

# consumer EROSKI

AÑO XXXII - ÉPOCA III - enero 2007 - Nº 106  
www.consumer.es

la revista del  
consumidor de hoy

A FONDO

## CENTROS DE DÍA

**SALUD**

**Cómo respirar bien**

**ANÁLISIS**

**Leche enriquecida  
en calcio**

**Papel higiénico  
de dos y tres capas**

**OTROS TEMAS**

- Adaptación de las familias y los niños a la adopción
- En qué afectan las subidas de tipos de interés
- Combinación de fármacos y alimentos
- Entrevista a Guillermo Echegaray, psicólogo

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

DIRECTOR: Ricardo Oleaga.  
REDACTOR JEFE: Inigo Marauri.  
EDICIÓN EN INTERNET: Iker Merchán.  
DISTRIBUCIÓN: Edurne Ormazabal.

INVESTIGACIÓN A FONDO: Append y  
equipo de CONSUMER EROSKI.

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

OTROS CONTENIDOS  
Coordinadora de redacción: Miren Rodríguez.  
Flash actualidad y fotoreportaje: Amalia Uriz.  
Nuevas tecnologías: Jordi Sabate.  
Entrevista: Amaia Uriz.  
Alimentación: Maite Zudaire, Gemma Yoldi.  
Salud: Eukeni Olabarrieta, Xavi Pujol.  
Psicología: Pepe Romo, Marisa López.  
Informe: Ana López.  
Medio ambiente: Mercè Fernández.  
Economía doméstica: Patricia Pérez.  
Vivienda: Azucena García y Ana López.  
Legal: Lidia Barrio.  
Motor: Paulo de Blas

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

Redacción y Administración de CONSUMER EROSKI:  
Eroski Publicaciones  
Bº San Agustín, s/n  
48230 Elorrio (Vizcaya)  
Telf: 946 211 487, Fax: 946 211 614

Depósito legal: T0-707-1997  
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 EL VIAJE DE UNA MALETA EN EL AEROPUERTO
- 8 SUGERENCIAS PARA ACERTAR CON LA COMPRA DE LA IMPRESORA
- 12 GUÍA PRÁCTICA DE ONG CONSUMER.ES EROSKI
- 14 ENTREVISTA AL PSICÓLOGO GUILLERMO ECHEGARAY



6



30



## Investigación

- 30 CENTROS DE DÍA  
Se han revisado 134 equipamientos de atención diurna de personas dependientes de todo el país. Los resultados de la evaluación son buenos, pero la oferta sigue siendo muy limitada y la calidad sistencial, mejorable.
- 38 ¿MERECE LA PENA ADQUIRIR LECHE ENRIQUECIDA EN CALCIO?  
Se han analizado nueve muestras de leche semidesnatadas enriquecidas con este mineral. Son más caras que las convencionales y se han detectado notables irregularidades.
- 44 ESTUDIADAS NUEVE MUESTRAS DE PAPEL HIGIÉNICO DE DOS Y TRES CAPAS  
En general, los resultados de resistencia y uso son satisfactorios, aunque más capas no significa más suavidad.
- 48 LA INTEGRACIÓN DE LOS NIÑOS ADOPTADOS  
Los niños adoptados, en especial los de terceros países, y sus nuevas familias precisan de tiempo, paciencia, comprensión y cariño.

## Bienestar

- 18 INTERACCIÓN ENTRE ALIMENTOS Y FÁRMACOS
- 22 LA IMPORTANCIA DE RESPIRAR BIEN
- 26 RESILIENCIA: LA CAPACIDAD DE CRECER CON LA ADVERSIDAD
- 28 MEDICAMENTOS EN EL AGUA, LOS NUEVOS CONTAMINANTES

18



54



## Lo más práctico

- 54 CÓMO NOS AFECTA LA SUBIDA DE LOS TIPOS DE INTERÉS
- 58 BAJAS Y ALTAS EN OPERADORAS DE TELEFONÍA MÓVIL
- 62 ESCALERAS DOMÉSTICAS
- 64 SENSORES DE APARCAMIENTO
- 66 CAMAS Y CUNAS PARA BEBÉS

# SUMARIO (106)

### ¿Quieres más información sobre SOLIDARIDAD?

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

#### ¿TE LO VAS A PERDER?

- + Además, si te suscribes a nuestro boletín electrónico semanal recibirás lo más destacado que hayamos publicado sobre Solidaridad en los últimos siete días.

Tienes toda la información aquí, sólo te costará un clic

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

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

info@consumer.es

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

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

**Para ponerse en contacto con nosotros:**

Por carta:  
Revista CONSUMER  
Bº 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.

## La realidad de los 'singles'

Me encantaría que en vuestra revista se creara un espacio dirigido a los 'singles', es decir, a personas solas y libres que desean conocer gente, entablar nuevas amistades, viajar... Conviene recordar que somos un porcentaje notable, y cada vez mayor, de la población en nuestro país. Sugeriría la preparación de un artículo sobre "Cómo poder adquirir artículos de alimentación para una persona". Los 'singles' somos en estos momentos el grupo social que más utilizamos el ocio y las compras.

Mercedes Villena  
Correo electrónico

## ADSL sin cuota de línea

Me gustaría realizar una propuesta de tema para la revista: parece ser que actualmente ya es posible tener ADSL sin tener que pagar a Telefónica los 13 euros mensuales de la línea (lo que se conoce como Acceso al Bucle de Abonado totalmente desagregado). Básicamente, se permite el acceso de datos a la red telefónica, pero sin usar la transmisión de voz (no se podría usar la línea para llamadas de teléfono, sino sólo para Internet, lo que de hecho hace ya mucha gente, debido al uso tan extendido del móvil en la actualidad). Creo que puede ser algo muy interesante para ayudar un poco a rebajar las tarifas tan caras que tenemos en este país y podría ser interesante que hicieseis un reportaje sobre ello.

Pepe Pérez  
Correo electrónico



### Audímetros

## La audiencia se mide en 3.105 hogares

Aún permanecen en las retinas de nuestros ojos los anuncios más vistos del año: los que se emiten en las televisiones inmediatamente antes y después de las tradicionales doce campanadas. También son los segundos más caros de la publicidad televisiva, un sector que el pasado año sumó 2.876 millones de euros en nuestro país. El precio de emisión de cada segundo está condicionado por el número de potenciales clientes que reciben la información. Para conocer esa cifra, las televisiones se valen de medidores de audiencia, que ofrecen el número de personas que siguen un programa o un anuncio. Uno de estos medidores es el audímetro, un dispositivo electrónico que se instala en cada uno de los hogares seleccionados como parte de la muestra que representa a la población de un país. Según los últimos datos de la principal empresa de mediciones, en España hay instalados 3.105 audímetros que recogen los hábitos televisivos de 10.029 personas.

### Conmemoración

## Comienza el Año Polar

La idea del primer encuentro de científicos dedicados al estudio de los Polos fue de Karl Weyprecht, un austriaco que comandó una expedición entre 1872 y 1874. En 1882, se celebró la primera edición del El Año Polar Internacional (IPY, por sus siglas en inglés). A su término, se firmó una declaración en la que se lamentaba la ausencia de información sobre los Polos y la necesidad de promover investigaciones. 50 años más tarde, en 1932, la segunda edición del IPY abrió las puertas para que se instalaran en los Polos 40 bases científicas de forma permanente. En la tercera edición, en 1957, científicos de todo el mundo sentaron las bases para lo que hoy se conoce como Tratado Antártico (1961), que determina un régimen jurídico especial sobre los continentes blancos y promulga su estatus de zona de paz destinada para la investigación. En la cuarta edición, que se desarrollará entre 2007 y 2009 —período que posibilitará que los especialistas puedan investigar durante dos veranos enteros— los científicos reunirán la mayor información posible sobre los cambios en los Polos y su relación con el efecto invernadero.



### Bus del Milenio

## Los Objetivos del Milenio viajan por toda España

Hasta el mes de marzo de 2008, vecinos de 88 municipios españoles podrán subir al Bus del Milenio y emprender un viaje hacia la salud y el desarrollo. Se trata de una iniciativa de Medicus Mundi para recordar los compromisos con la salud que la comunidad internacional adquirió en los Objetivos del Milenio, fijados por la ONU, y sensibilizar a la población civil de la importancia de presionar a los Gobiernos para su consecución. Estos Objetivos, rubricados por 191 estados se resumen en: 1) Erradicar la pobreza extrema y el hambre; 2) Lograr la enseñanza primaria universal; 3) Promover la igualdad entre los sexos y la autonomía de la mujer; 4) Reducir la mortalidad de los niños y niñas menores de cinco años; 5) Mejorar la salud materna; 6) Combatir el sida, el paludismo y otras enfermedades; 7) Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente; y 8) Fomentar una asociación mundial para el desarrollo.



### En forma

## Columpios para mayores

Los parques infantiles que llenan de niños y adultos las plazas de ciudades y pueblos comienzan a compartir espacio con nuevas estructuras: los parques para mayores. Aunque todavía pocas ciudades cuentan con ellos, los planes municipales de muchos Ayuntamientos prevén su instalación en un futuro próximo. Estos equipamientos adaptados permiten el ejercicio saludable de una forma lúdica, divertida y gratuita. Se componen de una serie de elementos modulares adaptados para su uso al aire libre y son 'antivandalos'. Cada módulo cuenta con un cartel de instrucciones para su correcto uso. Con ellos se pueden realizar ejercicios de mantenimiento, específicos para extremidades superiores, inferiores y tronco, mediante aparatos para ejercicio de pedaleo, giro de cintura y movilidad de brazos y piernas. Con la creación de estos espacios se facilita además la relación personal y social entre las personas de edad avanzada.



flash  
de actualidad y ocio

En 5 imágenes exclusivas



## El viaje de las maletas

El viaje que emprende una maleta cuando se deposita en los mostradores de facturación de un gran aeropuerto requiere de tanta tecnología como precisión. Una buena muestra es la nueva terminal de Barajas, la T4, la infraestructura aeroportuaria del mundo con los mayores avances en la gestión de equipajes. Cuenta con capacidad para procesar 18.500 maletas a la hora; la inspección automatizada por rayos X alcanza el 100% de lo facturado. Dispone de 24 unidades de formación de vuelos (bahías de descarga en los vehículos que se dirigen a la bodega del avión) y 19 de recogida. Su funcionamiento necesita 23 megavatios de potencia (el consumo medio de 10.000 viviendas), 13.000 motores y 15.000 fotocélulas. En la sala de control operan más de 100 ingenieros y técnicos informáticos que velan por el funcionamiento de todo un mundo subterráneo.



### Movimiento en el subsuelo

Una maleta está controlada desde que se coloca en el puesto de facturación hasta que abandona el sistema con dirección a la bodega del avión. Se sabe dónde está, a quién pertenece, qué vuelo ha de tomar y a qué hora debe embarcar. En todo el proceso, nadie, salvo si no supera los controles de seguridad, toca el bulto.

Todo ello se desarrolla en el subsuelo de Barajas. Desciende hasta cuatro pisos, espacio que cobija los raíles en los que se mueven las maletas. En la última planta se encuentra el túnel de tres kilómetros que comunica la terminal principal con la terminal satélite. En este último edificio no se opera: sólo sirve para dar entrada o salida al equipaje.

En el sistema, diseñado por Siemens, las maletas se mueven por varios tramos a una velocidad controlada que en túnel alcanza los 10 metros por segundo (36 kilómetros a la hora). El recorrido que completa cada bulto puede alcanzar los 96 kilómetros (la terminal ocupa 500.000 metros cuadrados, equivalente a la superficie de un pueblo de 3.000 habitantes).



### Seguridad, una prioridad

En cada una de las maletas se coloca una etiqueta vinculada a la tarjeta de embarque del viajero, al que se identifica como su dueño. El propietario recibe una copia del código de barras con la información digitalizada. Esa maleta es recogida en una bandeja basculante que realiza una parada previa a su entrada en las 'autopistas de transporte'. En ese soporte se le somete a un escaneo de inspección nivel 1. Si no lo supera, se transporta a otra máquina de inspección, similar a un TAC médico. Si se mantienen las sospechas pasa a una máquina de nivel 3. Si persisten las dudas, se traslada a un contenedor y se busca a su propietario. El avión no despegará con el dueño de esa maleta a bordo.

### Guía automatizada

La maleta, una vez clasificada como *clara* -sin sospecha-, comienza su recorrido por los canales que le conducen a su ruta definitiva. En cada cruce de caminos, los arcos de lectores automáticos de las etiquetas (las cámaras azules que se ven en la imagen) comprueban su identificación, de manera que en cada momento se conoce cuál es la posición del bulto para proceder a su encauzamiento por el camino más eficaz.

Cuando la maleta ha superado el primer tramo, pasa al proceso de clasificación. Desde la cinta transportadora se coloca en una placa individual de clasificación que recibe toda la información de la etiqueta. Es esta placa la que dirigirá el equipaje a su ruta concreta de transporte y la depositará en un volteador dinámico que recibe la información de la bandeja y la almacena en un chip.

### Directo a la bahía de descarga

A partir de aquí, cada una de las maletas se traslada a su destino final en el volteador guiado por su chip. Este aparato, colocado en un extremo de la plataforma amarilla, funciona como un GPS y obedece las órdenes que le conducen a su bahía concreta de descarga. Si es necesario, la introducirá en el transporte de alta velocidad que une la terminal principal con la satélite.

### Las maletas no se pierden, se les escapa el vuelo

En la Terminal 4 se pierden 12 maletas por cada 1.000 facturadas. La media europea, según datos de la Asociación Europea de Aerolíneas, es de 40 por 1.000. Pero, en la mayoría de las ocasiones, las maletas no se pierden. Pierden el vuelo. Es decir, no llegan a embarcar en el avión que debía hacerlo. Y, o no lo hacen nunca, o lo hacen en un vuelo posterior con el mismo destino. Las causas son múltiples. Es más fácil que padezcan problemas las bolsas, las mochilas o las maletas con asas grandes, porque cuanto menos compacto sea el bulto más fácil es que se enganche o se atasque, y no coja el avión. ★



## Cuestión de tintas

Los cartuchos de tinta son muy caros y es importante tener claro para qué se necesita una impresora antes de optar por el chorro de tinta o el láser

El precio de las impresoras es sólo uno más de los parámetros a tener en cuenta en el cálculo del coste final de imprimir desde la comodidad del hogar las fotografías y documentos. Pero no es el dato clave. El uso previsto y, en especial, el precio, notable, de las tintas condicionan, y mucho, la elección de la tecnología de impresión. Si no se sopesa bien, el gasto puede ser astronómico.

### Para impresiones en color

Las impresoras de **chorro de tinta** son la opción idónea para imprimir fotografías y otras imágenes a color. Esta tecnología se basa en lanzar una cantidad mínima de tinta (se mide en picolitros, la billonésima parte de un litro) contra la superficie del papel. Los sistemas son dos: el 'térmico' y el 'piezoeléctrico'. El primero utiliza el calor y el

segundo los cambios de presión generados por un impulso eléctrico. En ambos casos, una ínfima cantidad de tinta mancha el papel.

El método 'térmico' exige que los inyectores estén incorporados al cartucho que contiene la tinta porque este sistema lo ensucia mucho. Proporciona mejores resultados, pero encarece el recambio. En función de la marca, habrá que utilizar o no cartuchos con inyectores

incorporados. Por ejemplo, las marcas Lexmark y HP se valen de ellos.

En el caso de Canon o Epson, que utilizan el sistema 'piezoeléctrico', el cartucho es un simple depósito de tinta que permite que los cartuchos 'oficiales' sean algo más baratos. Pero esta técnica obliga a realizar limpiezas periódicas de los inyectores de la impresora, un proceso automático que consume una gran cantidad de tinta; y la tinta es uno de los líquidos más caros del mundo.

### Más cara que el petróleo

Si se atiende a su precio y a que en cada cartucho caben como mucho cinco mililitros, se puede deducir que un litro de tinta 'oficial' sale a unos 4.000 euros. Cada cartucho 'oficial' cuesta entre 16 euros y 23 euros para la tinta negra y más de 30 euros para la tinta de colores, que es la que muchos usuarios usan en mayor medida.

Estos precios contrastan con los de las impresoras en sí, que están bajando año a año, hasta situarse en algunos casos por debajo de los 40 euros, aunque la media ronde los 100 euros para un aparato doméstico. **Algunos expertos llaman a este modelo de negocio 'el sistema de la hoja de afeitar'**, en el que se regala el mango y se gana dinero con la venta de cuchillas. El resultado es que al final del primer año el coste de la tinta gastada puede triplicar el valor del aparato.

Por supuesto, **no merece la pena comprarse una impresora de chorro de tinta para usarla sólo en la impresión de documentos**, o ni siquiera de forma mixta, combinando impresión de texto e imágenes. El problema de este tipo de impresoras es que soportan mal los tiempos de impresión prolongados (por ejemplo, imprimir más de 30 hojas de golpe) y los cabezales del inyector suelen ensuciarse. Además, la mecánica de tambor que desliza el papel se resiente mucho. Otro problema es que la tinta tiende a secarse, por lo que si no se usa la impresora con asiduidad los inyectores se bloquean con la tinta seca.

