

consumer EROSKI

AÑO XXXII - ÉPOCA III - noviembre 2006 - Nº 104
www.consumer.es

la revista del
consumidor de hoy

CENTRO DE SALUD

A FONDO

CENTROS DE SALUD

INFORME

Familias numerosas

ANÁLISIS

Bollería industrial
Dispositivos
antideslizantes
para la nieve

OTROS TEMAS

- Entrevista a Ignacio Cirac, físico.
- Alimentación en el embarazo
- Valor venal de vehículos
- Cajas de herramientas

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

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

INVESTIGACIÓN A FONDO: Append y
equipo de CONSUMER EROSKI.

ANÁLISIS COMPARATIVOS
RESPONSABLE: Inaki Larrabelli.
INTERPRETACIÓN Y DIVULGACIÓN: Mónica Clid.
RESPONSABLE DE LABORATORIO: Juan Carlos
San Vicente. QUÍMICA: Jaiome Pagalday.
MICROBIOLOGÍA: Miguel Romeo.
GENÉTICA: Mercedes García Goti.
REDACCIÓN: Ricardo Oleaga, Inigo Marauri,
Iker Merchán.

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

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

Redacción y Administración de CONSUMER EROSKI:

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

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

CONSUMER EROSKI es una revista de consumo editada por Eroski Scoop, con el patrocinio de Fundación Eroski. La cooperativa de consumo Eroski, asociación de consumidores legalmente reconocida y fundadora de Grupo Eroski, destina el 10% de sus beneficios a la información del consumidor.

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

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

CONSUMER EROSKI es una revista gratuita que no admite publicidad.

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

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

Actualidad y ocio

- 6 CÓMO SE REALIZA UN TRASPLANTE
- 8 LA ELECCIÓN DE UN TELÉFONO MÓVIL
- 12 LA GUÍA DE UNIVERSIDADES CONSUMER.ES EROSKI
- 14 IGNACIO CIRAC, físico.



Investigación

- 30 CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA (AMBULATORIOS)
4.700 usuarios de 162 ambulatorios de las principales ciudades de nuestro país valoran la atención y el servicio que reciben.
Además, se analiza el estado de los centros y el tiempo de espera
- 40 BOLLERÍA INDUSTRIAL
El gran aporte calórico y su abundante grasa -buena parte de ella saturada- hacen que el consumo frecuente de magdalenas, sobaos y cruasanes no sea saludable
- 45 DISPOSITIVOS ANTIDESLIZANTES PARA LA NIEVE
Muy diferentes en precio y prestaciones, cada sistema de adherencia para nieve conviene a un tipo de usuario
- 50 FAMILIAS NUMEROSAS
Los hijos no traen siempre un pan bajo el brazo. España es el país de Europa que menos ayuda destina a las familias numerosas, muy por debajo de Grecia y Portugal

Bienestar

- 18 ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO
- 22 ARTERIOPATÍA PERIFÉRICA OBSTRUCTIVA (APO)
- 26 LOS FRACASOS PERSONALES
- 28 LLUVIA ÁCIDA



Lo más práctico

- 56 REMUNERACIÓN EN ESPECIE EN BANCOS Y CAJAS DE AHORRO
- 59 VALOR VENAL Y ACCIDENTES DE AUTOMÓVIL
- 64 CAJAS DE HERRAMIENTAS EN VEHÍCULOS
- 66 ELECCIÓN DE UN HORNO

SUMARIO (104)

¿Quieres aún más información sobre SALUD?

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

¿TE LO VAS A PERDER?

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

Tienes toda la información aquí, sólo te costará un clic

www.consumer.es

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

info@consumer.es

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

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

Para ponerse en contacto con nosotros:

Por carta:
Revista CONSUMER
Bº 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.

Sistemas de recogida de material reciclado

Me gustaría que la revista CONSUMER EROSKI incluyera entre sus investigaciones un estudio sobre sistemas de recogida selectiva de envases, cartón y vidrio. Me preguntaba qué sistema de reciclaje sería el mejor. En mi opinión, el más útil y eficaz es el que se utiliza en Alemania, país en el que el consumidor debe pagar el envase, pero la cantidad que desembolsa se le reintegra cuando se devuelve al comerciante. Así, si no quieres reciclar, pagas tú mismo el coste de la contaminación que realizas.

Rubén Rodríguez
Correo electrónico

Educación con el ejemplo

Desearía que CONSUMER EROSKI abordara en alguna de sus interesantes secciones un aspecto de la educación que creo que se nos está pasando por alto, pero que explica muchas de las actitudes de niños y jóvenes ante las que los adultos nos llevamos las manos a la cabeza. Me refiero a la educación con el ejemplo. Son incontables las actitudes consumistas, egoístas o crueles de nuestros hijos e hijas que se basan en lo que han visto o ven en sus padres. Sin embargo, la responsabilidad siempre la achacamos a los más pequeños. Los gestos y los comportamientos diarios y rutinarios son fundamentales, y más delante de niños y jóvenes.

Albeto Abellá
Correo electrónico

A ciencia cierta ¿Por qué el carbono 14 descubre la edad de los objetos?

Recientemente se confirmó que 'El abrazo de Jesús y San Juan Bautista', adquirido hace 30 años en una subasta por escasos 2.000 euros, lo pintó Leonardo da Vinci. En el trabajo de investigación, dirigido por el profesor de Oxford Martin Kemp, el máximo especialista mundial en la obra de Leonardo, se utilizó, entre otras técnicas, la famosa prueba del carbono-14. Pero, ¿en qué consiste? Los vegetales toman constantemente carbono de la atmósfera, en forma de dióxido de carbono, y lo incorporan a sus tejidos. El carbono presente en la atmósfera contiene una pequeña parte de carbono radiactivo: el isótopo Carbono-14 (C-14). Mientras el vegetal está vivo, la proporción de C-14 es la misma que en la atmósfera. Cuando muere, la cantidad de C-14 disminuye paulatinamente con el tiempo. Su proporción permite conocer cuánto hace que el organismo ha muerto, pero no sólo en vegetales, sino en los animales que los han ingerido o en los compuestos orgánicos que se han fabricado con ellos. Por ejemplo, un lienzo.



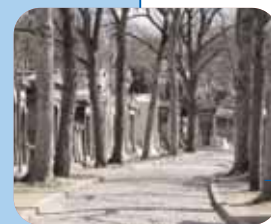
De viaje Los cementerios más emblemáticos del mundo

El mundo está lleno de cementerios fascinantes, última morada de personajes famosos, que se pueden visitar.

El Cementerio Père Lachaise en París es uno de los más visitados del mundo. Oscar Wilde, Molière, Balzac, Ingres, Delacroix, Edith Piaf o Chopin son algunos de sus moradores ilustres. Pero la tumba con mayor poder de atracción es la de Jim Morrison, el líder del grupo *The Doors*. De hecho, está vigilada con cámaras de seguridad porque los fans han robado hasta hoy cuatro lápidas.

El Cementerio Trinity Church de Nueva York, situado en un terreno que vale decenas de billones de dólares en el corazón financiero de Manhattan, acoge las tumbas del inventor de la máquina a vapor Robert Fulton o del editor William Bradford. Este lugar es el favorito para el almuerzo tranquilo de los ejecutivos *yuppies* de la Gran Manzana.

El Highgate Cemetery de Londres esconde entre sus intrincados senderos la lápida del filósofo Karl Marx, los escritores George Eliot y William Friese Greene.



LF, para leer Literatura adaptada para ser comprendida

La literatura también puede ser un placer para personas con dificultades lectoras, como dislexia, discapacidad intelectual o senilidad. De ello se ocupa la IFLA (*International Federation of Library Associations and Institutions*), una asociación sin ánimo de lucro que, con el objetivo de acercar la literatura a todos, define las características de forma y de contenido que deben adquirir los libros para llevar el sello LF, que garantiza la lectura fácil.

En concreto, en estos libros se describen los acontecimientos en orden cronológico; dan una continuidad lógica a la acción, que se relata de forma directa y simple, sin excesivos personajes. Su lenguaje evita la abstracción, el simbolismo y las palabras difíciles, que las explica en caso de mantenerlas. Utiliza letras grandes, la longitud de las líneas está limitada y se acortan para simular el ritmo de un lenguaje hablado. En ocasiones, el texto se acompaña con imágenes.

Tecnología El ocio digital

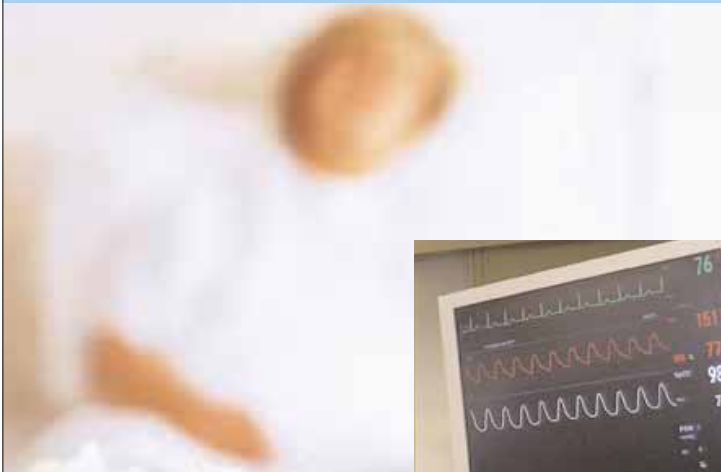
Paralelamente a la Feria Internacional de Informática, Multimedia y Comunicaciones, se celebra la segunda edición de e-life SIMO dedicado al ocio digital, una mezcla de festival, feria, sala de exposiciones, tienda y punto de encuentro, dirigido a todas las personas que no son profesionales y quieren aprovechar mejor su tiempo libre con lo que el mundo digital puede ofrecer. E-life SIMO estará abierto al público del 9 al 11 de noviembre de 10 a 21 h. y el domingo 12 de 10 a 15 h. en el pabellón 6 de IFEMA, el precio de entrada es de 4 euros la general y 2 euros la reducida (niños hasta 11 años y mayores de 65).

e-life SIMO



Donaciones: 24 horas hacia la vida

Cada donación moviliza, como mínimo, a 100 personas que afrontan una carrera contra el reloj y una enorme responsabilidad, aunque todas ellas insisten en que el mérito es del donante y de su familia. Las 1.546 donaciones registradas en 2005, que sitúan a España como líder mundial, se materializaron en 3.820 trasplantes. Cada uno de ellos supuso que un hombre, una mujer o un niño abandonarían una lista que supera los 5.000 nombres. Es la lista de los que esperan ser algún día los protagonistas de esta historia con final feliz.



Hay un donante

Domingo (octubre de 2006)

10.00-11.30 horas

Una paciente entra en situación de muerte cerebral. El médico de la UCI, un neurólogo y un electroencefalógrafo confirman el diagnóstico. El médico se reúne con la familia y comunica el fallecimiento. Aunque es una noticia esperada, la familia precisa de un tiempo para asimilar la muerte del ser querido. Se avisa al coordinador de trasplantes del hospital que, junto al personal que ha tratado a la paciente, se entrevista con la familia. Éste da a conocer la posibilidad de que su familiar puede salvar otras vidas. Les solicita la donación. La familia acepta.



13.00-15.00 horas

Tras comprobar con distintos análisis la idoneidad de los órganos, en este caso el hígado y los riñones, el coordinador llama a la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), que inicia la búsqueda de un paciente compatible en lista de espera. Cuando se halla, se avisa al centro que realizará el trasplante y a su coordinadora del equipo quirúrgico. Mientras, se cita a las cinco de la tarde al equipo que extraerá los órganos.

15.30 horas

El equipo receptor cita a los pacientes que recibirán los órganos. El coordinador de extracción informa de la puesta en marcha del protocolo y de la hora de la extracción.



Extracción de órganos

18.00-19.00 horas

Comienza la extracción. El trato al donante es exquisito en todo momento. El silencio acompaña a un trabajo meticuloso en extremo. El cirujano hepático reconoce el hígado y lo aprueba. La enfermera comunica a la ONT que se puede seguir adelante.

20.15 horas

La extracción del hígado finaliza. El órgano se introduce en una bolsa estéril, que a su vez se protege con otras dos bolsas y se sumerge en un contenedor isotérmico para el transporte. Se rodea con una solución fría con hielo que mantiene la temperatura a 6°C-8°C. El cirujano renal, que ha ayudado al hepático en la operación, se dispone a extraer los riñones.

El traslado

21.15 horas

Los bomberos, encargados esta vez de trasladar las neveras con los órganos, llegan al hospital. Viajan siempre en dos vehículos, por si uno sufre un accidente. La entrada a las ciudades se realiza con escolta policial. Llevan con ellos, además, la documentación que demuestra la conformidad para la extracción. Este documento da fe de la voluntad de la donación e incluye la certificación de la muerte y los datos de los equipos que han confirmado el óbito y que han realizado la extracción, que en ningún caso están formados por los mismos facultativos.

Los trasplantes

21.30 horas

La coordinadora del centro quirúrgico recibe los órganos. Comienza el trasplante del hígado, dado que el tiempo de isquemia de los riñones (las horas que pueden transcurrir sin que se deterioren) es superior. El equipo lo forman cuatro cirujanos, una instrumentista, la anestésista y su enfermera, y otras cuatro enfermeras. En la sala contigua al quirófano otros dos cirujanos preparan el hígado sano.

Lunes (octubre de 2006)

01.30-4.00 horas

Los cirujanos han extraído el órgano dañado. Las constantes del paciente están controladas. El equipo suma más de tres horas sin descansar un segundo. La colocación del órgano sano debe ser extremadamente precisa: las venas y las arterias han de estar cosidas de manera que permitan la irrigación correcta. A las cuatro de la madrugada el hígado sano ya forma parte del paciente.

05.00 horas

De modo simultáneo se realiza el trasplante de riñones a dos enfermos renales. Se reproduce el proceso: un equipo de diez profesionales extrae el órgano enfermo y trasplanta el sano. Si todo marcha bien, después de tres días en Cuidados Intensivos, los pacientes subirán a planta.

10.00 horas

La ONT recibe la comunicación del éxito de los trasplantes. Se borran tres nombres de la lista de espera.

¿Ha pensado en donar sus órganos?

Este reportaje le puede ayudar a decidirse.

Si desea más información, llame al 913 142 406 (24 horas) o entre en la página www.ont.es

El aparato de las mil funciones

La continua innovación tecnológica, el desarrollo de la sociedad digital y la convergencia entre ocio y movilidad están multiplicando las funciones de los teléfonos móviles



La evolución de la tecnología tiene en los teléfonos móviles uno de sus grandes puntales, tanto por su constante transformación como por una, en apariencia, insaciable demanda de los consumidores. Las causas de la buena salud de esta industria son diversas, pero casi todas se deben al imparable progreso de las telecomunicaciones y su convergencia con otros campos como el ocio o la transmisión de la información (textos, sonido o imágenes). **Cuanto más avanza la sociedad digital, mayor es la percepción entre fabricantes y consumidores de que se hace necesario concentrar el potencial tecno-**

lógico en un aparato lo más reducido y fácil de manejar posible. Y el candidato con más opciones para aglutinar esta multitud de funciones es el teléfono móvil.

Los últimos modelos ya incorporan muchos de los cometidos que antes monopolizaban otros aparatos. Cualquier teléfono con un rango medio de prestaciones puede tomar fotografías con una resolución de cercana al megapixel y tiene memoria suficiente para guardar varias docenas. También es capaz de sintonizar emisoras de radio y reproducir archivos en MP3, así como videoclips musicales, o escribir y guar-

dar textos. Permite enviar mensajes no sólo de texto (SMS), sino también de imágenes, videos o sonidos (MMS). Otras características con las que puede contar son: salidas para descargar fotografías al ordenador o para cargar videos al móvil, capacidad para albergar juegos en tecnología Java, y, por supuesto, hablar por teléfono con otros usuarios...

Distintas generaciones

La telefonía móvil se ha desarrollado a través de varias 'generaciones'. La primera, entre 1982 y 1992, era totalmente analógica. La segunda, utilizada durante los últimos

diez años, se ha caracterizado por el desarrollo de la tecnología GSM. Los teléfonos GSM envían continuamente señales a las antenas, que son las que fijan su posición de modo que se les puede transferir una llamada o recoger la que hacen para enviarla al destinatario. Un móvil GSM permite hacer llamadas con buena calidad y una cobertura bastante amplia en las zonas urbanas, y también algunos servicios de datos tan rudimentarios como el envío de mensajes de texto (SMS).

La siguiente generación de móviles no es la tercera, sino la 2.5 ('dos y media'). Está condicionada por la tecnología GPRS, que es una mejora de la GSM. El resultado: se puede enviar una mayor cantidad de información, como por ejemplo mensajes multimedia MMS (fotografías), no se cobra por el tiempo conectado sino por el contenido transmitido y es útil para conectarse a Internet, lo que se plasma en la posibilidad de mandar y recibir correos electrónicos, aunque poco más.

3G: ¿ordenadores o móviles?

En la actualidad, el mercado se encuentra en un periodo de transición entre la generación 2.5 y la tercera (3G), basada en tecnología UMTS. Esta tecnología acumula bastantes años de desarrollo,

pero su implantación supone cambios importantes en las antenas GSM, es decir, una inversión cara, que las operadoras de telefonía han tardado en asumir. Además los terminales han tardado más de lo previsto en estar operativos. Con esta tecnología, se puede acceder plenamente a Internet, navegar y realizar búsquedas, además de manejar y reproducir todo tipo de información multimedia y de texto, jugar a videojuegos o ver la televisión (de momento por Internet). Desde luego también sirve para hablar por teléfono, incluso viendo la cara del interlocutor mediante videoconferencia.

En última instancia, los teléfonos 3G se convierten en pequeños ordenadores en los que escribir documentos, consultar informaciones o enviar correos electrónicos con absoluta independencia del lugar en el que se encuentre el usuario. Se trata de los 'smartphones' (teléfonos inteligentes), que disponen de sistema operativo propio para organizarse. En el mercado hay varios sistemas; Nokia, junto a otras compañías, creó Symbian para sus aparatos y Microsoft lanzó Windows Mobile.



¿QUÉ TELÉFONO COMPRAR?

Cada usuario deberá decidir en función de sus necesidades reales. No hay que dejarse deslumbrar por las capacidades de un aparato si realmente no se van a utilizar. Por ejemplo, si lo que se desea principalmente es un teléfono con el que hacer llamadas y mandar mensajes SMS, no es necesario gastarse más de 100 euros para tener un teléfono de primera marca.

Por encima de los 120 euros se pueden adquirir teléfonos con cámara de fotos y video, pero casi más importante que esto es que el aparato tenga capacidad para descargar las imágenes tomadas al ordenador, algo no tan usual a este precio. Desafortunadamente, el negocio de la telefonía móvil está diseñado de modo que el usuario debe pagar por casi cada gestión que realiza.

Así, si toma una fotografía y quiere enviarla a otros usuarios, por lo general su aparato no le permite insertar un cable para pasar la imagen a otro dispositivo desde donde mandarla gratis por correo electrónico, sino que se ve obligado a hacerlo por MMS a un precio nada barato (entre 0,50 euros y 1 euro). Por ello, cuando se compra un teléfono multimedia hay que comprobar que tiene conectividad con otros dispositivos, al menos del tipo *bluetooth*. También será útil para cargar archivos multimedia en el móvil sin tener que pagar a la operadora. Por poco más de 130 euros se pueden comprar aparatos con cámara y conectividad *bluetooth*.

Otro aspecto ante el que es mejor tener la cabeza fría es la capacidad de conectarse a Internet, por el momento sólo al alcance de teléfonos que cuestan desde casi 200 euros hasta más de 600 euros. Además, los servicios de conexión a Internet y envío de correos electrónicos son bastante caros, tanto que muchos usuarios raramente los utilizan, por lo que se amortizan muy poco las capacidades del teléfono (las tarifas planas -con un límite de subida y bajada de un gigabyte mensual- que ofrecen las operadoras en España rondan los 30 euros al mes de media).

Sin embargo, con vistas al futuro puede ser una buena inversión tener un teléfono 3G: se espera que una nueva tecnología (UMA) permita llamadas híbridas (que usen alternativamente la red telefónica e Internet) a precios más bajos que los actuales. ★

NAVEGAR A LA CARTA

Emisoras para investigar nueva música

**Last FM**

www.last.fm

Lo que en esencia hace Last FM es cruzar las listas de canciones que escogen sus usuarios para ver los puntos que tienen en común, esto es, las canciones que gustan a más de una persona. Así, presupone que si dos usuarios comparten el gusto por determinado grupo de canciones, es muy posible que el resto de canciones que escucha uno de ellos vayan a gustarle al otro. A mayor porcentaje de gustos compartidos entre dos o más usuarios, más probable es que, en general, les guste la misma música. La teoría funciona: Last FM es la reina de las radios sociales, al menos en popularidad.

**Pandora**

www.pandora.com

En esta emisora, la radio trata de adivinar los gustos del usuario. Para escuchar las canciones de Pandora no es necesario, en principio, realizar ningún tipo de suscripción, aunque si uno se suscribe puede comenzar a interactuar con la emisora. Lo primero que le preguntará es qué nombre quiere para personalizar su propia emisora. Posteriormente, una vez bautizada, Pandora pedirá una canción o un autor iniciales para configurar la programación. A partir de este primer dato, Pandora comienza a emitir en la emisora personal del usuario. Si no le gusta la canción que emite Pandora, sólo tiene que ir al apartado 'Guide us' ('Guíenos') y pedir que la canción no vuelva a sonar. En caso contrario puede pedir más canciones parecidas.

**Radio Feeds**

www.radiofeeds.co.uk

En realidad se trata de un compilador de radios online del Reino Unido. Su página no es de diseño elaborado ni tiene grandes filigranas técnicas, pero presenta un completísimo directorio de emisoras británicas de gran variedad de temáticas, estilos e incluso comunidades étnicas: desde música irlandesa y escocesa hasta india, paquistaní, rock cristiano o ska jamaicano y reggae, pasando por el soul, el jazz urbano y los programas de música clásica de la BBC. ★

Las radios sociales comparan los gustos de sus oyentes para sugerirles nuevos artistas



EL VÍDEO

'El senador Conrad Burns se duerme durante un mitin'

http://www.youtube.com/watch?v=a_B0i2LukP4

Son muchos los personajes públicos que han dormitado durante algún sermón, discurso o acto público de esos que resultan 'hipnóticos' por plomizos y aburridos. Pero el senador republicano estadounidense por Montana Conrad Burns estaba en plena campaña electoral, y sus oponentes demócratas le seguían con una cámara de video allá donde fuera. Su intención era pillarle en un renuncio como en el que, efectivamente, le atraparon. Con este video comprometedor en su poder, a los demócratas les faltó tiempo para subirlo a Youtube y extenderlo por todo el país. Todavía no sabemos si Burns ganara o perderá las elecciones, pero lo que está claro es que el portal de videos ya se ha convertido en una poderosa arma propagandística.



CADA MES UN BLOG

El Blog de Enrique Dans

<http://edans.blogspot.com>

Enrique Dans estudió biología en Santiago de Compostela, se marchó a Estados Unidos para continuar aprendiendo en la escuela de negocios de Harvard, además de obtener el doctorado en Sistemas de Información en la Universidad de Los Ángeles (UCLA). En la actualidad ejerce como docente en el Instituto de Empresa, donde trata de promover el interés por la tecnología en las nuevas generaciones de ejecutivos. Su blog es una especie de cuaderno de 'reflexiones socioeconómicas de un profesor en sus ratos libres'. Sin embargo, sus reflexiones están dotadas de tal mezcla de curiosidad casi infantil y pedagogía reposada que su lectura es tan placentera como instructiva y reveladora.



