

# consumer EROSKI

AÑO XXXII - ÉPOCA III - octubre 2006 - Nº 103  
www.consumer.es

la revista del  
consumidor de hoy

## A FONDO TODO SOBRE EL IBI

### INFORME

Nuevas actividades  
en el gimnasio

### ANÁLISIS

Mermeladas y  
confituras de fresa  
Teléfonos móviles

### OTROS TEMAS

- Entrevista a Ángel Sala,  
Director del Festival  
de Sítges
- Menús escolares
- Detectores de gas
- Arbitraje de consumo

**CONSEJO DE REDACCION:** Arantza Laskurain,  
Ricardo Oleaga, Inaki Larrabelli,  
Marta Areizaga, Eduardo Cifrián.

**DIRECTOR:** Ricardo Oleaga.  
**REDACTORA JEFE:** Ainara Zarraga.  
**EDICION EN INTERNET:** Iker Merchán.  
**DISTRIBUCION:** Edurne Ormazabal.

**INVESTIGACIÓN A FONDO:** Append y  
equipo de CONSUMER EROSKI.

**ANÁLISIS COMPARATIVOS**  
**RESPONSABLE:** Inaki Larrabelli.  
**INTERPRETACION Y DIVULGACION:** Mónica Cid.  
**RESPONSABLE DE LABORATORIO:** Juan Carlos  
San Vicente. **QUÍMICA:** Jaiene Pagalday.  
**MICROBIOLOGÍA:** Miguel Romeo.  
**GENÉTICA:** Mercedes García Gotti.  
**REDACCION:** Ricardo Oleaga, Iker Merchán.

**OTROS CONTENIDOS**  
**Coordinador de redacción:** Inigo Marauri.  
**Flash actualidad y fotoreportaje:** Amaia Uriz.  
**Nuevas tecnologías:** Jordi Sabaté.  
**Entrevista:** Amaia Uriz.  
**Alimentación:** Malto Zudaire, Genma Yoldi.  
**Salud:** Eukeni Olabarrieta, Xavi Pujol.  
**Psicología:** Pepe Romo, Marisa López.  
**Medio ambiente:** Alex Fernández.  
**Informe:** Ana López.  
**Vivienda:** Miren Rodríguez, Ana López.  
**Legal:** Lidia Barrio.

**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: T0-1848-1997  
ISSN: 1138-3887

**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.

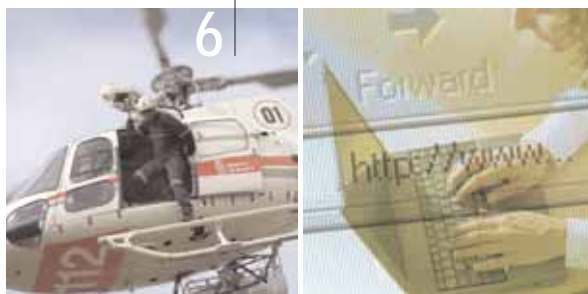
## Actualidad y ocio

6 ¿CÓMO FUNCIONA EL 112 ?

8 CUENTAS DE CORREO ON LINE

12 LA GUÍA DE PARQUES DE CONSUMER.ES EROSKI

14 ÁNGEL SALA, director del Festival de Sitges



30

## Investigación

30 IMPUESTO DE BIENES INMUEBLES (IBI)

¿Qué cantidades se pagan en las principales ciudades españolas? ¿Qué diferencias hay? ¿Qué características definen la cuantía de esta tasa?

38 MERMELADA Y CONFITURAS

Fresa y azúcar son los principales componentes de un producto que apenas aporta un máximo de 50 calorías por ración de consumo

42 TELÉFONOS MÓVILES

A la hora de llamar o de enviar mensajes, los 8 móviles de gama media analizados demostraron un comportamiento similar; las diferencias se centraron en el número y calidad de las funciones añadidas.

50 NUEVAS GIMNASIAS

La aparición constante de nuevas gimnasias responde a una demanda creciente de personas que buscan mejorar su salud de una forma amena.

## Bienestar

18 MENÚS ESCOLARES Y SU PROBLEMAS

22 ACUPUNTURA

26 INCONDICIONALIDAD EN LAS RELACIONES PERSONALES

28 ECOETIQUETAS, ECOLOGÍA DE MARCA



55

## Lo más práctico

56 DETECTORES DE GAS

58 PREVENIR ACCIDENTES EN LA COCINA

60 ARBITRAJE DE CONSUMO

64 SEGURIDAD EN VEHÍCULOS

# SUMARIO (103)

### ¿Quieres aún más información sobre SALUD?

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

#### ¿TE LO VAS A PERDER?

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

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

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

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

info@consumer.es

**CONSUMER EROSKI** invita y anima a sus lectores a que nos escriban sobre las cuestiones que les preocupan o las reflexiones que les surgen en su vida cotidiana como consumidores, y nos envían los textos para esta sección. Por razones de espacio, las cartas no deberían exceder de 20 líneas —CONSUMER EROSKI podrá resumirlas si sobrepasan ese límite— y deberán incluir nombre y dos apellidos del lector, la dirección completa, el número de DNI y el del teléfono.

**CONSUMER EROSKI** no divulga datos sobre los lectores cuyas cartas se publican. Esta es una sección donde aparecen exclusivamente las cartas de los lectores. Los lectores también pueden manifestar sus opiniones, críticas o comentarios sobre los contenidos de esta revista. Serán incluidos en esta sección.

**Para ponerse en contacto con nosotros:**  
Por carta:  
Revista CONSUMER  
Bº 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.

## Servicio de asistencia técnica

Sus análisis comparativos de productos y servicios son de mucha utilidad. Permítanme sugerirles un estudio de los Servicios de Asistencia Técnica (SAT) de los aparatos de aire acondicionado. En recientes fechas de insoportable calor he tenido que aguantar el pésimo servicio técnico oficial del fabricante de mi aparato de aire acondicionado (he estado semanas esperando que me lo arreglen). Como consumidor considero inaceptable el trato recibido tras haber comprado una de las máquinas más caras del mercado. Espero que con aportaciones como la suya vayamos saliendo del pozo de corruptela y poca vergüenza que caracteriza a nuestro país y seamos un poco más europeos.

M. Gil  
Correo electrónico

## Hablar claro

Recientemente he leído una información sobre el cáncer y el gran afán de investigación que hay en torno a esta enfermedad. Se me ocurre que a otras patologías no se les dedica tanta atención. Me refiero a desórdenes mentales sobre los que nadie habla, como si no hubiera nadie que los padeciera. Es como si a los investigadores no les interesara avanzar para llegar a las personas que las sufren. Resulta muy doloroso que a un ser querido, sobre todo cuando es un adolescente, le diagnostiquen esquizofrenia y comprobar que pocas medicinas disponibles hoy día le ayudan. Muchas de ellas producen efectos secundarios tremendos, pero ninguna les cura. Pido desde aquí que se investigue más sobre la salud mental, que se reconozca al enfermo mental como persona, que haya ayudas por parte de la Administración y que se les conceda una pensión como la que tienen los disminuidos mentales y físicos. Quienes tenemos familiares enfermos nos deberíamos unir y luchar para hablar claro y no escondernos de nada y ante nadie.

María Baeza  
Correo, electrónico



## Un hueco en el skyline Edificio del Archivo Real y General de Navarra

Las murallas de Pamplona se prolongan a lo largo de 5 kilómetros, la mayoría transitables. Anexa a estos muros se erige la catedral, que sobre la colina amurallada dibuja su silueta en el horizonte. Este dibujo horizontal fue modificado hace menos de una década, cuando en el Palacio de Capitanía, un edificio medieval en absolutas ruinas, se proyectó como sede para acoger el Archivo Real y General de Navarra. El arquitecto Rafael Moneo firma la obra que consta de dos partes. Por un lado, se han conservado la estructura y las escasas piedras que quedaban del baluarte occidental y sobre el se ha levantado el área de consulta y atención al público. Por otro, se ha construido un moderno edificio de nueva planta en el que se ubica el depósito documental. El acceso es libre y gratuito, aunque para acceder al fondo de consulta es necesario ser titular de una tarjeta de investigador. El edificio está situado en la calle Dos de Mayo, o, dicho de otra manera, sobre la cuesta de Santo Domingo, famosa por ser el inicio de los encierros de San Fermín.

## Aprender chino

### Una lengua difícil, también para encontrar profesor

El inglés es la lengua que a partir de este mes concentrará al mayor número de estudiantes en las academias de idiomas y las clases extraescolares de centros de enseñanza. Uno de cada cuatro alumnos del sistema escolar dedica tres horas no lectivas a aprender una segunda lengua, que en la gran mayoría de los casos es el inglés, seguido de lejos del francés y el alemán. Solo unos pocos aprenden chino mandarín, un idioma cada vez más demandado por jóvenes profesionales conscientes del gran crecimiento económico de China. Pero aprender chino no es sencillo. Y no sólo por la dificultad que entraña memorizar los 214 radicales (los símbolos o dibujos básicos de los que dependen todos los caracteres chinos), aprender su vocabulario (que no tiene una sola palabra similar a cualquier lengua occidental) y conocer sus 6 tonos (el chino es un lenguaje tonal y el significado de las palabras depende del sonido con que se expresen). Todavía hay pocas academias que ofrecen clases de chino bajo criterios del sistema oficial. Las matrículas rondan los 70 euros al mes por 3 horas semanales y las clases individuales de dos horas se pagan a 25 euros.



## Solidario

### Una década de la FESBAL

En 1996 los Bancos de Alimentos de España constituyeron la Federación Española de Bancos de Alimentos, conocida como FESBAL. Desde entonces, se ocupa de la recogida de alimentos, contactando con empresas del ramo de la alimentación, organizando "operaciones kilo", festivales y todo aquello que pueda ayudar a captarlos. El sentido de la responsabilidad social de las empresas crece de año en año y de forma muy importante. Así, durante 2006 se han contabilizado 2.650 empresas e instituciones entre donantes o colaboradores, entre los que destacan los mercados de mayoristas, las grandes superficies, compañías de distribución y las industrias productoras de alimentos. Los Bancos, en conjunto, cuentan con una plantilla de más de 1.000 personas, todas ellas de carácter voluntario.

## Tiempo de setas

### Rutas micológicas

Pasear cesta en mano buscando setas es una actividad puramente otoñal que reúne a un gran número de adeptos. Pero conviene contar con ciertos conocimientos que sirven para seleccionar el fruto. Para proporcionarlos, el Centro de la Naturaleza de "Rio Izana", situado junto al Museo de la Resina, en las antiguas escuelas del pueblo soriano de Matamala de Almazán, ofrece 15 rutas señalizadas de 6 kilómetros de recorrido. Si se quiere contar con la ayuda de un experto, se ofrecen rutas con grupos de un mínimo de 8 personas por un precio que ronda los 15 euros. El horario de apertura al público del museo es de lunes a domingo de 9.00 a 14.00 y de 16.00 a 19.00, excepto los lunes por la tarde. El teléfono de consultas: 975 31 24 46 Correo electrónico: [centro.rioizana@life.adema.es](mailto:centro.rioizana@life.adema.es)



## Ópera

### Lírica para los más jóvenes

El público más joven cobra protagonismo en los grandes foros de la lírica. La nueva temporada de el Real de Madrid programa durante este mes la ópera de Vicente Martín y Soler 'El tutor burlado', producida especialmente para niños y niñas, y en noviembre la obra lírica Hansel y Gretel de Humperdinck (más información y venta de entradas en [www.teatro-real.com](http://www.teatro-real.com)). También el Liceo de Barcelona ofrece una programación especial para familias que arranca en octubre con Els músics de Bremen, y se completa todos los meses del año. (más información en <http://www.liceubarcelona.com>).



## 112, buenos días

Cada año se producen en nuestro país más de 25 millones de llamadas al 112, el teléfono europeo de emergencias. El 60% son falsas alarmas, pero el 40% restante ponen en marcha un procedimiento de atención de urgencia. Todo el proceso, desde que una persona es atendida hasta que se ha solucionado el problema o se han puesto los medios para su resolución, está dirigido por el equipo que opera en el Centro de Coordinación. Este equipo, integrado en Protección Civil o en un Centro de Atención de Emergencias -según las Comunidades- atiende las grandes emergencias (incendios, catástrofes o accidentes graves) pero también las más cotidianas, que también precisan de atención urgente.



### Recepción de la llamada

Al otro lado de la línea de un 112, un funcionario, formado expresamente para este servicio, atiende la llamada. La llamada queda grabada y archivada, y una de las tres pantallas de ordenador del puesto de trabajo indica en un mapa desde qué punto se está realizando la conexión. Cuando el aviso es pertinente -se trata efectivamente de una urgencia- el operador abre un expediente y activa el protocolo.



### Activación de protocolo

Guiado por el sistema informático y por la persona que ha llamado, el operador perfila los recursos necesarios. Cuando un mismo suceso genera numerosas llamadas, el sistema alerta de que se recibe repetidamente el mismo código de expediente. En la pantalla se muestra el estado de las llamadas atendidas en las últimas dos horas: rojo, en espera; amarillo, resolviéndose, y verde, en curso. Si se produce una catástrofe o una situación de emergencia grave, la acción pasa a ser dirigida por el puesto de mando avanzado.

### Los bomberos

Junto con el equipo de ambulancias y de la Policía, el de bomberos es el grupo que más avisos recibe del 112. Su labor es muy diversa: apagan pequeños incendios, atienden accidentes viales o laborales, ejercen de cerrajeros, efectúan rescates de montaña o acuáticos, colaboran en siniestros, inundaciones... Los parques de bomberos están conectados por radio con Protección Civil, aunque su actuación es autónoma.

### Ambulancia

La mitad de las llamadas validadas requieren de atención sanitaria (ambulancias, médicos de guardia o servicio farmacológico). Los centros de coordinación cuentan entre su equipo con médicos. Cuando una emergencia precisa de asesoramiento telefónico, el facultativo atiende la llamada. Mientras, la ambulancia se dirige al lugar del suceso. La dotación se mantiene en constante contacto radiofónico hasta conocer su naturaleza. Si es necesario, el 112 avisa del incidente a médicos, farmacias de guardia y hospitales, que reciben datos concretos sobre su alcance.

### Teleasistencia

El medallón o la pulsera es un dispositivo conectado a la red telefónica que permite la comunicación 'manos libres' desde el domicilio con la central 112. Sus propietarios son personas mayores que pueden residir solas, pero necesitan de una cobertura especial para cubrir sus necesidades. Reciben una respuesta inmediata en momentos de soledad, caídas o emergencias sanitarias con sólo accionar el dispositivo.

### Policías, el equipo canino y otros operativos

Policía local, autonómica, nacional y Guardia Civil. Todos estos cuerpos están integrados en el operativo del 112. Cuando se produce una urgencia, es avisado de inmediato el cuerpo al que corresponde solucionarla. Cuentan con unidades caninas especializadas en localizar a personas. En tareas de rescate los perros son increíblemente eficientes: capaces de superar a 20 hombres realizando el mismo trabajo. El 112 integra también en su red con psicólogos, médicos forenses, jueces, personal de obras públicas, asistentes sociales y funerarias. ★

## El buzón se queda en Internet

Los correos electrónicos 'webmail' aventajan en seguridad y control de la publicidad no deseada a las cuentas tradicionales que descargan los mensajes en el escritorio



Hubo un tiempo, hace una década, en que la mayoría de los usuarios leían sus correos electrónicos tras descargarlos desde Internet al ordenador (lo que se conoce por cuentas de correo electrónico POP3), mientras que una minoría usaban lentas y exasperantes cuentas de correo directamente desde la Red, como las de Hotmail. Eso fue en la prehistoria. Ahora las tornas han cambiado y se invierte la proporción: las cuentas de correo online, o 'web-

mail', están ganando al correo POP3 por goleada.

¿La razón? En los 90 los usuarios recibían como mucho 10 mensajes al día, mientras que hoy es normal que lleguen diariamente a la bandeja de entrada cien o más. No es que los emails "ocupen" demasiado, pero sí acaban por saturar a los principales programas de correo electrónico (Outlook o Mozilla Thunderbird, por ejemplo), que no están diseñados para este aluvión continuado de mensajes. Además, se usaba POP3 por que se pagaba la conexión a Internet por minutos, y no era precisamente barata: así, lo habitual era redactar los emails fuera de línea, y conectarse por la noche (con tarifas más asequibles) el tiempo indispensable para enviar y recibir el correo. Luego, tras desconectarse, los usuarios leían con calma los mensajes recibidos. Los webmail, por el contrario, requieren estar conectados mientras se utilizan, algo que ha dejado de ser un contratiempo con la extensión de las tarifas planas.

### Más limpio y sencillo desde Internet

¿Para qué asumir los riesgos que supone introducir un gran número de mensajes dentro del ordenador exponiéndose a virus, 'spam' u otras variedades de software malicioso? El uso del correo desde Internet resulta más

limpio, cómodo y sencillo. Además, en la actualidad la velocidad media de acceso se ha multiplicado casi por 20, por lo que la gestión de mensajes no se 'cuelga' o ralentiza como antes. Incluso algunos servicios como las búsquedas entre todos los correos recibidos son más rápidos en los webmails que en el correo 'convencional'.

### Comprar un autobús para ir a la compra

En el ámbito laboral el sistema POP3 tiene varias ventajas. En primer lugar la seguridad: los mensajes empresariales pueden contener información sensible, y no es conveniente que se queden 'flotando' en Internet gestionados por terceros. Por otro lado, a las empresas suelen llegar diariamente miles de correos electrónicos, con lo que su gestión personalizada desde el ordenador de cada trabajador simplifica mucho las cosas.

Cada empleado se hace cargo de su correo y es responsable de él; también así se puede saber desde dónde ha sido mandado, o a dónde ha

llegado, un correo polémico. En definitiva, es un método de control.

Pero, ¿tiene sentido el sistema POP3 para un usuario medio? Todo apunta a que no. Más bien al contrario, utilizar un correo POP3 para el ámbito privado resulta tan absurdo como comprarse un autobús para ir a la compra: es excesivo, caro y engorroso. Hay que pagar por filtros 'antispam' (los que evitan recibir cientos de correos ofreciendo los productos más peregrinos) o para tener un antivirus que controle la inocuidad de cada mensaje.

Basta con una cuenta de correo Gmail (el servicio de Google), de Yahoo! o Hotmail (que no es tan eficaz como los dos primeros según destacó el estudio de 'webmails' que hizo CONSUMER.es EROSKI en mayo de 2005) para que estos problemas, y muchos más, se solventen de golpe. La seguridad aumenta porque los mensajes no bajan al escritorio, sino que se leen directamente en la Red desde el navegador, y los archivos adjuntos no se pueden abrir sin

*sigue en la página 10*

Los correos de usar y tirar preservan el anonimato con direcciones desechables



### Los principales correos 'WEBMAIL'

**Gmail.** Es el que más prestaciones y más capacidad para guardar contactos, archivos y mensajes ofrece. Tiene tres Gigabytes de memoria, por lo que se puede usar como disco duro online, donde siempre se guardarán los correos que se hayan enviado o recibido. Cuenta, además, con un buscador muy eficiente con el que se puede encontrar un mensaje determinado entre decenas de miles. Incorpora filtros 'antispam', mecanismos contra robots espía y antivirus para los ficheros adjuntos. En España es necesario recibir la invitación de otro usuario para inscribirse.

**Correo Yahoo!** Muy parecido en prestaciones y eficacia a Gmail, pero su capacidad de almacenamiento es de un Gigabyte. También ejerce un férreo control sobre el 'spam' y los robots espía. En este último caso, este servicio es pionero en la utilización de 'captchas', un test que el usuario debe pasar escribiendo unos códigos borrosos o deformados que se le muestran para evitar que el sistema sufra abusos. También incorpora un innovador método de claves que indican la veracidad de un mensaje respecto a su emisor ('Domainkeys').

**Hotmail.** Es el más limitado en cuanto a capacidades y eficacia. Su respuesta ante el 'spam' y los espías no es tan buena como en los anteriores servicios, si bien ha mejorado en el último año. ★



## El buzón se queda en Internet

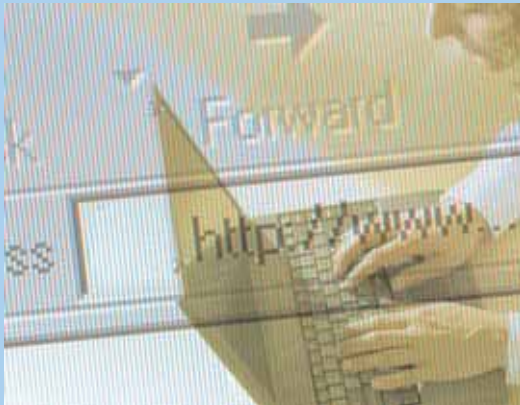
viene de la página 9

un exhaustivo examen de virus por parte de la propia web. El 'spam' desaparece casi por completo debido a la gran cantidad de filtros que se utilizan en estos servicios 'webmail'.

### Acceso desde cualquier parte

Una ventaja de los correos 'webmail' es que permiten la movilidad total del usuario sin necesidad de que éste cargue con ordenadores portátiles, memorias USB o discos ópticos. Lo mismo se puede acceder a una cuenta 'webmail' desde casa que desde un cibercafé. Basta con ir a la página web y escribir el nombre de usuario y la contraseña para acceder al correo personal.

Los correos 'pookmail' (de 'usar y tirar') van un paso más allá y convienen cuando no se quiere exponer a riesgos las cuentas que se utilizan normalmente. Por ejemplo, si se desea contactar con una página que no se presume segura y a la que no se quiere ofrecer la dirección de correo convencional, hay opciones como Pookmail.com o Spangourmet.com que permiten crear cuentas desechables para establecer el contacto. Como en la serie 'Misión: Imposible', estos correos se autodestruyen a los pocos días, o tras un número determinado de mensajes recibidos, evitando que se utilicen para bombardear al usuario con publicidad no deseada. ★



Los 'webmail' no suelen permitir que se descarguen archivos infectados con virus



### Evolution of dance

[www.youtube.com/watch?v=dMH0bHeiRNg](http://www.youtube.com/watch?v=dMH0bHeiRNg)

Judson Laipply es lo que los estadounidenses llaman un 'motivational speaker', expresión con la que se identifica a una persona contratada para motivar a grupos corporativos o sociales. Algunos altos ejecutivos han aprendido estas habilidades con más o menos éxito.

Pero Judson es un profesional brillante que extiende su talento social mucho más allá de la palabra y la lleva al terreno de los gestos. Tirando de vis cómica y de dotes de bailarín consumado, Laipply se marca en este vídeo seis minutos bailando todos los ritmos que en el siglo XX han triunfado, al menos en Estados Unidos. Su éxito: 24 millones de visitas, el récord de los récords en YouTube.



### Microservios

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

La diversidad de comunidades sociales en Internet es tan amplia como la del mundo físico. Sin embargo, dentro de las subculturas que habitan la Red se halla una casi 'autóctona' de este medio. Se trata de los 'geeks', los aficionados al mundo de las nuevas tecnologías. Microservios es el blog 'geek' en castellano por excelencia, además de uno de los más valorados del mundo en castellano. Desde Microservios, sus editores (Alvy, Nacho y Wicho) hablan de todo aquello que les gusta sin que ese interés tenga que reposar forzadamente en temas de ciencia o informática. Pero lo cierto es que escriban sobre lo que escriban, siempre lo hacen con un punto de vista particular, propio de los 'geeks' y su cultura. En Microservios, el lector podrá encontrar todo tipo de reseñas, recomendaciones, reflexiones, páginas curiosas y, sobre todo, elegancia.



### 'Aplicaciones Web' para 'PCs tontos'

Los programas se suelen utilizar desde el ordenador del usuario, pero también se pueden usar directamente desde el navegador de Internet. Se acude a una determinada página y se trabaja sin necesidad de instalarlos en el escritorio. Se conocen como 'aplicaciones web' y en parte deben su reciente éxito a un conjunto de tecnologías llamadas AJAX, que combinan diversos lenguajes de programación. Las 'aplicaciones web' sirven para escribir y editar textos, guardar imágenes en los servidores de la Red, hacer hojas de cálculo, enviar y recibir correos... Algunos expertos apuntan a que representan el futuro; un futuro en el que el cerebro del ordenador podría estar en Internet y la máquina sería sólo un teclado, un monitor y una corta memoria. Es lo que se conoce como 'PC tonto'.