### Láser, no sólo para oficinas

Otro mundo completamente distinto es el de las impresoras láser, que en lugar de trabajar con pequeños cartuchos de líquido lo hacen con contenedores grandes de una especie de tinta seca llamada 'toner'. Lo que hace el láser es fijar con calor el 'toner' sobre la superficie del papel. Se trata de una técnica mucho más rápida, limpia y eficaz. Debido a la mayor capacidad del contenedor, con uno se imprimen entre 2.000 y 3.000 páginas.

La tinta seca, por otro lado, tiene mucha mayor resistencia a las condiciones ambientales, por lo que un cartucho puede durar años. De hecho, **si se piensa en una impresora exclusiva para textos y**

**documentos de oficina, esta opción es la ideal, por su gran resistencia y capacidad de impresión. Las impresoras láser, que en un principio eran caras, han bajado sus precios hasta el punto que las hay desde 100 euros.** Eso siempre que la impresora sólo imprima en blanco y negro, porque el precio de las láser color se dispara y no sale rentable en la mayoría de los hogares.

### El ideal, una solución mixta

El precio del cartucho contenedor también es caro, entre los 60 y los 90 euros, pero si se compara la cantidad de hojas que puede imprimir con el coste del cartucho (sin tener en cuenta la inversión en la máquina), el precio por página impresa es muy inferior respecto a lo que costaría en una impresora de chorro de tinta; aproximadamente 0,03 euros por página frente a 0,09 euros por página. Además, el gasto por consumibles (tintas) se reduce a una o dos compras anuales o bianuales. Por tanto, una solución adecuada para muchos usuarios consiste en utilizar en casa una impresora láser para pasar a papel los documentos y llevar a una tienda de revelado las fotografías digitales (con una calidad superior y un precio similar, cuando no inferior, a la impresión doméstica).★



En cada cartucho caben un máximo de cinco mililitros de tinta

## CARTUCHO GENÉRICO



viene de la página 9

Frente a los precios de los cartuchos 'oficiales', fabricados y recomendados por las marcas, se ha desarrollado un mercado de recarga, reciclaje e incluso de fabricación de cartuchos genéricos mucho más asequibles.

Generalmente el precio de un cartucho genérico es entre dos y tres veces menor que el de un cartucho 'oficial' y nada indica que funcionen peor que sus homónimos con pedigrí. Cuestión aparte merecen los conjuntos que venden algunos fabricantes para recargar los cartuchos y reutilizarlos.

Este método es más barato incluso que los cartuchos genéricos y más ecológico, porque reutiliza los cartuchos y no los desecha. Sin embargo, no es raro que éstos sistemas de recarga comiencen a dar problemas a partir del segundo uso. ★

El precio de un cartucho genérico es entre dos y tres veces menor que el de un cartucho 'oficial'



"Las fotos de Micaela de la Maza"

<http://www.mmaza.com>

La obra de la fotógrafa y guionista cinematográfica sevillana residente en Madrid Micaela de la Maza destaca por su capacidad para captar lo casual y a la vez curioso de la vida cotidiana y del paisaje urbano.

De la Maza congela en el tiempo instantes, ángulos o juegos de sombras que a la mayoría de las personas les pasarían desapercibidos, con resultados divertidos, sorprendentes e incluso conmovedores.

Ella los convierte en arte y los expone en su página personal, donde puede apreciarse una extensa muestra de su trabajo. Las fotos, además, están a la venta y la autora accede a imprimirlas en el tamaño y el soporte que prefiera el cliente.



La chica de la tele: blog para televidentes rebeldes

<http://www.chicadelatele.com>

Susana Alosete entró en el mundo de los blogs casi por la costumbre de ver a su marido (el analista tecnológico Enrique Dans) escribir el suyo. Pero lejos de seguir sus pasos, ella no se declaró una 'víctima de la tecnología' y optó por hacer de la televisión el tema principal y único de su bitácora. Así, Alosete habla desde Internet de cosas que están 'fuera' de Internet.

¿O no? Pues no está nada claro, porque muchos de los destinatarios de este blog son esos aficionados a las series de televisión que nunca ven la televisión: los televidentes rebeldes. Es decir, los consumidores de los 'packs' de series y programas que se venden en DVD o que se comparten en la red P2P; tan numerosos los unos como los otros. Éstos, a través de 'La Chica de la Tele', pueden enterarse de todas las novedades que desde Estados Unidos se preparan para las próximas temporadas.

Pero no sólo de novedades se habla en este blog: también tienen cabida todo tipo de noticias que se relacionen con el mundo televisivo y sus mitos: páginas de series, los nuevos formatos de soporte óptico (HD-DVD, Blu Ray) para ver las series, etcétera.



"Geek"

<http://es.wikipedia.org/wiki/Geek>

Los 'geeks' están datados en la bibliografía universal desde que en 1969 el sociólogo y profesor de programación del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) Joseph Weizenbaum describiera en su libro 'Computer Power and Human Reason' a algunos de sus alumnos, que eran obsesos de las computadoras, como "víctimas de un trastorno".

Los síntomas de la enfermedad 'geek' eran la pasión por la tecnología, los vuelos espaciales, la ciencia ficción y otras formas culturales que combinaban las 'letras' con las 'ciencias'. Los 'geeks', además de callados, hoscos e inadaptados al medio social, eran capaces de pasarse días enteros con sus noches delante del ordenador construyendo lenguajes de programación. No salían en pareja, no les preocupaba su aspecto físico... En resumen, eran un desastre.

Pero ha llovido mucho desde entonces, tanto que uno de aquellos 'geeks' es hoy el hombre más rico del mundo (Bill Gates); otro es y será uno de los más influyentes agitadores del siglo (Richard

Stallman) y un par de ellos (Steve Jobs y Steve Wozniak) manejan gran parte del negocio de la música a través de uno de sus inventos y su marca, el iPod y Apple.

Estos jóvenes 'gafotas' de los años setenta, más inteligentes que la mayoría de sus compañeros de clase, algo inadaptados y torpes en las relaciones sociales, se ven representados ahora en una legión de millones de jóvenes que han encontrado en Internet el arma perfecta para dar su particular golpe de estado a la sociedad y colonizarla.

En la actualidad, 'geek' es un concepto menos peyorativo, e incluso tiene aires de modernidad. Ser 'geek' es una manera de estar a la última, de enterarse de lo que pasa antes que los demás. Otras formas menos delicadas de denominar a este pujante grupo social son 'nerd' (que refiere a la torpeza social de alguna gente muy inteligente) o 'frikie' (una persona con gustos minoritarios, raros, algo extravagantes y en ocasiones incluso ridículos).

El término 'Geek' nace en 1969 para definir a personas obsesas con la tecnología, los vuelos espaciales y la ciencia ficción



# Información repleta de solidaridad

CONSUMER.es EROSKI actualiza la Guía Práctica en la que se recoge la información útil de 350 ONG de nuestro país

La colaboración con una ONG suele convertirse en uno de los buenos propósitos que un gran número de personas se marcan en el comienzo de un nuevo año. En muchos casos, lo que frena a quienes desean aportar su granito de solidaridad es la falta de información sobre las organizaciones, sus fines y sus medios. CONSUMER EROSKI les ofrece a ellas y a todas las personas interesadas en el ámbito de la cooperación un instrumento muy útil para tomar la mejor decisión: la Guía Práctica de ONG, actualizada recientemente, en la que se recogen los datos más relevantes de 346 Organizaciones No Gubernamentales de nuestro país, proporcionados por ellas mismas.

La Guía, disponible de forma gratuita en la web de CONSUMER.es EROSKI

([www.consumer.es](http://www.consumer.es)), expone, de una forma atractiva y muy sencilla, todos los datos que pueden interesar a quienes quieren participar con su tiempo o con su dinero en las actividades altruistas que desarrollan.

### Cada ONG, al detalle

En el apartado correspondiente a cada ONG, identificada con su logo, se incluye una batería de datos de gran interés. Junto a los básicos - dirección, teléfono, página web y correo electrónico-, se añaden aquéllos que detallan la labor de la organización (descripción y objetivos, el campo en el que trabaja, los voluntarios con los que cuenta o sus proyectos).

También se presta especial atención a las características que hacen referencia al campo financiero, área que se aborda desde una doble vertiente: la obtención de



los recursos y su empleo. En cuanto al primero, se muestra en porcentajes el origen de la financiación (subvención pública o privada), el número de socios colaboradores, es decir, los que aportan una cantidad de forma periódica, y se informa sobre el presupuesto de que dispone. Respecto al uso del dinero recaudado, se detalla su destino y la proporción que se dedica a los gastos de administración y gestión de la organización.



### Origen y futuro

En la guía también se aborda con detalle la historia de estos grupos de espíritu solidario. Se recuerda, por ejemplo, que en 1945, la Carta de las Naciones Unidas reconoció formalmente la existencia de las Organizaciones No Gubernamentales, surgidas en todo el mundo hacia el siglo XIX.

En la actualidad, hay en España más de un millón de voluntarios que desempeñan su labor con carácter altruista en más de 3.000 organizaciones con un presupuesto global que ronda los 2.000 millones de euros anuales.

### Cada vez menos dependientes del dinero público

La recopilación de los datos de las principales ONG españolas desvela que dos de cada tres organizaciones (el 67%) han obtenido al menos el 50% de sus ingresos a través de otras fuentes diferentes a las subvenciones públicas, un dato que avala la progresiva autogestión e independencia de estas organizaciones de las ayudas oficiales, uno de sus grandes lastres. Los sistemas más habituales son donaciones, venta de productos, celebración de eventos, apadrinamientos y patrocinadores, etc.

Incluso cuatro de ellas han conseguido el 100% de sus fondos sin recurrir a instituciones públicas: Fundación Vicente Ferrer, Greenpeace, la Asociación de Educación Ambiental y Ecología Social (Aulaga) y la Organización Social de Acción Humanitaria Española. ★

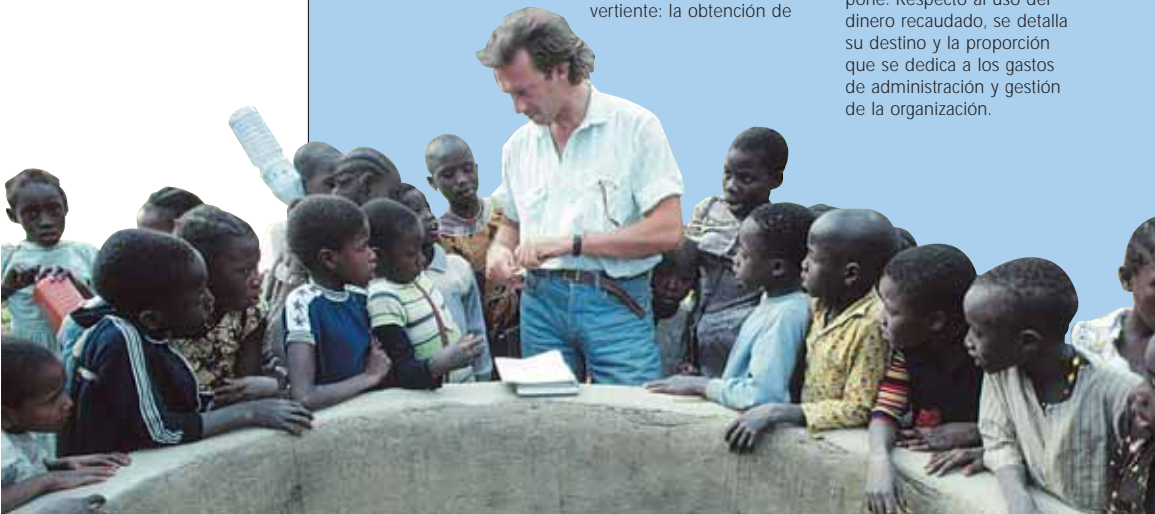


FOTO: MARCO MICHELINI

### El voluntariado, fundamental

Además de los recursos económicos con los que pueda contar, una de las características determinantes de una ONG es su voluntariado, es decir, las personas que dedican parte de su tiempo de forma desinteresada para ayudar a la organización en diferentes ámbitos de acción social (proyectos, programas, difusión, etc.). Sólo 25 de las principales ONG cuentan con más de 1.000 voluntarios. De éstas sólo siete superan los 5.000. Cruz Roja (160.189), Cáritas (60.789) y la Federación de Asociaciones de Celiacos de España, con 25.000 voluntarios, agrupan al mayor número de personas dispuestas a ayudar sin recibir remuneración económica. No obstante, aunque Cruz Roja y Cáritas ocupan los primeros puestos en este apartado, las dos ONG disponen de menos voluntarios que en 2004, (Cruz Roja pierde 11.499, la mayor caída registrada entre las principales ONG, y Cáritas, 1.547). Lo mismo ocurre en otras 23 ONG. El descenso total es de 19.769 voluntarios.

Sin embargo, esta disminución se compensa con un aumento similar en otras 25 ONG. Así, 25 organizaciones han logrado 16.204 nuevos voluntarios. De ellas, Ecologistas en Acción (con 5.000 nuevos voluntarios), Save the Children (3.000) y Seo/Bird Life (2.000), registran la mayor captación de estos colaboradores.





Guillermo Echegaray, doctor en Filosofía por la Universidad de Navarra y licenciado en Psicología por la Universidad Gregoriana de Roma, recibe en su consulta, un espacio pintado de colores alegres, a un número creciente de niños y niñas, adolescentes, padres, madres, solteros, divorciados o viudos que acuden en busca de ayuda. Son personas que toman la decisión de recurrir a un especialista capaz de ofrecerles herramientas con las que solucionar conflictos. O sencillamente que precisan de un apoyo para desenvolverse en una sociedad demasiado exigente.

La evolución social ha desdramatizado la visita al psicólogo, hasta hace no mucho un asunto tabú. Está terminando con la idea de que solicitar su ayuda es signo de debilidad o una práctica limitada a quienes padecen una alteración grave en su equilibrio mental. Según Echegaray, este hecho se enmarca en una sociedad en la que las personas quieren ser sujetos activos de sus propios cambios y se resisten a que el azar, el paso del tiempo o la resignación marquen su desarrollo personal.

Guillermo Echegaray, Psicólogo

## “Estamos creando niños consentidos”

¿Por qué y cuándo hay que sopesar la conveniencia de acudir a un psicólogo?

Por lo general, cuando una persona toma la decisión de pedir ayuda para encauzar su vida o siente la necesidad de estar acompañado para resolver un problema lo hace como consecuencia de un detonante que le está advirtiendo de que algo no funciona, algo no va bien en su vida. Puede ser una ruptura, un duelo, un malestar o una depresión. Pero eso sólo es la punta de un iceberg cimentado en conflictos sin resolver. Un psicólogo ayuda a solucionar problemas haciendo de guía en su encuentro y en la puesta en marcha de soluciones. Un psicólogo no te dice lo que tienes que hacer, puede ayudar a hacerte preguntas y a acompañarte en el camino mientras las resuelves.

Se trata de confiar en una persona algo tan delicado como es el bienestar psicológico. ¿Cómo podemos tener la garantía de que el profesional puede ayudarnos?

El psicólogo no está libre de dificultades, conflictos e inmadurez, pero lo importante es que estas debilidades no influyan en el encuentro psicólogo-paciente, ni condicionen la terapia. Esto es clave para todos aquellos que trabajan ayudando a los demás. Sea cual sea la profesión, cada vez se hace más necesario facilitar espacios de diálogo mutuo entre profesionales en los que se pueda supervisar el propio trabajo. En el caso de los psicólogos hay que estar alerta. Se trata de no acomodarse: el psicólogo no está inmunizado ante los problemas que ayuda a resolver y, a su vez, no puede convertirse en un ser impermeable al desarrollo psicológico de una sociedad y de sus conflictos.

En la actualidad, colegios, empresas, servicios públicos de salud y otras instituciones disponen de psicólogos para alumnos, trabajadores o pacientes. ¿Por qué esa necesidad? ¿Es preventiva o es facultativa?

Ambas a la vez. Tenemos que partir de la idea de que la estructura de la sociedad actual es líquida y los valores son menos sólidos. Antes, una persona sabía lo que tenía que hacer desde que tenía 18 años. Los roles sociales eran fijos: si eras mujer, encontrabas un novio, te casabas, cuidabas de los hijos y del hogar; si eras hombre, lograbas un trabajo, una mujer que te daba hijos y sabías cómo funcionar. Pero la sociedad actual se encuentra con estructuras y valores más numerosos y variados, que implican un aumento enorme de posibilidades que deriva en decisiones. Esto indudablemente deja a la persona más libre, pero también más confusa ante los pasos que debe dar en la vida.

**Parece que muchas respuestas tienen su origen en la familia.**

La familia es un sistema del que no podemos librarnos. No hablo de institución, hablo de sistema. Todos somos hijos de un padre y una madre, todos, y ese hecho lo llevamos inherente a nuestra persona y nos condiciona. Es algo que no depende de la voluntad, ni del conocimiento, ni de la educación, ni de factores externos. Es algo que llevamos inscrito en el interior. Cada persona tiene dos padres, cuatro abuelos, ocho bisabuelos. Venimos de un sitio. Este hecho repercute en nuestra vida más de lo que podemos pensar, y en ocasiones, más de lo que creemos que nos influye.

.....