EL CONCEPTO

'MP3'

MP3 es lo que se conoce como un 'formato de compresión'. De hecho, la conversión de un archivo de audio normal a MP3 supone una pérdida de información, aunque si el proceso se hace de manera adecuada apenas se percibe. En sentido estricto, MP3 es el nombre que se le otorga a un tipo de archivo de audio que va incluido dentro de un archivo más amplio y multimedia. Su origen hay que buscarlo en el archivo de video digital, que originariamente estaba dividido por capas. Así, un archivo MPEG-1 contenía diversas capas de audio y video, de las que la capa tres correspondía al archivo de audio MP3. El formato MPEG-1 se utili-

zaba para grabar los CDs con formato VCD (videoCD), un antediluviano precedente del DVD. El formato MPEG-1 hace tiempo que se abandonó, no así el MP3, que ha tenido un éxito enorme porque permite almacenar hasta doce veces más canciones que los formatos 'no comprimidos'. De hecho, la popularidad de MP3 no viene de su calidad de sonido sino de su 'ligereza' (ocupa poco espacio, alrededor del 'mega' por minuto), por lo que puede ser intercambiado por los usuarios a través de Internet con relativa facilidad.

En el MP3 no prima la calidad de audio, sino la facilidad para intercambiar las canciones





Universidades

La mejor radiografía de las 73 universidades de nuestro país, con un clic

CONSUMER.es EROSKI ofrece en Internet una guía inédita que muestra, a través de un sistema interactivo, toda la información sobre la oferta universitaria en España



Centenares de miles de familias en nuestro país se enfrentan cada año a una de las decisiones más relevantes para el futuro de sus hijos: la elección de la universidad y la carrera que cursarán. Las preguntas se agolpan en la mente de padres, madres y, especialmente, de los futuros universitarios: ¿qué carrera es la que más me conviene? ¿Dónde puedo estudiarla? ¿Cuánto me costará la matrícula? ¿Cómo saber cuál es la universidad menos masificada? ¿Y la que exige menor nota de corte en la carrera que he seleccionado? ¿Y cuál es la que ofrece mayor calidad pedagógica? ¿Y la más cercana a mi lugar de residencia? ¿Y la de mayor despliegue en nuevas tecnologías?

La respuesta a estas y otras muchas cuestiones se pueden encontrar en la nueva guía interactiva "Universidades" de CONSUMER.es EROSKI, de acceso libre y gratuito en www.universidades.consumer.es. En ella, y he ahí uno de sus grandes atractivos, los usuarios pueden organizar la información a su gusto y atendiendo a los criterios por ellos prefijados.

Todo sobre las 140 titulaciones oficiales

En la portada de la guía aparecen las 140 titulaciones oficiales de primer y segundo ciclo (las actuales diplomaturas y licenciaturas), distribuidas en función de las cinco áreas de conocimiento (Ciencias Sociales y Jurídicas, Ciencias de la Salud, Ciencias Experimentales, Humanidades y Enseñanzas Técnicas).

Con un clic en cada una de las carreras, se accede a una página en la que, junto a una breve descripción del contenido de la diplomatura o licenciatura, aparece el listado con las universidades españolas que la ofertan. En la tabla se añade su ubicación, el nombre del centro, el número de plazas, la nota de corte (nota orientativa que informa sobre la calificación del último alumno que accedió el curso anterior), el precio estimado del primer curso y su titularidad (universidad pública o privada).

Servicios, profesorado y datos generales

Si alguna universidad del listado ha captado la atención de la persona interesada, se puede

TODAS LAS UNIVERSIDADES ESPAÑOLAS

¿Qué Universidad es la mejor en...? Encuentra tu universidad ideal

pinchar en su nombre y se accede así a una nueva página en la que aparece una información detallada de esa universidad, que incluye:

➤ **Datos generales**, como su presupuesto, el número de titulaciones que imparte, la proporción de alumnos por profesor o de Personal de Administración y Servicios por docente.

➤ **Los servicios de que dispone**, como el número de volúmenes de su biblioteca, el número de estudiantes por ordenador, la disponibilidad de red inalámbrica, la oferta cultural y deportiva (incluidas sus instalaciones), el número de prácticas, el índice de

empleabilidad (qué porcentaje de alumnos logran un trabajo cuando concluyen sus estudios) o la accesibilidad para estudiantes discapacitados.

➤ **Las características del profesorado y de la investigación que realiza**, como el número de programas de doctorado, el número de menciones de calidad del Ministerio, las tesis doctorales defendidas, el número de proyectos de investigación o los catedráticos y profesores doctores con los que cuenta la universidad.

➤ **El listado con todas las titulaciones** que ofrece cada centro universitario.★

Buscadores para la mejor elección

Los jóvenes, padres y personas interesadas en la educación que deseen consultar la guía "Universidades" de Consumer.es disponen de varios buscadores para facilitar su uso. Uno de ellos se incluye en el apartado "¿Qué universidad es mejor en...?", un sencillo y muy útil sistema con el que se puede conocer con un clic la clasificación de universidades según diferentes criterios (proporción alumno/profesor, ratio PAS/profesor, presupuesto anual, número de alumnos por ordenador, alumnos en prácticas, índice de empleabilidad y un largo etcétera).

El usuario también cuenta con otro servicio de búsqueda, "Encuentra tu universidad ideal", en el que, en función de las preferencias que se marquen en un formulario, aparecen las universidades que cumplen las características requeridas.

El sinfín de datos que ofrecen estos buscadores es necesario, pero no suficiente. Es preciso contar con elementos que permitan contextualizarlos e interpretarlos. Por ello, la guía también incluye un completo texto que recoge los **elementos que se deben tener en cuenta para decantarse por una universidad**: desde la elección de una pública o privada, pasando por la idoneidad de un centro cercano o alejado del hogar paterno, hasta el grado de adaptación al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) de las universidades, la facilidad para realizar prácticas y las salidas laborales o el equipamiento informático y las nuevas tecnologías.

Además, se ofrece un resumen de las tendencias y elementos principales que marcan a la Universidad española, en la que están matriculados más de un millón y medio de jóvenes y se gestionan más de 7.700 millones de euros al año, un motivo más para navegar por la guía "Universidades" de CONSUMER.es EROSKI.



“A veces yo mismo pienso que los científicos somos un poco raros”

Ignacio Cirac, físico

Ignacio Cirac dirige el Instituto Max Planck de Óptica Cuántica, uno de los más exigentes del mundo, y compagina esta labor con la docencia en la Universidad Técnica de Munich. Su tono de voz es pausado, se explica con precisión y se ríe con facilidad. Todavía conserva el acento catalán que corrobora que nació en Manresa, pero en ocasiones, cuando trata de buscar el término exacto, necesita traducirlo del inglés, la lengua en la que trabaja.

Reconoce que cuando explica términos complejos de la física cuántica no aspira a ser entendido por todo el mundo, pero se esfuerza en que la idea de un futuro ordenador cuántico, su actual proyecto, se reconozca como posible, aunque lejana. De todos modos, le interesan más las preguntas que las respuestas: “si uno se lanza a investigar al azar se puede ver enfrascado en todo un método que no tiene ninguna relevancia, por eso hay que pensar bien cuál es la pregunta que quieres responder”. Por el momento está formulada: ¿habrá ordenador cuántico?

¿El interés mediático que ha despertado su persona lo atribuye a la concesión del premio Príncipe de Asturias o responde a la satisfacción de poder contar que hay un físico español referente mundial en una materia tan desconocida como la física cuántica?

Sin duda, el hecho de recibir el galardón me puso en primera línea, pero creo que la propia física cuántica resulta muy atractiva. Es algo raro, tiene un punto esotérico y su existencia, sabida pero desconocida, inspira curiosidad. Que dentro de unas décadas pueda haber un ordenador que funcione por partículas es incluso divertido de imaginar.

¿Qué tiene de material la física cuántica?

El 80% de la física cuántica es experimental. La afirmación de que las propiedades no están definidas por una única forma responde a fórmulas reales. La partícula parece que está en muchos sitios a la vez, que el tiempo define propiedades, que esas propiedades aparecen y desaparecen. Esto se ve todos los días en los laboratorios. Es muy real.

Desde la bomba atómica sobre Hiroshima, la población se pregunta para qué se descubre algo como la energía nuclear cuyo uso puede llegar a ser tan perverso.

El mal uso de un avance científico puede ser efectivamente perverso, pero eso no hace al invento perverso. Por seguir con el ejemplo, la energía nuclear puede servir para matar a personas, pero también sirve para salvar vidas. Ahora mismo se curan tumores aplicando física nuclear, y se adivina, en ello se está trabajando, que la fusión nuclear, una energía atómica limpia diferente a la actual, ayudará a solucionar la dependencia del petróleo y de otras fuentes de energía sucias y agotables.

Según un estudio europeo, España es el país con el nivel más bajo de Secundaria en conocimiento de matemáticas. ¿Usted era muy listo o tuvo suerte con los profesores?

Tuve muy buenos profesores, en especial en la universidad, aunque nunca tuve problemas con las matemáticas, una materia de la que mi madre era profesora en el insti- ▶

“Lo importante para España no es recuperar cerebros, sino importarlos”

tuto. No sé cuál es la dificultad del sistema educativo español, pero cuando los datos estadísticos revelan que hay otros países mejores, la respuesta suele estar en esos otros países donde el nivel es más alto. Toca ver si se puede copiar su programa y la manera que tienen de enseñar. De todas formas, recuerdo que en los años 80 hubo en todo el mundo una moda que llevó a enseñar las matemáticas de una manera muy cualitativa, con el fin de evitar el esfuerzo de comprenderlas y no ha resultado. Las matemáticas responden a un pensamiento abstracto y no es fácil aplicarlo. Hay que esforzarse para entenderlas.

Resulta curioso observar que formula las respuestas como si se tratara de teoremas, con un orden y una precisión que no deja nada fuera de lugar. ¿Es defecto profesional o su manera de comunicarse?

Es defecto profesional, sin duda, mi familia también me lo dice, y va a peor. Los científicos discutimos mucho entre nosotros y estamos en contacto constante. Nos comunicamos a través de razonamientos encadenados y sustentados en teoremas y fórmulas, y eso, al final, hace raza.

¿Con cuántas personas puede compartir de una manera real conocimientos sin necesidad de rebajar su lenguaje o simplificar las ideas?

En el campo de la física cuántica, seremos 2.000 personas en el mundo. Ampliando el criterio llegaríamos a las 20.000, pero no serán más. A veces yo mismo pienso que los científicos somos un poco raros.

Este verano se celebró en Madrid el Congreso Internacional de Matemáticas y se reconoció que el ruso Perelman había convertido en teorema la conjetura de Poincaré. ¿Sabe de qué se trata?

El problema que resolvió lo conozco porque tiene mucha relación con la física y será útil para nuestra disciplina. En muchas ocasiones, la física pregunta, las matemáticas resuelven y la física aplica. Dicho de otra manera, el pensamiento abstracto del matemático lo lleva al físico a poder resolver problemas o a seguir su andadura.

¿Se le despierta el carácter científico cuando las películas de ciencia ficción cometen errores de bulto o deja que le engañen?

Recuerdo a un profesor que los coleccionaba y de vez en cuando nos los contaba. Era divertido, pero cada vez hay menos gazapos. Las películas están realmente bien hechas, y sospecho que los guionistas están muy bien asesorados por científicos. Luego hay inventos o acciones que se escapan a la ciencia: la máquina que transporta a un ser descomponiéndolo y que de manera instantánea lo recompone en otro lugar es pura fantasía.

¿Es cuestión de tiempo que pueda hacerse o es físicamente imposible?

Es imposible. Las leyes de la Naturaleza no permiten enviar materia de manera instantánea. Hay teorías como el agujero del gusano que envía micropartículas, pero la Naturaleza manda.

En los últimos años se han conocido algunos fraudes en las publicaciones científicas de prestigio, descubrimientos que no eran tales. ¿Falta rigor?

Afortunadamente han sido pocos y relacionados con artículos experimentales. El fraude no se puede producir cuando se demuestra una teoría, porque se trata de la evidencia del cumplimiento de normas que se puede reproducir siguiendo todos los pasos. Sin embargo, si un equipo asegura que ha hecho un experimento y ha llegado a una conclusión y la da como buena, puede suceder que no haya ningún otro equipo en el mundo que esté trabajando en ello, por lo que se tarda tiempo en comprobar su veracidad. Tal vez el equipo modificó una gráfica para lograr resultados más importantes, y hay que llegar a esa gráfica. Pero salvo los casos que se han conocido, no sé de ningún otro. Es algo extraordinario.

Usted es lo que se conoce como ‘cerebro fugado’:

¿Qué hay que hacer para que los investigadores no se vayan de este país?

También hay alemanes en Estados Unidos, estadounidenses en Japón y japoneses en Gran Bretaña. Es inviable, y nada útil, que en cada país haya equipos científicos de primera fila dedicados a la investigación de cada disciplina. Lo importante para España no es recuperar cerebros sino importarlos. Centrarse en una o varias disciplinas y ser punteros, mimar a ese equipo, fichar al mejor y convertirse en referentes.

Hace escasas fechas salió publicado un estudio de la Unión Europea que señala que casi la mitad de los investigadores europeos son mujeres. ¿Qué pasa

con aquellas teorías que aseguran que el cerebro femenino tiene menos aptitudes para la comprensión matemática que el masculino?

No las creo. Conozco mujeres inteligentísimas en Matemáticas y en Física. Si que llama la atención la escasez de mujeres dedicadas a la investigación en los países del Norte, en Alemania, Gran Bretaña y Estados Unidos. Esto no es la idea que a priori tenemos sobre la igualdad en dichos países. Por el contrario, el número de mujeres de los países de Sur de Europa y de América que se dedican a la Ciencia es equiparable al de los hombres.

Cuando todavía es difícil de comprender el sistema binario de unos y ceros para transportar información, ¿cómo podemos entender que en el futuro se prescindirá de él?

Uno podría pensar que al cero y al uno actual, añadiremos un dos. Pero no es eso. Usemos un símil para intentar explicarlo. Imaginemos que estamos jugando al ajedrez y cambiamos las reglas del juego, y cuando se mueve el rey una casilla, se convierte en dos reyes; y el alfil cuando come una pieza puede saltar al color inverso. Se instauran reglas distintas. Con los ordenadores pasa algo parecido. En vez de utilizar las actuales leyes que los hacen funcionar, cambiamos las leyes para hacer informática. Los unos están en tres sitios a la vez, los ceros cambian de sitio y se desdoblán, se hacen sumas en paralelo. Se formularán leyes y respuestas que con las reglas del mundo macroscópico es imposible obtener, no por falta de desarrollo, sino porque se trata de otro juego.

¿Falta mucho?

Falta, aunque en cierta manera ya se ha desarrollado una aplicación cuántica en sistemas de comunicación vinculados con la criptología. Hay ordenadores cuánticos que hacen cálculos, pero están todavía en fase embrionaria.

¿Pero las preguntas están formuladas?

Muchas sí, ahora es cuestión de mejorar la tecnología y de invertir tiempo y dinero. También hay otras preguntas por hacer. Si no, se nos acabaría el trabajo. Tenemos que cuestionarnos cómo lograr que el ordenador cuántico sea más eficiente, o cómo construir los repetidores cuánticos.

Cuando no está pensando en términos imposibles para el resto de los mortales, ¿a qué dedica su tiempo?

Soy muy normalito. Salgo con los amigos a tomar cervezas, estoy con mis hijas y mi mujer. Leo. ◀



Definición de física cuántica en tres conceptos, por Ignacio Cirac

“La primera palabra sería: superposición o la posibilidad de tener dos propiedades distintas al mismo tiempo en un mismo objeto. Algo puede ser de color amarillo y verde a la vez en universos distintos o superpuestos. O lo que es lo mismo, un átomo puede estar en dos sitios a la vez, en un estado de superposición. La segunda palabra sería *entrelazamiento*, para lo que se necesitan dos sistemas y el estado de esos dos sistemas debe ser una superposición. Un ejemplo: tienes dos monedas. Cada moneda puede estar en cara, en cruz o en estado de *superposición*, es decir, en cara y cruz a la vez o ni en cara ni en cruz. Si tienes las dos monedas en cara, tienes un estado entrelazado. Pero al mirar a una de estas monedas, ella decide si quiere estar en cara o en cruz. La tercera palabra sería *medida u observación* porque cuando observas el objeto, éste cambia. Al mirarlo lo modificas. Cuando lo miras lo ves siempre en cara o en cruz”.

ALIMENTACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN



Embarazo con SABOR

LA DIETA DE UNA MUJER EN ESTADO NO TIENE POR QUÉ SER UN PROBLEMA SI SE SIGUEN UNAS PAUTAS MUY SENCILLAS

La mujer embarazada vive grandes cambios a los que tendrá que adaptarse con la mayor normalidad y naturalidad posibles para disfrutar, y no padecer, desde el principio el proceso de gestar un nuevo

ser. Uno de los aspectos que más dudas y temores genera es la alimentación. Sin embargo, lejos de ser un problema, puede y debe seguir siendo una experiencia sana y placentera si se siguen unas pautas muy sencillas.

COMER CON INTELIGENCIA

Cuantiosa es la información que llega a la embarazada sobre lo que en teoría “debe” o “no debe hacer”. El listado de recomendaciones y advertencias es copioso. Esa avalancha de sugerencias se materializa en dudas e inseguridades, de forma especial si es madre primeriza. Primer consejo: ni hay que obsesionarse con la dieta o el peso, ni tampoco acabar en el polo opuesto; es decir, relajarse demasiado pasando por alto el consejo profesional o dejándose llevar por aquello que más apetece o por los clásicos antojos (fenómeno que no tiene mayor trascendencia, siempre y cuando no sea la causa de un desequilibrio alimentario).

¿Cuántas calorías necesito?

Las necesidades de energía varían a lo largo del embarazo. Si el peso de la mujer en el momento de quedar embarazada es el adecuado, bastaría con tener en cuenta que a partir de la segunda mitad de la gestación aumentan las necesidades energéticas a razón de 250-300 calorías “extra” diarias. Puesto que los requerimientos de ciertos nutrientes también crecen en esta etapa, con incrementar la cantidad de lácteos y cereales ya es suficiente. Por ejemplo: una cuajada, un vaso de leche desnatada y cuatro dedos de pan aportan poco más de 300 calorías y los lácteos cubren el 100% de las necesidades “extra” de calcio que exige el embarazo. Esta aclaración ayuda a desterrar el mito de que la embarazada deba comer por dos. La madre lleva en su seno un ser muy pequeño y, por tanto, no hay razón para que lo alimente como un adulto. ▶

CONSEJOS PARA ALIMENTARSE Y SENTIRSE MEJOR

CINCO A SEIS COMIDAS AL DÍA

Conviene hacer de cinco a seis comidas al día. Evita sobrecargar el estómago, las digestiones son más ágiles y mejora el control de la glucosa en sangre, de especial importancia en caso de diabetes gestacional.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBEN ESTAR SIEMPRE EN LA MESA?

La alimentación tiene que ser variada. Lo que distingue la dieta de la mujer embarazada de la que no lo está afecta fundamentalmente a las raciones de lácteos y de alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales y sus derivados –pan, galletas, pasta, etc.–, patatas y legumbres.

¿CUÁNTA AGUA HAY QUE BEBER?

Puesto que durante el embarazo crece la cantidad de sangre circulante, debe aumentar la ingesta de líquidos. Entre cuatro y ocho vasos de agua al día mejoran el funcionamiento de los riñones y reducen la retención de líquidos. Además de agua se aconseja tomar zumos, jugos de hortalizas, caldos e infusiones suaves y no excitantes.

MÁS ÁCIDO FÓLICO, CALCIO Y HIERRO

El embarazo exige cantidades extra de nutrientes relacionados con el crecimiento y el desarrollo del bebé. El ácido fólico es fundamental en las primeras semanas, por lo que los ginecólogos prescriben complementos cuando se confirma el embarazo. Por lo general no es necesario tomar comprimidos de calcio porque la dieta cubre sus requerimientos. El déficit de hierro es común en los últimos meses, pero el médico determinará, tras estudiar los resultados de los análisis de sangre, si es preciso tomar cantidades extra.



EJEMPLOS DE MENÚ DE UN DÍA

| | MUJER ADULTA | MUJER EMBARAZADA |
|----------|--|---|
| DESAYUNO | un vaso de leche con café, poco azúcar y 4-5 galletas | Un vaso de leche* con café, poco azúcar y 4-5 galletas |
| ALMUERZO | Yogur y fruta fresca | Yogur y fruta fresca |
| COMIDA | OPCIÓN A: Verdura con patata y carne o pescado con vegetales, dos dedos de pan y yogur OPCIÓN B: Ensalada o puré o sopa y plato de paella, pasta o potaje de legumbre y yogur | OPCIÓN A: Verdura con patata y carne o pescado con vegetales, cuatro dedos de pan y yogur*. 2 OPCIÓN B: Ensalada o puré o sopa y plato de paella, pasta o potaje de legumbre y yogur* |
| MERIENDA | Fruta fresca | Cuajada y fruta fresca |
| CENA | Ensalada o puré o sopa, carne o pescado o huevo o derivados cárnicos no muy grasos, 2 dedos de pan y fruta | Ensalada o puré o sopa, carne o pescado o huevo o derivados cárnicos no muy grasos, cuatro dedos de pan y fruta |
| RECENA | Infusión (opcional) | Un vaso de leche* |

* Se recomienda que sean semidesnatados o desnatados para no aumentar el consumo de grasas saturadas.



COMBATIR LAS MOLESTIAS DIGESTIVAS

Náuseas y vómitos

Suelen presentarse a los pocos días de identificarse el retraso menstrual. Si los vómitos son intensos hay que acudir al médico para asegurarse de que el embarazo progresa con normalidad. Si son moderados, no revisten riesgo. Ante los vómitos es necesaria la rehidratación con suero oral –un litro de agua hervida, el zumo de uno o dos limones, una cucharada de azúcar, una pizca de bicarbonato y otra de sal- o bebidas isotónicas. Suelen tolerarse mejor los alimentos más pastosos como los biscuits, las galletas, los purés espesos, el arroz, etc. Las bebidas de cola desgasificadas también ayudan a calmar las molestias.

Acidez y digestiones pesadas

Estos síntomas suelen aparecer en el tercer trimestre. El consejo dietético se basa en distribuir la alimentación en cinco o más comidas al día, comer despacio, ingerir los líquidos fuera de las comidas para facilitar la digestión y evitar tumbarse después de comer porque facilita el paso de los ácidos gástricos hacia el esófago.