### Foldershare: compartir canciones de iTunes con otros usuarios

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

Quien tenga un reproductor de música iPod sabe que sólo puede usar el programa iTunes para cargar las canciones. También sabrá por experiencia que cuando un amigo o amiga le pide compartir esos temas, las teóricas opciones son dos: descargar las canciones del iPod propio en el ordenador del amigo o amiga, o cargar en el iPod de esa persona las canciones desde el ordenador propio. El problema es que ninguna de las dos funciona. Cada iPod trabaja con un solo iTunes, y ni siquiera en el caso de que se tenga otro ordenador alternativo en propiedad el iPod lo aceptará.

Sin embargo, hay un programa que permite compartir la discoteca digital con otros usuarios que posean un iPod o que simplemente gestionen sus canciones con iTunes: es Foldershare. Crea canales P2P entre dos o más ordenadores para que puedan compartir todo tipo de archivos. Con Foldershare se pueden compartir carpetas propias con otros usuarios, incluida la del archivo musical de iTunes. Basta con que los dos usuarios se pongan de acuerdo en las contraseñas, abran una carpeta con el mismo nombre en sus ordenadores, metan dentro las canciones que quieren compartir y le den al botón de 'OK'.



Las aplicaciones web se utilizan desde el navegador sin necesidad de instalación

### La mejor herramienta para una excursión perfecta

Consumer.es ofrece una guía detallada, útil y actualizada de los 120 Parques Naturales y los 13 Parques Nacionales de nuestro país, visitados en 2005 por 20'5 millones de personas

El entorno natural representa uno de los grandes patrimonios de nuestro país. De hecho, España se halla a la cabeza de Europa en la calidad y cantidad de su biodiversidad. La preservación de este auténtico tesoro ecológico se sustenta, fundamentalmente, en la declaración de espacios naturales protegidos. Dentro de las figuras de protección diseñadas por las distintas administraciones, el Parque Natural y el Parque Nacional son las más relevantes.

#### Todos los parques en una guía

Tanto unos como otros acumulan valores vegetales, animales y paisajísticos que los convierten en destinos ideales para disfrutar de un día en la naturaleza. Y eso es precisamente lo que hicieron en 2005 los más de 20 millones de personas que los visitaron. Este dato, y otros

muchos más, se pueden encontrar en la guía práctica "Todos los Parques Naturales y Parques Nacionales" disponible gratuitamente en [www.consumer.es](http://www.consumer.es), la primera que recoge de manera exhaustiva y actualizada las características de los 120 Parques Naturales y 13 Parques Nacionales de nuestro país.

#### Utilidad y sencillez

El objetivo de esta completa guía es ofrecer al lector una información amplia, amena y, sobre todo útil, para que pueda consultar y conocer de primera mano el parque que tiene previsto visitar o sobre el que siente curiosidad.

Con el fin de ofrecer una búsqueda intuitiva y sencilla, la portada cuenta con un mapa y un listado de comunidades autónomas. Con un clic sobre cualquiera de ellas se accede a su listado de

parques. Otra nueva selección permite al lector entrar en el parque deseado. En esta ficha, que incluye fotografías de los parajes más relevantes del espacio natural elegido, la información se divide en varios bloques.

#### Información relevante

En el primero de ellos se incluyen datos generales, como su fecha de declaración, superficie, teléfono, email y página web propia, si la tiene. En el siguiente apartado se indica dónde está, cómo se puede ir y por qué merece la pena ser visitado. A éste le sigue otro campo en el que se enumeran, por un lado, los rasgos más destacados de su fauna, flora y representaciones culturales ubicadas en su territorio; y, por otro, las comodidades que facilitan la llegada y es-

tancia del visitante (aeropuertos y estaciones cercanas, alojamientos, señalización...).

Del mismo modo, se enumeran de manera específica los medios de los que dispone el parque para atender al público, esto es, la disposición de un centro de interpretación, sus horarios, la existencia de observatorios de fauna, itinerarios señalizados, material divulgativo, visitas guiadas, etc.

El último capítulo, dedicado a las infraestructuras y organización interna, engloba elementos como la dotación de aparcamientos, aseos, fuentes, merenderos, áreas recreativas infantiles, refugios, así como el grado de accesibilidad del parque, relacionado con la adaptación para personas con discapacidad del

centro de interpretación y la posibilidad de disfrute de, al menos, parte del parque para personas con sillas de ruedas y coches de niños.

#### El tirón de los Parques Nacionales

A tenor de las cifras recogidas por Consumer.es, el tirón de los Parques Nacionales es muy superior al de los Parques Naturales. Los 13 declarados en España en estos momentos, que ocupan 327.040 hectáreas, recibieron en 2005, millón y medio más que el conjunto de los 120 Parques Naturales, que ocupan una superficie (cerca de 3.150.000 hectáreas) ligeramente inferior a la de la comunidad autónoma de Cataluña, esto es, el 6% del territorio nacional. ★

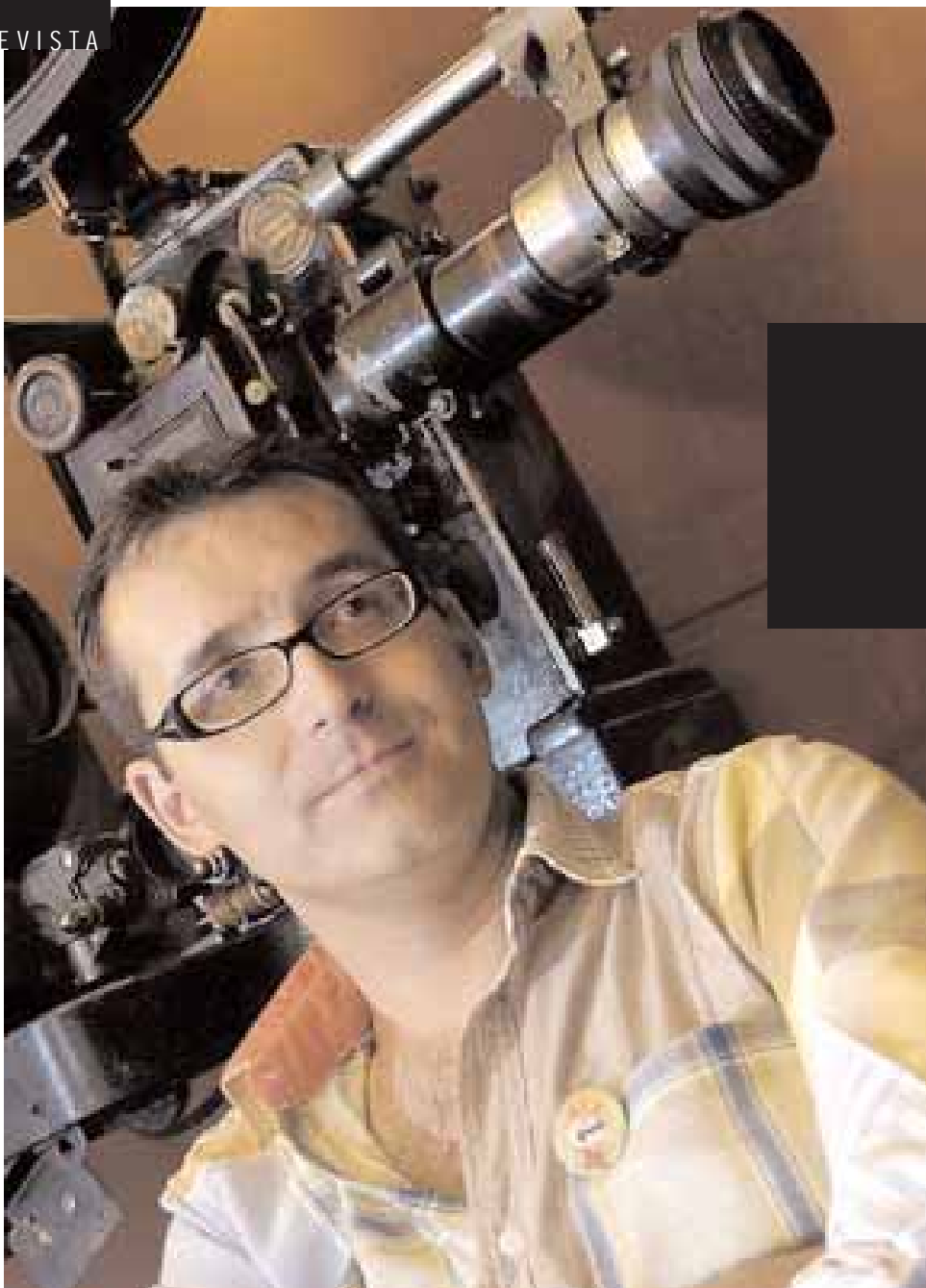
#### Andalucía, la comunidad más protegida

Andalucía es la comunidad que cuenta con mayor número de Parques Naturales (24) y la segunda, tras Asturias, con un mayor porcentaje de su territorio, el 17%, protegido con esta figura. En el extremo contrario se halla Madrid, que tiene un único parque que representa el 0,01% de su superficie.

#### Canarias, la reina de los Parques Nacionales

La canaria es la comunidad con mayor número de Parques Nacionales. En el archipiélago se sitúan cuatro de los 13 que hay en nuestro país: Taburiente, Garajonay, Timanfaya y Teide. Éste último es además el espacio natural más visitado de España. En 2005, casi tres millones y medio de personas se acercaron al pico más alto del país. Canarias es, además, la tercera comunidad autónoma con más Parques Naturales (11). Sin embargo, en este aspecto destaca más por lo precario de sus equipamientos: sólo dos de ellos disponen de un centro de interpretación para los visitantes.





## Ángel Sala

Director de Festival de Cine Fantástico de Sitges

**“Nuestro glamour es más salvaje y divertido”**

El Festival de Cine Fantástico de Sitges es hoy el mayor escaparate del mundo de las películas que tienen un rasgo en común: lo extraño. En la localidad catalana se citan elementos perturbadores de lo cotidiano, la visión de otros mundos y el viaje a otras dimensiones, junto con el terror que inspiran los miedos reales y los imaginarios. Su director es Ángel Sala, un licenciado en Derecho cuya pasión por el cine, en especial aquél que aterroriza e inquieta, le llevó a pasar de público a periodista acreditado, hasta que dejó los tribunales y logró formar parte del equipo que ha conseguido hacer de Sitges la cita anual más importante en su género.

*¿Pesa la idea de que el Festival es el encuentro con el terror, la sangre, lo más *freak* o *gore*, a pesar de la etiqueta de fantástico con la que se presenta?*

El género fantástico ha experimentado una evolución con el tiempo. En sus orígenes, salvo excepciones notables, tenía naturaleza de serie B, pero en los años 70, coincidiendo con 'La Guerra de las Galaxias' y 'Tiburón', se convirtió en un género con mayúsculas. Hay que entender que lo fantástico abarca territorios no limitados a vampiros o asesinos en serie. Hablamos de ciencia ficción, de terror, de expresionismo surrealista, de películas muy diversas que tienen en común la presentación del subjetivismo, de aquello que la mente humana no alcanza a entender pero que le atrae.

*Este octubre se cumple la trigésimo novena edición de un festival que suma adeptos cada año. ¿Tanto nos gusta pasar miedo?*

El cine es ya de por sí algo mágico, algo a lo que damos crédito sabiendo que lo que sucede en la pantalla es ficción. Si, además, se trata de maravillarse con lo irreal, con lo oculto, la fantasía se convierte en algo cautivador. Este género despierta cinefilia y arrastra fans que no tienen por qué ser personas raras, sólo están fascinadas por otra realidad.

*¿Por qué la actual proliferación de festivales de cine?*

Los festivales son un encuentro entre tres estamentos: el público, la crítica y la industria. Su propósito es promocionar películas y ofrecer la oportunidad de visionar cintas que de otra manera no llegan a las salas comerciales. Al mismo tiempo, la gente del cine se encuentra, habla, hace negocios. Es un espacio temporal y físico en el que todo gira alrededor de la gran pantalla. Aunque cada vez haya más, son necesarios, porque además de dinamizar la industria, el público puede digerir mejor aquello que se le presenta empaquetado bajo un lenguaje similar. En nuestro caso, mucho cine de género espera a octubre para presentarse.

**“Los interrogantes que rodean ahora al cine giran en torno a cómo lo veremos o cómo accederemos a él, pero no va a desaparecer”**

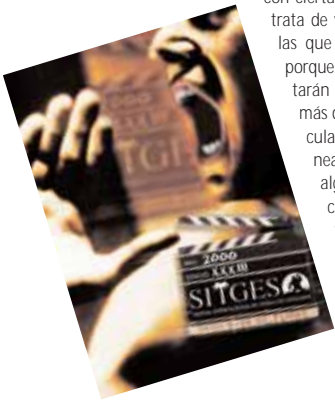


**Por Sitges han pasado Tarantino o Jodie Foster. ¿Qué importancia tiene la presencia de personas famosas?**

Se consigue singularizar el encuentro. De alguna manera, el espectador ve que desaparece la barrera de la pantalla y se encuentra en el mundo real con las personas que conocen por su obra, y eso siempre gusta. No es tanto mitomanía, que también, sino una oportunidad de escuchar el criterio de un protagonista o su interpretación del género. Aunque Sitges se está convirtiendo en un foro-mercado en el que los profesionales de la industria hacen negocios, todavía se hacen sin pomposidad. Nosotros hemos tenido mucha suerte con los invitados. Tal vez por su propia atmósfera fantástica, el festival permite a los asistentes no estar presionados. Es un glamour más salvaje y divertido.

**¿Cómo prepara el festival?**

Se parte de una idea y se sigue fiel a ella, con cierta flexibilidad, porque se trata de visionar 400 cintas, de las que van cayendo muchas porque no interesan o no estarán listas. También llegan más de un centenar de películas de manera espontánea, entre las que hay algunas que están francamente bien. Hay que ver mucho cine, leer mucho, investigar, curiosear, preguntar y viajar.



**¿Cómo se selecciona el jurado?**

Cada día es más complicado, no sólo porque haya muchos festivales, sino porque pasar diez días viendo cine para después tener que juzgarlo no es tarea fácil. Hay pocas personas dispuestas a hacerlo aunque lo pasen bien, y es que la gente trabaja. Intentamos contar con un jurado representativo de los estamentos que conforman el cine: un actor, una directora, una guionista, un crítico... y también valoramos que procedan de diferentes países, para contar con puntos de vista y culturas distintas. En principio hemos desechado la idea de llamar a estrellas por el mero hecho que estén de moda, preferimos contar con profesionales competentes.

**El jurado premió en su día a 'Europa', de Lars Von Trier, o 'Terciopelo Azul' de Lynch. ¿Qué supone acertar en el premio con un filme que pasará a la Historia del cine?**

En cierta medida es lo que a la larga da prestigio a un festival. Cuando se premió 'Reservoir dogs', Tarantino era un desconocido. Aunque el palmarés es subjetivo y está manipulado por el momento y las modas, es acertado cuando cumple con la misión de descubrir talentos.

**Este año David Lynch pasará por Sitges. ¿Por qué su presencia?**

Los últimos años hemos tomado las efemérides como guión del Festival. Cumplimos años con 'La Guerra de las Galaxias' y celebramos los 30 veranos de 'Tiburón'. En esta ocasión conmemoramos los 20 años de la proyección de 'Terciopelo azul'. Aquello supuso un punto de inflexión para Sitges, abandonamos la serie B y nos enfrascamos en autores de primera fila. La proyección de la película de Lynch originó un verdadero debate en la sala. La mitad del cine le aplaudió como loca y la otra mitad le abucheó con rabia. Lynch todavía genera esas fobias y filias, como sus películas suscitan dudas sobre el género al que pertenecen, que para mí, sin duda, es el fantástico. Salvo 'Una historia verdadera', sus películas narran historias de personas muertas o transcurren en el submundo de una ciudad aparentemente normal. A Lynch le fascinan Dali y Buñuel, lo que le define bastante.

**Resulta también chocante la importancia del cine oriental en este género.**

La primera vez que se ve cine oriental se acusa el choque cultural, que es tremendo. El tiempo narrativo es diferente, la manera de contar historias no se guía por el esquema narrativo griego, sencillamente porque en oriente no se narran las historias así, con independencia del género que se utilice o la manifestación de la que se trate. En el cine, por ejemplo, no marcan los *flashbacks* (saltos en el tiempo), algo que en occidente no se deja a la interpretación salvo excepciones.

**Y Hollywood, la industria americana, ¿sigue siendo referente?**

No es bueno olvidar el cine americano. Esa postura snob de que el cine americano no interesa no conduce a nada. Es un cine lleno de ideas, con grandes directores y grandes cineastas. Si elaboráramos una lista con las 10 mejores películas del cine de cada año, probablemente cinco de ellas estarían hechas en California.

**¿Quién diseña los carteles anunciadores del festival, verdaderos iconos de coleccionistas?**

El autor es Toni Galindo, un gran amigo mío y gran conocedor del festival que murió este año, y a quien dedicamos esta edición.

**La nueva competencia para la gran pantalla es cada vez más feroz: descargas de Internet, home cinema en los hogares... ¿Estamos asistiendo a la muerte lenta de la proyección en sala?**

Los interrogantes que rodean ahora al cine giran en torno a cómo lo veremos o cómo accederemos a él, pero no va a desaparecer, al igual que no lo han hecho el teatro, la radio o la música en vivo. Lo que sucede es que estamos en un momento de transición en el que está cambiando la manera de hacer cine, de concebirlo y de proyectarlo.



**¿Ganarán la batalla los efectos especiales o se volverá al buen guión?**

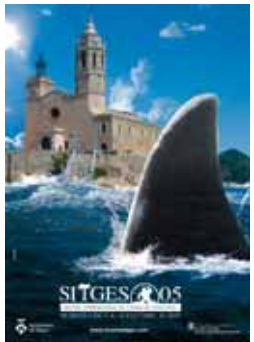
Se puede hacer una película interesante sin un buen guión y con muchos efectos, pero no se logrará una obra maestra. El guión siempre ha sido muy importante, pero es uno de los elementos más descuidados del cine actual. Se abusa mucho de lo original en un intento de firmar algo nuevo, no visto, y sin embargo, el guión bueno es el que no se nota. 'Sospechosos habituales' está escrita para lucir el guión, y con ello pierde la magia o la oportunidad de pasar la historia. El guión de 'El Golpe' es maravilloso porque la historia está por encima, no pretende que la gente salga del cine diciendo qué guión, sino qué película. La película tiene que funcionar sola y, sin embargo, se están construyendo historias al servicio de un aparato de producción. 'French Connection' no es un ejemplo de buen cine, pero tiene un guión detrás, que ahora sería considerado arte y ensayo. En definitiva, se están fabricando las películas en la sala de montaje.

**Y eso, ¿qué significa?**

Se producen errores de bulto en la historia. Tal vez el gazapo del guión no se ve, pero se percibe. Y el error por lo general no es de quien ha escrito la historia, sino de las necesidades repentinas de meterle acción y cambiar el orden de las escenas. Alfred Hitchcock pedía al montador que hiciera maravillas, pero la escena de la ducha de 'Psicosis' no se hace en la sala de montaje, cuenta con un *story board* minucioso. Sin embargo, ahora no hay tiempo. Las películas se hacen para recuperar el dinero de manera rápida y para ofrecerlas en DVD a toda prisa. Pero esto empieza a cambiar. Se irá abandonando poco a poco esa obligación de que el final sea feliz o de que todo se entienda muy bien, como cláusulas obligatorias para triunfar y gustar. El cine de los 70 no era nada complaciente y, sin embargo, al público le gustaba. Decía antes que estamos en un momento de transición y esto incluye la vuelta del guionista de los 70, que sabe contar historias perfectamente narradas y que, sin flaquear en la narración, encuentra la coherencia en la sencillez.

**¿Con qué director o directora a le gustaría contar en el Festival?**

Con uno a quien ya no puedo traer, Stanley Kubrick, que para mí es el mejor, autor de una película insuperable: '2001, una odisea del espacio'. Nunca veré una película mejor. Dicho esto, y aunque suene a tópico, me gustaría contar con Steven Spielberg, que consiguió reinventar el cine, algo que no se hace todos los días ni todos los años. Con 'Encuentros en la tercera fase', 'ET' o 'Tiburón', un director comenzó a hablarnos en el cine con un lenguaje que entendíamos. Nos abrió ese mundo. Nosotros entendíamos a los niños que veían extraterrestres, a las gentes que se encontraban con OVNI o el miedo a los tiburones en la playa. Conectó con la nueva generación que quería ver cine, o que sin saber que quería verlo, de repente se dio cuenta de que sí, de que el cine era eso. No es casualidad que con él cambiara la técnica de hacer cine, de vender cine, de llenar pantalla. ◀



# En la mesa también se educa

APRENDER A COMER

COMER EN CASA Y EN EL COMEDOR ESCOLAR, UNA OPORTUNIDAD DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA COMPARTIDA

Más de un millón de niños y niñas de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Educación Especial utilizan en nuestro país el comedor escolar. Cada vez son más las familias que recurren al servicio de comedor en los centros educativos, y la calidad dietética y nutricional de los menús es un aspecto esencial que han de 'vigilar' padres y madres. No olvidemos que el menú escolar es parte fundamental de la alimentación diaria de nuestros hijos: 4 ó 5 días a la semana durante muchas semanas al año forma parte de su dieta.



## ¿COMEN BIEN EN EL COMEDOR?

La realidad con que nos topamos al analizar la alimentación de los niños es que comen demasiados alimentos dulces y grasos, y no toman suficientes alimentos naturales como frutas, verduras y pescados. Estos errores dietéticos se permiten en casa y se repiten en muchos menús escolares, tal y como se desprende de los resultados del estudio de CONSUMER EROSKI de septiembre de 2005. Según este informe, que analizó los menús de dos semanas de 201 comedores escolares a los que acudían 32.330 alumnos y alumnas, los menús escolares son mejorables: el 24% de los estudiados suspendieron y el 36% obtuvo un mediocre "aceptable", aten-

diendo a las recomendaciones de médicos, dietistas y pediatras. Las carencias detectadas fueron las ya citadas: ausencia de verduras, pescado y fruta fresca, abuso de postres dulces, de precocinados y frituras -croquetas, empanadillas, san jacobos y similares-.

Las consecuencias de la dieta desequilibrada de los niños -y no sólo lo que comen en la escuela-, se reflejan en su estado de salud; el 26% de la población infantil y juvenil española padece sobrepeso, y el 14% es obesa, lo que sitúa a España como segundo país de la UE -por detrás de Reino Unido- con un mayor índice de obesidad infantil. Lo más preocupante es que este indicador se ha triplicado en los últimos 15 años.