**“Crecer siempre significa perder la inocencia y, en cierto modo, hacerte culpable”**



**¿Y los hijos de familias monoparentales?**

Tienen un padre biológico. Eso está inscrito en sus genes. Es algo que no puede negarse. Sucede también con los hijos adoptados: una fuerza profunda les lleva a buscar, de alguna manera, a sus padres biológicos.

**¿Es consciente de que este pensamiento puede ser muy discutido, más ahora cuando comienzan a emerger nuevas formas de familia?**

Una cosa es cómo debe organizarse y reconocerse la familia como institución. Ahí no voy a entrar, no soy sociólogo ni político. Pero no se puede negar un hecho cierto y rigurosamente científico: el ser humano es resultado de la fecundación de un óvulo, pero de ese óvulo, no de otro; y de un espermatozoide, de ese espermatozoide y no de otro. Cada ser recibe 46 cromosomas, 23 de la madre y 23 del padre. A nivel psíquico la persona está insertada en ese origen. Lo conozca o no. Admitir esto y trabajar desde ello tiene que ver con la solución de muchos problemas.

**¿En qué se traduce todo esto?**

En principios. Los que son anteriores tienen preferencia sobre los que son posteriores. Los padres dan y los hijos toman. Los padres son grandes y los hijos pequeños. Dicho así puede resultar simple, pero en muchas ocasiones te encuentras problemas que tienen que ver con que los hijos se han creído superiores a los padres, o con que no se ha respetado que hubo alguien anterior que ocupó un determinado sitio en el sistema.

**¿Por qué es tan importante la infancia en la psique de una persona?**

Un niño lo absorbe todo. Conforme nos hacemos adultos, nuestras estructuras se vuelven más rígidas, pero la mente de un niño no tiene límites, está abierta. Los semiólogos afirman que un bebé está capacitado para poder pronunciar todos los sonidos de todas las lenguas del mundo. A medida que transcurren los días esta facultad queda limitada, y cuando cumpla cinco años le será bien difícil pronunciar perfectamente los sonidos de, digamos, el croata, si ésta no es su lengua materna. Algo parecido ocurre a nivel psicológico. El niño, cuando nace, puede absorber todos los mensajes y los impulsos. Esto le hace muy vulnerable, y por eso lo que sucede en la infancia tiene mucha más fuerza que lo que sucede cuando se es mayor.

**En situaciones normales, un niño vive protegido por su familia, sus padres velan para que no haya problemas, ¿por qué estas dificultades son inevitables?**

El niño desprende mucho amor hacia su familia, lo daría todo por sus padres. Eso le lleva a estar desprotegido ante la maldad y ante el dolor, voluntario o involuntario. No sabe guarecerse de estas realidades. Por ejemplo, antes de los ocho o diez años un niño es incapaz de elaborar un duelo.



No tiene los recursos para llorar la pérdida de su padre o su madre, para conocerla y asumirla. Esto provoca que en la vida adulta aparezcan dificultades de muchos tipos. No es raro que padezca lo que se llama 'el movimiento interrumpido hacia los padres': Era tan duro aquello que vivió que es incapaz de acercarse interiormente al padre o la madre que murió. Cuando no puedes tener bien a tu padre o a tu madre en tu vida te falta una fuente vital esencial.

**Dice que el niño daría todo por sus padres, ¿hasta qué edad es sano que esto suceda?**

No es sano nunca, pero es así. El niño piensa: "por favor que no le pase nada a papá o a mamá, prefiero que me ocurra algo a mí, prefiero estar yo enfermo a que lo estén ellos". El niño que mantiene ese pensamiento, que lo interioriza más allá de la infancia, altera los principios: se pone por encima de los padres, y no se ajusta al hecho de que los padres dan y los hijos toman. A veces sucede que un hijo o una hija decide no disfrutar de la vida como compensación a un problema. Mantiene aquella fórmula mágica que le sirvió de pequeño: "si se cura mamá, no saltaré más encima del sillón". La mamá se curaba. Y estas formulaciones son más habituales e influyen más de lo que pudiera pensarse. No estoy hablando de cosas raras ajenas a la vida cotidiana: un hijo o una hija en compensación decide no casarse, o fracasa en los estudios, o se da a la bebida. Es un tipo de compensación mágica extraña, porque no ayuda a nadie, pero se da. Por cierto, esto mismo sucede en las organizaciones empresariales.

**Volvamos a la familia. ¿Cómo se mantiene el equilibrio padres-hijos cuando el niño crece?**

En las familias hay dos conceptos que están íntimamente relacionados: la inocencia y la culpa. No acabamos de darnos cuenta del peso que ambos tienen en nuestra manera de vivir en los grupos y, en concreto, en la familia. Cuando pertenecemos a un grupo lo hacemos con un profundo sentido de inocencia. No hablo de inocencia y culpa en un sentido moral. Es algo distinto. Pensemos en el adolescente que fuma. Con respecto al grupo de adolescentes que fuma ese chico se sentirá inocente; pero de cara a sus padres que ven el peligro de fumar se sentirá culpable. No fumar en medio de un grupo de adolescentes fumadores significa de alguna manera traicionarlos. Un hijo siempre quiere preservar su inocencia ante sus padres, pero manteniéndose inocente no crece. Crecer siempre significa, de alguna manera, hacerte culpable: no responder a expectativas, frustrar deseos, independizarte... Al final, siempre se darán situaciones que generan daño.

**¿Tanto miedo se tiene a sentir dolor?**

Más que del dolor, esta sociedad maneja muy mal la frustración. Aunque que de mal decirlo determinada psicología de la autoestima está siendo perjudicial. Creer que a un niño no se le puede frustrar porque se le puede herir en su autoestima lleva, a veces, a evitarle cualquier sufrimiento y a no enfrentarle a su responsabilidad. Esto genera niños débiles e incapaces de superar los obstáculos. Estamos creando niños consentidos y cuando crecen quieren seguir estando consentidos. Si a esto se suma cierto celo excesivo en los primeros años de la vida el resultado es una situación artificial de protección. Es inevitable que un niño sufra desencuentros, frustraciones, correcciones. Es la vida.

**¿Cómo se les ayuda entonces a crecer felices?**

Estando con ellos y queriéndolos. A ellos, a lo que son, desde nosotros, desde lo que somos. Si los padres y madres lo hicieran todo perfecto, cumplieran sin errores un guión ideal, crearían marionetas que se mueven por hilos. Hay que equivocarse y sufrir porque esto proporciona el elemento de superación. ◀

# La importancia de combinar bien la farmacia y la despensa

LA INADECUADA MEZCLA DE MEDICAMENTOS Y ALIMENTOS PUEDE REDUCIR SU ACCIÓN TERAPÉUTICA O GENERAR REACCIONES TÓXICAS



Ciertos medicamentos deben tomarse sólo con agua y con el estómago vacío, otros nunca se deben mezclar con leche o lácteos y algunos pueden ingerirse junto con la comida. La razón no es arbitraria: la interacción entre alimentos y fármacos es un hecho con resultados muy dispares, y no siempre beneficiosos. En algunos casos, se traduce en un aumento de la eficacia del remedio, pero también puede producir la anulación de su acción terapéutica o incluso la aparición de reacciones de toxicidad.

En la actualidad los prospectos incluyen recomendaciones sobre esta cuestión, tanto en el apartado de 'Interacciones', como en los de 'Contraindicaciones' y de 'Advertencias' y 'Precauciones'. Se dispone además del consejo médico o farmacéutico para verificar que las medicinas no interactúan perjudicialmente, ni entre sí ni con los alimentos, asesoramiento especialmente aconsejable en quienes padecen alguna enfermedad crónica.

Las interacciones son muy numerosas, pero sólo adquieren importancia clínica aquellas que comprometen el estado nutricional de la persona –por ejemplo, fár-

macos que ocasionan alteraciones digestivas como náuseas, vómitos, etc., o que pueden generar carencias nutritivas-, o cuando se ve alterada la eficacia o la seguridad de los medicamentos. Las interacciones se pueden dar con fármacos obtenidos con receta médica o sin ella, como es el caso de ciertos antiácidos y de los complementos dietéticos.

**INTERACCIONES NEGATIVAS ENTRE DIETA Y MEDICAMENTOS**

**Dieta rica en grasas.** Disminuye la eficacia de medicamentos que se emplean en el tratamiento del sida –zidovudina, indinavir, didanosina-. Por este motivo estos medicamentos se deben tomar en ayunas o una hora antes de las comidas.

**Dieta rica en proteínas.** Reduce la absorción del sucralfato, un fármaco antiulceroso, por lo que ha de tomarse en ayunas o dos horas antes de las comidas.

**Alimentos ricos en vitamina K.** Verduras de la familia de la col, remolacha, lechuga, té verde, hígado de cerdo o de vaca y guisantes verdes. Todos ellos limitan la eficacia de los anticoagulantes orales –warfarina y acenocumarol-.

**Dieta rica en ajo.** Frena la eficacia de inhibidores de la proteasa como el saqui-

**LOS FÁRMACOS SIN RECETA, COMO ANTIÁCIDOS Y COMPLEMENTOS DIETÉTICOS, TAMBIÉN PUEDEN CREAR INTERACCIONES NEGATIVAS CON ALGUNOS ALIMENTOS**

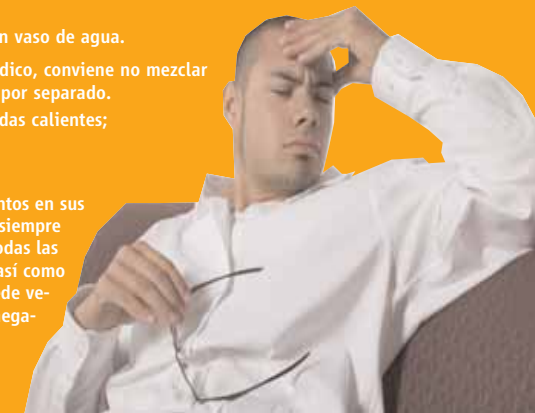
novir, para el tratamiento del sida y, por el contrario, aumenta la acción de los anticoagulantes orales –warfarina y acenocumarol-. Por ello conviene evitar el consumo de ajo en cantidades elevadas y las perlas o comprimidos –concentrados de ajo-, puesto que hay riesgo de hemorragias y sangrados.

**Alimentos ricos en tiramina.** Son productos ricos en proteínas y envejecidos, madurados o fermentados como quesos curados, ciertos embutidos, etc. La tiramina es un aminoácido, un componente de las proteínas, que interacciona con fármacos llamados inhibidores de la MAO –Mono-Amino-Oxidasa-, de acción antidepresiva. Ya en 1964 se publicaron casos de hemorragias cerebrales y crisis hipertensivas debido a la interacción de la dieta con estos fármacos. Es muy importante evitar los alimentos ricos en tiramina durante el tratamiento, e incluso tres semanas después de haberlo concluido.

**Leche y lácteos.** Alteran la absorción y reducen la eficacia de antibióticos como las tetraciclinas, que no deben tomarse nunca con leche, sales de calcio o lácteos. Se aconseja espaciar la toma del antibiótico y los lácteos en al menos dos horas.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- ◆ Asegúrese de que su médico sabe qué medicamentos toma tanto regularmente como en ocasiones, incluyendo los que se compran sin prescripción.
- ◆ Lea detenidamente los prospectos de fármacos y la información que acompaña a los "remedios" sin receta médica. Si necesita más información, consulte con su médico o farmacéutico.
- ◆ Tome los medicamentos acompañados de un buen vaso de agua.
- ◆ En general, a no ser que se lo recomiende su médico, conviene no mezclar los fármacos con alimentos y tomar las cápsulas por separado.
- ◆ Se recomienda no tomar medicamentos con bebidas calientes; el calor podría anular su eficacia.
- ◆ Nunca tome medicamentos con alcohol.
- ◆ Las farmacias mantienen el control de medicamentos en sus ordenadores. Si usted compra sus medicamentos siempre en la misma farmacia y le indica al profesional todas las medicinas, tanto prescritas como de venta libre, así como los complementos dietéticos que usted toma, puede verificar que no se vayan a producir interacciones negativas para su salud.



**Aguacate.** Es un alimento rico en grasa que mitiga la acción de los medicamentos anticoagulantes orales. Por esta razón, se recomienda a las personas que utilizan estos fármacos que eviten su ingesta simultánea.

**Zumo de pomelo.** Este zumo no debe tomarse nunca conjuntamente con antagonistas del calcio empleados en la hipertensión arterial –felodipina, nifedipina...-, fármacos antirrechazo de trasplantes, antihistamínicos y otros medicamentos, ya que puede producir reacciones de toxicidad.

**Regaliz.** El regaliz se halla en gomas de mascar, bombones, cigarrillos, mezclas de tabaco y en la cerveza. Contiene ácido glicólico, de estructura similar a la hormona aldosterona. Actúa favoreciendo la retención de líquidos y de sodio y la hipokalemia –niveles bajos de potasio en sangre– en el organismo, y anula la acción de ciertos antihipertensivos –diuréticos tiazídicos y beta-bloqueadores–.

**Soja.** En mujeres tratadas con tamoxifeno, fármaco de acción antiestrogénica y para la prevención del cáncer de mama, la soja anula su acción, por lo que se ha de evitar su ingesta conjuntamente. También se sabe que aumenta la toxicidad de otros medicamentos como el haloperidol –indicado en alteraciones del sistema nervioso– y la warfarina, entre otros.

**Zumo de naranja.** No todas las interacciones son negativas. El zumo de naranja es un buen ejemplo de alimento rico en vitamina C que aumenta la absorción de los complementos de hierro para el tratamiento de la anemia, ayudando a reponer más fácilmente las reservas de hierro del organismo. ◀

#### ALGUNOS EJEMPLOS DE ALTERACIONES PRODUCIDAS POR MEDICAMENTOS

##### Alteraciones sobre el apetito

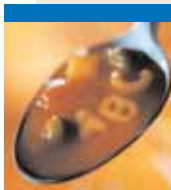
Algunos medicamentos pueden aumentar o disminuir el apetito. Por ejemplo, los que se utilizan para combatir el cáncer a menudo causan náuseas y vómitos; por otro lado, la insulina, los esteroides, los antidepressivos y ciertos tipos de antihistaminas pueden hacer que una persona tenga más hambre de lo normal.

##### Irritación gastrointestinal

Ciertos fármacos pueden irritar el estómago, por lo que es mejor tomarlos con comida o con leche, como es el caso de los antiinflamatorios no esteroideos –AINES–.

##### Aumento del riesgo de carencias nutritivas

Hay medicamentos que interfieren con la absorción de nutrientes. Por ejemplo, el aceite mineral que se usa para el estreñimiento –aceite de parafina– evita la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E y K, y los laxantes con sales de aluminio disminuyen la absorción de fosfatos y vitamina A. Los antiácidos aumentan el riesgo de carencia de vitamina B1 y de hierro, los anticonvulsivos de ácido fólico, vitamina D y K, etc.



## EL ABC DE LA NUTRICIÓN

### Glucemia:

Cantidad de glucosa en la sangre. Los valores normales se ubican entre los 70 y los 105 miligramos por decilitro. La glucosa aumenta tras ingerir alimentos con carbohidratos –azúcar, dulces, pan, arroz, pasta, patatas, legumbres, frutas–. En unas horas vuelve a los niveles normales gracias a la insulina, una hormona producida por el páncreas que permite que la glucosa pase de la sangre a las células y allí se transforme en energía. Cuando la glucemia baja, el páncreas secreta otra hormona, el glucagón, que hace que la glucosa acumulada en el hígado llegue a la sangre y así vuelve a normalizarse.

## A debate

### ¿Verdura congelada o fresca?

Las interminables jornadas laborales y los compromisos fuera del hogar contribuyen a que cada vez se invierta menos tiempo en la cocina, menos aún en limpiar y preparar platos de verduras frescas. De ahí que se recurra frecuentemente a los congelados, una opción cómoda y saludable.

Las verduras congeladas, gracias a su procesado están ya limpias, enteras o troceadas, y listas para su cocción, sin necesidad de descongelarlas previamente. El tiempo que transcurre entre la recolección y la congelación –sólo unas horas– hace que estos productos conserven muy bien las cualidades nutritivas de las hortalizas frescas, hasta el punto de que el contenido de vitaminas y minerales puede ser superior.

Respecto a la compra, cuidado: si el envase tiene escarcha es que se ha roto la cadena de frío. Una vez en casa, es aconsejable utilizar poca agua para su cocción y verterlas sin descongelar. Se pueden preparar también a la plancha, en el microondas o al vapor.