Estreñimiento

Para aliviar o prevenir esta molestia conviene beber suficiente agua, tomar más fibra –hortalizas y verduras, frutas frescas y secas, frutos secos, cereales integrales y legumbres-, y uno o dos yogures cada día. Sólo bajo consejo profesional se podrá recurrir a complementos de fibra o laxantes suaves. ➔

6

CLAVES PARA... que los niños coman pescado

1. El pescado concentra todos los nutrientes que participan en el crecimiento y desarrollo del niño: proteínas, ácidos grasos omega 3, calcio, hierro, cinc, yodo, vitaminas del grupo B, vitamina A, D y E.
2. Con nueve meses, el bebé puede y debe comer pescado triturado con el puré de verduras varias veces a la semana. Es importante que desde pequeño se acostumbre a su sabor.
3. Se pueden escoger pescados frescos o congelados, pero siempre sin espinas para evitar su rechazo. Hay muchos para elegir: merluza, halibut, lenguado, emperador, perca, mero, atún, bonito...
4. Conviene mezclar el pescado con los alimentos que más le agradan al niño: macarrones con atún, pizza con bacalao desmenuzado, bocadillo de anchoas o sardinas...
5. El pescado se puede preparar de mil maneras para que comerlo no resulte monótono y aburrido. Empanadillas, croquetas, buñuelos, albóndigas, budín, lasaña, canelones, en tortilla, con salsa, al horno, relleno...
6. Es posible disimular su sabor. Dos fórmulas sencillas consisten en macerar el pescado con limón, aceite y hierbas o acompañarlo de salsas y guarniciones.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Teína

Teína y cafeína son el mismo compuesto químico. Se emplea una denominación u otra según se hable de té o de café, plantas en las que abunda. Es un alcaloide estimulante del sistema nervioso central y del corazón con efectos diuréticos. De manera natural, también lo contienen la yerba mate, la nuez de cola y el guaraná.



EL DATO

0,8... Son los gramos de proteínas por kilo de peso y día que necesita el organismo de cualquier persona adulta sana. Por ejemplo, un adulto de 70 kilos de peso necesitaría alrededor de 60 gramos de proteína al día. Medio litro de leche (16 g de proteína), un filete de 120 gramos de carne en la comida (24 g de proteína) y 140 gramos de pescado (25 g de proteína) en la cena serían suficientes. La ingestión de más cantidad de alimentos proteicos –carnes, pescados, huevos y lácteos- se traduce en proteínas de más para el organismo, que se ve obligado a realizar un mayor esfuerzo para eliminarlas.



Se habla de...

ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN...

Verduras y legumbres en conserva: la ventaja de un plato "casi" preparado

Si no se tiene tiempo para preparar la comida con antelación o los conocimientos culinarios son más bien escasos y se echa mano constantemente de verduras y las legumbres en conserva, la duda sobre la idoneidad de un consumo habitual de este tipo de productos puede asaltar al consumidor.

Preparar un plato con alimentos en conserva resulta sencillo, práctico y rápido. Para que esta costumbre sea sana, conviene escoger las conservas vegetales que están simplemente cocidas; aclararlas bajo el chorro de agua para eliminar los conservantes, escurrirlas bien y acompañarlas de un sofrito sencillo y casero. Las conservas que ya vienen cocinadas –fabada, potaje de garbanzos, de lentejas, etc.-, tienen bastantes más aditivos, además de más grasa, sal y calorías, porque normalmente llevan chorizo, morcilla, tocino u otros ingredientes grasos. Por eso suelen resultar también más indigestas. No obstante, se puede aligerar el menú si se acompañan estos platos cocinados de ensalada y fruta.



LA DESPENSA

La castaña

- La castaña es un fruto con una composición más cercana a la de los cereales que a la de los frutos secos, de los que se diferencia por tener más hidratos de carbono complejos - 36 gramos por cada 100 gramos- y menos grasas -2 gramos por cada 100 gramos-. Esto explica que su valor energético, aunque elevado - 175 calorías por 100 gramos-, sea hasta tres veces inferior a la de la mayoría de frutos secos. Por sus nutrientes, la castaña se puede considerar un complemento ideal para la dieta de niños, estudiantes y deportistas, a quienes proporciona entre horas un aporte de energía extra. Dado su carácter estacional, cualquiera puede disfrutar de su sabor durante los meses otoñales.
- Crudas, recién asadas o cocidas son las formas más habituales de comer castañas. También se emplean en repostería y pastelería -son el ingrediente principal del *marron glacé*, un dulce elaborado con castañas confitadas-. En puré, aportan el contrapunto perfecto a diversas recetas, en especial de carne de caza y aves.
- Las castañas se conservan sanas en un lugar fresco y seco. Si se congelan, se puede disponer de castañas durante 6 meses.

ARTERIOPATÍA
PERIFÉRICA
OBSTRUCTIVA

sin riesgo piernas

El tabaco es el principal factor de riesgo de una afección que se manifiesta a partir de los 50 años y que padecen el 5% de los hombres y el 2% de las mujeres

Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de mortalidad en los países desarrollados, pero además ocasionan numerosas incapacidades y tienen una seria repercusión socioeconómica. En la actualidad, la arteriosclerosis es el principal detonante de enfermedad cardiovascular y se puede localizar en cualquier parte del árbol arterial de nuestro cuerpo, si bien cerebro, corazón y extremidades inferiores son las localizaciones más frecuentes.

¿QUÉ ES?

La arteriosclerosis es una enfermedad degenerativa que afecta a las arterias y se desarrolla, inicialmente de forma silenciosa, a lo largo de la vida. Las arterias se van cerrando por la formación de placas de ateroma en su pared interior, pero al principio esto no provoca mayores problemas porque la sangre que pasa es suficiente para responder a la demanda de los tejidos y órganos. Pero llega un momento en que la estrechez de la arteria (estenosis) se hace crítica: ya no pasa la sangre necesaria. Cuando los tejidos y órganos no reciben la sangre suficiente se habla de isquemia. Por eso es frecuente oír la expresión de enfermedad isquémica del corazón, del cerebro o de las extremidades inferiores.

EDAD, TABACO Y DIABETES

La arteriosclerosis se desarrolla desde la juventud. Además de los factores genéticos y hereditarios, hay otros que favorecen el desarrollo de la enfermedad, los llamados factores de riesgo: el tabaco, la hipertensión y el colesterol elevado son los más relevantes, pero también la diabetes, la obesidad, el sedentarismo, la hiperuricemia y el estrés. Y el más importante, y sobre el que no podemos actuar: la edad.

Distintos estudios epidemiológicos han puesto de manifiesto que la arteriosclerosis de extremidades inferiores (Arteriopatía Periférica Obstructiva, APO) es la más frecuente de las arteriopatías del adulto: afecta a un 5% de los hombres y a un 2% de las mujeres. Sin embargo, en los últimos años la incidencia en las mujeres ha aumentado, debido probablemente a un aumento del número de fumadoras. La enfermedad se manifiesta sobre todo a partir de los 50 años.

No todos los factores de riesgo tienen la misma incidencia en las localizaciones y manifestaciones de la arteriosclerosis. Así, la hipertensión arterial juega un papel muy importante en la localización cerebral, el colesterol en las arterias coronarias y el tabaco en la de extremidades inferiores. En este último caso tie-

ne también un papel fundamental la diabetes, que aumenta el riesgo de padecer lesiones isquémicas severas en las extremidades inferiores.

DOLOR EN MUSLO O GLÚTEOS

El síntoma más importante de la arteriopatía periférica obstructiva de las extremidades inferiores es el dolor en las masas musculares de la pierna, muslo o región glútea. Es un dolor inducido por la actividad. La persona afectada recorre una distancia, variable según la gravedad; aparece el dolor que le obliga a parar; descansa dos o tres minutos, y vuelve a andar hasta que surge nuevamente el dolor.

Este dolor es de origen isquémico, es decir, por falta de riego sanguíneo. En el corazón aparece el dolor (angina de pecho) cuando no llega sangre al músculo cardíaco. La reacción es idéntica en las extremidades inferiores cuando les falta sangre: el músculo duele, grita, avisa de que algo está pasando. El dolor es ante todo una señal de alarma. Por eso cuando las piernas molestan al caminar y mejoran con el reposo no hay que conformarse con atribuirlo al cansancio o a un problema reumático. En invierno, con la llegada de los fríos y la vasoconstricción que



GRADACIÓN DE LA SINTOMATOLOGÍA DE LA APO

GRADO I

Síntomas como frialdad, hormigueos, calambres, parestias

GRADO II a

Dolor con la marcha que aparece después de 150 metros, lo que se conoce como claudicación intermitente moderada.

GRADO II b

Dolor con la marcha que aparece antes de los 150 metros, denominada como claudicación intermitente grave o incapacitante.

GRADO III

Dolor en reposo

GRADO IV

Lesiones tróficas que pueden llegar a la necrosis y a la gangrena

CLASIFICACIÓN SEGÚN CRITERIOS DE FONTAINE





produce en las arterias, personas hasta entonces asintomáticas pueden empezar a manifestar los primeros síntomas de la enfermedad.

La localización del dolor depende de la ubicación de la lesión arteriosclerótica y de la obstrucción. Cuando es alta, a la altura de la aorta, el dolor surge en la cadera y muslo, y si se sitúa más abajo, por ejemplo en femorales, el dolor se focaliza en los muslos; y si la lesión está a la altura de la rodilla, duelen los músculos gemelos. La afección de las extremidades inferiores produce, además, otros síntomas como sensación de frío, hormigueos o calambres en las piernas. Estos síntomas son en ocasiones los primeros en aparecer y se clasifican en función de su continuidad y grado de intensidad.

EVOLUCIÓN LENTA

La arteriopatía obstructiva crónica de extremidades inferiores evoluciona con lentitud. El diagnóstico puede hacerse en la mayoría de las ocasiones en la consulta de atención primaria. Ante los síntomas que plantea el paciente, el médico suele palpar las arterias y aplicar el fonendoscopio a los troncos arteriales.

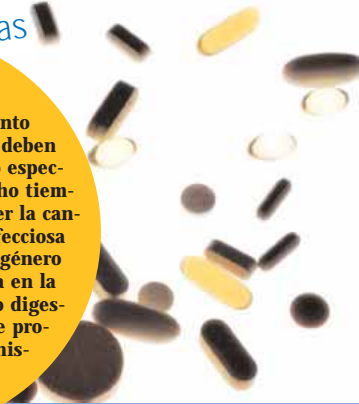
Si es preciso, los casos se remiten al angiólogo para una correcta evaluación mediante técnicas diagnósticas muy precisas. En las estenosis muy localizadas y críticas, hay que recurrir a la cirugía para permeabilizar la arteria, colocar un by-pass y revascularizar. Pero, por lo general, el tratamiento se basa en medidas higiénico-dietéticas. La más eficaz es el abandono del hábito tabáquico. Los componentes del tabaco producen constricción de las arterias, lo que agrava la insuficiencia circulatoria. Los tratamientos farmacológicos a base de pentoxifilina, que mejora algo la circulación, son poco eficaces para combatir la enfermedad. Su función es proporcionar alivio sintomático de la claudicación intermitente.

Es fundamental controlar los factores de riesgo: hipertensión arterial, dislipemia, diabetes, obesidad, sedentarismo. A este respecto, los cambios en el estilo de vida son básicos para controlar la evolución y mejorar la circulación. Hay que andar, aunque duela un poco. Pero, sobre todo, dejar de fumar. ➤

en 4 palabras

Candidiasis

Las personas en tratamiento de quimioterapia, o las que deben tomar antibióticos de amplio espectro o corticoides durante mucho tiempo, son candidatas para padecer la candidiasis, una enfermedad infecciosa producida por un hongo del género *Candida*. Este hongo se halla en la mucosa de la boca, el aparato digestivo y genital. De ahí puede propagarse al resto del organismo y desencadenar el cuadro.



NOTICIAS

El polvo no favorece el asma

Tener la casa "como los chorros del oro" no es lo más recomendable para los niños que padecen alergia y asma. Un estudio publicado en *The New England Journal of Medicine* constata que, contrariamente a lo sostenido hasta ahora, los niños que viven rodeados de más sustancias bacterianas –como las procedentes del polvo o de los animales– tienen menos riesgo de sufrir asma. Investigadores austriacos, suizos y alemanes han evaluado a 800 niños de entre seis y trece años, de los que 319 vivían en granjas. El resultado del estudio demuestra que sólo el 4% de los niños que convivía con ganado padecía fiebre del heno, y un 3% asma. Entre los demás participantes la incidencia de estas complicaciones era de un 11% y un 6% respectivamente.



Hipnosis para los calvos

Ni champús, ni lociones, ni complejos vitamínicos. Quienes padezcan alopecia areata pueden disminuir la pérdida de pelo mediante la hipnosis. Es lo que asegura un grupo de investigadores en un trabajo publicado en la revista *Journal of the American Academy of Dermatology*. En la investigación se trató a 21 personas con una pérdida del cuero cabelludo mayor al 30%. Tras la hipnoterapia 12 pacientes recuperaron pelo en el 75% del área afectada y 9 lo recuperaron totalmente. Los científicos continúan investigando porque se desconoce el modo exacto en que la hipnosis estimula el crecimiento del pelo, por lo que los resultados son orientativos.

Más fatigados si hay luna llena

En el imaginario popular siempre se han asociado los ciclos de la luna a cambios fisiológicos y de comportamiento, así como a trastornos de la salud. Ahora se ha demostrado científicamente. Un reciente estudio publicado en la revista médica *Journal of Sleep Research* evidencia que la fatiga matinal está vinculada a las fases lunares, y que el cansancio es mayor durante el período de luna llena.

Quien avisa no es traidor...

TRABAJAR DEMASIADO FAVORECE LA HIPERTENSIÓN

La posibilidad de vivir sin trabajar es el sueño de muchas personas. Ahora tienen la excusa ideal para, al menos, trabajar menos horas. Un estudio realizado en Estados Unidos con más de 24.000 empleados y publicado en el número de octubre de la revista *Hypertension* revela que trabajar en exceso puede ser perjudicial para la salud porque puede provocar un considerable aumento de la presión arterial. Los investigadores sugieren que una jornada de trabajo de muchas horas deja menos tiempo para que la persona se recupere de los efectos de la actividad, en especial si ésta es continua. Aseguran que pasar demasiado tiempo en el lugar de trabajo suele llevar implícito beber y fumar más, tener una dieta poco equilibrada y no practicar ejercicio, factores todos ellos que, unidos, favorecen la hipertensión arterial y la aparición de enfermedades cardiovasculares.



IAN BANKS, Presidente del Foro Europeo para la Salud Masculina

«El 10% de los padres también sufren depresión post-parto»

Si los hombres mueren antes que las mujeres, no será sólo por causas naturales.

La mente masculina está un poco *averiada*. Un médico de atención primaria, sin embargo, cree comprender mejor la depresión femenina que la masculina y por eso la diagnóstica más.

Puede que a los hombres no les guste exhibir sus debilidades a otro hombre.

En el Reino Unido, el 75% de los suicidios corresponde a hombres en edad madura. De hecho, el suicidio es la principal causa de mortalidad en hombres de menos de 35 años en Gran Bretaña.

¿Tan sensibles son los hombres? Los hombres tienen tanta o más sensibilidad que las mujeres; nuestro problema es la dificultad para expresar emociones que calificamos rápidamente como debilidades mentales y que nos avergüenzan.

Tampoco se trata de ir a consultar los desamores a un médico generalista. Dependerá de la intensidad con que el desamor nos esté afectando. Piense que muchos síntomas físicos como migraña, dolor de espalda, insomnio o gastroenteritis pueden subyacer a un conflicto emocional mal resuelto.

¿Beber para olvidar? No sirve de nada. El 67% de quienes consumen alcohol en cantidades arriesgadas son hombres, y el 80% de los dependientes del alcohol también. Es falso incluso que la depresión post-parto afecte sólo a las mujeres: uno de cada 10 padres lo padece.

Los errores son también motores de cambio

LA ASUNCIÓN ADECUADA DE LOS FRACASOS PERSONALES ES FUNDAMENTAL, PORQUE SU PRESENCIA EN NUESTRA VIDA, EN MAYOR O MENOR GRADO, ES INEVITABLE



Estamos preparados para asumir los fracasos y reaccionar adecuadamente ante ellos? Tanto los pesimistas como los optimistas, los alegres y los melancólicos deben afrontar en su vida grandes o pequeñas apuestas fallidas. ¿Cuántas parejas se hacen y se deshacen? ¿Cuántas iniciativas empresariales no se consolidan? ¿Escogimos bien nuestra profesión? Es muy común que en los intentos que hacemos por cambiar malos hábitos, como fumar, comer sin orden o mejorar nuestro comportamiento, acumulemos tentativas infructuosas.

De una u otra manera, el fracaso nos acompaña durante toda la vida a la par que lo hacen los triunfos. Sin embargo, no estamos preparados para aceptarlos. Ni la pedagogía social, ni la escolar, ni la familiar nos entrena de manera adecuada para asumir los errores (tampoco los éxitos) que cometemos. La consecuencia: no aprendemos a responsabilizarnos de ellos.

Probemos a convertir, como hacen los científicos, los fallos en motores del cambio. Sin errores no hay avance. Aprendamos, por tanto, a reaccionar de forma que también podamos sacar partido de los momentos menos satisfactorios.

1

CONOZCAMOS LAS REACCIONES MENOS CONVENIENTES ANTE EL ERROR

- La consideración sistemática, en ocasiones de forma patológica, de ser responsable de todos los errores que se cometen desemboca en profundos sentimientos de culpabilidad y poca autoestima.
- La creencia de que son los demás quienes tienen la culpa de los errores significa no hacerse responsable de los actos.
- La negación del error nos separa de la realidad y puede llevarnos a perder las riendas de la vida.

2

PREGUNTEMONOS EL POR QUÉ DEL FRACASO

- Un fracaso se puede producir por errores de cálculo en las propias pretensiones: se esperaba tener más capacidad de la real para conseguir la meta.
- Pueden no haberse previsto dificultades en el entorno que podían obstaculizar los logros.
- Otras personas pueden intervenir de forma deliberada para que el fracaso se produzca.
- El fracaso es una sensación personal, producto de la convicción íntima y secreta de que uno se ha decepcionado a sí mismo.

3

APRENDAMOS A GESTIONAR EN EL ÁMBITO SOCIAL EL PROPIO FRACASO

- Una reacción típica de defensa consiste en tratar de ocultar el fracaso. Quiere evitarse que los demás conozcan los puntos débiles.
- Si se exhiben las apuestas fallidas, se busca compasión. La ostentación de los errores es una fórmula de seducir a los otros.
- Cuando se comunican, se busca aceptación y ayuda.
- A la larga, son mejor consideradas las personas que no han tenido ningún inconveniente en reconocer sus fracasos y puntos débiles cuando esa manifestación se ha hecho de manera equilibrada: sin esconderlo y sin presumir.

4

INTERIORICEMOS LOS FRACASOS COMO PARTE ESENCIAL Y NECESARIA DEL PROCESO DE EVOLUCIÓN PERSONAL

- Ante un fracaso, el lamento es comprensible, pero después conviene reflexionar por qué se ha producido y qué consecuencias está teniendo en nuestra vida. A partir de ahí, se pueden buscar las soluciones y las alternativas.
- Hay que reivindicar los errores y los fracasos como un derecho del ser humano y como elementos necesarios para el aprendizaje.
- Conviene adquirir el hábito de hacer autoevaluaciones frecuentes sobre la propia vida para valorar con justicia no sólo nuestros fracasos, sino también los logros. El recuento de estos últimos es un factor que ayuda a compensar las desilusiones.
- Es recomendable buscar una adecuación justa entre el concepto que se tiene de uno mismo y lo que uno realmente es. Para realizar ese ejercicio suele ser conveniente contrastar los puntos de vista propios con los de alguna persona cercana o con la intervención de un profesional adecuado.
- Cuando la sensación de fracaso es reiterada, global y tan profunda que sume a la persona en la depresión y la falta de ilusión por vivir, conviene buscar la ayuda de profesionales de la psicología. ◀



No somos nuestro súper yo

La distancia que hay entre lo que uno cree que es y lo que realmente es representa el enfrentamiento entre el verdadero yo y el súper yo. Este desencuentro es la evidencia de que no hemos aprobado una de las principales asignaturas en la vida: el conocimiento de uno mismo y de nuestras potencialidades reales.

Sólo con el paso de los años, a medida que se va consiguiendo cierta madurez, y con la resignación propia de quien ve que no ha llegado ni llegará a alcanzar los ideales pretendidos, se va adquiriendo la convicción personal de que uno es 'normalito', sin más. Lo importante es que esa constatación no sea una decepción, sino una autoaceptación.

La aceptación de la propia persona asegura la serenidad, propia de las personas maduras. La de aquellas que logran con elegancia y sin preocupación afirmar: "esto es lo que hay", "me acepto con lo que soy y con lo que tengo y quien me quiere que me reciba tal cual".

LLUVIA ÁCIDA

Gotas de corrosión

PECES MUERTOS, BOSQUES DAÑADOS... SON ALGUNOS DE LOS EFECTOS DE LA LLUVIA ÁCIDA, UNA FORMA DE CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA AGUDIZADA POR LA INDUSTRIALIZACIÓN

El fenómeno de la lluvia ácida se ha convertido en uno de los iconos de la degradación del medio ambiente provocada por la industrialización. Se produce cuando el dióxido de azufre (SO₂) y los óxidos de nitrógeno (NOx) reaccionan con el oxígeno atmosférico y se disuelven en el agua de lluvia, formando los ácidos sulfúrico y nítrico. El viento puede provocar que estos corrosivos elementos recorran miles de kilómetros antes de precipitarse en forma de lluvia, rocío, granizo, nieve o niebla, e incluso en forma de gases y partículas ácidas, lo que se conoce como "deposición seca". Aunque la naturaleza también genera estos gases, por ejemplo a partir del magma volcánico, los principales responsables de este problema medioambiental son las emisiones causadas por los medios de transporte, las centrales térmicas que queman combustibles fósiles, las plantas industriales y el amoniaco del estiércol de las explotaciones ganaderas intensivas.

EFECTOS NOCIVOS

Los efectos sobre el medio ambiente son notables. El agua se vuelve más ácida, lo que puede provocar la desaparición de la vida animal y vegetal de lagos, canales y ríos. Diversas especies de peces, líquenes, musgos y hongos, algunos esenciales para la masa forestal, y los organismos acuáticos pequeños son los más afectados. La disminución de la presencia arbórea aumenta, además, la posibilidad de avalanchas y corrimientos de tierra, poniendo en peligro las poblaciones cercanas.

El proceso de acidificación también puede reducir la fertilidad de los suelos y liberar metales que pueden dañar a los microorganismos de la tierra, así como a pájaros y mamíferos superiores de la cadena alimenticia, e incluso al ser humano.

DEL PARTENÓN AL PRADO

Las emisiones de SO₂ y NOx también atacan a edificios antiguos y nuevos, en especial si se han construido con materiales

LLUVIA ÁCIDA EN ESPAÑA

Este fenómeno afecta en nuestro país principalmente a Galicia, País Vasco, Murcia y algunas zonas de Cataluña, motivado en gran parte por las centrales térmicas más contaminantes, como la de Compostilla (León), la de Andorra (Teruel), o la de As Pontes (A Coruña). Nuestras centrales térmicas sobrepasan cada vez más el nivel de emisiones mínimo fijado por la UE en 1991. Las 73 instalaciones de fuel, carbón y petróleo de nuestro país emitieron el año pasado 288.117 toneladas de óxidos de nitrógeno, superando en 11.000 toneladas lo permitido.

Para tratar de paliar esta situación, el Ministerio de Industria ha elaborado un plan de cierre, al que se han acogido 23 centrales, que irán disminuyendo su producción entre 2008 y 2015.

MEDIDAS PREVENTIVAS

La lluvia ácida es un problema que puede abordarse con varias medidas:

- Utilización de técnicas de neutralización de la acidez de las aguas, como el agregado de sustancias que actúen de base o la ubicación de filtros. No obstante, se trata de técnicas caras que sólo pueden servir para solucionar el problema a corto plazo.
- Disminución de la emisión de los gases nocivos. En definitiva, se trataría de cortar el problema de raíz, reduciendo el uso del petróleo, el gas y el carbón y apostando por las energías renovables en la industria y el transporte.
- Mejora de las tecnologías. El uso más eficiente y racional de la energía, así como la aplicación de mejores sistemas de limpieza de los gases desprendidos, contribuiría también a reducir el problema.

fácilmente degradables, como la caliza y la piedra arenisca. Por ejemplo, el Partenón ha sufrido más el efecto de la erosión en los últimos 30 años que durante los 2.400 anteriores. En España, el tesoro pictórico del museo del Prado ha visto acelerado su deterioro a causa de esta contaminación.

