** En esta categoría están las llamadas 'suites ofimáticas', paquetes de programas destinados a escribir textos, realizar gráficos y presentaciones, hacer cálculos o elaborar tablas y estadísticas. La 'suite' más conocida es Microsoft Office, que es de pago. Hay también alternativas gratuitas prácticamente igual de buenas como OpenOffice, que se descarga de Internet.
- **Para 'fijar' documentos:** El principal es Acrobat Reader, de la marca Adobe. Se trata de una herramienta que elabora documentos en un formato (PDF) que no permite ser alterado por quien lo recibe o lee y que se mostrará igual en cualquier ordenador. Es una opción muy usada para documentos importantes como facturas o contratos. El visor (Acrobat Reader) se puede descargar de la Red, aunque el programa que los crea es de pago.
- **Para enviar y recibir correo:** Aunque algunas aplicaciones de correo pueden instalarse en el ordenador, lo más lógico es darse de alta en una o más cuentas 'webmail' de páginas importantes que se consultan desde Internet. Yahoo!, por ejemplo, permite abrir gratis tantas como se desee y ofrece en cada una 1 Gigabyte de memoria para almacenar los mensajes. Google, en su servicio Gmail, ofrece 3 Gigabytes de memoria, aunque requiere la invitación de otro usuario.
- **Para compartir información:** Una alternativa es abrir un 'wiki' junto con los compañeros de trabajo: se trata de un tipo de páginas web que permiten publicar textos y tablas en Internet, con lo que los demás usuarios que tengan acceso podrán leerlas inmediatamente después de que hayan sido publicadas, e incluso modificarlas si lo creen necesario.
- **Para comunicarse instantáneamente:** Son los conocidos como 'clientes de mensajería instantánea'. La mayoría ya incorporan la posibilidad de hacer llamadas de voz a otros usuarios de modo gratuito (se necesitan unos auriculares con micrófono). Los más populares son MSN Messenger, Yahoo! Messenger y Google Talk. Los tres son gratuitos y se descargan de Internet. ★

NAVEGAR A LA CARTA

Entre palabras


Diccionarios en línea

www.diccionarios.com

Para los que deseen consultar la traducción de una palabra a otro idioma una de las opciones más populares es Diccionarios.com.

Esta web permite búsquedas de todo tipo de palabras en castellano, así como de sus sinónimos a partir de la palabra o desde aproximaciones si el usuario no la recuerda con exactitud. También dispone de un servicio que ofrece todas las conjugaciones de un verbo. Las primeras consultas de cada día son gratuitas, pero un uso sin límites tiene un precio de 20 euros al año.


Diccionario de la Real Academia Online

(www.rae.es): En el ámbito del castellano, uno de los casos más ejemplares de adaptación a Internet es el del Diccionario de la Real Academia (DRAE). Desde su página se puede encontrar el significado de más de 100.000 palabras. Además, el DRAE ha creado una extensión ('plugin') que se integra en el navegador y permite consultar el diccionario con sólo pulsar un botón. El DRAE online es gratuito.

Además, el DRAE ha creado una extensión ('plugin') que se integra en el navegador y permite consultar el diccionario con sólo pulsar un botón. El DRAE online es gratuito.


OpenTrad

(www.opentrad.org/demo/):

Se trata de una herramienta que traduce tanto textos como palabras entre el castellano, gallego, euskera y catalán. Además, es capaz de traducir páginas web enteras, sin excesiva precisión, pero suficientemente bien como para que resulten inteligibles. Es una herramienta totalmente gratuita desarrollada por varias entidades y universidades y susceptible de ser mejorada libremente por los usuarios ('open source'). ★

OpenTrad traduce páginas web enteras entre el castellano, gallego, catalán y euskera


EL VÍDEO
¡Descarga esta canción!

(http://www.youtube.com/watch?v=jN_OkhHNpak)

Sobre la base musical de 'The passenger' de Iggy Pop, el rapero blanco Mc Lars hace una descarnada descripción de la pugna entre los derechos de propiedad intelectual de los artistas y el derecho a compartir en las redes P2P de los consumidores. Mc Lars es un músico de la era digital y, por lo tanto, tiene muy clara su postura. Ya lo dice el título de la canción: '¡Download this song!' ('¡Descarga esta canción!'). Y es que, como reza la letra: 'Hey Mr. Record Man / Tu sistema no puede competir / Es el Nuevo Modelo de Artista / Transferencia de fichero completada / ¡Descarga esta canción!'


CADA MES UN BLOG
Mi cabeza

www.micabeza.com

Rafael Fernández es un artista total. Políticamente incorrecto, obscuro, procaz, cinico y casi siempre genial, este blogger canario de 32 años fue el primer ganador del concurso de blogs en español '2OBlogs', organizado por el diario 20 Minutos. Su trayectoria vital es la de un escritor maldito y obsesionado por el sexo que ha trabajado en las más diversas profesiones: camarero de discoteca, dependiente en unos grandes almacenes, periodista... O al menos eso cuenta él en las numerosas historias que publica en 'Mi cabeza', su blog de blogs. Siempre desde una perspectiva vital pantagruélica y desenfundada, Fernández ofrece a los lectores retazos biográficos, imágenes y videos que dan fe de su talento y de la profunda inteligencia que subyace bajo su apariencia de ángel exterminador de las mejores costumbres burguesas.


EI CONCEPTO
Software libre

http://es.wikipedia.org/wiki/Software_libre

El software libre es el conjunto de programas informáticos que cuentan con licencias que, a diferencia del software propietario (cuyo máximo exponente es Microsoft), permiten modificarlos o redistribuirlos. Los programas incluidos en la denominación del software libre se pueden usar, copiar, cambiar, enviar y copiar sin que medie ningún tipo de canon y sin que estas acciones supongan un problema legal. Eso hace que, en la práctica, muchas veces software libre signifique software gratuito. Estos programas los desarrollan y mantienen informáticos de todo el mundo, cuyo líder más carismático es el

estadounidense Richard Stallman. Stallman puso las bases para el desarrollo en los años ochenta de un sistema operativo gratuito y libre para los ordenadores que era alternativo a los sistemas operativos Windows de Microsoft y Mac OS de Macintosh, ambos de pago. Sin embargo, no fue hasta 1991 cuando el joven finlandés Linus Torvalds construyó un núcleo alternativo (y utilizable) de este sistema y dio a luz a lo que hoy se conoce como Linux. A diferencia de Windows y Mac OS, Linux, además de venderse para el que quiera comprarlo, se distribuye gratuitamente a través de Internet gracias a sus usuarios.

Los programas de software libre pueden ser modificados y redistribuidos con libertad



Comer bien, comer sano

Más de 6.000 artículos, menús y recetas para promover una alimentación saludable, variada y sabrosa



La elección diaria de un menú sabroso, variado y saludable es una tarea ardua a la que se enfrentan millones de personas y a la que se concede una relevancia creciente. Aunque puede parecer sencillo, alimentarse bien requiere de un nivel de creatividad y constancia que casa mal con el ritmo de vida actual.

CONSUMER EROSKI sugiere cada día en su Canal de Alimentación de Internet (www.consumer.es) tres menús distintos: **uno convencional, otro para vegetarianos ovolácteos y un tercero especialmente indicado para niñas y niños**. Los tres menús se diseñan con un plazo semanal, por lo que asegurarán las necesidades nutricionales de quien los siga regularmente.

La mayoría de platos que se proponen en los menús, en especial los más complicados, se explican al detalle en el apartado de Recetas. El Canal cuenta con más de 2.000 (a la que se suma una nueva cada día), muchas de ellas con foto y comentario dietético, y se pueden ordenar por múltiples criterios: dificultad, precio, tiempo de preparación, temporada, las enfermedades para las que están aconsejadas o desaconsejadas (ácido úrico, diabetes, intolerancia a la lactosa...). Así, es posible buscar una receta fácil, apta para celíacos, que se prepare en menos de 30 minutos y que sea picante, como por ejemplo los 'Lomos de sardinas marinadas en zumo de frutas' o la 'Pechuga de pavo con curry y manzana'.

El Canal de Alimentación de CONSUMER.ES EROSKI ofrece también **todos los análisis comparativos de alimentos y todos los artículos sobre nutrición publicados en la revista CONSUMER EROSKI** desde 1998. Además, en él se incluyen las 5 Guías Prácticas sobre alimentación publicadas en Internet hasta la fecha: 'Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo', 'Cómo alimentarnos según 29 enfermedades', 'Frutas', 'Verduras y hortalizas' y 'Pescados y mariscos'. Desde 2000 se actualiza con más de 30 informaciones nuevas cada semana que se pueden seguir de manera sencilla suscribiéndose al Boletín electrónico semanal (www.consumer.es/boletines) que hace llegar las actualizaciones al correo electrónico de manera gratuita.

www.consumer.es

¿QUÉ MÁS INFORMACIONES OFRECE EL CANAL DE ALIMENTACIÓN?

MONOGRÁFICOS

Dieta para quien deja de fumar

Un menú y sus recetas para no engordar más de lo inevitable cuando se deja de fumar. CONSUMER.ES EROSKI presenta un menú con sabrosas recetas para las cuatro primeras semanas del abandono del tabaquismo. También se incluye una serie de trucos orientados a facilitar la depuración del organismo, combatir la ansiedad y superar mejor la abstinencia de la nicotina.

un ingrediente idóneo de platos calientes de pasta, arroz, etc.

Al igual que otros vegetales, es una planta rica en vitaminas como la C, el beta-caroteno o pro-vitamina A, y en minerales como el magnesio, el potasio y el hierro. Además contiene una cantidad no despreciable de fibra. Su característico sabor, amargo y picante al mismo tiempo, hace que sea excelente para mejorar la digestión, puesto que estimula las secreciones digestivas.

¿Cómo? Con un cuchillo muy afilado se elimina la parte blanca de la cáscara para evitar su sabor amargo. Tras ello, se introduce la cáscara en un cazo con agua hirviendo durante 10 segundos para suavizar el sabor final. Una vez seca, se sumerge en el aceite de oliva virgen. Durante una hora se mantiene el aceite al baño María de forma que no sobrepase los 40°C y no pierda sus cualidades. Se pasa por un colador y se introduce dentro de una botella o tarro de cristal. Conviene almacenarlo en la nevera o en un lugar fresco para que el aceite no fermente ni se altere. El aceite con aroma de cítricos es especialmente adecuado para aliñar ensaladas. También se puede emplear para dar un último toque de sabor a alimentos cocinados como un pescado a la plancha, al horno, verduras cocidas, salteadas, asadas, arroz, pasta, y muchas otras preparaciones. Incluso se puede añadir a una deliciosa tostada de pan con ajo y jamón serran. ★



CURIOSIDADES

La rúcula, de mala hierba a vegetal de lujo

La rúcula es una planta silvestre muy común, conocida con el nombre de "oruga", abundante en los bordes de los caminos y en solares próximos a las ciudades o núcleos urbanos. Ha pasado de ser una mala hierba a un alimento que goza de fama internacional en la alta cocina. Se emplea sobre todo en ensaladas, pero también es



DICCIONARIO

Caquexia

Estado de delgadez extrema, que produce debilidad, pérdida de peso, grasa y músculo. *Y, además, otros 308 términos.*

TRUCOS Y SECRETOS DE COCINA

Aceites cítricos

El aceite de oliva se puede suavizar y aromatizar con cítricos como el limón, la naranja, el pomelo o la lima.



El caudal de información del Canal de Alimentación no acaba en estas secciones. En él se incluyen muchos otros apartados: **Guía de los alimentos, Complementos dietéticos, Alimentos a debate, Alimentos funcionales, Dietas milagro, Alimentos tipo light, Dieta depurativa, Alimentos de temporada, Comer por el mundo, Menús especiales, Deporte y alimentación, Alimentación en el adulto y vejez, Alimentarse bien en la enfermedad, Alimentación alternativa, Alimentación en la infancia y adolescencia, Plantas medicinales o Alimentación en el embarazo y la lactancia.**

“Tengo 80 años y todos los días me levanto para ir al colegio”

Josefina Aldecoa se retrasa. Su hija Susana, actual directora del colegio Estilo la disculpa: “Hoy tiene dos entrevistas”. La espera se hace corta ojeando el edificio viejo del Viso de Madrid. En él, en 1959, Aldecoa fundó un centro escolar bajo las premisas de la Institución Libre de Enseñanza. Ya entonces era mixto y se buscaba “ayudar a los niños y las niñas a crecer dándoles la oportunidad de que desarrollen al máximo sus capacidades, que suelen ir unidas a sus aficiones”. Estos principios, como los muros entre los que se transmiten, se han mantenido firmes. Entra por su puerta la mujer, octogenaria. Nadie lo diría. El paso de los años ha cincelado en su rostro la inteligencia, la determinación y la curiosidad. Sentada junto a la ventana de su despacho, repara en una fotografía en blanco y negro tomada el día de la inauguración del colegio. “La enseñanza no cambia. Las leyes, los proyectos curriculares y los libros pueden hacerlo; el amor a la lectura y a la pintura, el compañerismo, la capacidad de superación y la generosidad son inmutables”. Son palabras de una pedagoga, que no maestra - “yo no lo soy, lo fueron mi abuela y madre; yo sólo fundé un colegio”-, que comparte su pasión por la enseñanza con su otra vocación: la escritura. Autora de 11 novelas, decenas de cuentos y selecciones de relatos, esta primavera vio la luz su primer manuscrito, ‘La casa gris’, una narración que guardó en un baúl en 1950 y que ahí se quedó a lo largo de los últimos 56 años. Durante ese tiempo, Josefina Aldecoa ha devorado la vida, “las horas, los minutos, los segundos”.

Fundadora de un colegio y escritora. ¿Cuál es el oficio y cuál la pasión?

Mis cuadernos me acompañan todo el año: los de enseñar y los de escribir. Tengo 80 años y todos los días me levanto para ir al colegio. No puedo renunciar a la enseñanza, me da vitalidad. Me liga a la sociedad y a la sabia nueva. Me estimula el día a día. Me gusta tener la obligación de acudir a las aulas. Tener la oportunidad de relacionarme con los padres y las madres, con el profesorado y con los alumnos. La literatura en cambio es un trabajo solitario. Escojo el verano, que lo tengo de maestra y por lo tanto es largo, y lo dedico a ordenar todas esas notas que he ido apuntando durante el curso y que pueden terminar siendo una novela o un cuento. O nada.

Estuvo 25 años sin publicar. ¿Dudaba sobre ser escritora?

Cuando murió Ignacio me refugié en el colegio. No podía escribir, no tenía ganas. ¿Tanto tiempo pasé sin escribir? Puede ser. Él fue lo más importante que me ha pasado en la vida.

¿Por eso lleva su apellido?

Es un homenaje, algo fortuito porque regresé a la escritura recopilando sus cuentos y firmé como Josefina Rodríguez Aldecoa. El siguiente libro, ‘Los niños de la guerra’, quitamos el Rodríguez.

Sin embargo, no parece usted una persona a la sombra de un hombre.

No lo he sido nunca. Creo firmemente en la independencia de la mujer, que necesariamente debe pasar por su autonomía económica. La mujer tradicional española ha heredado la creencia de que debe ser el alma del hogar y, si es preciso, ser una esclava de sus obligaciones, de sus

.....
Escritora y fundadora del Colegio Estilo
JOSEFINA ALDECOA



hijos y de sus parejas. Abandonar esa idea es necesario, pero no se produce de la mañana a la noche. El mensaje que debe recibir la mujer es que puede hacerlo, pero para eso deben comprometerse las instituciones, ofreciendo caminos concretos para que la mujer pueda liberarse. Desde luego, esos caminos se inician en la educación y en los centros de enseñanza, pero hasta que la metamorfosis sea intrínseca hay que ofrecer oportunidades. Hace 100 años la mujer no podía cortar sus grilletos aunque estuviera en la misma situación que ahora: no le amparaba un Estado de Derecho ni una sensibilidad concreta, ni siquiera las leyes estaban de su parte. Hoy sí. Lo que sucede es que la mujer debe saber que cuenta con ese apoyo, y también debe saberse libre y buscar su autonomía económica como un principio vital.

En las páginas de su 'Historia de una maestra', usted refleja a través de la vida de su protagonista, Gabriela, la realidad de la educación y del papel de la mujer en la España 80 años atrás. Sin embargo, en sus páginas se reconocen problemas aún vigentes. ¿Tan poco ha cambiado nuestro país?

Los procesos históricos son largos. La intención de cambio es todavía muy reciente, más si cabe si tenemos en cuenta el parón evolutivo que sufrimos durante la dictadura. Las semillas tienen que crecer y para hacerse fuertes necesitan tiempo. Los cambios que afectan a la esencia social transcurren de manera apacible. Para lograr otro sistema educativo se necesitan tres generaciones íntegras. Los albores los conocerá la madre, los encontrará la hija y los disfrutará la nieta.

“Se educa desde el primer año de la vida del niño: la enseñanza es un apoyo a la educación”

¿Y en qué se fundamentan esos cambios?

Antes de nada distinguimos educación y enseñanza. La educación la dan los padres. Las normas de conducta, las creencias, los principios y la ética: ahí está todo. Y se educa desde el primer año de la vida del niño. La infancia entera es decisiva, pero no podemos olvidar que ésta empieza desde el nacimiento. La enseñanza por su parte es un apoyo a la educación. Es la transmisión de conocimientos. Pero no puede sustituir, ni aunque quisiera podría hacerlo, la acción de la familia. Ambas se conjugan en procurar felicidad, y entiendo por felicidad la satisfacción de aprender a hacer algo que merezca la pena. Me da igual que sea escalar una montaña o hacer un trasplante de corazón.

Usted es directora de un centro privado, ¿qué opinión le merece la escuela pública?

La escuela pública tiene grandes profesionales, con una gran vocación. Es cierto que mucha de su historia está ligada con los poderes públicos, no en vano la escolarización masiva en este país se acometió durante el anterior régimen y éste tenía muy controladas sus 'escuelas nacionales'. Pero ahora, en plena democracia, todos deberíamos ver a la pública como la escuela propia. Luego hay opciones particulares o minoritarias que responden a la sensibilidad de un grupo de personas, y la Constitución reconoce el derecho de las familias a procurar a sus hijos la educación que quieran. Pero en la gran mayoría de las ocasiones, la educación pública debería ser tomada como una opción muy digna y de confianza.

Sin embargo, presenta problemas que no deben obviarse: centros que concentran la inmigración, un profesorado que dice sentirse desprotegido, adolescentes que no quieren aprender...

Excepto la inmigración, los problemas son comunes a todos los centros, pero la solución principalmente está en los padres y las madres. Reconozco que hacen lo posible por dar a sus hijos todo tipo de cariño, pero no disponen de tiempo para estar con ellos, sobre todo en las grandes ciudades. Lo que más necesitan los hijos desde que nacen es el afecto. Y mucha observación. Hay que dejarse guiar por los hijos. No por el capricho momentáneo de un niño a los 10 años, pero sí intentar descubrir sus necesidades y sus cualidades. Esto nos posibilita motivar sus capacidades y sus aficiones. Los progenitores, y también los maestros, de-

ben respetar los gustos de los niños aunque no sean los propios. Por mucho que una madre quiera que su hija sea juez, si ella quiere ser poeta, ¿por qué ponerle trabas?

¿Y la inmigración?

No se puede culpar a los estudiantes que desconocen el idioma. Los profesores -yo confío mucho en los maestros- reclaman medidas que contemplen la situación y aseguran que los problemas, en un porcentaje muy alto, están motivados por desconocimiento de la lengua. Sin embargo, los niños tienen la ventaja de que aprenden otro idioma de manera casi espontánea. Además, están en un centro con otros niños, con lo que la ponen rápidamente en práctica. Primero que aprendan a hablar y a leer, después ya aprenderán las materias. En general, existe un desconcierto que hace que todo el mundo esté preocupado por la educación. Para mí ha sido siempre, y sigue siendo, el principal problema de un país. Soy poco amiga de los consejos, pero me gustaría invitar a la gente que viaje. Que tenga sed y hambre de cultura y se descubra a sí misma distinta, inmigrante.

Precisamente usted viajó cuando era algo... ¿raro?

Rarisimo. Era el año 50. Me encontré con Emilia Moliner, sobrina de María, y como hacía tiempo que no le veía le pregunté dónde había estado. Me dijo que en Londres había una residencia de mujeres que en verano aceptaban extranjeras. Le pedí la dirección y allí me fui. La Guerra Mundial estaba muy reciente. Tenía 24 años, y viví una experiencia vital determinante. Había escrito cuentos, pero al volver me enfrasqué en una novela. La mandé a un premio, que no voy a revelar cuál es, y por supuesto no ganó. Recuerdo que se lo dieron a un plagio. Y malvada de mí me alegré cuando se descubrió el engaño. Guardé el original y lo olvidé. Pero hace un año mi hija lo encontró y me dijo que se lo enseñara a Amaia Lezcano, la directora literaria de Alfabuara. Salió esta primavera y ya va por la segunda edición.

Todo ese tiempo fue un borrador. ¿Tiene algún otro libro en un cajón o en el disco duro del ordenador esperando a salir?