## 7

### CLAVES PARA... elaborar platos únicos nutritivos y equilibrados

1. Para lograr en un solo plato un menú equilibrado no pueden faltar ni vegetales, ni alimentos proteicos ni farináceos –arroz, pasta, patatas, legumbres o pan–. Lácteos y frutas pueden servir de postre.
2. Si el ingrediente principal es la proteína –carne, pescados o huevos– se acompañará con abundantes vegetales. La guarnición puede ser un puñado de arroz o de pasta, o un trozo de pan para acompañar. Así quedan representados todos los nutrientes.
3. Una combinación adecuada de vegetales también da como resultado un plato único, nutritivo y equilibrado. Se obtiene de la mezcla legumbres con cereales y frutos secos; alubias blancas con arroz y calabaza, espaguetis con guisantes y salsa de almidones, humus o paté de garbanzos con sésamo untado en pan...
4. Se recomienda un plato grande –el que se emplea para servir platos combinados– para colocar bien los alimentos. Permite además que la presentación sea atractiva y que la comida resulte apetecible.
5. Si se deja preparado de antemano el arroz cocido o la pasta, sólo resta mezclarlos con una ensalada –puede ser de bolsa–, y con trozos de queso, jamón cocido o la pechuga que quedó del día anterior.
6. Las sobras de verduras se pueden preparar con huevo y hacer una sabrosa tortilla vegetal. En bocadillo representa una comida muy equilibrada y nutritiva.
7. Es posible convertir una comida rápida en un ejemplo de comida equilibrada. Por ejemplo: pizza casera con una base de verduras rehogadas; ajo, cebolla, pimiento verde, berenjena, calabacín, tomate... La proteína se logra con gambas, pescado desmenuzado, tiras de pollo, carne picada de cerdo o de ternera, etc.



### EL DATO

# 400...

Son los miligramos de sodio que contienen 100 gramos de muchos cereales de desayuno. Demasiado sodio en un solo alimento, más si tenemos en cuenta que son muy consumidos por los niños y que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños no superen los 1.500-2.000 miligramos de sodio al día.

#### MENÚ TIPO...

##### Para quienes tienen prisa

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	Merienda:	Cena:
Zumo de fruta envasado. Leche con miel y galletas.	Tortas de arroz o barrieta de cereales. Café con leche.	Macarrones (cocidos el día anterior) mezclados con ensalada (de bolsa) y trozos de jamón york, atún y queso.	Yogur y fruta.	Tortilla de sardinas de lata con guarnición de pimientos rojos en conserva.
		Pan integral. Fruta. Infusión digestiva (con un hielo para que enfrie antes).		Pan integral. Cuajada con miel y frutos secos.

La prevención de muchas enfermedades, en especial las degenerativas crónicas, pasa por la modificación de hábitos auto-destructivos que poco a poco nos van minando la salud. Nos dan consejos para hacer ejercicio, para alimentarnos mejor, pero en pocas ocasiones nos orientan sobre un aspecto clave para una buena salud: respirar correctamente. Podemos permanecer mucho tiempo sin comer, unos días sin beber, pero sin respirar no podemos pasar de unos minutos. La vida depende del oxígeno.

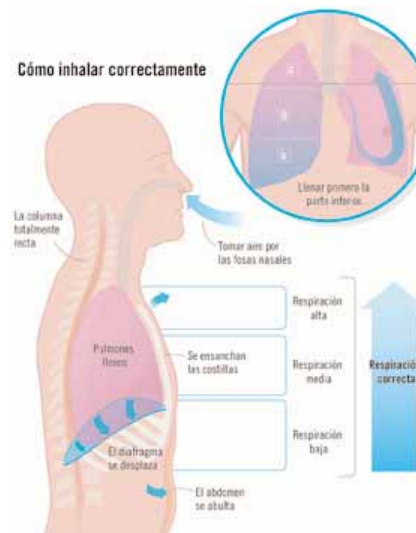
El aire que entra en los pulmones lleva oxígeno que es captado por la sangre a través de los alvéolos pulmonares, pequeñas celdillas recubiertas de capilares sanguíneos, en los que se realiza el intercambio gaseoso, se toma el oxígeno del aire y se expela el anhídrido carbónico y otros gases. Los pulmones están constituidos por millones de alvéolos que son el punto final de las vías respiratorias, de los bronquios y bronquiolos.

Si pudiésemos extender todos los alvéolos, la superficie de los pulmones sería equivalente a la de una pista de tenis. Una respiración correcta que utilice toda la capacidad de nuestros pulmones garantiza una correcta oxigenación de los tejidos.

#### MALA OXIGENACIÓN

Sin embargo, el modo de vida actual no favorece una buena respiración. Al contrario, es superficial, rápida e incompleta. Sólo se aprovecha una parte de la capacidad pulmonar y no se logra una buena oxigenación, clave para favorecer los procesos metabólicos y de oxidación, y para ayudar a mantener jóvenes y en buen estado los tejidos del organismo.

En los fumadores, la hemoglobina de los glóbulos rojos, que transporta el oxígeno, se combina mejor con el monóxido del tabaco que con el oxígeno, y se forma carboxihemoglobina, que se traduce en una oxigenación de los tejidos deficiente.



#### EJERCICIOS SENCILLOS

Aprender a respirar correctamente y corregir malos hábitos es sencillo. Al principio es conveniente entrenarse practicándolo varias veces al día. Para ello sólo se precisa de unos minutos. Se puede hacer en casa, en el trabajo, mientras camina y en cualquier circunstancia, o bien dedicándole una sesión de ejercicios como los que describimos a continuación.

**1º** De pie o sentado, con la columna erecta, derecha, y respirando siempre por las fosas nasales, se inhala llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtiene poniendo en juego el diafragma. Cuando desciende, hace que se abombe el abdomen, se elevan las costillas inferiores, esternón y pecho, para finalizar llenando la parte alta de los pulmones alzando la parte superior del pecho, como si tirase del cuello. Aunque aparentemente puede parecer que esta respiración consiste en tres movimientos distintos, con un poco de práctica verá que sólo es uno y que la inhalación es continua.

# La mejor forma

Una respiración correcta y completa precisa de una técnica sencilla y repleta de beneficios

#### TIPOS DE RESPIRACIÓN

Una respiración completa y correcta supone movilizar bien todas las estructuras mencionadas, algo que, por desgracia, no suele ocurrir. Así, hablamos de:

**RESPIRACIÓN ALTA O CLAVICULAR:** los músculos del cuello tiran de las costillas superiores hacia arriba, y éstas arrastran a las demás. Abdomen y diafragma intervienen poco. Es la peor forma de respirar, gasta mucha energía y se obtiene poco rendimiento.

**RESPIRACIÓN MEDIA O INTERCOSTAL:** aunque mejor que la anterior, es también deficiente. Las costillas y el diafragma se levantan ligeramente y el pecho se dilata parcialmente. Es la forma habitual de respirar de muchas personas.

**RESPIRACIÓN BAJA O ABDOMINAL:** es más profunda que las anteriores, y la mejor de las tres. El diafragma es un músculo potente situado entre tórax y abdomen que en reposo está arqueado hacia arriba; cuando se contrae se aplana, hace presión sobre los órganos abdominales a los que empuja hacia fuera, por lo que se abomba el abdomen.

**RESPIRACIÓN COMPLETA:** pone en marcha todas las anteriores, todos los músculos respiratorios entran en juego, permitiendo un completo llenado y vaciado de los pulmones. El aire movilizado puede ser de hasta un litro o más en cada respiración.

# de tomar oxígeno

RESPIRACIÓN



**2º** Una vez finalizada la inhalación, que dura un par de segundos, retenga el aire algunos segundos.

**3º** Exhalar muy despacio metiendo poco a poco el abdomen y descendiendo la parrilla costal hasta expulsar todo el aire para aflojar al final el pecho y el abdomen.

Con un poco de práctica esta forma de respirar se ejecutará casi automáticamente. Al principio, en las primeras sesiones, se puede practicar frente a un espejo, colocando una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax, de manera que se puedan ver y sentir los movimientos, lo que ayudará mucho a comprender el mecanismo de la respiración completa y a conocer mejor nuestro cuerpo.

El ejercicio puede durar lo que uno quiera y repetirlo varias veces al día porque es compatible con cualquier otra actividad. Hay una larga serie de ejercicios respiratorios, todos ellos muy relajantes y que se utilizan también para combatir el insomnio practicándolos antes de acostarse. Son también muy eficaces en momentos de tensión y de estrés, gracias a su efecto sedante.



## EN CADA RESPIRACIÓN UN PULMÓN NORMAL MOVILIZA UNA MEDIA DE 500 CENTÍMETROS CÚBICOS DE AIRE

### EL AIRE, POR LA NARIZ

Una respiración correcta significa, entre otras cosas, utilizar bien las estructuras orgánicas que tenemos para respirar. Y la respiración empieza por la nariz, no por la boca. Su misión es importante: limpia el aire, lo calienta, lo humedece, y lo acondiciona para pasar en buenas condiciones a las vías respiratorias bajas. Para ello las mucosas nasales están dotadas de una buena vascularización, por eso suelen sangrar abundantemente, y de infinidad de cilios (pelillos) que filtran el aire.

El mecanismo por el que respiramos depende por un lado de los movimientos elásticos de los pulmones y por otro de los movimientos de la caja torácica en que se ubican. La inspiración se produce cuando los músculos intercostales tiran de las costillas separándolas mientras que el diafragma desciende, lo que genera dentro de la caja torácica una presión negativa que hace que el pulmón se expanda, penetre el aire a través de las vías respiratorias que se dilatan y sus alvéolos se distiendan llenándose de aire, de la misma forma que una esponja se llena cuando la descomprimimos dentro del agua.

Para vaciarlos hacemos lo contrario, los músculos que mueven la caja torácica se relajan, el diafragma se eleva, aumenta la presión dentro del tórax y se comprimen los pulmones que son vaciados. Este ciclo se repite una veintena de veces por minuto desde que nacemos hasta que morimos y en cada respiración un pulmón normal moviliza una media de 500 centímetros cúbicos de aire. ◀

## NOTICIAS

### Chicle para combatir la caries

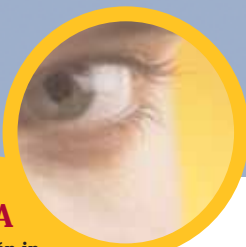
Un equipo científico alemán ha desarrollado un chicle que contiene una bacteria benigna (*Lactobacillus*) que podría ayudar a prevenir las caries, ya que evitaría que microorganismos malignos se adhieran a los dientes y los ataquen. La bacteria responsable de las picaduras de dientes, *Streptococcus mutans*, coloniza la superficie de los dientes y convierte el azúcar en un ácido agresivo que degrada la capa superior del esmalte dental. Las pruebas realizadas han demostrado que mascar este chicle es eficaz para combatir a *Streptococcus mutans*, y ya se está experimentando con *Lactobacillus* en pastas de dientes y enjuagues bucales.



en 4 palabras

### GLAUCOMA

La subida de la presión intraocular hasta cotas que producen un daño en las fibras del nervio óptico se conoce como glaucoma. Si la presión se mantiene mucho tiempo o a un nivel muy alto, la pérdida de visión es irreversible; cuando se han dañado todas las fibras del nervio óptico, se pierde la capacidad de transmitir imágenes al cerebro y se produce ceguera total. Las revisiones son el único modo de descubrir el glaucoma en fase inicial y cuanto más precoz sea el diagnóstico, mayores son las posibilidades de tratamiento, ya sea médico o quirúrgico.



### ¿Una aspirina al día?

Los beneficios que genera la aspirina entre las personas que han tenido un infarto o corren riesgo de sufrir una trombosis es una cuestión que no admite discusión entre los médicos. Muchos la toman como medida preventiva y es saludable para hombres mayores de 40 años que no realizan actividad física y tienen el colesterol alto. Sin embargo, deben cuidar su consumo quienes padecen cuadros de gastritis o úlcera, así como las personas con la tensión alta no controlada, y los que tienen hematomas ante el mínimo golpe, puesto que corren el riesgo de sufrir hemorragias internas.



### Beneficios del sol de media mañana

Pasar diez minutos diarios al sol, entre las 11 de la mañana y las tres de la tarde, es beneficioso para la salud, siempre con la protección adecuada, según indican especialistas en radiación ultravioleta de la Universidad de Manchester. Los investigadores señalan que los rayos de sol favorecen la producción de vitamina D, que promueve la absorción del calcio y el fósforo de los alimentos, y es esencial en la formación de los huesos y los dientes. Un déficit de esta vitamina puede provocar un retraso en el crecimiento óseo, raquitismo en niños y osteoporosis en los adultos.

### Tomar té preserva la memoria

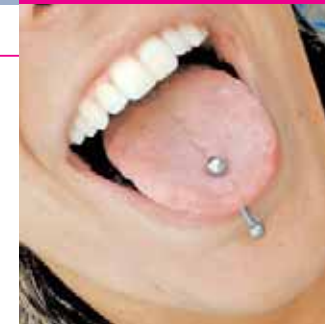
Una taza de té al día puede ayudar a prevenir la pérdida de memoria. Así lo aseguran científicos de la Universidad de Newcastle, que han descubierto en exámenes realizados en el laboratorio que ingerir entre cinco y diez tazas diarias de té verde y té negro inhibe la actividad de ciertas enzimas que destruyen la acetilcolina, un neurotransmisor que debe mantenerse en niveles elevados para preservar la memoria. El director de la investigación asegura que el efecto del té verde es más duradero y perdura durante una semana, mientras que el del té negro dura un solo día. Además de estos beneficiosos efectos, el té cuenta con varias ventajas como ser una bebida muy popular, barata y sin efectos adversos para la salud.



Quien avisa no es traidor...

### LOS RIESGOS DEL PIERCING EN LA BOCA

Ante la práctica, cada vez más común, entre los jóvenes de colocarse un piercing en la lengua, los odontólogos y estomatólogos españoles advierten de los riesgos que conlleva esta moda entre los adolescentes. La cavidad bucal y, en especial, la lengua son zonas susceptibles de sufrir alguna complicación, ya que la boca es un lugar atestado de bacterias que se introducen cuando se come, se bebe, se fuma, se mastica, mordisquea o chupa objetos extraños... Los expertos aseguran que colocar elementos extraños en la lengua, los labios, el frenillo o las mejillas puede producir alteraciones como las microrroturas y traumatismos dentales, así como la retracción de las encías por el roce del adorno, hiperplasia tisular (en la zona donde se inserta el adorno, el tejido crece demasiado y causa fibrosis); atragantamiento o aspiración si la bolita se desenrosca; desgarrros; reacciones alérgicas e interferencias radiográficas. Además, los piercings en la boca suelen provocar hipersalivación por la presencia de un cuerpo extraño, halitosis por la dificultad de limpiar correctamente la zona anillada, mala fonación o molestias en la masticación y en la deglución.



# la escuela de la adversidad

SOCIEDAD

A PESAR DE NACER O VIVIR EN SITUACIONES MUY ADVERSAS, ALGUNAS PERSONAS NO SÓLO NO SUFREN TRAUMAS O SECUELAS PSICOLÓGICAS, SINO QUE SALEN REFORZADAS. ES LO QUE SE CONOCE COMO RESILIENCIA, Y PUEDE APRENDERSE

La psicología y la ingeniería de materiales, aunque pueda parecer extraño, tienen algo en común: el término resiliencia. Esta palabra hace referencia al fenómeno por el que los cuerpos retornan a su forma inicial después de haber sido sometidos a una presión que los deforma. El concepto se ha aplicado a la psicología para descubrir por qué niños y niñas que viven en la miseria, o personas que experimentan situaciones límites son capaces, no sólo de superar las dificultades, sino incluso de salir fortalecidas de ellas. Logran resistir, sobrevivir y acceder a una vida productiva para sí y para su sociedad.

## LA RESILIENCIA ES UNA CAPACIDAD QUE SE MANIFIESTA:

- Frente a la destrucción, mostrando una gran facultad de proteger la propia integridad bajo presión.
- Frente a la adversidad, estableciendo una actitud vital positiva pese a circunstancias difíciles.

## RASGOS QUE POTENCIAN EL PODER DE SUPERACIÓN

La vida diaria está sujeta a acontecimientos duros: la muerte de un ser querido, una enfermedad complicada, experiencias laborales difíciles, problemas graves de relación de pareja, la soledad, el aislamiento social, la competitividad por ocupar un puesto, el desempleo, las penurias económicas... Ante estas situaciones las personas reaccionan de distinta manera según su grado de vulnera-

bilidad, o dicho de un modo más preciso, según su grado de resiliencia.

Hay rasgos que potencian esa habilidad de hacer frente a las adversidades:

- **La introspección:** Faculta a la persona a entrar dentro de sí misma, a observarse, reflexionar y hacerse preguntas. Ayuda a preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.
- **La independencia:** Permite establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos. Potencia el establecimiento de una distancia emocional y física ante determinadas situaciones, sin llegar a aislarse.
- **La iniciativa:** Capacita para afrontar los problemas y ejercer control sobre ellos.
- **El humor:** Conduce a encontrar el lado cómico en las situaciones adversas.
- **La creatividad:** Lleva a crear orden y belleza a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa en la creación y los juegos, que son las vías para disfrutar la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza.
- **La moralidad:** Invita a desear una vida personal satisfactoria, amplia y con riqueza interior. Incluye la conciencia moral, el compromiso con valores y la separación entre lo bueno y lo malo.
- **La habilidad:** Fundamental para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. Capacita a brindarse a otros y aceptarlos en la propia vida.

LA CREATIVIDAD,  
EL SENTIDO DEL  
HUMOR Y LA  
INDEPENDENCIA  
AYUDAN A SUPERAR  
CONTRATIEMPOS



## EL APRENDIZAJE ES POSIBLE

La resiliencia la podemos favorecer en nosotros mismos y, en especial, en la educación de las personas sobre las que tenemos influencia, sobre todo si son de corta edad.