Los contaminantes que causan la acidificación pueden incidir en otros problemas medioambientales. El exceso de nitrógeno en el agua sirve de nutriente para un crecimiento rápido de algas y otras plantas verdes. Este fenómeno, conocido como eutrofización, conduce a un empobrecimiento en oxígeno de ríos y mares, provocando un declive de la biodiversidad. Por otra parte, los óxidos de nitrógeno pueden reaccionar con diversos compuestos orgánicos volátiles, en mayor medida en lugares soleados, formando ozono troposférico, un gas nocivo para el medio ambiente y la salud.

Sin embargo, la lluvia ácida puede tener también un efecto positivo. Investigadores de la Open University de Inglaterra sugerían recientemente en un estudio que el SO₂ reduce el gas metano, lo que contribuiría a disminuir el efecto invernadero.

GÉNESIS Y DESARROLLO

El concepto de lluvia ácida fue acuñado en 1852 por el químico británico Robert Angus Smith, aunque pasó más de un siglo hasta que se reconoció su incidencia a nivel mundial. Fue gracias a un estudio del Gobierno sueco, presentado en 1972 en la Conferencia de Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente Humano, en el que se constataba que los ecosistemas del país nórdico sufrían este fenómeno, provocado por los residuos de las instalaciones industriales, en especial los provenientes de las centrales térmicas británicas.

En la actualidad, la industria y el transporte siguen produciendo millones de toneladas de estos nocivos gases, por lo que el problema sigue corroyendo el medio ambiente de todo el planeta. No obstante, el mayor rendimiento de la combustión y la eliminación más eficaz de las partículas han permitido frenar este tipo de contaminación.

LOS PROBLEMAS DE CHINA

China, India y Japón son los países que más sufren las inclemencias corrosivas de la lluvia ácida. En China, en concreto, representa el problema medioambiental más grave. Recientemente, la Administración Estatal de Protección Medioambiental, equivalente a un Ministerio de Medio Ambiente, reconocía que afecta a más de la mitad de las ciudades del país; en algunas regiones incluso toda la lluvia que cae es ácida. El principal causante de esta situación es el carbón, que nutre el 70% de las necesidades energéticas del gigante asiático. En Europa, los países nórdicos, junto con Holanda y Reino Unido, son los que padecen en mayor medida la lluvia ácida. Por su parte, Estados Unidos y Canadá son otros de los dos grandes afectados por esta forma de polución. ◀



Centros de Salud de Atención Primaria: doble investigación exclusiva

Usuarios satisfechos con la atención médica pero descontentos con las esperas

LOS PACIENTES APRUEBAN CON NOTA EL SERVICIO MÉDICO Y EL TRATO PERSONAL QUE RECIBEN. LOS AMBULATORIOS SE HALLAN EN BUEN ESTADO PERO LA INFORMACIÓN AL USUARIO ES DEFICIENTE. EL TIEMPO MEDIO DE CADA CONSULTA ES CORTO, SÓLO DIEZ MINUTOS

Cada persona acude al año en nuestro país una media de siete veces a los Centros de Salud de Atención Primaria, más conocidos como ambulatorios. Esta frecuencia de uso y su condición de primer eslabón del sistema sanitario marcan la relevancia de una infraestructura asistencial clave. Revisiones, vacunaciones, asistencia a enfermos crónicos, tratamiento de procesos agudos o cuidados paliativos son algunos de los campos de actuación de más de 2.700 ambulatorios españoles, cuya gestión corresponde a las comunidades autónomas.

CONSUMER EROSKI ha investigado algunos parámetros fundamentales de la calidad del servicio que ofrecen estos centros de atención primaria, y lo ha hecho mediante dos métodos complementarios. Por un lado, se ha estudiado el grado de satisfacción de los usuarios, para lo que se realizó el pasado mes de julio una encuesta a 4.700 pacientes mayores de edad de 162 ambulatorios distribuidos en 18 provincias: A Coruña, Álava, Alicante, Asturias, Barcelona, Córdoba, Granada, Guipúzcoa, La Rioja, Madrid, Málaga, Navarra, Murcia, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vizcaya y Zaragoza. Por otro, técnicos de CONSUMER EROSKI comprobaron, mediante visita *in situ*, el despliegue y el estado del equipamiento y los servicios de esos 162 ambulatorios.

LA ACCESIBILIDAD PARA DISCAPACITADOS, LA INFORMACIÓN AL USUARIO Y EL DESPLIEGUE DE SERVICIOS DE LOS AMBULATORIOS SE CATALOGARON COMO NOTORIAMENTE MEJORABLES

Además, registraron los tiempos de espera y los minutos que cada médico concedía de consulta a 3.250 usuarios. Se hizo anotando, cronómetro en mano, la hora de la cita previa, la hora de entrada del usuario a la consulta y la hora en la que salieron de ella cada uno de estos pacientes. En este extenso estudio no se ha incluido, por la imposibilidad de su medición, el elemento fundamental de un sistema de salud: la eficacia médica en la curación de las personas.

Los datos surgidos de la investigación hablan (en términos medios, porque hay muchas excepciones) de un usuario notablemente satisfecho, tanto con el trato que recibe del personal sanitario (médicos y enfermeras), como con la capacidad de escucha del médico y su disposición a explicar al usuario el uso de los medicamentos o a responder a sus preguntas o dudas. Los aspectos peor valorados fueron la dificultad para conseguir la cita previa, el trato del personal administrativo del centro de salud, el tiempo de espera y la escasa duración de la consulta con el médico, que en la prueba práctica realizada no

llegó a los diez minutos de media. Por último, la visita realizada por CONSUMER EROSKI a los 162 ambulatorios se saldó positivamente, sobre todo porque el equipamiento (no médico) de los centros era el adecuado, si bien en muchos de ellos la accesibilidad para discapacitados, la información al usuario y el despliegue de servicios se catalogaron como notoriamente mejorables.

Médicos que escuchan y responden

La encuesta a 4.700 usuarios evidenció un nítido grado de satisfacción con el funcionamiento de los ambulatorios, como revelan los 7,5 puntos de media global que concedieron a estos centros y al servicio que en ellos reciben. Las variables sobre las que opinaron han sido doce: el tiempo dedicado por el médico a los pacientes, el conocimiento de su historial, las explicaciones y consejos del médico, la información sobre sus problemas de salud, la capacidad de escucha del médico, la cercanía al ambulatorio, el horario de atención al público, el trato del personal administrativo y de las enfermeras, la facilidad para conseguir cita y el equipamiento y medios del centro. **Las calificaciones medias más bajas se recogieron en Guipúzcoa y Alicante (5,8 y 6,3 puntos de media), mientras que los usuarios más satisfechos fueron coruñeses, murcianos, riojanos y sevilanos (en torno a 8 puntos de media).**

Los aspectos mejor valorados fueron los vinculados al trato dispensado por los facultativos a los pacientes, entre ellos, la información que el médico ofrece al paciente sobre su salud y las explicaciones de determinadas enfermedades (en ambos casos, una media de 7,7 puntos). Además, los médicos saben escuchar, una característica determinante en la mejora de la calidad asistencial. Sólo el 10% de los pacientes suspendió la capacidad de los médicos para escucharles y atenderles, mientras que un 33 % la catalogó como excelente. A esto hay que añadir que sólo un 4% se quejaron de la

escasa claridad de las explicaciones sobre el uso de medicamentos. La valoración positiva se extendió al trato ofrecido por enfermeras y enfermeros, descrito por uno de cada tres usuarios como excelente. Idéntica proporción otorgó la máxima puntuación a la ubicación de los Centros de Salud de Atención Primaria.

La dificultad de lograr una cita

Visto ya lo bueno, abordemos lo menos elogiado. Sin ir más lejos, la dificultad de conseguir día y hora para acudir al ambulatorio. Uno de cada cinco usuarios aseguró que en los centros "tardan mucho en coger el teléfono". Y tampoco el trato del personal administrativo generó entusiasmo entre los usuarios: un 13% considera que no merece el aprobado. Asimismo, ni el tiempo de espera (uno de cada seis usuarios indicaron haber esperado en alguna ocasión entre media hora y una hora) ni el tiempo de consulta resultaron del todo satisfactorios.



Encuesta a usuarios de Centros de Salud de Atención Primaria: notas medias por provincias

| PROVINCIA | Cercanía del centro de salud | Horario de centro | Trato humano del personal administrativo | Trato humano de enfermeras | Valoración de la duración de la consulta | Conocimiento del historial del paciente | Valoración de las explicaciones del médico | Valoración de consejos del médico | Valoración de la información sobre el estado de salud del paciente | Capacidad de escucha del médico | Facilidad para concertar una cita | Valoración del equipamiento del centro | Media |
|--------------|------------------------------|-------------------|--|----------------------------|--|---|--|-----------------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------------|--|------------|
| A Coruña | 8,6 | 8,7 | 8 | 8,3 | 8 | 7,9 | 8,1 | 7,5 | 8 | 7,9 | 7,6 | 8,4 | 8,1 |
| Murcia | 7,8 | 7,6 | 7,7 | 8 | 8,5 | 8,5 | 8,5 | 8,3 | 8,5 | 8,4 | 7,3 | 7,7 | 8,1 |
| La Rioja | 7,6 | 7,5 | 7,6 | 8,1 | 8,2 | 8,2 | 8,5 | 8,4 | 8,5 | 8,7 | 7,6 | 7,8 | 8 |
| Sevilla | 7,9 | 7,9 | 7,6 | 7,9 | 8,4 | 8,5 | 8,4 | 8,4 | 8,4 | 8,6 | 6,5 | 7,6 | 8 |
| Barcelona | 8 | 7,8 | 7,5 | 7,8 | 7,5 | 7,9 | 7,9 | 7,4 | 7,9 | 7,9 | 7,5 | 7,6 | 7,7 |
| Zaragoza | 8 | 7,8 | 7,7 | 7,8 | 7,9 | 7,7 | 7,9 | 7,7 | 7,8 | 7,7 | 6,9 | 7,4 | 7,7 |
| Madrid | 7,8 | 7,8 | 7,6 | 7,6 | 7,7 | 7,7 | 7,7 | 7,7 | 7,7 | 7,7 | 7,4 | 7,7 | 7,7 |
| Córdoba | 7,9 | 7,8 | 7,2 | 7,7 | 7,7 | 7,9 | 8 | 7,7 | 7,9 | 8 | 7,4 | 6,8 | 7,7 |
| Valladolid | 8,2 | 7,6 | 7 | 7,8 | 7,8 | 7,8 | 8 | 7,4 | 7,8 | 8 | 7,2 | 6,9 | 7,6 |
| Navarra | 7,6 | 7,4 | 7,6 | 7,7 | 7,5 | 7,7 | 7,8 | 7,7 | 7,8 | 7,8 | 7,2 | 7,5 | 7,6 |
| Málaga | 8,1 | 8 | 8 | 7,7 | 6,3 | 7,3 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 7,3 | 7,4 | 7,8 | 7,5 |
| Asturias | 7,9 | 6,7 | 7 | 7,4 | 7,2 | 8,2 | 7,8 | 7,9 | 7,9 | 7,4 | 7,3 | 7,8 | 7,5 |
| Vizcaya | 7,7 | 7,5 | 7,2 | 7,4 | 7,5 | 7,5 | 7,6 | 7,6 | 7,7 | 7,6 | 7,3 | 7,4 | 7,5 |
| Valencia | 7,7 | 7,6 | 7,3 | 8 | 7,3 | 7,3 | 7,6 | 7,4 | 7,7 | 7,5 | 7,6 | 6,8 | 7,5 |
| Álava | 7,1 | 7,2 | 7,2 | 7,3 | 7,2 | 7,3 | 7,5 | 7,4 | 7,3 | 7,4 | 7 | 7,2 | 7,3 |
| Granada | 7,4 | 7,3 | 6,9 | 6,8 | 7,1 | 6,8 | 7,3 | 6,9 | 7,2 | 7,2 | 6,6 | 7 | 7 |
| Alicante | 6,3 | 6,2 | 6,4 | 6,7 | 6,4 | 6,5 | 6,7 | 6,8 | 6,8 | 6,4 | 4,6 | 6,3 | 6,3 |
| Guipúzcoa | 6,2 | 6 | 5,5 | 5,7 | 5,4 | 5,6 | 5,7 | 5,7 | 5,9 | 5,9 | 5,7 | 6,2 | 5,8 |
| TOTAL | 7,7 | 7,5 | 7,3 | 7,6 | 7,4 | 7,6 | 7,7 | 7,5 | 7,7 | 7,6 | 7 | 7,4 | 7,5 |

Menos de diez minutos por consulta

La visita de los técnicos de CONSUMER EROSKI a los 162 ambulatorios constató, cronómetro en mano, que la duración media de la consulta (desde que entraban los usuarios hasta que salían) es poco menos de diez minutos. La mitad de los 3.250 usuarios controlados por esta investigación permanecieron al menos 10 minutos en consulta. Sin embargo, casi uno de cada tres fueron despachados por sus médicos en menos de 5 minutos y apenas uno de cada diez permanecieron en la consulta más de 15 minutos. En lo positivo, destacaron los ambulatorios de Granada, un 86% de las consultas superó los diez minutos, mientras que en Guipúzcoa y Valencia tres de cada cuatro alcanzaron ese tiempo de atención facultativa. Sin embargo, sólo una de cada 14 consultas en Vizcaya y una de cada siete en Córdoba superó los 10 minutos.

Prepare la visita al médico

- ▶ **Anote las preguntas** y comience siempre por las más importantes.
- ▶ **Lleve una agenda, libreta o calendario** para apuntar las indicaciones del médico.
- ▶ **Si cree que lo necesita, vaya acompañado.** Muchas personas se ponen nerviosas ante la visita o ante lo que les pueda decir el médico. Por ello, es recomendable ir acompañado de alguien de confianza para que ayude a plantear preguntas, entender lo que dice el doctor y hacer compañía al paciente.
- ▶ **Es muy importante ir vestido con ropa cómoda, que sea fácil de poner y quitar.** Puede que el médico requiera tomarnos la tensión, realizar una exploración... se trata de no perder tiempo para vestirse y desvestirse. Hay que hacer especial hincapié en este punto en invierno y cuando se trata de personas que necesitan ayuda, como niños, personas con escayola, ancianos, etc.

Los tiempos de espera y de consulta en los 162 Centros de Salud

| PROVINCIA | Pacientes controlados | Media de retraso en la atención médica al paciente | Pacientes que entran a su hora o con antelación (%) | Tiempo medio de consulta por paciente | Pacientes atendidos durante al menos 10 minutos (%) |
|-----------------------|-----------------------|--|---|---------------------------------------|---|
| Alicante | 147 | 32 minutos | 2,4% | 8 minutos y medio | 50,5% |
| Murcia | 182 | 28 minutos | 19% | 7 minutos | 22,6% |
| Asturias | 140 | 21 minutos y medio | 4,3% | 11 minutos y medio | 57,7% |
| Zaragoza | 204 | 20 minutos | 8,4% | 10 minutos y medio | 44,7% |
| Sevilla | 211 | 19 minutos y medio | 4,4% | 11 minutos | 65,7% |
| La Rioja | 137 | 16 minutos | 16,8% | 8 minutos y medio | 46,4% |
| Granada | 126 | 15 minutos y medio | 11,2% | 14 minutos | 85,6% |
| Córdoba | 168 | 15 minutos y medio | 21,1% | 7 minutos | 15% |
| Málaga | 184 | 14 minutos y medio | 9,1% | 11 minutos | 63,1% |
| Valencia | 204 | 13 minutos | 41,3% | 13 minutos | 74,2% |
| Navarra | 112 | 13 minutos | 7,2% | 11 minutos y medio | 61,2% |
| Valladolid | 188 | 12 minutos | 18,4% | 9 minutos | 48,7% |
| Álava | 109 | 10 minutos | 15,5% | 9 minutos | 64,4% |
| Barcelona | 300 | 9 minutos | 43,5% | 10 minutos y medio | 65,4% |
| A Coruña | 181 | 6 minutos y medio | 14,4% | 7 minutos | 21,8% |
| Guipúzcoa | 145 | 6 minutos y medio | 45,8% | 15 minutos | 75,3% |
| Vizcaya | 200 | 6 minutos | 44,5% | 6 minutos | 7% |
| Madrid | 312 | 4 minutos y medio | 57,3% | 10 minutos y medio | 59,2% |
| TOTAL Y MEDIAS | 3.250 | 13 minut. y 52 seg. | 24,5% | 9 minutos y 58 seg. | 50,3% |

* Cómo se hizo: los técnicos de CONSUMER EROSKI desplazados como observadores a los 162 Centros de Salud controlaron, cronómetro en mano, los tiempos de espera y de consulta médica de 3.250 pacientes. Tras consultarles a qué hora estaban citados, se controló a qué hora entraban realmente a la consulta del médico y cuánto tiempo permanecían en la misma.

Consejos para una mejor atención sanitaria

La espera...

- ▶ **Llegue con tiempo suficiente.** No vaya con el tiempo justo, es mejor llegar un poco antes y así tendrá tiempo para prepararse, quitarse la ropa de abrigo, ir al aseo, etc.
- ▶ **Relájese.** Respire lenta y profundamente, recuerde algo que le produzca tranquilidad o tararee mentalmente una canción.
- ▶ **Repase la situación.** Repítase a sí mismo lo que le va a decir al médico: qué le pasa, desde cuándo y qué necesita.

Durante la visita

- ▶ **Comparta la información de la que dispone.** Es importante hacer llegar al doctor información personal que pueda ayudar en el diagnóstico, aunque le haga sentir incómodo. Lleve consigo una lista de los medicamentos que usa e informe al médico de cualquier tipo de alergia. Informe asimismo del consumo de remedios naturales o tratamientos alternativos y pregunte acerca de sus posibles contraindicaciones. Aporte toda la información médica de la que disponga, como radiografías y resultados de exámenes médicos.
- ▶ **Escuche atentamente.** Escuchar con atención es tan importante como explicar lo que le ocurre.
- ▶ **No se quede con la duda, pregunte.** Si alguna cuestión no ha quedado clara, pregunte todas las dudas que tenga y asegúrese de que entiende las respuestas.
- ▶ **Repita al médico** lo que ha entendido para comprobar si falta algo.
- ▶ **¿Y si al llegar a casa tiene nuevas dudas?** Pregunte en el centro qué hacer si olvida algo o surgen nuevas preguntas.

Tras salir de la consulta

- ▶ **Programa la siguiente visita.**
- ▶ **Recoja la documentación necesaria.** Repase si hay que solicitar algún documento o papel antes de abandonar el centro.
- ▶ **Lea los prospectos y las advertencias de los medicamentos.** Su cuidado médico continúa después de la consulta.
- ▶ **Concierte una nueva cita si...** sus síntomas empeoran, le hicieron exámenes médicos y no le han dado los resultados o tiene problemas con su medicina.
- ▶ **Si ha realizado alguna prueba, examen o análisis médico asegúrese de obtener los resultados.** Una vez recibidos pregunte aquellos aspectos que no entienda.

Cuatro minutos de espera en Madrid, media hora en Alicante

El tiempo medio de retraso en la atención al paciente por parte del médico de cabecera fue de casi 14 minutos, aunque las diferencias entre unas provincias y otras fueron sustanciales. **El promedio en Alicante superó la media hora (32 minutos), en Murcia llegó a 28 minutos y en Asturias, Zaragoza y Sevilla rondó los 20 minutos. Sin embargo, en los centros de salud de Madrid los pacientes apenas tenían que esperar 4 minutos y medio desde la hora en que estaban citados hasta que finalmente eran atendidos,** mientras que en Vizcaya, Guipúzcoa y A Coruña el tiempo de retraso rondaba los 6 minutos de media.

De los 3.250 pacientes sobre los que se realizó el seguimiento, sólo uno de cada seis (el 17%) consiguió que le atendieran a la hora en la que estaba citado, mientras que un 43% se vio obligado a esperar hasta un cuarto de hora. Sin embargo, para casi dos de cada diez pacientes la espera se alargó entre los 15

minutos y la media hora; y, lo que es peor, en el 13% de los casos, el retraso entre la cita y el momento real de consulta superaba la media hora. Pero hubo llamativas y no poco numerosas excepciones: uno de cada 12 usuarios accedieron a la consulta antes de la hora prevista.

Los retrasos en la atención facultativa al paciente se controlaron en los tramos horarios en que estaba citado. La demora se acumuló en la mañana (más de 15 minutos de retraso medio en los citados entre las 8 y las 10 de la mañana, y 16 minutos y medio para los citados desde las 10 a las 12.30 horas). La espera media comienza a bajar a mediodía (13 minutos entre las 12.30 y las 15 horas) para acabar en los apenas 7 minutos de retraso entre las 15 y las 20 horas.



EL RETRASO EN LA CONSULTA SE ACUMULA EN EL HORARIO DE MAÑANA, DESCIENDE A MEDIODÍA Y SE REDUCE AÚN MÁS A LA TARDE

¿Qué derechos tenemos los pacientes?

- ✘ **Tenemos derecho a acceder a cualquier servicio sanitario público. El usuario puede elegir el centro y el médico de atención primaria, siempre dentro de las condiciones que regula la normativa. Está en su derecho de obtener los fármacos, productos y accesorios sanitarios que precise para preservar y recuperar su salud.**
- ✘ **Se nos debe garantizar la efectividad y adecuación de plazo en el acceso a la asistencia sanitaria.**
- ✘ **Tenemos derecho a recibir un servicio que garantice nuestra dignidad y a no ser discriminados por la patología de la que seamos portadores, ni por nuestra raza, creencias, orientación sexual u otros motivos. También se debe preservar nuestra intimidad y la confidencialidad de los actos sanitarios que se refieran a ella.**
- ✘ **Está usted en su derecho tanto de que se le informe como de que no se le informe. Además, se debe respetar que se niegue a recibir los tratamientos y actos sanitarios propuestos.**
- ✘ **Es libre de pedir una segunda opinión respecto del diagnóstico y tratamiento de su enfermedad.**
- ✘ **Es nuestro derecho conocer la identidad de cualquier profesional de la salud que nos atienda.**
- ✘ **Estar acompañado por la persona de su confianza que decida durante la asistencia médica es otro derecho.**
- ✘ **Se nos deben facilitar los certificados médicos acreditati-**

¿Qué conviene que hagamos los pacientes para facilitar la labor del médico de cabecera?