Escribo a máquina. Mi editorial quería que utilizara un ordenador y me puso uno, incluso me mandó un experto para que me enseñara a usarlo. Una vez aprendí, regalé el



ordenador a mi nieto y seguí usando mi máquina. Mantengo el correo electrónico pero su gestión es competencia de mi nieto. La verdad es que he sido poco aficionada a la electrónica o la mecánica, o los nuevos inventos. Dejo que entren en mi entorno, pero no me entusiasman.

Sin embargo, siempre ha estado en la vanguardia cultural, ¿se siente ahora mayor?

Soy mayor, pero eso no significa inactividad ni perder la curiosidad. Mi madre murió con muchos años, y a la edad que tengo yo ahora se puso a estudiar inglés porque decía que era una asignatura que tenía pendiente. Consiguió leer en esa lengua. Esto corrobora mi convencimiento de que la vejez está muy desaprovechada. No sé si las neuronas se mueren, pero sé que las que quedan siguen activas. Hay que aprovecharlas para hacer cosas útiles, y no sólo ejercer de abuelos, también buscar actividades y experiencias individuales que dan sentido a la vida hasta el final. ◀

Alimentación contra el envejecimiento

Las vitaminas C, E y A, junto con otros elementos presentes en nuestra dieta, pueden mejorar la adaptación del organismo al paso de los años, siempre que no se abuse de ellos

El envejecimiento es consustancial al ser humano y, sin embargo, aún se desconoce por qué se produce. Se han elaborado diversas teorías que intentan explicar los mecanismos involucrados en el proceso de envejecimiento. Una de ellas se conoce con el nombre de 'teoría de los radicales libres o del estrés oxidativo'. Se basa en un fenómeno común en nuestras células. Ante la presencia de oxígeno se generan reacciones de oxidación, que a su vez crean los llamados radicales libres, agentes oxidantes que causan deterioro celular.

Se sabe que la acumulación de radicales libres en nuestro cuerpo produce alteraciones de la función celular que causan su muerte. Para paliar sus efectos nocivos, las células disponen de sus propios mecanismos; en concreto, de sistemas enzimáticos que actúan como defensas antioxidantes. Conforme envejecemos, su capacidad de protección disminuye, por lo que los radicales libres superan la capacidad de nuestro cuerpo para frenar sus efectos. Esto explica que cuando se envejece, además de que cambia nuestro aspecto físico —nos salen arrugas y manchas en la piel—, se da un deterioro progresivo de nuestros órganos y sistemas, lo que se traduce en más casos de diabetes, alteraciones cardiovasculares, cánceres, etc. No obstante, al margen de la edad, hay que considerar otros factores como el tabaco, el abuso de alcohol, las infecciones y enfermedades, el estrés, la exposición a rayos solares sin protección, las dietas demasiado energéticas o desequilibradas, la contaminación ambiental, el ejercicio intenso, etc.

DEFENSAS CONTRA LOS RADICALES LIBRES

Los antioxidantes no sólo se encuentran en nuestro cuerpo. También provienen de los alimentos. Es más, la mayoría de los seres vivos dispone de sus propias defensas antioxidantes, y en particular los vegetales. Por ejemplo: la vitamina E de los frutos secos retrasa la pérdida de sus cualidades.

Los antioxidantes más estudiados son ciertas vitaminas —C, E, A—, minerales —selenio, cinc, cobre...— y compuestos propios de plantas conocidos como fotoquímicos, entre los que destaca la familia de los polifenoles, que dan color, aroma, etc. a frutas y verduras. La presencia de estos compuestos es una de las razones por las que se recomienda ingerir cada día alimentos vegetales. En general, los alimentos que más se consumen y de mayor capacidad antioxidante en la dieta española son: frutas, pan, patatas, hortalizas, cacao, legumbres, frutos secos y aceite de oliva.

¿QUÉ ENFERMEDADES PUEDEN PREVENIR?

Cuando los antioxidantes no son capaces de frenar a los radicales libres se producen daños sobre las grasas, las proteínas y los genes. Se ha constatado que si el llamado mal colesterol o LDL-c se oxida, es más fácil que se adhiera a las paredes de los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo cardiovascular. Si las células de los vasos sanguíneos se ven afectadas por los radicales libres, se originan alteraciones vasculares que también aumentan el riesgo cardiovascular. Cuando los radicales libres actúan sobre los genes, se incrementa el riesgo de tumores, y cuando afectan a las proteínas, los efectos se plasman en deterioro y muerte celular, asociados al proceso de envejecimiento.

LA RUEDA ANTIOXIDANTE DE LOS ALIMENTOS



miento y a un mayor riesgo de enfermedades degenerativas que inciden en el sistema nervioso, como el Parkinson. Lo que hacen los antioxidantes es frenar las reacciones de oxidación en las células a partir de las que se originan los nocivos radicales libres. Por tanto, su papel es clave en la reducción de enfermedades cardiovasculares, de tumores, y de enfermedades neurodegenerativas, al tiempo que potencian el sistema inmunológico.

¿CUÁL ES LA DOSIS ADECUADA DE ANTIOXIDANTES?

Se requieren más estudios para determinar cuál es la dosis segura de antioxidantes. Los expertos aconsejan la inclusión en una dieta equilibrada de alimentos que aportan antioxidantes y un estilo de vida sanos, más que recurrir a complementos o a alimentos enriquecidos. Disponemos de alimentos que en sí mismos contienen antioxidantes y otras sustancias que incluso potencian su acción. Por ejemplo, en los cítricos, además de vitamina C, hay ácido cítrico, una sustancia que aumenta su acción antioxidante, lo que por lo general no se contempla en alimentos enriquecidos y complementos.

LOS DIEZ ALIMENTOS MÁS RICOS EN ANTIOXIDANTES



AGUACATE

BAYAS: arándanos, moras, frambuesas y fresas

BRÉCOL O BRÓCOLI

REPOLLO Y COLES en general

ZANAHORIAS

CÍTRICOS

UVAS

CEBOLLAS —en especial las moradas—

ESPINACAS

TOMATES —en especial frito—

No conviene utilizar sin consejo profesional pastillas y complementos similares para aumentar el nivel de antioxidantes

Por otro lado, se ha comprobado que dosis excesivas de antioxidantes originan efectos dañinos. Así, el abuso de vitamina C puede provocar diarreas; dosis elevadas de vitamina E causan conjuntivitis, daños en las mucosas e incluso mayor fragilidad de huesos. Una sobredosis de selenio se asocia a caída del cabello, alteración de uñas y dientes... Es más fácil sobrepasar la cantidad de antioxidantes con pastillas y similares que con el consumo de alimentos que los contienen de manera natural, de ahí que se insista en la recomendación de recurrir al consejo profesional antes que tomarlos por cuenta propia. En casos concretos en los que se sabe que la producción de radicales libres está por encima de los niveles habituales -deportistas de élite, fumadores, etc.- también es preciso que un experto valore la dosis extra y segura de antioxidantes, ya sea por medio de un mayor consumo de alimentos comunes, del empleo de alimentos enriquecidos o de complementos.

¿QUIÉN NECESITA ANTIOXIDANTES?

Todos necesitamos antioxidantes provenientes de la dieta, a pesar de que nuestro cuerpo dispone de sus propias defensas. De hecho, parte de esos sistemas de protección precisan de los antioxidantes de los alimentos para realizar su función y dependen de ellos para frenar a los radicales libres. No obstante, no se trata de consumir la mayor cantidad posible de antioxidantes, sino de tomar la dosis adecuada. Además, dado que hay factores que favorecen la producción de radicales libres, conviene mejorar la alimentación y cuidar el estilo de vida, si lo que se desea es envejecer saludablemente y ayudar a prevenir enfermedades. ◀



EL ABC DE LA NUTRICIÓN



Esteroles

Son sustancias que, en cantidades adecuadas, reducen el colesterol. Se encuentran en pequeña cantidad en aceites, frutas, hortalizas, germen de cereales y frutos secos. Los alimentos enriquecidos -bebidas lácteas y margarinas- son los que contienen la dosis efectiva -1,5 gramos/día- para reducir el colesterol, siempre y cuando formen parte de una dieta equilibrada.



LA DESPENSA

• Aceite de oliva virgen

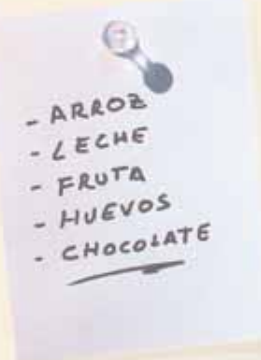
- ¿Quién no ha escuchado en más de una ocasión las virtudes que los expertos preguntan sobre el aceite de oliva? Su efecto positivo sobre el colesterol y la presión arterial, junto con sus propiedades nutritivas y culinarias, hacen que esta grasa sea un componente esencial de nuestra dieta.
- Su sabor es afrutado e intenso, lo que permite utilizarlo en pequeña cantidad, confiando un sabor y aroma inconfundibles.

- El aceite de oliva virgen es el de mayor calidad; tanto que hay quien lo llama "zum de aceituna". Como aderezo de ensaladas, ingrediente de salsas tipo vinagreta o alioli y en todo tipo de recetas, el éxito en sus platos está asegurado. Es rico en grasas insaturadas -monoinsaturadas y poliinsaturadas-, vitamina E -antioxidante- y esteroides -reducen el colesterol en sangre-, por lo que protege frente a enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

6

CLAVES PARA... una compra inteligente de alimentos

1. Una compra inteligente es uno de los pilares de la planificación de menús semanales. Bien hecha, ahorra tiempo, dinero y preocupaciones. Y es más fácil que incluya criterios saludables: evitaremos improvisar con lo que haya en la despensa.
2. En primer lugar, confeccione un plan de menús semanal con la lista de platos, considerando las recomendaciones de dieta equilibrada.
3. Prepare la lista de la compra en función de las veces que come en casa y del número de comensales.
4. Si tiende a cocinar en mayor cantidad de la necesaria, haga del defecto virtud: aprenda cómo y qué platos congelar. Basta con descongelar la víspera (para la comida del día siguiente) o a la mañana (para la cena) y así evitar cocinar a diario.
5. Repase la despensa para comprar sólo lo necesario. Pero de vez en cuando permítase algún capricho no tan necesario: galletas, chocolate...
6. No deberían faltar alimentos para imprevistos (congelados, latas): ayudan a salir de más de un apuro y a cumplir con las visitas sorpresa.



MENÚ TIPO...

Alimentarse bien durante una jornada en la montaña

Desayuno:	Almuerzo:	Comida y merienda:	Cena:
Tazón de leche con muesli, una tostada de pan con mantequilla y mermelada, yogur y un zumo de frutas.	Galletas sencillas o con chocolate, frutos secos y un plátano.	Bocadillo de tortilla de patata y batido de leche con cacao azucarado.	Ensalada de pasta, lenguado rebozado con limón, pan y cerezas.

EL TRUCO: se puede preparar en casa un litro de agua con el zumo de 1 ó 2 limones, una cucharada sopera de azúcar, una pizca de bicarbonato y otra de sal. El resultado es una bebida isotónica que, junto con el agua, ayuda a reponer fuerzas, a combatir la deshidratación y sus efectos, y a evitar la temida 'pájara'.

EL DATO

300...

es la cantidad en miligramos de cafeína que los expertos aconsejan no superar al día. Equivale a 3 tazas de café, sea de máquina o soluble.



Estilos de vida y alimentación

¿ZUMOS O FRUTA FRESCA?

La fruta calma la sed, aporta energía procedente de azúcares y una amplia variedad de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, por lo se aconseja tomar tres piezas diarias. Pero también hay otras opciones de disfrutar de sus cualidades. Los zumos, sean refrigerados, congelados o de concentrados, representan una fórmula cómoda y práctica.

No obstante, conviene saber que las diferencias más destacables entre zumos y frutas están en la cantidad de fibra -menor en los zumos-, en los azúcares -un vaso de 200 ml contiene más azúcares que una pieza mediana-, y en la sensación de saciedad -menor en los zumos, puesto que no requieren masticación y tienen menos fibra-. Respecto a las vitaminas, los zumos las contienen en cantidades semejantes a la fruta fresca, y se ha demostrado que las mantienen en perfectas condiciones, incluso dos o tres días después de su apertura, siempre y cuando se mantengan refrigerados.



Tejido ENDOMETRIOSIS uterino invasivo

El 10% de las mujeres en edad fértil sufre una afección crónica que puede causar dolores severos

La endometriosis es una enfermedad crónica, muy común, que puede afectar a cualquier mujer menstruante desde la primera regla hasta la menopausia. Es benigna -no pone en peligro la vida de la afectada- pero puede ser muy dolorosa. Desde la identificación de esta patología en 1921, se ha podido comprobar la elevada incidencia de endometriosis en la población femenina. En la actualidad se calcula que afecta a un 9%-10% de las mujeres en edad reproductiva.



¿QUÉ ES?

Se conoce como endometriosis la presencia de tejido endometrial fuera del endometrio —mucosa que cubre el interior del útero-, especialmente en la cavidad pélvica. Sus causas no están claras. Algunos estudios apuntan a un trastorno inmunológico y podría incluirse dentro de las enfermedades autoinmunes, en las que el organismo ataca a sus propias células. Se ha observado que las mujeres con endometriosis tienen más probabilidades de sufrir síndrome de fatiga crónica, síndrome de fibromialgia, asma, eczema y otras formas de alergia. Pero por el momento no hay ninguna constatación.

NO ES CANCEROSO

El tejido endometrial situado fuera de su lugar originario es incapaz de crecer de forma independiente. Por tanto, es un tejido no neoplásico, no canceroso, pero mantiene unas características histológicas y la respuesta biológica a los estímulos hormonales, es decir, sufre los mismos cambios del endometrio uterino. Este tejido puede, en principio, aparecer en cualquier parte de la cavidad pélvica y localizarse en ovarios, recto, vejiga urinaria, pero también puede diseminarse y llegar a otras partes del organismo a través de la sangre y de las vías linfáticas.

TRATAMIENTO COMPLEJO

Su tratamiento depende de la extensión de la endometriosis, del dolor que provoca, de la edad de la afectada y de su deseo de quedar embarazada, por lo que puede resultar complejo. Pero conviene aclarar cuanto antes que **la endometriosis no tiene cura: mientras los ovarios están activos, la enfermedad persiste y cuando se produce la menopausia, desaparece**. En los casos severos en los que la afectada no desea quedarse embarazada se puede realizar la **extirpación de útero y ovarios**, que tiene los mismos efectos que la menopausia. Realizada la exéresis, ése es su nombre técnico, hay que iniciar la terapia de sustitución de estrógenos, que puede demorarse 4-6 meses si aún queda una cantidad relevante de tejido endometrial sin eliminar.

Hay una **cirugía más conservadora**, que se aplica en mujeres con endometriosis severa que presentan adherencias e infertilidad y que desean mantener la posibilidad de embarazo. Consiste en extirpar sólo el tejido endometrial, eliminar quistes y adherencias y restaurar lo mejor posible la anatomía pélvica. Los índices de embarazo logrados tras la cirugía conservadora son variables en función de la severidad: en los casos leves aproximadamente el 75% de las afectadas logra el embarazo, en los moderados el 55% y en los severos el 35%.



SINTOMATOLOGÍA

Los síntomas que produce la afección son consecuencia de la proliferación del tejido endometrial, de su extensión y localización. Suelen aparecer por primera vez cuando la afectada tiene entre 20 años y 30 años.

- El síntoma predominante es un dolor muy característico que aparece poco antes de la menstruación y desaparece una vez iniciada ésta, si bien en ocasiones puede mantenerse como un dolor pélvico crónico. El dolor puede ser de intensidad variable, desde leve a muy intenso e incapacitante.
- El dolor se presenta también durante las relaciones sexuales (dispareunia).
- La infertilidad o esterilidad es una situación frecuentemente asociada a la endometriosis.
- En muchos casos la afectada sufre una alteración importante de su calidad de vida como consecuencia del dolor intenso y persistente.



Vicenç Torregrosa, servicio de Nefrología del Hospital Clínic de Barcelona.

“Quien tema por sus huesos, que piense en sus riñones”

Una parte nada despreciable de patologías óseas tienen su origen en desórdenes de tipo metabólico. En algunos de ellos el mal funcionamiento de los riñones es el principal responsable por la asociación de tres elementos clave que deben mantenerse en equilibrio: la vitamina D, el fósforo y el calcio.

¿De qué depende el equilibrio del metabolismo óseo? La paratiroides, un conjunto de minúsculas glándulas situadas en el cuello, controla la formación de vitamina D, esencial para asegurar el flujo de calcio y fósforo a los huesos. Parte de este mecanismo depende del correcto funcionamiento de los riñones. Por tanto, quien tema por sus huesos, que piense en sus riñones.

Pues, a beber agua. Mejor vigilar el exceso de fósforo en la dieta. En verano echamos mano de alimentos preparados que tienen cantidades de fósforo muy elevadas. Pueden suponer una amenaza para personas con una salud renal delicada.

Entonces, a consumir productos frescos e integrales. Sí, pero con ojo, porque el pan integral tiene mucho más fósforo que el pan blanco y la yema de huevo tiene hasta 40 veces más que la clara. Si hay un exceso de fósforo, el calcio circulante en sangre se adhiere a los vasos sanguíneos y compromete la salud cardiovascular.

O sea, que no sólo las mujeres posmenopáusicas deben preocuparse por sus huesos. Para nada es exclusiva de mujeres mayores. La osteoporosis no es la única complicación del metabolismo óseo. La incapacidad del riñón para metabolizar vitamina D y sintetizar calcio, visible en el raquitismo o la osteomalacia, provoca que las glándulas paratiroides roben calcio a los huesos, causándoles una fragilidad inusitada.

UTILIZACIÓN DE HORMONAS

El tratamiento con hormonas es el más utilizado para controlar las molestias de la endometriosis. Los fármacos que suprimen la actividad de los ovarios y retrasan el crecimiento del tejido endometrial comprenden anticonceptivos orales, progestágenos, danocrina y agonistas de la hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH).

La **danocrina** tiene efectos secundarios como piel grasienta, acné, cefaleas, astenia, aumento de peso, senos pequeños, mareos y sofocos. Además, las mujeres que toman danocrina deben evitar quedarse embarazadas, porque este fármaco puede dañar el feto. Como no se deben ingerir con otras hormonas como las anticonceptivas, para evitar el embarazo deberán utilizar otras medidas: diafragma, preservativos u otros métodos barrera.

Los **agonistas GnRH** que se administran en forma de inyección o de inhalador nasal tienen también efectos secundarios: insomnio, cefaleas, sofocos, depresión, sequedad vaginal, osteoporosis...

El tratamiento farmacológico no cura la endometriosis y habitualmente reaparece una vez finalizado. Cuando el dolor es intenso e incapacitante, lo primero que hay que hacer es eliminarlo o disminuirlo. Para ello se utilizan analgésicos, pero si no son suficientes, se debe recurrir a las unidades del dolor. No obstante, cada caso, cada paciente, debe ser objeto de estudio cuidadoso para elegir el tratamiento más adecuado, que podrá ser quirúrgico, farmacológico, o bien una combinación de ambos. ◀



El tratamiento farmacológico no cura la endometriosis, que habitualmente reaparece una vez finalizada la medicación

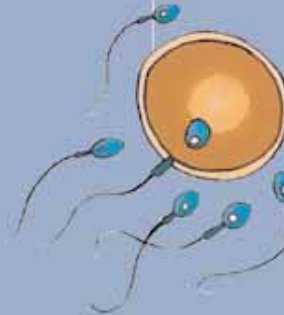
NOTICIAS

Videojuegos para emergencias

Las técnicas básicas de reanimación cardiopulmonar cuentan con una nueva herramienta de aprendizaje. Una de las últimas propuestas es un videojuego de móvil llamado *Emergencia 112*. El objetivo es formar a los jugadores en la aplicación de medidas encaminadas a mantener las funciones vitales. El juego proporciona nociones sobre respiración boca a boca, masaje cardiaco, la maniobra de Heimlich, la posición lateral de seguridad o el uso del desfibrilador para revertir la parada cardiaca.

Espermatozoides con nariz

No todos los espermatozoides tienen las mismas habilidades. Sabido es que muchos de los que intentan fecundar el óvulo se quedan por el camino o son incapaces de atravesar la gruesa capa que lo protege. El que sólo uno entre millones logre su objetivo parece estar relacionado con algo parecido a una *nariz*, un paquete de receptores bioquímicos que guía al espermatozoide a su destino, y a un *motor* biológico que activa el movimiento de su cola justo cuando la nariz identifica el punto por donde acabará introduciendo su carga genética. Ambos hallazgos, publicados recientemente, suponen avances en la aplicación de técnicas de reproducción.



¿Lo SABÍAS?

Alimentos con memoria

La visión o el olor de una comida apetitosa genera normalmente deseo, pero también puede provocar repulsión. Los médicos suelen atribuir esta respuesta a alergias o a intolerancias alimentarias, aunque la razón, explica la investigadora de la Universidad Rockefeller Cornelia Bargmann, podría ser bien distinta. Según publica en la revista *Nature*, un mecanismo de aprendizaje primitivo que se ha conservado a lo largo de la evolución activaría los circuitos de serotonina, un neurotransmisor común.