## NIÑOS Y COMIDA: DIFICULTADES Y SOLUCIONES DENTRO Y FUERA DEL HOGAR

LO QUE OCURRE EN CASA	LO QUE OCURRE EN EL COMEDOR	¿QUÉ HACER?
Padres y madres se encuentran con dificultades para enseñar a comer y dar de comer a sus hijos e hijas	Los cuidadores/as sufren las mismas dificultades que los progenitores (algo que a veces los padres olvidan), con el agravante de que en el comedor son decenas de niños los que han de ser atendidos a la vez	La <b>disciplina</b> es la mejor herramienta para inculcar el hábito del buen comer: horarios fijos, lugar tranquilo, paciencia y perseverancia hasta que el niño aprenda el hábito...
Si el niño o la niña rechazan un plato, ¿cuál debe ser la actitud de los padres?	¿Saben los padres y madres qué medidas se toman en el comedor si los niños no quieren comer?	La pasividad o firmeza con que padres y cuidadores establezcan las reglas influirán en la actitud de los niños, que pronto sabrán cuándo sus gritos y pataletas son útiles. Además de la <b>firmeza</b> , es esencial la <b>coherencia</b> para enseñar hábitos alimentarios tanto en casa como fuera de ella.
Los días que "los peques" comen poco o que padres y madres saben que comerán poco porque la comida no les agrada, ¿qué actitud se debe tomar?	¿Es sólo un niño quien rechaza el plato repetidamente o el rechazo es generalizado? ¿Saben los padres si su hijo tiene los mismos gustos en casa y en el comedor? Algunos niños comen ciertos alimentos en el comedor -aunque no les gusten- pero los rechazan en casa...	<b>Conviene conocer los motivos por los que los niños no comen ciertos platos.</b> Hay que preguntarle qué platos (de casa y del comedor) les gustan más y menos, y la razón (si es por los ingredientes, la forma de elaboración, su textura...).
Los padres saben exactamente qué alimentos comen, qué ingredientes llevan los platos, qué aceite se ha empleado para condimentar, etc.	En los colegios se programan los menús en función de las necesidades energéticas y nutritivas de los niños. Esto se traduce en una plantilla de menús semanales, quincenales o mensuales que se remite a los padres. Pero, ¿es el menú equilibrado? ¿Se acompaña de suficiente información? ¿Se especifican la variedad de alimentos (verduras, pescados, frutas...), si son frescos o precocinados y su forma de elaboración (en salsa, frito...)?	Es fundamental saber qué come realmente el niño. Se puede averiguar mediante <b>visitas esporádicas al comedor</b> para comprobar los ingredientes de los platos, la cantidad de alimento que se reparte a los niños, etc. También <b>se puede preguntar al niño</b> cada día qué ha comido (por ejemplo, ¿judías verdes con patata o patata con judías verdes?), y contrastarlo con la plantilla.
Los progenitores conocen realmente la cantidad de alimento que ha comido el niño en cada toma.	¿Cuentan con la figura de un monitor/a en el comedor escolar para vigilar la alimentación de los niños? ¿Reciben los padres algún informe sobre los hábitos de comer de sus hijos?	Se puede <b>analizar el comportamiento de los niños al llegar a casa después del colegio</b> (¿llegan con demasiada hambre?). El mal reparto de las comidas -desayuno frugal, almuerzo contundente, comida escasa, merienda consistente...- repercute negativamente en la salud del niño y en su rendimiento en clase.



### A COMER SE ENSEÑA

Además del momento más adecuado para alimentarse bien, el acto de comer es también el marco idóneo para que los niños adquieran normas sociales y aprendan a comportarse de manera correcta delante de la comida. Se les debe dejar claro desde muy pequeños que la comida tiene un momento y un lugar, y que los juegos y otras actividades llegarán después.

Los nuevos estilos de vida, con una menor presencia de padres y madres en el hogar y con menos tiempo libre para dedicar a los hijos, pueden complicar esta tarea y convertir el recurso a la comida rápida, precocinados y productos similares, tan atractivos para el niño como poco saludables, en una solución demasiado habitual. Sin embargo, conviene no olvidar que la inversión de tiempo y dedicación, y sobre todo de paciencia, es garantía para prevenir futuros problemas de alimentación de los niños. ◀

## 4 CLAVES PARA... desayunar bien en 15 minutos

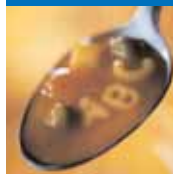


1. El desayuno hay que planificarlo del mismo modo en que se hace con las comidas y cenas, especialmente si queremos que sea variado. Cuanto más monótono, con más facilidad prescindiremos de él.
2. Se puede simplificar el trabajo de la mañana dejando todo preparado la noche anterior: el tazón, el azúcar, el cacao, los cereales, el pan, la cafetera con el café...
3. Nunca ha sido tan rápido y fácil preparar el desayuno como con los actuales electrodomésticos (la cafetera, la tostadora o el microondas): son rápidos, muy fáciles de utilizar y pueden funcionar mientras nos preparamos para salir.
4. Un buen desayuno debería incluir **lácteos** -leche, yogur, quesos...-, **farináceos** - pan normal, integral, tostado, de molde, con frutos secos, cereales, galletas, magdalenas...- y **fruta, macedonia o zumo**. Y, por qué no, frutos secos, mermelada o miel. Y, ocasionalmente, jamón, mantequilla o margarina.

## EL ABC DE LA NUTRICIÓN

### Purinas

Son compuestos orgánicos abundantes en carnes rojas y caza, vísceras, pescados azules, mariscos, embutidos y algunos vegetales como espárragos, espinacas, acelga, coliflor, champiñones y setas. El organismo transforma las purinas en ácido úrico, por lo que el exceso de alimentos ricos en purinas causa hiperuricemia y gota.



### MENÚ TIPO...

#### Para personas con problemas de circulación sanguínea

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	Merienda:	Cena:
Licuada de naranja, manzana y zanahoria. Té verde. Yogur con muesli.	<i>Infusión*</i> . Pan integral con tomate, aceite y jamón.	Ensalada de lechuga, berros, zanahoria, tomate cherry, cebolla y aguacate. Garbanzos con arroz integral y piñones. Pan integral y naranja.	<i>Infusión*</i> . Queso fresco, miel y nueces.	Crema de espinacas. Salmón al horno con eneldo. Pan integral y uva.

\* De vid roja, castaño de Indias, rusco, hamamelis: son plantas que contienen sustancias -taninos y polifenoles- que favorecen la circulación venosa.

**EL TRUCO:** es recomendable optar por alimentos que fortalezcan las arterias y las venas -frutas, hortalizas y verduras, pescado, frutos secos y aceite de oliva-, y hacen la sangre más diluida, menos viscosa. La circulación sanguínea mejora si se comen tres piezas de fruta, una ensalada y algo de verdura cada día; si se acostumbra a tomar un puñadito de nueces a diario; si se toma pescado azul al menos dos veces por semana y se bebe abundante agua.

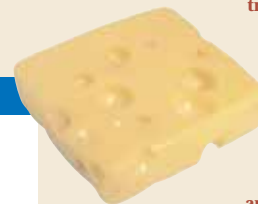
Se habla de...

### 0% DE MATERIA GRASA (MG), ¿IGUAL A CERO CALORÍAS?

La frase de '0% de materia grasa (MG)' se ha convertido en uno de los principales reclamos de yogures, zumos o leches, que lucen en su etiquetado este eslogan a modo de señuelo, con letras y colores mucho mayores que los del resto de la información nutricional. El mensaje que se intenta transmitir es que un producto con '0% de materia grasa (MG)' contiene menos calorías y resulta más saludable, pero ¿es siempre así?

Un ejemplo típico es la leche condensada desnatada: apenas contiene grasa pero sí mucho azúcar, por lo que hay que moderar su consumo, aunque el mensaje de "sólo el 0,4% grasa" dé a entender lo contrario. Algo similar ocurre con yogures y helados '0% MG': aunque no contienen grasa pueden ser muy calóricos, pues su fuente de calorías no es la grasa, sino el azúcar.

Para saber cuándo un alimento que luce el '0% MG' realmente tiene pocas calorías hay que fijarse en la lista de ingredientes, comparar su composición nutritiva -cantidad de calorías, de azúcares y de grasas- con la de otros alimentos similares y comprobar si hay diferencias. No hay que ser un experto para interpretar los datos del etiquetado, basta con saber que los ingredientes aparecen en orden decreciente.



### No en todos los alimentos

Es cierto que algunos alimentos con 0% MG -u otros similares con 0,4% MG, ó 0,9% MG-, contienen menos grasas y aportan menos calorías. Pero los hay que, a pesar de que contienen poca grasa, pueden incluir una importante cantidad de azúcares.



### EL DATO

# 800...

son los miligramos de calcio que necesita el organismo cada día. Esta cantidad es mayor en el caso de niños, embarazadas y madres lactantes. Se consigue si se toman 3 vasos de leche -3/4 litro- al día, y si se alterna la leche con alimentos ricos en calcio como yogures, quesos o cuajada. También las sardinas en lata son una interesante fuente de calcio.

# Agujas

saludables,  
pero con limitaciones

ACUPUNTURA

Milenios de conocimiento se plasman en una técnica con algunas aplicaciones terapéuticas, aunque en la mayoría de los casos no puede sustituir a la cirugía, los antibióticos y las vacunas

La acupuntura es una de las más importantes aportaciones de la medicina china. Pese a atesorar milenios de conocimiento y estar cada día más extendida en los países occidentales, arrastra todavía críticas que la tachan de pseudociencia y paramedicina, mientras se suceden los estudios científicos que certifican o desautorizan su acción.



## UNA CUESTIÓN DE ENERGÍA

Para entender la acupuntura es preciso conocer las bases de la medicina tradicional china, que parten de la idea de que la enfermedad es el resultado del desequilibrio de la energía vital, llamada *qi*, que circula por nuestro organismo a través de canales. Para los occidentales, la enfermedad se reconoce y trata cuando aparecen los síntomas, pero para los chinos el período más importante es el que precede a la manifestación de la enfermedad, el de menor resistencia a causa del desequilibrio energético. La labor del acupunturista consiste en dar con el diagnóstico exacto, determinar los lugares en los que se ha alterado el flujo de energía e intervenir sobre ellos restableciendo su equilibrio.

## PUNTOS Y MERIDIANOS

Según los expertos en esta técnica, en el cuerpo humano hay diversos puntos de acupuntura clasificados en 14 grupos. La línea que une los puntos de cada grupo se llama meridiano. De ellos, 12 son bilaterales, esto es, 6 se ubican en la parte derecha del cuerpo y otros seis en la izquierda, mientras que otros dos quedan en la línea media. Cada meridiano tiene un trayecto definido que sigue dos vías: la interna, que tiene su origen en un órgano y recorre el cuerpo conectándose a la segunda vía, la externa, que finaliza en la terminal del punto de acupuntura y se conecta a la interna llevándola de regreso al órgano de origen, lo que convierte al meridiano en una especie de circuito cerrado. Cada meridiano se denomina según su órgano de origen: el del pulmón, el del intestino grueso, el del bazo, el del corazón, etc.

## ACCIÓN SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO

Los meridianos no tienen correspondencia con estructuras anatómicas conocidas, pero sí hay pruebas de que son reales: las mediciones de la resistencia eléctrica de la piel y los estudios de la estructura microscópica de los tejidos y células de los puntos confirman que estas zonas son diferentes del resto.

Por otro lado, aunque todavía se desconoce su funcionamiento exacto, se sabe que la acupuntura actúa sobre el sistema nervioso, estimulando la actividad de sustancias analgésicas como las endorfinas y las células del sistema inmunológico. Algunos estudios han evidenciado que la acupuntura altera la química cerebral, pues influye en la liberación de neurotransmisores y hormonas e incide en partes del sistema nervioso relacionadas con las sensaciones y funciones involuntarias del organismo (reacciones inmunológicas, flujo sanguíneo, presión arterial...). Pero aún no se han descifrado los mecanismos íntimos por los que actúa en el organismo.

## CONOCIMIENTO Y HABILIDAD MANUAL

La práctica de la acupuntura requiere un conocimiento profundo de la materia, gran habilidad manual y mucha experiencia, por lo que hay que ser muy cauto si se toma la decisión de ponerse en manos de un acupuntor. El buen acupuntor debe, además, ser honesto con el paciente sobre las posibilidades reales de éxito ▶

## RIESGOS MÍNIMOS

Respecto a los riesgos de la acupuntura, hay que señalar que son mínimos, prácticamente excepcionales, y cuando se producen están asociados a una mala práctica por manipulación incorrecta de las agujas que pueden lesionar estructuras vecinas (nervios, tendones...). El contagio de enfermedades es nulo cuando se utilizan agujas desechables. No obstante, no se recomienda en pacientes con marcapasos y hay puntos contraindicados durante el embarazo.



porque, como sucede en todas las terapias, no es un remedio universal y también tiene sus indicaciones y limitaciones.

## EFICACIA CONTRA EL DOLOR

Las aplicaciones terapéuticas son múltiples, pero hay que tener claro que la acupuntura no puede sustituir, en la mayoría de los casos, a la cirugía ni a los antibióticos o vacunas. A nadie se le ocurriría tratar una apendicitis o colecistitis agudas con acupuntura, pero hay otras afecciones, como la **ciática**, la **cefalea** o la **sinusitis**, en las que se obtienen buenos resultados. También actúa positivamente en las **enfermedades alérgicas**, en **disfunciones endocrinas**, en el **síndrome premenstrual**, en la **dismenorrea**...

Un ámbito importante de aplicación es el de los dolores. La acupuntura se ha mostrado eficaz en este campo y en los últimos años se está utilizando en la **anestesia**. En los casos de **lumbalgia**, la acupuntura parece funcionar bien, aunque sus beneficios no quedan tan claros en los dolores de espalda, donde la electropuntura –uso de corrientes eléctricas con agujas– ha conseguido mayor eficacia.

En **cefaleas o dolores de cabeza**, los resultados son buenos, incluso en las cefaleas de origen muscular. En los casos de **migrañas** los resultados son controvertidos: hay algún estudio que cuestiona su eficacia, pero hay otros que la consideran eficaz para reducir el número de crisis. Es

muy útil para aliviar los **dolores postoperatorios**. En las **artrosis** varios los estudios avalan su eficacia, especialmente en rodillas y caderas. No parece efectiva en la artritis reumatoide. En la **fibromialgia** hay un estudio que cuestiona la acupuntura como terapia, pero algunos acupuntores refieren buenos resultados.

## ACERO O METALES PRECIOSOS

Los instrumentos de trabajo son agujas de formas y tamaños distintos, por lo general de acero, si bien se pueden utilizar de metales preciosos a los que se atribuyen distintos efectos terapéuticos. En la actualidad se usan desechables para evitar la transmisión de enfermedades infecciosas como la hepatitis, sida...

## DE UNO A SEIS CENTÍMETROS

Habitualmente se introducen de uno a tres centímetros, aunque en algunos meridianos se puede profundizar más, hasta cinco-seis centímetros. Después, la aguja puede ser manipulada: se levanta o baja, se hace vibrar o se gira, en función de la enfermedad o sintoma sobre el que se actúa.

La aplicación de la aguja puede durar minutos u horas. En nuestro país, lo normal es que se tenga unos minutos. Es lo que algunos denominan **acupuntura rápida**, lo que a menudo precisa de una aplicación profunda de la aguja. El número de sesiones depende también de la afección y pueden ir desde seis hasta 15 ó 20. ➔

## NOTICIAS

## El tinte del pelo puede provocar linfoma

Rubio, moreno, pelirrojo... o violeta, fucsia e incluso azul. En la actualidad, el cabello puede lucir cualquier color que se desee. Pero la moda no siempre va de la mano de la salud y los expertos alertan de que utilizar tintes para el pelo con excesiva frecuencia puede resultar perjudicial. En los años 80 se habló de la relación entre linfoma y tinte por los colorantes que se usaban, cuya formulación se cambió. Sin embargo, la relación entre cáncer y tinte de pelo continúa y un estudio del Instituto Catalán de Oncología de Barcelona señala que el 10% de los linfomas que padecen las mujeres puede estar provocado por esta causa, y que el riesgo de padecer linfoma es del 26% para quienes utilizan el tinte una vez al mes.

## Comer chocolate no provoca acné

Vía libre para los adolescentes que quieran comer chocolate sin sufrir acné. Tras años de ser considerado como el peor enemigo de quienes querían mantenerse libres de los odiados granos, se ha demostrado que la mala prensa de este producto es injustificada. Los dermatólogos señalan a los factores genéticos y las fluctuaciones hormonales como los verdaderos responsables del acné, en combinación con la ingesta de determinados alimentos entre los que destaca la leche, según un estudio de la Universidad de Harvard. Los consumidores diarios de leche –principalmente de la desnatada– que bebían uno o más vasos al día, desarrollan acné en un 22% más de casos que los consumidores de un vaso o menos por semana.



## en 4 palabras

## Blefaroplastia

Quienes están pensando en pasar por el quirófano para mejorar su imagen quizás deban ir familiarizándose con esta palabra difícil de pronunciar. De raíces griegas, es el resultado de la suma del sustantivo **blepharon** (párpado) y el verbo **plas** (modelar). Con este nombre se define la técnica destinada a remover el exceso de piel para manipular las bolsas grasas tanto de los párpados superiores como de los inferiores. Esta operación mejora el aspecto de ojos cansados y consigue que se vean más jóvenes y descansados.



JOSEP TORO, Servicio de Psiquiatría Infantil y Juvenil del Hospital Clínico de Barcelona

## «La menstruación aparece hoy a los 12 años, cuatro años antes que medio siglo atrás»

No se oye a padres y madres hablar bien de los adolescentes. ¿Tan difícil es esta etapa de la vida?

Cada etapa de la vida tiene sus dificultades, y la principal de la adolescencia es el riesgo. Hablamos de individuos inmaduros afrontando dificultades propias de la edad madura, pero con mucha más vulnerabilidad que nosotros. No es sólo que sea más fácil equivocarse, sino que las consecuencias de la equivocación pueden hacer más daño.

¿Valen de algo los discursos de padres a hijos? Con independencia de que sean o no eficaces, son imprescindibles. Los adultos debemos marcar pautas a nuestros hijos, hablarles a las claras de lo que pensamos que está bien y lo que no lo está, advertirles de los riesgos que entrañan determinadas conductas. Lo malo es que el empeño del grupo de amigos pesa más en los adolescentes que el de la familia o la escuela.

Quizá hayamos perdido los papeles. Puede que nos hayamos equivocado, pero no debemos por ello culpabilizarnos, ni culpabilizar a la sociedad. Hay circunstancias que escapan a todo control social. Por ejemplo, la edad de inicio de la menarquia (primer período menstrual) ha pasado en menos de medio siglo de los 16 a los 12 años, lo que implica decirle “ya eres una mujer” a una niña de 12 años.

Puede que para ella sea una buena noticia. Los adolescentes de ahora se sienten llamados a desempeñar un papel de adulto cuando su mente no está aún verdaderamente preparada para ese reto. Una cosa está clara, la estadística de conducta agresiva o antisocial y de trastornos de la conducta alimentaria es hoy mayor.

Lloverán consultas al especialista... No tanto, la adolescencia es la etapa de la vida que pasa más desapercibida para los médicos. Sólo se acude a consulta por accidentes o trastornos graves, perdiendo la oportunidad de intervenir a tiempo en muchas cosas. Por ejemplo, se sabe que el tiempo medio que transcurre entre un trastorno obsesivo-compulsivo y su identificación por parte del médico es de tres años. En todo ese tiempo habríamos podido intervenir de forma eficaz.

## Quien avisa no es traidor...

**LOS PELIGROS DE UNA DIETA VEGETARIANA EN LOS NIÑOS.** Ausencia de colesterol, grandes dosis de vitaminas y minerales... Es innegable que frutas, verduras y hortalizas son esenciales en una dieta sana y equilibrada. Pero, lejos de proporcionar salud, una alimentación exclusivamente vegetariana puede acarrear riesgos, en especial para los más pequeños, ya que no aporta los nutrientes necesarios para el organismo. La dieta vegetariana está contraindicada para niños y los adolescentes porque no cubre sus requerimientos de proteínas y puede causar un déficit en el crecimiento. Además, en la mayoría de los casos da lugar a anemia ferropénica (causada por la carencia de hierro), que provoca cansancio y fatiga que suelen traducirse en un bajo rendimiento escolar y en problemas de conducta. Una dieta sin carnes ni pescado también produce déficits de ácido fólico –esencial para la maduración de los glóbulos rojos– y de calcio, lo que puede afectar a la densidad de los huesos y causar osteoporosis.



# Condiciones, las justas

LA BUENA SALUD DE UNA RELACIÓN FAMILIAR, AMISTOSA O SENTIMENTAL EXIGE EL ABANDONO DE JUICIOS, EXIGENCIAS Y COACCIONES

A lo largo de la vida, las relaciones se suceden. No todas son iguales y el grado de implicación emocional y afectivo que ponemos en ellas varía. El interés, el bienestar que nos proporcionan, el nivel de empatía y los afectos que suscitan son factores que determinan la implicación. Sin embargo, hay un elemento que debe ser común en todas ellas: la incondicionalidad. No hay relación que se sostenga si se coarta, se juzga o se limita al otro.

## LA INCONDICIONALIDAD: SIN RELATIVISMOS

Estar, escuchar, apoyar y acompañar. No imponer, no juzgar, no entender al otro a través de nuestro criterio. Aceptar el suyo. Admitámoslo: con demasiada facilidad etiquetamos a las personas por las conductas que no compartimos, no nos gustan o no entendemos. Es más, nos enfadamos o nos alegramos y manifestamos nuestro amor o desamor, como si ese sentimiento fuese una moneda de cambio que bonifica a la otra persona, si se comporta según nuestras expectativas y nuestro concepto de cómo deben ser las cosas. En definitiva, ponemos condiciones a la relación. Estas condiciones se traducen en la relativización: "Estoy contigo mientras me guste lo que haces. Si no es así, te juzgo y te abandono". Aunque no siempre nos paremos a pensarlo, es muy diferente dar por finalizada una relación repentinamente porque la otra persona no encaja en nuestros esquemas o ha hecho algo con lo que estamos en desacuerdo, que hacerlo porque poco a poco la unión se ha enfriado. En el primer caso dejamos de apoyar a una persona que parecía afín y, sin embargo, no se respetaba.

Puede ocurrir, como sucede a menudo entre padres e hijos o entre hermanos, que la unión implique un fuerte lazo emocional, pero, sin embargo, haya cierto desentendimiento, aunque no ruptura explícita. La relación es sólida en apariencia, pero no se participa en los proyectos de los otros: se considera que se salen del patrón de vida propio o que se alejan de la escala particular de valores. Pero, una cosa es no compartir ni apoyar situaciones concretas de la vida, y otra no atender a la persona.

Cuando una relación no tiene condiciones significa que permanecemos al lado de esa persona con

LA INCONDICIONALIDAD  
NO SIGNIFICA ESTAR  
PARA TODO Y  
EN TODO MOMENTO

independencia de sus comportamientos. Si sus actos motivan el desencuentro, y éste es una constante, tendremos que pensar que, quizá, ésta no es una persona adecuada para nosotros. Si el vínculo es familiar, conviene, al menos, fijar de mutuo acuerdo los límites y márgenes, y pensar en reconducirla y llevarla a una situación normal.

## LA RECIPROCIDAD: DAR Y TOMAR

No hay que obviar que un factor clave en una relación es la reciprocidad. Es decir, ambas partes han de estar participando de la misma sintonía, compartir valores afines y expectativas de la vida.

Una buena relación exige que la persona se entregue y se implique, pero sin desentenderse de sí misma. Cuando se está "pase lo que pase" nos estamos relacionando desde una dependencia insana. Antes, o después, vamos a salir desgastados, vacíos y muy perjudicados.

La reciprocidad es una relación de ida y vuelta. Está también condicionada por el momento vital en que nos encontremos. Las personas pasamos por diversas etapas y no en todas podemos entregar ni entregarnos. En ocasiones necesitamos recibir, ser atendidas y cuidadas. Pero eso es algo temporal, no intrínseco, y superada la etapa, se equilibrará la relación y podrá ponerse al servicio del otro lo que somos y tenemos, sin restricciones y generosamente.

## EL COMPROMISO: LIBRE Y CONSCIENTE

Que una relación sea incondicional no significa estar para todo y en todo momento. El que alguien pueda contar con nosotros no implica que nuestra disponibilidad sea constante y sin límite de tiempo, sino que nuestro ánimo e intención es de acompañamiento, aunque puedan darse algunas circunstancias que impidan poder plasmar esa voluntad. El compromiso se adquiere desde la libertad y la consciencia. Desde esa perspectiva se podrá afirmar que el compromiso es verdadero y maduro.

La asunción del compromiso con el otro exige que nos hayamos parado, escuchado, conocido, atendido y estemos siendo para nosotros mismos el mejor de los acompañantes. A partir de esa aceptación personal, sin juicios de valor y sin castigos consiguientes, lograremos establecer relaciones maduras y equitativas con los demás. El autoanálisis responsable estimula la visión e interpretación de las otras personas, de sus actos y sus circunstancias. Se descubrirá de manera acertada el grado de vínculo que se quiere establecer. Sea cual sea, deberá estar sustentado en la seguridad. Representa un soporte básico que condiciona las relaciones, porque refuerza la confianza en nosotros mismos. Este bienestar lo transmitiremos en nuestras relaciones. ◀



## Bases para establecer un vínculo

Para que una relación, sea de amistad, familiar o amorosa, pueda consolidarse y perdurar en el tiempo es necesario que las dos partes estén en la misma sintonía; es decir, que ambas quieran y esperen lo mismo de la relación. Es básico:

- Dedicar tiempo, esfuerzo, mimo y cuidado a la relación.
- Presentarnos como somos, es decir, desde la autenticidad.
- Permitir que la otra persona se exprese como es, evitando los juicios de valor y promoviendo una escucha atenta, abierta y positiva.
- Evitar los obstáculos y promover la fluidez en las puestas en común.
- Hacer del respeto y la confianza la base de la relación.