- ✘ **Autocuidado. Cada persona debe cuidar de su propia salud, responsabilizándose de ella.**
- ✘ **Identificación de forma leal y veraz. Es obligación del paciente facilitar datos sobre su estado físico que sean necesarios para su proceso asistencial. La gestión de estos datos se realizará en todo momento con el fin de preservar su derecho a la intimidad y a la confidencialidad.**
- ✘ **El paciente debe hacer buen uso de los recursos, prestaciones y derechos, de acuerdo con sus necesidades de salud y las disponibilidades del sistema sanitario. De este modo se garantiza el acceso de todos los ciudadanos a la atención sanitaria en las mismas condiciones.**
- ✘ **Se recomienda que el usuario sea responsable en el disfrute y utilización de las instalaciones y servicios sanitarios. Es importante para que todos los ciudadanos también puedan hacer uso de ello.**
- ✘ **El paciente debe respetar la dignidad personal y profesional de quienes le prestan sus servicios en los centros sanitarios. También debe un respeto al resto de pacientes, usuarios y sus familiares en su derecho de recibir una adecuada asistencia sanitaria.**
- ✘ **El usuario tiene que respetar el cumplimiento de las medidas sanitarias que adopten las Administraciones Públicas para prevenir de riesgos, proteger la salud y luchar contra las amenazas de salud pública.**
- ✘ **El paciente, en caso de que lo considere oportuno,**





Equipamiento: bien, con matices

Los técnicos de CONSUMER EROSKI han analizado en los 162 centros estudiados una cincuenta de variables distintas con el fin de valorar el estado de limpieza y mantenimiento y el grado de accesibilidad de las instalaciones, la seguridad y vigilancia y el nivel de servicios e información que se ofrece al usuario. La calificación media final obtenida por los ambulatorios es de bien. Sólo los de Córdoba rozan el suspenso con un regular-aceptable en el cómputo global, aunque los de Navarra, Sevilla y Valladolid deben conformarse con un aceptable-bien y, los de Alicante, con un aprobado raspado. Logran un bien en este análisis los Centros de Salud de Atención Primaria estudiados en A Coruña, Asturias, Barcelona, Granada, Guipúzcoa, La Rioja, Madrid, Málaga, Murcia, Valencia, Vizcaya y Zaragoza. Los centros de salud que obtienen la nota más alta son los de Álava, con una media de bien-muy bien.

El mantenimiento y limpieza de los ambulatorios puede catalogarse como bueno en líneas genera-

les. Pese a ello, algunos centros de Alicante, Sevilla y Córdoba evidenciaban importantes síntomas de deterioro: suciedades en los respaldos de las sillas, barandillas viejas y sin pintar, aseos viejos y sucios, *graffitis* en las fachadas, chicles pegados en el suelo, e incluso -en alguno de ellos- charcos de orina junto a las puertas de emergencia. En el 15% de los centros visitados se detectaron olores desagradables (olor excesivo a desinfectantes, hedor a orines, etc.). Esta proporción se dobla en los vistos en Barcelona y Zaragoza. No obstante, en general, los baños mostraban un aspecto limpio y de buena conservación. Incluso se encontraron extras muy prácticos como lavabos para bebé, toallas y perchas.

El resultado del estudio en lo que hace referencia a la información disponible en el centro y a las facilidades que tiene el paciente para expresar su opinión fue negativo. Cuatro de cada diez ambulatorios no contaban con ningún sistema en el que los usuarios pudieran plasmar sus quejas o sugerencias y la mitad no disponía de hojas o paneles a la vista del usuario con datos tan útiles como el horario, la ubicación de servicios de urgencia o las normas de comportamiento. **El 43% tampoco incluía carteles con horarios de consulta médica, y el 64% no informaba de la obligación de apagar o silenciar el móvil en el interior del centro.**

En cuanto a la seguridad y la vigilancia de los centros, el balance es positivo, pero no sin matices relevantes: uno de cada diez centros no disponía de una salida de emergencia bien señalizada y un 20% carecían de salida de emergencia específica (en la mayoría de estos centros la puerta principal se emplea como salida de emergencia). Además, en el 34 % de los ambulatorios que contaban con puerta de salida de emergencia, los técnicos las encontraron cerradas, lo que vulnera lo establecido por el Real Decreto 2177/1978.

La accesibilidad para discapacitados y la ausencia de barreras arquitectónicas en los centros estudiados se pueden calificar de aceptables, aunque quede camino por recorrer. Seis de cada diez ambulatorios tenían accesos adaptados a las diferentes dependencias, como pasarelas especiales o rampas, pero el 23% de los ambulatorios no había habilitado sus baños para personas con discapacidad. En la ausencia de carteles en braille, esta proporción ascendía al 97%. ➔

CUATRO DE CADA DIEZ AMBULATORIOS CARECÍAN DE UN CANAL PARA PLASMAR LAS QUEJAS Y SUGERENCIAS DE LOS PACIENTES

Decálogo para un trato más satisfactorio por parte del personal sanitario

- Cumplir siempre todas las promesas que se hacen al usuario.**
- Adaptarse al "reloj" del usuario.** Dedicar el tiempo necesario a cada consulta, ni más ni menos. **Si una consulta médica requiere de una mayor dedicación no se le debe negar al usuario, pero tampoco conviene que la consulta se convierta en un lugar de tertulia.**
- Fijarse en los pequeños detalles.** La observación del paciente es fundamental, en especial, de los pequeños detalles. En ocasiones, el enfermo no da toda la información, bien por pudor, bien porque no le da importancia.
- La educación es fundamental.** La cortesía y la educación son básicas porque, entre otras cosas, en la asistencia médica el enfermo cede una parcela de su intimidad. El trato amable inspira confianza.
- Mantener el rol.** Unido a lo anterior y en aras de preservar y respetar la intimidad y el pudor del paciente, es preciso guardar cierta distancia médico - paciente. El trato de "usted" ayuda a mantener este espacio. Además, a los usuarios se les debe llamar por su nombre, sin utilizar apelativos cariñosos.
- La seguridad y la confianza son dos puntos clave.** El paciente acude a la consulta médica ante la incertidumbre de lo que le sucede. Por ello, tiene que sentirse seguro de que se le va a solucionar el problema y confiado para poner su salud en manos del profesional.
- Respetar la confidencialidad y la privacidad.** La salvaguarda de la confidencialidad del historial clínico es un deber en la práctica médica. Las puertas de la consulta, además, tienen que estar cerradas de manera que no se permita el acceso desde el exterior. También es preciso evitar las interrupciones para reposición de material o movilización de documentación y la información no se debe realizar en pasillos o lugares de tránsito de personas.
- Ser extremadamente accesibles.** El médico y los enfermeros deben estar a disposición de los pacientes para resolver todas sus dudas.
- Lenguaje sencillo.** El ciudadano de a pie normalmente no está muy versado en medicina, por lo que conviene huir de los tecnicismos y esforzarse en que las explicaciones sean lo más sencillas posible.
- Reparar el error.** Todo el mundo comete errores y algunos son inevitables o impredecibles. Ofrezca soluciones.

• • • • 162 ambulatorios, visitados y calificados por CONSUMER EROSKI (notas medias por provincias)

| PROVINCIA | Estado de mantenimiento y limpieza ¹ | Accesibilidad ² | Seguridad y vigilancia ³ | Servicios e información ⁴ | Nota Final |
|---------------|---|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| A Coruña | Bien | Bien | Bien | Regular | Bien |
| Álava | Bien | Muy bien | Bien | Muy bien | Bien-Muy bien |
| Alicante | Regular | Bien | Regular | Bien | Aceptable |
| Asturias | Bien | Bien | Bien | Bien | Bien |
| Barcelona | Bien | Bien | Bien | Bien | Bien |
| Córdoba | Regular | Aceptable | Regular | Aceptable | Regular-Aceptable |
| Granada | Bien | Bien | Regular | Regular | Bien |
| Guipúzcoa | Bien | Muy Bien | Bien | Regular | Bien |
| La Rioja | Bien | Bien | Bien | Bien | Bien |
| Madrid | Bien | Bien | Bien | Bien | Bien |
| Málaga | Bien | Bien | Bien | Bien | Bien |
| Murcia | Bien | Bien | Bien | Aceptable | Bien |
| Navarra | Aceptable | Bien | Bien | Aceptable | Aceptable-Bien |
| Sevilla | Regular | Bien | Aceptable | Bien | Aceptable-Bien |
| Valencia | Bien | Bien | Bien | Bien | Bien |
| Valladolid | Bien | Bien | Aceptable | Regular | Aceptable-Bien |
| Vizcaya | Muy bien | Muy bien | Bien | Regular | Bien |
| Zaragoza | Bien | Bien | Bien | Bien | Bien |
| MEDIAS | Bien | Bien | Bien | Regular | Bien |

(1) Se han analizado: el estado exterior del centro, limpieza del interior, estado del mobiliario, limpieza de aseos, olores excesivos o desagradables, papeletas, ventilación y temperaturas adecuadas, usuarios fumando y existencia de animales. (2) Se ha tenido en cuenta: plazas de aparcamiento para discapacitados, accesos con rampas o pasarelas, aseos, rampas para cochecitos, carteles traducidos al braille, cabinas situadas a la altura de discapacitados. (3) Se ha estudiado: buena iluminación, iluminación de emergencia, cámaras de seguridad, vigilantes de seguridad, zonas inseguras, elementos antincendios, extintores, salidas de emergencia. (4) Señalización del centro, buzón u hojas de reclamaciones o sugerencias, indicaciones claras de las dependencias, planos, horarios de asistencia, información de servicios de urgencia, normas de comportamiento, horarios de consulta, prohibición de fumar, derechos de los pacientes, obligación de apagar el móvil, estado de los carteles.



Mejor un bocadillo, una tostada o cereales de desayuno

EL GRAN APORTE CALÓRICO Y SU ABUNDANTE GRASA -BUENA PARTE DE ELLA SATURADA- HACEN QUE EL CONSUMO FRECUENTE DE MAGDALENAS, SOBAOS Y CRUASANES NO SEA SALUDABLE



La bollería industrial constituye una dulce tentación para niños y mayores, pero su consumo habitual dista mucho de ser un hábito saludable. La composición nutritiva de estos alimentos, muy calóricos y con abundante grasa (buena parte de ella, saturada o Trans, las menos saludables) aconseja limitar su presencia en la dieta de los más pequeños a un día a la semana, ya sea en el desayuno ya entre horas. Y este consejo es extensivo para adultos que ingieren este tipo de alimentos.

Cuatro son los ingredientes básicos que componen la bollería industrial: harina, grasa, azúcar y huevos. Son ellos los que determinan su composición energética y nutritiva. Para conocerlos en detalle, se han analizado tres muestras de magdalenas (Casado, La Bella Easo y Bimbo), tres de cruasanes (La Bella Easo, Dulcesol y Bimbo) y otras tantas de sobaos (La Cavada, Bimbo y Vega Pas).

Calidad y composición nutricional

La harina de trigo es el ingrediente principal, lo que convierte a los hidratos de carbono en el nutriente predominante. De media, representan la mitad del alimento (unos 50 g/100 g) y el 50% de estos hidratos son azúcares que se añaden para dar dulzor a estos productos de bollería, que no destacan, empero, por su aporte proteínico (una media del 5,1% del producto en las magdalenas, del 5,4% en los sobaos y de un 7,9% en cruasanes). En cuanto al estado higiénico-sanitario, los análisis microbiológicos demostraron que era satisfactorio en las nueve muestras. Por otra parte, el análisis específico de transgénicos reveló que ninguno de estos productos de bollería contenía ingredientes modificados genéticamente.

LOS PRODUCTOS ANALIZADOS APORTAN DE MEDIA 460 CALORIAS POR CADA 100 GRAMOS

| MARCA | LA BELLA EASO | BIMBO | CASADO | LA CAVADA | BIMBO | VEGA PAS | LA BELLA EASO | BIMBO | DUICESOL |
|---|-------------------|------------|-------------------|------------|------------|-------------------|---------------|------------|------------|
| Tipo de bollería | Magdalenas | Magdalenas | Magdalenas | Sobaos | Sobaos | Sobaos | Cruasanes | Cruasanes | Cruasanes |
| Precio (euros/kilo) | 2,97 | 3,15 | 3,37 | 4,38 | 4,56 | 5 | 5,12 | 5,07 | 5,12 |
| Formato (gramos) | 350 | 630 | 630 | 500 | 350 | 450 | 250 | 300 | 225 |
| Etiquetado | Incorrecto | Correcto | Incorrecto | Correcto | Correcto | Incorrecto | Correcto | Correcto | Correcto |
| Humedad (%) | 13,6 | 14 | 15,2 | 17,4 | 12,7 | 15,1 | 16,6 | 16,3 | 13,2 |
| Hidratos de carbono (%) | 55,3 | 54,3 | 52 | 52,7 | 55 | 54,1 | 52,1 | 46,8 | 48,8 |
| Grasa (%) | 21,5 | 26,4 | 28 | 23,3 | 25,4 | 24,8 | 22,8 | 22,6 | 30,4 |
| Trans (%) ¹ (% en alimento) ² | 0,6 (0,13) | 0,2 (0,05) | 0,7 (0,20) | 6,1 (1,42) | 1,4 (0,36) | 0,7 (0,17) | 1,8 (0,41) | 2,7 (0,61) | 5,2 (1,58) |
| Saturados (%) ³ | 16,3 | 11,7 | 16,5 | 45,1 | 47,6 | 46,4 | 51,4 | 47,4 | 50 |
| Monoinsaturados (%) ⁴ | 25,6 | 25,1 | 25,7 | 38,7 | 30,5 | 31,4 | 35,3 | 39,3 | 33,3 |
| Poliinsaturados (%) ⁴ | 56,7 | 62,5 | 56,6 | 9,9 | 19,7 | 20,3 | 11,3 | 9,6 | 11,3 |
| Proteína (%) | 5,1 | 5,4 | 4,8 | 4,9 | 5,4 | 5,9 | 7,9 | 8,8 | 7 |
| Valor calórico (kcal/100 g) | 435 | 476 | 479 | 440 | 470 | 463 | 445 | 426 | 497 |
| Sal (mg/100 g) ⁵ | 40 | 90 | 60 | 280 | 120 | 230 | 300 | 650 | 730 |
| OGM ⁶ | Ausencia | Ausencia | Ausencia | Ausencia | Ausencia | Ausencia | Ausencia | Ausencia | Ausencia |
| Estado microbiológico | Correcto | Correcto | Correcto | Correcto | Correcto | Correcto | Correcto | Correcto | Correcto |

(1) Grasa Trans: refleja la cantidad de ácidos grasos Trans en 100 gramos de grasa total. Aumentan los niveles de colesterol LDL o malo y de triglicéridos y también disminuyen los niveles de colesterol HDL o bueno. No tienen valor nutritivo. (2) Grasa Trans: refleja la cantidad de ácidos grasos Trans en 100 gramos de alimento, que es la referencia que toman otros países para limitar su presencia en los alimentos. En Dinamarca el límite es el 2%. (3) Grasa saturada: refleja la cantidad de ácidos grasos saturados en 100 gramos de grasa total. Son perjudiciales para la salud porque aumentan los niveles de colesterol LDL o malo. (4) Grasa monoinsaturada y poliinsaturada: refleja la cantidad de ácidos grasos insaturados en 100 gramos de grasa total. Son buenas para la salud porque aumentan los niveles de colesterol HDL o bueno. (5) Sal: se considera que un alimento tiene una cantidad excesiva de sal cuando alcanza los 1.800 miligramos por cada cien gramos. Como referencia para este análisis, el pan blanco común tiene 1.280 miligramos por cada cien gramos. (6) OGM: Organismos modificados genéticamente.

Las magdalenas, mejores

Las magdalenas (de media, 3,16 euros/kilo) son más baratas que los sobaos (4,65 euros/kilo) y, éstos, que los cruasanes (5,10 euros/kilo, de media). Habida cuenta de los resultados del análisis (las magdalenas son más saludables: su contenido en grasas saturadas es muy inferior al de sobaos y cruasanes), la mejor relación calidad-precio corresponde a las magdalenas más baratas, la Bella Easo, que salen a 2,97 euros/kilo.

Importante: conocer el tipo de grasa

La proporción de grasa se sitúa entre el 21,5% de las magdalenas La Bella Easo y el 30,4% de los cruasanes Dulcesol, valores muy elevados si se comparan con otros alimentos incluidos en el

grupo de cereales (pan blanco: 1%; pan de molde: 4,5%; cereales, 0,8%).

Pero tan importante es la cantidad de grasa como su calidad, es decir, el tipo de ácidos grasos que la componen. El análisis ha demostrado que las magdalenas, desde un punto de vista nutricional y dietético, son mejores, por su alto contenido en ácidos grasos insaturados, los más saludables. De hecho, representan el 82% de los ácidos grasos en Casado y La Bella Easo y hasta el 88% del aporte lipídico en Bimbo. En los cruasanes y los sobaos más de la mitad de la grasa corresponde a grasa saturada y grasa Trans, las menos saludables.

Grasas Trans, ¿qué son?

El exceso de grasa saturada contribuye al aumento de los niveles de colesterol-LDL, el

colesterol malo, y de los triglicéridos en sangre, lo que perjudica la salud del corazón y de las arterias. Los efectos de los ácidos grasos Trans son incluso peores, porque no sólo incrementan el colesterol malo, sino que también reducen el colesterol *bueno* o HDL. Pero veamos qué son estas grasas Trans. Las grasas Trans se forman en el proceso industrial (hidrogenación) que convierte el aceite vegetal líquido en una grasa sólida y untuosa, pensemos en las margarinas por ejemplo. En nuestro país no se ha implantado regulación alguna sobre el uso de esta sustancia tan poco saludable, pero Dinamarca tiene establecido un límite legal: menos de un 2% de grasas Trans en los alimentos industriales. Y Estados Unidos obliga a que se especifique la cantidad de grasas Trans en la etiqueta de los envases.

PARA LA MERIENDA, MEJOR UN BOCADILLO DE JAMÓN E INCLUSO PAN CON CHOCOLATE

Si calculamos el valor energético y nutritivo de un bocadillo casero y lo comparamos con un producto de bollería industrial como los aquí estudiados comprobaremos cómo, aunque la diferencia de calorías no es sustancial, sí es evidente la mejor calidad de los nutrientes de la primera opción. Un bocadillo de jamón –50 gramos de pan y dos lonchas de jamón– aporta unas 220 calorías, de las que la mayoría provienen de hidratos de carbono complejos (23,5 g/100 g) y de una buena ración de proteínas (14 g/100g), con apenas 8 g/100g de grasa, es decir, la mitad o incluso tres veces menos de grasa que la bollería.

La misma cantidad de pan acompañada de 25 gramos de chocolate con leche contiene entre tres y cuatro veces menos grasa saturada y la mitad de azúcar que las magdalenas, cruasanes y sobaos industriales. También se puede sustituir la bollería industrial por productos de repostería casera, que, pese a su gran contenido calórico, pueden prepararse con grasas saludables, como aceite de oliva o girasol, e incluir ingredientes tan recomendables como fruta, frutos secos o lácteos.

UNO POR UNO, NUEVE PRODUCTOS DE BOLLERÍA

MAGDALENAS
"La Bella Easo".
Salen a 2,97 euros el kilo, la mejor relación calidad precio de todo el comparativo.
Envase de 350 gramos. La mejor relación calidad-precio. Incumple la norma de etiquetado: no indica cantidad de azúcar cuando lo destaca en su envase. El producto menos graso (21,5%), y uno de los de menos grasa saturada (16,3% del total de grasa). Además, muy poca cantidad de grasa Trans (0,13% del alimento), poco saludable. El menos salado (40 mg/100 g de producto).

MAGDALENAS
"Bimbo".
Salen a 3,15 euros el kilo, el segundo mejor precio.
Envase de 630 gramos. Contiene un 26,4% de grasa, aunque con escasa proporción (11,7% del total de la grasa) de grasas saturadas, poco saludables. Muy poca grasa Trans (0,05% del producto). Son poco saladas (tienen 90 mg de sal cada 100 gramos).

MAGDALENAS
"Casado".
Salen a 3,37 euros el kilo.
Envase de 630 gramos. Incumple la norma de etiquetado; no indica la cantidad de huevo que utiliza cuando lo destaca en su etiquetado. La segunda con más grasa (28% del alimento), pero la tercera con menos proporción de ácidos grasos saturados (16,5% del total de la grasa), poco saludables. Escasa cantidad de grasa Trans (0,2% del alimento). De los menos salados (60 mg/100 g de producto).

SOBAOS
"La Cavada".
Salen a 4,38 euros el kilo.
Envase de 500 gramos. Contiene un 23,3% de grasa, aunque el 45,3% de los ácidos grasos corresponde a grasa saturada –poco saludable–. El segundo con más contenido en grasas Trans, el 1,42% del producto.

SOBAOS
"Bimbo".
Salen a 4,56 euros el kilo.
Envase de 350 gramos. El 25,4% del alimento es grasa, en la media del comparativo, aunque es una de las de cantidad significativa de grasa saturada (47,6% del total de la grasa), poco saludables. Escasa cantidad de grasas Trans (0,36% del producto).

SOBAOS
"Vega Pas".
Salen a 5 euros el kilo.
Envase de 450 gramos. Incumple la norma de etiquetado; no indica toda la información necesaria en el mismo campo visual. El 24,8% del alimento es grasa, en la media de la muestra, pero tiene una cantidad importante de grasa saturada (el 46,4% de la grasa), poco saludables. Baja proporción de grasas Trans (0,17% del producto).

CRUASANES
"La Bella Easo".
Salen a 5,12 euros el kilo.
Envase de 250 gramos. Su contenido proteico es de los más altos (8%). De los menos grasos (22,8% del alimento es grasa), aunque con una de las proporciones más altas de grasa saturada (51,4% del total de grasa), poco saludables. Escasa presencia de grasas Trans (0,41% del producto).

CRUASANES
"Bimbo".
Salen a 5,07 euros el kilo, los más caros.
Envase de 300 gramos. Su contenido proteico es el más alto (9%). Las más bajas en contenido graso (el 22,6% del alimento), pero con cantidades significativas de grasa saturada (47,4% de los ácidos grasos), poco saludable. Escasa presencia de grasas Trans (0,61% del producto). Los menos calóricos del estudio (426 cal/100 g), pero los segundos más salados (650 mg/100 g).

CRUASANES
"Dulcesol".
Salen a 5,12 euros el kilo, los más caros.
Envase de 225 gramos. El mayor contenido graso (un 30,4%) y la segunda mayor proporción de grasa saturada (un 50% del total de los ácidos grasos), poco saludable. La mayor proporción de grasas Trans del análisis (1,6% del producto). Los más salados del estudio (730 mg/100 g de producto). Por todo ello, los menos equilibrados desde una perspectiva nutricional.

➡ Mejor relación calidad-precio ● Segunda opción interesante



En Síntesis

+Se han analizado tres muestras de magdalenas (Casado, La Bella Easo y Bimbo), tres de cruasanes (La Bella Easo, Dulcesol y Bimbo) y tres de sobaos (La Cavada, Bimbo y Vega Pas) en formatos desde 225 hasta 630 gramos.

+Las magdalenas cuestan, de media, 3,16 euros/kilo, y los cruasanes 5,10 euros/kilo. Los sobaos se quedan en 4,65 euros/kilo.

+Son muy energéticos (460 calorías cada cien gramos, de media), y aunque su componente mayoritario son los hidratos de carbono (50% del producto) tienen entre un 22% y un 30% de grasas.

+El contenido en ácidos grasos Trans (menos saludables aún que las grasas saturadas) fue desde el 0,1% en las magdalenas Bimbo hasta el 1,6% de los cruasanes Dulcesol. Ninguno superó el límite máximo del 2% establecido en Dinamarca; en España, la norma nada dice sobre las grasas Trans.

+De estas tres variedades de bollería industrial, las magdalenas son las mejores desde un punto de vista nutricional: tienen menos grasas saturadas, menos grasas Trans y menos sal.

+La mejor relación calidad-precio es para las magdalenas La Bella Easo.



Las tres muestras de magdalenas y los sobaos Vega Pas presentaron la menor proporción de estos ácidos grasos (las magdalenas Bimbo sólo tenían un 0,05%). En el otro extremo, los sobaos La Cavada contenían un 1,42% de grasa Trans y los cruasanes Dulcesol un 1,58%, ambos por debajo pero relativamente cerca del máximo fijado por Dinamarca (2%).