Es cierto que hay condiciones personales que tienen mucho que ver con los factores hereditarios, pero la personalidad se educa. Los hijos no se improvisan. Es un error decir "este niño ha salido en el genio a su padre" o "esta niña tiene el carácter de su abuela" a quien no conoció. Los niños y niñas que viven en condiciones de marginalidad y gozan de las características que les hacen ricos en resiliencia no la "heredaron" genéticamente.

La vida, las circunstancias, el entorno les educaron. Por eso, es importante afirmar que es posible educarse y educar en la resiliencia. Es posible cambiar actitudes en uno mismo y en otras personas.

## FACTORES POSITIVOS

- ▲ **Apego parental:** Los estudios realizados destacan que una relación cálida, nutritiva y de apoyo, aunque no tiene por qué ser omnipotente, con al menos uno de los padres, protege o mitiga los efectos nocivos de vivir en un medio adverso. Es decir, se precisa una relación emocional estable.
- ▲ **Desarrollo de intereses y vínculos afectivos externos:** Las personas significativas fuera de la familia favorecen la manifestación de comportamientos resilientes cuando, por ejemplo, en la propia familia se viven circunstancias adversas. Se trata de que haya algún tipo de apoyo social desde fuera del grupo familiar.
- ▲ **Clima educacional sincero:** Capaz de establecer límites claros en la conducta.
- ▲ **Modelos sociales:** Los que motiven la posibilidad de enfrentarse de manera constructiva a las adversidades.
- ▲ **Vivir experiencias de autoeficacia:** Es importante la autoconfianza y contar con una imagen positiva de uno mismo.
- ▲ **Defensa activa ante los reveses:** Poder responder de manera activa a situaciones o factores estresantes.
- ▲ **Asignar significados subjetivos y positivos al estrés:** Conviene interpretar las crisis como la oportunidad de crecer ante las circunstancias adversas.

## EL CAMBIO NO TIENE EDAD

Las habilidades y los factores que potencia la resiliencia se muestran de una manera desigual en los distintos tipos de personalidades, pero se puede trabajar para potenciar los rasgos que conducen a gozar de esta capacidad de superarse. La mayor dificultad a la que nos enfrentamos cuando se busca esa mejora es la convicción de que no se puede cambiar.

Nos escudamos en afirmaciones como "es que yo soy así", "cada cual es como es", "a mis años yo ya no puedo cambiar". Éste es el gran error, porque a cualquier edad se puede cambiar si uno se lo propone.

Nunca es tarde para propiciar un cambio de actitud, entrenándose en técnicas de modificación del pensamiento, aprender a interpretar los acontecimientos de otra manera, recuperando la capacidad de reflexionar sobre sí mismo, labrando la valoración de la propia personalidad, adquiriendo habilidades sociales como la asertividad, aprendiendo a hablar positivamente... Para todo ello se dispone de profesionales de la psicología a los que se puede acudir no sólo cuando se padecen crisis emocionales o psicopatologías, sino cuando alguien quiere entrenarse para vivir adecuadamente cada acontecimiento vital.

La resiliencia, la capacidad para resistir y no venirse abajo, para salir airoso de los baches y, si es posible, con más bríos aún, también se aprende. ◀

# Medicamentos en el agua, los nuevos contaminantes

AUNQUE NO SE CONOCEN BIEN SUS RIESGOS, SE HAN EMPEZADO A INVESTIGAR SUS EFECTOS Y LA FORMA DE ELIMINARLOS

Si las aguas de ríos y lagos contienen compuestos contaminantes que provienen de la industria y la agricultura, ¿por qué no iban a tener fármacos? La pregunta puede parecer ingenua, pero la realidad es que hasta hace muy poco no se ha empezado a constatar que los analgésicos, antiinflamatorios, anticonceptivos, antibióticos y productos diversos que llenan nuestros botiquines acaban, en última instancia, en las aguas de ríos y lagos. Las cantidades registradas no suponen, por el momento, un riesgo para la salud humana, pero ocupan los efectos de la interacción de las diferentes sustancias.

Cuando una persona o un animal toma un medicamento, gran parte del compuesto activo que lo forma se excreta a través de la orina y las heces. Es así como recalcan en las aguas residuales que llegan a las plantas depuradoras para ser tratadas. El problema es que los tratamientos en estas plantas no son suficientemente eficaces para eliminar los residuos farmacológicos en su totalidad, por lo que acaban viajando hasta los ríos, lagos, mares, acuíferos y, al final, aunque en cantidades muy pequeñas, terminan saliendo por nuestros grifos.

LAS CONCENTRACIONES DE FÁRMACOS DETECTADAS EN EL AGUA NO SUPONEN, HOY, UNA AMENAZA PARA LA SALUD



## ¿QUÉ Y DÓNDE?

Se calcula, como promedio, que en el agua residual se hallan más de 20 fármacos de distinta composición, según el país y el nivel de consumo. El antidepresivo Prozac (fluoxetina) se ha encontrado en lagos y ríos de Canadá y Estados Unidos. En Suecia, un estudio revelaba a mediados de 2005 que las aguas del río Høje transportaban diclofenaco, un antiinflamatorio de uso común, además del antiepiléptico carbamazepina, propranolol (un beta bloqueante para la insuficiencia cardíaca) y antibióticos como el trimetoprim y el sulfametoxazol.

En España, un trabajo del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) fue el primero que dio la alerta en 2005. Rastreó los residuos farmacológicos a lo largo de 18 puntos del río Ebro: en todos aparecieron residuos de medicamentos, con los mayores niveles en varios puntos de la provincia de Zaragoza y en Navarra. Entre los fármacos hallados en mayor proporción sobresalieron dos reguladores del colesterol, el ácido clofibrato y el gemfibrozil; los analgésicos naproxeno y diclofenaco; el antiinflamatorio ibuprofeno; el antiepiléptico carbamazepina; y el atenolol, un beta-bloqueante.

El estudio revelaba, por tanto, que desde el gel de baño hasta la cafeína sin meta-

bolizar de nuestro café matutino pueden acabar en las aguas. También se han empezado a detectar cantidades significativas de un desinfectante antibacteriano, el triclosán, que se incorpora en muchos detergentes y que preocupa porque podría generar resistencias en las bacterias. En Italia, una investigación del Instituto Mario Negri ha encontrado en el río Po cantidades inesperadas de cocaína: el caudal del río transporta diariamente el equivalente a cuatro kilogramos diarios de esta droga, lo que supone 1.460 kilogramos anuales (dato que reveló un consumo en la población muy por encima de las estimaciones oficiales).

## SE ACUMULAN E INTERACCIONAN

Las concentraciones de estos residuos no suponen un riesgo para la salud humana. Por ejemplo, el antiinflamatorio ibuprofeno se suele dispensar en grageas de 400 miligramos y, según el citado trabajo elaborado por el CSIC, la máxima concentración de ibuprofeno hallada en el agua que procede de una depuradora es de 3.000 nanogramos por litro de agua, el equivalente a 0,003 miligramos disueltos en ese litro, muy por debajo del contenido habitual de una pastilla.

Lo que preocupa a los expertos es que en cada litro de agua no sólo puede haber ibuprofeno sino otros muchos fármacos

que pueden interactuar entre ellos. Otro factor a tener en cuenta es el efecto acumulativo en el ecosistema. Descubrir cómo afecta a los organismos acuáticos y, de forma indirecta, a la salud humana, es una de las prioridades actuales. Un temor fundado es que la exposición constante de los microorganismos del ecosistema -en el agua hay infinidad de virus y bacterias- a los antimicrobianos puede generar patógenos resistentes a esos fármacos, poniendo en peligro el tratamiento de futuras infecciones. No menos importantes son las repercusiones, todavía difíciles de prever, que tienen los residuos de las píldoras anticonceptivas y de terapias hormonales, que siguen activas al llegar al medio ambiente, y pueden alterar el sistema endocrino de los organismos.

Varios estudios ya han revelado la existencia de peces con signos de intersexualidad, en los que se da la coexistencia de tejido testicular y de ovarios. En este caso, el fenómeno no puede atribuirse sólo a los fármacos. También es fruto de la combinación de contaminantes de origen diverso: a las hormonas femeninas sintéticas se les unirá las hormonas naturales, como la progesterona o el estradiol (que en las aguas residuales de grandes urbes alcanzan niveles muy elevados) y los contaminantes de origen industrial, como el nonilfenol, que mimetizan las hormonas femeninas. ◀



## ¿Se pueden minimizar los residuos de fármacos?

Si. Una de las mejores formas de contribuir a la reducción de estos residuos es no medicarse innecesariamente y evitar lanzar los restos de fármacos al retrete, al río, etc.

## ¿Cómo afecta a las personas este tipo de contaminación?

Por el momento, no suponen un riesgo inmediato para las personas. Preocupan más sus efectos a medio y largo plazo, como la aparición de patógenos resistentes a los antimicrobianos y los efectos en el ecosistema. Por ejemplo, si los fármacos afectan a la reproducción de los peces, eso mermará aún más los recursos pesqueros.

## ¿Cómo repercute en el medio ambiente?

Ahora se empieza a evidenciar que los antibióticos pueden afectar a plantas acuáticas y que el antiepiléptico carbamazepina supone un riesgo para los crustáceos. También hay indicios de que el beta-bloqueante propranolol perjudica al crecimiento del pez medaka, una variedad asiática de agua dulce. Todo esto puede tener consecuencias, por efecto cascada, en el resto del ecosistema.

## ¿Hay métodos para eliminar los restos de fármacos en el agua?

Se están estudiando nuevos sistemas. Entre ellos, el uso del ozono para extraer del agua algunos antibióticos y nuevos filtros de membranas. En el caso de fármacos como el ibuprofeno, se sabe que bastaría con que el agua residual permaneciera más tiempo en las plantas depuradoras para su mejor extracción. No derrochar agua puede ayudar a que las depuradoras tengan mayor margen de tiempo para depurar las aguas que les van llegando.





Centros de día, analizados 134 en todo el país

## Calidad asistencial mejorable y listas de espera en los centros de día para mayores

LOS CENTROS DE DÍA, ALTERNATIVA A LAS RESIDENCIAS DE ANCIANOS, OFRECEN UN BUEN SERVICIO PERO, DE CADA DIEZ, SEIS TIENEN LISTAS DE ESPERA Y DOS SUSPENDEN EL EXAMEN DE CONSUMER EROSKI

Uno de cada seis españoles, casi siete millones y medio de personas, tienen más de 65 años, según los datos más recientes del IMSERSO. La irrefrenable tendencia al envejecimiento de la población ha acarreado en nuestro país un fuerte aumento del número de mayores dependientes: se estima que hay más de 1.125.000 personas que, por una disminución severa o total de sus capacidades físicas o mentales, necesitan atención y ayuda constante de sus familiares o de cuidadores para vestirse, comer o desplazarse.

Las residencias de ancianos son la principal opción, pero cargan con un pesado lastre, la escasez de la oferta ante una demanda que no hace sino aumentar: en nuestro país sólo se dispone de 3,7 plazas en ellas (agrupando privadas y públicas) por cada cien personas mayores de 65 años y la mayoría de las residencias, especialmente las de titularidad pública (son bastante más baratas), reciben al solicitante con largas y desalentadoras listas de espera.

Los centros de día constituyen una alternativa para atender a los mayores dependientes. Pero en la actualidad, sólo están registrados cerca de 1.700 centros de día para personas mayores dependientes (dato del IMSERSO, finales de 2005) que cuentan unas 40.000 plazas y que acogen al usuario durante el día (normalmente desde las 8 de la mañana hasta las 7 de la tarde), de lunes a viernes, aunque algunos funcionan también fines de semana y festivos.

El servicio que ofrecen incluye cuidados personales, mantenimiento, asistencia médica, rehabilitación, actividades físicas, de ocio y tiempo libre y, en la mayoría de los casos, también se ofrece transporte desde el domicilio hasta al centro. Este modelo de establecimiento asistencial es uno de los ejes sobre los que, según parece, pivotará la recientemente aprobada Ley de Dependencia.

**CONSUMER EROSKI ha estudiado 134 centros de día para personas**

**mayores dependientes ubicados en A Coruña, Álava, Alicante, Asturias, Barcelona, Cantabria, Córdoba, Granada, Guipúzcoa, Madrid, Málaga, Murcia, Navarra, Sevilla, Valencia, Valladolid, Vizcaya y Zaragoza. Para ello, se ha encuestado a los responsables de cada centro de día con el fin de obtener la información más relevante sobre servicios y atención asistencial, información al usuario y a su familia, precios y seguridad, y accesibilidad de los establecimientos. De los estudiados, 46 eran públicos, 49 privados y 39 concertados. Además, técnicos de esta revista, en calidad de clientes ficticios que solicitaban ingresar a un familiar, visitaron durante el pasado mes de octubre cada uno de estos 134 centros de día para comprobar sobre el terreno, entre otras cuestiones, el estado de las instalaciones y su conservación, la luminosidad, el espacio hábil disponible para los mayores (zonas de paseo, amplitud de las dependencias), la limpieza, la seguridad y la accesibilidad de las infraestructuras.**

El balance de los resultados obtenidos tanto en la observación directa de las instalaciones como en la recopilación de datos provenientes del cuestionario remitido a los gestores de los centros de día, es en términos de media bastante positivo (la calificación media del examen ha sido de 7,3 puntos) y representa cierta mejora respecto a la situación que describía un informe similar elaborado por CONSUMER EROSKI en 2002. Sin embargo, aún subsisten carencias importantes. Pese al buen nivel global, **dos de cada diez centros de día suspenden el examen (debido fundamentalmente a la insuficiente dotación de personal sanitario y de especialistas en atención a los mayores dependientes) y seis de cada diez acumulan listas de espera**, especialmente en los de titularidad pública (un 87%) y en los centros con plazas concertadas (un 74%).



De los que tienen listas de espera, la media se sitúa en 14 solicitantes sin plaza, pero se han encontrado nueve centros con listas compuestas por más de 30 personas.

Una de las conclusiones más relevantes del estudio, por otra parte, es que los centros de día públicos, además de ser mucho más baratos son algo mejores que los privados (7,8 puntos de media frente a los 7,4 puntos de los privados y 6,7 puntos de los concertados).

### Calidad asistencial, asignatura pendiente

Entre los principales parámetros que se deben mejorar, destaca la gran proporción de suspensos (un 33%) en calidad asistencial (la medible, porque la afabilidad del personal, el respeto y el cariño en el trato que dispensan al usuario son difícilmente objetivables), uno de los aspectos cruciales, a tenor de los datos facilitados por los propios centros de día, es el de las deficiencias en dotación y cualificación del personal que atiende a los mayores dependientes. Un ítem clave en la calidad de un centro de día es el personal de asistencia directa (médicos, psicólogos, enfermeros, auxiliares, gerocultores, etc.) con que cuenta. El despliegue en este sentido es deficiente, ya que sólo seis de cada diez disponen de al menos un profesional de atención directa por cada seis usuarios, proporción que los especialistas entrevistados por esta revista consideran que no

debe superarse porque redundaría en un empeoramiento de la calidad de la asistencia prestada a los usuarios de los centros de día. Esta ratio (no corresponden más de seis usuarios a cada profesional de atención directa) se respeta en el 74% de los centros públicos pero sólo en el 56% de los privados y en la mitad de los concertados. Además, sólo uno de cada tres centros de día ofrecen cobertura médica permanente (no mejora el dato del informe de 2002) y únicamente el 32% contaban con médicos geriatras, especialidad idónea para los facultativos de estos centros.

Continuando con los aspectos mejorables en el despliegue asistencial, un 35% de los centros de día estudiados carecía de fisioterapeutas e incluso un 7% de ellos, a pesar de disponer de este servicio, no contaban con una sala específica para este cometido. Y, en otra deficiencia remarkable, un 53% de los centros de día utilizan para las curas la consulta médica, cuando lo recomendable es que se disponga de dos salas (si son contiguas, aún mejor): una orientada a las curas y otra para las consultas médicas.

Otro aspecto manifiestamente cuestionable es que sólo un 16% de los centros de día **informan mensualmente y por escrito** a los familiares de los usuarios sobre su evolución (incidencias, programación de actividades, etc.), cuando según los expertos en gerontología y geriatría consultados por CONSUMER EROSKI, lo

ideal, siempre considerando la situación y grado de dependencia de cada usuario, es el seguimiento personalizado mensual o semestral. Por otra parte, casi cuatro de cada diez no disponen de zonas propias de esparcimiento ni están situados a menos de 250 metros del parque más próximo.