# Ecología de marca

ALGUNAS ETIQUETAS NO SON LO QUE ASEGUAN, POR LO QUE CONVIENE DISTINGUIRLAS PARA HACER UNA COMPRA AUTÉNTICAMENTE ECOLÓGICA

Las ecoetiquetas, o etiquetas ecológicas, se encuentran en productos y servicios respetuosos con el medio ambiente. Los consumidores, con su decisión de adquirirlos, influyen en el mercado para que se guíe por criterios más ecológicos. Sin embargo, aunque cada vez más personas reconocen este tipo de distintivos, gran parte de la población aún no sabe si un producto es más correcto que otro desde un punto de vista ambiental, como recuerda un estudio de la Fundación Entorno. La proliferación de todo tipo de etiquetas en los últimos años, en algunos casos con criterios más publicitarios que ecológicos, dificulta la decisión de compra del consumidor, por lo que la información veraz y el control de estas ecoetiquetas se convierten en indispensables.

## ÉXITO DESIGUAL

A pesar de sus potenciales ventajas para el medio ambiente, las ecoetiquetas no se han consolidado en el mercado español, especialmente si se compara la situación actual con el éxito que han tenido en otros países europeos, que llevan años apostando por algunas de ellas. Al desconocimiento de los consumidores se une el escaso valor que muchos empresarios españoles confieren a estas etiquetas. Según un informe de la consultora Novotec, parte del sector empresarial considera que solicitar una ecoetiqueta parece más una cuestión de prestigio y que los beneficios derivados de su uso son nulos o muy reducidos en términos comerciales.

Por ello, conviene modificar la estructura de costes asociados a la ecoetiqueta y promoverla en la sociedad. Los expertos señalan también el bajo nivel de implantación de la "Flor Europea" en los países comunitarios, aunque auguran un optimista despegue para los próximos años, en línea con el crecimiento de la conciencia ecológica de los consumidores.

Otra queja común es que los criterios de etiquetado ecológico no suelen tener en cuenta la situación de los países en vías de desarrollo. En este sentido, un etiquetado que pretenda ser ecológico y solidario debería contar con la participación de estos países para elaborar las normas medioambientales. ➤

## TRES GRANDES GRUPOS

A pesar de que la mayoría de los consumidores no están familiarizados con estas etiquetas, no es necesario ser un especialista para distinguir información y publicidad. La división de las marcas de calidad medioambiental establece tres grandes grupos:

### Privadas y auto-declaraciones

Grupo formado por ecoetiquetas no oficiales, designadas por entidades privadas nacionales e internacionales, basándose en la normativa ecológica. Los logotipos de este grupo son también diversos:

**Productos y servicios:** en España, AENOR (Asociación Española de Normalización y Certificación) ofrece su sello para productos tan dispares como pinturas y barnices, archivadores o módulos fotovoltaicos. En el terreno de la madera ecológica, hay varios sistemas nacionales (CSA, SFI, CIFOR, NTCC) y regionales (PEFC), aunque el FSC es el único que cuenta con el reconocimiento general de instituciones, empresas y organizaciones ecologistas y solidarias a nivel mundial. Por su parte, la Asociación Internacional de Investigación y Ensayo en Ecología Textil coloca en los productos textiles su sello "Öko-tex".

**Alimentación:** la ONG "Vida Sana" ofrece un aval para productos alimentarios naturales, biológicos y no manipulados genéticamente.

**Envases y embalaje:** las asociaciones de fabricantes de materiales como acero, aluminio o cartón acuñan logotipos en sus productos que cumplen con su reglamentación interna, como "Ecoacero", "Tetra Pak", "Pro cartón" o "Alu".

### Ecoetiquetas oficiales

Estas ecoetiquetas están certificadas por un organismo público o de prestigio reconocido, que acredita el cumplimiento de los criterios ecológicos. Por lo general, se aplican a todo el ciclo de vida del producto: uso de recursos y energía, emisiones contaminantes, eliminación de residuos y efecto sobre los ecosistemas. En este grupo se ubican los siguientes distintivos:

**Productos y servicios:** en este apartado entran etiquetas comunitarias, como la "Flor Europea" de la UE; nacionales como el "Ángel Azul" de Alemania, la "NF- Medioambiental" de Francia, el "Cisne Blanco" de los países escandinavos, o el "Árbol para la protección medioambiental" de Austria; y autonómicas, como el "Distintivo de garantía de calidad ambiental" de la Generalitat de Catalunya.

**Alimentación ecológica:** normalmente para productos vegetales y animales que cumplan la normativa europea. También hay etiquetas comunitarias ("Agricultura ecológica"); nacionales ("AB - Agricultura Ecológica" de Francia, el "Eko" de Holanda, o el "Bioagricert" de Italia) y autonómicas ("Ecoetiqueta del CCPAE, Consejo Catalán de Producción Agraria Ecológica").

**Envases y embalaje:** el "punto verde" identifica en Europa a los envasadores y productores que pagan unas tasas para la recogida selectiva de envases y embalajes, ya sean de papel, cartón, plástico o vidrio, excepto en el caso de los retornables. El "triángulo de Moebius" es una etiqueta europea que indica el material del producto para facilitar su recogida y reciclaje. Por su parte, la industria farmacéutica española reutiliza y recicla sus productos gracias al "Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases" (SIGRE), con puntos de recogida en todas las farmacias del país.

**Peligrosidad:** la industria química debe utilizar en Europa una serie de pictogramas que informan de la toxicidad y peligrosidad de sus productos, como pinturas, productos de limpieza, etc., a fin de hacer un buen uso de ellos.

**Energía:** los consumidores pueden frenar el gasto energético, principal causa de la contaminación atmosférica, comprando y utilizando racionalmente electrodomésticos con etiquetas de eficiencia energética lo más cercanas posible a la letra A. Los fabricantes están obligados a aportar esta información, por lo que se puede exigir si no aparece en el producto. Asimismo, la industria del automóvil en España tiene también que informar mediante una etiqueta del consumo de combustible y las emisiones de CO<sub>2</sub> de los turismos.

#### Productos y servicios



#### Alimentación ecológica



#### Envases y embalajes



#### Energía



#### Productos y servicios



#### Envases y embalajes



### Auto-declaraciones ambientales

Se incluyen todo tipo de símbolos y leyendas como "papel ecológico", "libre de cloro", "no altera la capa de ozono", "amigo del medio ambiente", etc. Se encuentran en productos de limpieza, papel y plástico que el propio fabricante coloca, sin que dicha información pueda verificarse técnicamente. Para controlar la publicidad de los productos ecológicos, la Organización Internacional para la Estandarización (ISO) ha desarrollado la norma ISO 14.021.

# Aumentan las diferencias entre ciudades en el impuesto de vivienda

LAS TASAS DE BARCELONA DUPLICAN A LAS DE MADRID Y TRIPLICAN A LAS DE OTRAS CIUDADES

La hipoteca es el principal gasto adherido a la vivienda, pero no es el único oneroso al que deben hacer frente quienes poseen una. A éste se le suma el Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI), tasa de carácter anual que acompaña al propietario hasta que deja de serlo. Y el desembolso no es baladí. De hecho, el IBI es la principal fuente de ingresos impositivos para los ayuntamientos, a quienes corresponde su recaudación, tal y como establece la Ley (39/1988, de 28 de diciembre) reguladora de las Haciendas Locales y la Ley de 2002 que la reforma. La recaudación del IBI representa casi la mitad de los recursos de las arcas locales, por encima del Impuesto sobre Vehículos de Tracción Mecánica y el Impuesto sobre Construcciones, Instalaciones y Obras.

En una coyuntura como la actual, de subida sostenida tanto de los tipos de interés (entre ellos, los hipotecarios) como del coste de la vida en general mientras los ingresos de los ciudadanos apenas crecen, el pago de impuestos como el IBI se está convirtiendo en particularmente gravoso para muchas familias.

**CONSUMER EROSKI ha comparado la cuantía del impuesto de vivienda que ha pagado en 2006 una familia de lo que convencionalmente se define como clase acomodada o alta, otra de**

clase media, la más numerosa en nuestro país, y una tercera de menos recursos a la que denominaremos, para simplificar, clase baja, que residen en un piso característico (superficie, calidad de construcción, zona de la ciudad) de su nivel económico-social en 18 ciudades de todo el país: A Coruña, Alicante, Barcelona, Bilbao, Burgos, Córdoba, Granada, Madrid, Málaga, Murcia, Oviedo, Pamplona, San Sebastián, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vitoria y Zaragoza.

La primera conclusión del informe es que lo que pagan en concepto de IBI los propietarios no sólo varía mucho según la ciudad en que se encuentre su vivienda, sino que las diferencias, ya notables hace cinco años, se acentúan respecto a las constatadas en un estudio similar que esta revista publicó en 2001. Los datos son elocuentes: una familia de clase media (a la que se asignó a modo de simulación un piso de 100 metros cuadrados) en Barcelona paga 511 euros al año en concepto de IBI mientras que en Madrid ha de desembolsar sólo la mitad, 255 euros. La fiscalidad menos gravosa para este tipo de vivienda, inferior a 200 euros, se encontró en Pamplona, Granada, Murcia y Burgos.

Por su parte, San Sebastián fija, con sus 325 euros, el segundo IBI más caro de las 18 ciudades comparadas para esta vivienda de segmento medio; le sigue Vitoria, con 294 euros (casi el doble que en 2001, en una de las subidas más importantes de todo el estudio). Terminando con las familias de clase media, las de Sevilla, Bilbao y A Coruña pagan una cuota de IBI intermedia, entre 270 y 260 euros, siempre hablando del piso tipo empleado en el informe para estos hogares.

Las diferencias, muy importantes, son incluso más acusadas que las que se constataron hace cinco años. Entonces, la tasa del IBI en Barcelona, la más cara también hace cinco años, casi triplicaba a la más baja de las ciudades analizadas (de 390 euros a 149 euros). En 2006, la tasa de la ciudad condal casi cuadruplica a la de Burgos (de 511 euros a 149 euros, por una vivienda similar).



### ¿Qué es el IBI?

El IBI es un impuesto directo, real, objetivo y periódico que grava la propiedad, la titularidad de derechos reales de usufructo o de superficie, o de una concesión administrativa sobre los bienes situados en cada término municipal. Este impuesto incide sobre todos los bienes inmuebles, pero hay diferencias según su naturaleza urbana, rústica o especial. Se rige por la Ley Reguladora de Haciendas Locales.



En cuanto a la vivienda de las familias de clase baja (superficie de 83 m<sup>2</sup>), de nuevo la capital condal encabeza la lista con la cuota de IBI más onerosa, 203 euros, el doble que Bilbao y Pamplona (ambas, 100 euros). También se observa una diferencia abismal entre ciudades del sur y del norte del país, sirva como ejemplo que en Murcia una vivienda de estas características paga un IBI diez veces más barato que una similar en una zona de la ciudad equivalente en Barcelona.

Para calcular el impuesto de vivienda que pagan las familias de economía desahogada se ha comprobado el que correspondería a un piso de 155 m<sup>2</sup> en una zona elegante y céntrica de las 18 ciudades. El análisis revela que Valencia es la capital donde se paga una cuota más alta, 1.175 euros, el doble que en Madrid (563 euros) y casi tres veces más que en Granada (380 euros) por una vivienda, no lo olvidemos, de características muy similares. La cuota a pagar en Barcelona es la segunda más cara, 997 euros y A Coruña la tercera, con 746 euros.

### ¿Cómo se fija la cuota del IBI?

La cuota que finalmente paga el ciudadano en concepto de IBI depende de dos variables, el valor catastral (el valor del suelo más el valor de construcción; normalmente, representa en torno a la mitad del valor de mercado de la vivienda) y el tipo o coeficiente impositivo. Para hacer el cálculo de la cuota íntegra que el propietario debe abonar cada año, se multiplica el valor catastral por un tipo impositivo cuyos mínimos y máximos están marcados por la Ley Reguladora de Haciendas

Locales de 1988, y su ley de reforma 51/2002. Para saber si la política fiscal de un ayuntamiento en materia de vivienda es más o menos gravosa, el usuario debe fijarse (además de, por supuesto, en la cuota final que paga), en el valor catastral de su vivienda y en el tipo impositivo que aplica el ayuntamiento.

Según afirman expertos en vivienda e impuestos consultados por CONSUMER EROSKI, se llega al tipo impositivo aplicando porcentajes sobre la cuota y ejecutando un cálculo de los ingresos y los gastos municipales que se han ido recaudando. De este modo, se entiende que algunos ayuntamientos incrementen en un determinado año este tipo impositivo en un 30% mientras que en otros años apenas lo modifiquen.

### ¿Qué bonificaciones o recargos aplican los Ayuntamientos?

La cuota íntegra de IBI que todo propietario debe desembolsar está sujeta también a bonificaciones especiales. ¿Cuáles son estas bonificaciones y qué Ayuntamientos las aplican? Según las ordenanzas fiscales consultadas en los ayuntamientos de las capitales estudiadas, en Sevilla y Córdoba las familias que instalen sistemas de aprovechamiento eléctrico de la energía solar para autoconsumo en sus viviendas, se beneficiarán de una reducción del IBI de hasta el 50%. Por otro lado, en Barcelona se aplica un recargo del 50% a inmuebles desocupados permanentemente, mientras que en Zaragoza es del 10%. ➔

### • • • • Impuesto de la vivienda de 2006, en 18 ciudades

CIUDAD	VIVIENDA DE FAMILIA DE CLASE ACOMODADA <sup>1</sup>		VIVIENDA DE FAMILIA DE CLASE MEDIA <sup>2</sup>		VIVIENDA DE FAMILIA DE CLASE BAJA <sup>3</sup>	
	Cuota (Euros por m <sup>2</sup> )	Cuota por IBI* (En euros)	Cuota (Euros por m <sup>2</sup> )	Cuota por IBI* (En euros)	Cuota (Euros por m <sup>2</sup> )	Cuota por IBI* (En euros)
Barcelona **	6,43	997	5,11	511	2,45	203
San Sebastián	4,28	663	3,25	325	1,83	152
Vitoria	3,89	603	2,94	294	1,94	161
Sevilla	4,37	677	2,71	271	1,29	107
Bilbao	4,36	676	2,64	264	1,21	100
A Coruña	4,81	746	2,61	261	1,17	97
Madrid **	3,63	563	2,55	255	1,51	125
Alicante	4,17	646	2,48	248	1,36	113
Zaragoza	2,79	432	2,37	237	1,63	135
Córdoba	3,97	615	2,33	233	1,46	121
Oviedo	3,18	493	2,32	232	1,13	94
Valladolid **	4,35	674	2,26	226	1,12	93
Málaga **	4,73	733	2,15	215	0,67	56
Valencia **	7,58	1.175	2,12	212	1,69	140
Pamplona	3,3	512	1,98	198	1,21	100
Granada	2,45	380	1,94	194	1,2	100
Murcia	2,72	422	1,78	178	0,25	21
Burgos	3,01	467	1,49	149	0,94	78

Datos oficiales. Fuente: ayuntamientos.  
 \* Para calcular cuánto debe pagarse (aproximadamente) en concepto de IBI por una vivienda en cada ciudad, puede multiplicarse la cuota por metro cuadrado de esa ciudad en el tipo de familia al que podemos adscribirnos por el número de metros cuadrados de nuestra vivienda y así poder compararlo con otras ciudades. \*\* En estas ciudades la tasa de basuras, o una parte, se incluye dentro del IBI, aunque en ninguna de ellas se especifica la cantidad que corresponde a este concepto dentro del impuesto. La heterogeneidad es la norma en la cuantía de las tasas de basura de los municipios estudiados: la horquilla estimada oscila entre 17 y 148 euros al año. Estas cantidades, en general, también varían dentro de las ciudades en función de la categoría fiscal de la calle y el tamaño de la vivienda. (1) Piso modelo de 155 m<sup>2</sup> en una zona de la ciudad característica de familias acomodadas. (2) Piso modelo de 100 m<sup>2</sup> en una zona de la ciudad característica de familias de clase media. (3) Piso modelo de 83 m<sup>2</sup> en una zona de la ciudad característica de familias de clase baja.



EN LOS PISOS DE FAMILIAS CON RENTAS MODESTAS SE APRECIAN GRANDES DIFERENCIAS ENTRE EL NORTE Y EL SUR

Las familias numerosas se benefician de reducciones o bonificaciones en el IBI. En Bilbao, Madrid, Murcia, San Sebastián, Valencia y Vitoria se aplican descuentos que van desde el 10% hasta el 90%, dependiendo del valor catastral de la vivienda y del número de hijos.

### Tasas de basura en el IBI: ¿están los ciudadanos informados de lo que pagan?

CONSUMER EROSKI ha comprobado que los ayuntamientos de Barcelona, Madrid, Valencia, Málaga y Valladolid aumentan el tipo impositivo de IBI con el fin de poder eliminar la tasa de recogida de basuras, por lo que parte del total del impuesto recaudado se destina al pago del servicio de recogida de basuras. Lo que se pretende, al parecer, es reducir los costes de gestión manteniendo los ingresos. Esta decisión es competencia de los consistorios y debe adoptarse por acuerdo del pleno municipal. Debido a la ausencia en los cinco ayuntamientos citados de un desglose de lo que representa la tasa de basuras dentro del IBI, es imposible conocer qué proporción representa y hasta qué punto encarece el impuesto. Tampoco las tasas de basura del resto de capitales permiten fijar una estimación válida porque sus cuantías son muy dispares (van de los 17 a los 148 euros al año). Lo que resulta más llamativo y menos aceptable para el ciudadano que paga los impuestos es la escasez de información. Tal y como aseguran los profesionales en la materia, muchos usuarios desconocen si pagan o no las tasas de basura dentro del recibo del IBI, en una tasa aparte, o incluso con el recibo del agua. ◀



## Las 9 claves del IBI

### 1 Enero: pagar la contribución.

El Impuesto sobre Bienes Inmuebles se paga anualmente y se devenga el primer día del periodo impositivo, que coincide con el año natural. Es decir, si se adquiere una vivienda el 10 de enero, la contribución la paga el anterior propietario. Cada Ayuntamiento fija y determina las fechas de pago, que pueden variar de unos consistorios a otros. Algunos permiten el pago del IBI en dos plazos semestrales.

### 2 ¿Quién paga el IBI?

Los sujetos pasivos, es decir, la persona física o jurídica propietaria del bien

inmueble sobre el que recae el impuesto. También pagan los titulares de una concesión administrativa sobre bienes inmuebles o sobre los servicios públicos a los que se hallen afectados. En cuanto al alquiler, las partes pueden acordar en el contrato que esta cuota la pague el arrendatario.

Cuando se adquiere un inmueble es obligatorio presentar declaración, debido a la alteración jurídica que se produce respecto a la titularidad sobre el bien. El titular debe presentar el modelo que establezca el Ministerio de Economía y Hacienda. Si no lo hace, se le impondrá una multa. Además, si la per-

sona que transmite el inmueble tuviese débitos por este impuesto anteriores al cambio, responderá el adquirente si no hace cambio de titularidad ante la Dirección del Catastro, si la transmisión no consta en documento ante notario o si está escrito en registro público. Por ello, es muy importante cuando se adquiere una vivienda informarse de la existencia o no de deudas pendientes por parte del propietario del inmueble.

### 3 ¿Está su vivienda exenta?

Se han creado ciertas exenciones, unas de carácter objetivo y otras subjetivas o mixtas. Además, las hay por

periodos limitados, algunas se conceden previa solicitud, mientras que otras se conceden de manera permanente. Disfrutan de una exención permanente determinados bienes propiedad de la Administración, la Iglesia Católica, Cruz Roja, etc.

### 4 Si no está exenta... quizá pueda acogerse a una bonificación.

El artículo 74 de la Ley reguladora de las Haciendas Locales (RD Legislativo 2/2004 de 5 de marzo) contempla unas bonificaciones en la cuota del impuesto y la posibilidad de que en determinados casos los

Ayuntamientos establezcan otras (por familia numerosa, utilización de energías renovables,...). La Ley marca una reducción entre el 50 y el 90% para inmuebles que constituyan el objeto de la actividad de las empresas de urbanización, construcción y promoción inmobiliaria, durante el tiempo de urbanización o de construcción y un año más a partir del año de terminación de las obras. Este plazo no podrá exceder de tres años desde la fecha de inicio de las obras.

Por otro lado, las VPO pueden disfrutar de una bonificación del 50% y los bienes rústicos de las

Cooperativas Agrarias y de Explotación Comunitaria de la Tierra disponen de descuentos del 95%. Estas tres primeras bonificaciones tienen que ser solicitadas en el Ayuntamiento para resultar aplicables. Además de las señaladas, tienen una bonificación del 50% los inmuebles situados en Ceuta y Melilla.

### 5 ¿Cuánto tiene que pagar?

El cálculo de la cantidad a pagar es muy sencillo. Hay que partir del valor catastral de la vivienda, al que se le aplica el tipo impositivo o de gravamen que fija el Ayuntamiento para ese año. Al resultado (cuota) se le

aplican las bonificaciones que en cada caso correspondan. De todo ello se obtiene la deuda tributaria. Si la última revisión catastral es posterior a 1997, se aplica al valor catastral un coeficiente reductor de 0,9% el primer año, 0,8% el segundo y así hasta el décimo en el que la base liquidable es igual al valor catastral.

### 6 ¿De dónde se obtiene el valor catastral?

El valor catastral se obtiene tomando como referencia el valor de mercado. Normalmente se calcula aplicando un coeficiente que reduce a la mitad el valor resultante en la

MUCHOS PROPIETARIOS  
DESCONOCEN SI PAGAN  
LA TASA DE BASURAS  
CON EL IBI



ponencia de valores. En esta valoración se tienen en cuenta la antigüedad de la construcción, su estado de conservación, la localización de la finca, etc.

**7** Cada año se paga más ¿por qué?

La cuota depende del valor catastral y del tipo impositivo, pero... ¿por qué sube el IBI si en la mayoría de los casos el tipo impositivo es el mismo que años anteriores? Aunque el tipo impositivo sea el mismo, lo que varía es el valor catastral. Las causas que provocan estas alteraciones en el valor catastral son: la constante evolución de los valores de mercado, la depre-

ciación monetaria, las modificaciones del planeamiento urbanístico municipal, como el aumento o disminución de la superficie edificable de un solar, cambio en la clasificación o calificación del suelo, etc.

**8** Si su inmueble tiene un nuevo valor, se lo notificarán.

Las Gerencias Territoriales de la Dirección General del Catastro o a través de entidades locales o territoriales son las encargadas de notificar el nuevo valor catastral de su bien inmueble. Esta notificación se envía al domicilio del interesado. Por otra parte, el contribuyente puede solicitar esta

información en las oficinas del Catastro o mediante la Línea Directa del Catastro. Los nuevos valores serán efectivos en el Padrón del Impuesto sobre Bienes Inmuebles del año siguiente a la notificación.

**9** ¿Y si no estoy de acuerdo?

Si no se está de acuerdo con la valoración que se ha hecho de los bienes, el titular puede reclamar a través de dos tipos de recursos de los que tendrá que elegir uno de ellos. En primer lugar, se puede interponer un recurso de reposición ante la Gerencia del Catastro que haya dictado el acto. Una segunda posi-

bilidad es presentar una reclamación económico-administrativa ante el Tribunal Económico-Administrativo.

Independientemente de la vía elegida, el plazo para presentar el recurso es de un mes desde la recepción de la notificación por parte del Catastro mediante correo certificado entregado en mano. El Centro de Gestión Catastral tiene como límite para entregar la notificación el 31 de diciembre de cada año. En cualquier caso, haya o no recurso, el contribuyente tiene la obligación de pagar el recibo del IBI, la reclamación viene después.