La serotonina también la segregan las células intestinales. La secreción activa respuestas en el cerebro que se asocian a la calidad de la comida. En situaciones de fuerte estrés físico o mental, o en tratamientos con quimioterapia, se observa una mayor secreción, fenómeno que también se asocia a náuseas y vómitos. La investigadora concluye que estos enfermos, o personas con graves alteraciones fisiológicas, deberían abstenerse durante su tratamiento de comer alimentos que normalmente les causan placer porque, de forma inconsciente, *aprenden* que lo que comen es perjudicial.

Quien avisa no es traidor...

DEMASIADOS ANALGÉSICOS

La automedicación y una menor capacidad individual para soportar el dolor explican, al menos en parte, que desde 1997, el consumo de analgésicos para el tratamiento de dolores leves o moderados haya crecido en España a un ritmo del 20% anual. Pero también hay otros factores: en dolores de cabeza, por ejemplo, el consumo regular de analgésicos acaba siendo un parche temporal. Aunque logran eliminar la molestia, los propios analgésicos generan un mecanismo de respuesta que exige nuevas dosis. Es decir, con el tiempo el sistema acaba retroalimentándose.



La educación como suma

La familia y la escuela

El desarrollo intelectual, emocional y social de los niños depende de la interacción de la labor de padres y docentes

La educación no se genera a través de compartimentos estancos. Se necesitan canales de comunicación y una acción coordinada para que los niños se desarrollen intelectual, emocional y socialmente en las mejores condiciones. Por ello, la suma del esfuerzo de los dos baluartes de ese proceso, la familia y la escuela, es, según los expertos, el camino a seguir. La sintonía entre los dos ámbitos vitales del niño, además de generar confianza entre padres, madres y profesores, estimulará la idea de que se encuentra en dos espacios diferentes pero complementarios.

PROGENITORES Y DOCENTES, COMPLEMENTARIOS

Estudios sobre la participación de padres y madres en la vida escolar señalan que una implicación activa se materializa en una mayor autoestima de los niños, un mejor rendimiento escolar, mejores relaciones progenitores-hijos y actitudes más positivas de los padres hacia la escuela. Los efectos repercuten incluso en los mismos maestros, porque padres y madres consideran que los más competentes son quienes trabajan con la familia. Por eso es tan necesaria la comunicación entre ambos: ayuda a tener la información de cuáles son los objetivos que se pretenden conseguir, de los métodos que se utilizan y del modo en que se desarrollan los procesos formativos y educativos. En la medida en que los centros escolares y las familias comparten, a su manera y con sus propios sistemas, el trabajo en la



instauración de los valores, se aúnan esfuerzos para alcanzar el fin común, la formación de chicos y chicas responsables, maduros y capaces de absorber, cada uno de acuerdo a sus capacidades, los conocimientos que les ofrece la escuela.

Los expertos están de acuerdo en que el sistema educativo tiene una mayor responsabilidad en la transmisión de conocimientos académicos, como las matemáticas, el lenguaje, las ciencias sociales y naturales, pero también coinciden en que la educación en valores es función principal de la familia. Aunque la escuela puede y debe participar de forma complementaria en esa tarea, nunca podrá ejercerla por sí sola.

LAS COSAS HAN CAMBIADO

Ha cambiado la familia, el sistema educativo se ha transformado y han evolucionado las relaciones que mantienen la familia y la escuela.

La familia actual tiene un carácter más urbano. Se ha producido un incremento importante de familias monoparentales, como consecuencia de los divorcios o por libre elección de la madre. Muchas mujeres se han incorporado al mundo laboral, lo que supone que ambos progenitores están menos tiempo en el domicilio familiar. Aumenta el número de guarderías y de personas ajenas a la familia que cuidan de los hijos de edades tempranas. En definitiva, se manda antes a los hijos a las aulas, lo que implica que en el primer proceso de socialización de los niños ya no interviene preferentemente la familia y la escuela tiene un protagonismo mucho mayor.

LAS RELACIONES ENTRE LA ESCUELA Y LA FAMILIA

A medida que la escuela ha ido cambiando, también se han modificado las formas en las que se ha vinculado con la institución familiar. A lo largo de la historia se han sucedido importantes transformaciones en este vínculo. Así, las primeras escuelas mantenían una estrecha unión con la comunidad. A principios del siglo XX, comenzaron a distanciarse; la labor pedagógica se fue especializando y haciendo cada vez más compleja, y los maestros enseñaban materias y utilizaban métodos alejados de la experiencia de los padres y madres, que poco tenían que decir acerca de lo que ocurría en el interior de las aulas.

Empezó a considerarse que las responsabilidades de familia y escuela eran distintas, y se veía con buenos ojos que así fuera. Los padres debían enseñar a sus hijos buenos modos, mientras que la responsabilidad de los maestros era la enseñanza de la lecto-escritura, cálculo, etc. Progenitores y profesores empezaron a perseguir objetivos independientes, lo que en ocasiones derivaba en conflictos. Esta perspectiva ha sido sustituida en los últimos años por la idea de que escuela y familia tienen influencias superpuestas y responsabilidades compartidas, por lo que ambas instituciones deben cooperar en la educación. Padres y profesores tienen que redefinir sus relaciones y sustituir el conflicto por la colaboración. ◀

Compartir responsabilidades

Para que la tarea de educar al hijo fructifique, la familia y la escuela han de trabajar de una forma coordinada en los siguientes ámbitos:

Enseñanza de valores, normas y costumbres

- Enseñar a rechazar las discriminaciones por razones de sexo, raza, estatus social o discapacidad.
- Enseñar a escuchar y a tener respeto a las otras personas.
- Trabajar actitudes de solidaridad y de comprensión con los más débiles.
- Estimular la honradez.
- Enseñar a aceptar las diferentes formas de pensar.
- Estimular la capacidad crítica, de poder pensar con una perspectiva propia.

Desarrollo de habilidades para la vida

- Inculcar el sentido del esfuerzo para conseguir metas.
- Enseñar a compartir las propias cosas.
- Educarles en la autocrítica y en la necesidad de aceptar críticas de otras personas.
- Aprender a saber comportarse con las otras personas, en general, sean mayores, iguales o menores.

Educación en destrezas básicas para el aprendizaje

- Facilitar espacios y tiempos para el estudio.
- Fomentar hábitos de lectura.
- Estimular el lenguaje escrito y oral, tanto comprensivo como expresivo.
- Enseñar a distribuir correctamente el tiempo.

Transmisión de normas y responsabilidades

- Respetar los turnos en la conversación.
- Enseñar a escuchar lo que la otra persona dice y lo que quiere decir.
- Educar en el cumplimiento de promesas y compromisos.
- Enseñar a respetar el medio ambiente.
- Trabajar los hábitos de higiene y limpieza.
- Estimular la puntualidad
- Promover el trabajo en equipo.



Vuelta al cole



Regreso sin traumas

Un poco de previsión y un mucho de atención y cariño pueden paliar el disgusto y la dificultad del retorno a la rutina escolar tras las vacaciones

Preparación previa

- Visite con el niño el centro escolar antes de que empiecen las clases, y preséntele a su profesora para que sepa con quién se va a quedar. Le ayudará a familiarizarse y a no sentirse tan extraño el primer día.
- Si tiene edad para entenderlos, léale cuentos sobre niños y niñas que empiezan la escuela, *papás* y *mamás* que se van a trabajar y vuelven después a recoger a sus hijos, y sobre actividades en la guardería o el cole.
- Cuénteles sus propias vivencias infantiles. Cuando las recuerde y las relacione con las suyas, se sentirá más tranquilo en su nuevo entorno.
- Explíquele detenidamente todo lo que le espera en ese primer día de clase, en ese nuevo curso.
- Deje que su hijo o hija le expliquen sus temores y necesidades.
- Plántele la asistencia como una obligación, y a la vez como un privilegio. Por ejemplo: "¡Qué suerte que puedes ir al cole!". No le amenace con "ya verás ya, cuando vayas al cole", de manera que lo relacione con algo negativo y desagradable.
- Unos días antes, y en la medida de lo posible, empiece a acostumbrarle a los nuevos horarios que tendrá en la escuela: hora de levantarse, de comer, de dormir la siesta, de merendar, etc.
- Si aún es pequeño y tiene costumbre de dormir siesta, y el cole no ofrece esta alternativa, es el momento de empezar a prescindir de ella.
- Prepare con su hijo o hija la cartera y todo el material necesario para el curso. Ojee con él los nuevos libros de texto para que se familiarice con ellos y despierte el interés por usarlos.

El gran día

- Es muy recomendable que el primer día de colegio acompañe a su hijo o hija. Hay que hacer lo posible para que sea un día alegre.
- Si es su primer día en un colegio nuevo, trate de que llegue de los primeros. Así verá aparecer a todos los compañeros y no se sentirá tan observado como si se presenta el último.
- Muestre alegría. Si le ve llorar o nota algo de tristeza, volverá su desconfianza y sensación de abandono. Sentirá que le está dejando en un lugar *malo*.
- No alargue el momento de la separación. Sea afectuoso, pero sin excesos, y breve. Aunque su hijo o hija lloren o griten, la despedida debe ser rápida y sin dramatismos, de lo contrario aprenderán a usar las pataletas como estrategia para alargar la entrada a clase.
- En ningún caso les prometa cosas que no vaya a cumplir, como "¡Voy a aparcarme el coche y vuelvo!". Si el niño o la niña se sienten engañados, es más difícil que confíen en usted.
- Cuando le vaya a recoger sea muy puntual. Puede sentirse abandonado al ver cómo se van sus compañeros de clase.
- Si ve que tiene los ojos enrojecidos de llorar, no haga ningún comentario compadeciéndole. Sólo conseguirá que siga llorando en el cole, esperando a su mamá o papá *salvador*.
- Hágale comentarios presuponiendo que se ha portado muy bien, y remarcando las ventajas de haber ido al colegio, como si de un privilegio se tratara.

La rutina de la adaptación

- Aproveche los fines de semana que todavía quedan del verano para disfrutar haciendo cosas divertidas. Organice actividades de ocio, y no rompa con la rutina veraniega de golpe.
- Aunque al principio los llantos son normales, permanezca en contacto directo con el profesorado para saber cómo se desarrolla el periodo de adaptación, si el niño o la niña participan en las actividades y si, en general, se integran adecuadamente. De lo contrario, deberá buscar la mejor forma de ayudarles a conseguirlo. Algunos niños y niñas pueden necesitar incluso un trimestre para adaptarse.
- Hasta que haya superado el periodo de adaptación, conviene que la asistencia a la escuela sea lo más rutinaria posible: mismos preparativos, misma hora de llegada y de recogida...
- En el periodo de adaptación hay que hacer lo posible por llevarle todos los días. No debe dejar de acudir a clase de forma habitual, porque puede tardar más en adaptarse.
- Fuera del horario lectivo, intente que quede con algún compañero de colegio. Ver a sus amigos y amigas de la escuela infantil en otros lugares (el parque, la casa, etc.) aumentará su deseo de reencontrarse con ellos en clase.
- Dedicúele todo el tiempo que pueda los primeros días, y prepare por la tarde la vuelta al día siguiente, para que cada mañana no se convierta en un disgusto.
- No le deje trasnochando. Un niño fatigado tiene más problemas de comportamiento y mayores dificultades de adaptación.
- Levántele con antelación. Ir con el tiempo justo por las mañanas provoca nerviosismo en el niño. Y más si es de los que se despiertan de mal humor.
- Muestre interés por sus avances. Pregúntele por la escuela en momentos tranquilos, durante la noche o en la hora del baño, pero no le fuerce a hablar. ◀

Un futuro nada negro

EL CARBÓN ESTÁ LLAMADO A SER UNA DE LAS PRINCIPALES FUENTES DE ENERGÍA EN EL SIGLO XXI, POR LO QUE SU UTILIZACIÓN EFICIENTE Y ECOLÓGICA RESULTA ESENCIAL



En un mundo dominado por el petróleo, el carbón se asocia a algo obsoleto, propio de otra época. Sin embargo, este mineral puede convertirse en uno de los principales recursos energéticos en los próximos años. De hecho, el carbón, lejos de encontrarse jubilado, comienza a vivir una segunda juventud. Los expertos aseguran que en los próximos 25 años su consumo se triplicará a nivel mundial, ante el encarecimiento del petróleo y del gas. La Asociación Española de la Industria Eléctrica (UNESA) ha calculado que en 2030 las centrales térmicas (que utilizan carbón como combustible) seguirán siendo las principales productoras de energía, por lo que el carbón será cada vez más importante.

Esta estimación está vinculada con dos datos. Por un lado, quedan cerca de 40 años de petróleo barato y 60 años de gas natural, según el Instituto Nacional del Carbón (INCAR), mientras que el carbón podría seguir consumiéndose durante más de dos siglos. Por otro lado, el petró-

leo y el gas tienen sus principales reservas en unos pocos países, por lo general zonas conflictivas que suponen un peligro creciente para el abastecimiento mundial. El carbón, en cambio, se encuentra repartido por todo el planeta y sus precios son más bajos y estables. Además, supone una fuente de riqueza y de creación de empleo.

PRINCIPALES TECNOLOGÍAS LIMPIAS DE CARBÓN

Desde la década de los 80 se vienen desarrollando las denominadas 'tecnologías limpias de carbón', guiadas por un doble desafío: el de producir energía de manera económica y el de respetar el medio ambiente. En este esfuerzo se ubica la 'gasificación integrada con unidades de fraccionamiento del aire'. Este sistema pone al carbón en contacto con vapor y oxígeno, generándose un gas combustible, compuesto principalmente por monóxido de carbono e hidrógeno, que cuando se quema puede ser usado para turbinas de gas.

Este proceso logra una eficiencia energética del 80% en la transformación del carbón, reduce en un 75% la emisión de CO₂ y elimina casi en su totalidad el resto de contaminantes químicos. Por su parte, algunos sistemas de ciclo combinado híbrido, que unen las mejores características de las tecnologías de gasificación y combustión, consiguen eficiencias mayores del 50%.

Otro ejemplo de las tecnologías limpias en el uso de este mineral son las centrales de combustión de lecho fluido. En ellas el carbón se quema aplicando una corriente de aire sobre un lecho de partículas inertes, como, por ejemplo, de piedra caliza, mejorando el rendimiento de la combustión del carbón y disminuyendo el impacto ecológico.

A largo plazo, las tecnologías de captura y almacenamiento de CO₂, que evitan la expulsión a la atmósfera de este gas de efecto invernadero, tienen un enorme potencial. Tanto es así que el carbón podría convertirse en un elemento complementario y auxiliar fundamental de

una economía futura basada en el aprovechamiento energético del hidrógeno.

Las investigaciones en torno a los combustibles líquidos a partir de carbón, que ya se realizan en Sudáfrica, Estados Unidos y varios países europeos, también representan opciones de futuro.

OBJETIVO ESTRATÉGICO DE LA UE Y CHINA

La Unión Europea es consciente del valor estratégico del carbón. El Ejecutivo de Bruselas financia proyectos para este tipo de tecnologías y para este año prevé ayudas por valor de casi 12 millones de euros.

Algunos países europeos empiezan a tomarse cada vez más en serio el carbón. En Alemania es el principal generador de electricidad, y en algunos países como Gran Bretaña se está volviendo a ver con interés tras las repetidas subidas del petróleo, mientras que Italia está pasando al carbón algunas de sus plantas alimenta-

das por petróleo. En España, las centrales térmicas de carbón mantienen una tecnología anticuada, lo que obliga a ceder el protagonismo al petróleo y al gas.

China es el país que con mayor firmeza apuesta por este mineral. Se trata del mayor productor y consumidor de carbón del mundo - el 70% de la energía que alimenta al país-. Para tratar de asegurarse el suministro energético, el gobierno chino ha anunciado para los próximos 15 años inversiones de casi 4.000 millones de euros en la exploración de sus reservas carboníferas.

Las autoridades chinas se enfrentan al reto de aprovechar sus ricas reservas de carbón y cumplir como firmantes del protocolo de Kyoto -China es el segundo mayor emisor de gases contaminantes, después de Estados Unidos-. Por ello, desde el Gobierno chino se apoya el desarrollo de tecnologías propias y la participación en proyectos internacionales para conseguir aprovechar el carbón de manera más limpia y barata. ◀

MEDIDAS para obtener un carbón más limpio

En 2004, el Instituto Mundial del Carbón publicaba el informe "Carbón limpio: Creando un futuro a través de la tecnología", en el que exponía que las tecnologías de carbón limpio están aumentando para satisfacer a los retos medioambientales del sector.

El informe aseguraba que hay una tecnología diferente para cada situación específica, si bien reconoce que las tecnologías que resultan factibles en un país desarrollado pueden no serlo en los países en vías de desarrollo. El informe también afirmaba que hay tecnologías que mejoran el rendimiento medioambiental de las centrales eléctricas de carbón de cualquier país, independientemente de su desarrollo económico.

Asimismo, recomendaba avanzar con una serie de medidas, entre las que se incluyen:

- Mejorar la aceptación de las opciones actuales y los niveles de eficiencia en las centrales eléctricas de carbón.
- Utilizar tecnologías avanzadas y desarrollar y comercializar tecnologías de próxima generación.
- Explotar las sinergias con fuentes de energía renovables.



Transporte escolar



32

Sigue habiendo deficiencias, pero mejora la seguridad de los buses escolares

LA FLOTA ES MÁS MODERNA, ESTÁ MEJOR EQUIPADA EN DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD Y LA FIGURA DEL ACOMPAÑANTE ADULTO SE HA GENERALIZADO

La imagen de los escolares dirigiéndose a pie con sus mochilas al colegio va desapareciendo de nuestras calles y se sustituye por otra en la que la mayoría toma el autobús. En abril de 2005, el Instituto Nacional de Estadística (INE) ya cifraba el número de viajeros de autobús escolar en vía urbana en más de 5 millones y medio de usuarios. Según el RACE, en torno a 7 millones de menores han utilizado el transporte escolar en el pasado curso 2005/2006 para acudir a sus centros de enseñanza. Cada vez lo hacen a una edad más temprana, dado que es mayor el número de niños de educación infantil (de 3 a 6 años) que utiliza este medio de transporte. Aunque los accidentes en autocares escolares son poco frecuentes (en 2004 se produjeron 78 siniestros con 4 víctimas mortales, un 0,10% del total de accidentes), las asociaciones de padres de alumnos y la Administración son conscientes de que el sector acusa deficiencias que pueden afectar a la seguridad de estos trayectos: antigüedad de los vehículos, viajes sin acompañante y ausencia de elementos tecnológicos de seguridad.

CONSUMER EROSKI se ha acercado al grado de seguridad con el que los escolares de nuestro país se trasladan a sus centros académicos. **Los resultados, aunque notablemente mejores que los del informe similar que publicó esta revista en 2000, reflejan aún varias deficiencias en el transporte escolar.** Para comenzar, el 2% de los 323 autobuses escolares estudiados incumple la ley por estar matriculados hace más de 16 años. Y el 4% no deben circular este curso 2006-2007 porque superarían esa barrera. De la consulta realizada por CONSUMER EROSKI a las 110 empresas cuyos buses se incluyeron en este informe, la media de edad de los buses se establecía en 5 años. Sin embargo, la prueba práctica de esta revista dio una media superior: 6,5 años.

El cinturón de seguridad, que se convertirá en obligatorio en los vehículos que se matriculen de 2007 en adelante, sigue siendo un elemento de seguridad poco habitual: **sólo el 8% de los buses estudiados tenían cinturón de seguridad en todas sus plazas.** Y respecto a la prevención, sólo el 22% de las empresas realizan los siempre recomendables simulacros de accidente.

En cuanto al responsable de patio o de la operación de salida y entrada al bus de los estudiantes, en la mitad de los centros escolares nadie realiza esa función. **Y aunque la figura del acompañante se ha generalizado en los autocares, el 53% de las empresas desconocen la experiencia o titulación** (por ejemplo, de monitor de tiempo libre) **de los acompañantes adultos.** No es obligatorio, pero sería deseable.

El equipamiento de los autobuses, por otra parte, es también mejorable. Sólo el 24% de ellos estaban siquiera minimamente adaptados (rampas de acceso) para usuarios en silla de ruedas. Y, a pesar de que muchos escolares afrontan trayectos de una hora o más de duración, el aseo se vio sólo en el 11% de los buses, cuatro puntos porcentuales menos que hace seis años.

Por último, **la tarifa media del bus escolar, 73 euros al mes, se ha encarecido un 30% desde 2000. Llamen la atención las enormes diferencias de precio por el servicio de bus escolar, y lo hacen tanto entre las diversas ciudades** (desde 51 euros al mes hasta 100 euros al mes, hablando de medias de cada ciudad) **como en la misma ciudad:** en Barcelona, se registró una diferencia de hasta 130 euros al mes entre una empresa y otra, en Madrid 104 de euros y en Valencia de 75 euros. La calidad del servicio, por cierto, no siempre es mejor cuando los precios son mayores.

¿Cómo se hizo el estudio?

Se realizaron entrevistas a 110 responsables de empresas de transporte escolar; asimismo, se estudiaron *in situ* 323 autobuses a su llegada a 202 centros escolares de A Coruña, Alicante, Barcelona, Bilbao, Córdoba, Granada, Madrid, Málaga, Murcia, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Santander, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vitoria y Zaragoza. Se analizaron diversas variables, entre las que destacan la antigüedad y seguridad del vehículo, si viaja un adulto acompañante distinto del conductor y el gasto que supone para las familias el transporte escolar.