Mucho azúcar y demasiada grasa

Estos productos de bollería aportan, de media, 460 calorías cada cien gramos. Los más calóricos son los cruasanes Dulcesol (497 cal/100 g) y los menos calóricos los cruasanes Bimbo (426 cal/100 g). Una ración ronda los 50 gramos, con lo que aporta unas 230 calorías, y las grasas y los azúcares son los nutrientes más abundantes, justo los menos saludables si se consumen en exceso. En cuanto a la sal, las magdalenas son la opción más conveniente. La cantidad de sal varió, en las magdalenas, desde los 40 mg de sal cada 100 gramos de La Bella Easo hasta los 90 mg/100 g de Bimbo pasando por los 60 mg/100 g de Casado. Los cruasanes fueron los más salados: Dulcesol llega hasta 730 mg /100 g (ocho veces más que la magdalena más salada), le sigue Bimbo con 650 mg/100 g y La Bella Easo se queda en 300 mg/100 g. Los sobaos quedan, en contenido de sal, en una posición intermedia: desde los 120 mg/100 g de Bimbo hasta los 280 mg/100 g de La Cavada. De todos modos, no puede considerarse ninguno de estos productos como muy salado. De hecho, se considera que un alimento tiene una cantidad excesiva de sal cuando alcanza los 1.800 miligramos/100 g.

Etiquetado

Tres de las nueve muestras incumplen la norma de etiquetado: los sobaos Vega no indican en el mismo campo visual toda la información requerida; además, las magdalenas La Bella Easo ("azúcar rigurosamente seleccionado") y las de Casado ("magdalenas con huevo") no cuantifican en su lista de ingredientes la cantidad de los que destacan en sus etiquetados. La información nutricional (no obligatoria, pero siempre deseable en productos tan grasos y calóricos) se vio en siete de las nueve muestras; los sobaos La Cavada y Vega Pas fueron los únicos que no la ofrecían. ◀

Uno para cada conductor

Dispositivos antideslizantes para la nieve



MUY DIFERENTES EN PRECIO Y PRESTACIONES, CADA SISTEMA DE ADHERENCIA PARA NIEVE CONVIENE A UN TIPO DE USUARIO

La Dirección General de Tráfico recomienda llevar siempre en el coche entre noviembre y marzo dispositivos especiales que aumenten la adherencia y mejoren la seguridad activa, esto es, la que evita que se produzcan accidentes. Los sistemas más conocidos y utilizados son las populares cadenas de hierro, pero no son los únicos: las cadenas rígidas (tipo araña), las fundas textiles y los neumáticos especiales que sustituyen a los convencionales y que se usan únicamente durante el invierno también mejoran la adherencia del vehículo.

Se han analizado en laboratorio y se han probado en un circuito cerrado nueve modelos de sujeción para la nieve de cuatro tipos distintos: tres cadenas de hierro convencionales (de fijación simple, doble tensor y auto-ajustables), dos cadenas rígidas, dos fundas textiles y otros dos juegos de neumáticos de invierno, que cuestan desde los 20 euros de las cadenas de hierro de Carpriss hasta los 355 euros de las cadenas rígidas de Centrax.

Es difícil indicar una única mejor relación calidad-precio: cada sistema está dirigido a un público distinto, por lo que conviene conocer sus características para elegir adecuadamente. En términos generales, destacaron las cadenas de hierro de Michelin, de doble fijación, por su buen comportamiento a precio moderado (66,42 euros), si bien son las que más se tardan en montar. Otra buena opción son las cadenas con autotensado Protech, más caras (132 euros), pero con mejores prestaciones y más rápidas y fáciles de colocar. ▶



El tamaño del maletero (el lugar donde se guardarán estos equipos durante la mayor parte del tiempo) puede ser determinante en la elección del sistema. **Las fundas de Autosock son las que necesitan menos espacio, seguidas por las cadenas de hierro Carpriss. Las que más ocupan son las dos cadenas tipo araña; Centrax y Spikes.** En cuanto a su peso, las fundas textiles son los sistemas más livianos: las dos fundas analizadas pesan 1,8 kilos. En cambio, los equipos más pesados son las cadenas de hierro de Michelin (8,8 kilos), seguidos por Protech y Spikes, que rondan los 8 kilos.

Dificultad para montarlas

Es habitual que estos sistemas se deban instalar en condiciones climáticas adversas, bajo la nieve, la lluvia, el viento o el frío. Por ello, la rapidez y facilidad de colocación se antoja fundamental. Cuatro personas practicaron con cada sistema hasta adquirir la soltura necesaria.

Después, se cronometró cuánto tardaban por separado en preparar cada equipo, eso sí, en un garaje por lo que en condiciones reales es previsible que se necesite algo más de tiempo. Los neumáticos de invierno quedan fuera de este test porque su fijación la deben realizar especialistas. **Las más rápidas de montar fueron las cadenas tipo araña Spike Spider Compact (sólo 27 segundos, una vez montado el soporte con el que se debe circular en invierno), seguidas de las fundas textiles Fix&Go (59 segundos) y Autosock (1 minuto y 23 segundos, lo mismo que las cadenas de hierro más rápidas: Protech). Las más complicadas fueron las cadenas de hierro Michelin (2 minutos y 20 segundos).**

Para valorar la eficacia de estos nueve modelos se probaron en el mismo coche sobre una calzada con nieve en un circuito cerrado. Los ensayos se efectuaron a primera hora de la mañana y al

atardecer y con el control de estabilidad (ESP) desconectado.

Adherencia longitudinal

La **prueba de aceleración** mide cuánto se tarda en recorrer 50 metros arrancando en parado, tanto sobre nieve dura como sobre nieve húmeda. **Las que mejor se desarrollaron fueron las cadenas convencionales (Michelin, Protech y Carpriss, por este orden), mientras que las dos fundas textiles y los neumáticos de invierno Michelin Pilot Alpin obtuvieron resultados inferiores.** El **test de frenada**, que también se hizo sobre ambas superficies, cronometra el tiempo necesario para detener un vehículo que circula a 40 km/h (30 km/h en la prueba de nieve dura). **Los resultados fueron similares a los de la prueba de aceleración, y las fundas son claramente peores que el resto por no disponer de elementos que se claven en la nieve.**

La **prueba de tracción en pendiente** es la más exigente y la que exige un mayor esfuerzo de los dispositivos de agarre. En las fundas de Fix&Go y en las cadenas araña de Spikes Spiders se produjo cierta rotación entre la rueda y el

equipo de sujeción, esto es, la rueda giraba algo más rápido que el equipo por lo que su resultado fue peor. **Las mejores vuelven a ser las cadenas de hierro.**

Adherencia lateral

La **prueba de cambio de carril** simula una maniobra de evasión como la que tendríamos que realizar si un animal invadiera la carretera. **Las dos fundas son las mejores en este test.** Sin embargo, los expertos apuntaron que, a diferencia del resto de sistemas en los que el conductor percibe cuándo va a perder adherencia y puede corregir la maniobra (la pérdida es progresiva), con las fundas sólo se es consciente de la pérdida de adherencia cuando el agarre entre el vehículo y la vía es nulo. **Las cadenas convencionales también consiguieron un buen resultado, mientras que las "tipo araña" fueron las peores.**

También se comprobó la adherencia tomando una curva de 50 metros de radio a una velocidad constante de 50 km/h. Se midió cuánto había que girar el volante para mantener la trayectoria. Muy lejos del resto, las fundas textiles y los neumáticos de invierno son las mejores. Las cadenas rígidas demostraron un peor comportamiento. ▶

| MARCA MODELO | MICHELIN | PROTECH | CARPRISS | CENTRAX | SPIKES SPIDER COMPACT | BRIDGESTONE BLIZZAK IM25 | MICHELIN PILOT ALPIN | AUTOSOCK | FIX&GO |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|
| Sistema | Cadenas de hierro | Cadenas de hierro | Cadenas de hierro | Cadena rígida tipo araña | Cadena rígida tipo araña | Neumáticos de invierno | Neumáticos de invierno | Fundas textiles | Fundas textiles |
| Precio (euros) | 66,42 | 132 | 20 | 355 | 305,68 | 263,16 | 282,24 | 69,75 | 59,20 |
| Peso (kg) | 8,8 | 8,1 | 6,8 | 7,4 | 8,1 | No aplica | No aplica | 1,8 | 1,8 |
| Dimensiones: alto x ancho x profundidad (cm) ¹ | 32x28,5x8 | 35x29x10 | 27x29x6 | 67x22x23 | 59,3x53x9,5 | No aplica | No aplica | 25x22x7 | 26x26x10 |
| Tiempo de montaje | 2'20" | 1'23" | 1'43" | 1'51" | 27" | No aplica | No aplica | 1'23" | 59" |
| Tiempo de desmontaje | 1'17" | 41" | 52" | 22" | 7" | No aplica | No aplica | 23" | 19" |
| Adherencia longitudinal ² | | | | | | | | | |
| Aceleración en nieve húmeda (segundos) | 7,87 | 7,53 | 7,95 | 8,15 | 7,98 | 8,28 | 8,27 | 8,58 | 9,28 |
| Frenada en nieve húmeda (s) | 2,52 | 2,57 | 2,72 | 2,85 | 2,73 | 2,82 | 2,90 | 3,18 | 3,60 |
| Aceleración en nieve dura (s) | 7,87 | 7,60 | 8,48 | 8,32 | 8,52 | 8,82 | 10,35 | 9,68 | 9,47 |
| Frenada en nieve dura (s) | 2,05 | 2 | 2,38 | 2,42 | 2,38 | 2,57 | 2,68 | 3 | 2,78 |
| Tracción en subida (s) | 25,85 | 25,63 | 25,90 | 26,10 | 29,40 | No hay datos | 28,30 | 27,70 | 37,53 |
| Adherencia lateral | | | | | | | | | |
| Cambio de carril | 1,66 | 1,94 | 1,86 | 1,27 | 1,57 | 1,61 | 1,68 | 2,25 | 2,42 |
| En curva (°) | 99,1 | 82,5 | 98,3 | 117,6 | 103 | 64,7 | 71,5 | 65,5 | 53 |
| Confort de conducción (dBA) | 75,1 | 74,5 | 75,1 | 75,8 | 78,6 | 74,2 | 74 | 73,3 | 73,3 |
| Durabilidad | Muy buena | Muy buena | Muy buena | Buena | Buena | Muy buena | Muy buena | Aceptable | Aceptable |

(1) Las dimensiones se refieren a las de la caja o envoltorio en donde se guardan cada uno de los dispositivos.

(2) Mide cuánto se tarda en recorrer 50 metros arrancando en parado, tanto sobre nieve dura como sobre nieve húmeda.

LAS CADENAS TIPO ARAÑA SON EL SISTEMA MÁS FÁCIL DE MONTAR, UNA VEZ COLOCADO EL SOPORTE CON EL QUE SE DEBE CIRCULAR EN INVIERNO

CADENAS DE HIERRO CONVENCIONALES

RECOMENDADAS PARA: conductores que, aunque no viven en zonas excesivamente frías, prevén encontrarse con nieve o hielo a lo largo del invierno.

VENTAJAS: son el mejor sistema en durabilidad y prestaciones.

INCONVENIENTES: no se pueden montar en ciertos tamaños de rueda. Su sistema de instalación es el más complicado. Una cadena mal montada puede dañar el vehículo, la rueda o el asfalto.

CONSEJOS: practicar su colocación antes de salir a la carretera. No usarlas con el ESP conectado y no conducir con ellas a más de 40-50 km/h. Se deben instalar en las ruedas motrices.



MICHELIN 5MX

- Doble fijación

66,42 euros. La mejor relación calidad-precio del estudio.

Las más pesadas del estudio (8,8 kilos) y las que más cuesta montar (2 min. y 20 s). Buenas prestaciones, pero se enredan fácilmente en el montaje. Buen comportamiento en adherencia longitudinal.



PROTECH

- Auto-ajustables

132 euros, las cadenas de hierro más caras.

Otra buena opción. Las segundas más pesadas (8,1 kilos). Las cadenas de hierro más rápidas de montar y fáciles de tensar al disponer de autotensado. Las mejores en adherencia longitudinal.



CARPRISS

- Fijación simple

20 euros, las más baratas. Ocupan poco espacio en el maletero (27x29x6 cm). Las cadenas de hierro con peor comportamiento.

CADENAS TIPO ARAÑA

RECOMENDADAS PARA: conductores que necesitan un sistema fácil y rápido de instalar y de uso fácil.

VENTAJAS: montaje más sencillo y rápido que el de las cadenas convencionales.

INCONVENIENTES: son los sistemas más caros del estudio. Bastante voluminosas: ocupan más espacio en el maletero que el resto de sistemas. No son aptas para una conducción rápida en curva (pueden llegar a desmontarse). Las que más ruido y vibraciones producen.

CONSEJOS: no usarlas con el ESP conectado ni circular con ellas a más de 40-50 km/h. Se deben colocar en las ruedas motrices.



CENTRAX

355 euros, las más caras.

Las que más espacio ocupan en el maletero (67x22x23 cm). Mejor tracción en pendiente, peor adherencia lateral en curva y menos vibraciones que las otras cadenas tipo araña analizadas.



SPIKES SPIDER COMPACT

305,68 euros.

Las segundas más pesadas (8,1 kilos) y las segundas más voluminosas (59,3x53x9,5 cm). Las más rápidas de instalar (27 segundos) y desinstalar (7 segundos). Dificiles de desmontar: se bloquea el clip de seguridad. Mejor comportamiento en aceleración, frenada y adherencia lateral que la otra cadena tipo araña. Las más ruidosas (78,6 decibelios).



MICHELIN PILOT ALPIN

282,24 euros (dos neumáticos).

Ofrecen mejor adherencia lateral que el otro juego de neumáticos de invierno, pero no así en la transversal.



BRIDGESTONE BLIZZAK LM25

263,16 euros (dos neumáticos).

Mejor tracción que el otro juego de neumáticos de invierno.

Algo de lo que pocas veces se habla es del molesto ruido que generan los coches cuando circulan con estos sistemas colocados. Un sonómetro midió el ruido en el interior de los vehículos circulando a 40 km/h. Las cadenas tipo araña Spikes Spider (78,6 decibelios) y Centrax (75,8 dbA) son las más molestas, mientras que las fundas (73,3 dbA) y los neumáticos de invierno (74 dbA) son mucho menos sonoros. Una diferencia de cuatro decibelios resulta muy importante, porque la escala con la que se regu-

la el sonido es logarítmica, lo que hace que pequeñas variaciones reflejen grandes cambios.

Después de recorrer 50 kilómetros con cada equipo, las cadenas convencionales y los neumáticos no sufrieron desgaste. En las cadenas rígidas, el deterioro fue mínimo y afectó a las partes plásticas en contacto con la rueda y el suelo. Sin embargo, en las fundas textiles se apreciaron desgastes significativos en la tela e, incluso, apareció una rasgadura en uno de los flancos de Fix&Go.

FUNDAS TEXTILES

RECOMENDADAS PARA: conductores que no suelen necesitar esta clase de dispositivos. Lo asequible de su precio y la facilidad de su instalación las convierten en el equipo idóneo para salir de un apuro.

Consiguen la adherencia gracias a la fricción: se produce una pequeña capa de agua superficial que la tela absorbe y elimina, a la vez que compacta la nieve, lo que hace que el coche se desplace.

VENTAJAS: el sistema más barato. Ocupan y pesan poco. Muy fáciles de montar y desmontar y no producen vibraciones (las menos ruidosas: 73 decibelios). El mejor comportamiento en adherencia lateral, aunque la pérdida de adherencia no es gradual, por lo que para cuando es perceptible puede ser demasiado tarde.

INCONVENIENTES: su durabilidad y prestaciones son inferiores al resto de sistemas. No se pueden utilizar directamente sobre el asfalto, por lo que se deben desmontar al atravesar un túnel.

RECOMENDACIONES: no conducir a más de 50 km/h. Se deben colocar en las ruedas motrices.



FIX&GO

59,20 euros.

El dispositivo menos pesado (1,8kg). El montaje de estas fundas es más rápido (59 segundos) que el de las otras fundas analizadas. No se ajustan bien a la rueda: durante las pruebas de tracción se observó cierto deslizamiento entre la funda y el neumático.



AUTOSOCK

69,75 euros

El dispositivo menos pesado (1,8kg). Ocupan el menor espacio (25x22x7 cm). La única que recomienda conducir con el ESP del coche conectado. Mayor durabilidad que la otra funda por estar confeccionada con un material de mayor calidad.



✗ Se han analizado nueve dispositivos antideslizantes de cuatro tipos para utilizar en carreteras con nieve o hielo: tres cadenas de hierro, dos cadenas rígidas, dos fundas textiles y dos juegos de neumáticos de invierno. Sus precios varían desde los 20 euros de las cadenas de hierro Carpriss hasta los 355 euros de las cadenas tipo araña Centrax.

✗ Los más eficaces, por este orden, son las cadenas de hierro (Protech, Michelin 5MX y Carpriss), las cadenas alternativas (Centrax y Spider), los neumáticos de invierno (Bridgestone Blizzak y Michelin Pilot Alpin) y las fundas textiles (Autosock y Fix&Go).

✗ Las cadenas convencionales sobresalen en tracción longitudinal, mientras que las fundas textiles y los neumáticos de invierno obtienen un buen agarre en adherencia lateral. Las fundas textiles destacan por su suavidad de conducción y las cadenas rígidas Centrax y Spikes Spider, por el contrario, por su alto nivel de vibraciones y ruidos.

✗ Las fundas textiles son fáciles de colocar. Además, pesan y ocupan poco. Pero las cadenas rígidas Spikes Spider, una vez fijado el soporte a la rueda, son las más rápidas de montar.

✗ La mejor relación calidad-precio son las cadenas de hierro de doble fijación de Michelin, por su precio moderado (66,42 euros) y su buen comportamiento, salvo en el montaje. Otra buena opción son las cadenas autotensables Protech, más caras (132 euros), pero con mejores prestaciones y más fáciles de montar.





Familias Numerosas

ESPAÑA ES EL PAÍS DE EUROPA QUE MENOS AYUDA DESTINA A LAS FAMILIAS NUMEROSAS, MUY POR DEBAJO DE GRECIA Y PORTUGAL

Los hijos no siempre traen un pan bajo el brazo



A las familias numerosas españolas no les salen las cuentas. Una familia de cuatro miembros o más paga por el agua más del doble del precio que en los hogares de un miembro por efecto de la tarifa progresiva. La necesidad de adquirir viviendas y coches más grandes de lo habitual se traduce en una mayor carga impositiva, como si de inmuebles o vehículos de lujo se tratara. Sus hijos no pueden acceder a comedores y guarderías escolares porque a la madre de familia numerosa que trabaja en casa se la considera "no trabajadora". Además, en el pago de las tasas o el acceso a servicios municipales de cultura, deportes, ocio, transportes, el carácter de familia numerosa genera menos ayudas que el de otros grupos de población. En uno de los países con el índice de fecundidad más bajo del mundo, 1'32 hijos por mujer en 2004, la contribución en el necesario aumento de la tasa de natalidad apenas tiene contraprestaciones. El listado se limita a pequeños descuentos en transporte, educación e IRPF. Esta situación coloca a España en el vagón de cola europeo en esta materia.

A la cola de Europa en ayudas

En España hay en la actualidad 1.100.000 familias con tres o más hijos, según datos del Instituto Nacional de Estadística elaborados con el censo de 2004. Sin embargo, según la Federación Española de Familias Numerosas, el número de títulos oficiales de Familia Numerosa apenas supera los 402.000, en gran parte porque muchas familias renuncian a solicitar este documento, conscientes de que apenas reporta beneficios.

Según el informe Evolución de la Familia en España 2005 del Instituto de Política Familiar (IPF), España es el país de Europa que menos ayuda destina a las familias, muy por debajo de Grecia y Portugal. Si se valora el importe dedicado a ayudas familiares por persona y año, Luxemburgo da 16'5 veces más ayuda a las familias que España, Dinamarca 10 veces, Austria 8, Alemania 7, Francia 6'5, y los penúltimos de la lista, Italia y Portugal, nos doblan.

La diferencia en las prestaciones sociales por hijo a cargo es tan abismal con respecto a nuestro vecinos europeos que un matrimonio español necesitaría tener 25 hijos (con límite de renta) para disfrutar de las mismas prestaciones que una familia con dos hijos en Luxemburgo, con independencia de sus ingresos. Por lo mismo, necesitaría tener 13 hijos para alcanzar las cotas de Alemania, 11 si la comparamos con el Reino Unido y 5 hijos frente a Francia.

Concepto de Familia Numerosa

Según la Ley 40/2003, de 18 de noviembre, de Protección a las Familias Numerosas (B.O.E. núm. 277, de 19 de noviembre de 2003), se considera familia numerosa a la compuesta por:

- Uno o dos ascendientes con tres o más hijos, sean o no comunes.
- Uno o dos ascendientes con dos hijos, sean o no comunes, siempre que al menos uno de éstos sea discapacitado o esté incapacitado para trabajar.
- Dos ascendientes, cuando ambos fueran discapacitados, o, al menos, uno de ellos tuviera un grado de discapacidad igual o superior al 65%, o estuvieran incapacitados para trabajar, con dos hijos, sean o no comunes.

- El padre o la madre separados o divorciados, con tres o más hijos, sean o no comunes, aunque estén en distintas unidades familiares, siempre que se encuentren bajo su dependencia económica, aunque no vivan en el domicilio conyugal.
- Dos o más hermanos huérfanos de padre y madre sometidos a tutela, acogimiento o guarda que convivan con el tutor, acogedor o guardador, pero no se hallen a sus expensas.
- Tres o más hermanos huérfanos de padre y madre, mayores de 18 años, o dos, si uno de ellos es discapacitado, que convivan y tengan una dependencia económica entre ellos.

AYUDAS estatales



VIVIENDA. Preferencia en las Viviendas de Protección Oficial (VPO) y condiciones especiales en los préstamos hipotecarios que se conceden para este tipo de inmuebles, siempre que se cumplan determinados requisitos. Cuando la composición o la superficie de la vivienda protegida resulte insuficiente, se podrá adjudicar a una sola familia numerosa, dentro de los límites de superficie que en cada caso proceda, dos o más viviendas que horizontal o verticalmente puedan constituir una sola unidad.

PRESTACIÓN POR PARTOS MÚLTIPLES. Pago único de carácter universal, de 2.164 euros por gemelos o mellizos; 4.327 euros por trillizos y 6.491 euros por cuatrillizos o más.



PRESTACIÓN POR NACIMIENTO DEL TERCER HIJO Y SIGUIENTES. Es de 451 euros por hijo, siempre que los ingresos máximos anuales de la familia numerosa no excedan de 14.991 euros en el caso de tener tres hijos a cargo, con un incremento de 2.428 euros por cada hijo a partir del cuarto, éste incluido.

No obstante, se puede superar el límite de ingresos cuando los ingresos del beneficiario, aun superando la cuantía del límite establecido, sean inferiores a la cifra que resulte de sumar a dicha cuantía el importe (451 euros) de la prestación económica por el nacimiento del tercer o sucesivos hijos.



TRANSPORTE INTERURBANO. Reducción en el precio del transporte interurbano: 20% para la familia numerosa de categoría general, 50% para la categoría especial. En el transporte aéreo los 65%.