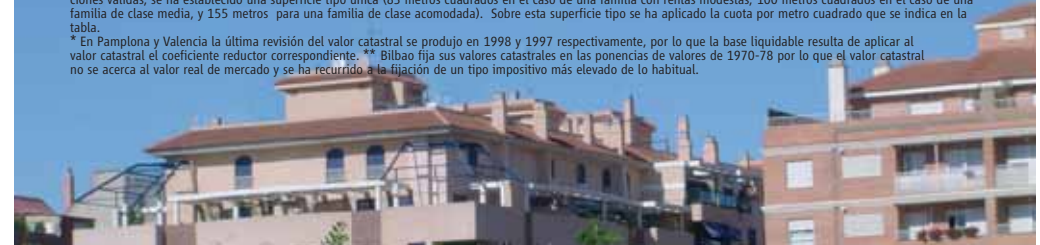
Los casos concretos estudiados

CIUDAD	NIVEL	CALLE	SUPERFICIE	VALOR CATASTRAL (En euros)	TIPO IMPOSITIVO	CUOTA (En euros por m <sup>2</sup> )	CUOTA IBI A PAGAR <sup>1</sup> (En euros)
A CORUÑA	Acomodado	Avd. Linares Rivas	282 m <sup>2</sup>	288.332		4,81	1.357
	Medio	Fernando Macías	118 m <sup>2</sup>	65.505	0,494 %	2,61	308
	Bajo	Carelias	97 m <sup>2</sup>	24.180		1,17	114
ALICANTE	Acomodado	Avd. Maissonave	136 m <sup>2</sup>	110.732		4,17	568
	Medio	Isabel La Católica	86 m <sup>2</sup>	42.729	0,737 %	2,48	233
BARCELONA	Bajo	Avd. Novelda	53 m <sup>2</sup>	13.535		1,36	72
	Acomodado	Doctor Fleming	102 m <sup>2</sup>	143.085		6,43	656
	Medio	Consejo de Ciento	87 m <sup>2</sup>	70.500	0,75 %	5,11	445
BILBAO**	Bajo	Binefar	80 m <sup>2</sup>	45.598		2,45	196
	Acomodado	Alameda Urquijo	126 m <sup>2</sup>	57.721		4,36	550
BURGOS	Medio	Islas Canarias	94 m <sup>2</sup>	26.070	0,9522 %	2,64	248
	Bajo	Camino Iturrigorri	85 m <sup>2</sup>	10.775		1,21	103
	Acomodado	Avd. La Paz	179 m <sup>2</sup>	123.607		3,01	539
CORDOBA	Medio	Pablo Casal	80 m <sup>2</sup>	27.363	0,451 %	1,49	119
	Bajo	Fernán González	50 m <sup>2</sup>	10.731		0,94	47
	Acomodado	Paseo de la Victoria	138 m <sup>2</sup>	88.588		3,97	548
GRANADA	Medio	Santa Rosa	95 m <sup>2</sup>	36.015	0,6147 %	2,33	221
	Bajo	Parque Figueroa	68 m <sup>2</sup>	16.232		1,46	99
	Acomodado	San Antón	135 m <sup>2</sup>	55.204		2,45	331
MADRID	Medio	Avd. de Italia	95 m <sup>2</sup>	30.709	0,60 %	1,94	184
	Bajo	Luis de Vicente	76 m <sup>2</sup>	15.240		1,20	91
	Acomodado	Juan Esplandiú	137 m <sup>2</sup>	146.609		3,63	497
MÁLAGA	Medio	Alonso Heredia	86 m <sup>2</sup>	72.333	0,532 %	2,55	219
	Bajo	Sierra de Meira	45 m <sup>2</sup>	20.385		1,51	68
	Acomodado	Plaza de la Marina	154 m <sup>2</sup>	105.223		4,73	729
MURCIA	Medio	Cristo de la epidemia	140 m <sup>2</sup>	43.492	0,6927 %	2,15	301
	Bajo	Avd. de la Paloma	71 m <sup>2</sup>	6.881		0,67	48
	Acomodado	Isidoro de la Cierva	124 m <sup>2</sup>	70.914		2,72	337
OVIEDO	Medio	Arrixaca	90 m <sup>2</sup>	34.883	0,690 %	1,78	160
	Bajo	Orilla de la Vía	85 m <sup>2</sup>	3.958		0,25	21
	Acomodado	Avd. Galicia	163 m <sup>2</sup>	80.403		3,18	518
PAMPLONA*	Medio	Padre Suárez	84 m <sup>2</sup>	30.311	0,644 %	2,32	195
	Bajo	Río Sella	74 m <sup>2</sup>	13.080		1,13	84
	Acomodado	Monjardín	163 m <sup>2</sup>	179.930		3,30	547
SAN SEBASTIAN	Medio	Irunlarrea	101 m <sup>2</sup>	65.720	0,3042 %	1,98	200
	Bajo	Avd. San Jorge	93 m <sup>2</sup>	36.906		1,21	112
	Acomodado	Avd. Zumalacárregui	125 m <sup>2</sup>	314.892		4,28	535
SEVILLA	Medio	Paseo Duque Mandas	90 m <sup>2</sup>	172.177	0,1699 %	3,25	293
	Bajo	Sierra de Aralar	69 m <sup>2</sup>	74.466		1,83	127
	Acomodado	Avd. Buhaíra	135 m <sup>2</sup>	89.514		4,37	590
VALLADOLID	Medio	Urb. Ciudad Verde	103 m <sup>2</sup>	36.562	0,847 %	2,71	279
	Bajo	Relampaguito	70 m <sup>2</sup>	12.124		1,29	91
	Acomodado	Colón	124 m <sup>2</sup>	99.652		7,58	940
VITORIA	Medio	Bilbao	105 m <sup>2</sup>	23.176	0,974 %	2,12	222
	Bajo	Conde Torrefiel	65 m <sup>2</sup>	11.708		1,69	110
	Acomodado	Acera de Recoletos	132 m <sup>2</sup>	102.578		4,35	574
ZARAGOZA	Medio	Aragón	100 m <sup>2</sup>	40.486	0,5592 %	2,26	226
	Bajo	Arca Real	78 m <sup>2</sup>	15.559		1,12	81
	Acomodado	General Álava	126 m <sup>2</sup>	249.374		3,89	491
VITORIA	Medio	Badaya	85 m <sup>2</sup>	125.993	0,197 %	2,94	248
	Bajo	Errekaletor	62 m <sup>2</sup>	61.228		1,94	121
	Acomodado	Gran Vía	181 m <sup>2</sup>	92.840		2,79	504
ZARAGOZA	Medio	Paseo de Cuéllar	105 m <sup>2</sup>	45.839	0,5433 %	2,37	249
	Bajo	Don Pedro de Luna	78 m <sup>2</sup>	23.431		1,63	127

DATOS OFICIALES. FUENTE: AYUNTAMIENTOS

(1) Estas cantidades, correspondientes a inmuebles reales, difieren de las utilizadas como referencia en el informe. La razón es que, con el fin de poder realizar comparaciones válidas, se ha establecido una superficie tipo única (83 metros cuadrados en el caso de una familia con rentas modestas, 100 metros cuadrados en el caso de una familia de clase media, y 155 metros para una familia de clase acomodada). Sobre esta superficie tipo se ha aplicado la cuota por metro cuadrado que se indica en la tabla.

\* En Pamplona y Valencia la última revisión del valor catastral se produjo en 1998 y 1997 respectivamente, por lo que la base liquidable resulta de aplicar al valor catastral el coeficiente reductor correspondiente. \*\* Bilbao fija sus valores catastrales en las ponencias de valores de 1970-78 por lo que el valor catastral no se acerca al valor real de mercado y se ha recurrido a la fijación de un tipo impositivo más elevado de lo habitual.





## Energía dulce sin exceso de calorías

FRESA Y AZÚCAR SON LOS PRINCIPALES COMPONENTES DE UN PRODUCTO QUE APORTA UNAS 50 CALORÍAS POR RACIÓN DE CONSUMO



El sabor dulce se mantiene como el rey de los desayunos en los hogares de nuestro país gracias, entre otros productos, a las populares mermeladas y confituras. Compañeras tradicionales de tostadas o galletas y contrapunto perfecto al toque salado de una rebanada de pan con queso o mantequilla, las hay para todos los gustos: de melocotón, albaricoque, ciruela, frambuesas, naranja amarga y un largo etcétera.

Las mermeladas y confituras constituyen un buen complemento del desayuno, gracias a su aporte en azúcares –hidratos de carbono simples- y en energía con la que afrontar desde la mañana la jornada diaria. Aunque hay quien piensa que se trata de alimentos muy calóricos, lo cierto es que por cada 20 gramos, como mucho, se ingieren 50 calorías –cantidad inferior a la que aportan 3 terrones de azúcar-, en el caso de las confituras, y 35 en las mermeladas. Es decir, que pueden tomarlo personas sanas de todas las edades.

### ¿Qué diferencia la mermelada y la confitura?

Se componen básicamente del tipo de fruta seleccionada, azúcares y agua. Ambas tienen en común que proceden de la cocción de fruta en almibar -solución de agua y azúcar-. Son varias las razones que justifican su diferente denominación: la mermelada se elabora con piezas de fruta enteras, troceadas o trituradas, con un contenido mínimo de un 30% de frutas. Si es igual o superior al 50%, adquieren el calificativo de "Extra". La confitura, a diferencia de la mermelada, se elabora con la pulpa o puré de la fruta, es decir, una mezcla de consistencia gelatinosa, elaborada con azúcares, pulpa o puré de la fruta y agua. La cantidad debe ser como mínimo del 35% y, si el contenido es igual o superior al 45%, puede calificarse como "Extra".

Se han analizado cinco mermeladas de fresa (La Vieja Fábrica, Bebé, Helios, Anko y Ligeresa –ésta última *light*-) y dos confituras también de fresa (Hero y Bonne Maman). Las siete se comercializan en botes de cristal y en formatos desde 330 hasta 370 gramos de peso neto. La muestra más barata es la confitura Hero (sale a 3,48 euros el kilo, y la más cara, otra confitura, Bonne Maman, a 5,18 euros el kilo).

La mejor relación calidad-precio corresponde a la mermelada de fresa Helios, la segunda con más fruta, que, además, no añade aditivos y ocupa una posición intermedia tanto en precio como en cata. Entre las confituras, Hero, la más barata de toda la muestra, es la mejor elección. Precisamente, Hero fue uno de los pro-

ductos más destacados en la cata (6,9 puntos), junto con La Vieja Fábrica (6,6 puntos) y la confitura Bonne Maman (6,3 puntos). Las menos valoradas fueron las mermeladas Bebé (4,8 puntos) y Anko (5,2 puntos).

### Proporción de fruta y azúcares

Excepto las dos mermeladas La Vieja Fábrica y Anko, que no indican nada al respecto, todas las muestras dicen pertenecer a la Categoría Extra, lo que obliga a los fabricantes a elaborar sus productos con un mínimo de un 50% de fruta, en el caso de las mermeladas, y un 45%, en las confituras, requisito que cumplen según refleja su etiquetado.

En los siete productos estudiados, las fresas encabezan la lista de ingredientes. El segundo

LA FRUCTOSA, EL JARABE DE GLUCOSA Y LA SACAROSA SON LOS AZÚCARES MÁS ABUNDANTES

Marca	Helios	Hero	La Vieja Fábrica	Bebé	Anko	Bonne Maman	Ligeresa
Denominación	Mermelada de fresa Extra	Confitura Extra de fresa	Mermelada de fresa	Mermelada Extra de fresa	Mermelada fresa	Confitura fresa Extra	Mermelada Extra de fresa
Precio (euros/kilo)	3,77	3,48	3,54	3,89	4,13	5,18	3,91
Formato (gramos)	340	345	350	340	335	370	330
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Contenido de fruta declarado (g/100 g) <sup>1</sup>	60	50	45	57	65	50	50
Materia seca soluble (%) <sup>2</sup>	43,6	62	49,6	47,6	43,4	61,6	42
Sacarosa (%) <sup>3</sup>	16,9	25,7	17,5	4,1	21,3	30	12,4
Fructosa (%)	12,9	8,3	14,7	12,3	9,8	14,6	6,3
Glucosa (%)	12,8	14,1	14,6	16,7	9,7	14,7	9,6
Maltosa (%)	0	7,5	0	7,3	0	0	8,4
Azúcares totales (%)	42,6	55,6	46,8	40,4	40,8	59,3	36,7
Valor calórico (kcal/100 g)	170	222	187	162	163	237	147
Ácido sórbico E-200 (ppm) <sup>4</sup>	No detectado	No detectado	516	No detectado	No detectado	No detectado	209
Ácido benzoico E-210 (ppm) <sup>4</sup>	No detectado	No detectado	No detectado	183	No detectado	No detectado	No detectado
Rojo cochinita E-124 (ppm) <sup>5</sup>	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	14
Ácido Ascórbico E-300 (ppm) <sup>6</sup>	33	192	No detectado	82	190	138	213
<b>Cata (1 a 9)</b>	<b>5,6</b>	<b>6,9</b>	<b>6,6</b>	<b>4,8</b>	<b>5,2</b>	<b>6,3</b>	<b>5,3</b>

(1) Contenido de fruta declarado: la cantidad mínima de fruta en 100 gramos de mermelada Extra debe ser de 50 gramos y en confitura Extra de 45 gramos. En las mermeladas de categorías inferiores la cantidad mínima es de 30 gramos. (2) Materia seca soluble: en las mermeladas el contenido mínimo de materia seca soluble es del 40% y en las confituras el 60%. (3) Sacarosa: es el azúcar común y su presencia se debe a una adición externa. (4) Ácido sórbico y ácido benzoico: aditivos conservadores autorizados aunque presumiblemente innecesarios. En todas las muestras se encontraban dentro de los límites establecidos por la norma. (5) Rojo cochinita: un colorante artificial permitido hasta un máximo de 100 ppm. (6) Ácido ascórbico: un antioxidante natural permitido de acuerdo al principio de *quantum satis*, es decir, según las "buenas prácticas de fabricación".

## ¿CÓMO ELEGIR UNA BUENA MERMELADA O CONFITURA?

En la elección de una u otra marca comercial, conviene fijarse en la denominación de venta –mermelada normal o extra, confitura normal o extra, tipo light-, en la proporción de fruta y de azúcares, la lista de ingredientes –hay diferencia de unas a otras, en particular en cuanto al uso de aditivos-, así como en su apariencia –presencia o no de trozos de fruta, color..., precio por kilo, etc. Conviene recordar que el brillo o un intenso color rojo no implica una mayor calidad del producto, y que tampoco la presencia de trozos de fresa grandes o incluso de fresas enteras se corresponde con una mayor cantidad de fruta. Además, en aquellas que indican ser *light* o *diet*, habrá que comprobar que son lo que dicen ser. Por último, no hay que dejarse engañar por los envases que tienen una apariencia más “casera o artesanal” porque no implica que sean de mejor o peor calidad que el resto.

## UNA POR UNA, 5 MERMELADAS Y 2 CONFITURAS DE FRESA



**HELIOS**  
“Mermelada de fresa Extra”

### ➔ La mejor relación calidad-precio

Tarro de cristal de 340 gramos. Sale a 3,77 euros el kilo. Dice aportar 60 gramos de fresa por cada cien de mermelada: la segunda con más fruta. El 43% del producto son azúcares. Sin conservadores ni colorantes. EN CATA: recibe 5,6 puntos. Gusta su “buen grado de dulzor” y es criticada por “sabor fuerte” y por su poco atractivo color.



**HERO**  
“Confitura extra de fresa”

### ● La mejor opción de las dos confituras estudiadas

Tarro de cristal de 345 gramos. Sale a 3,48 euros el kilo, la más barata. Dice aportar 50 gramos de fresa por cada cien de confitura. El 56% son azúcares y aporta 222 calorías cada cien gramos. Sin conservadores ni colorantes añadidos. EN CATA: 6,9 puntos, una de las mejores. Gusta por “sabor natural” y “color”; también es criticada por “espesa”.



**LA VIEJA FÁBRICA**  
“Mermelada de fresa”

Tarro de cristal de 350 gramos. Sale a 3,54 euros el kilo, la segunda más barata. Dice contener el 45% de fresa, es la que menos cantidad de fruta indica. Dentro de las mermeladas, es la de más azúcares (47%) y la más calórica (187 cal/100 g). Una de las dos que añaden ácido sórbico como conservador. EN CATA: 6,6 puntos y entre las que más gustan. Destaca su “sabor”, “color” y “cantidad de trozos de fresa”; pero es criticada por “demasiado dulce” y “trozos muy grandes”.



**BEBÉ**  
“Mermelada Extra de Fresas”

Tarro de cristal de 340 gramos. Sale a 3,89 euros el kilo. Dice tener el 57% de fresa. Los azúcares representan el 40%. La única que añade ácido benzoico, un conservador. EN CATA: con 4,8 puntos, entre las peores. Gusta su “sabor” y “cremosidad”; aunque varios consumidores opinaron que su sabor es “artificial” y no les gustó por “espesa” y por el poco atractivo color.



**ANKO**  
“Mermelada de fresa”

Tarro de cristal de 335 gramos. Sale a 4,13 euros el kilo, la segunda más cara. Dice contener un 65% de fresa, la que más. No indica su categoría comercial. Los azúcares representan el 41% del producto. No añade conservadores ni colorantes. EN CATA: con 5,2 puntos, entre las peores. Gusta por “cremosa” y “sabor natural”, pero es criticada por su color.



**BONNE MAMAN**  
“Confitura de fresa extra”

Salen a 5,18 euros el kilo, la más cara. Tarro de cristal de 370 g. Dice aportar 50 g de fresa por 100 g de confitura. La más azucarada (59%) y calórica (237 cal/100g). No añade conservadores ni colorantes. EN CATA: con 6,3 puntos, entre las que más gustan. Destaca por su “consistencia” y “color”; también es criticada por “el sabor que deja”.



**LIGERESA**  
“Mermelada Extra de Fresas”

Salen a 3,91 euros el kilo. Tarro de cristal de 330 g. Dice aportar 50 g de fresa por 100 g de mermelada. Presenta la menor cantidad de azúcares (37%) y calorías (147 cal/100 g); a cambio es la que más agua presenta. Emplea el mayor número de aditivos: conservadores (ácido sórbico, en 209 ppm), el único que incorpora colorantes (rojo cochinitilla, en 14 ppm), el único que incorpora antioxidantes (ácido ascórbico, en 213 ppm) y el único que incorpora aromas. EN CATA: consigue 5,3 puntos. Gusta por “dulce” y “color”; pero también es criticada por “empalagosa” y “poco espesa”.

componente en cantidad es el azúcar, procedente de la propia fruta y del que se añade en la fabricación de estos productos; el almibar. Los azúcares más abundantes son la fructosa, el jarabe de glucosa y la sacarosa o azúcar común (las siete conservas lo utilizan). En las mermeladas, la cantidad de azúcares varía desde el 40% de Bebé hasta el 47% de La Vieja Fábrica, mientras que en la única tipo *light* (Ligeresa), la cantidad desciende hasta un 37%. En las confituras, la cantidad de azúcar es superior a la de las mermeladas; Hero presenta un 56% y Bonne Maman, la más azucarada, un 59%. En ningún caso el contenido real de azúcares superó al declarado en los envases.

## Desde 160 hasta 190 calorías cada cien gramos

En nuestro estudio, cada 100 gramos de mermelada aportan entre 160 y 190 calorías; mientras que en la *light* (Ligeresa) la cifra es de 147 calorías. Las confituras, por estar más azucaradas, tienen un aporte calórico ligeramente superior. En concreto, las dos confituras analizadas aportan 222 calorías/100 gramos, en el caso de Hero, y 237 cal/100 g, en Bonne Maman, la más calórica del análisis. A pesar de todo, si tomamos como referencia la ración habitual de consumo -20 gramos-, la diferencia entre las mermeladas y las confituras, tanto en calorías como en azúcares, es poco relevante.

En las mermeladas y confituras tipo *light* o *diet*, el tercer componente que suele aparecer en la lista de ingredientes es el agua, presente en mayor cantidad que en las convencionales. Su fin es reducir así su contenido en azúcares y por lo tanto aporte calórico. A quienes sufren de diabetes –asociada o no a exceso de peso- o hipertri-gliceridemia, les convienen aquellas mermeladas

que sustituyen los hidratos de carbono simples por edulcorantes no calóricos –ciclamato sódico, sacarina, aspartame y similares-, y que cumplen verdaderamente con las recomendaciones referentes a los productos *light*.

Las fresas contribuyen a enriquecer estos productos en vitaminas y minerales. No obstante, la cocción destruye gran parte de las vitaminas de la fruta fresca que son sensibles al calor y, además, hay que tener en cuenta que las cantidades de consumo son relativamente bajas, por lo que su contribución a la dieta en estos nutrientes es poco significativa. ➔

## En Síntesis

➔ Se han analizado cinco mermeladas de fresa (La Vieja Fábrica, Bebé, Helios, Ligeresa y Anko) y dos confituras también de fresa (Hero y Bonne Maman). Las siete se comercializan en botes de cristal y en formatos desde 330 hasta 370 gramos de peso neto. La muestra más barata es la confitura Hero (sale a 3,48 euros el kilo), y la más cara, otra confitura, Bonne Maman, a 5,18 euros el kilo.

➔ Las confituras tienen más azúcares (un 57% de media) y son, por tanto, más energéticas (222 y 237 calorías cada cien gramos) que las mermeladas (entre 150 y 187 calorías cada cien gramos), que sólo tiene un 42% de azúcares. Ambas constituyen un alimento adecuado para el desayuno

➔ Ni unas ni otras contienen grasa y su aporte proteico es insignificante.

➔ Todas las muestras cumplen con la norma de etiquetado, se ajustan a los parámetros de calidad prescritos y, atendiendo a lo que indican sobre su contenido en fruta, pertenecen a la categoría comercial que declaran. Anko, la de más fruta, indica un 65% de fresa y La Vieja Fábrica, en el otro extremo, declara un 45%.

➔ Todas incorporan aditivos espesantes o gelificantes, pero sólo tres (Bebé, La Vieja Fábrica y Ligeresa) emplean conservantes. Ligeresa utiliza también colorantes (rojo cochinitilla), antioxidantes (ácido ascórbico) y aromas.

➔ Destacaron en la cata la confitura Hero (6,9 puntos), la mermelada La Vieja Fábrica (6,6 puntos) y la confitura Bonne Maman (6,3 puntos). La menos valorada fue la mermelada Bebé (4,8 puntos) y Anko (5,2 puntos).

➔ La mejor relación calidad-precio es la mermelada de fresa Helios, la segunda con más fruta, no añade aditivos, y ocupa una posición intermedia tanto en precio como en cata. Entre las confituras, Hero es mejor elección que Bonne Maman.





## ¿Demasiadas funciones?

PARA LLAMAR O ENVIAR MENSAJES  
TODOS DEMOSTRARON  
UN COMPORTAMIENTO SIMILAR;  
LAS DIFERENCIAS SE CENTRARON  
EN EL NÚMERO Y CALIDAD  
DE LAS FUNCIONES AÑADIDAS

# a

En España hay más móviles que personas. Con un parque de celulares que cubre prácticamente a toda la población, cada pocos años la mayoría de ciudadanos se enfrentan a la tarea de renovar su móvil. Y no resulta sencillo: muchas de las opciones tecnológicas con las que el consumidor se ve abrumado puede que ni siquiera existieran cuando adquirió el terminal anterior. Los móviles de hoy son verdaderos ordenadores de mano, cada vez con más funciones que en demasiadas ocasiones apenas se conocen y usan. Los ocho terminales de este análisis son de gama media y, por tanto, al igual que los de gama alta, no están indicados para quien sólo busque llamar y enviar mensajes. Para los que sí busquen los adelantos, por un precio cada vez menor hay terminales con cámara de fotos y video, reproductores de música en MP3, radio, agendas y calendarios, juegos de calidad y un sinfín de aplicaciones que relegan el hablar por teléfono a un papel secundario.

Se han analizado siete teléfonos móviles GSM de gama media (de segunda generación) y uno que además de GSM es UMTS (de tercera generación) que cuestan desde los 91 euros de Sharp GX17 hasta los 294 euros de Motorola U6. Cuando un consumidor se acerca a un comercio puede comprar el teléfono libre (igual que adquiriría cualquier otro electrodoméstico), con tarjeta prepago (subvencionado por la operadora, por lo que sólo se puede usar con esa compañía) o con contrato (con una subvención de la operadora aún mayor, que suele obligar a un número de meses de permanencia con un consumo telefónico mínimo). Sharp GX17, Alcatel GlamPhone ELLE y Samsung ZV10 estaban subvencionados por la operadora (tarjeta prepago). El más barato de los libres analizados es Motorola L6 (146 euros).