LO QUE DICEN LAS EMPRESAS...

De sus autobuses

Según las empresas de transporte escolar, el 98% de sus vehículos tienen incorporado el sistema de seguridad de **arco antivuelco** (en el estudio de 2000 era de 55%). Este dispositivo aporta más estabilidad al vehículo y protección para los pasajeros.

Los **frenos ABS** y el **retarder** son un elemento más que habitual, afirman las empresas: todos los autocares, a excepción de tres, contaban con ellos (en 2000 el 69% de los autobuses disponía de frenos ABS y el 80% de frenos retarder).

El nivel de equipamiento de los autobuses ha mejorado respecto al estudio anterior: el 24% de los autocares estudiados estaban correctamente **adaptados** (con rampas de acceso en su mayoría) **para escolares con algún tipo de discapacidad** (en 2000 esta cifra apenas alcanzaba el 7%). Desciende, en cambio, la cifra de autobuses que disponen de aseo, más necesario cuanto más largo sea el trayecto a recorrer: apenas el 11% cuentan con aseo, cuando hace seis años esta cifra alcanzaba el 15%.

Del acompañante adulto

La presencia en el autobús de una persona adulta (aparte del conductor o conductora) es obligatoria, indica la normativa, cuando al menos la mitad de los niños sean menores de 12 años. Los datos facilitados por las empresas consultadas hablan de un alto grado de cumplimiento: el 99% de los autobuses transitan a diario con la **figura del acompañante**. En el estudio de 2000 esta proporción apenas alcanzaba un 40%, por lo que la situación (aunque mejorable en algunos casos) ha experimentado una evolución muy positiva.

No obstante, CONSUMER EROSKI ha comprobado en qué medida las empresas de transporte conocen la **titulación y experiencia** de las personas responsables de controlar a los menores en los trayectos a los centros escolares. Según la legislación, todo acompañante debe estar acreditado por la entidad organizadora del servicio de transporte y debe conocer el funcionamiento de los mecanismos de seguridad del vehículo. Solo la Comunidad de Aragón obliga a que todos los acompañantes cuenten con una formación específica y exige que posean la titulación de Monitor de Tiempo Libre o equivalente.

Quizá por ello todas las empresas encuestadas en Zaragoza aseguran que todos los acompañantes de autobuses escolares disponen de la titulación de Monitor de Tiempo Libre. Este dato contrasta con el obtenido de media de las empresas del resto de ciudades: el 53% afirman desconocer la experiencia o titulación de los monitores que acompañan a los niños en los autocares escolares.

Por otro lado, cuatro de cada diez compañías de transporte afirman no conocer si los máximos responsables de los niños en los autocares tienen o no **conocimientos de primeros auxilios**, medida más que recomendable y preventiva en caso de posibles accidentes. Sin embargo, según la legislación, tampoco es obligatorio que los acompañantes posean esta formación.

De otras cuestiones relacionadas con la seguridad

Apenas se realizan **simulacros** (pruebas de evacuación de los autocares ante posibles incendios, prevención ante accidentes, etc.) en los colegios y con la presencia y participación de los niños usuarios de los autobuses: un escaso 22% de colegios lo hacen, según las empresas encuestadas.

El uso del **cinturón de seguridad** es probablemente una de las principales asignaturas pendientes. La normativa europea que entró en vigor el pasado 9 de mayo señala que los nuevos autobuses matriculados a partir de octubre de 2007 deberán instalar cinturones de seguridad en todos los asientos. Tras encuestar a 110 empresas, CONSUMER EROSKI ha comprobado que los resultados obtenidos son muy mejorables: sólo el 8% de las empresas afirman que siempre hacen uso del cinturón de seguridad y la mitad de las firmas dedicadas al transporte escolar aseguran que sólo colocan el cinturón cuando hay escolares sentados en los asientos centrales de la última fila y enfrentados a pasillo, donde según la normativa es obligatorio llevar cinturones de seguridad, por considerarse plazas más peligrosas que el resto. ➔

Datos proporcionados por las 110 empresas de transporte escolar encuestadas

Ciudad	Nº de autobuses utilizados para transporte escolar	Media de edad de estos autobuses	Autobuses con acompañante	Autobuses adaptados a discapacitad.	Autobuses con aseo	Autobuses que hacen simulacros	Media tiempo niño permanece en autobús*	Niños que llevan el cinturón de seguridad***		Autobuses con algún sistema de comunicación**
								Siempre	En ocasiones	
A Coruña	16 de 5 empresas	6 años	94%	6%	50%	0	9 min.	100%	0	37%
Alicante	22 de 6 empresas	5 años	100%	95%	0	0	17 min.	67%	33%	73%
Barcelona	14 de 7 empresas	5 años	100%	14%	7%	0	15 min.	0	100%	100%
Bilbao	39 de 9 empresas	4 años	100%	0	8%	77%	11 min.	0	100%	97%
Córdoba	19 de 8 empresas	7 años	100%	0	0	0	15 min.	0	25%	100%
Granada	27 de 8 empresas	6 años	100%	37%	7%	15%	13 min.	13%	0	100%
Madrid	23 de 11 empresas	6 años	100%	9%	13%	17%	22 min.	9%	0	91%
Málaga	38 de 10 empresas	4 años	97%	60%	3%	66%	16 min.	0	70%	100%
Murcia	12 de 4 empresas	3 años	100%	0	67%	0	30 min.	0	100%	100%
Oviedo	9 de 4 empresas	5 años	89%	11%	11%	22%	14 min.	0	100%	100%
Pamplona	20 de 4 empresas	3 años	100%	75%	35%	0	20 min.	0	100%	100%
S. Sebastián	17 de 8 empresas	6 años	100%	0	29%	6%	16 min.	25%	100%	100%
Santander	Sólo una empresa de transporte escolar en Santander, de las 20 contactadas, facilitó los datos a esta revista									
Sevilla	11 de 6 empresas	7 años	100%	9%	0	9%	38 min.	0	100%	100%
Valencia	13 de 4 empresas	6 años	100%	54%	0	8%	50 min.	25%	100%	100%
Valladolid	28 de 4 empresas	5 años	100%	0	0	0	14 min.	0	100%	100%
Vitoria	14 de 5 empresas	4 años	100%	0	0	0	35 min.	0	100%	43%
Zaragoza	35 de 6 empresas	5 años	100%	6%	0	34%	31 min.	0	100%	100%
Total	359 de 110 empresas	5 años	99%	24%	11%	22%	20 min.	8%	66%	92%

* Tiempo que un niño pasa en un autobús en cada viaje. ** Se preguntó a las empresas si los autobuses llevan incorporado algún sistema de comunicación (radio, teléfono móvil, GPS, etc.). *** Se preguntó a las empresas de transporte en qué casos los niños llevan cinturón de seguridad.

LA PRUEBA PRÁCTICA DE CONSUMER EROSKI

La 'edad' de los buses

Según la normativa vigente desde 2000, estos autobuses no pueden superar los 16 años de antigüedad. Sin embargo, en la prueba práctica realizada por CONSUMER EROSKI se comprobó que 7 de los 323 autobuses observados (un 2,2%) superan la **'edad' máxima autorizada** para prestar el servicio de transporte escolar. Se vieron vehículos de hasta 19 años prestando este tipo de servicio. Además, otros 14 autobuses (el 4,3% de los observados) no deberían ser utilizados en el presente curso escolar 2006/2007 que acaba de comenzar, ya que están en la barrera de los 16 años.

No obstante, la situación ha mejorado respecto al estudio de 2000: la edad media de los 323 autobuses observados es de 6,5 años (en el estudio de 2000 era de 8,6 años). Así, más de la mitad de la flota de autobuses observada (el 54%) tiene entre 3 y 10 años de antigüedad (el 36% en el estudio de 2000), mientras el 22% tiene menos de tres años, cifra similar al anterior estudio. Otro 22% de los autobuses tienen entre 10 y 16 años (en 2000 eran el 36%).

Finalmente, debe señalarse que las 110 compañías consultadas informaron de que sus autocares tenían una media de 5 años de antigüedad, aunque la prueba práctica de los técnicos de CONSUMER EROSKI la elevó hasta los 6,5 años.

Dónde paran los autobuses

Apenas un 23% de los centros escolares establecen la parada de los autobuses **dentro del recinto escolar** (normalmente en el patio), la mejor medida para evitar accidentes o peligros innecesarios cuando los niños bajan o suben al autobús.

En el **77% de los colegios la parada estaba en la calle**, aunque las diferencias son sustanciales: en el 11% de estos colegios los niños se ven obligados a cruzar la calle, pero en todos los casos se ha comprobado que lo hacen guiados, acompañados y vigilados por el acompañante adulto del autobús. En el resto, la parada está establecida en la acera derecha de cada colegio, cerca de la puerta y sin necesidad de que los niños se vean obligados a cruzar. ➔



Hay otros datos sobre los que conviene reflexionar: en un 18% de los colegios los autobuses estacionaron en doble fila (los niños tienen que pasar entre coches para acceder al colegio) y, lo que es peor, en el 42% de los colegios no había ninguna señal, marcas viales o elementos similares que identificaran y delimitaran claramente la parada del autobús escolar.

El cinturón de seguridad

En mayo de este mismo año ha entrado en vigor la Directiva Europea que obliga a que todos los autobuses que se matriculen a partir de 2007 cuenten con **cinturón de seguridad**. Sin embargo, tal y como ha comprobado CONSUMER EROSKI, apenas dos de cada diez autobuses utilizados para el transporte escolar disponen de cinturón de seguridad o se vio en ellos a los niños usándolo. Por ciudades destacan A Coruña y Murcia: en el 80% y el 70% respectivamente se observó que los autobuses contaban con este mecanismo de seguridad y la mayoría de los pequeños lo utilizaban. Sin embargo, ninguno de los autocares analizados de Valladolid, Sevilla, Santander, San Sebastián, Granada, Bilbao, Barcelona y Alicante incluía este elemento de seguridad.

La presencia de los acompañantes

Es obligatoria la presencia en el autobús de una **persona adulta, distinta del conductor**, encargada del cuidado de los menores, cuando al menos la mitad de ellos sean menores de 12 años. No obstante, el texto advierte de que esta medida puede aplicarse de forma progresiva hasta el curso 2007/2008.

CONSUMER EROSKI ha comprobado que sólo en el 8% de los autobuses no había un adulto (además del conductor), a cargo de los menores. No obstante, se trataba de autobuses en los que el número de viajeros menores de 12 años era inferior a la mitad del pasaje.

Por otra parte, según la normativa, cada menor debe disponer de su propia **plaza de asiento**, de forma que no podrán viajar tres alumnos en dos asientos. Sólo en el 2% de los autobuses se observó que tres niños ocupaban dos plazas sin que el acompañante o el conductor hicieran nada por evitarlo.

Además, sólo en el 52% de los colegios se constató la presencia de un **'cuidador o responsable de patio'**, figura (recomendable, no obligatoria) que garantiza un acceso y bajada del autobús lo más ordenadas y coordinadas posibles. Esta labor la acometen profesores o empleados (porteros, recepcionistas, etc.) de los colegios.

Los autobuses observados

El 97% de los autobuses se encontraban en buen **estado de conservación y limpieza**, sin ruidos, malos humos, partes rotas o una apariencia obsoleta.

La legislación obliga a los autocares dedicados al transporte escolar a exhibir, tanto en su parte delantera como en la posterior, una **señal indicativa del servicio que realizan**. Sin embargo, tan sólo el 69% de los autobuses cumplían este requisito.

Continuando con el equipamiento, un 12% no tenía los **peldaños señalizados** con colores vivos y en un 14% no estaban protegidos con algún **material antideslizante**. Además, únicamente un 8% de los autocares cuentan con **asientos específicamente diseñados y reservados para discapacitados**.



Prueba práctica: observación en los colegios

	Número de colegios	Autobuses estacionados en patio o recinto escolar	Autobuses estacionados en doble fila	Colegios en los que es necesario cruzar la calle	Colegios sin señalización de parada escolar	Autobuses sin acompañante	Colegios sin responsable de patio
A Coruña	9	33%	0	17%	22%	0	67%
Alicante	10	0	0	0	0	0	50%
Barcelona	13	8%	0	42%	46%	8%	39%
Bilbao	13	31%	0	0	69%	0	62%
Córdoba	10	30%	0	29%	50%	0	40%
Granada	9	44%	7%	20%	67%	22%	33%
Madrid	19	26%	11%	7%	47%	11%	53%
Málaga	13	23%	11%	0	46%	46%	46%
Murcia	10	10%	15%	0	20%	0	60%
Oviedo	9	22%	15%	0	0	11%	11%
Pamplona	9	22%	22%	0	44%	0	56%
San Sebastián	9	44%	23%	0	56%	0	44%
Santander	9	0	30%	25%	44%	11%	33%
Sevilla	15	7%	33%	29%	13%	0	60%
Valencia	13	54%	39%	0	69%	23%	46%
Valladolid	10	30%	40%	0	100%	0	60%
Vitoria	9	11%	44%	13%	33%	11%	67%
Zaragoza	13	23%	44%	0	23%	0	31%
Totales/Medias	202	23%	18%	11%	42%	8%	48%

* Técnicos de CONSUMER EROSKI han comprobado cómo se realiza la entrada y salida de los autobuses en 202 centros escolares

Autobuses y cinturón de seguridad

Ciudad	Autobuses con cinturón de seguridad
A Coruña	80%
Alicante	0
Barcelona	0
Bilbao	0
Córdoba	10%
Granada	0
Madrid	27%
Málaga	50%
Murcia	70%
Oviedo	11%
Pamplona	25%
San Sebastián	0
Santander	0
Sevilla	0
Valencia	50%
Valladolid	0
Vitoria	25%
Zaragoza	13%
Media	19%

¿Cómo es el autobús escolar más seguro?

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD DEL VEHÍCULO

• Espacios más amplios y estructura indeformable. El habitáculo garantiza que, en caso de vuelco lateral, la estructura de la carrocería no se deforme y mantenga un espacio de seguridad para los pasajeros, además de absorber mejor el impacto frontal.

• Un autobús más estable. Se mejora el número y la posición de los ejes, la localización del centro de gravedad y el eje de balanceo, la suspensión, el comportamiento de torsión de la estructura, etc. A este sistema se añaden otros dispositivos como el arco antivuelco, los frenos ABS y el retarder, entre otros.

• Medidas que evitan el incendio. Los materiales del depósito permiten que si hay una colisión, no se produzca un efecto "spray" con el combustible, sino que se rompa y caiga sobre la carretera. Se usan materiales ignífugos y se persigue que el humo que se genera en un incendio no sea tóxico u opaco.

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR

• Ergonomía del puesto de conducción. El conductor se encuentra más cómodo y controla mejor los distintos siste-

mas. Su posición es más alta que la de los pasajeros. El habitáculo es más amplio para garantizar su seguridad.

DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD PARA VIAJEROS

• Bordes y materiales interiores menos agresivos.

• Asientos que amortiguan los golpes. Los asientos deben resistir el doble esfuerzo del "tirón" del pasajero que va anclado al asiento, por medio del cinturón de seguridad, y el "empuje" del pasajero que viaja en el asiento posterior, si no lo lleva abrochado.

• Ventanas más pequeñas y salidas de emergencia.

• Cinturones de seguridad para niños. El autobús más seguro dispone de cinturones en cada plaza, regulables a la altura de los niños y que se ajustan a su peso. Se recomiendan los que constan de dos puntos de anclaje, (dos bandas por encima de los hombros que se abrochan en la cintura.)

• Compartimentos especiales para las mochilas. Cajones bajo los asientos donde el niño introduce la mochila evitando que se desplace por el pasillo.

Tarifas: importantes diferencias entre unas ciudades y otras

Las tarifas del transporte escolar en los centros privados y concertados (en los colegios públicos el transporte es gratuito) no son precisamente asequibles: ascienden, de media, a 73 euros por mes y alumno (en el estudio realizado por CONSUMER EROSKI en 2000 la media fue de 51 euros, un 30% menos). **Además hay enormes diferencias de ciudad a ciudad: los 51 euros de Vitoria y San Sebastián contrastan con los 100 de Barcelona y Valencia. Pero esas diferencias son mayores incluso entre colegios de la misma ciudad, especialmente en las urbes más grandes:** en Barcelona se constató una diferencia de hasta 130 euros entre lo que cobran el colegio más caro y el más barato; en Madrid, 104 euros de diferencia, y en Valencia, 75 euros. En cambio, en Santander, Zaragoza y Murcia los precios son más homogéneos y las diferencias mucho menores (no superan los 20 euros).

Pero, ¿pagar más significa que el viaje es más seguro y el servicio de acompañante de mayor calidad que en un transporte más barato? Conviene recordar que los autobuses de transporte escolar más viejos son más susceptibles de sufrir algún accidente. Comprobada la edad media de la flota de los autobuses estudiados, se concluye que

Valencia es la que mejor queda por ser la ciudad con más autocares de menos de 3 años de antigüedad. Y en Alicante se cumple la regla: se paga más, pero también se garantiza una flota renovada y, por tanto, más segura. Sin embargo, Barcelona, a pesar de ser una de las capitales con transporte escolar más caro, es la que dispone de menos autobuses con menos de tres años de antigüedad.

Además de la antigüedad de la flota, otra variable que define la relación precio-calidad del servicio es la figura del acompañante. Aunque la presencia de un adulto responsable de controlar a los menores en sus desplazamientos es generalizada, todavía hay algunas deficiencias: según comprobaron técnicos de CONSUMER EROSKI en Málaga, el 46% de los autobuses observados no llevaban acompañante adulto a pesar de que es una de las ciudades con un transporte escolar más caro (tarifa media de 90 euros mensuales por alumno). El caso contrario lo protagoniza Zaragoza, una de las más baratas (57 euros de media mensuales por alumno) y con un excelente servicio de responsables de autobús: todos los autobuses observados en las paradas de los colegios llevaban acompañantes y, además, todos poseían titulaciones específicas (como Monitor de Tiempo Libre). Incluso casi seis de cada diez autobuses tenían entre tres y diez años de antigüedad. Por tanto, se puede concluir que pagar más no garantiza un mejor servicio. ◀

● ● ● Tarifa media del transporte escolar por alumno al mes (colegios privados y privados concertados)*

Ciudad	Tarifa media	Tarifa máxima	Tarifa mínima
A Coruña	62€	80€	48€
Alicante	79€	100€	67€
Barcelona	100€	170€	40€
Bilbao	67€	82€	49€
Córdoba	72€	95€	60€
Granada	70€	90€	62€
Madrid	88€	160€	56€
Málaga	90€	100€	72€
Murcia	71€	80€	62€
Oviedo	62€	90€	36€
Pamplona	55€	74€	35€
San Sebastián	51€	70€	35€
Santander	67€	68€	65€
Sevilla	79€	105€	62€
Valencia	100€	145€	70€
Valladolid	64€	88€	45€
Vitoria	51€	75€	34€
Zaragoza	57€	63€	50€
Media	73€	170€	34€

* Datos recogidos de encuestas telefónicas realizadas a 222 colegios.



EL 90% DE LOS ACCIDENTES DE TRANSPORTE ESCOLAR SE PRODUCEN CUANDO LOS NIÑOS SUBEN Y BAJAN DEL VEHÍCULO

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

El 90% de los accidentes del transporte escolar se produce, según Naciones Unidas, cuando los niños suben y bajan del vehículo. Por ello, es fundamental que los padres y los propios niños sepan en todo momento cómo actuar y los aspectos que deben tener en cuenta para una mayor seguridad.

Para los niños

Camina sin prisas y evita riesgos. Hay que llegar a la parada con tiempo suficiente, al menos cinco minutos antes de la hora a la que pasa el autobús.

Cruza con cuidado. La calle se cruza siempre por delante del autobús y se camina por la acera. Si no hay acera, camina por el borde de la carretera hasta llegar a una distancia grande (de al menos 3 metros) por delante del autobús, pero antes de cruzar asegúrate de que el conductor te ha visto y entiende que vas a cruzar. Recuerda que debes mirar, siempre, primero a la izquierda, después a la derecha y luego, otra vez, a la izquierda.

Mantén la distancia de seguridad. Cuando se acerca el autobús debes mantenerte al menos a dos metros de distancia. No camines por detrás del autocar, es posible que el conductor no te vea y puede atropellarte si da marcha atrás.

No recojas los objetos que se te caigan cerca del autobús. Pide al conductor o al acompañante que los recojan por ti.

Debes hacer siempre caso al acompañante. Dentro del autobús no hay que gritar ni alborotar. Las señales y otros elementos de seguridad del vehículo no son para jugar. Además, no hay que distraer al conductor. No se puede comer en el autobús escolar. Es obligación de quien usa el autobús escolar dar un buen trato a los asientos y cuidar y mantener limpio el vehículo.

Conviene subir y bajar cómodamente. Utiliza los asideros para evitar caídas y vigila que la ropa con colgantes y las mochilas o bolsas escolares no se enganchen en los pasamanos o con las puertas del autocar. Cuando subas al vehículo, no empujes a los demás niños y siéntate en tu plaza rápidamente.