BONIFICACIÓN POR LA CONTRATACIÓN DE CUIDADORES. Bonificación del 45% de las cuotas a la Seguridad Social a cargo del empleador siempre que los dos ascendientes o el ascendiente ejerzan una actividad profesional fuera del hogar o estén incapacitados para trabajar. En las familias con la categoría de especial no será necesario que los dos progenitores desarrollen actividad retribuida fuera del hogar. Este beneficio sólo será aplicable por la contratación de un único cuidador por cada unidad familiar que tenga reconocida la condición de familia numerosa.

FISCALIDAD VEHÍCULO. Reducción del 50% del impuesto de matriculación respecto de los vehículos automóviles, con una capacidad homologada no inferior a cinco plazas y no superior a

Clasificación de familias numerosas

Especial. Las familias con cuatro, cinco o más hijos. No obstante, las unidades familiares con cuatro hijos se clasificarán en la categoría especial siempre que los ingresos anuales familiares, divididos por el número de miembros que las compongan, no superen en cómputo anual el 75 % del salario mínimo interprofesional vigente, incluidas las pagas extraordinarias.

General. A partir de tres hijos, dos si uno de ellos es discapacitado. A los efectos de clasificación, cada hijo discapacitado o incapacitado para trabajar computará como dos.



nueve, incluida en ambos casos la del conductor, que se destinen al uso exclusivo de familias calificadas de numerosas.

ENSEÑANZA. Reducción en el precio de la matrícula y las tasas universitarias y en las escuelas públicas: 50% para la familia numerosa de categoría general, exención total para las familias numerosas clasificadas en la categoría especial. Descuentos serán del 5% y del 10%, respectivamente.

IMPUESTO DE LA RENTA. Por el tercer hijo se deducen de la base imponible del IRPF 2.200 euros, y por el cuarto y siguientes 2.300 euros. En el caso de minusvalías, además de las cuantías por el mínimo familiar por descendientes, se deducen 2.000 euros anuales por hijo con minusvalía igual o superior al 33% e inferior al 65%, y 5.000 euros anuales por hijo con minusvalía igual o superior al 65%.

IMPUESTO DE BIENES INMUEBLES (IBI). La reforma de la Ley de Haciendas Locales ha dado a los ayuntamientos competencias para que establezcan descuentos a las familias numerosas de hasta el 90% en el Impuesto de Bienes Inmuebles. Se trata de una posibilidad que cada Ayuntamiento aplica según su criterio.



Las familias numerosas tienen preferencia en las VPO y mejores condiciones en los préstamos para adquirir las

AYUDAS más habituales

IMPUESTO DE BIENES INMUEBLES (IBI)

Zaragoza. Bonificación de 20 euros por cada hijo a partir del tercero (30 euros en los casos en que el valor catastral del inmueble sea inferior a 40.000 euros), con un límite del 50% de la cuota íntegra del impuesto.

Santander. Reducción del 25%.

Burgos. Reducción del 37%, 57% u 80%, según categoría, valor del inmueble y número de hijos.

Valladolid. Reducción del 30% o del 70%, según categoría.

Barcelona. Bonificación de 75 euros o de 95 euros cuando en la familia numerosa uno o más miembros sean discapacitados.

Girona. Bonificación del 20%.

Huesca. Bonificación del 50%.

Madrid. Bonificación del 4 al 90%.

Murcia. Bonificación del 50% al 90%.

Vitoria. Entre 50% y 90% de bonificación.

Bilbao. Entre 10% y 90% de bonificación.

San Sebastián. Entre 40% y 90% de bonificación, con un límite de entre 300 y 500 euros.

Valencia. Entre 30% y 90% de bonificación, según número de hijos.



INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES

Córdoba. Descuento del 40% sobre tarifa vigente.

Zaragoza. Abono a las Piscinas Municipales de Verano: Reducción del 25% de la tarifa de cada abono y gratis a partir del cuarto hijo.

Palma de Mallorca. Descuento del 10% sobre abono individual y cursillos para los miembros de familias numerosas.

St. Cruz de Tenerife. Bonificación del 25 al 50 % del precio público correspondiente.

Santander. Descuento del 50%.

Burgos. Descuento del 30% y del 55%, según categoría.

Salamanca. Descuento del 50% en algunas instalaciones.

A Coruña. Abono familiar gratuito tercer hijo y siguientes.

Madrid. Bonificación del 50% y 90%, según categorías, en clases y escuelas deportivas municipales.

Murcia. Descuento del 50% y del 90%, según categoría.

Vitoria. Descuentos del 25% por el tercer abonado, 50% para el cuarto, 75% para el quinto y 80% para el sexto y siguientes.

TRANSPORTE PÚBLICO URBANO

Zaragoza. Bonificación del 15% de 3 bonos de transporte, mensual, semestral o anual.

Palma de Mallorca. Descuento de 0'20 euros en el billete.

Las Palmas de Gran Canaria. Bonos con descuentos de entre 0'78 y 0,83 euros por viaje, según categoría de familia numerosa.

Santander. Reducción del 50% en el bono de 10 viajes.

Burgos. Descuento de 0,71 euros en el billete ordinario.

Salamanca. Bonificación del 90%.

Murcia. Las familias de categoría general pagarán 0'13 euros menos por viaje, con bono de 23 viajes. Las de categoría especial estarán exentas.

TASAS DE AGUA

Palma de Mallorca. Reducción de un 10% de la tarifa para las familias con 3 menores y de un 15% para las familias con 4 menores o más, siempre que no superen cinco veces el salario mínimo interprofesional.

St. Cruz de Tenerife. Descuento de 0'61 euros por m3, a partir de consumos de más de 60 m3.

Santander. Reducción del 50% (lo que exceda de tarifa mínima).

León. Bonificación del 50% en los primeros 20 m³ de agua consumida.

Valladolid. Reducción de la tarifa del 10% por m³ en los bloques 2º y 3º, de 16 a 30 m³ y de 31 a 45 m³, respectivamente.

Salamanca. Reducción del 25%.

Cataluña. Las unidades familiares de más de 3 personas pueden solicitar la ampliación de los tramos del canon del agua.

Madrid. Bonificación entre 0'008 y 1'08 euros por m³, según el número de miembros de la familia, el consumo de agua y el tipo de servicio.

Murcia. Ahorro de hasta un 29% en la tarifa, en función del número de hijos y del consumo de agua.

LO + PRÁCTICO

56 Remuneración en especie

59 Valor venal

62 Consultorio y sentencias

64 Caja de herramientas

66 Hornos





Remuneración en especie El bazar bancario

En otoño proliferan las ofertas de depósitos bancarios que ofrecen regalos como vajillas, equipos de música o cámaras digitales a cambio de ingresar a plazo fijo determinadas cantidades de dinero



Los bancos y cajas de ahorro no sólo ofrecen tipos de interés: también *regalan* vajillas, cafeteras, cámaras de fotos o reproductores MP3 de moda como reclamo para que sus clientes contraten un depósito, domicilien su nómina o aporten una cantidad a un plan de pensiones. **Obsequios como éste son lo que en el lenguaje bancario se denominan remuneración en especie.** El banco o caja en cuestión le da al cliente el regalo en lugar de una cantidad de dinero para ingresar en su cuenta corriente. El otoño, al igual que la primavera, es una de las temporadas en las que las entidades financieras avivan sus promociones.

¿Cómo obtener un regalo bancario?

Las entidades saben que la entrega de un regalo a quien contrate un depósito, una cuenta, un fondo de inversión o un fondo de pensiones, por citar algunos ejemplos, es un incentivo muy eficaz para ganar clientela. **De ahí que continuamente bancos y cajas de ahorros intenten atraer a usuarios con vajillas, cuberterías, planchas, cafeteras, teléfonos o DVD's para que contraten el producto de turno. Esta práctica, que se remonta a la década de los 80, sigue vigente hoy.**



El sistema es sencillo: la persona interesada escoge el producto financiero que el banco o caja tiene en promoción y, al poco tiempo, el cliente recibe en su casa o en su sucursal bancaria el regalo elegido. Pero, ¿resulta de verdad rentable acogerse a este tipo de promociones? Para dar respuesta a esta cuestión, conviene conocer el precio de mercado del regalo que la entidad publicita y el tipo de interés que sustituye.

Cuándo compensa y cuándo no

Es interesante calcular si con el interés en efectivo se podría comprar el regalo en el mercado o si esa cantidad sería insuficiente. En este último caso, si que resultaría rentable acogerse a la promoción. Este supuesto suele ser habitual porque **las entidades adquieren los regalos a precio de coste y suelen trasladarlos al cliente a precios algo más bajos que los que se logran en el mercado.**

También es aconsejable comprobar el interés medio que están ofreciendo las entidades en el momento actual y compararlo con el de la promoción en cuestión. Si se puede encontrar un depósito o una cuenta con un tipo de interés realmente más alto, será mejor

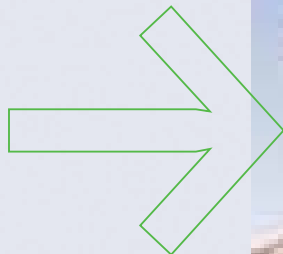
optar por la remuneración en efectivo. Por ejemplo, en la actualidad la rentabilidad media de los depósitos se sitúa en el 2,9%. No obstante, hay numerosas entidades que ofrecen depósitos a un tipo de interés más elevado, de hasta el 4% TAE a un año (las ofertas más interesantes se encuentran en mayor medida en las entidades online).

Cuidado con las penalizaciones

En cualquier caso, todas las promociones que suponen la entrega de un regalo a cambio de ingresar dinero en un producto bancario imponen ciertas condiciones, como mantener el ahorro determinado tiempo (los plazos van desde los 3 meses hasta varios años). Si el cliente incumple este requisito y →

CONVIENE CALCULAR SI CON EL INTERÉS EN EFECTIVO DEL DEPÓSITO SE PODRÍA COMPRAR EN EL MERCADO EL 'REGALO' ASOCIADO A LA OFERTA

| ENTIDAD | REGALO QUE OFRECE | PRODUCTO QUE HAY QUE CONTRATAR | IMPORTE O CONDICIONES EXIGIDAS | PLAZO DE INVERSIÓN | PRECIO MERCADO PRODUCTO | TIPO DE INTERÉS |
|-------------------|--|--|---|--------------------------------------|--------------------------|-----------------|
| CAJA MADRID | Juego wok y sartén | Plan de pensiones | Traspasar o ingresar más de 2000 euros | Al menos mantener el dinero 6 meses | 30 euros | - |
| CAJA MADRID | Balón oficial Champions League | Tarjeta champions Caja Madrid | Facturar 50 euros en comercios antes del 30/11/06, o hasta fin de existencias | - | 30 euros | - |
| LA CAIXA | Reloj exclusivo Antonio Miró | Depósito Nómina 10 | 2.500 euros | 15 meses y 16 días | 60 euros | 0,66 % - 16,04 |
| LA CAIXA | Blablabolí (grabadora de voz bolígrafo) | Ingresar dinero en la Megalibreta Estrella | - | - | 30 euros | - |
| CAIXA CATALUNYA | Albornoz | Domiciliar nómina y recibos | - | Mantener la nómina al menos 12 meses | 30 euros | - |
| IBANESTO | Ipod nano 2MG | Domiciliar nómina | Nómina superior a 800 euros/mes | Mantener la nómina al menos 12 meses | 150 euros | 1,3 |
| BANCO DEL DEPORTE | Cámara digital 6 megapixels | Domiciliar nómina | - | Mantener la nómina al menos 12 meses | 150 euros | 1,56 |
| CAIXA CATALUNYA | MP3 | Domiciliar nómina y recibos | - | Mantener la nómina al menos 12 meses | 50 euros | - |
| LA CAIXA | Juego de 6 vasos y jarra | Depósito | 800 euros | 12 meses | 15 euros | 2,37 % |
| LA CAIXA | Guitarra eléctrica, televisores, teléfonos | Depósito Estrella | Desde 1.000 euros | 18 meses | Variable según el regalo | 3-2 % |
| KUTXA | TV, DVD | Depósito a plazo | 15.000 euros | 1 año | 550 euros | 2,88 |
| | Cámara digital (con trípode y álbum) | Depósito a plazo | 12.000 euros | 1 año | 300 euros | 2,87 |
| | DVD grabador | Depósito a plazo | 7.400 euros | 1 año | 250 euros | 2,89 |
| CAJA VITAL | Térmo acero | Hacer aportaciones a un plan de pensiones | 2.000 euros | Al menos 1 año | 30 euros | 1,5 |
| | Taladro percutor | Hacer aportaciones a un plan de pensiones | 18.000 euros | Al menos 1 año | 100 euros | 2,19 |
| | Cafetera hidropresión | Hacer aportaciones a un plan de pensiones | 24.000 euros | Al menos 1 año | 150 euros | 2,44 |
| | Microcadena de música | Hacer aportaciones a un plan de pensiones | 30.000 euros | Al menos 1 año | 200 euros | 2,56 |
| BBVA | Set nórdico de 5 piezas | El libretón | 2.800 euros | 4 meses | 60 euros | 4,18 |



desea sacar el dinero antes de tiempo, las entidades imponen elevadas penalizaciones (de hasta el 3%). Esto es lo que se denomina comisión de cancelación anticipada.

Con esta tarifa, la entidad puede recuperar con creces el precio del regalo en cuestión, que el cliente ya tiene en casa, si éste opta por rescindir el acuerdo antes de la fecha pactada con el banco o caja de ahorros.

¿Qué fiscalidad tienen los regalos bancarios?

Estos regalos también tributan y se deben incluir en la Declaración de la Renta, aunque su fiscalidad es muy particular. **El importe del regalo que recibe un cliente bancario se considera a efectos fiscales rendimiento de capital mobiliario, sujeto a tributación y a ingreso a cuenta del 15%.**

Para calcular el ingreso a cuenta del 15%, la entidad financiera toma como valor del regalo el precio de mercado, por lo tanto debe informar a su cliente del valor de dicho regalo y, también, del interés TAE que supondría en caso de que lo ofertado consistiera en una retribución dineraria o en efectivo en su cuenta corriente.

Se integrará como rendimiento de capital mobiliario el resultado de incrementar al valor de mercado del regalo el ingreso a cuenta reali-

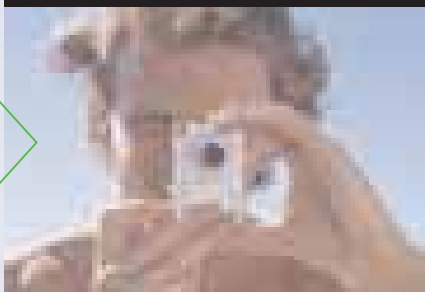
zado a cargo de la entidad financiera. **El ingreso a cuenta se obtendrá del cálculo del 15% del valor de mercado de la retribución en especie.**

Ejemplo práctico

Una entidad financiera regala a un cliente que ha decidido contratar un plan de pensiones un horno microondas, cuyo precio de mercado es 85 euros. Debido a que Hacienda tiene que realizar el ingreso a cuenta sobre el valor del regalo, hay que calcular el 15% de 85 euros, que son 12,75 euros. Ésta será la cantidad que retendrá Hacienda por el regalo en la próxima Declaración de la Renta del contribuyente.

En su próxima declaración del IRPF, el cliente deberá recoger como un ingreso de capital mobiliario la suma del regalo de la entidad y del importe que realizó en el banco. El ingreso a cuenta será la retención que se lleva Hacienda. Por lo tanto, aunque se trata de un regalo, todo cliente tendrá que pagar la retención fiscal correspondiente a esa remuneración en especie.

Todas las entidades incluyen la tributación de sus regalos bancarios en su extracto de información fiscal, que están obligadas a proporcionar a sus usuarios cuando se acerca la campaña del IRPF. En ese extracto deberá venir especificada la cantidad concreta del ingreso a cuenta que se paga al fisco. +



★ ¿Cámara digital o interés en efectivo?

El cliente que sopesa la posibilidad de optar por una remuneración en especie debe tener en cuenta que se compromete a mantener una cantidad de dinero durante un tiempo. Cuanto mayor sea el plazo que esté dispuesto a tener retenido su dinero, menor será la cantidad que le obliga la entidad a ingresar. Por ejemplo, en la actualidad se puede obtener una cámara digital acogiéndose a varias opciones: ingresar 2.400 euros durante 30 meses, 3.000 euros para 24 meses, 4.200 euros en 18 meses, 6.500 euros durante 12 meses u 8.000 euros durante 10 meses.

Si un ahorrador ingresa 2.400 euros durante 30 meses para obtener la cámara digital, el interés TAE que representaría el regalo sería del 3,17% TAE. Esto quiere decir que, en caso de obtener la remuneración en efectivo, el cliente recibiría 190,2 euros, un interés apreciable pero probablemente insuficiente para conseguir una cámara de las características de la oferta. Por lo tanto, resultará más atractivo llevarse la cámara digital a casa. +

LO PRÁCTICO



Valor Venal

Una compensación no siempre suficiente

Las aseguradoras conceden por el siniestro total de un automóvil una cantidad, denominada valor venal, que no siempre resarcen a los asegurados

La expresión siniestro total se ha convertido para muchos conductores en sinónimo de disgustos con las aseguradoras. Las consecuencias de la imposibilidad de la reparación de un vehículo accidentado generan, de forma habitual, una diferencia de opiniones entre el propietario asegurado y la compañía. De hecho, la mayoría de las aseguradoras suelen ofrecer indemnizaciones inferiores al importe de la reparación del coche cuando el vehículo queda seriamente dañado. Estas cantidades se conocen como el valor venal, una expresión que, demasiado a menudo, significa un menoscabo en los intereses del consumidor.



No se pierda esta información si:

Quiere firmar una póliza para asegurar su vehículo

Ha sufrido un accidente y su coche ha sido declarado siniestro total

Su aseguradora le concede un valor venal que no le permite comprar un automóvil de características similares al accidentado





**POR LO GENERAL,
LA DIFERENCIA ENTRE
EL VALOR VENAL Y
EL VALOR DE COMPRA
RONDA EL 20%**

→ ¿Qué es el valor venal de un vehículo?

Por valor venal se conoce el valor de venta de un vehículo en el mercado a la fecha del accidente, que suele ser inferior al valor de mercado o valor de reposición, que es el precio de compra del coche en el momento del siniestro en función de las características del automóvil y de su antigüedad.

El valor de venta lo tasan los peritos de las compañías y si resultara ser más bajo que el presupuesto de reparación, es habitual que las aseguradoras se nieguen a sufragar el arreglo, por antieconómico, y ofrezcan el valor venal.

Para determinar el valor venal, las aseguradoras se guían por la tabla GANVAM, el Boletín Estadístico de Vehículos de Ocasión que se actualiza con frecuencia y en el que aparece una lista de valoraciones por marcas, vehículos y edad.

Por lo general, la diferencia entre el valor de venta (valor venal) y el valor de compra (valor de mercado) ronda el 20%.

→ Si la culpa ha sido nuestra, ¿tenemos que conformarnos con el valor venal?

No, no siempre. Por eso conviene comprobar las condiciones de la póliza. Es posible que su vehículo esté asegurado en los primeros años con uno de estos tres conceptos:

- a) valor igual a nuevo: importe de un nuevo coche de las mismas características que el siniestrado e impuestos legales pagados. Se calcula con los catálogos de los fabricantes y las listas oficiales.
- b) valor venal mejorado: de manera habitual, se incrementa el valor venal en un tanto por ciento en función de cada compañía.
- c) valor de compra: equivalente al valor de mercado o valor de reposición.

Por otro lado, según el Tribunal Supremo, para que una cláusula que limite la indemnización al valor venal sea válida, debe estar destacada y ser firmada por el asegurado.

→ Si la culpa ha sido de otro coche, ¿qué podemos reclamar?

Cuando el coste de reparación es superior al valor del vehículo, la persona afectada debe guiarse por estos criterios, aunque no son fijos ni uniformes:

- a) el punto de partida es que el importe de la reparación marque la pauta de la cuantía indemnizatoria. El perjudicado por culpa ajena tiene derecho a que su patrimonio quede en idéntico estado a como estaba antes del siniestro, sin que se vea obligado a sufrir menoscabo patrimonial alguno.
- b) el perjudicado debe dejar a un lado el deseo de obtener un beneficio por lo ocurrido. Tiene derecho a ser reparado, a ser restituido en su patrimonio, pero a nada más. Por ello, se hace un planteamiento diferenciado en función de que el vehículo se repare o que el vehículo no se repare:

- 1) Cuando efectivamente se ha procedido a la reparación de los daños o se tiene sería intención de reparar, la cuantía de la indemnización vendrá determinada por el coste efectivo de tal reparación (IVA incluido).

En ocasiones se rebaja en un determinado porcentaje en función del incremento de valor que se estime producido por la sustitución de piezas ya usadas por otras nuevas.

En los supuestos en que el valor de reparación del vehículo sea muy superior al valor venal, será este último el que sirva para fijar la correspondiente indemnización, incrementándolo en la cantidad necesaria para cubrir los gastos de adquisición de otro similar si lo hubiere. Por eso, se deben estudiar las circunstancias de cada caso para la determinación de la cuantía de la indemnización.

- 2) Si el vehículo siniestrado no se repara, el perjudicado será indemnizado con su valor venal, más una cantidad (20-25%) a fin de que con la cantidad resultante el perjudicado pueda adquirir en el mercado de segunda mano otro vehículo similar. Si se pagara el hipotético valor total de reparación, sin haberse producido tal reparación, el perjudicado se enriquecería injustamente, pues obtendría todo el valor de reparación sin reparar el vehículo y, además, un valor superior al del vehículo dañado en el momento del siniestro. +

LA TABLA GANVAM

La referencia que utilizan las compañías aseguradoras para fijar el valor venal de un vehículo se conoce como tabla GANVAM. Esta sigla representa a la Asociación Nacional de Vendedores de Vehículos a Motor, Reparación y Recambios, que desde 1996 publica el Boletín Estadístico de Vehículos de Ocasión.

Muchos factores influyen en el valor de un coche usado. Por esta razón, GANVAM lleva diez años elaborando este boletín, consistente en una lista de valoraciones por marcas, vehículos y edad.

El método de elaboración es estadístico. Una empresa especializada recoge los datos de las transacciones de vehículos realizadas por 600 empresas que aportan unos 3.000 datos cada mes. Procesados matemáticamente, se editan en el Boletín del que Ganvam distribuye más de 150.000 ejemplares cada año.