La mejor relación calidad-precio es Nokia 6103, de 200 euros, por ser de los que más y mejores funciones ofrecen, aunque quizá por ello es también de los que tienen una autonomía más reducida. El más barato, Sharp GX17 (91 euros, subvencionado) es suficiente (incluso excesivo) para quien sólo utilice las funciones básicas.

Estos ocho móviles se venden junto con su cargador y batería. Además, salvo Motorola L6, incluyen accesorios tan útiles como un kit manos libres (los dos Nokia y Samsung), una segunda carcasa (Sony Ericsson), una tarjeta de memoria externa (Nokia 6230i), correa (Motorola U6, Alcatel y Samsung) y un cable para la conexión con el ordenador (Motorola U6 y Samsung). Así, el móvil con más accesorios es Samsung SGH-ZV10.

A un objeto que se lleva todo el día encima se le pide que sea pequeño y liviano. Motorola L6 es el más pequeño (112,8x50,1x11,5 mm) y de los menos pesados (88,8 g), además es muy plano, por lo que resulta más cómodo de llevar en el bolsillo. Sharp GX17 es sólo un 30% más grande y algo menos pesado (84g). Por el contrario Samsung SGH-ZV10 es el más pesado (117g) y el más grande (el doble que el más pequeño). Muchos usuarios no desean que la antena sobresalga del equipo: de los ocho analizados, sólo las antenas de Nokia 6103 y el Samsung SGH-ZV10 eran externas.

### En casi todo el mundo

Los ocho móviles son tribanda, esto es, pueden funcionar en las bandas de frecuencia de 900 MHz y 1.800 MHz (las que se usan en España) así como en 1.900 MHz (habitual en otros países, como EEUU). Eso permite que todos ellos se puedan usar en cualquier país que tenga infraestructura GSM (el estándar mundial de

telefonía móvil más extendido).

Las baterías de siete de los móviles están compuestas de Ion-Litio, salvo en Sony Ericsson Z520i que era Li-Polymer (en principio mejor). Para comprobar cuánto tardaban en cargar, se descargó completamente cada batería (previamente se habían cargado y descargado dos veces) y se midió cuánto tardaba en aparecer la leyenda "carga completa" en la pantalla. Los tiempos variaron desde la hora y media de Nokia 6230i hasta las casi tres de Alcatel ELLE. En cuanto a la autonomía en espera, se dejó cada móvil encendido con la batería cargada y sin realizar ninguna función hasta que se apagara. El mejor fue Nokia 6103 (320 horas) y el que menos duró, Alcatel (195 horas). La autonomía también se midió con un ciclo que simulaba un uso normal, com-

LOS HAY QUE  
DUPLICAN  
LA AUTONOMÍA  
DE OTROS



MARCA Modelo	Nokia 6103	Sharp GX17	Nokia 6230i	Motorola L6	Sony Ericsson Z520i	Samsung SGH-ZV10	Alcatel GlamPhone ELLE	Motorola U6
Precio (euros)	202,33	91,25	256,67	145,67	204	201,33	159	294
Peso (g)	99,2	84,3	97,5	88,8	96,2	116,9	92,8	111,1
Dimensiones (mm) (Alto x Ancho x Profundidad)	94x45,1x24,1	106,4x45,8x17,3	103,3x44,1x20,2	112,8x50,1x11,5	100,6x46,1x25,1	103,5x47,2x26,5	92,4x46,6x23,2	87,3x49x22,4
Antena interna o externa	Externa	Interna	Interna	Interna	Interna	Externa	Interna	Interna
Tecnología	GSM, GPRS	GSM, GPRS	GSM, GPRS	GSM, GPRS	GSM, GPRS	UMTS, GSM, GPRS	GSM, GPRS	GSM, GPRS
SAR (W/kg)	0,7 al oído	0,813 al oído	0,7 al oído	1,33 al oído	0,962 al oído	0,77 al oído	0,72 al oído	0,8 al oído
						0,659 al cuerpo	1,06 al cuerpo	0,51 al cuerpo
<b>Características de batería</b>								
Composición de la batería	Li-ion	Li-ion	Li-ion	Li-ion	Li-Polymer	Li-ion	Li-ion	Li-ion
Tiempo de carga	2h	2h	1h 30'	2h 26'	2h 23'	2h	2h 52'	2h 10'
Autonomía en espera (horas)	320	245	275	215	218	280	195	270
Autonomía en llamada	2h 10'	3h 30'	3h 40'	4h 20'	2h 50'	4h 30'	4h	3h 50'
Autonomía en uso	10h	15h	15h 50'	19h 10'	11h 40'	20h	17h 30'	16h 40'
<b>Características de la pantalla</b>								
Pantalla principal o interna								
Tipo pantalla	TFT	TFT	TFT	CSTN	TFT	TFT	CSTN	TFT
Dimensiones (mm)	27x20,2	30,1x39,7	30,4x30,4	29x35,8	17,5x21,2	28,7x35,5	27,9x35,1	31x38,1
Resolución (píxeles)	20.480	19.200	43.264	20.480	20.480	38.720	20.480	38.720
Pantalla secundaria								
Tipo pantalla	NI	NA	NA	NA	CSTN	OLED	NI	LCD
Resolución (píxeles)	6.240	NA	NA	NA	8.080	5.120	20.480	3.072
<b>Memoria</b>								
Capacidad memoria interna (MB)	4,2	1,4	32	10	16	50	3	5
Tarjeta memoria Externa	NA	NA	Si hasta 512 MB	NA	NA	NA	NA	NA
<b>Transmisión de datos</b>								
Puerto USB	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI
Bluetooth	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI
Infrarrojos	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	NO
UMTS	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO
PTT	SI	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO
<b>Capacidad multimedia</b>								
<b>Cámara de fotos</b>								
Resolución	0,3	0,3	1,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Tamaño máximo de la imagen	640x480	640x480	1280x960	640x480	1280x960	640x480	640x480	640x480
Zoom/Número de aumentos	NO	SI/4x	SI/3x	SI/4x	SI/4x	NI	NI	SI/4x
<b>Vídeo</b>								
Streaming (ver mientras descarga)	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO
Videoconferencia	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO
<b>Audio</b>								
Radio FM	SI	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO
Reproductor de MP3	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	NO
Grabación voz/Tiempo (indicado)	SI/5 min.	SI/30 s	SI/1 h.	NO	SI/+ 20 min.	SI/1 h.	SI/NI	SI/NI
Comandos de voz	SI	NO	SI	SI	SI	NO	SI	SI
Maricación por voz	SI	NO	SI	SI	SI	NO	NO	SI
Altavoz manos libres	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI
<b>Calidad de comunicación</b>								
Cobertura Alta								
Nitidez	8	8	8	8	8	8	7	9
Ruido	8	8	7	8	8	8	8	9
Cobertura Media								
Nitidez	8	8	8	8	8	8	8	9
Ruido	8	7	8	8	8	7	8	9
Cobertura baja								
Nitidez	8	8	8	6	8	8	8	9
Ruido	8	8	7	7	8	8	8	9
<b>Nivel Cobertura</b>								
Media (%)	75	50	57,14	80	80	50	60	80
Baja (%)	25	25	28,57	20	20	16,7	20	20
<b>Sonido</b>								
Tono (db)	78,1	60,4	71	75,4	77,2	72,3	68,1	68,3
Vibración (db)	31,2	42	37,2	44,6	34,8	35,8	37	32
<b>Prueba de uso (1 a 10)</b>	<b>8,2</b>	<b>7,4</b>	<b>8</b>	<b>7,6</b>	<b>8,2</b>	<b>8,5</b>	<b>7,5</b>	<b>8</b>

En esta tabla sólo figuran aquellas prestaciones o funciones que no son comunes a todos los móviles analizados en este estudio

puesto de una llamada de diez minutos, el envío de un SMS y 50 minutos en espera. El que más aguanta en espera, Nokia 6103 sólo llega a las 12 horas en uso, seguido de Sony Ericsson con 14 horas y media. Samsung (con 24 horas y media) y Motorola L6 (con 23 horas y media) fueron los que más duraron. El resto rondó las 20 horas de autonomía.

Las pantallas de estos móviles son en color (ése es uno de los motivos de su importante consumo energético). Las de Nokia 6103, Sony Ericsson Z520i, Motorola U6, Alcatel ELLE y Samsung SGH-ZV10 están cubiertas por una tapa, por lo que estos móviles cuentan con una segunda pantalla exterior en la que mostrar datos básicos como el estado de la batería o la fecha y hora. Volviendo a las pantallas interiores, las de Alcatel y Motorola L6 eran CSTN (peores), y las del resto TFT. Las múltiples funciones que van más allá de hablar por teléfono (navegar por Internet, jugar, gestionar la agenda...) hacen que el tamaño de la pantalla sea un factor esencial. Las más grandes son las de Sharp y Motorola U6, aunque la de Sharp a pesar de ser la más grande es la de menor resolución (imagen menos nítida). La pantalla con mejor resolución es la del Nokia 6230i, seguida de las de Motorola U6 y Samsung ZV10 (además, estas dos últimas son las únicas que muestran 256.000 colores, el resto se quedan en 65.000).

## Memoria interna

Los ocho móviles cuentan con una memoria interna en la que almacenar los contactos de la agenda, los sonidos, las fotos y los vídeos. Samsung ofrece la mayor capacidad (50Mb). El siguiente, Nokia 6230i, dispone de 32 Mb, pero es el único con una ranura para una tarjeta externa de memoria (del tipo MMC) de hasta 512Mb. Las memorias del resto variaron desde los 16 Mb de Sony Ericsson hasta los escasos 1,4 Mb del Sharp (la capacidad de un antiguo disquete).

Existen diferentes tecnologías para intercambiar archivos entre móviles (contactos de la agenda, imágenes, canciones, vídeos...), o para conectar el terminal a un ordenador. Alcatel ELLE sólo cuenta con infrarrojos (una tecnología incómoda y en desuso). Los dos Nokia, Sony Ericsson, Sharp y Samsung además de infrarrojos ofrecen USB para conectarlo al ordenador (así es posible hacer la muy útil copia de seguridad de nuestra

información, por si perdemos el terminal), y Bluetooth, un sistema por ondas de radio que llega a unos pocos metros y sirve para conectar toda clase de dispositivos. Motorola U6 se conecta por USB y Bluetooth (no por infrarrojos).

Los dos Nokias y Motorola L6 permiten el 'Push To Talk' (PTT, 'Pulsar para hablar'), con el que se puede llamar a través de las redes de móvil pagando un dinero fijo al mes (tarifa-plana) como con un walky-talkie. El problema es que, a pesar de ser muy común en otros países, ninguna de las operadoras españolas ofrecen este servicio para los usuarios domésticos.

## Cámara de fotos

Nokia 6230i tiene la mejor cámara de fotos: 1,3 megapíxeles mientras que la resolución del resto no pasa de 0,3 megapíxeles. Los ocho pueden hacer y reproducir vídeos, pero sólo Sony Ericsson, Nokia 6230i y Samsung pueden hacer 'streaming' (reproducir vídeos mientras se descargan, lo que significa, en la práctica que se podrían ver en ellos programas de televisión si la operadora de telefonía lo permite). Samsung ofrece videoconferencia, no en vano es el único de los analizados que es de tercera generación (también conocido como UMTS) cuya mayor virtud es la alta velocidad de transmisión de datos (imprescindible para la videoconferencia).

## ¿SON RESISTENTES Y SEGUROS?

Los móviles son unos de los aparatos electrónicos más susceptibles de sufrir caídas. Por ello, el laboratorio introdujo cada equipo en un barril de volteo que simuló cincuenta caídas como las que pueden sufrir en el día a día. ¿El resultado? Ninguno se deterioró.

Frente a niveles de energía peligrosos demostraron que las partes con carga eléctrica están convenientemente aisladas. También aprobaron el test de funcionamiento bajo calentamiento anormal en la que no se incendiaron ni significaron un peligro para el usuario. La calidad de los plásticos de los cargadores es suficiente por lo que resisten el calor (algo necesario dada su función).

Incluso se lanzó cada cargador tres veces sobre una superficie sólida de

## SÓLO UNO ES MEJOR QUE EL RESTO EN NITIDEZ DE LA TRANSMISIÓN

madera de roble sin que se produjeran daños. Tampoco la comunicación se interrumpe ni ninguno de los móviles estudiados sufren daños permanentes ni temporales si el usuario provoca una descarga de electricidad estática por contacto ni a través del aire (como la que puede suceder un día de tormenta).

¿Y la radiación que emiten? La norma permite hasta un máximo de 2,0 W/kg de índice de absorción específica de energía (SAR en sus siglas inglesas), que mide la cantidad de energía que se absorbe por unidad de masa de tejido corporal. Todos aprobaron con valores alejados del máximo permitido, pero los dos Nokia, Alcatel ELLE y Samsung con 0,7W/kg demostraron ser mejores que el resto.

## SUS VIBRADORES NO TENÍAN NADA DE SILENCIOSOS: SONABAN MÁS ALTOS QUE UN MURMULLO

En cuanto al audio, en siete de ellos se puede grabar la voz (en Motorola L6 no), el Nokia 6230i cuenta con radio FM y reproductor musical de MP3. La reproducción de canciones en MP3 también está presente en Samsung y Sony Ericsson. Sharp es el único sin manos libres incorporado. En los ocho se pueden usar auriculares, pero sus conectores no son estándar como sería deseable.

El resto de funciones extra son muy numerosas: juegos, alarmas, reloj, calendario, rellamada automática, restricciones de llamada... Casi todas ellas son comunes a todos los equipos. La tabla completa con todas sus funciones está disponible en [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## Su función principal: la comunicación

El nivel de cobertura de una zona depende en gran medida de su distancia con la antena emisora, pero, ¿aprovechan todos los móviles por igual la cobertura disponible en un emplazamiento? Para medirlo, se probó cada móvil en una zona con cobertura media y en otra con cobertura baja, siempre con el mismo operador. En un mismo lugar los dos Motorola, Nokia 6103 y Sony Ericsson Z520i indicaron disponer ligeramente de más cobertura que el resto, y Samsung y Sharp marcaron algo menos.

Pero estas diferencias en el nivel de cobertura indicado no significan que luego la comunica-

ción sea de mayor o menor calidad. Para empezar, se comprobó que si se hace una llamada la comunicación no se corta (todos los celulares consiguieron un "excelente"), tras lo cual, se midió la nitidez del sonido y el ruido generado en zonas con cobertura alta, media y baja. Motorola U6 es el único que destaca, y lo hizo positivamente: su calidad de comunicación es ligeramente superior al resto. En todos los demás, los resultados fueron muy buenos y prácticamente idénticos.

Muchos usuarios se quejan de que apenas oyen cuando les llaman. Así, buscan modelos que "suenen" más alto (en todos ellos se puede regular el tono). Nokia 6103 es el que tiene el timbre más potente (78 dB), seguido ▶

## UNO POR UNO, 8 TELÉFONOS MÓVILES



**NOKIA 6103**  
202,33 euros.  
Libre.

➔ **La mejor relación calidad-precio.**

Garantía incorrecta por dar sólo un año a los accesorios y no dos. Con antena externa. Una de las pantallas principales más pequeñas. La mayor autonomía en espera (320 h), pero la menor en uso (12 h). Muy completo en funciones. El timbre más sonoro (78 dB) y la vibración más silenciosa (31 dB).

PRUEBA DE USO: 8,2 puntos de 10, la segunda mejor valoración.



**SHARP GX17**  
91,25 euros, el más barato. Subvencionado.

● **Otra opción interesante.**

Otra opción interesante para quien no busque excesivas funciones. El más ligero y de los más pequeños. La pantalla principal más grande pero de baja resolución. La memoria interna de menor capacidad (1,4 MB). De los timbres más bajos (60,4 db) y el vibrador más ruidoso (42 dB).

PRUEBA DE USO: 7,4 puntos de 10, la valoración más baja. El peor en diseño, dimensiones del teclado y poca facilidad para cambiar la batería y la tarjeta SIM.



**NOKIA 6230i**  
256,7 euros, el segundo más caro. Libre.

Garantía incorrecta por dar sólo un año a los accesorios y no dos. El que menor tiempo de carga necesita (1h30min). La pantalla y la cámara de fotos (1,3 megapíxeles) de mayor resolución. El único con tarjeta de memoria externa (de hasta 512 MB). Con radio y lector de MP3.

PRUEBA DE USO: 8 puntos de 10.



**MOTOROLA L6**  
145,67 euros. Libre.

El más pequeño, uno de los más livianos y además muy delgado. El segundo con más autonomía en uso. De los timbres más altos y el vibrador más ruidoso (45 dB).

PRUEBA DE USO: 7,6 puntos de 10, de los peores.



**SONY ERICSSON Z520i**  
204 euros. Libre.

Garantía incorrecta por dar sólo un año a los accesorios y no dos. La pantalla más pequeña. La única batería de Li-Polymer (mejor). Uno de los timbres más sonoros (77 dB). Con reproductor de MP3.

PRUEBA DE USO: 8,2 puntos de 10, la segunda mejor.



**SAMSUNG SGH-ZV10**  
201,33 euros.  
Subvencionado.

Garantía incorrecta por dar sólo un año al equipo y seis meses a la batería, en vez de dos años. El único con tecnología UMTS (3G), por lo que es también el único con videoconferencia y el que tiene una transferencia de datos más rápida. El más pesado y grande. Antena externa. El de mayor autonomía en uso. La segunda mejor resolución de pantalla y de los que muestran más colores. La memoria interna de mayor capacidad (50 Mb). Reproductor MP3.

PRUEBA DE USO: 8,5 puntos de 10, el mejor por sus funciones y la facilidad de uso.



**ALCATEL GLAMPHONE ELLE**  
159 euros. Subvencionado.

La batería que más tarda en cargarse y la que ofrece la menor autonomía en espera. Sin conector USB ni Bluetooth (sólo infrarrojos). El de menos funciones.

PRUEBA DE USO: 7,5 puntos de 10, de los peores por su pantalla-espejo que resulta incómoda.



**MOTOROLA U6**  
294 euros, el más caro. Libre.

De los más pesados (111,1 g). De las pantallas más grandes, con mejor resolución y con el mayor número de colores. El único que destaca positivamente por la calidad de comunicación. El ruido de su vibrador es de los más bajos (32 dB).

PRUEBA DE USO: 8 puntos de 10.



de Sony Ericsson Z520i (77 dB) y Motorola L6 (75 dB). Sharp sólo alcanza los 60 dB: una diferencia notable con el más potente (la escala de los decibelios es logarítmica, por lo que 20 dB no son el doble de 10 dB, sino diez veces más). Los ocho reproducen tonos polifónicos y reales.

En un cine o en cualquier otra situación donde no debe sonar el móvil, es habitual elegir el modo "vibración" pero, ¿es realmente silenciosa esta función? No parece que demasiado: todos los móviles en vibración generan un ruido superior a un murmullo (30 dB). El vibrador más silencioso fue de nuevo Nokia 6103 (31 dB), seguido de Motorola U6 (32 dB) mientras que los más ruidosos fueron Motorola L6 (45 dB) y Sharp GX17 (42 dB). Se da la paradoja de que Nokia 6103 es el terminal con mayor volumen de tono y el que menos ruido genera en vibración, mientras que el Sharp ofrece el tono más débil pero casi la vibración más ruidosa.

### Prueba de uso

Más allá de las valoraciones objetivas del laboratorio, se quiso comprobar qué opinaban los usuarios de cada uno de estos equipos. Para ello, seis usuarios expertos valoraron del 1 al 10 una veintena de aspectos de cada móvil. Todos los celulares gustaron, aunque con diferencias. El mejor fue Samsung ZV10 (el único de tercera generación) que llegó a los 8,5 puntos sobre 10, seguido de Nokia 6103 y Sony Ericsson Z520i (los dos 8,2 puntos). Los que no alcanzaron los ocho puntos fueron Sharp GX17 (7,4 puntos de 10), Alcatel ELLE (7,5 puntos) y Motorola L6 (7,6 puntos).

En las características más convencionales (opciones de llamada y envío de mensajes normales y multimedia) los ocho obtuvieron valoraciones similares. Samsung sobresalió en el número y calidad de sus funciones extra, como los juegos o la calidad de imagen. La relativamente baja puntuación de Alcatel (7,5 puntos) se debe sobre todo a lo novedoso de su panta-

lla: cuando está apagada se vuelve espejo. Esta característica concentró las críticas de los usuarios que consideraron que encendida reflejaba excesivamente la luz del sol. Además, cuando está apagada (modo espejo), produce ocasionalmente una ligera y molesta luz azulada de fondo. Sharp GX17 no gustó por su aspecto exterior y acabado (6,8 puntos), dimensiones del teclado (6,7 puntos) y facilidad para cambiar la batería y la tarjeta SIM (6,8 puntos). En el resto de equipos las valoraciones fueron positivas y uniformes: entre 7 y 8,5 puntos.

Los ocho incluyen los consabidos manuales y las necesarias advertencias de seguridad. Sin embargo, en la mitad de ellos las garantías eran incorrectas por no llegar a los dos años durante los cuales deben estar cubiertos: los dos Nokia y el Sony Ericsson dicen que la garantía de sus accesorios es de sólo un año mientras que Samsung ofrece un año para el equipo y seis meses para la batería. Independientemente de lo que afirmen sus documentos de garantía, todos estos equipos, sus accesorios y sus baterías están garantizados durante dos años, si bien a partir de los seis primeros meses deberá ser el comprador quien demuestre que el fallo estaba en origen. ◀



✗ Se han analizado siete móviles de gama media GSM y uno que además de GSM se puede conectar a redes UMTS (3G), que cuestan desde los 91 euros de Sharp GX17 hasta los casi 300 euros de Motorola U6. Sharp GX17, Alcatel ELLE y Samsung ZV10 (el único UMTS de estudio) están subvencionados por la operadora.

✗ La calidad de comunicación en los ocho es similar y satisfactoria, aunque ligeramente superior en Motorola U6. El timbre más alto y el vibrador más silencioso es el de Nokia 6103 y el timbre menos sonoro y una de las vibraciones más ruidosas es la de Sharp GX17.

✗ Los ocho equipos y sus cargadores superaron las exigentes pruebas de seguridad (se comprobó incluso que no sufren desperfectos tras 50 caídas). Las garantías de los dos Nokia, Sony Ericsson y Samsung Z520i no son correctas.

✗ El móvil más voluminoso y pesado es el Samsung ZV10 y los más pequeños y ligeros son el Sharp GX17 y el Motorola L6. Las pantallas más grandes son las de Sharp GX17 y Motorola U6 y las más pequeñas las de Sony Ericsson y Nokia 6103. La batería que menos tarda en cargar es la de Nokia 6230i (1,5 h) y la que más la de Alcatel ELLE (3h). En espera, la batería más duradera es la de Nokia 6103. En uso duraron más Motorola L6 y Samsung ZV10 y menos Nokia 6103.

✗ Con los ocho se puede hacer llamadas desde el extranjero (son tribanda), y cuentan con cámara de fotos y vídeo. Los dos Nokia son los que incluyen más funciones y los más parcos Alcatel ELLE y Sharp GX17. Alcatel sólo ofrece conexión por infrarrojos; el resto los más modernos Bluetooth, USB o ambas.

✗ En la prueba de uso todos fueron bien valorados. El que más gustó fue Samsung ZV10 (8,5 puntos de 10) y los más discretos Sharp GX17 (7,4), Alcatel ELLE (7,5) y el Motorola L6 (7,6).

✗ La mejor relación calidad-precio es Nokia 6103 (200 euros, libre), uno de los que cuentan con más funciones. Otra opción interesante es Sharp GX17, el más barato (91 euros, subvencionado): un móvil que cubre con creces las necesidades de la mayoría de usuarios.