Para padres y madres

Corresponde a padres y madres, como principales responsables de la educación de sus hijos, enseñar a sus hijos a comportarse con seguridad como peatones y a respetar las reglas básicas en el autobús.

Sea un correcto peatón. Sus hijos aprenderán a serlo también y caminarán mucho más seguros.

Reclame un comportamiento cívico. Los niños deben hacer siempre caso a los responsables -conductor y acompañante- del autobús. Este vehículo es un lugar más de convivencia en el que es necesario exigirles un buen comportamiento en todo momento, por ellos mismos y por los demás.

No deje de prestar atención. Conviene que los progenitores se pongan de acuerdo con otros padres y madres, de manera que haya siempre un adulto en la parada del autobús, especialmente cuando se trate de niños menores de 9 años. Si los escolares son mayores de esta edad, conviene que vayan en grupo a la parada para que resulten más visibles por los conductores de los vehículos.

Procure que el niño tenga la mochila preparada. Ir con prisas puede ser peligroso porque hace olvidar las medidas de precaución básicas. Además, corresponde a los padres eliminar, acortar o reemplazar los sistemas de sujeción de la ropa o accesorios que puedan engancharse en los aparatos de juego del patio, en las cercas, en las puertas o en las barras y pasamanos del autobús.

Estacione su coche en el lado en que para el autobús. Evite aparcar en el lado contrario de la parada del autocar porque obligaría al menor a cruzar la calle.

Avise si decide recoger usted mismo a su hijo. Se aconseja dejar un escrito en el centro en el que conste, que bajo su responsabilidad, no utilizará ese día el transporte escolar. ▶



LA MITAD DE
LOS CHORIZOS
ESTABAN MAL
ETIQUETADOS

Se han analizado 8 chorizos en sarta, seis de los cuales dicen ser Extra, uno Primera y otro no indica su categoría, que cuestan desde los 5,95 euros por kilo de Vall Ter (el que no indica su categoría, que es Primera) hasta los 10,14 euros por kilo de Señora Julia, que es Extra. Los análisis microbiológico y de transgénicos demostraron que las muestras se encontraban en correcto estado higiénico-sanitario y que no contenían ingredientes modificados genéticamente.

No hay en este comparativo una mejor relación calidad-precio clara, pero puede adjudicarse este galardón a Argal, uno de los menos grasos y el segundo más barato, aunque dado que su resultado en cata fue mediocre, quien busque un chorizo sarta sabroso y de gran calidad puede

Alrededor del 40% del chorizo es grasa. Eso hace que durante siglos haya sido una de las claves del sustento alimenticio de buena parte de la población, que tenía en este embutido una de las fuentes de lípidos y proteínas más importantes de su dieta. Sin embargo, el ritmo de vida actual ha cambiado las tornas, y lo que antaño era una ventaja se ha vuelto su principal defecto: el chorizo es un alimento muy calórico, con mucha grasa y, lo que es peor, con un gran porcentaje de ella saturada ('la mala') cuyo consumo frecuente se asocia a enfermedades cardiovasculares.

Una de las principales virtudes de los embutidos es que permiten conservar la carne durante meses sin necesidad de mantenerla refrigerada, si bien hoy la razón preferente para elaborarlos es conseguir su olor y sabor característicos. El

chorizo es un embutido crudo y curado que se prepara con carne de cerdo (a la que se puede añadir vacuno) y tocino o grasa de cerdo que se condimenta con sal, pimentón y otras especias (que actúan como conservantes) y aditivos autorizados (como los nitritos, los potenciadores del sabor o los colorantes). Estos ingredientes se amasan y embuten en tripas al vacío (que para la categoría Extra deben ser naturales) tras lo cual se someten a un proceso de maduración con o sin ahumado que dura un mes si el chorizo es artesanal y quince días si es industrial. Cuando el diámetro de la tripa es superior a 22 milímetros se denomina chorizo, y si es inferior longaniza, aunque en muchos lugares el nombre no indica su grosor. Los chorizos se pueden presentar en vela (rectos y alargados), en ristra (pequeños chorizos atados entre sí) y en sarta (en forma de uve).

Mejor un consumo ocasional

POR MUY CALÓRICOS,
POR SALADOS Y POR SU
MUCHA GRASA SATURADA NO
ES ACONSEJABLE UN
CONSUMO FRECUENTE

a

	ARGAL	SEÑORA JULIA	CH.DE OROZKO	SASA	PALACIOS	GOIKOA	VALL TER	ALCARSA
Denominación	"Chorizo sarta Extra"	"Chorizo Extra"	"Chorizo Extra"	"Chorizo Extra"	"Chorizo Extra"	"Chorizo Extra"	"Chorizo sarta dulce"	"Chorizo Primera"
Precio (euros/kilo)	6,45	10,14	7,63	8,47	9,00	9,05	5,95	7,50
Categoría comercial real	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Extra	Primera	Tercera
Etiquetado	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Incorrecto
Peso neto declarado (g)	200	280	300	275	280	260	No indica	280
Proteína (%)	26,4	26,6	21	29,9	26,7	25,4	20,8	19,7
Grasa (%)	38,6	39,6	35,6	40,1	43,4	42,4	42	41,4
Hidratos de carbono (%)	6,2	ND	1,2	2	1,5	2,6	3,5	5,7
Valor calórico (kcal/100 g)	478	463	409	489	503	494	475	474
Cloruro sódico (%)	2,9	3,3	3,7	3,4	3,5	2,8	3,1	2,5
Humedad (%)	28,9	25	30,6	23,9	22,6	22,6	21,1	28,1
Proteína sobre sustancia seca (%) ¹	37,2	35,4	30,2	39,4	34,5	32,8	26,3	27,4
Grasa total sobre sustancia seca (%) ²	54,3	52,8	51,3	52,7	56,1	54,8	53,2	57,6
Hidroxi-prolina sobre sustancia seca (%) ³	0,6	0,4	0,4	0,3	0,5	0,5	0,5	0,9
Nitritos E-249 E-250 (ppm) ⁴	ND	ND	5	ND	ND	7	ND	ND
Nitratos E-252 E-251 (ppm) ⁴	100	28	38	35	29	26	ND	67
Rojo cochinilla E-124 (ppm) ⁵	ND	ND	ND	ND	ND	ND	7	3
Organismos modificados genéticamente ⁶	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (1 a 9)	5,3	7,3	5,5	6,1	7,1	6,7	4,6	6,1

ND: No detectado

(1) Porcentaje de proteína total sobre sustancia seca: Cantidad de proteína total, una vez eliminada el agua del alimento. (2) Porcentaje de grasa total sobre sustancia seca: Cantidad de grasa total, una vez eliminada el agua del alimento. (3) Porcentaje de Hidroxi-prolina sobre sustancia seca: derivado cármico muy abundante en tejidos conjuntivo. A mayor contenido en hidroxi-prolina menor carne magra presenta el chorizo. (4) Nitratos y nitritos: conservadores con poder antimicrobiano. (5) Rojo cochinilla E-124: colorante artificial. (6) OGM: organismos modificados genéticamente.

recurrir a Señora Julia, el más caro de los analizados.

El etiquetado de la mitad de los chorizos era incorrecto, y lo era por motivos muy distintos. Palcarsa dice ser de categoría Primera cuando en realidad es Tercera y, además, no indica el domicilio de la empresa que lo elabora. En Goikoa tanto el lote como la fecha de caducidad están impresas sobre el envase transparente con una tinta negra muy débil, por lo que ambos datos son ilegibles. Vall Ter no indica la categoría comercial, que el análisis de laboratorio ha demostrado que era Primera. Por último, Orozko no presenta en el mismo campo visual la denominación de venta, el peso neto y la fecha de consumo preferente.

A pesar de que la norma no obliga a ello, sería conveniente que un producto tan calórico y con unas cantidades tan considerables de sal indicase su composición nutricional para que los consumidores puedan decidir con conocimiento de

causa si deben o no consumirlo y, en su caso, en qué cantidad. Sólo Goikoa y Vall Ter incluyen esta útil información.

Mucha grasa, sal y proteína

Las proteínas representan una cuarta parte de estos chorizos, aunque en este análisis se han encontrado importantes diferencias entre las muestras: Palcarsa es el menos proteico (19,7%) seguido de Vall Ter (20,8%) y Orozko (21%). Casi un tercio (30%) del chorizo Sasa es proteína.

La grasa es lo que confiere al chorizo, en gran medida, su textura jugosa y su intenso sabor. El contenido graso varía desde el 36% de Orozko hasta el 43,4% de Palacios. Por eso son tan calóricos: de media 473 calorías cada 100 gramos. El de más calorías es el más graso, Palacios (503 cal/100 g) y el de menos calorías el que menos grasa contiene, Orozko (409 cal/100 g). Este gran aporte calórico resulta más evidente si se compara con el de otros productos que se con-

sumen también como merienda: las sardinas en aceite (208 cal/100g), el jamón york (105 cal/100 g), el jamón serrano (163 cal/100 g) o una tortilla de patatas (194 cal/100 g) son opciones más ligeras que este embutido a la hora de rellenar un bocadillo. Además, el chorizo no sólo es muy graso, sino que su grasa no es la más saludable: un 40% es saturada. Está demostrado que el consumo excesivo de alimentos ricos en grasa saturada aumenta los niveles de colesterol y triglicéridos, y tiene efectos perjudiciales para la salud cardiovascular.

En cuanto al colesterol, su contenido es modesto (66 mg/100 g), similar al de otras carnes y muy por debajo de los alimentos ricos en este elemento (la mantequilla tiene cuatro veces más, el hígado cinco veces más y el foie gras seis veces más). Pero este dato, en principio positivo, no debe confundirnos: el colesterol sanguíneo aumenta no tanto por el contenido de colesterol de los alimentos sino por su concentración en

ácidos grasos saturado (y el chorizo es un alimento muy rico en estas grasas).

Su contenido en hidratos de carbono apenas merece destacarse, y en el caso de Señora Julia se comprobó prácticamente nulo. Eso sí, el chorizo aporta, de media, doce veces más sodio que la carne fresca. Así, el producto menos salado de los analizados ofrece 2,5% de sal (Palcarsa), lo que demuestra hasta qué punto juega el papel fundamental en este embutido. Su función es la de dar sabor y contribuir a su conservación evitando la contaminación microbiana (por eso, entre otras razones, no es necesario mantenerlos en el frigorífico). Otros chorizos con un nivel de sodio comparativamente bajo fueron Goikoa (2,8%) y Argal (2,9%). Por el contrario, Orozko (3,7%), Palacios (3,5%), Sasa (3,4%) y Señora Julia (3,3%) son los que usan este condimento con más profusión.

La norma de calidad exige a un chorizo de categoría Extra un mínimo de un 30% de proteínas ▶

TRÍO PELIGROSO

Una de los 'cócteles' que han demostrado ser más perjudiciales para la salud es el que forman las grasas, el colesterol y el sodio (esto es, la sal). Cuando estos 'solistas' actúan de forma conjunta aumenta en los consumidores el riesgo de sufrir problemas de hipertensión, trastornos cardiovasculares, dislipemias (colesterol o triglicéridos elevados) y exceso de peso. Por ello, el consumo de embutidos en general (que aportan estos tres elementos en cantidad) está desaconsejado cuando se padecen estas enfermedades.

Las personas con estómagos delicados también deben limitar la participación de los embutidos en su dieta por la abundancia de grasas y de especias en su composición. Para el resto, el consejo dietético es moderar el consumo de chorizos y de embutidos en general, tanto en cantidad como en frecuencia, ya que sólo así este alimento, tan sabroso como poco saludable si se consume en exceso, tiene cabida en una alimentación equilibrada.

EL LABORATORIO DEMOSTRÓ QUE UN CHORIZO QUE DECÍA SER PRIMERA ES DE TERCERA

UNO POR UNO, 8 CHORIZOS EN SARTA



SARTA "Chorizo sarta Extra".

La mejor relación calidad-precio.

▶ Sale a 6,45 euros/kilo, el más barato de los Extra. Formato: 200g. El segundo menos graso (38,6%). En cata: 5,3 puntos de 10. Gusta por su "sabor" y "olor", pero es criticado por "sabor poco definido" y "grasiento".



SRA. JULIA "Chorizo Extra".

Otra opción interesante.

● Sale a 10,14 euros/kilo, el más caro. Tiene nitratos, aunque no lo declara. En cata: 7,3 puntos de 10. De los que más gustan: destaca su "sabor suave", "color", "olor" y "sensación al masticar"; también es criticado por "algo soso" y "un poco seco".



OROZKO "Chorizo Extra".

▶ Sale a 7,63 euros/kilo. Formato: 300 gramos. Etiquetado incorrecto por no presentar en el mismo campo visual toda la información requerida. El menos grasiento (35,6%) y menos calórico (409 cal/100 g), pero el más salado (3,7%). En cata: 5,5 puntos de 10. Gusta por su "sabor", "color" y "sensación al masticar", pero es criticado por "poco sabor" y "mucho tocino".



SASA "Chorizo Extra".

▶ Sale a 8,47 euros/kilo. Formato: 275 gramos. El más proteico (29,9%) y con la carne de mejor calidad (el contenido de hidroxiprolina más bajo). En cata: 6,1 puntos de 10: gusta por su "sabor" y "olor", pero es criticado por "poco sabor" y "sensación al masticar".



PALACIOS "Chorizo Extra".

▶ Sale a 9 euros/kilo. Formato: 280 gramos. El más grasiento (43,4%) y calórico (503 cal/100 g) y el segundo más salado (3,5%). En cata: 7,1 puntos de 10. De los que más gustan: destaca por su "sabor", "color", "sensación al masticar" y "olor", pero también es criticado por "mucho tocino", "poco sabor" y "un poco duro".



GOIKOA "Chorizo Extra".

▶ Sale a 9,05 euros/kilo. Etiquetado incorrecto porque el lote y la fecha de caducidad son ilegibles. Entre los más grasientos (42,4%) y calóricos (494 calorías/100 g). Tiene nitratos y nitritos, aunque no lo declara. En cata: 6,7 puntos de 10. Gusta por su "ligero punto picante", "color" y "olor", pero también es criticado por "poco sabor", "blando" y "grasiento".



VALL TER "Chorizo Sarta Dulce".

▶ Sale a 5,95 euros/kilo, el más barato. No indica su categoría comercial, que es Primera. Etiquetado incorrecto porque falta la dirección de la empresa y el peso neto. De los menos proteicos (20,8%) y más grasientos (42%). Con colorantes. En cata: 4,6 puntos de 10. El que menos gusta. Destaca por su "apariencia" y "sensación al masticar", pero es criticado por "color muy claro", "sabor a salchichón", "sabor artificial", "sabor que deja" y "muy grasiento".



PALCARSA "Chorizo Primera".

▶ Sale a 7,50 euros/kilo. A pesar de que en su etiquetado afirma ser Primera, su categoría comercial es Tercera. No indica la dirección del fabricante. El menos proteico (19,7%). La carne de peor calidad (demasiado tejido conjuntivo y poca carne magra). El menos salado (2,5%). Con colorantes. En cata: 6,1 puntos de 10. Gusta por su "sabor dulce y algo picante", "jugoso", "color" y "olor", pero es criticado por "muy blando", "mucho tocino" y "sabor".

Compensan las de bolsas desechable

Aspiradoras compactas

LAS ASPIRADORAS CON BOLSA DESECHABLE HAN DEMOSTRADO SER MÁS SILENCIOSAS, EFICACES Y ECONÓMICAS QUE LAS DE DEPÓSITO PERMANENTE

Ha pasado más de un siglo desde que en 1901 se presentara la primera aspiradora. Ni siquiera era eléctrica y necesitaba dos personas para cumplir con su cometido: una movía el fuelle para crear el vacío y otra empujaba el aparato, del tamaño de una nevera, por la habitación. Un siglo después las aspiradoras son infinitamente más pequeñas y menos pesadas, lo que las hace más manejables y simplifica la tarea de mantener limpias las alfombras y recoger el polvo en los recovecos más inaccesibles.

Se han sometido a una prueba de uso y se han analizado en el laboratorio ocho aspiradoras compactas, cuatro que recogen la suciedad en bolsas desechables y otras cuatro con depósito reutilizable. Los precios de las que tienen bolsa son muy parecidos (de 90 euros a 100 euros). Entre las que tienen depósito la diferencia de precios sí es notable: desde los 81 euros de Polti AS510 hasta los 167 euros de AEG Cyclone.

La mejor relación calidad-precio es AEG Vampyr (con bolsa), la segunda más barata del estudio (90 euros), de las menos ruidosas, potente capacidad de aspiración, bolsa de gran capacidad y muy bien valorada por los usuarios.

Fallos en la garantía

El etiquetado de las ocho es correcto. Sus manuales son claros y completos e informan adecuadamente sobre las pautas para su correcta limpieza y mantenimiento. Sin embargo, tres de las garantías son incorrectas: AEG Vampyr está en alemán (debería estar al



cárnicas y un máximo de un 57% de grasa sobre sustancia seca, esto es, una vez eliminada el agua (a los de Primera les pide un 26% y un 60% respectivamente). Además, la humedad no debe sobrepasar el 45% en las dos categorías. Los siete chorizos que indican su categoría comercial cumplen la norma en lo que respecta a valores nutricionales. Tras analizarlo en el laboratorio, Vall Ter (el único que no indica la categoría) corresponde a Primera.

Carne magra o cartilago

La hidroxiprolina es otro elemento que ayuda a definir la calidad del chorizo. Se trata de un aminoácido presente en el colágeno de la piel, tendones, cartilagos y ligamentos, que descubre cuánta carne noble (músculo) y cuánto tejido conjuntivo (colágeno, más barato) se ha utilizado a la hora de preparar la mezcla con la que se han hecho los chorizos. La norma indica que el contenido en los de categoría Extra debe ser inferior a 0,6% y en Primera 0,7% (los dos sobre sustancia seca). Palcarsa, que supuestamente es calidad Primera, tiene un 0,9%. Argal, con un 0,6%, se situó en el límite permitido. Sasa es la mejor, con sólo un 0,3%.

Conservantes

Nitratos y nitritos son aditivos alimentarios conservantes. Además, ayudan a la maduración de los embutidos y a que el chorizo luzca ese rojo característico. El chorizo, como producto crudo-curado que es, podría contaminarse con la bacteria *Clostridium botulinum* que genera una toxina cuyos efectos (botulismo) pueden ser letales para el ser humano. Los nitratos y nitritos son potentes inhibidores de la toxina botulínica por lo que su adición está permitida hasta un máximo de 250 ppm (mg/kg) de nitratos y 50 ppm (mg/kg) de nitritos. Orozko (5 ppm) y Goikoa (7ppm) son los únicos que utilizan nitritos. En cuanto a los nitratos, todos contienen una cantidad similar, si bien sólo Palcarsa, Chorizos de Orozko, Vall Ter y Argal reconocen incluirlos. En cualquier caso, los resultados están muy por debajo de lo permitido. Las pruebas de laboratorio no han hallado nitratos en Vall Ter, a pesar de que afirma añadirlos.

Sólo dos chorizos incluyen colorantes (rojo cochinita E-124, un colorante artificial), aunque en cantidades ínfimas: tres partes por millón en Palcarsa y siete partes por millón en Vall Ter.

En cata, notables diferencias

Un grupo de consumidores habituales cataron las ocho muestras de chorizo y puntuaron del 1 al 10 su color, olor, sabor, sensación al masticar y sabor residual. Las diferencias fueron significativas en todos los apartados analizados. El chorizo preferido por los consumidores fue Señora Julia, con 7,3 puntos de 10, y Vall Ter (4,6 puntos) el que menos gustó. Otros bien valorados fueron Palacios (7,1) y Goikoa (6,7), mientras que Orozko (5,5) y Argal (5,3) obtuvieron resultados peores. Sasa y Palcarsa (con 6,1 puntos) lograron un resultado medio. ➔

En Síntesis

➔ Se han analizado ocho chorizos sarta (en forma de 'U') en formatos de 200 gramos a 300 gramos. Seis de ellos son de calidad Extra, uno dice ser Primera (Palcarsa, que es tercera) y otro (Vall Ter) no declara categoría comercial alguna, siendo ésta Primera. Sus precios oscilaron desde los 5,95 euros/kilo de Vall Ter hasta los 10,14 euros/kilo de Señora Julia.

➔ El chorizo está compuesto por carne de cerdo (puede llevar algo de vacuno), tocino y/o grasa, sal, pimentón y otras especias, aditivos y colorantes. Tiene un 40% de grasa y bastante proteína, por lo que es un embutido muy calórico (473 calorías/100 g). Su aporte de sal y colesterol también es considerable. El estado higiénico-sanitario fue correcto y en ninguno de ellos se detectaron ingredientes transgénicos.

➔ Palcarsa utiliza menos carne magra y más tejido conjuntivo de lo permitido (peor calidad). Sólo el etiquetado de Señora Julia, Sasa, Palacios y Argal es correcto.