### Bien en limpieza, mejorable en seguridad

En líneas generales, según revela el examen "in situ" realizado por los técnicos de CONSUMER EROSKI, los centros de día presentan un estado muy satisfactorio en lo que hace referencia a limpieza, luminosidad y amplitud de las instalaciones, aunque en un 12% de los visitados se detectaron problemas de conservación (muebles excesivamente viejos o estancias que exigían reformas). El balance positivo se extiende a las medidas de seguridad, apartado trascendental en equipamientos que acogen a personas mayores con incapacidades físicas y mentales, que han mejorado en algunos aspectos desde la publicación del anterior informe en 2002. Sin embargo, y a pesar de que todos los centros privados y concertados y un 94% de los públicos disponen de un plan de emergencia bien diseñado (tal y como se exige en las legislaciones autonómicas), más de la mitad de los centros estudiados (un 54%) reconocen no haber realizado nunca un simulacro de incendio (dato similar al del informe de 2002). Hace cuatro años, un 15% de los centros de día no tenía desplegado un sis-



### Centros de día: calidad asistencial, los factores clave \*

Tipo de centros de día	Centros en los que a cada profesional le corresponden menos de 6 usuarios <sup>1</sup>	Centros que realizan las curas en la sala de consulta médica <sup>2</sup>	Centros que cuentan con médico permanente <sup>3</sup>	Centros que cuentan con médicos geriatras <sup>4</sup>	Centros que cuentan con fisioterapeutas <sup>5</sup>	Centros que ofrecen transporte adaptado <sup>6</sup>	Centros que informan por escrito a los familiares al menos cada mes <sup>7</sup>	Cualificación media en calidad asistencial <sup>8</sup>
<b>Públicos</b>	74%	61%	30%	37%	72%	93%	13%	6,4
<b>Privados</b>	56%	49%	35%	40%	75%	81%	14%	5,9
<b>Concertados</b>	50%	49%	33%	13%	46%	86%	20%	5,2
<b>MEDIA</b>	60%	53%	33%	32%	66%	87%	16%	5,9

\* Estos criterios de calidad asistencial de los centros de día han sido establecidos tras consulta a un grupo de expertos en la materia. Los datos hacen referencia a los 134 centros de día analizados por el informe de CONSUMER EROSKI.

(1) Proporción de centros de día en los que a cada profesional de atención directa (médicos, fisioterapeutas y cuidadores) le corresponden más de 6 usuarios. Lo conveniente es que a cada uno de estos profesionales no le correspondan más de cada cinco o seis usuarios.

(2) Proporción de centros de día que no disponen una sala específica para las curas y que, por ello, las realizan en la de consulta médica.

(3) Proporción de centros de día que cuentan con un médico que, disponible de forma permanente, atiende a los mayores ante cualquier eventualidad.

(4) Proporción de centros de día cuyos médicos son geriatras o internistas, la especialidad idónea.

(5) Proporción de centros de día que cuentan con personal especializado en fisioterapia.

(6) Proporción de centros de día que ofrecen servicio de transporte (desde el domicilio de los usuarios hasta el centro de día y viceversa) adaptado a las necesidades de personas de movilidad reducida.

(7) Proporción de centros de día que informan al menos una vez al mes a los familiares de los usuarios sobre la evolución de éstos.

(8) Nota final media de los centros de día en todos los aspectos contemplados respecto de la atención asistencial a los usuarios.

### Centros de día: servicios e infraestructuras que hacen que los usuarios se sientan a gusto, como en casa o incluso mejor\*

Tipo de centros de día	Abren sábados y domingos	Disponen de un comedor amplio	Se puede elegir entre varios menús <sup>1</sup>	Disponen de zona de paseo propia	Hay podología en el propio centro	Hay peluquería	Hay capilla	Hay hemeroteca o biblioteca	Hay sala de lectura específica	Tienen gimnasio	VALORACIÓN MEDIA
<b>Públicos</b>	17%	89%	96%	72%	94%	80%	37%	91%	85%	80%	7,1
<b>Privados</b>	20%	88%	90%	57%	86%	78%	29%	100%	96%	78%	6,9
<b>Concertados</b>	13%	92%	100%	59%	85%	67%	41%	82%	85%	69%	6,4
<b>TOTAL</b>	17%	89%	95%	63%	88%	75%	35%	92%	89%	76%	6,8

(1) Diabéticos, vegetarianos, hipertensos...

\* Aparte de los servicios que figuran en el cuadro, se ha valorado la oferta de otros, como: asistencia jurídica y farmacéutica, planchado de ropa, cafetería, salón de actos, sala de juegos, fonoteca, gabinete de belleza, solarium, masajes, piscina, instalaciones deportivas, sala de pintura, de televisión, de baile, teléfono público, y cuentan con libro de reclamaciones y/o buzón de sugerencias. La nota media que figura en la última columna incluye todos los servicios e infraestructuras, no sólo los que aparecen en el cuadro. Los datos hacen referencia a los 134 centros de día analizados por el informe de CONSUMER EROSKI.

tema de detección de incendios, proporción que en este informe se ha quedado en un todavía mejorable 9%

### Servicios, notable

En lo que respecta a las comidas, los centros de día han salido bien en la fotografía: el 95% aseguran ofrecer una dieta adaptada a las necesidades dietéticas específicas de los usuarios, tan frecuentes y diversas en la población de mayor edad. Así, el 94% cuenta con dietas para diabéticos, en casi tres de

cada diez las hay vegetarianas, en el 63% ofrecen dietas para quienes sufren problemas de deglución y en el 17% para los que tienen hipertensión. En la visita a los 134 centros de día se observó que en el 90% de ellos, los comedores eran suficientemente espaciosos y amplios.

Otro de los aspectos más mejorables es el de reclamaciones y sugerencias: a pesar de que la ley hace mención a la obligatoriedad de un mecanismo que recoja las sugerencias de usuarios y familiares, el 65% de

los centros de día no contaba con tal servicio (en 2002 la cifra eran sólo el 17%). Saltando a otro asunto, sólo un 17% de los centros de día abren sus puertas sábados y domingos y un 10% abren los sábados pero no domingos y festivos. Y un 42% cierra en alguna época del año, como las vacaciones estivales (mes de agosto, fundamentalmente).

### Transporte adaptado: una inversión cara pero necesaria

En 2002, sólo la mitad de los centros de día disponía de servicio de transporte propio, mientras que hoy el 87% cuentan con él. Ahora bien, uno de cada ocho de los que tienen transporte no cuentan con autobuses o furgonetas adaptados (mediante elevadores, grúas, rampas, etc.) a las necesidades de usuarios con movilidad reducida, perfil muy común entre las personas mayores dependientes. Además, en casi uno de cada cuatro de los centros que ofrecen transporte, los mayores viajan en los autobuses solos con el conductor, sin personal del centro que les acompañe y atienda en sus desplazamientos. Dos de cada tres centros incluyen la tarifa del transporte en la mensual-

### •••• Una cuestión esencial en los centros de día, la dotación de personal: cuántos usuarios corresponden a cada profesional de atención directa \*

	Centros de día Públicos	Centros de día Privados	Centros de día Concertados	Media de todos los centros de día estudiados
No más de 6 usuarios por cada profesional	74% de los centros de día	56% de los centros de día	50% de los centros de día	60% de los centros de día
Más de 7 y menos de 8 usuarios por cada profesional	21% de los centros de día	24% de los centros de día	22% de los centros de día	23% de los centros de día
Más de 9 usuarios por cada profesional	5% de los centros de día	20% de los centros de día	28% de los centros de día	17% de los centros de día

\* Los datos de este cuadro hacen referencia a los 134 centros de día analizados por el informe de CONSUMER EROSKI. No es conveniente que a cada profesional de atención directa (médicos, fisioterapeutas y cuidadores) le correspondan más de cinco o seis usuarios.



# 10

respuestas para acertar con el centro de día

**1 ¿Qué es un centro de día?**  
Es un establecimiento que presta, durante el día, atención integral e individualizada a personas mayores con problemas de dependencia de tipo físico o psico-social. Este programa no residencial permite al anciano dormir en su casa. Algunas comunidades autónomas denominan a estos centros de manera distinta (como en Andalucía: Unidades de Estancia Diurna).

**Sugerencia:** Si es posible (tampoco hay mucha oferta, seamos realistas), elija un centro de día cercano a donde reside ud., o donde lo hace su familia o amistades.

**2 ¿Cuál es el objetivo de los programas de estancia diurna?**  
Mejorar o mantener el grado de autonomía personal de la persona mayor y apoyar a la familia o cuidadores los atienden. Los centros de día deben conseguir no sólo que los mayores sean atendidos correctamente, sino también que puedan disfrutar de su tiempo libre.

**Sugerencia:** Compruebe que los servicios que ofrece el centro de día cubren sus necesidades y conozca las demás alternativas que el sistema de atención a mayores dependientes ofrece para usuarios de su perfil (edad, tipo de dependencia, situación personal...). Pregunte al respecto a los asistentes sociales, le orientarán.

**3 ¿Cuáles son los requisitos para acceder a estos centros?**  
La edad que determine cada autonomía (en torno a 60-65 años).  
Estar empadronados en el municipio o comunidad autónoma donde se solicite.  
No padecer enfermedades infecto-contagiosas o crónicas en estado terminal. Algunas administraciones restringen el acceso a quienes padecen enfermedades mentales o trastornos de conducta que puedan alterar gravemente la convivencia del centro; de todos modos, hay centros psico-geriátricos especializados en patologías como demencias o Alzheimer.

Acreditar, en su caso, la necesidad de ayuda económica, personal o de la unidad familiar.

**Sugerencia:** Evite gestiones y desplazamientos innecesarios. Llame por teléfono: pregunte por las condiciones de acceso, la documentación a aportar, la lista de espera y, en caso necesario, pida cita previa.

**4 ¿De quién dependen los centros de día?**

Los centros de día pueden ser de titularidad pública o privada, y algunos de estos últimos pueden estar concertados. Los primeros son gestionados por las administraciones autonómicas o locales, los segundos por

entidades, empresas o particulares. Los concertados son de titularidad privada pero ofrecen un cierto número de plazas financiadas con fondos públicos, y por ello esas plazas se rigen por las mismas condiciones que las de los centros públicos.

**5 Tipos de centros de día**

- Respecto a la titularidad: públicos, privados y concertados.
- En función de sus usuarios: centros para válidos, para asistidos, centros mixtos, (que atienden tanto a válidos como a personas con algún grado de dependencia) y los psicogerriátricos.

Estos últimos se dirigen a personas con ciertos problemas psíquicos (como el Alzheimer).

- Por la modalidad asistencial del centro de día: laboral, continuos o de fines de semana y festivos.

**Sugerencia:** Si está interesado/a en algún centro en particular, visítelo y fíjese detenidamente en cómo son las instalaciones y en todos los detalles de los servicios prestados, en las tarifas, etc, antes de tomar una decisión. Compruebe que el centro está autorizado. Lea detenidamente el Reglamento Interno y el Contrato de Admisión.

**6 ¿Qué servicios se ofrecen?**

Los más habituales son los de atención personalizada, enfermería, restauración, asistencia social, terapia ocupacional y fisioterapia y los de animación socio-cultural. Además de éstos, hay otros, opcionales (y de pago aparte): transporte desde el domicilio del usuario hasta el centro y viceversa (en los centros de día públicos se incluye en la tarifa mensual), peluquería, podología...

**Sugerencia:** Cerciórese de que el centro dispone de personal suficiente, con la titulación exigida y la experiencia necesaria.

### ••• Valoración global de los 134 centros de día

Centros de día estudiados en...	Estado de conservación y limpieza*	Servicios e infraestructuras*	Atención asistencial*	Valoración media global
A Coruña	Aceptable	Muy Bien	Regular	Aceptable-Bien
Álava	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Muy Bien
Alicante	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Muy Bien
Asturias	Muy Bien	Bien	Bien	Bien
Barcelona	Muy Bien	Bien	Bien	Bien
Cantabria	Muy Bien	Bien	Regular	Bien
Córdoba	Muy Bien	Bien	Bien	Bien-Muy Bien
Granada	Aceptable	Regular	Bien	Aceptable-Bien
Guipúzcoa	Muy Bien	Muy Bien	Regular	Bien
Madrid	Muy Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien
Málaga	Muy Bien	Bien	Regular	Bien
Murcia	Muy Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien
Navarra	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien
Sevilla	Muy Bien	Bien	Regular	Aceptable-Bien
Valencia	Muy Bien	Aceptable	Bien	Bien
Valladolid	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien
Vizcaya	Muy Bien	Bien	Bien	Bien-Muy Bien
Zaragoza	Muy Bien	Muy Bien	Regular	Aceptable-Bien
<b>MEDIA</b>	<b>Muy Bien</b>	<b>Bien-Muy Bien</b>	<b>Aceptable</b>	<b>Bien-Muy Bien</b>

\* Esta valoración se basa en toda la información obtenida sobre los centros de día analizados en este informe, es decir, tanto la recogida por los técnicos de CONSUMER EROSKI que visitaron y examinaron los centros de día como la facilitada a esta revista por los responsables de estos centros de día, mediante el cuestionario pertinente.

1. **Conservación y limpieza:** se ha valorado la limpieza y conservación general de las instalaciones, la amplitud de las distintas salas, su luminosidad, la ventilación y temperatura, el estado de conservación del mobiliario y de los enseres de uso cotidiano (mesas, sillas, suelos, etc.). Estos datos se han obtenido *in situ*, mediante la visita a cada uno de los centros de día.

2. **Servicios e infraestructuras:** Entre otros muchos, se ha valorado la dotación de elementos y servicios que permiten al usuario sentirse a gusto: Jardín o zona similar en el propio centro, peluquería, podología, masajes, capilla, sala de lectura, gimnasio, etc., la posibilidad de elegir menú, los horarios de apertura del centro, la seguridad y la accesibilidad de las instalaciones y el mobiliario para personas de movilidad reducida.

3. **Atención asistencial:** se ha valorado la dotación de cuidadores profesionales con los que cuenta cada centro, su formación, la disponibilidad de un médico permanente en el centro, otro tanto de fisioterapeutas; la existencia de transporte adaptado y la comunicación del centro con las familias sobre la evolución del usuario.

dad, mientras que el resto lo cobran aparte. El precio medio del transporte en los centros privados fue de 125 euros al mes; los promedios más caros se dieron en Madrid (260 euros), Barcelona (240 euros) y Cantabria (220 euros) mientras que los más económicos se anotaron en Valencia y Valladolid (60 euros al mes) y en Zaragoza (70 euros).

#### Podología y peluquería

La podología y la peluquería son los servicios "estrella" de los centros de día. Tanto mayores como familiares que conceden gran importancia a la podología, debido a los frecuentes problemas relacionados con los pies que sufren las personas de más edad. Estos dos servicios se cobran aparte casi siempre, en un 85% de los centros en el caso del de podología, y en un 94% en el de peluquería. Los precios medios oscilan entre los 8 euros por la peluquería y los 12 euros por la podología, sin que aprecien diferencias significativas entre los centros de día públicos, privados y concertados. Sin embargo, los hay mucho más caros: en un navarro la peluquería costaba 23 euros y uno de Málaga, el servicio de podología suponía 50 euros.

#### Accesibilidad, mejorable

Casi todos los centros cuentan con baños geriátricos, con una media de tres baños por centro. Además, el 94% de los centros de día están bien adaptados (se puede acceder al centro con una silla de

ruedas, escaleras salvadas por rampas, etc.). No obstante, cuatro de cada diez centros visitados no poseen accesos bien habilitados en las diferentes dependencias del complejo que así lo requieran (rampas o ascensores en el interior del edificio). Asimismo, sólo en el 54% de los centros se hallaron barras para asirse distribuidas por todo el recinto, muy importantes para evitar caídas indeseables. Además, un 6% de los centros visitados no disponían de aseos adaptados debidamente señalizados.

#### Valoración global

En general, las notas finales, basadas conjuntamente en la observación de los 134 centros de día realizada *in situ* por los técnicos de CONSUMER EROSKI y en la información facilitada, a través de un cuestionario diseñado por expertos en atención geriátrico-asistencial, por los responsables de esos mismos centros, son satisfactorias aunque se registran diferencias notables entre provincias. En el apartado de servicios la media es de bien-muy bien, aunque los centros estudiados en Granada suspenden. El ámbito en el que peores calificaciones se registran es en la atención asistencial: la valoración media no pasa de un aprobado. No aprueban A Coruña, Cantabria, Guipúzcoa, Sevilla y Zaragoza, que deben conformarse con un suspenso alto, el "regular". Los mejores, de entre los estudiados, a nivel asistencial son los de Madrid, Murcia, Navarra y Valladolid. En cuanto al estado de limpieza y conservación de los centros, todas las provincias reciben valoraciones medias muy positivas, excepto A Coruña y Granada que se quedan en un "aceptable" debido a carencias halladas en algunos centros de día: mobiliario viejo, asientos escasos y gastados por el uso, suelos y paredes sucias. En definitiva, los centros que mejor parados salen son los analizados en Álava, Alicante, Madrid, Murcia, Navarra y Valladolid (media de muy bien). ➔

### ¿CUÁNTO CUESTAN LOS CENTROS DE DÍA?

La media mensual de los 134 centros de día estudiados se sitúa en 508 euros por usuario. En los privados el promedio ascendió a 638 euros, casi el doble que los de titularidad pública (336 euros), mientras el de los concertados fue de 473 euros mensuales. A modo de comparación, puede recordarse que en 2005 (informe de CONSUMER EROSKI, nº 89), la media a pagar en las residencias de ancianos (en las que los usuarios pernoctan) privadas fue de 1.342 euros al mes, y en las públicas de 956 euros al mes. Además, en los centros de día servicios como podología o peluquería y (en los privados) transporte no se incluyen en la tarifa mensual, por lo que el gasto de los usuarios es aún mayor que el referido. Son destacables ciertos centros de día estudiados, ubicados en Guipúzcoa (uno), Navarra (uno), Málaga (dos) y Barcelona (cuatro) que cobran en torno a 900 euros al mes, duplicando la media y acercándose al coste de una residencia, en las que los ancianos pasan todos los días del mes y duermen cada noche.