Esta lista es la que toman la mayoría de casas de seguros para establecer la indemnización de un automóvil en caso de siniestro total. Los datos no son accesibles públicamente. De hecho, la página web de la GANVAM sólo los facilita a sus asociados mediante clave de acceso privada. Sin embargo, como se trata de una información fundamental para que el conductor se decante por el tipo de póliza más conveniente, los agentes de seguros la dispensan habitualmente a los clientes que la solicitan. +



◆ CONSEJOS

- ◆ Cuando contrate un seguro a todo riesgo infórmese de las condiciones por pérdida total. Si asegura por valor igual a nuevo, deberán indemnizarle por el precio que pagó.
- ◆ Si la culpa es de un tercero y le interesa reparar el vehículo siniestrado, hágalo y reclame el gasto de reparación y los ocasionados por no disponer de vehículo durante un plazo prudencial. Si recurre a los tribunales, debe ser consciente de que el tribunal no le dará la razón de manera automática. Conviene que sepa que si en la reparación se produce un notable incremento del valor del vehículo por la calidad de la reparación, la cantidad que puede obtener en los tribunales se reduce considerablemente. Para disminuir este riesgo puede realizar parte de la reparación con piezas usadas.
- ◆ Cuando la reparación supera en mucho el valor venal del vehículo, algunos tribunales han concedido la indemnización resultante de sumar el valor de la reparación y el valor venal, y dividir por dos el resultado.
- ◆ Si no puede reparar el vehículo por insuficiencia de medios económicos y desea reclamar el coste de la reparación, puede intentarlo también en los tribunales indicando sus motivos en la demanda, junto con el compromiso de reparar en fase de ejecución de sentencia. +



El piso en el que vive de alquiler cambia de propietario

// Si el arrendador del piso en el que vivo en alquiler lo vende, lo hipoteca o lo pierde por impago, ¿podría yo continuar viviendo en él abonando el mismo alquiler, aunque sea muy bajo? Además, me gustaría saber cuál puede ser el plazo del contrato //



Si el propietario de una vivienda arrendada la vende, el inquilino no tiene que abandonarla inmediatamente porque el contrato de alquiler continuará vigente, al menos hasta que se cumplan los cinco primeros años. Según la ley de Arrendamientos Urbanos de 1994, el comprador sustituye al arrendador en sus derechos y obligaciones durante ese plazo. Si la duración del contrato de alquiler es mayor, también vinculará al nuevo propietario, salvo que adquiera la vivienda, de buena fe, sin conocer la existencia del arrendamiento. En ese caso, sólo deberá soportar el arrendamiento durante el tiempo que quede para el transcurso del plazo de cinco años, pero el anterior propietario deberá indemnizar al arrendatario con una mensualidad de renta en vigor por cada año de contrato que, superando el plazo citado de cinco años, falte por cumplir.

No obstante, cuando en el contrato de alquiler se estipule que la venta de la vivienda extinguirá el arrendamiento, el comprador sólo deberá soportar el alquiler hasta que concluya el plazo inicial de cinco años. Si el arrendador pierde la vivienda por venta forzosa derivada de ejecución hipotecaria, el derecho del arrendatario también continuará hasta que se cumplan cinco años. Si ya hubieran pasado esos cinco años en un contrato de duración mayor, el alquiler quedaría extinguido salvo que su contrato conste en el Registro de la Propiedad con anterioridad a la hipoteca. En este caso, el contrato continuará por la duración pactada.

Para concertar un alquiler, la ley señala un mínimo de cinco años, prorrogable otros tres años, pero el plazo puede ser mayor. Cuando es así, interesa al arrendatario su inscripción en el Registro de la Propiedad como medida de protección. <

Un coche falla y los recambios no llegan

// Adquirí un vehículo nuevo en un concesionario, pero a los cinco días dejaron de funcionar el ABS, el control de estabilidad y el de tracción. En el concesionario me indicaron que no sabían cuándo llegarían los recambios. Al cuarto día nadie sabía nada, mi coche seguía sin ser reparado y el servicio de atención al cliente no respondía. ¿Qué plazo tiene un fabricante para suministrar piezas de recambio? //



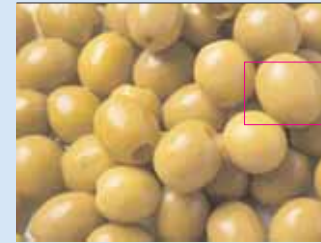
La Ley General de Defensa del Consumidor afirma que en los bienes de naturaleza duradera, como los vehículos, el consumidor tendrá derecho a un adecuado servicio técnico y a la disponibilidad de repuestos durante un plazo determinado, lo que ratifica la Ley de Ordenación del Comercio Minorista. Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre en el ámbito de los electrodomésticos, en el que se regulan los plazos para servir piezas de recambio, en ninguna de las normas indicadas se va más allá de establecer un inconcreto derecho a un adecuado servicio técnico. Tampoco en el Real Decreto de servicios de reparación de los talleres de automóviles se fija un plazo para suministrar piezas.

No obstante, en la situación descrita es también aplicable la ley de Garantías de Bienes Muebles, por tratarse de un vehículo recién adquirido. Según esta ley, el consumidor tiene derecho a la reparación o sustitución del bien comprado. Si se opta por la reparación, además de ser gratuita, debe realizarse en un plazo razonable y sin mayores inconvenientes para el afectado. Y cuando no sea así o la reparación sea imposible, podrá exigir una rebaja del precio o la resolución del contrato.

En este caso, lo más conveniente es dirigirse por escrito (burofax con acuse de recibo y certificado) al vendedor y reclamar la reparación en un plazo razonable, además de advertir de que, si no es así, se solicitará, conforme a la ley de Garantías, otro vehículo nuevo igual al adquirido o la resolución del contrato de compra con devolución del precio. Como plazo "razonable" puede servir, por analogía, el aplicado en el sector de electrodomésticos, cuya norma reguladora dice que todas las piezas de repuesto deberán ser suministradas al cliente en un plazo no superior a un mes desde la fecha de solicitud para los aparatos de importación y no superior a 15 días para las piezas correspondientes a aparatos nacionales. Si no se obtiene una respuesta satisfactoria, se recomienda solicitar una Hoja de Reclamaciones, cumplimentarla y acudir a una Oficina Municipal de Información al Consumidor y/o a un abogado. <

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

- > Tras estudiar las posibilidades de cada caso, los servicios jurídicos de CONSUMER EROSKI sugieren las actuaciones más adecuadas para cada situación. 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 POR PRODUCTOS DEFECTUOSOS

El hueso de una aceituna deshuesada le rompe un molar

Una consumidora sufrió la rotura de un molar por la presencia de un hueso en las latas de aceitunas deshuesadas que había adquirido. Negoció con el fabricante una indemnización por los daños sin obtener un resultado satisfactorio, por lo que acudió a juicio, en el que la sección 17 de la Audiencia Provincial de Barcelona, en sentencia de 29 de noviembre de 2005, le dio la razón y condenó al fabricante y su aseguradora a abonarle los más de 4.000 euros del tratamiento odontológico. En casos como éste corresponde al perjudicado probar el defecto, el daño y la relación causa-efecto entre ambos, y el tribunal consideró que la consumidora cumplió con tales pruebas. La Audiencia argumentó que un producto defectuoso es el que no ofrece la seguridad que cabe legítimamente esperar teniendo en cuenta su presentación y su uso razonable. Así sucedió en el caso de las aceitunas deshuesadas, a pesar del cumplimiento por el fabricante de todos los requisitos legales en el proceso de fabricación y comercialización.



INTOXICACIÓN ALIMENTARIA EN UN VIAJE DE NOVIOS

Una semana en el balneario acaba en gastroenteritis

Una pareja de recién casados contrató en una agencia una estancia de una semana en un balneario en régimen de pensión completa. A los cuatro días el marido sufrió una gastroenteritis provocada por la bacteria *salmonella enteritidis*, transmisible por la ingesta de alimentos contaminados. Los afectados demandaron a la agencia de viajes y al balneario y, pese a perder en primera instancia, apelaron y ganaron el juicio. La sección 16 de la Audiencia Provincial de Barcelona, en sentencia de 17 de enero de 2006, condenó a los demandados a devolver las cantidades pagadas por la estancia en el balneario, a indemnizar por los ocho días de baja padecidos y a entregar 2.250 euros para cada uno de los cónyuges por el daño moral causado al frustrarse un viaje de placer tan señalado como el viaje de bodas. El tribunal argumentó que la agencia de viajes era responsable por el grave incumplimiento de las prestaciones pactadas y que estaba acreditado el daño y su causa por la presunción derivada de la contratación de pensión completa. Si algún día la pareja no hubiera comido en el balneario, la carga de probarlo correspondía al balneario, cosa que no hizo. <



CLÁUSULAS ABUSIVAS EN VIVIENDAS

Los compradores de una vivienda tienen que pagar el impuesto de plusvalía

Unos consumidores adquirieron a una promotora una vivienda, pero en la escritura de compraventa se indicaba que "todos los gastos, incluso el impuesto municipal sobre el incremento de valor de los terrenos de naturaleza urbana que esta escritura origine serán de cuenta y cargo exclusivo de la parte compradora". Por considerar esta cláusula abusiva, demandaron a la vendedora solicitando la nulidad de esa imposición. Aunque ganaron en primera instancia, perdieron en la apelación. La sección 4ª de la Audiencia de Cantabria, en sentencia de 3 de enero de 2006, argumentó que la imposición a la parte compradora de este impuesto no es un abuso y que no es contraria a la Ley del Consumidor. Consideró por tanto la cláusula válida de acuerdo con el principio de libertad de pactos, si bien no impuso las costas al perdedor, como es habitual, por reconocer serias dudas de derecho en el caso planteado. <

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

El maletín de los pequeños remedios

La inclusión en el automóvil de llaves, alicates, destornilladores, tijeras, linterna, guantes y cinta aislante puede salvar al conductor de más de un apuro

Una manta, un juguete olvidado, un peine, una botella de agua medio vacía, algunos CDs y un par de destornilladores envueltos en un trapo lleno de grasa son algunos de los pasajeros permanentes de los maleteros que acompañan en silencio, y casi de manera invisible, a los conductores y sus familias en sus trayectos. La tradicional y pesada caja de herramientas- siempre en el coche hasta hace algunos años- ha sido sustituida por algún que otro alicate y poco más. La masiva introducción de la electrónica en los automóviles y su mayor fiabilidad han motivado que los conductores y las conductoras deleguen en los mecánicos profesionales sus cuidados básicos, como el cambio de aceite y revisión del moto. Sin embargo, los expertos aconsejan contar siempre en el automóvil de una serie de herramientas con las que hacer frente a incidentes menores, como la caída de un foco o de algún tornillo, o la necesidad de cambiar una lámpara.

Si se utilizan periódicamente, los técnicos aconsejan hacerse con una caja que incluya pocas herramientas pero de calidad, evitando así su desgaste prematuro. Por el contrario, si se usan poco, es importante comprar un maletín que no sea excesivamente grande, que pese poco y que no 'engatuse' por la gran cantidad de piezas, porque éstas pueden ser muy pequeñas y de dudosa calidad. Los precios de las cajas de herramientas oscilan entre 17 euros y 95 euros. También se pueden comprar una caja vacía por 15 euros, en función del material, y completarla a gusto del usuario con herramientas, eso sí, de mango de plástico porque aislan frente a la corriente eléctrica y protegen ante posibles descargas.

Lo que NO PUEDE FALTAR

→**Tijeras**
Conviene adquirir unas metálicas, conocidas como 'tijeras de electricista'. La parte de arriba, por la que se introducen los dedos, no tiene por qué ser metálica. De hecho, el plástico reducirá su precio. Se pueden comprar en cualquier ferretería a partir de 16 euros. También es muy importante adquirir una funda de protección, de esta manera resistirá mejor

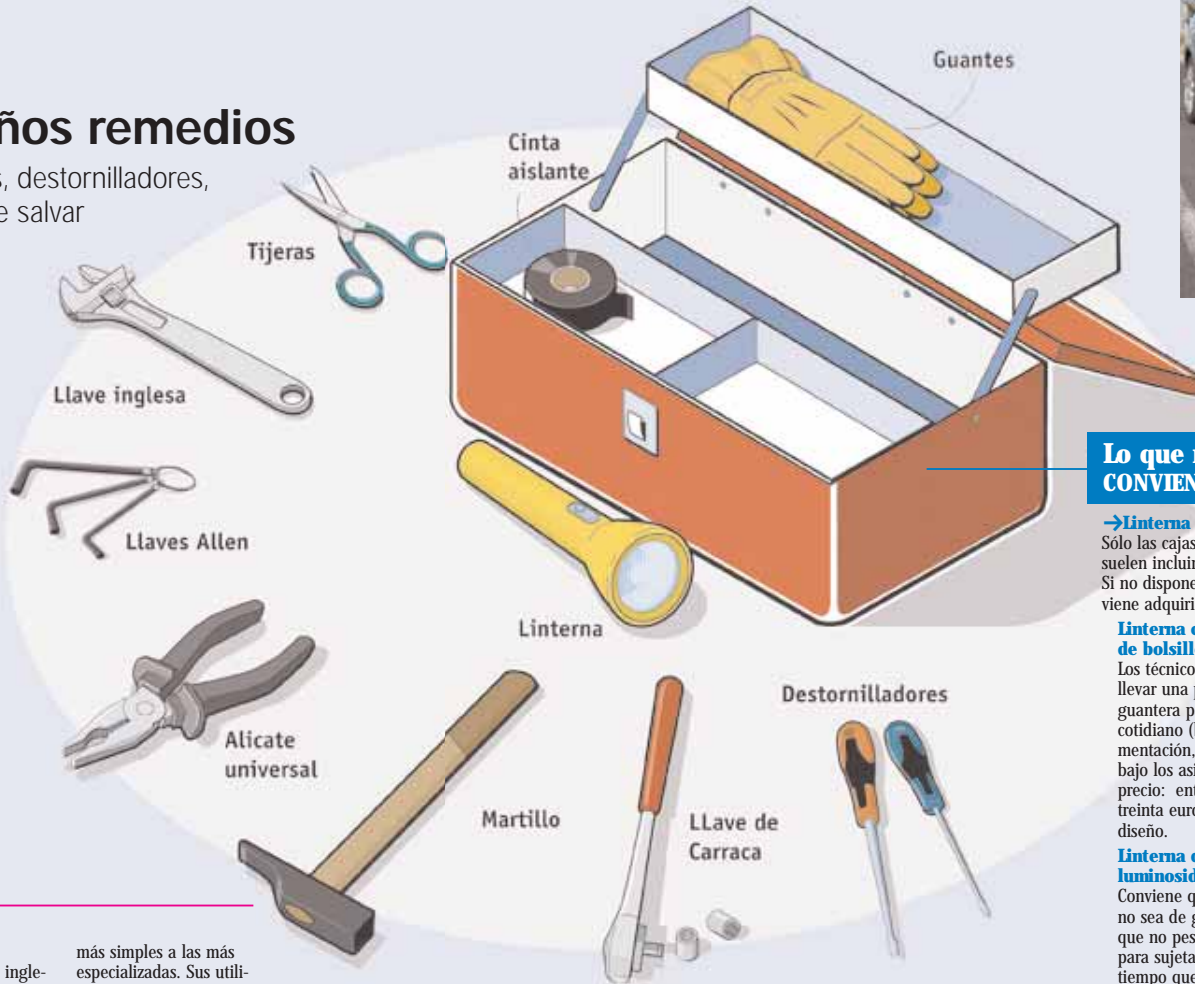
la humedad y las cuchillas se mantendrán afiladas.
→**Llave inglesa**
Todas las cajas de herramientas incluyen un conjunto de entre seis y ocho llaves de distintos tamaños o una que puede ajustarse a varios tornillos. En el mercado, una llave inglesa estándar se puede adquirir a partir de 15 euros, y el conjunto de euros, según su calidad.

→**Llave Allen**
Como con la llave inglesa, se suelen encontrar en juegos de dos, cuatro o seis, según tamaños. Son muy útiles para atornillar y desatornillar. Un pack de dos tamaños se puede encontrar fácilmente por siete euros.
→**Alicate universal**
Una pieza determinante y básica que se encuentra en todas las cajas de herramientas, desde las

más simples a las más especializadas. Sus utilidades son infinitas: sirve para cambiar fusibles, cortar casi cualquier material y ajustar piezas. Esta herramienta se puede comprar por 15 euros en su versión más simple, aunque se dispone de una gran variedad de tipos: alicate de punta acodada, de corte, pelacables, plano, de puntas redondas y de tija cónica. +

→**Martillo**
Su uso es recomendable, junto con una llave fija, para aflojar las tuercas de las ruedas ante un pinchazo, por ejemplo. Su precio ronda los seis euros.
→**Llave de carraca**
Sirve para apretar tuercas y tornillos en los lugares más inaccesibles. Muy útil, por ejemplo, para realizar un cambio de batería. Desde 25 euros.

→**Destornillador**
Los distintos tipos se diferencian por los tipos de cabeza y su función. Por eso es importante llevar en el maletero del vehículo un destornillador de punta de estrella y otro con cabeza plana. Normalmente, las cajas de herramientas contienen un único destornillador con cabezal intercambiable. Son fundamentales para cambiar bombillas. Su precio oscila entre los cinco-seis euros a los veinte euros.



Lo que no suelen incluir y CONVIENE TENER

→**Linterna**
Sólo las cajas más caras, suelen incluir una linterna. Si no dispone de ella, conviene adquirirla una.
Linterna común de bolsillo
Los técnicos recomiendan llevar una pequeña en la guantera para un uso más cotidiano (buscar documentación, objetos caídos bajo los asientos...). Su precio: entre tres euros y treinta euros, según el diseño.
Linterna de mayor luminosidad
Conviene que la linterna no sea de gran tamaño y que no pese demasiado para sujetarla al mismo tiempo que se manipula el motor, las ruedas del vehículo, etc. Es recomendable que proporcione un foco de luz blanca. Conviene llevar pilas de repuesto.
→**Guantes**
Aunque no esté presente en los maletines de herramientas, los mecánicos recomiendan llevar dos tipos de guantes:
Guantes comunes
Su objetivo es evitar mancharse de grasa, aceite u otra sustancia que se desprenda del vehículo. Conviene que sean resistentes y acolchados, como los de jardinero. Entre cuatro y quince euros.
Guantes de protección con forro
Protegen de quemaduras, rozaduras o líquidos corrosivos. Conviene, en primer lugar, elegir la talla adecuada. Es fundamental que permitan una manipulación óptima y para ello es importante evitar la sudoración de las manos. Por eso hay que adquirir unos guantes con forro absorbente, porque impide, además, que las propias costuras provoquen rozaduras. Es aconsejable comprar este tipo de guantes en centros especializados de motor. Su precio parte de los 12 euros.
→**Cinta aislante**
No suele aparecer en las cajas de herramientas comunes, es decir, las que no superan los 55 euros. Sin embargo es muy útil para tapar agujeros, encintar cables o procurar la sujeción provisional de retrovisores. Se puede comprar por un euro. +



Hornos de cocina

De electrodoméstico casi olvidado a objeto de deseo

Los nuevos hornos asan, gratinan, levantan masas, cocinan varios platos a la vez, no emiten humos, se limpian solos... y hasta dan recetas

Es uno de los electrodomésticos protagonistas de la cocina. Tras años relegado de sus funciones por el microondas, el horno ha dejado de ser un cajón para guardar sartenes y ha recuperado su lugar. Los nuevos aparatos añan diseño de vanguardia, máxima eficacia y funcionalidad, y sofisticados sistemas de autolimpieza.

Más limpios con menos esfuerzo

- ◆ Los hornos tradicionales tienen paredes lisas que facilitan su limpieza, que se realiza del modo habitual, con bayeta y los productos de limpieza necesarios.
- ◆ En los hornos con autolimpieza catalítica, las paredes son rugosas para que absorban la suciedad. La superficie áspera y porosa descompone la grasa y los olores en dióxido de carbono y agua. Las salpicaduras de alimentos de mayor tamaño suelen desaparecer al cabo de varias conexiones del horno. Los restos de condimentos y similares adheridos al esmalte pueden eliminarse con ayuda de cepillo de cerdas suaves o un paño seco. No deben emplearse productos limpiadores.
- ◆ Si lo que busca es obtener la limpieza más higiénica con el mínimo esfuerzo, debe elegir un horno con limpieza pirolítica. Es el sistema más avanzado, aunque también el más caro (unos 700 euros). La pirolisis somete los residuos de grasas y alimentos a una temperatura de 500° C, lo que calcina cualquier resto de suciedad.



- ◆ En la elección de un horno, hay que tener también en cuenta el tipo de esmalte que recubre sus paredes:

Titán: la superficie extra-deslizante hace que los restos de suciedad adheridos sean mínimos y se puedan retirar con la ayuda de un paño húmedo y, además, tiene una gran resistencia a golpes, arañazos y altas temperaturas.

Cristal Clean: proporciona una superficie muy resistente, lisa y brillante, que evita que los alimentos se adhieran.

Top Slide: procura una menor adherencia de los alimentos.

Clean-Enamel: impide que se fijen las salpicaduras de grasa y suciedades, y permite que los carriles laterales se extraigan con gran facilidad.

Hornos seguros y sin malos humos

- ◆ Si quiere evitar quemaduras, elija un horno con sistema de puerta fría, que permite mantener la temperatura exterior de la puerta dentro del límite fijado por la norma europea de electrodomésticos. También tiene la opción de comprar un horno con protección térmica para la puerta, Isofront Plus, que consiste en tres cristales que impiden que la temperatura supere los 50°C.
- ◆ Para reducir las temperaturas que se generan en la maneta (tirador) y el frontal del horno, hay que evitar las condensaciones por salida de vapores y refrigerar los muebles en que va instalado el horno con la creación de un flujo de aire a su alrededor. Algunos hornos incorporan un sistema de ventilación dinámica con antivaho.
- ◆ También es posible disminuir los vapores del interior del horno y la emisión de vapores al exterior, evitando que se forme una película de grasa sobre los muebles de la cocina, si el aparato incorpora un filtro ActivCat, que actúa como catalizador de olores y filtro antigrasa.
- ◆ Una tercera opción para evitar los vapores es adquirir un horno con cámara de mezclas MCS. Este sistema de refrigeración dinámica del horno permite reducir la temperatura de salida de los vapores de cocción y la generación de condensaciones en el interior de la cavidad antes de su extracción al exterior.
- ◆ Si en su casa hay niños, es muy recomendable que su horno disponga de un sistema de bloqueo que impida su puesta en marcha de forma accidental o sin la supervisión de un adulto.

Comida a punto con el mínimo esfuerzo

- ◆ En un horno con Touch Control basta con tocar el cristal cerámico de la placa de cocina para activar las funciones que se muestran en un panel digital. Seleccionando una función podrá regular exactamente la intensidad del calor, el calentamiento rápido, desconexión de seguridad, etc. Lo puede encontrar por cerca de 500 euros.
- ◆ En caso de adquirir un horno con sistema EPS, sepa que va a poder seleccionar temperaturas entre 50°C y 300°C con un control electrónico preciso, y hasta 24 programas automáticos de cocción, y 10 funciones de calentamiento diferentes (hornear con vapor, horno de leña, etc.). Desde 700 euros.
- ◆ Si lo que está buscando es lo más parecido a un asistente personal en la cocina, y puede permitírselo, decídase por un horno con sistema EPS Plus (alrededor de 1.000 euros), que le guiará en la elección de los diferentes platos, proporcionándole información en todo momento. Indica las condiciones óptimas de temperatura o la altura de la bandeja para conseguir los mejores resultados. Todas las recomendaciones y toda la información se hallan a la vista en un menú de textos que ofrece la posibilidad de realizar apuntes personalizados.

Funciones especiales

- ◆ Para los aficionados a los platos gratinados, algunos modelos incorporan mejoras muy novedosas, como el Turbo-grill, que produce un calor superior muy potente y un reparto de la temperatura de modo que no es necesario dar la vuelta al alimento durante la cocción. Si le interesa regular la intensidad del grill mediante el termostato, le conviene un horno con Vario-grill. Para un gratinado en mayores superficies que en el grill y una mayor potencia, lo obtendrá en un horno con MaxiGrill. Si además quiere lograr un asado uniforme al mismo tiempo que dora superficialmente, la solución la tiene en un MaxiGrill con turbina.
- ◆ Para familias numerosas, o personas que prefieran cocinar la mayoría de los platos en el horno, la mejor elección es un aparato que incorpore un Turbo Plus o un Turbo-hornear. Con esas funciones, podrá cocinar varios platos al mismo tiempo, sin mezcla de olores ni sabores.
- ◆ En el horno de los golosos no puede fallar la función Turbo-solera, aconsejada para repostería y pizzas, o el calor tradicional Eco, ideal para levantar masas de pan o repostería. +