➔ En cata, los mejores fueron Señora Julia (7,3 de 10), Palacios (7,1) y Goikoa (6,7), frente a Vall Ter (4,6), Orozko (5,5) y Argal (5,3) que gustaron menos. La valoración de Palcarsa y Sasa fue intermedia (6,1)

➔ Si bien no hay una mejor relación calidad-precio clara, podría corresponder esta mención a Argal, uno de los menos grasos y el segundo más barato, aunque sus mediocres resultados en cata pueden hacer a muchos consumidores decantarse por Señora Julia, que es un chorizo sarta sabroso y de gran calidad, aunque significativamente más caro.



a

menos en castellano), Polti no indica su duración ni condiciones y AEG Cyclone no cubre la mano de obra durante el segundo año de garantía (la ley no distingue entre el primer y el segundo año: si el defecto viene de origen el fabricante debe asumir el coste). En cualquier caso, diga lo que diga el etiquetado, el usuario está cubierto por los dos años que indica la ley siempre que guarde el ticket de compra. Taurus Golf incluye un tercer año de garantía que cubre únicamente a los componentes.

Tras las exhaustivas pruebas de seguridad, el único defecto que se encontró fue leve: en Ufesa AC5500 (con depósito) los símbolos que deberían ser indelebles se borran en los ensayos de frotamiento. En el resto de pruebas (calenta-

miento anormal, corriente de fugas, aislamiento eléctrico, resistencia al calor y al fuego...) todas las aspiradoras aprobaron. Las pruebas de compatibilidad electromagnética indican si estos equipos interfieren en el funcionamiento de otros aparatos eléctricamente más sensibles. Todos cumplieron con la normativa.

Pequeños y poco pesados

A un aspirador compacto se le pide que sea, precisamente, lo más pequeño y menos pesado posible. Ufesa con bolsa es el más pequeño, seguido de Polti (el que menos pesa, con 4,6 kilos) y Taurus Golf. AEG Cyclone es el más grande (un 71% más que el más pequeño) y el más pesado (un 72% más que el más liviano).

MARCA MODELO	AEG VAMPYR	BOSCH SPHERA	TAURUS GOLF 1800E	UFESA AC4516	UFESA AC5500	AEG CYCLONE	POLTI AS510	FAGOR VCE-306
Precio (euros/unidad)	89,90	99,60	89,82	92,35	126,25	167,00	81,25	89,90
Sistema	Bolsa	Bolsa	Bolsa	Bolsa	Depósito	Depósito	Depósito	Depósito
Información al consumidor	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Garantía	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto
Seguridad eléctrica	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Compatibilidad electromagnética	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Aspectos técnicos								
Dimensión (mm)	277x206x410	282x236x370	260x223x370	251x212x355	269x237x375	318x216x470	244x244x360	271x234x360
Peso (kg)	4,90	4,80	5,25	4,75	5,20	6,35	4,60	4,75
Potencia indicada (W)	1.800	1.800	1.800	1.600	1.800	1.800	1.600	1.400
Longitud cable (cm)	600	530	517	506	530	595	530	510
Longitud brazo aspirador (cm)	225	188	207	188	195	224	162	190
Capacidad bolsa/depósito (ml)	1.800	1.000	1.800	1.000	700	2.400	1.000	1.400
Codo giratorio	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No
Guardar accesorios en equipo	Sí	No	No	Sí	No	No	No	No
Indicador de llenado	No	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	No
Indicador filtro saturado	Sí	No	No	No	No	No	No	No
Bloqueo automático ⁽¹⁾	No	Sí	Sí	Sí	Sí	No	No	No
Accionar con el pie	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No	Sí	Sí
Accesorios ⁽²⁾	Toberas de suelo, de juntas y cepillo	Toberas de juntas, de soporte	Toberas de juntas, cepillo de suelos delgados, correa, dos bolsas de recambio	Toberas de juntas, de cepillo, soporte y una bolsa de recambio	Toberas de juntas y cepillo	Toberas de suelo, de juntas, soporte y brazo en codo	Toberas de juntas y con cepillo	Toberas de juntas, con cepillo y soporte
Sub-presión (cmHg) (indica potencia)	18	16	14	12	16	20	13	11
Aspiración								
Superficie dura	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Bien	Bien	Bien
Tela (moqueta)	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Regular	Regular
Flexiones tubo aspiración	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio	Satisfactorio
Nivel ruido	Bajo	El más bajo	Intermedio	Intermedio	Intermedio	Intermedio	Alto	El más alto
Ruido (dBA)/Frecuencia (Hz)	74,7/63	70,8/63	80/500	77,8/500	79,3/1000	73,5/500	78,2/4000	82,9/4000
Prueba de uso (1 a 10)	7,6	7,7	7,2	7,5	7,5	7,6	7,3	7,5

(1) Bloqueo automático: la aspiradora deja de funcionar si no hay una bolsa, si la bolsa está llena o si está mal colocada. (2) Accesorios: además de los accesorios indicados en la tabla, todas las aspiradoras disponían de manguera de aspiración, tubo telescópico y una tobera para tapicerías.

EL DEPÓSITO CON MAYOR CAPACIDAD TRIPLICA AL DE MENOR TAMAÑO

Bosch, Ufesa con depósito, Taurus y las dos AEG ofrecen una potencia de 1800 W, Ufesa AC4516 y Polti 1600 W, mientras que Fagor VCE-306, la menos potente, sólo proporciona 1400 W. No siempre se debe aspirar utilizando toda la potencia del equipo (por ejemplo al limpiar alfombras ligeras o cortinas), por ello las ocho incorporan la posibilidad de regular el caudal.

Un cable largo permitirá una mayor libertad de movimientos. El de las dos AEG es de 6 metros, mientras que en Ufesa AC4516 y Fagor, lo más cortos, es de 5 metros. El recogecables está presente en todas ellas.

Todas las aspiradoras vienen equipadas con uno o dos tubos alargadores y una tobera para tapicerías. Los tubos más largos son los de las dos AEG, que llegan a los 220 centímetros (ideales para personas altas), mientras que los más cortos son los de Polti, que sólo alcanza los 162 centímetros. Otros accesorios permiten limpiar recovecos específicos y ser más precisos en la aspiración: Taurus y Ufesa AC4516 son los que incluyen un mayor número de complementos (5 cada uno), seguidos de AEG Vampyr (4 accesorios). Los más parcos son Ufesa AC5500, Polti y Bosch, con dos accesorios cada uno.

Volumen de la bolsa o depósito

La capacidad de la bolsa o el depósito que recoge la suciedad aspirada es fundamental para conocer la comodidad de un equipo. Si su volumen es pequeño habrá que cambiarla o vaciarlo a menudo. El depósito más pequeño es el de Ufesa AC5500, con 700 mililitros, mientras que el mayor es AEG Cyclone, también con depósito, de 2.400 mililitros.

Bosch, Taurus y las dos Ufesa indican con una luz cuándo se ha llenado el depósito. Estos cuatro también incorporan un dispositivo de seguridad que detiene el motor si la bolsa está mal puesta. Las ocho aspiradoras ofrecen un filtro antiálgico que impide que el polvo y los ácaros

PODER DE ASPIRACIÓN

Todos los demás parámetros comprobados en este análisis de nada sirven si no se mide la capacidad real de estos equipos para desempeñar su cometido: aspirar la suciedad. Para ello se han realizado dos pruebas en el laboratorio aspirando polvo, la primera de ellas sobre una superficie dura (que simulaba suelo) y la otra sobre una superficie de tela (para conocer su capacidad en moqueta). Para las dos pruebas se han extendido 35 gramos de polvos talco sobre cada una de las superficies, se ha realizado una única pasada sobre la superficie dura y dos (una hacia delante y otra hacia atrás) sobre la tela. Al final del test se recogieron y pesaron los gramos de polvo que habían quedado sin aspirar.

Las mejores son Bosch (con bolsa), Ufesa AC5500 (con depósito) y AEG Vampyr (con bolsa), que obtuvieron un "muy bien" en ambas superficies. Los resultados más modestos fueron los de Fagor VCE-306 y Polti AS510; los dos únicos que no pasaron de un "regular" en una de las pruebas.

Una medida indirecta que también indica la potencia real de estos electrodomésticos es medir la sub-presión, esto es, la fuerza que se crea cuando se obtura la boquilla. Los que mejor se desarrollaron fueron los dos AEG, mientras que los peores fueron Fagor, Ufesa AC4516 y Polti, esto es, las tres de menor potencia nominal.



UNA A UNA, 8 ASPIRADORAS

vuelvan al aire, pero sólo AEG Vampyr indica cuándo este filtro se ha saturado. El otro AEG (Cyclone) es el único que no se puede poner en marcha con el pie. Fagor y Polti no incluyen el muy cómodo codo giratorio que permite aspirar en cualquier dirección sin mover todo el equipo. Para comprobar si sus tubos de aspiración son resistentes se flexionaron 5.000 veces: no sufrieron deterioro alguno.

Ruidosas, pero con diferencias

El nivel de molestia que causa el ruido generado por una aspiradora no viene determinado únicamente por el volumen que alcanza (medido en decibelios, dBA), sino que también juega un importante papel la frecuencia del sonido (medida en hercios, Hz). Una vez ponderados estos dos parámetros, las más ruidosas a máxima potencia han resultado Fagor y Polti (que no son las más potentes) y Bosch y AEG Vampyr han demostrado ser las menos molestas.

Cuatro hombres y dos mujeres, usuarios habituales de estos productos, probaron estos aspiradores y valoraron diversos apartados del uno al diez. Las diferencias entre las valoraciones no han sido muy acusadas: el mejor, Bosch (7,7 puntos sobre 10) sólo se sitúa medio punto por encima del peor resultado, Taurus Golf (7,2 puntos). Los dos AEG también han gustado porque, según los usuarios, han demostrado mayor poder de aspiración y mejores resultados tanto en las distintas superficies ensayadas (hormigón, moqueta y madera) así como en paredes y esquinas. Las prestaciones de AEG Cyclone fueron muy bien valoradas, pero este equipo no consiguió la máxima puntuación por ser tan voluminoso y pesado. Los usuarios confirmaron lo que habían detectado las pruebas de laboratorio: Fagor y Polti tienen más dificultades para absorber la suciedad.

El manual de usuarios más claro y completo es el de AEG Cyclone y el más complicado el de Polti. Los usuarios consideran que Ufesa AC4516 y Polti ofrecen los mandos más sencillos de manejar y AEG Cyclone, Ufesa AC5500 y Bosch los más complicados. El mejor recogecable es el de Ufesa AC4516 y el cable mejor valorado el de AEG Cyclone (el más largo). A la hora de cambiar la bolsa o vaciar el depósito, Ufesa AC5500 (con depósito) es la que más gusta. Las peor valoradas fueron Ufesa AC4516, Taurus Golf y AEG Vampyr, las tres con bolsa, un sistema más engorroso que el depósito reutilizable. ◀



AEG Vampyr
89,90 euros.

➔ La mejor relación calidad-precio. Con bolsa. Incumple la norma de garantías por estar escrita sólo en alemán. El cable más largo (6 m). Con codo giratorio e indicador de filtro saturado. Los accesorios se pueden guardar en el propio equipo. Muy buena capacidad de aspiración. Poco ruidosa. PRUEBA DE USO: 7,6 puntos de 10, la segunda mejor.



BOSCH Sphera
99,60 euros

Con bolsa. Con codo giratorio, indicador de filtro saturado y bloqueo si la bolsa no está bien colocada. De las que menos accesorios ofrece. Muy buena capacidad de aspiración. La menos ruidosa.

PRUEBA DE USO: 7,7 puntos de 10, la mejor.



UFESA AC5500
126,25 euros

La segunda más cara. Con depósito. El depósito más pequeño (700 ml). Con codo giratorio, indicador de que la bolsa está llena y bloqueo si la bolsa no está bien colocada. De las que menos accesorios suministra. Muy buena capacidad de aspiración.

PRUEBA DE USO: 7,5 puntos de 10. Depósito muy sencillo de vaciar y limpiar.



AEG CYCLONE
167 euros

La más cara. Con depósito. Garantía incorrecta, por no cubrir la mano de obra durante el segundo año. La aspiradora más grande y pesada. Cable muy largo largo (595 cm) y el depósito de mayor capacidad (2.400 ml). Con codo giratorio. Su capacidad de aspirado es buena. PRUEBA DE USO: 7,6 puntos de 10, de las más mejores. Claro y completo manual de usuario, buena capacidad de aspirado y buena longitud de cable y fácil de recoger. No gusta por su tamaño y peso, ni por su diseño exterior.



TAURUS Golf 1800E
89,82 euros.

Con bolsa. De las más pequeñas. Con codo giratorio, indicador de que la bolsa está llena y bloqueo si la bolsa no está bien colocada. De las que más accesorios suministra.

PRUEBA DE USO: 7,2 puntos de 10: de las peores en capacidad de aspiración junto a paredes y esquinas.



UFESA AC4516
92,35 euros

Con bolsa. La aspiradora más pequeña y con el cable más corto (506 cm). Con codo giratorio, indicador de que la bolsa está llena y bloqueo si la bolsa no está bien colocada. De las que más accesorios suministra y se pueden guardar en el equipo.

PRUEBA DE USO: 7,5 puntos de 10. La bolsa más difícil de cambiar, la aspiradora más fácil de transportar y de las más sencillas de utilizar. De los recogecables más eficaces.



FAGOR VCE-306
89,90 euros

La más barata. Con depósito. Garantía incorrecta por no indicar su duración ni condiciones. Pequeña (244x244x360 mm) y liviana (4,6 kilos). De las que menos accesorios ofrece. Ruidosa y con capacidad de aspiración baja.

PRUEBA DE USO: 7,3 puntos de 10. Mandos cómodos y cable fácil de recoger. El manual menos claro y baja capacidad de aspirado.



POLTI AS510
81,25 euros

Con depósito. La potencia más baja. La más ruidosa. Su capacidad de aspiración es de las más bajas. PRUEBA DE USO: 7,5 puntos de 10: destaca por su diseño, aunque no gustó su capacidad de aspirado.

EL NIVEL DE RUIDO ENTRE LAS ASPIRADORAS ES MUY DISTINTO Y NO SE CORRESPONDE CON LA POTENCIA DE LOS EQUIPOS

✗ Se han analizado ocho aspiradoras, cuatro que almacenan la suciedad aspirada en bolsas desechables y cuatro con depósito permanente. El precio de las primeras ronda los 90 euros, mientras que entre las segundas hay una mayor disparidad: entre 81 euros y 167 euros.

✗ Las ocho superan las pruebas de seguridad. Las garantías de las dos AEG y Polti no son correctas.

✗ El aspirador más grande y pesado es AEG Cyclone, mientras que Polti AS510 y Ufesa AC4516 son los más pequeños y livianos. AEG Cyclone cuenta con la mayor capacidad de almacenamiento en su depósito frente a Ufesa AC5500 que sólo puede guardar 700 ml en sus bolsas de papel.

✗ Ufesa AC4516 y Taurus ofrecen el mayor número de accesorios para facilitar la limpieza de diferentes superficies y Polti, Bosch y Ufesa AC5500 las que menos. Las dos Ufesa, Bosch Sphera y Taurus Golf indican si la bolsa o depósito está lleno. El útil codo giratorio falta en Fagor VCE-306 y Polti AS510.

✗ Los mejores resultados en capacidad de aspiración son para Bosch Sphera, Ufesa AC5500 y los dos AEG. Los más discretos en este test, Fagor y Polti, son también los más ruidosos. Bosch y AEG Vampyr son los más silenciosos.

✗ La mejor relación calidad-precio es para AEG Vampyr por sus muy buenos resultados y ser de las más baratas.



Para evitar situaciones desagradables, lo mejor es testar

LA ELABORACIÓN DE UN TESTAMENTO PRECISA DE UNA TRAMITACIÓN SENCILLA, QUE CUESTA ENTRE 36 Y 60 EUROS, Y PERMITE ELUDIR PROBLEMAS AÑADIDOS AL FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR



Ancianos que dejan todo a su perro, padres que darían lo que fuera por desheredar a un hijo, parejas que no tienen derecho a nada a la muerte de su compañero, un pariente desconocido que reclama los bienes de su tío-abuelo... Casos como éstos forman parte de la realidad cotidiana tejida en torno a las herencias, un episodio de la vida familiar indeseado y, en ocasiones, fuente de conflictos y disputas.

La mejor forma para eludirlos consiste en plasmar las últimas voluntades en un testamento. Este documento, esencial en las herencias, no requiere de grandes esfuerzos ni de grandes desembolsos. Su coste se mueve entre los 36 y los 60 euros y su tramitación no entraña gran dificultad porque su elaboración queda en manos del notario. Pese a ello, gran parte de la población española se resiste a prepararlo, ya que testar significa reconocer nuestro futuro fallecimiento, algo que a todos nos cuesta asumir. Sin embargo, sea cual sea nuestra situación patrimonial y personal, los expertos siempre recomiendan dejar el testamento hecho para ahorrar tiempo y, sobre todo, problemas a los familiares.

No testar equivale a dejar a los familiares ante los trámites de la sucesión intestada, que deben realizarse ante un notario o, en algunos casos, ante un juez, y a poner enteramente en manos de la ley el reparto de los bienes. La diferencia del precio a pagar en ambas opciones es considerable. Una sucesión intestada tiene un coste próximo a los 150 euros, tres veces mayor que una realizada con testamento. Si es necesario llegar a una declaración judicial para aclarar la herencia, el precio se dispara, y puede subir hasta los 6.000 euros en caso de una herencia de 200.000 euros.

GENERALIDADES sobre testamentos y herencias

¿Quién puede hacer testamento? La ley permite testar a cualquier persona mayor de 14 años. La limitación básica establecida por la normativa se refiere a la necesidad de que el testador se halle en su sano juicio.

¿Qué bienes se incluyen en una herencia?

La herencia de una persona fallecida y casada está integrada por sus bienes privativos y por la mitad de los gananciales, en caso de que éste sea su régimen económico-matrimonial. Los bienes privativos son los adquiridos por el fallecido antes de casarse, así como los recibidos con posterioridad por herencia o donación, aunque la ley prevé determinadas circunstancias por las que otros bienes también pueden ser considerados privativos. Los bienes gananciales son los que han sido adquiridos mediante compra por el fallecido una vez contraído el matrimonio. El dinero en el momento del fallecimiento se presume ganancial, a excepción de que se pueda demostrar que era de carácter privativo de uno de los cónyuges.

¿Qué es el derecho de usufructo, y cuánto tiempo dura? El derecho de usufructo permite a su titular utilizar una cosa ajena sin ser el propietario. Su titular también puede apropiarse de los rendimientos que este bien ajeno pueda producir (las rentas si el usufructo es sobre un inmueble alquilado, o los frutos de una explotación agrícola, etc.). Sin embargo, el usufructuario no puede vender el bien ni gravarlo constituyendo, por ejemplo, una hipoteca, porque no le pertenece.

El usufructo puede pactarse por una duración determinada (por ejemplo, 30 años) o ser determinable (mientras viva el beneficiario).

¿Quién hereda cuando no hay testamento?

En caso de que el fallecido tenga hijos, la herencia se divide entre ellos a partes iguales. Si el fallecido estaba casado, su cónyuge percibe el usufructo de un tercio de la herencia y la mitad de los bienes gananciales. En caso de que no tenga hijos, la herencia corresponde a los padres, y al cónyuge viudo el usufructo de la mitad de los bienes. En caso de la muerte de una persona que no tenga padres, ni hijos, el cónyuge es el principal heredero. Y en caso de que no exista tampoco una pareja civil, los herederos pueden ser los hermanos y sobrinos del fallecido. Si una vez abierta la sucesión "legal" no se encuentran herederos, es el Estado quien hereda todos los bienes.

Cada línea cierra el paso a las demás. Es decir, si hay descendientes ya no hereda nadie más, excepto el cónyuge viudo que tiene siempre un derecho de usufructo.

¿Cómo se puede saber si una persona fallecida hizo testamento y ante qué notario?

Hay que solicitar un certificado al Registro de Actos de Última Voluntad mediante un impreso de Últimas voluntades, que se puede adquirir en un estanco o en el mismo Ministerio de Justicia. El impreso se debe acompañar de la partida del certificado de defunción, que habrá de ser original, o fotocopia debidamente compulsada, expedida por el Registro Civil correspondiente a la localidad en que la persona haya fallecido, y deberá constar necesariamente el nombre de los padres del fallecido. El certificado debe solicitarse después de 15 días hábiles a partir de la fecha de defunción. ▶

El contenido de la herencia se divide por norma en tres tercios: la legítima, la mejora y el tercio de libre disposición



¿QUIÉN HEREDA si el testador...