#### Tarifa mensual por usuario \*

Tipo de centros	Tarifa mensual máxima	Tarifa mensual media	Tarifa mensual mínima
<b>Públicos</b>	<b>820 euros</b>	<b>336 euros</b>	<b>100 euros</b>
<b>Privados</b>	<b>1130 euros</b>	<b>638 euros</b>	<b>100 euros</b>
<b>Concertados</b>	<b>900 euros</b>	<b>473 euros</b>	<b>60 euros</b>

\* La tarifa mensual incluye alimentación, servicio médico y atención asistencial, y no incluye podología (12 euros de media) y peluquería (8 euros de media). En los centros públicos la tarifa media engloba el transporte, en los privados y concertados, no. La media de coste del transporte en los privados es de 125 euros al mes.

## 7 ¿Cuáles son los mínimos exigibles en los centros de día?

La mayor parte de ellos cuentan con una recepción y mobiliario de guardarropa, zona de comedor, área de actividades, aseos adaptados a las necesidades de los mayores y al paso de una silla de ruedas. El baño geriátrico no es obligatorio en todas las comunidades autónomas e incluso en algunos centros de día se paga una tarifa extra por cada uso. Los materiales deben ser antideslizantes y fáciles de lavar. Una climatización y ventilación adecuada puede exigirse también en todos los centros de día, que deben disponer de calefacción y agua

caliente. La iluminación es otro aspecto requerido por la normativa, junto con la decoración; se debe conseguir la naturalidad y agradabilidad del ambiente. Por otro lado, deben contar con alumbrado de emergencia, todas las dependencias han de estar bien señalizadas y debe haber al menos un teléfono a disposición de los usuarios. Y el mobiliario debe ser seguro, cómodo, duradero y ha de recibir el mantenimiento adecuado; además, ha de permitir los desplazamientos en silla de ruedas.

**Sugerencia:** Solicite que enseñen las diferentes áreas del centro de día, compruebe que son amplias, que cuentan con suficiente ventilación e iluminación y que hay aseos completos.

Compruebe que todas las dependencias disponen de unas condiciones satisfactorias (sea exigente) de higiene y salubridad.

## 8 Horarios

Los mayores pueden permanecer en el centro de día una media de 11 horas diarias (de 8.00 horas a 19.00 horas). Pardiéz, este apartado hay que ampliarlo, con información un poco más detallada.

**Sugerencia:** Reflexione sobre si el horario del centro (y los días en que permanece cerrado) se ajusta a sus necesidades, es muy importante. Pregunte si puede visitar a su familiar o amigo usuario del centro de día y cuál es el horario en el que están permitidas las visitas.

## 9 Los precios varían mucho y algunos servicios no se incluyen en la tarifa mensual

En muchos centros de día, la tarifa mensual varía en función del nivel de dependencia de los mayores. Para hacerse a la idea de si lo que las que rigen en el centro de día que usted está barajando como posible es mucho o poco, sepa que la tarifa media de los centros de día españoles es de 508 euros mensuales, con grandes diferencias según su titularidad: 336 euros mensuales de media en los públicos, 473 euros en los concertados y 638 euros en los privados. Estos precios (atención: son medias, los hay muy superiores y otros mucho

más económicos) incluyen sólo la atención básica (alimentación, servicio médico y atención asistencial). En los centros de día privados, el transporte se cobra aparte y, tanto en los privados como en los públicos, los servicios 'extra' como podología o peluquería, se cobran aparte.

**Sugerencia:** Solicite información (sobre todo, los precios) sobre los servicios que no entran en la tarifa mensual. Recuerde que puede tener derecho a subvenciones y ayudas de diverso tipo: pregunte sobre ello en el propio centro o en asistencia social.

## 10 Qué hacer para que los mayores se sientan a gusto en el centro de día

Se trata, en la medida de lo

posible, de hacer todo lo posible para los mayores dependientes no sólo sean bien atendidos, sino que se sientan casi como en su propia casa, con muchos alicientes extra: otras personas con las que relacionarse, actividades recreativas y culturales, y una gran diversidad de servicios al alcance de la mano, como gimnasio, biblioteca, podología, peluquería...

**Sugerencia:** Interésese por los sistemas de emergencia con que cuenta el centro de día, el plan semanal de comidas (que sea completo, variado, adaptado a las necesidades dietéticas de los usuarios y supervisado por un médico o nutricionista), las vías de comunicación con los familiares, las actividades para los mayores, los servicios de rehabilitación, etc.





38

Leches semidesnatadas UHT enriquecidas en calcio

## Para aumentar la ingesta de calcio basta con tomar un poco más de leche normal

CUATRO DE LAS NUEVE ENRIQUECIDAS EN CALCIO APORTAN MENOS DEL DECLARADO Y SEIS HACEN LO PROPIO CON OTROS MINERALES O CON LAS VITAMINAS



Se han analizado en laboratorio y sometido a cata nueve leches UHT semidesnatadas enriquecidas en calcio (Central Lechera Asturiana, Président, Kaiku, Rio, Lauki, Pascual, Puleva, Gaza y Celta) que se vendían en envases de un litro (ocho en brik y una en botella de plástico) y costaban desde los 0,71 euros de Rio hasta los 0,98 euros de Pascual.

Las excelentes cualidades nutritivas de la leche y de sus derivados hacen que su incorporación a la dieta habitual sea conveniente en todas las etapas de nuestra vida, pero su mérito más significativo, el aporte de abundante calcio de gran biodisponibilidad (la leche contiene proteínas, minerales y vitaminas que favorecen la absorción del calcio por nuestro organismo), la convierte en insustituible en las fases de crecimiento y desarrollo (infancia y adolescencia) y en periodos fisiológicos concretos como el embarazo y la lactancia en las mujeres.

### Leches semidesnatadas enriquecidas en calcio

La leche semi-desnatada se obtiene a partir de leche entera, a la que primero se quita toda su grasa y posteriormente se añade la cantidad de nata requerida para conseguir que la grasa represente entre el 1,5% y el 1,8% del producto, rango establecido por la normativa para la leche semidesnatada (la entera ha de tener al menos el 3,5% de grasa). A continuación se procede al enriquecimiento con calcio: se pueden añadir a la leche sales minerales de calcio, caseinatos o caseínas, emplear leche ultrafiltrada, leche en polvo o leche concentrada. Nuestro organismo es más eficiente absorbiendo calcio orgánico (citrato cálcico, acetato de calcio, quelato de calcio), el que se encuentra en la leche, que calcio inorgánico (fosfato cálcico, carbonato de calcio), que permite una mayor concentración de calcio en el producto final pero adolece de una absorción peor. Los datos proporcionados por el laboratorio no permiten distinguir el tipo de calcio utilizado en cada leche analizada.

La mayoría de los fabricantes añaden también vitaminas liposolubles (solubles en grasa), ya que durante el desnatado, junto con la grasa se eliminan estas vitaminas de la leche. La leche a la que se le añade algún nutriente (calcio, fósforo, vitaminas, proteínas, etc.) se considera "leche enriquecida", y sus fabricantes tienen la obligación de informar en la etiqueta del producto sobre sus características nutritivas.

### La mitad de las analizadas tienen menos calcio del que declaran

La revisión de los etiquetados de estas nueve leches enriquecidas reveló que todas incluían la información obligatoria, pero en muchos casos los datos ofrecidos se revelaron poco veraces, hasta el punto de que el contenido real de calcio de cuatro de ellas (Central Lechera Asturiana, Kaiku, Lauki, y Gaza) fue notablemente inferior al declarado. Y en una quinta, la de Puleva, el defecto fue del 8% pero el margen de error de la técnica de medición aconsejó no interpretar que contenía menos calcio del declarado. Tanta inexactitud en el contenido real de calcio puede deberse a que, al parecer, algunos fabricantes parten de la premisa de que la leche cruda contiene 120 mg de calcio cada 100 mililitros, cuando en realidad lo más común (los contenidos varían, en función de diversos factores) es que no supere los 110 mg/100 ml. Esto puede explicar, si bien sólo en parte, que los fabricantes se queden cortos al añadir calcio para alcanzar los valores declarados en las etiquetas. La solución parece sencilla: verificar el contenido en calcio de la leche de origen y calcular, en cada remesa, la cantidad que debe añadirse. Recordemos que no se puede incorporar calcio discrecionalmente, ya que un contenido en este mineral superior a 160 mg/100 ml haría precipitar la leche.

Pero las discrepancias entre las cantidades declaradas de nutrientes y las encontradas en el análisis no terminaron en el calcio. También la cantidad de fósforo de Kaiku y Pascual fue inferior a la comprometida en sus etiquetas. Y lo propio ocurría con el con el magnesio en Celta, con

el ácido fólico (vitamina B9) en Lauki y Pascual, con la vitamina A en Gaza y Puleva, y con la vitamina E en Gaza. En resumen: sólo los etiquetados de Rio y Président eran correctos.

### Diferencias entre la enriquecida en calcio y la normal

La leche semidesnatada enriquecida en calcio es poco energética pero algo más (las muestras estudiadas aportan una media de 52 calorías cada cien gramos) que la semidesnatada normal (45 calorías cada cien gramos), cosa lógica si se contempla que una de las nueve enriquecidas es ultrafiltrada (más concentrada) y que las otras añaden proteínas lácteas. La concentración de proteínas es, por el mismo motivo, ligeramente superior en las enriquecidas. La norma obliga a que la leche contenga como mínimo un 2,72% de proteína y en las enriquecidas en proteínas debe ser igual o superior al 3,8%; todas cumplían los requisitos que les afectaban. La norma exige también a las semidesnatadas un mínimo de un 4,25% de lactosa (azúcar de la leche), que las nueve muestras (media: 5,2%) cumplen.

Al natural, la leche recién ordeñada tiene entre el 3% y el 6% de grasa, depende de la alimentación de la vaca y de su raza. La leche entera debe contener un mínimo del 3,5% de grasa, mientras que la desnatada tendrá menos del 0,5% y la semidesnatada entre el 1,5% y el 1,8%

**EL APOORTE EXTRA DE CALCIO ES DE UN 30% DE MEDIA, PERO ALGUNAS ENRIQUECIDAS CONTIENEN SÓLO UN 15% MÁS QUE LA LECHE NORMAL**

### CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA (CDR) DE CALCIO\*

Hasta los 6 meses: . . . . . 500 mg diarios  
De 6 meses a un año: . . . . 600 mg diarios  
De 1 a 9 años: . . . . . 800 mg diarios  
De 10 a 19 años: . . . . . 1.000 mg diarios  
De 20 años en adelante: . . . 800 mg diarios  
Mujeres en gestación: . . . 1.400 mg diarios  
Mujeres en período  
de lactancia: . . . . . 1.500 mg diarios

\* Medio litro de leche (dos vasos), aportan 600 mg de calcio, cien gramos de queso semicurado, 820 mg; cien gramos de yogur, 130 mg.

de grasa. En las muestras analizadas el contenido graso fue desde el 1,47% hasta el 1,57% y todos los valores se consideraron aceptables. No hay diferencias reseñables en el contenido graso de las semidesnatadas normales y las enriquecidas en calcio. Lo propio ocurre con el contenido en colesterol que, al igual que el de grasa, es poco relevante: medio litro de leche semidesnatada aporta 30 miligramos de colesterol, cuando la cantidad de que se aconseja no superar al día es 300 miligramos.

### Atención a las vitaminas

La leche, aunque aporta otras, sólo es rica en vitamina B12 (más del 30% CDR). Lo más relevante a efectos de este análisis es que en el proceso de extracción de la grasa de la leche se eliminan las vitaminas liposolubles (A, D y E) y es por ello que los fabricantes de leches semi desnatadas y desnatadas acostumbran añadirlas. En concreto, la vitamina D deviene esencial en estas leches semidesnatadas enriquecidas en calcio, porque ayuda al organismo de quien las ingiere a absorber el calcio y a depositarlo en huesos y dientes.

De las nueve comparadas, Rio es la única que no dice estar enriquecida en vitaminas. Ahora bien, los análisis demostraron que en muchas muestras las cantidades de vitaminas eran inferiores a las declaradas. Gaza, por ejemplo, dice estar enriquecida en vitaminas A, E y D pero en el laboratorio, en clara irregularidad de esta leche, no se vieron cantidades detectables de vitaminas A y E. En cuanto a la vitamina D, la única muestra cuyo contenido (3,3 microgramos, µg/100 ml) pudo medirse fue Celta: el de las demás, por limitaciones de la técnica empleada, no se ha cuantificado ya que era inferior a 2,5 µg/100ml (importante: ninguna muestra declaraba una cantidad de vitamina D superior a 2,5 µg/100ml). La CDR de vitamina D es 5 microgramos (µg), por lo que un vaso (de 0,25 l.) de una leche que contiene 2 µg/100 ml aporta justo la CDR de esta vitamina. Président y Puleva dicen incorporar vitamina D: Puleva añade también vitamina A, pero contenía sólo 90 µg/100 ml de esta vitamina en lugar de los 120 µg/100 ml declarados en la etiqueta. Celta, por su parte, asegura incorporar a su leche vitaminas A y D, y se comprobó en laboratorio que lo hace incluso en cantidades superiores a las anunciadas.

Por su parte, Central Lechera Asturiana, Kaiku, Lauki y Pascual dicen añadir ácido fólico (vitamina B9) y vitaminas A, D y E. Excepto en vitamina A en Lauki y Pascual (que no llegan a la cantidad declarada) y en vitamina D, que no se pudo medir, estas muestras alcanzan, incluso sobrepasan, los contenidos declarados.

Sin embargo, la mayor diferencia entre una leche enriquecida en calcio y otra no enriquecida es, lógicamente,

su contenido en calcio. Pero véamoslo en el apartado siguiente.

### ¿Merece la pena consumir leche enriquecida en calcio?

El calcio es un mineral cuya ingesta diaria debemos asegurar porque, además de cumplir un papel insustituible en la formación de los huesos (el 99% del calcio de nuestro cuerpo, casi un kilo, está en ellos), interviene en otras funciones, como la transmisión de los impulsos nerviosos, la coagulación de la sangre y la actividad del corazón. Si la dieta no aporta cada día el calcio necesario o si éste no se asimila correctamente, nuestro organismo se lo procura por sí mismo de un modo poco conveniente para nuestra salud: extrae de los huesos la pequeña cantidad de calcio que necesita para estas funciones complementarias. Con el transcu-

rrir de los años, ese "robo" continuado de calcio puede acabar debilitando los huesos y producir una patología muy conocida, la osteoporosis. De ahí la necesidad de proporcionar regularmente calcio al organismo durante toda la vida y no sólo hasta la edad en que terminen de construirse los huesos, en torno a los 30 años.

Para la población adulta en general (niños, embarazadas y lactantes necesitan más), se recomienda una ingesta diaria (CDR) de 800 mg de calcio. Dos vasos de leche (medio litro) al día garantizan unos 600 mg de calcio, el 75% de la CDR. La leche (lo mismo da que sea entera, desnatada o semidesnatada, el contenido de calcio no varía) aporta entre 105 y 120 miligramos de calcio cada cien mililitros (mg/100 ml), mientras que la enriquecida en calcio contiene (datos de este análisis) entre 130 mg/100 ml y 160 mg/100 ml: la media de

las nueve muestras estudiadas es de 145 mg/100 ml, un 30% más de calcio que la leche no enriquecida.

El calcio que necesitamos se puede conseguir también mediante derivados lácteos, como queso semicurado (820 mg/100 g), yogures (130 mg/100 g) o cuajadas (60 mg/100 g), pero hay otros alimentos, como sardinas en lata (400 mg/100 g, con espina), almendras (254 mg/100 g) o berros (170 mg/100 g) y otras verduras, como el brócoli, que contienen calcio, si bien su aprovechamiento por nuestro organismo (la biodisponibilidad) es menor que en los lácteos.