## Ejercicio físico

# Lo último para estar en forma

LA APARICIÓN CONSTANTE DE NUEVAS GIMNASIAS  
RESPONDE A UNA DEMANDA CRECIENTE DE  
PERSONAS QUE BUSCAN MEJORAR SU SALUD  
DE UNA FORMA AMENA



Cada vez son más las personas que buscan nuevas alternativas para estar en forma. La moda del gimnasio, como la han dado en llamar algunos sociólogos, se ha instalado definitivamente en nuestro país, procedente de otros como Estados Unidos. Y es que son ya seis de cada 10 habitantes de España los que practican algún tipo de deporte. El logro de un buen estado físico, la mejora en salud e imagen y la huida del estrés son los principales motivos que esgrimen las personas que acuden de forma asidua a algún centro deportivo.

El interés se centra en deportes que permiten no sólo un buen estado físico, sino la diversión y la relajación en su tiempo de ocio. De ahí la constante aparición de nuevas modalidades. El sector está en continua evolución y casi cuando comienzan a implantarse nuevas actividades en los gimnasios, ya aparecen otras más novedosas en el mercado con resultados visibles en menos tiempo.

Las tradicionales clases de aeróbic y *step* ya son parte del pasado, y han sido sustituidas por nombres difíciles de recordar como *body pump*, *spinning*, *aerobox* o *thai boxing*. No obstante, estas actividades también tienen fecha de caducidad, y en un breve plazo darán paso al Yoga en sus diferentes versiones, especialmente el *bikram yoga*, *intensati*, *masala bhangra*, *forza*, *performance max program*, *stiletto strength*, *gyritonic* y la consagración de los entrenamientos personalizados (*personal training*).





## UN BALÓN, LA CLAVE • *Fit ball*

Este entrenamiento gira alrededor de una pelota gigante, *fit ball* (pelota suiza), sobre la que se realizan todos los ejercicios. A diferencia de otros ejercicios encaminados a fortalecer un solo músculo en cada movimiento, el trabajo con muchos músculos al mismo tiempo, añadiendo un valor de equilibrio que ayuda a soportar mejor el ejercicio físico.

**Qué músculos se trabajan.** Debido a su base inestable, obliga al trabajo de grupos musculares más o menos profundos, como los lumbares y estabilizadores de cadera, involucrados en la prevención de lesiones de espalda. Además, se favorece el fortalecimiento de los músculos de la espalda, en especial los

intervertebrales, y refuerza las estructuras articulares de las vértebras.

**Quién puede practicarlo.** Cualquier persona, con independencia de su edad y nivel de forma física.

**Beneficios.** Se pueden desarrollar ejercicios para todo el cuerpo de tipo dinámico o estático. Mejora la fuerza y aumenta el tono muscular. Sirve de apoyo para el trabajo de estiramientos. Refuerza el equilibrio, la coordinación y la postura, ayudando a prevenir dolores cervicales y lumbares, que aparecen como resultado inequívoco del sedentarismo. Aumenta la flexibilidad (estiramiento, y movilidad articular). Trabaja la resistencia muscular general. Incrementa la conciencia del cuerpo y su posición.

**Contraindicaciones.** No tiene.

**Precauciones a tener en cuenta.** En ejercicios de piernas y bíceps, las rodillas, al flexionarse, no deben adelantarse a los pies -la base de la rótula estaría acusando demasiada presión-.

**Debe saber que...** el tamaño de la pelota ha de estar relacionado con la altura y peso de la persona. Una regla fácil de aplicar: cuando el usuario se sienta en la pelota, los muslos deben estar paralelos al suelo. El ángulo lateral que formen las piernas entre las caderas, rodillas, y tobillos debe ser de 90 grados. Es conveniente acostumbrarse a ella, manteniéndose sentado sobre la misma, para aprender a controlarla.

## ARTES MARCIALES A RITMO DE MÚSICA

### *Body combat*



Programa de entrenamiento aeróbico, resistencia y flexibilidad que combina y adapta movimientos y técnica de boxeo, *kickboxing*, karate, *tai-chi*, *taekwondo*, *muay thai* y otras artes marciales para crear una clase colectiva intensa al ritmo de una música con efectos especiales. Aunque no hay contacto físico -se hace frente al espejo- hay que dar golpes y patadas, simular combates y entrenamientos.

**Qué músculos se trabajan.** Se trabaja mucho la parte superior del cuerpo, lo que lo diferencia de otras disciplinas aeróbicas. El *body combat* fortalece los hombros, brazos, abdominales y la espalda.

**Quién puede practicarlo.** Recomendado para cualquier edad y sexo, salvo para embarazadas.

**Beneficios.** Es un efectivo entrenamiento aeróbico y de tonificación muscular. Mejora el trabajo cardiovascular. A la vez que se gana fuerza, resistencia, flexibilidad y energía, se aprenden técnicas de defensa, se libera estrés y se queman muchas calorías.

**Contraindicaciones.** Está contraindicado para quienes sufran osteoartritis en la rodilla o en la cadera, siempre y cuando el médico no dictamine lo contrario.

**Precauciones a tener en cuenta.** Durante la práctica de *body combat* pueden aparecer problemas con las extensiones cuando se realiza algún ejercicio. También pueden surgir molestias de tendinitis y bursitis en el hombro, y problemas en las articulaciones.

**Debe saber que...** no es un arte marcial porque no hay patadas, puñetazos o golpes hacia otras personas. El trabajo se realiza frente al espejo y en sombra. Los alumnos no pegan a un objeto real.



## CUERPO Y MENTE *Body balance*

agresivos. Reduce el estrés. Mejora la fuerza, la coordinación y el equilibrio, la postura y la capacidad de concentración. Aumenta la flexibilidad. Refuerza la densidad ósea.

**Contraindicaciones.** No hay.

**Precauciones a tener en cuenta.** A priori, no son necesarias.

**Debe saber que...** el *body balance* tiene variantes para embarazadas y personas de la tercera edad.

Mezcla la corrección postural del método Pilates, las posturas del yoga y los movimientos armónicos y suaves del *tai-chi* para trabajar a la vez la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza.

**Qué músculos se trabajan.** Todos.

**Quién lo puede practicar.** Todo el mundo puede hacerlo.

**Beneficios.** Este tipo de ejercicio es muy beneficioso para las personas que tiene algún tipo de lesión muscular puesto que se evita dar saltos o hacer giros

Este método está basado en un programa de ejercicios lentos y controlados. Se practica con máquinas muy específicas o en el suelo, bajo la supervisión de un profesional, en clases individuales o en grupos pequeños. Se busca la precisión de los ejercicios en pocas repeticiones. La respiración, la concentración, el control, la alineación, la concentración, la fluidez son los otros conceptos claves de Pilates.

**Qué músculos se trabajan.** Todos.

**Quién lo puede practicar.** Cualquier persona.

**Beneficios.** Alivio de problemas de espalda, caderas, rodillas, cuello, osteoporosis, lesiones deportivas, aumento de la autoestima y estilización de la figura.

**Contraindicaciones.** No hay.

**Precauciones a tener en cuenta.** A priori, no son necesarias.

**Debe saber que...** el objetivo es conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados. Esto lleva a aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda



## CUERPO Y MENTE *Pilates*



## FITNESS ACUÁTICO Aquafitness

En general, el *aquafitness* se realiza mediante una serie de combinaciones de ejercicios físicos dentro del agua, implica una mejora rápida de la condición física general y además de una forma divertida.

**Qué músculos se trabajan.** Todos.

**Quién lo puede practicar.** Está indicado para todo tipo de personas y edades gracias a sus numerosos beneficios físicos. Personas con problemas de sobrepeso, en periodo de recuperación tras una operación de columna, u otra lesión traumatológica, problemas de movilidad y estabilidad articular, en rodillas, tobillos... y, en mayor medida, para problemas de espalda

en general. También es un ejercicio muy apto para mujeres embarazadas y tercera edad.

**Beneficios.** La presión hidrostática favorece el retorno venoso y la circulación sanguínea y linfática, disminuye la frecuencia cardíaca (aproximadamente 10 pulsaciones menos al mismo nivel de esfuerzo que fuera del agua) y tiene un agradable efecto masaje.

**Contraindicaciones.** No tiene.

**Precauciones a tener en cuenta.** Hay que evitar quedarse frío para prevenir lesiones y enfriamientos. Se debe tener cuidado al entrar y salir de la piscina con los cambios de presión y temperatura, ya que pueden provocar mareos.

**Debe saber que...** no es necesario saber nadar.

**Modalidades:**

**Aquaerobic.** Consiste en realizar una clase siguiendo el ritmo de la música como en el aeróbic, pero en este caso el impacto articular al saltar o al realizar ciertos pasos son amortiguados por el agua. En esta característica radica su gran aceptación tanto en personas con sobrepeso como en aquellas con problemas en rodillas o espalda.

**Aquagym.** En esta modalidad, los ejercicios se centran más en la tonificación muscular, en las repeticiones y en el trabajo con diferentes materiales, como pesas, pelotas, y otros materiales.



## FITNESS ACUÁTICO Aquaspinning

Similar al ciclo *indoor (spinning)*, con instructor y música, pero impartido en el agua gracias a unas bicis con un sistema especial de lastrado en la piscina. La resistencia del agua multiplica la intensidad de la sesión y proporciona un masaje constante al cuerpo. Se trabaja el doble pero sin sensación de calor ni sudoración.

**Qué músculos se trabajan.** Los del tren inferior (cuádriceps, gemelos, glúteos, abdominales, etc.).

**Quién lo puede practicar.** Indicado para quien dispone de poco tiempo. En media hora se puede hacer

el ejercicio que el cuerpo necesita, además de ayudar de forma eficaz a controlar el peso y moldear las piernas. Actividad adecuada para mujeres, sobre todo con problemas de celulitis, porque responde al tipo de ejercicio que necesitan: sin impacto, continuado y con efecto circulatorio. Recomendable también para quienes tienen problemas de rodilla y necesitan fortalecer el cuádriceps sin riesgos.

**Beneficios.** Mejora del sistema cardiovascular, de la fuerza y resistencia física. El masajeo del agua tonifica y moldea piernas, trasero y abdomen. Como se trata de una actividad puramente aeróbica, el *aquaspinning* reduce la grasa y el tejido adiposo. Además, el agua tiene un gran efecto relajante y desestresante.

**Contraindicaciones.** No tiene, pues no hay movimientos descontrolados, la velocidad es más lenta y las articulaciones no soportan el peso del cuerpo.

**Precauciones a tener en cuenta.** Hay que evitar quedarse frío para prevenir lesiones y enfriamientos. Se debe tener cuidado al entrar y salir de la piscina con los cambios de presión y temperatura, ya que pueden provocar mareos.

**Debe saber que...** es recomendable que el agua cubra hasta el pecho para que los brazos también trabajen con el peso del agua. ◀

# LO + PRÁCTICO

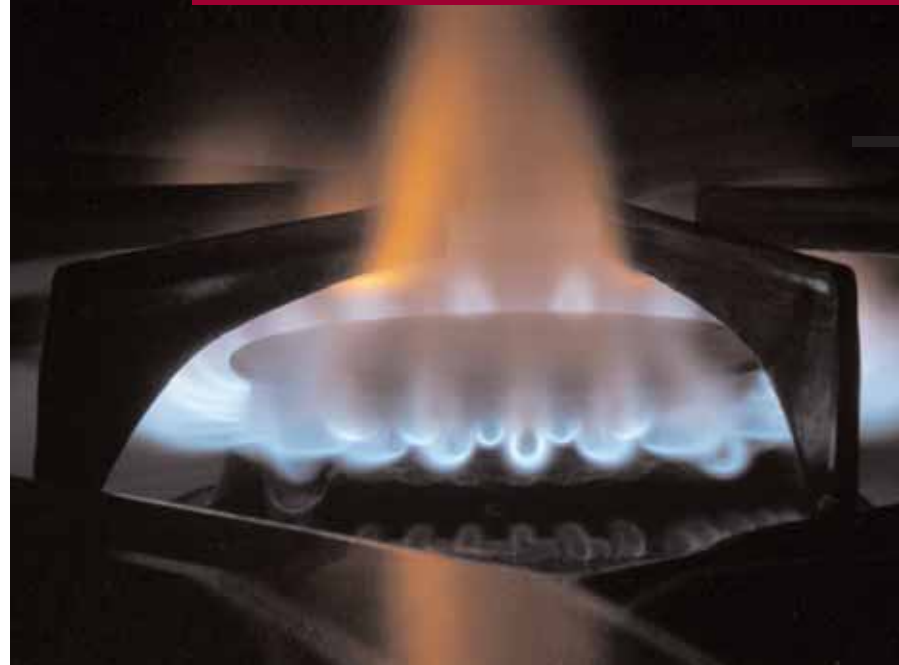
56 Detectores de gas

58 Prevenir accidentes de cocina

60 Arbitraje de consumo

62 Consultorio y sentencias

64 Seguridad en vehículos





Detectores de gas

## Alerta ante un peligro silencioso

Los expertos recomiendan estos dispositivos, aconsejables pero no obligatorios, como elementos de seguridad adicionales

No siempre huele, es silencioso, rápido, muy peligroso y, en la mayoría de las ocasiones, mortal. No se trata de una adivinanza, sino de la descripción de uno de los mayores factores de riesgo de la estructura de los hogares españoles y, lo que es más importante, de la vida de sus inquilinos: las fugas de gas. En los últimos cinco años se han registrado en nuestro país diez explosiones de gas natural y butano, que se han cobrado la vida de 27 personas y han herido a más de un centenar. ¿Se podrían haber detectado a tiempo? La Asociación Española del Gas y patronal de empresas gasísticas (Senagas) asegura que las revisiones y el correcto mantenimiento de las instalaciones son la clave para prevenir y evitar accidentes como los ocurridos recientemente en diferentes puntos de España. Pero, sin descuidar las revisiones recomendadas por los expertos, el mercado ofrece un elemento de seguridad adicional: los detectores de gas.

### No son obligatorios, pero sí muy útiles

Estos protectores de fugas son capaces de reconocer diferentes tipos de gases: los combustibles, como el propano, butano y natural (éste último es el más utilizado en los hogares españoles), y otros como el monóxido de carbono, un gas inodoro y letal que se produce por una combustión deficiente o 'un mal tiro' de las chimeneas de calderas y calentadores.

Según el modelo, estos equipos pueden llegar a cortar el suministro de electricidad y evitar así la posibilidad de una deflagración por el contacto entre el gas y una chispa. Todos ellos disponen de un sensor, la mayoría eléctrico, que varía su conductividad o características eléctricas cuando entra en contacto con el gas. Esta variación la percibe la cabeza sensora, que inmediatamente activa su alarma visual y acústica en el mismo momento en que detecta gas en el ambiente y antes de que su concentración sea peligrosa. La norma establece que los detectores no deben reaccionar por debajo del 3%, para evitar falsas alarmas, y deben saltar antes de que se alcance el 20% de concentración.

Ante los numerosos siniestros vividos en los últimos meses (como la explosión de ocurrida en Laredo a finales del pasado mes de julio), profesionales del sector y muchos consumidores solicitan a la Administración Pública una ley que exija la instalación de estos sistemas en las viviendas. Sus argumentos se centran en que, al igual que es obligatoria la instalación de un diferencial que corte la luz para evitar accidentes relacionados con la electricidad, sería necesario la instalación de un dispositivo de corte de gas para detectar fugas.

### Tipos de alarma

Aunque el mercado de estos dispositivos se ha ampliado en los últimos años, su variedad es todavía bastante limitada y depende del tipo de gas a detectar, de su instalación y de sus funciones. Mientras unos aparatos detectan la fuga y avisan, otros incluso interrumpen la fuga.

**Alarmas simples:** emiten un pitido cuando se superan las concentraciones de gas admisibles.

**Alarmas luminosas:** además del sonido, incorporan indicadores luminosos. Los técnicos recomiendan que tengan tres luces: la verde para indicar el funcionamiento, la roja como alarma y la amarilla para llamar la atención sobre algún fallo en el funcionamiento.

**Detectores de corte:** aparte de dar la alarma, están conectados a un dispositivo que les permite cortar el suministro de gas. En este caso concreto, la instalación siempre la debe realizar un técnico. De hecho, los expertos recomiendan que sea un profesional el que se responsabilice de la instalación de cualquier detector de gas. No sólo por razones de seguridad, sino porque la adquisición de estos dispositivos no es sencilla. En ocasiones es necesario encargárselos a través de los instaladores profesionales, que son quienes los compran y colocan.

**Modelos atornillados.** Son los más sencillos de instalar, basta con atornillarlos a la pared y funcionan

con pilas. También son los más baratos. su precio no suele superar los 100 euros.

**Modelos empotrados.** son más complejos de instalar, puesto que es necesario empotrarlos en una caja, como un foco halógeno, y suelen llevar un transformador. Estos aparatos disponen de un cableado hasta la electroválvula encargada del corte automático de gas. No obstante, conviene aclarar que todos los modelos necesitan corriente eléctrica, por lo que es necesario llevar siempre un cable hasta el punto en el que se vaya a colocar.

**Tipo de gas.** Lo más habitual es que estos dispositivos estén preparados para detectar un tipo de gas concreto, que puede ser butano, propano, gas ciudad, gas natural o monóxido de carbono, aunque hay algunos modelos que pueden funcionar con varios gases diferentes. +

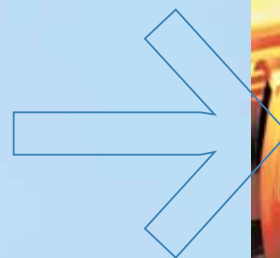
### A tener en cuenta para su colocación

**Instalación.** Los detectores no deben colocarse en zonas donde la temperatura baje por debajo de los 5°C o suba a más de 35°C; tampoco sobre fregaderos o zonas muy húmedas, ni en lugares con corrientes de aire.

**Sensores.** Es determinante que el sensor del detector sea fiable ante los posibles cambios, como el aumento de humedad y las subidas o bajadas de tensión eléctrica, porque pueden afectar a los aparatos y emitir falsas alarmas.

**Duración.** Estos protectores tienen una vida media de cinco o seis años, que es cuando el sensor empieza a fallar, aunque depende de modelos. Los expertos recomiendan mantener limpios los sensores pasando el aspirador por la rejilla cada tres meses.

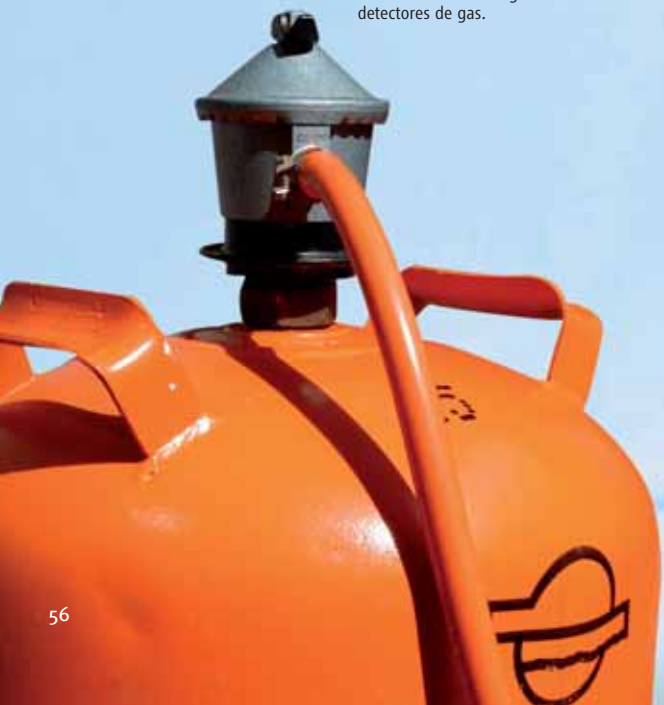
**Precios.** Los más económicos se pueden adquirir desde 40 euros (aunque, según los técnicos que los colocan, son los menos fiables) y los más completos rondan los 300 euros, en función de sus prestaciones.



### CONSEJOS

Para evitar accidentes relacionados con el gas, la Asociación Española del Gas aconseja el cumplimiento de las siguientes recomendaciones:

- Cada cuatro años es obligatoria una revisión de la instalación de gas natural, y si es de gas butano, cada cinco años.
- No hay que tapar las rejillas de ventilación (permiten que el aire se renueve).
- Si se detecta olor a gas en casa, hay que cerrar la llave general de paso, ventilar la estancia y no generar puntos de ignición. En estos casos hay que ponerse en contacto inmediatamente con la compañía distribuidora para informarle de lo ocurrido.



Accidentes domésticos

# En la cocina no se juega

Control y medidas de precaución son ineludibles en la estancia del hogar con mayores riesgos

Grandes aparatos eléctricos, utensilios puntiagudos y cortantes, productos tóxicos, suelos resbaladizos y fuentes de calor hacen de la cocina el lugar más peligroso de la casa. Según datos del último Programa de Detección de Accidentes Domésticos y de Ocio (D.A.D.O.), la cocina es la estancia de la casa en la que más siniestros se produjeron en 2004, el 23% del total. El informe también revela que la preparación de la comida destaca como la situación en la que se producen más lesiones (el 18%) en la cocina. He aquí algunos consejos para minimizar los riesgos.



### Productos químicos y gas

- Mantenga los productos tóxicos lejos de alimentos y bebidas.
- Con niños en casa, los productos de limpieza deben guardarse en armarios altos o con cierres de seguridad.
- No deposite bajo el fregadero desatascadores químicos y limpiadores de hornos que contengan sosa y ácido sulfúrico o lleven en la etiqueta el símbolo de corrosivos: sus componentes reaccionan violentamente en contacto con el agua y la humedad.
- Tampoco almacene los productos peligrosos, en particular inflamables, junto a la zona de cocción, radiadores, estufas o cerca de un enchufe con ladrón.
- No los mezcle indiscriminadamente, en especial la lejía y el salfumán (se produce un fuerte desprendimiento de cloro, que es un gas tóxico). Igual ocurre con la mezcla de lejía y amoníaco.
- Sea prudente en la cocina cuando pulverice insecticidas, limpiadores de muebles y ambientadores. Algunas de esas sustancias pueden resultar tóxicas si se fijan en los alimentos.

- La ventilación es obligatoria en cocinas con aparatos fijos de gas. Instale orificios para la entrada de aire que pueden estar protegidos por rejillas o deflectores y asegúrese de que no están obstruidos ni tapados con muebles, cartones o cristales.
- El calentador de gas no debe colocarse bajo la cocina, pues la combustión sería incorrecta y las gomas se deteriorarían por el calor desprendido en esa zona.
- Si detecta olor a gas, ventile la cocina, cierre la llave general de paso y no accione ningún interruptor eléctrico. Si el interruptor general de la luz está cerca de la fuga, desconéctelo.



### Caídas, resbalones y golpes

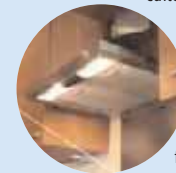
- Ponga topes de apertura en los cajones para que no salgan de sus raíles.
- Procure que siempre estén cerrados porque sus esquinas en pico ocasionan frecuentes golpes y heridas, especialmente a los pequeños de la casa, cuando quedan abiertos.
- No sobrecargue los armarios más altos. Coloque los recipientes más pesados y de uso frecuente en los estantes inferiores.



### Riesgos eléctricos

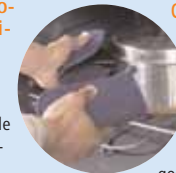
- Las cocinas son estancias húmedas, por lo que es aconsejable que las tomas de corriente y los cuadros eléctricos sean estancos.
- Antes de mover o limpiar la nevera, el horno, la lavadora o cualquier otro electrodoméstico de gran potencia, debe desenchufarlo. Si el enchufe se halla fuera de su alcance, desconecte el interruptor general.
- Tenga especial cuidado con tocar, enchufar o desenchufar un aparato eléctrico cuando el suelo esté recién fregado, aunque tenga las manos secas.
- Evite andar descalzo. Entraña riesgos de calambres eléctricos por la existencia de un contacto directo con el suelo que facilita la conducción eléctrica a través del cuerpo.

- Mantenga la cocina bien iluminada. Es primordial para trabajar en ella con seguridad.
- Si se le cae agua mientras cocina o friega, séquela cuanto antes. Más de un resbalón y el consiguiente golpe se han producido por pisar la zona mojada. Además, alguien podría entrar en la cocina sin saber que el suelo resbala y lastimarse seriamente.