	CON TESTAMENTO	SIN TESTAMENTO
... deja viuda con hijos?	La viuda tiene por ley derecho en usufructo (uso y disfrute) del tercio de mejora. Además, puede recibir el tercio de libre disposición si así lo hubiera testado el fallecido. En este último caso, los hijos disfrutarían de dos tercios de la herencia a partes iguales (legítima y mejora). Pero también puede utilizar la mejora para favorecer a uno de ellos.	Toda la herencia se divide a partes iguales entre los hijos. No obstante, la madre tiene derecho al usufructo de un tercio de la herencia.
... deja viudo sin hijos y tiene dos padres?	Debe dejar la legítima a sus padres a partes iguales. Los dos tercios restantes se los puede dejar a quien quiera. Si se los da a una institución o a terceras personas, el viudo tiene derecho al usufructo de la mitad de la herencia.	Toda la herencia pasa a los padres de la fallecida. El cónyuge tiene derecho a la mitad de la herencia en usufructo.
... deja viudo sin hijos y no tiene padres?	Puede dejar la herencia a quien quiera (viudo, sobrinos, etc.), pero el viudo tiene derecho por ley a dos tercios de la herencia en usufructo vitalicio.	Todos los bienes pasan a propiedad del marido.
... deja hijo de su primera esposa y viuda con dos hijos suyos?	El tercio de la legítima pasa a partes iguales a sus tres hijos. Puede favorecer a uno de ellos con el tercio de mejora, o dejárselo a partes iguales. El de libre disposición se lo puede dejar a quien quiera. En cualquier caso, la viuda recibe el usufructo del tercio de mejora.	Toda la herencia es para los tres hijos a partes iguales. La segunda esposa (viuda) disfrutará de un tercio de la herencia en usufructo.
... deja pareja (de hecho, o no) con un hijo? *	Los tercios de la legítima y la mejora son para el hijo. El de libre disposición puede ser para su pareja.	El hijo lo hereda todo. Al no estar casados, la pareja no tiene derecho de usufructo.
... deja pareja (de hecho, o no)? *	Los tercios de legítima y mejora son para sus padres. Si éstos han fallecido, heredarían sus hermanos o sobrinos. El de libre disposición puede ser para su pareja.	Los padres o ascendientes lo heredan todo. Al no estar casados, la pareja no tiene derecho de usufructo.
... deja dos hijos, uno biológico y otro adoptado?	Los tercios de legítima y mejora pasan a partes iguales a sus dos hijos, sin distinción. El de libre disposición se lo puede dejar a quien quiera.	Los hijos lo heredan todo.
... deja dos hijos, uno de los cuales fallece dejando un hijo, nieto del testador?	Los tercios de legítima y mejora pasan a partes iguales a su hijo vivo y a su nieto por derecho de representación (derecho a sustituir a su padre fallecido en todos los derechos sobre la herencia de su abuelo). El de libre disposición se lo puede dejar a quien quiera.	El hijo y el nieto lo heredan todo.

* Según el Código Civil. Las diferentes leyes de Pareja de Hecho pueden establecer un orden sucesorio distinto al "general".



LA HERENCIA

no es 'libre'

¿El testador es libre de dejar sus bienes a quien quiera? No. Hay una obligación legal de dejar algo -la legítima- a los descendientes, ascendientes y cónyuge, según los casos, denominados por ello herederos forzosos. Pero hay que tener en cuenta que las normas no son iguales para toda España. En determinados territorios rigen unos derechos especiales, históricos, llamados Derechos Forales, que regulan de modo diferente todo lo relativo al testamento y a las herencias.

¿Cuánto hay que dejar a los herederos forzosos?

- A los hijos y descendientes (nietos, bisnietos, etc.), dos tercios de la herencia. Uno de los tercios se debe dividir en partes iguales entre los hijos, y el otro tercio (el llamado de mejora) se puede distribuir libremente entre ellos o dejárselo a uno solo de los descendientes.
- Si no se tienen hijos ni descendientes, los ascendientes (padres, abuelos, etc.), heredando en primer lugar los progenitores, tienen derecho a la mitad del haber hereditario de los hijos y descendientes, salvo el caso en que concurrieren a la herencia con el cónyuge viudo del causante, en cuyo supuesto la legítima de los padres o ascendientes será de una tercera parte de la herencia.
- El cónyuge viudo o viuda también es uno de los herederos forzosos del fallecido, teniendo derecho al usufructo del tercio destinado a mejora si concurre a la herencia con hijos o descendientes; si no contara con descendientes, pero sí ascendientes, tendrá derecho al usufructo de la mitad de la herencia. Si no hay descendientes ni ascendientes, el cónyuge tendrá derecho al usufructo de los dos tercios de la herencia.

¿Pueden los padres desheredar a un hijo?

El testador no puede desheredar sin más a su capricho. En la ley se establecen cuáles son las causas de desheredación, y fuera de estas causas no se puede dar dicha desheredación. Si aun así, la desheredación se realiza, y no se expresa su causa, no se prueba la misma o es distinta de las que se establecen legalmente, puede ser anulada por los tribunales. ➔

LA LEGÍTIMA

¿En cuántas partes se divide una herencia?

El caudal hereditario se divide por disposición legal en tres tercios: la legítima, la mejora y el tercio de libre disposición. La legítima es la parte de los bienes de la herencia de la que el testador no puede disponer libremente, aunque desee hacerlo, porque por ley se reserva a determinados herederos llamados forzosos, salvo que el testador decida desheredarlos expresamente. El alcance de la legítima está en función de las personas que participen en la herencia. Por su parte, el tercio de mejora puede emplearse para favorecer en especial a alguno o algunos hijos o descendientes; si no se dispone sobre él de manera explícita, se entiende que incrementa la cuantía de la legítima. Con el tercio de libre disposición el testador podrá hacer lo que crea conveniente.

¿Por qué y cuándo hay que hacer la partición de la herencia? Se puede dar el caso de que el testador no se haya limitado a nombrar herederos en el testamento, sino que también haya realizado un reparto o partición de los bienes entre los herederos por los que les asigna bienes concretos en pago de su cuota hereditaria. Es el llamado testamento particional. En este caso, los herederos deberán ajustarse a lo ordenado por el testador en su testamento en orden al reparto de los bienes, cuando no perjudique a la legítima de los herederos forzosos. También es posible que el testador, en atención a la conservación de la empresa o en interés de su familia, quiera preservar indivisa una explotación económica o bien mantener el control de una sociedad de capital o grupo de éstas. En este caso, puede usar esta facultad, disponiendo que se pague en metálico su legítima a los demás interesados.

LO + PRÁCTICO

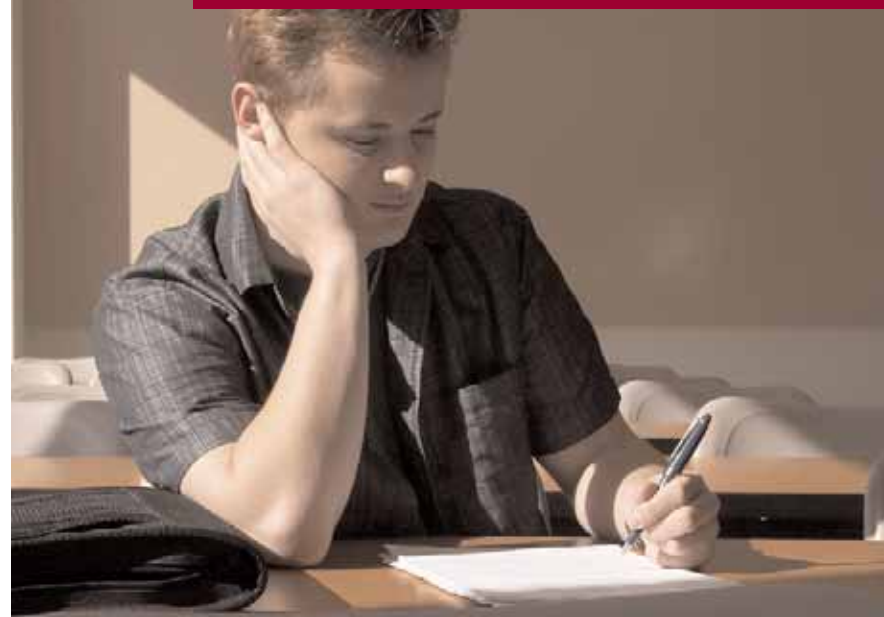
56 **Créditos para estudios**

59 **Garantías de producto**

62 **Consultorio y sentencias**

64 **Materiales de imitación para el hogar**

66 **Placas solares en casa**





Créditos para estudios

El euribor llega a las aulas



Crecen la demanda de universitarios y la oferta de préstamos para la realización de postgrados y otros cursos de formación

El pago de la matrícula de unos estudios universitarios, de un máster o de todo el material escolar imprescindible para comenzar el curso puede ser un gasto añadido difícil de encajar en la economía familiar. En los últimos años, las entidades bancarias han tomado nota de esta oportunidad de negocio y han comenzado a preparar productos especializados para financiar las necesidades de los estudiantes. Son los llamados créditos para estudios. Desde su inicio en los años 90, las solicitudes se han incrementado a un ritmo de un 10% anual. Bancos y cajas de ahorros aprovechan la mayor acogida de los préstamos personales en el ámbito familiar y, también, el mayor acercamiento de los clientes más jóvenes hacia las entidades. Sólo en los primeros cuatro meses del año, la contratación de créditos al consumo creció un 26% en tasa interanual, hasta superar los 581.650 millones de euros, según datos de la Asociación Española de Banca. En concreto, los préstamos para financiar estudios están ganando interés dado el aumento de solicitudes de estudios de postgrado que se ha producido en los últimos años. Según la consultora TopMBA, un 61% de los postgrados se financia con préstamos personales específicos para estudios.

¿Qué financian los préstamos de estudios?

Las entidades financieras abarcan con su gama crediticia todas las necesidades que puedan afrontarse al inicio de un nuevo curso: pago de estudios, un ordenador, el carné de conducir o, incluso, los viajes de fin de curso. No obstante, los préstamos que más éxito tienen en estos momentos son los que financian postgrados o másters. Este hecho se vincula con el mayor número de universitarios que completan su formación con este tipo de estudios superiores. Desde el año 2001, sus tasas de crecimiento anuales rondan el 20%. En la actualidad, la oferta superior en España los 1.900 cursos, según datos de la escuela de negocios

ESADE. Por lo general, las entidades no hacen distinciones y financian igualmente estudios tanto en centros públicos como privados.

Los bancos y cajas de ahorro amplían y mejoran año tras año las condiciones de estos préstamos. El mayor interés de las entidades por comercializar este tipo de productos está claramente relacionado con los cambios en los hábitos sociales que se vienen produciendo en los últimos años. Las familias tienen una mayor predisposición a contratar un préstamo para hacer frente a gastos personales, más aún cuando se trata de algo tan importante como es la educación de los hijos.

¿En qué conviene fijarse cuando se contrata un préstamo para financiar estudios?

Si se desea contratar uno de estos préstamos, el primer requisito que conviene analizar es el tipo de interés que aplicará la entidad. Hasta hace unos años, estos créditos presentaban tipos de interés fijos. No obstante, ahora la tendencia se decanta más a los tipos de intereses variables. En la actualidad, se pueden encontrar préstamos para financiar estudios de postgrado a intereses referenciados al euribor más un diferencial de un punto. Puesto que el euribor a 12 meses se sitúa en el 3,4% (a cierre de junio), el tipo de interés total queda-

ría situado en torno al 4,4%. Se trata de un interés competitivo, bastante más bajo que el que aplican los préstamos al consumo para financiar otro tipo de bienes (en torno al 7% de media). En cualquier caso, los intereses varían notablemente de unas entidades a otras, por lo que conviene consultar particularmente cada producto. De media, este tipo de préstamos pueden presentar un tipo de interés próximo al 5,5%.

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es el máximo que permiten financiar. La mayoría de las entidades cubre hasta el 100% del valor de la matrícula del curso de estudio en cuestión. Otras imponen máximos que

ENTIDAD	PRODUCTO	FINALIDAD	IMPORTE MÁXIMO	INTERÉS	PLAZO MÁXIMO	COMISIÓN APERTURA	CANCELACIÓN
BANCAJA	Préstamo matrícula	Matricula curso universitario	2.000	euribor a un año	hasta 12 meses	6 euros	1,5
BANCAJA	Préstamo máster	Estudio máster	importe matrícula	euribor + 1%	hasta 72 meses	1%, min. 50 euros	1,50%
(posibilidad de 24 meses de carencia)							
BANCO SABADELL	Crédito curso	Matricula, libros, máster, estudios idiomas, etc	5.000	euribor+2,25%	12 meses	no tiene	no tiene
BBK	Préstamo estudios	Estudios universitarios, técnicos o profesionales	30.000	euribor+1% en centros con convenio	5 años	1%	no tiene
BANCO SABADELL	Crédito estudios	Estudios, carrera, etc.	coste de los estudios	euribor+2,25%	10 años	no tiene	no tiene
BBVA	Anticipo beca blue joven	Anticipo beca gastos desplazamiento y estancia	1.500	0%	6 meses	18,03 euros	-
BBVA	Préstamo matrícula blue joven	Estudios universitarios y ciclos superiores de fp	3.000	0%	hasta 11 meses	2%, min. 21,04 euros	-
BBVA	Préstamo master blue joven	Gastos matrícula e inscripción de master y postgrado	30.000	primer año euribor+1%, resto euribor +1,25%	10 años	no tiene	-
CAIXA SABADELL	Crediestudis	Matricula estudios universitarios, másters, etc	-	fijo: 4,5%	negociable	-	-
CAJA MADRID	Préstamo/credito consumo joven	Estudio o formación. clientes hasta 30 años	18.000	fijo 5,5%	hasta 60 meses	1,00%	0,5 1%
CAJA MADRID	Préstamo/credito consumo joven	Estudio o formación. clientes hasta 30 años	18.000	variable cajas+1,5%	hasta 60 meses	1,00%	0,5 1%
KUTXA	Préstamo estudios	Financiar estudios universitarios, técnicos o profesionales	30.000	euribor+1%	10 años	exento para menores de 30 años	-
LA CAIXA	Crediestudios	Estudios superiores	según necesidades	euribor+0,5%	6 años	0,5	1,5
LA CAIXA	Préstamo estrella estudios	Matriculas de un solo año	hasta 80% de la matrícula	ceca+0,25%	12 meses	0,5	1,5
LA CAIXA	Préstamo estrella expés	Pagos a corto plazo	negociable	0%	3, 6 o 10 meses	2	0
SANTANDER CENTRAL HISP.	Supercrédito ordenador	Compra de equipos informáticos	6.010	euribor + 0,50%*	36 meses	no tiene	no tiene
SANTANDER CENTRAL HISP.	Supercrédito intercambio universidades europeas	Coste total estancia en el extranjero	18.030	1º año: euribor + 1%, resto euribor+1,25%	48 meses	no tiene	1%
SANTANDER CENTRAL HISP.	Supercrédito postgrado, doctorado o investigación	Estudios postgrado, doctorado o investigación	60.000	1º año: euribor + 1%, resto euribor+1,25%	60 meses	no tiene	1%
CAJA LABORAL	Préstamo estudios	Matricula estudios postgrado, Masters, Universitarios	18.000 anuales	fijo 4,75%	1 año (renovable)	1	no tiene
SANTANDER CENTRAL HISP.	Supercrédito matrícula	Gastos matrícula y asociados a la incorporación del curso	6.010	euribor+0,5%	hasta 1 año	0,5	1%
SANTANDER CENTRAL HISP.	Supercrédito total carrera	Importe total coste carrera en universidades Privadas y públicas derivadas distrito abierto	30.050	primer año: euribor +0,5%, resto euribor+1%	hasta 10 años	0,50%	1%
CAJA DUERO	Crédito mañana	Estudios universitarios y postgrados	60.000	euribor + 0,40%**	hasta 10 años	0,4	no tiene
(carencia de hasta 6 años)							

*Para usuarios registrados en Univerisa, euribor + 0

**Solo para estudiantes con expediente de notable o sobresaliente



van desde los 1.500 euros (en créditos para material escolar), hasta 60.000 euros (para másters, tesis doctorales o proyectos de investigación).

Plazos de carencia y comisiones

Igualmente, las entidades presentan plazos de amortización de los créditos ligados a la duración del curso (de 1 hasta 10 años). No obstante, otra de las novedades que han comenzado a introducir son los denominados **periodos de carencia**, es decir, plazos de tiempo en los que las entidades permiten sólo pagar intereses y no capital, con lo que las cuotas mensuales en ese plazo pueden ser hasta un 60% más bajas. Estos plazos de carencia suelen ir de uno a seis años, aunque no los ofrecen todas las entidades (de hecho la carencia media se sitúa en 2 años). Algunas de las ofertas más exclusivas permiten, incluso, aplazar el pago del préstamo hasta que se finalice el curso o hasta que el joven encuentre trabajo.

Las **comisiones** son otro de los aspectos que hay que tener presente. El interesado debe saber que las entidades operan con libertad, por lo que se pueden encontrar ejemplos de bancos o cajas que sí aplican comisión de apertura y otras que no lo hacen. En los que sí hay, la comisión se sitúa entre el 0,5 y el 2% del importe máximo a financiar. Además, es habitual encontrar comisiones por cancelación anticipada o total del producto. Su cuantía va del 0,5 al 1,5%. Por lo tanto, antes de contratar un préstamo de este tipo, conviene hacer un cálculo para compensar la idoneidad de suscribir un producto con un interés bajo pero con comisiones, o viceversa.

Requisitos solicitados

Las condiciones más habituales para solicitar un préstamo de este tipo son tener una cuenta corriente abierta, domiciliar una nómina (del joven o de su padre, madre o tutor) o contratar una tarjeta. También exigen documentación sobre el curso que se desee financiar: datos de tasas de matrícula, duración del curso y tipo de estudios. Además, el solicitante debe situarse entre una determinada franja de edad (por lo general, entre los 18 y los 35 años). En ocasiones, en especial en algunas cajas de ahorros, exigen también que el estudiante realice el curso en su comunidad autónoma o que esté asociado a alguna institución educativa. ◀

Acuerdos con Escuelas de Negocios

→ Al margen de las condiciones que solicitan las entidades, en algunos casos los interesados pueden disfrutar de ventajas especiales. Por un lado, las características de los préstamos pueden mejorar sensiblemente dependiendo del centro en que se vaya a cursar el programa, ya que la mayoría de los bancos y cajas tiene firmados acuerdos con determinadas escuelas y universidades. Muchas entidades están poniendo énfasis en la firma de acuerdos con Escuelas de Negocios que les puedan aportar estudiantes que deseen financiar sus cursos. Así, algunos de estos centros de postgrado más importantes en España, como ESADE, IESE o el Instituto de Empresa, entre otros muchos, tienen establecidos convenios con varias entidades bancarias, mediante los que los alumnos de cualquier programa largo (Licenciaturas, Masters o programas de duración en torno a las 100 horas o más) pueden solicitar préstamos en condiciones especiales durante todo el periodo de estudios.



Garantías de bienes muebles

Compradores con la espalda cubierta

La protección ante la adquisición de productos defectuosos ofrece varias fórmulas que el consumidor puede reclamar

La compra de un producto implica, además de un pago, una muestra de confianza en lo que se adquiere y en quien lo vende. Las expectativas no siempre se cumplen y el consumidor se encuentra con sorpresas como fallos, defectos, averías... A la indignación inicial le sigue la preocupación por saber cómo proteger sus derechos e intereses. Pues bien, desde hace tres años la Ley de Garantía de Bienes Muebles recoge el derecho a la reparación o sustitución del producto averiado, pero también el derecho a una reducción del precio o a la resolución del contrato. Para ejercerlos, estos son los pasos a seguir:

- 1 Una vez detectado el problema, acuda lo antes posible al vendedor. La garantía dura dos años, pero a partir de los seis meses el vendedor puede exigir la prueba de que el producto se compró con el defecto.
- 2 Opte por reparar o sustituir, pero con sentido común: elija, siempre que parezca viable y no ocasione mayores inconvenientes, la menos costosa.
- 3 Cuando entregue el producto defectuoso, solicite siempre resguardo con indicación de la fecha. Cuando reciba el bien reparado o el nuevo, pida por escrito copia del justificante de entrega con la fecha.
- 4 Si la reparación o sustitución no dan resultado, reclame la opción que se desechó o la resolución del contrato. Pero si el defecto es pequeño y no afecta a la funcionalidad del producto, bastaría una rebaja del precio.
- 5 Ante el desacuerdo, reclame por escrito (fax, carta o buro fax certificado, ante una OMIC, etc.) y siga hasta el final sin descartar la vía judicial, que es la que puede finalmente imponer las obligaciones legales al vendedor.



Conviene comparar las ofertas de distintas entidades porque hay diferencias notables en sus condiciones



No se pierda esta información si:

Ha comprado un producto defectuoso

El vendedor no se hace cargo de la reparación o sustitución

Desconoce cuál es la garantía del bien adquirido



Problemas más habituales

Una avería que se reparó ha vuelto a aparecer vencido el plazo de garantía y el vendedor ya no se hace cargo

La garantía dura dos años para los bienes nuevos, pero para conocer la fecha de vencimiento hay que añadir a los dos años el tiempo que el bien ha pasado en el servicio técnico. Además, la ley dice que cuando se reproduce la misma avería, el vendedor debe hacerse cargo del defecto durante los seis meses siguientes a la entrega del bien reparado.

El vendedor no acepta la garantía porque el producto carece del embalaje original

Es una práctica abusiva para restringir o condicionar la aplicación de la garantía. Más aún cuando no se informó previamente de esta condición al consumidor. Con el ticket o factura es suficiente para exigir la garantía. La ley no ampara expresamente esta limitación o requisito. Lo más aconsejable es acudir a la OMIC.

El vendedor no acepta la garantía pasados seis meses de la compra

La garantía legal cubre un periodo de dos años, pero a partir de los primeros seis meses el defecto ya no se presume de origen, por lo que el vendedor puede exigir al consumidor que lo pruebe. Si lo acredita, el vendedor debe aplicar la garantía. Para ello se necesita un técnico o perito que así lo dictamine, o, al menos, que asevere que el defecto o avería no se debe a un mal uso y especifique la causa de la avería.