### Incendios, explosiones y estallidos

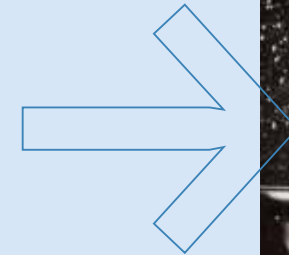
- Evite colgar visillos cerca de los focos de la cocina y de tomas de enchufes sobrecargados con ladrones.
- Abandone la costumbre de colgar trapos y manoplas en ganchos colocados sobre la superficie de cocinado o en la campana extractora.
- No guarde en la cocina las bombonas de butano. Manténgalas alejadas de focos de calor. Antes de cambiarlas, cierre y apague los mandos y las llamas de los aparatos de la cocina, y compruebe que no hay cigarrillos ni velas encendidas. A continuación, cierre bien la espita de la válvula y las llaves de paso.



### Quemaduras

- Utilice recipientes y utensilios de cocinar (sartenes, cazuelas, espumaderas...) con asas, empuñaduras y mangos aislantes.
- Use agarradores o manoplas para retirar las cazuelas y sartenes del fuego, para manipular pequeños recipientes calientes de asas estrechas y cortas, y para levantar las tapas de cazuelas y cafeteras.
- Los mangos de las sartenes, ollas, etc., no deben sobrepasar nunca el espacio de la cocina. Y utilice preferentemente los fogones interiores de la cocina.
- Nunca llene los recipientes que vaya a poner al fuego por encima de los tres cuartos de su capacidad. +

- Si necesita extraer la rebanada de pan atascada en el tostador o vaciar de café el molinillo mientras están enchufados, no use un cubierto metálico.
- No use enchufes tipo ladrón para electrodomésticos de alto consumo (horno, lavadora, lavavajillas...). Cada uno debe estar conectado a una base de enchufe independiente y con toma de tierra. El ladrón podría deteriorarse y provocar un cortocircuito.
- Las corrientes de aire en la cocina pueden apagar el gas, vigílelas.
- Las campanas extractoras pueden provocar un mal funcionamiento de las calderas o calentadores atmosféricos. Si están ambos en la cocina debe haber un conmutador que impida que funcionen a la vez.
- Desmonte y limpie periódicamente las válvulas de expulsión de vapor de las ollas a presión. No espere a que estén sucias: su obstrucción por restos de comida puede ser peligrosa.





Arbitraje de consumo

## Una solución con limitaciones

El recurso a las juntas arbitrales de consumo es una alternativa rápida, sencilla y gratuita frente a los tribunales, pero está lejos de ser la panacea



No se pierda esta información si:

Quiere actuar contra una empresa que ha incumplido su contrato

Quiere reclamar sus derechos, pero prefiere no acudir a los tribunales

Ha oído hablar del arbitraje de consumo, pero no sabe exactamente en qué consiste

### → ¿Qué es el arbitraje de consumo?

Es un sistema extrajudicial y voluntario para resolver conflictos. Su carácter voluntario implica que las partes involucradas en una disputa relacionada con temas de consumo pueden optar o no por esta vía para solucionarla. Si ambas partes aceptan someterse al arbitraje de consumo, también deben aceptar el laudo que emita el Colegio Arbitral (una especie de tribunal). Este sistema depende de las distintas administraciones públicas, según su ámbito sea nacional, autonómico, provincial, de mancomunidad o municipal.

### → ¿Cuándo se puede recurrir al arbitraje de consumo?

Un desacuerdo con la factura telefónica o un vendedor que no repara un producto en garantía son situaciones típicas de arbitraje de consumo. Pero no siempre se puede recurrir a esta vía: los casos de intoxicaciones, lesiones y muerte, o los casos con indicios racionales de delito, además de aquellos en los que ya hay sentencia firme, no se pueden solucionar mediante arbitraje. Tampoco se podrá utilizar en asuntos sobre los que las partes que reclaman esta vía no formen parte del contrato que ha dado lugar al conflicto o si la empresa es declarada en suspensión de pagos o en quiebra.

### → ¿Por qué acudir al arbitraje?

Aunque el consumidor siempre puede acudir a los tribunales, parte importante de estos conflictos son de pequeña cuantía, por lo que no compensa el gasto de contratar un abogado y, en ocasiones, un procurador. Aunque para reclamaciones de cuantías inferiores a 901 euros la ley no exige la representación y defensa en juicio por estos profesionales, el ciudadano se enfrenta a un medio desconocido, complejo y lento. Es aquí donde entra en juego el arbitraje de consumo: un procedimiento rápido, sencillo y gratuito. La principal objeción la marca su carácter voluntario. Ni el consumidor ni la Junta Arbitral pueden obligar al reclamado a someterse a un arbitraje.

### → ¿Cómo funciona?

El consumidor solicita el arbitraje rellenando un formulario en las Juntas Arbitrales —órgano que gestiona los aspectos administrativos de este procedimiento—, en una OMIC o en las asociaciones de consumidores. Si se admite, se notifica al reclamado y se le otorga un plazo para que se adhiera. Si lo rechaza, la vía queda cerrada. Si se adhiere, se formaliza un convenio arbitral y se nombran los miembros del colegio arbitral (un presidente, licenciado en Derecho al servicio de la Administración, y dos árbitros: uno representa al consumidor y otro al empresario o profesional). Después se da audiencia a las partes implicadas para que hagan sus alegaciones y contesten a las preguntas del colegio arbitral. Se pueden pedir pruebas. Y, en cuatro meses, la decisión o laudo.

### → ¿Es siempre gratuito?

Sí, salvo los gastos que ocasionen las pruebas solicitadas. Cada parte correrá con los gastos de las suyas y las comunes se abonarán a medias entre ambas partes, pero las que sean a instancia del colegio serán gratuitas.

### → ¿Y dictan sentencia?

La resolución de las Juntas se denomina laudo, pero a efectos prácticos tiene el mismo valor y consecuencias que una sentencia. Reclamante y reclamado deben cumplirla en el plazo que se indique. Si no lo hacen, la parte perjudicada puede pedir al juez que se ejecute, igual que las sentencias. Y como la cuestión ya ha quedado "juzgada", no pueden acudir a los Juzgados para intentar obtener una solución distinta.

### → Tipos de arbitraje

Puede ser de derecho o de equidad. Habitualmente se practica el de equidad: los árbitros deciden según su parecer y no están obligados a fundamentar las razones de su decisión. Pero si se opta expresamente por un arbitraje de derecho, los miembros del colegio arbitral deben ser abogados en ejercicio, salvo el Presidente, y resolver el caso con razonamientos jurídicos.

### → Si no se está de acuerdo con el laudo, ¿se puede hacer algo?

Se puede, en un plazo de 10 días, pedir que se aclare algún punto o la corrección de errores materiales y, en el plazo de 20 días, que se amplíe un laudo incompleto. Ante los tribunales, se puede pedir, en 2 meses, la acción de anulación mediante demanda basada en los siguientes supuestos:

- Ausencia o invalidez del convenio arbitral
- Hay defectos de notificaciones.
- Los árbitros han resuelto sobre cuestiones que no les competen
- La designación de los árbitros o el procedimiento no se han ajustado al acuerdo entre las partes o la Ley de Arbitraje. +



◆ **NO OLVIDE QUE** la ley exige a los árbitros imparcialidad e independencia. El arbitraje de consumo no se inclina necesariamente a favor del consumidor. Deseche falsas expectativas y esfuércese por proporcionar indicios de prueba. Si la reclamación se apoya exclusivamente en su versión de los hechos, es probable que no estimen su reclamación. En ese caso, intente lograr un acuerdo.

### ◆ SABÍA QUE...

En 2004 se emitieron en España 15.499 laudos. Algo menos del 30% (4.421) dieron la razón al consumidor, el 5% (792) se resolvió por conciliación, y en el 65% restante (10.286) la resolución no fue favorable para los consumidores. Por lo general, las partes ejecutan voluntariamente los laudos, aunque 302 recurrieron a la ejecución forzosa y 134 fueron impugnados ante los Tribunales. Los plazos se cumplen: antes de cuatro meses las partes ya disponen del laudo. Sólo el 1'34 % de laudos rebasaron el límite temporal. El coste medio de una prueba de peritaje en 2004 fue de 388 euros y se practicaron 635, pero las partes no suelen pedirlos: 610 fueron a instancia de los propios árbitros, ocho del consumidor, tres del reclamado y 14 por ambas partes.

Casi dos de cada tres laudos emitidos en España en 2004 no dieron la razón al consumidor



Las herencias tienen sus límites

**//Estoy casada y no tengo hijos, sí padres. Según el Código Civil, si fallezco un tercio de la herencia sería para ellos, y mi marido tendría derecho al usufructo de la mitad de mis bienes. ¿Puedo disponer por testamento que mi esposo herede todos mis bienes? En caso de no poder hacerlo, ¿puedo disponer por testamento que mi esposo herede más de la mitad del usufructo? ¿Cuánto sería lo máximo? Si mi único bien fuera un piso, ¿cómo se distribuye? //**



En la redacción de un testamento, una persona casada, sin hijos, con padres y a quien se aplica el Código Civil (en algunos territorios hay derechos especiales o forales), debe respetar las reglas. Quien tenga herederos forzosos, como en este caso, queda obligado por las limitaciones del Código Civil y, por eso, no puede establecer que su marido herede todos sus bienes. Estas limitaciones vienen representadas por las legítimas, que son porciones de bienes de las que la persona no puede disponer en testamento como desee por haberlas reservado la ley a favor de determinadas herederos.

Las personas casadas sin hijos y con ascendientes sometidas a la regulación común del Código Civil deben respetar la legítima de los ascendientes, que es la mitad de sus bienes, salvo que sea un único ascendiente, en cuyo caso será un tercio de la herencia. En segundo lugar se encuentran los derechos del cónyuge viudo, que tiene derecho, como mínimo, al usufructo de la mitad de la herencia.

A partir de ahí, puede, respetando las legítimas aplicables a sus actuales circunstancias, dejar en testamento un tercio de sus bienes a sus padres y los dos tercios restantes completos (no sólo el usufructo, también la propiedad) a su marido. Es decir, puede dejar más de la mitad del usufructo a su marido, hasta el máximo de dos tercios en plena propiedad. Sólo si fallecen los padres o ascendientes, su esposo podrá heredar la totalidad de sus bienes.

En el caso de la vivienda, si es propiedad y no un bien ganancial, sus ascendientes y su esposo pasarían a ser copropietarios en proporción a su participación en la herencia. En la situación presentada, un tercio sería propiedad de sus padres y los otros dos, de su esposo. Si estima que esta situación podría ser fuente de conflictos, asesórese en una notaría o con un abogado en función de sus intereses. <

El dueño de dos bajos de edificios colindantes planea unirlos

**//Querría saber si el dueño de un bajo puede romper los dos tabiques de dos comunidades distintas para unir los locales de ambas, si tiene que pedir permiso para hacerlo y si las comunidades de vecinos afectadas pueden negárselo. //**

Sin permiso unánime de las dos comunidades, el propietario de dos locales integrados cada uno de ellos en dos edificios distintos y colindantes no puede romper el muro que los delimita para unirlos, ni comunicarlos, aunque fuera con una puerta. Las facultades de los propietarios se limitan a modificar los elementos arquitectónicos e instalaciones de sus pisos y locales siempre que no menoscaben o alteren la seguridad del edificio, su estructura, configuración o estado exterior y no perjudiquen a otros propietarios. También pueden unir dos pisos o locales de su propiedad, pero dentro del mismo edificio. Pero en todos los casos necesitan el consentimiento de la comunidad o las comunidades afectadas.

El Tribunal Supremo, en un supuesto en el que se trataba de la comunicación entre sí de locales pertenecientes a edificios diferentes, ya expuso que la obra para comunicar departamentos propios con otros situados en edificio distinto o colindante afecta a elementos comunes. Por ello, tal y como recoge la jurisprudencia, se requiere del consentimiento unánime de los copropietarios, puesto que altera el título constitutivo de la comunidad, que quedaría gravada con una servidumbre innecesaria.

Si el propietario de dos locales de edificios colindantes desea unirlos rompiendo o tirando el muro o pared de cierre que es límite entre edificios, debe solicitar el permiso de las dos comunidades. Cualquiera de las dos, o ambas, podría negar una autorización que debe contar con el voto afirmativo de todos los propietarios. También podría acudir a juicio para exigir que se vuelva a cerrar si ya se hubiera abierto. <



VIAJES COMBINADOS

Un viaje organizado muy caótico

Unos consumidores contrataron en una agencia un viaje combinado a Egipto, pero no pudieron dormir dos noches en los hoteles acordados y el safari de cuatro días se quedó en dos. Por ello demandaron a la agencia, a la que la sección décima de la Audiencia Provincial de Madrid, en sentencia de 27 de junio de 2005, condenó al pago de 350 euros, 400 menos de los reclamados por los afectados. El Tribunal dictaminó que la agencia cumplió su compromiso defectuosamente y que debía asumir la responsabilidad solidaria por todos los incumplimientos, fueran o no debidos de forma directa a ella. Sea mediadora, detallista o intermediaria, los compromisos de la agencia no se agotan con la mera gestión de los servicios y la reserva de alojamiento. Por su vinculación con la suerte o resultado final de la prestación contratada, su responsabilidad incluye el incumplimiento, total o parcial, diferente o defectuoso, frente al programado. <



COMUNIDADES DE PROPIETARIOS

La venta del piso incluía la derrama del ascensor

Una comunidad de propietarios aprobó la instalación de un ascensor. Uno de ellos, además de vivienda, poseía uno de los locales del edificio, declarados exentos de contribución. Comenzó a pagar sus derramas, pero vendió el piso y dejó de abonarlas. La comunidad le demandó y reclamó el pago de las derramas posteriores a la venta que correspondían a su piso y también por su local. El asunto llegó en apelación hasta la sección primera de la Audiencia Provincial de Cáceres, que, en sentencia de 16 de septiembre de 2005, dio la razón al demandado. Constató que el propietario pagó las derramas imputables a su vivienda hasta que la vendió a un tercero, al que le corresponde, como nuevo propietario, el pago de los gastos posteriores a la venta. Respecto al local, apuntó que todos los locales estaban exentos de pagar. <

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.



RESPONSABILIDAD MÉDICA

La mejora estética de la dentadura acaba en desastre

Una usuaria acudió en 1999 a una clínica de cirugía estética para recibir un tratamiento dental de carácter estético -extracción de 12 piezas dentarias y la colocación de cuatro implantes osteointegrados- por el precio de 10.836 euros. Esta operación fracasó, por lo que la afectada, con problemas de fonación y deglución, demandó a los facultativos que la intervinieron y al centro. La sección segunda de la Audiencia Provincial de Sevilla, en sentencia de 30 de marzo de 2005, absolvió a los médicos por haber actuado conforme al saber hacer médico, pero declaró a la clínica responsable por no lograr el resultado estético buscado y por los daños morales. Argumentó que la odontología estética se enmarcaba dentro de un contrato de obra con obligación de resultado. Probado su incumplimiento, condenó a la clínica a devolver el precio total ya pagado y a indemnizar a la usuaria, con 21.627 euros, en concepto de daños morales. <

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.



Motor

## Sin riesgos al volante

Muchos conductores desconocen el nivel de seguridad de sus vehículos, aunque su relevancia en la elección de un coche es cada vez mayor

El 83% de los consumidores europeos afirman que la seguridad es uno de los criterios que analizan cuando se disponen a adquirir un vehículo. Según una encuesta realizada en 2005 por EuroNCAP, el consorcio que examina la seguridad de los vehículos mediante pruebas de choque, la seguridad se ha convertido en el aspecto más valorado, por delante de otros como las prestaciones y el costo por kilómetro.

La seguridad en la carretera es un elemento vital que depende del conductor, del entorno y de las prestaciones del vehículo. En este ámbito se han generado numerosos avances en los últimos años gracias, en buena medida, al impulso que se ha dado a los controles de calidad y de homologación. Mientras que en 1995 apenas el 48% de los turismos estaba equipado con frenos ABS y el 54% con airbag para el conductor, en 2005 el 100% de vehículos a la venta disponía de serie de ambos elementos.



### ¿A más seguridad, menos riesgo?

Para muchos conductores, la respuesta a esta pregunta es un 'sí' rotundo que, sin embargo, expertos en seguridad vial insisten en matizar: sentirse seguro al volante no siempre significa estarlo realmente. Es lo que se conoce como 'teoría del riesgo constante' o de 'compensación de riesgo'. Cuando el conductor percibe mayor seguridad en los vehículos, asume más riesgos porque confía en que el automóvil responderá de manera satisfactoria ante cualquier contratiempo. Sin embargo, la clave de la conducción es la prudencia y el ser consciente en todo momento de que un vehículo con mejores dispositivos de seguridad reduce las posibilidades de tener un accidente pero no los elimina. Y ahí va un dato esclarecedor al respecto: según el Instituto de Tráfico y Seguridad Vial (INTRAS), aproximadamente la mitad de los vehículos siniestrados en las carreteras tiene menos de dos años de antigüedad y, por lo tanto, incorpora más avances en seguridad.

Paradójicamente, esa falsa sensación de seguridad poco tiene que ver con el conocimiento de los conductores sobre las tecnologías de seguridad que incorporan sus vehículos. Diversas encuestas realizadas por el Instituto de Tráfico y Seguridad Vial (INTRAS) estiman que el 70% de los conductores desconoce las nuevas tecnologías de que dispone su automóvil, lo que se traduce en un uso deficiente de ellas. Y tampoco el funcionamiento de otras tan populares como el ABS, comercializado desde hace casi 30 años, es tan conocido como sería de esperar: todavía hay quien cree que sustituye al cinturón de seguridad, cuando en realidad lo complementa.

### Pruebas EuroNCAP

En 1997 se creó EuroNCAP, un consorcio independiente que agrupa a distintas administraciones y asociaciones de España, Francia, Alemania, Holanda, Suiza y Reino Unido. Su misión es realizar pruebas de choque a los últimos modelos que salen al mercado, que EuroNCAP compra de forma anónima en un concesionario para asegurarse de que las marcas no los preparan para las pruebas. Por ley, los automóviles deben contar con unas medidas mínimas de seguridad y pasar una serie de controles antes de ponerse a la venta, por lo que el propósito de EuroNCAP es animar a los fabricantes a superar ese mínimo.

Cada miembro de EuroNCAP paga anualmente una suscripción, además de las pruebas que se realizan con los vehículos. En este caso, es informado de la elección del coche que se examina y se le invita a ser testigo de las pruebas, que son las mismas para todos los vehículos (berlina, utilitario, monovolumen y coche de lujo): un impacto frontal a 64 kilómetros/hora contra una barrera deformable, un impacto lateral a 50 kilómetros/hora, una colisión contra un poste a 29 kilómetros/hora y un atropello a un peatón (dummie) a 40 kilómetros/hora. En el interior de los vehículos se colocan dummies -maniqués con piel de caucho, esqueleto de aluminio y unos sensores electrónicos internos- para simular a los ocupantes. En la prueba de atropello se lanza el muñeco contra el automóvil desde el exterior. Según los resultados, se otorga a cada automóvil un número determinado de estrellas, entre 0 y 5, que determina el grado de seguridad. De esta manera, el consumidor, que puede acceder a los resultados de las pruebas en la página web de EuroNCAP ([www.euroncap.com](http://www.euroncap.com)), puede comparar el grado de seguridad de los modelos que le interesan. →





### Seguridad activa

Los elementos incluidos en la llamada 'seguridad activa' disminuyen el riesgo de que se produzca un accidente.

✳ **Programa electrónico de estabilidad o ESP (sus siglas en alemán).** Es el elemento más destacado y novedoso de este grupo, está diseñado para corregir la trayectoria del vehículo e impedir que éste pierda el control. Para su funcionamiento, cuenta con una centralita que recibe las señales de unos sensores ubicados en las ruedas y compara el ángulo de giro del volante con el ángulo de giro y la velocidad de los neumáticos. Si el vehículo no sigue la trayectoria elegida por el conductor -esto es, si la señal del volante y la trayectoria de las ruedas no coinciden- envía las órdenes necesarias al sistema de frenos para evitar derrapajes. También puede actuar sobre el sistema de inyección para cortar el flujo de combustible y sobre el cambio de velocidad, si éste es automático. Si todos los vehículos contaran con este

El elemento más novedoso de seguridad activa es el programa electrónico de estabilidad o 'ESP', que ayuda a que el vehículo no pierda el control



equipamiento (actualmente menos de la mitad lo incorporan), podrían salvarse unas 400 vidas al año. Su precio oscila entre 400 y 600 euros.

- ✳ **Neumáticos.** Son también clave para la adherencia del coche al suelo, gracias al sistema de **control de tracción o ASR**, que impide patinar a las ruedas motrices en aceleraciones, y al **sistema de suspensión**, que proporciona estabilidad. Por su parte, el **sistema de dirección** dirige la trayectoria del vehículo mediante el giro simultáneo del volante y los neumáticos.
- ✳ **Sistema de frenado.** Con pedales diseñados para que los pies no queden atrapados en caso de siniestro, reduce la velocidad del



vehículo y, gracias al **sistema antibloqueo de ruedas o ABS**, disminuye la distancia de frenado y evita la pérdida de control del automóvil durante un frenazo.

- ✳ **Ergonomía de los mandos y de los asientos.** Con mandos de fácil acceso, reducen la fatiga y el estrés del conductor, que en asientos ergonómicos circula en una posición cómoda y con buena visibilidad. Además, los **sistemas de climatización** garantizan la temperatura óptima en el interior del vehículo para evitar la falta de concentración por frío o calor, mientras que el **sistema de iluminación** permite al conductor ver y ser visto. En las curvas, las luces autodireccionales mejoran la visibilidad hasta un 90%.

### Seguridad pasiva

Si la seguridad activa persigue evitar accidentes, la 'pasiva' se encarga de minimizar sus consecuencias, es decir, las lesiones de los ocupantes.

- ✳ **Cinturón de seguridad.** Evita que los ocupantes salgan disparados o choquen con el interior del vehículo (volante, salpicadero o parabrisas) en caso de accidente. Debe regularse según la altura de cada uno, evitar que pase por el cuello y utilizarse tanto en asientos delanteros como traseros. Aunque en ocasiones puede producir lesiones en tórax, hombros o espalda, cuando no se utiliza las lesiones son más graves y el riesgo de muerte mucho mayor. Las cifras que maneja la Dirección General de Tráfico confirman que uno de cada tres fallecidos en 2004 no llevaba puesto el cinturón de seguridad.
- ✳ **Airbag.** Es un complemento del cinturón de seguridad al que, en ningún caso, sustituye. Su función es disminuir el riesgo de contacto del cuerpo con el interior del coche en caso de colisión. Cuenta con una centralita con sensores de deceleración que, cuando detecta un choque violento, produce gas

que infla una bolsa de fibra que frena el movimiento de los cuerpos. Están colocados en el volante (conductor), en el salpicadero (acompañante) y en el lateral de los asientos traseros o en las puertas.

- ✳ **Reposacabezas.** Aunque fueron concebidos como elementos de confort, en la actualidad son un dispositivo de seguridad pasiva fundamental para limitar el movimiento de la cabeza en un choque y evitar lesiones graves. Se calcula que sólo el 22% de los reposacabezas protegen de manera adecuada a los ocupantes en caso de colisión y reducen los daños en el cuello, las cervicales y la columna vertebral. La distancia entre la cabeza y el reposacabezas debe ser lo más pequeña posible y su borde superior debe quedar a la altura de las cejas o de los ojos.
- ✳ **Carrocería y diseño.** Los coches están diseñados para que la estructura se deforme a modo de escudo para sus ocupantes. El objetivo es que la carrocería absorba la fuerza de choque para evitar daños graves en las personas. También se refuerzan las puertas para las colisiones laterales y el suelo del coche. ➤



- ✳ El uso del cinturón de seguridad sigue siendo una asignatura pendiente: uno de cada tres fallecidos en carretera en 2004 no lo llevaba puesto
- ✳ Se calcula que sólo el 22% de los reposacabezas están bien colocados y, por tanto, minimizan realmente los daños en el cuello
- ✳ En las curvas, las luces autodireccionales mejoran la visibilidad hasta un 90%





## GUÍA PRÁCTICA consumer EROSKI

### 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.



### 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

## GUÍA PRÁCTICA carnes