El vendedor entrega un documento de garantía por un año

Este documento puede ser antiguo, anterior a la ley y no haber sido adaptado. Hay que solicitar una garantía al vendedor por dos años, pero si se la deniegan, la garantía ya la impone la ley. Conserve la factura y solicite una Hoja de Reclamaciones.

El vendedor no consigue reparar la avería. Se niega a dar otro producto igual porque dice que es una medida desproporcionada y no ofrece solución alguna

El vendedor no puede acogerse a la desproporción para no ofrecer nada. La ley dice que, concluida la reparación y entregado el bien, si éste continúa siendo no conforme con el contrato, puede exigir la sustitución, siempre que no sea desproporcionada, o la rebaja del precio o la devolución del dinero. Cuando la reparación es infructuosa y la sustitución por otro nuevo es desproporcionada, se elige entre rebaja del precio o devolución del dinero. Aunque si el defecto o falta es de escasa importancia y el bien continúa siendo funcional no hay elección posible: sólo queda la rebaja del precio.

El vendedor no recoge el producto para repararlo y remite el envío al Servicio técnico a costa del consumidor

La garantía es gratuita, incluye mano de obra, piezas y desplazamientos. Cuando la reparación requiera que un técnico se desplace al domicilio del consumidor no debe cobrar nada, tampoco las salidas. Si el producto ha de ser enviado a un servicio técnico, el consumidor no debe soportar el gasto de envío. Si no se consigue, hay que solicitar una Hoja de reclamaciones, acudir a la OMIC y reclamar los gastos al vendedor.



Nuestros consejos...

- Conserve siempre el ticket de compra o factura junto con los documentos de la garantía, instrucciones de uso y de instalación.
- Antes de pagar por garantías comerciales de plazos inferiores a dos años, piense que le cubre gratuitamente la garantía legal.
- Si el vendedor instala el producto, le interesa que así conste en el contrato de compra o en la factura.
- Busque un equilibrio entre sus intereses y los del vendedor.
- Si la reparación o la entrega de un bien en sustitución se demora más allá de lo razonable, reclame por escrito la devolución del precio pagado.
- Mientras el producto está en el servicio de reparaciones, el plazo de la garantía no corre. De ahí que necesite resguardos de entrega con sus fechas.

No olvide que los bienes de segunda mano tienen garantía por un año, pero sólo cuando se compran a un vendedor profesional. Si se compran a particulares hay un plazo de seis meses para reclamar los vicios o defectos ocultos.



Seis años, el plazo de permanencia de los datos en las listas de morosos

//Me gustaría plantear una cuestión acerca de las listas de morosos. ¿Si no se salda la deuda que motiva la incursión en esa lista, nuestros datos continúan figurando en ella hasta que se abone esa deuda o hay algún límite de tiempo? //



La Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal regula los servicios de información sobre solvencia patrimonial o listas de morosos. Según el artículo 29 de esta ley, sólo se pueden registrar y ceder los datos de carácter personal que sean determinantes para enjuiciar la solvencia económica de los interesados. Además, esos datos no deben tener una antigüedad superior a seis años y deberán reflejar con veracidad a la situación actual. Esto es, una deuda de hace cuatro años pero ya saldada no deberá figurar en la lista.

Los datos negativos no pueden hacer referencia a unos hechos que se remontan más allá de seis años. La ley considera la vulneración de esta exigencia como infracción grave si se vincula con el mantenimiento de datos de carácter personal inexactos sin aplicar las rectificaciones o cancelaciones que legalmente procedan cuando resulten afectados los derechos de las personas. Por su parte, la Agencia Española de Protección de Datos ha advertido de que el acceso y permanencia en los ficheros de empresas privadas de datos adversos de solvencia patrimonial no puede tener un carácter indefinido. Su uso se limita a informar de la reciente historia del afectado en un plazo que no supere el legal.

Si se ha rebasado ese límite de tiempo, el afectado puede y debe exigir por escrito a la entidad acreedora que cedió sus datos que reclame la cancelación de los de antigüedad superior a la legal. Si esta demanda no es debidamente atendida, puede acudir en tutela a la Agencia Española de Protección de Datos (www.agpd.es) o interponer una denuncia. <

Dudas sobre la responsabilidad del coste de un arreglo en un piso alquilado

//Se ha realizado una reparación de 300 euros en una caldera de un piso alquilado. En el contrato de arrendamiento se señala que corresponde al arrendatario sufragar, entre otros, los "gastos de conservación y reparación de las instalaciones de agua, gas, electricidad, calefacción". Les agradecería que me explicaran si es el arrendatario o arrendador quien debe hacerse cargo de dicha reparación. //

La reparación de la caldera es a cargo del arrendatario, en parte porque así se desprende de la cláusula del contrato que se indica, en la que el arrendatario asume esta obligación y, por otra parte, porque se trata de una pequeña reparación ocasionada por el desgaste del uso ordinario de la vivienda que, por ley, corresponde al arrendatario.

En cuanto a las reparaciones, el artículo 21 de Ley de Arrendamientos Urbanos establece la obligación del arrendador de realizar, sin derecho a elevar por ello la renta, todas las reparaciones que sean necesarias para conservar la vivienda en las condiciones de habitabilidad para servir al uso convenido, salvo cuando el deterioro sea imputable al arrendatario. En concreto, el apartado cuarto del artículo dice que "las pequeñas reparaciones que exija el desgaste por el uso ordinario de la vivienda serán de cargo del arrendatario".

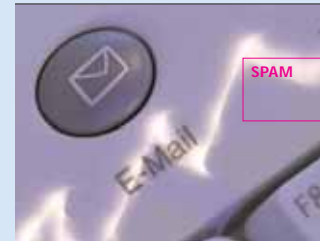
Entendiendo que la vivienda se entregó en buenas condiciones de uso y habitabilidad, y así constará en el contrato y que, por tanto, también la caldera se encontraba en buen estado de funcionamiento, se presume que la avería se debe a un desgaste por el uso ordinario, salvo que el arrendatario pruebe lo contrario -por ejemplo, que la caldera era un producto defectuoso de origen o que funcionaba deficientemente desde el inicio del contrato-. Así, en sentencias de la Audiencia Provincial de Zaragoza, de 28 de julio de 2005 y de la Audiencia Provincial de Valencia de 15 de febrero de 2003, se condena al arrendatario a abonar los gastos de reparación del calentador, señalándose en esta segunda sentencia que como el termo fue puesto a disposición de la arrendataria en buen estado de funcionamiento y que la vivienda la arrendaron varias personas, debe concluirse que la reparación obedece al desgaste propio del uso, de manera que el importe de su reparación incumbe a la arrendataria, por tratarse de una reparación comprendida en el ámbito del citado apartado 4 del artículo 21 de la Ley de Arrendamientos Urbanos.. <



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.



SPAM

1.000 euros por enviar correo electrónico publicitario sin consentimiento

Un empleado recibió en su correo electrónico un mensaje publicitario de otra empresa, a la que solicitó por teléfono la suspensión de estos envíos. Sin embargo, volvió a encontrar más correos no deseados, por lo que denunció los hechos ante la Agencia Española de Protección de Datos (AGPD). La AGPD, en resolución de 9 de mayo de 2006, dio la razón al demandante y consideró que la empresa denunciada cometió una infracción de la Ley de la Sociedad de Servicios de Información. La Agencia argumentó que por esta ley queda prohibido el envío de comunicaciones publicitarias por correo electrónico que previamente no hubieran sido solicitadas o expresamente autorizadas por sus destinatarios. Se consideró acreditado que estos requisitos no habían sido cumplidos por la firma denunciada y que tampoco constaba una relación contractual anterior que justificara el envío del mensaje, por lo que se impuso una sanción de 1.000 euros a la empresa, al considerarse el envío de spam una infracción leve. <



AGENCIAS DE VIAJE

Un crucero con vistas a los botes salvavidas

Unos usuarios contrataron con una agencia un viaje combinado compuesto de avión, traslados, estancias en hoteles y un crucero. Para el barco se concertó un camarote con vistas al mar sin limitaciones, pero lo que se ofreció fue un camarote con vistas a los botes salvavidas. Por este incumplimiento demandaron a la agencia de viajes. La sección segunda de la Audiencia Provincial de Sevilla, en sentencia de 14 de abril de 2005, se pronunció a favor de los denunciantes. Constató que el camarote contratado era de categoría 6 y el facilitado de categoría 4, por lo que correspondía indemnizar a los viajeros con la diferencia de precio de categoría, 240 euros por persona. Además, agpd, consideró que tenían derecho a ser resarcidos del daño moral causado y estableció una indemnización de 75 euros por persona y día, importe calculado en función del precio del viaje y la parte del viaje afectada. <



COMERCIOS

La caja fuerte del hotel no lo era tanto

Unos huéspedes depositaron un paquete con objetos personales en la caja fuerte de un hotel. La caja que fue desvalijada y los afectados demandaron al establecimiento, reclamando los 22.000 euros en los que valoraban los bienes depositados en la caja, entre objetos y dinero en metálico. Sin embargo, la sección quinta de la Audiencia Provincial de Málaga, en sentencia de 21 de febrero de 2005, desestimó su causa por considerar que no se había podido demostrar el contenido del paquete. La Audiencia argumentó que los huéspedes no entregaron antes en la recepción del hotel una lista de lo que iban a depositar en la caja fuerte, ni tampoco se disponía de ninguna otra prueba o recibo que confirmara la existencia y valor de los objetos entregados, por lo que absolvió al establecimiento hotelero de cualquier responsabilidad. <

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.

Imitaciones muy convincentes

Económicos, de calidad y cada vez más difíciles de distinguir del original, los revestimientos decorativos se han convertido en una opción con aceptación creciente

Los materiales 'de pega' están de moda. Vigas vista de poliuretano, productos sintéticos que parecen madera o piedra... En el suelo, en las paredes y en el techo, los revestimientos decorativos han conquistado el interior de los hogares. Económicos, con una calidad contrastada y cada vez más difíciles de distinguir del original, estos elementos de construcción han multiplicado las opciones en el diseño de interiores para todos los gustos y para todos los bolsillos.

SUELOS DE LÁMINAS, PARQUÉ O CORCHO

Los suelos tradicionales de madera han dejado paso a otros materiales más baratos y fáciles de colocar:

- ◆ **Suelos laminados.** Se trata de revestimientos en forma de láminas compuestas de varias capas, lo que las hace más resistentes al desgaste. Suelen tener una película dura y transparente de resina especial, otra que reproduce la textura y el dibujo de la madera, una capa de soporte machihembrado (con ranuras y lengüetas que encajan entre sí para conseguir la fijación) y una más de estabilización. El resultado es una imitación casi perfecta de la madera. De hecho, estos suelos están fabricados con materiales sintéticos y derivados de la madera.
Precio: Entre 5 y 50 euros por metro cuadrado.

- ◆ **Parqué.** Este tipo de tarima está fabricada exclusivamente con madera o con varias capas de materiales diferentes. Según la composición, su grosor oscila entre 12 y 18 milímetros (la madera maciza alcanza un grosor superior a los 20 milímetros), lo que le otorga una gran resistencia.
Precio: Entre 20 y 70 euros por metro cuadrado.

- ◆ **Corcho.** Pese a que sus posibilidades decorativas han sido descubiertas hace relativamente poco, el corcho ha ganado puestos con rapidez. Se puede comprar en forma de losetas, listo para colocar en el suelo, y funciona además como un estupendo aislante acústico y térmico. Una vez colocado, puede barnizarse o pintarse.
Precio: Unos 5 euros por metro cuadrado.

Todos estos materiales pueden ser instalados por uno mismo, con un poco de maña y siguiendo los consejos del fabricante. Los **sistemas de colocación** son tres:

- **Flotante.** Se emplea para suelos laminados y parqués. Primero, se coloca una capa de material aislante y, sobre ella, las laminas. Admite tanto el uso de cola como el sistema clic, un método de acoplamiento a través de unas lengüetas que sobresalen de cada lama y que se incrustan en la de al lado.

- **Clavado.** Válido para la madera maciza y el parqué, hay que tener en cuenta que los clavos pueden quedar visibles y estropear la decoración, aunque la fijación es más resistente.
- **Pegado.** Las laminas de parqué o las losetas de corcho se pegan al suelo con cola adhesiva. Antes de aplicar la cola, hay que asegurarse de que la superficie está limpia de polvo para lograr una buena adherencia.

La elección de un material u otro depende del cometido que vayamos a dar a la estancia. En habitaciones con un uso intenso, como el cuarto de los niños o pequeños establecimientos, lo recomendable es recurrir a suelos laminados o parqués flotantes, más fáciles de instalar y cambiar una vez que se estropeen. Para habitaciones de uso más general, como el salón o los dormitorios, se pueden elegir también suelos laminados o parqués macizos, muy resistentes y duraderos.

PAREDES

Diferentes estilos son posibles gracias a la variedad de revestimientos para la pared, que han sustituido a la típica pintura y al papel.

- ◆ **Frisos.** Imitan acabados en madera y permiten forrar la pared con distintas terminaciones, especialmente en abeto y pino. También es posible encontrarlos en PVC, con gran resistencia al fuego y a la humedad, lo que les hace perfectos para su instalación en el baño o la cocina. Se colocan fácilmente, con ristreles, atornillados, con grapas o pegados, y las laminas pueden fijarse en posición horizontal (si se quiere dar un efecto de mayor anchura a la estancia) o vertical (para dar mayor sensación de altura).
Precio: Entre 4 y 10 euros el metro cuadrado.

- ◆ **Piedra y ladrillo.** Se pueden comprar en unidades o en plaquetas decorativas, que imitan con gran realismo los materiales naturales. Los ladrillos a la vista o las piedras de mampostería son empleados para recrear ambientes rústicos de forma económica. En estos casos se utiliza piedra artificial, una especie de hormigón de arena, grava fina o yeso, más baratos que la piedra natural. Cuando las plaquetas son pesadas se fijan con mortero-cola para evitar que se desprendan y caigan.
Precio: Las plaquetas rondan los 22 euros por metro cuadrado.

- ◆ **Chimeneas.** Los revestimientos que imitan chimeneas no incorporan paredes refractarias. Se utilizan como armazón decorativo para los sistemas de fundición e inserts (estructuras que permiten ver el fuego a través de un cristal vitrocerámico) o para leñeras, en las que se emplean colores y materiales naturales sin pulir con el fin de dar un aire austero.
Precio: Entre 350 y 1.500 euros.

- ◆ **Otros.** El corcho, además de emplearse en el suelo, está disponible en rollos para su colocación en las paredes. También los paneles de vidrio de plástico permiten revestir estos espacios con colores y medidas variadas.

TECHOS

Las últimas tendencias apuntan a decoraciones en escayola para recrear arcos, columnas, cornisas o falsos techos, y a las vigas, que en madera o poliuretano completan un estilo muy personal.

VIGAS

Se fabrican en diferentes materiales, colores y acabados. Se pueden colocar tanto para crear ambientes rústicos como modernos, en formatos macizos o huecos -estos últimos permiten introducir cableado en su interior-. Pueden ser de madera o de imitación. Las más empleadas, por ser también más baratas, son las de poliuretano. Las vigas permiten tapar fisuras o las uniones de techo visibles tras haber eliminado tabiques. En cuanto a la fijación, las de poliuretano se pueden pegar con una silicona especial, puesto que son más ligeras, mientras que las de madera requieren tacos. En concreto, se recomienda utilizar tres tacos de madera por cada dos metros de longitud de la viga. En buhardillas o espacios abovedados, son muy útiles para acoger focos u objetos decorativos. Además, a las de madera se puede dar el acabado que se desee antes de colocarlas en el techo.
Precio: Entre 30 y 70 euros (poliuretano). ◀



LOS MATERIALES DE IMITACIÓN SUELEN OFRECER MÁS COLORES Y ACABADOS, ASÍ ES MÁS FÁCIL COMBINARLOS CON LA DECORACIÓN DE NUESTRA CASA

Energía solar Instalación obligatoria en viviendas

El próximo mes de septiembre entrará en vigor el Código Técnico de la Edificación (CTE), aprobado por el Gobierno español en marzo, que obligará a todas las nuevas construcciones en las que se use agua caliente (viviendas, hospitales, hoteles, polideportivos, etc) a instalar sistemas solares térmicos. En el resto de edificios será obligatorio el uso de la energía solar fotovoltaica para producir electricidad. El nivel de exigencia de este nuevo Código no será el mismo para todas las comunidades autónomas, y dependerá de las zonas climáticas solares. Gracias a la nueva legislación, esta fuente de energía renovable y ecológica dejará de ser minoritaria y su instalación será algo habitual en los nuevos bloques de edificios, lo que contribuirá a disminuir el uso de energías convencionales, mucho más contaminantes. El objetivo marcado por la Unión Europea para el 2010 es lograr que el 12% del consumo energético proceda de fuentes energéticas renovables como la energía solar. Por eso estas instalaciones cuentan con numerosas subvenciones de las Administraciones públicas, aunque cuando sea una exigencia legal ya no habrá ayudas económicas. El coste inicial de las instalaciones solares es alto, pero su vida útil ronda los 25 años, y la amortización se realiza en los primeros 10 años. Así, gracias a las subvenciones y al sobrepago que las compañías eléctricas deben pagar por la electricidad producida a través de las instalaciones conectadas a red, se pueden obtener beneficios durante aproximadamente 15 años.

ENERGÍA SOLAR FOTOVOLTAICA

Se instalará en viviendas no será obligatoria ya que no está destinada al autoabastecimiento energético de la comunidad. Toda la energía generada se vende a la compañía eléctrica a un precio superior al de compra.

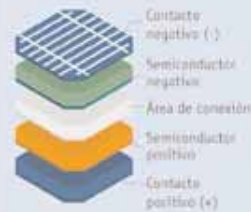
Panel de células fotovoltaicas

Se emplean para obtener electricidad a partir de la radiación solar. Está formado por una cantidad determinada de células fotovoltaicas cuyo número dependerá del voltaje requerido.



Células fotovoltaicas

Se encargan de transformar la energía solar en eléctrica.



Cada célula produce entre 0,4 y 0,5 voltios.

Los paneles deben colocarse orientados hacia el sur, la zona donde más inciden los rayos solares.

La inclinación dependerá de la zona, la orientación y la altura del edificio.

La comunidad consume la electricidad suministrada por la red eléctrica habitual.

Red de la compañía eléctrica

Toda la "electricidad solar" generada se inserta en la red de la compañía eléctrica que la abona a la comunidad de vecinos a un precio aproximadamente tres veces superior al que cubra a sus clientes domésticos.

ENERGÍA SOLAR TÉRMICA

Se utiliza como apoyo a las energías fósiles tradicionales para el autoabastecimiento de agua caliente sanitaria y en ocasiones de calefacción. Puede permitir hasta un 60% de ahorro.

Colector solar plano

Aunque hay diferentes tipos de colectores solares térmicos, el más utilizado es el colector plano, una estructura rígida que absorbe la radiación solar y de esta manera calienta el agua que circula por una tubería situada en su interior.



El agua calentada en el interior de las placas se almacena en un intercambiador y desde ahí se va distribuyendo a las viviendas.

Cada casa dispone de un termostato y de un regulador para almacenar y controlar la temperatura del agua caliente.

También se puede usar para climatizar piscinas cubiertas.

ZONAS CLIMÁTICAS SOLARES

El número de paneles que se deben colocar para lograr la producción de energía deseada dependerá del número de horas de sol al año del lugar donde se instalan.



Zona	Horas de sol A/año	Producción global kWh/m ² /año
II	1.500 - 1.700	aprox 1.030
III	1.700 - 1.900	aprox 1.150
IV	1.900 - 2.100	aprox 1.230
V	2.100 - 2.300	aprox 1.370
VI	2.300 - 2.500	aprox 1.490
VII	Más de 2.500	aprox 1.610

Agua caliente sanitaria

La temperatura media del agua es de 45° C, y el consumo medio por persona ronda los 40 litros al día.

Calefacción

Actualmente la energía solar térmica sólo puede ser utilizada como apoyo a los sistemas tradicionales de calefacción (gasoil o gas), aunque su aportación varía mucho dependiendo de la zona climática solar en la que se encuentre la vivienda.



En edificios de techo plano o con poca inclinación, los paneles se colocan sobre soportes, teniendo en cuenta la distancia necesaria entre filas para evitar las zonas de sombra.

carnes



NUEVA

GUÍA PRÁCTICA

consumer EROSKI

Información útil y recetas: saca el máximo provecho a la carne

Con 285 páginas de información
Todos los tipos de carne
Las categorías comerciales
Su composición nutritiva
Consejos para compra y conserva



CÓMO CONSEGUIRLA

OPCIÓN 1: En los hipermercados EROSKI. PVP: 15 euros.

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

OPCIÓN 3: Solicitándola en la dirección de email: info@consumer.es. La recibirá contrarrembolso. Le costará 15 euros más 2,5 euros por gastos de envío.

CONSUMER EROSKI se compromete a mantener la confidencialidad de los datos personales proporcionados por el usuario y a no hacer un uso de ellos distinto al necesario para enviar la Guía al domicilio del solicitante, tal y como exige la legislación vigente.