El consumo diario de dos vasos de leche semi desnatada o desnatada (con lo que reducimos la grasa y las calorías de la leche entera) y de algún que otro producto lácteo nos garantiza la CDR de calcio. Es por ello que no parece necesario recurrir a leches enriquecidas que



MARCA	Celta	Río	Président	Pascual	Kaiku	Gaza	C. Lechera Asturiana	Puleva	Lauki
Formato	Brik 1 L	Brik 1 L	Botella plástico 1 L	Brik 1 L	Brik 1 L	Brik 1 L	Brik 1 L	Brik 1 L	Brik 1 L
Precio (euros/litro)	0,89	0,71	0,97	0,98	0,92	0,85	0,91	0,96	0,92
Etiquetado	<b>Incorrecto</b>	Correcto	Correcto	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>	<b>Incorrecto</b>
Grasa total (g/100 g) <sup>1</sup>	1,47	1,50	1,48	1,53	1,56	1,56	1,57	1,52	1,51
Proteína (g/100 g)	3,8	4,2	4,1	4,4	3,8	3,8	3,3	3,8	3,8
Lactosa (g/100 g) <sup>2</sup>	5,4	4,8	5,1	5,6	4,9	5,7	4,6	5,7	4,5
Valor calórico (kcal/100 ml)	52	51	52	56	50	54	48	53	48
Calcio (mg/100 ml) <sup>3</sup>	160	152	146	156	<b>138</b>	<b>142</b>	<b>131</b>	149	<b>138</b>
Fósforo (mg/100 ml) <sup>3</sup>	149	118	110	<b>130</b>	<b>107</b>	115	126	125	105
Magnesio (mg/100 ml) <sup>3</sup>	<b>39</b>	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis
Ácido fólico ó vitamina B9 (µg/100 ml) <sup>3</sup>	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	<b>21</b>	31	No procede análisis	113	No procede análisis	<b>21</b>
Vitamina A (µg/100 ml) <sup>3</sup>	298	No procede análisis	No procede análisis	251	161	<b>ND</b>	207	<b>90</b>	133
Vitamina D (µg/100 ml) <sup>3</sup>	3	No procede análisis	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
Vitamina E (mg/100 ml) <sup>3</sup>	No procede análisis	No procede análisis	No procede análisis	1,7	1,6	<b>ND</b>	1,8	No procede análisis	1,9
Extracto seco magro (g/100 g) <sup>4</sup>	10,3	9,9	10	11,1	9,52	10,5	8,9	10,4	9,1
Punto de congelación (°C) <sup>5</sup>	-0,635	-0,538	-0,566	-0,749	-0,548	-0,629	-0,557	-0,644	<b>-0,502</b>
Prueba de Glicomacropéptidos <sup>6</sup>	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	<b>Positivo</b>	Negativo
Furosina (mg/100 g proteína) <sup>7</sup>	310,7	212,7	257,2	191,7	202,6	152,2	220,9	211,9	67,9
Lactulosa (mg/L) <sup>8</sup>	755	593	491	645	471	340	<b>1585</b>	467	245
Inhibidores <sup>9</sup>	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Estado higiénico-sanitario	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
<b>Cata (1 a 9)</b>	<b>7</b>	<b>6,7</b>	<b>5,9</b>	<b>6,3</b>	<b>5,6</b>	<b>6,8</b>	<b>4,7</b>	<b>6,7</b>	<b>6,3</b>

(1) Grasa: el contenido de grasa en la leche semidesnatada debe ser de entre 1,5% y 1,8%. (2) Lactosa: Azúcar de la leche. (3) Cuando los valores de vitaminas y minerales están destacados en negrita, significa que el contenido encontrado en dichas sustancias es significativamente menor a la declarada en la etiqueta del producto. Incumplen norma. (4) Extracto seco magro: lo que queda del producto cuando se elimina el agua y la grasa. Debe superar el 8,25% en las leches básicas, pero las leches enriquecidas no tienen normativa propia. (5) Punto de congelación: refleja la temperatura a la que la leche se congela; depende la concentración de sales del producto. Ocho de las nueve muestras obtienen valores aceptables para leches enriquecidas; la excepción es Lauki, cuyo alto punto de congelación sugiere un exceso de agua en la leche. (6) Glicomacropéptidos: Indicador de la calidad de la materia prima empleada. El positivo de la muestra de Puleva revela que la calidad microbiológica de su leche de origen podría ser deficiente. (7) Furosina: sustancia que se produce a partir de la lactosa durante el tratamiento térmico y de conservación de la leche. En una leche clásica se consideran normales los valores inferiores a 200 mg/100 g de proteína. Teniendo en cuenta que una leche enriquecida exige un mayor periodo de conservación, los valores registrados en las analizadas pueden entenderse aceptables. (8) Lactulosa: otra sustancia que se produce a partir de la lactosa durante el tratamiento térmico de la leche. Cantidades superiores a 800 mg/litro se relacionan con un tratamiento térmico excesivo. (9) Inhibidores: antibióticos que pueden pasar de las vacas tratadas con ellos a su leche; no se detectaron en ninguna muestra.

No procede análisis: cuando la muestra no declaraba adición de vitaminas o minerales no se realizó análisis para comprobar el contenido en vitaminas o minerales. ND: No detectado; en vitamina D, cuando se indica ND la cantidad existente es, en todo caso, menor a 2,5 µg/100 ml, porque la técnica empleada no detecta contenidos inferiores a éste; de todos modos, las muestras con ND en vitamina D declaran contenidos menores a 2,5 µg/100 ml. En vitaminas A y E, sin embargo, ND puede considerarse incumplimiento de norma. Los valores remarcados en negrita expresan irregularidades o incumplimiento de norma: o son cantidades de vitaminas o minerales inferiores a las declaradas en las etiquetas, o indican problemas de calidad del producto.

## En Síntesis

en el mejor de los casos aportan un 50% más de calcio que las normales y en el peor, sólo un 15%. Además, el proceso de enriquecimiento en calcio conlleva una serie de manipulaciones de la leche que alteran su composición original hasta el punto de que algunos de los estrictos parámetros establecidos por la norma (véase cuadro de datos del análisis) para la leche con el fin de evitar problemas de calidad y fraudes no son aplicables a estas leches enriquecidas ni resultan claros de interpretar. Y, por otra parte, en las leches enriquecidas en calcio no sólo las cantidades de calcio, de otros minerales y de vitaminas son en muchos casos inferiores a las anunciadas, sino que tres de las nueve (véanse cuadro de datos y resumen "Una por una, nueve leches...") presentaron problemas de calidad.

Quienes sufren intolerancia a la lactosa (azúcar de la leche) o, por la razón que sea, han descartado la leche de su dieta, pueden incorporar calcio a su dieta consumiendo otros alimentos ricos en este mineral o recurrir a los suplementos de calcio. No hay riesgo de un consumo excesivo de calcio: eliminamos, mediante la orina

y las heces, el calcio que no necesitamos. Se estima que la ingesta de hasta 2.500 mg diarios es segura.

La leche enriquecida en calcio podría ser una alternativa en etapas de la vida que necesiten un aporte extra de calcio (infancia y adolescencia, embarazo y lactancia, vejez), pero ese 15%-50% extra se puede conseguir de un modo muy sencillo aumentando el consumo de leche.

De todos modos, sobre el calcio gravita cierta controversia: buena parte de la comunidad científica sigue poniendo en duda la utilidad de este mineral en personas adultas cuando se ingiere mediante el consumo de alimentos, pero a su vez otros expertos aseguran que el calcio que con mayor eficiencia utiliza nuestro organismo es el que contienen alimentos como la leche. Lo cierto es que cuando la necesidad de calcio es apremiante (osteoporosis, tratamientos que reducen la cantidad de calcio en el organismo...), los médicos acostumbra prescribir suplementos de calcio y no sugieren la ingesta de alimentos ricos en calcio. ◀

➔ **Se han analizado nueve muestras de leche UHT semidesnatadas enriquecidas en calcio.**

**Presentadas en envases de un litro (ocho en brik y una en botella de plástico), costaban desde 0,71 euros (Río) hasta 0,98 euros (Pascual).**

➔ **La desnatada y la semi-desnatada tienen la misma cantidad de calcio que la leche entera: entre 105 mg/100 ml y 120 mg/100 ml. El contenido en calcio de las semidesnatadas enriquecidas fue desde los 131 mg/100 ml de Central Lechera Asturiana hasta los 160 mg/100 ml de Celta. El calcio añadido representa, de media, un 30% del que por sí tiene la leche.**

➔ **Cuatro de las nueve aportan menos calcio del declarado en su etiqueta; se sitúan, por ello, fuera de norma. Y seis contenían minerales (fósforo y magnesio) y/o vitaminas (A, E y B9) en menor cantidad de la anunciada.**

➔ **Problemas de calidad en tres muestras: Central Lechera Asturiana sufrió tratamiento térmico excesivo, Puleva adolescía -muy presumiblemente- de una mala calidad microbiológica en la leche de origen y el elevado punto de congelación de Lauki parece indicar un exceso de agua en el producto.**

➔ **Nutricionalmente, las nueve leches enriquecidas en calcio son similares: poco energéticas (48-56 calorías cada cien gramos), contienen de media un 4% de proteínas, el 1,5% de grasa y un 5% de carbohidratos.**

➔ **Río y Président son las únicas que ni presentaron problemas de calidad ni ofrecían menos calcio, vitaminas o minerales de lo declarado.**

➔ **El galardón de mejor relación calidad-precio corresponde a Celta, la de más calcio y una de las mejores en cata, a un precio intermedio. Otra opción: Río, aunque no añada vitaminas ni minerales distintos del calcio.**

## UNA A UNA, 9 LECHES UHT SEMIDESNATADAS

## ENRIQUECIDAS EN CALCIO



**CELTA**  
Leche UHT semidesnatada enriquecida en calcio, fósforo y magnesio, y en vitaminas A y D  
0,89 euros/litro.

➔ **La mejor relación calidad-precio.**  
La de más calcio (160 mg/100 ml). También, las mayores cantidades de fósforo y vitamina D. Sólo una irregularidad: menos magnesio del declarado. Es la única cuyo contenido en vitamina D (3,3 microgramos, µg/100 ml) se ha cuantificado; el de las demás muestras ha sido inferior a 2,5 µg/100ml (ninguna declaraba contenido mayor a éste) y, por limitaciones de la técnica, no ha podido ser cuantificado).  
**En cata**, con 7 puntos, fue de las más preferidas: comentarios favorables a su "sabor" y "cremosidad", aunque algunos consumidores anotaron un "sabor algo fuerte".



**RÍO**  
Leche UHT semidesnatada ultrafiltrada  
0,71 euros/litro  
La más barata.

● **Otra opción interesante**, aunque no añada ni vitaminas ni minerales distintos del calcio. Más que enriquecida en calcio puede decirse que es una leche ultrafiltrada, más concentrada. De las de más calcio (152 mg/100 ml), es una de las dos (de un total de nueve analizadas) a las que no se detectó irregularidades ni problemas de calidad.  
**En cata**, recibe 6,7 puntos: gusta por su "sabor de leche natural" y su "color", pero recibe críticas por "falta de consistencia" y "poco sabor".



**PRÉSIDENT**  
Leche UHT semidesnatada enriquecida en proteínas lácteas ricas en calcio y vitamina D  
0,97 euros/litro

Una de las dos más caras. Una de las dos en las que no se detectó irregularidad alguna. No añade vitaminas (excepto la D, cuya cantidad inferior a 2,5 µg/100ml, no pudo cuantificar el análisis) ni minerales distintos del calcio.  
**En cata**, con 5,9 puntos, se sitúa entre las menos preferidas; gustaron su "sabor dulce" y "cremosidad", pero se criticó su "falta de sabor" y "sabor extraño".



**PASCUAL**  
Leche UHT semidesnatada enriquecida en calcio, fósforo y vitaminas A, D, E y B9  
0,98 euros/litro  
La más cara.

Una de las de más calcio (156 mg/100 ml). Menos fósforo del que declara, y lo propio ocurre con el ácido fólico o vitamina B9. La cantidad de vitamina D (inferior en todo caso a 2,5µg/100ml), no pudo ser precisada.  
**En cata**, 6,3 puntos, entre las más preferidas: alabada por su "sabor" y "cremosidad", recibió críticas por su "sabor fuerte" y "color oscuro".



**KAIKU**  
Leche UHT semidesnatada enriquecida en calcio y vitaminas A, E, D y ácido fólico  
0,92 euros/litro

Bastante menos calcio (138 mg/100 ml) del declarado (160 mg/100 ml), y lo mismo sucede con el fósforo.  
**En cata** consigue 5,6 puntos y fue una de las que menos gustaron: elogios por su "sabor" y "color", pero criticada por "muy líquida" y "poco sabor".



**GAZA**  
Leche UHT semidesnatada con vitaminas A, D y E  
0,85 euros/litro

Una de las dos más baratas. Menos calcio (142 mg/100 ml) del declarado (165 mg/100 ml) y no se encontró vitamina A y E. La cantidad de vitamina D (inferior en todo caso a 2,5 µg/100ml), no pudo ser precisada.  
**En cata** (6,8 puntos), entre las preferidas; gusta por su "sabor dulce" y "color", y a su vez es criticada por "poco cremosa".



**CENTRAL LECHERA ASTURIANA**  
Leche UHT semidesnatada enriquecida en calcio, ácido fólico y vitaminas A, D y E  
0,91 euros/litro.

Bastante menos calcio (131 mg/100 ml) del que declara (160 mg/100 ml). El menor aporte proteínico (3,3%) y el menor extracto seco magro (8,9%). Problema de calidad: leche sometida a excesivo tratamiento térmico.  
**En cata**, la peor nota (4,7 puntos) y fue una de las que menos gustaron: "cremosa" y "con buen sabor", fue criticada por un "color oscuro" y el "poco sabor a leche".



**PULEVA**  
Leche semidesnatada enriquecida en proteínas, calcio y vitaminas A y D. UHT  
0,96 euros/litro

Una de las más caras. Menos vitamina A de la declarada. La cantidad de vitamina D (inferior en todo caso a 2,5 µg/100ml), no pudo ser precisada. Una prueba realizada en laboratorio apunta a que el estado higiénico-sanitario de la leche de origen era deficiente.  
**En cata** (6,7 puntos), de las que más gustaron: agrado su "sabor intenso", "color" y "cremosidad", pero fue cuestionada por "poco sabor a leche" y "falta de consistencia".



**LAUKI**  
Leche UHT semidesnatada enriquecida con calcio y vitaminas E, A, B9 y D  
0,92 euros/litro.

Bastante menos calcio (138 mg/100 ml) del que declara (160 mg/100 ml) y lo propio ocurre con el ácido fólico o vitamina B9. Dos características positivas del producto: el más breve tiempo de almacenamiento y el tratamiento térmico menos agresivo. Y una negativa: incumple norma por su punto de congelación (-0,520°C) superior al admitido, lo que parece indicar exceso de agua en la leche. La vitamina D (inferior en todo caso a 2,5 µg/100ml), no pudo ser precisada.  
**En cata** (6,3 puntos), posición intermedia: gusta su "sabor" y "color", pero es criticada por "ligera, poco cremosa" y "poco sabor".

➔ Mejor relación calidad-precio  
● Opción interesante

# Los de tres capas son más caros, pero no más suaves

44

Papel higiénico de dos y tres capas



## MUY DIFERENTES EN LOS METROS Y SERVICIOS QUE OFRECE CADA ROLLO, ASÍ COMO EN SU PESO Y PRESTACIONES

Los primeros registros del uso del papel higiénico se remontan al siglo XIV en China, aunque sus antecedentes aparecen varios siglos atrás: en los baños públicos de la antigua Roma se utilizaba una esponja empapada en agua salada atada a un palo y en el Pacífico eran habituales las conchas marinas y las cáscaras de coco. Más cerca de nuestros días, el Almanaque del Granjero Viejo que se publicaba en Irlanda en el siglo XIX venía preparado con unos agujeros para ser colgado del servicio una vez leído para su "reutilización" y en la Rusia monárquica el papel higiénico que utilizaban los zares se estampaba con el escudo imperial, en un precedente directo de los papeles con dibujos que se utilizan en la actualidad. Siete de los nueve papeles higiénicos de este análisis comparativo estaban decorados.

Se han analizado en el laboratorio y se han sometido a una prueba de uso por un panel de consumidores nueve muestras de papel higiénico, siete de ellas de dos capas y otras dos de tres. Como cada rollo tiene una longitud muy distinta (también lo es su número de servicios), se ha utilizado este parámetro para comparar su precio. Así, el más barato es Foxy, que cuesta 8 céntimos de euro cada diez metros de papel, frente a los 17 céntimos por cada diez metros que cuesta Scottex acolchado. Foxy, el más barato, es uno de los cuatro papeles de mejor calidad, por lo que resulta la mejor relación calidad-precio.

Los de menor gramaje son Renova clásico de dos capas (33,1 g/m<sup>2</sup>) y Foxy (34,7 g/m<sup>2</sup>, que también es el más delgado). Scottex Acolchado y Colhogar Resistant, ambos de tres capas, son

los de mayor peso por metro cuadrado (51,5 g/m<sup>2</sup> y 48,3 g/m<sup>2</sup> respectivamente) y mayor grosor (495 micrometros (µm) y 618 micrometros (µm) -un micrometro es la millonésima parte de un metro-. Sin embargo, los resultados de esta prueba objetiva contrastan con la opinión de los consumidores. Doce usuarios valoraron la suavidad, el espesor y la rugosidad de estos productos y, en contra de lo que pudiera parecer, las dos muestras de tres capas fueron las peor valoradas: Colhogar Resistant se quedó en 6,7 puntos de 10 y Scottex Acolchado en 6,9 puntos. Así, el más suave según los consumidores es Renova Progress XXL, el único que consigue un "muy satisfactorio", seguido de Colhogar Dermia, Scottex acolchado y Scottex Megarollo, que llegan al "satisfactorio", mientras que el resto no pasan de un "correcto".

Se midió la resistencia de cada uno de los papeles en húmedo y en seco y tanto en sentido longitudinal como en transversal. Renova clásico y Foxy demostraron ser los más resistentes, seguidos de Colhogar Resistant y Renova Progress XXL que alcanzaron un "satisfactorio". Los tres

de Scottex y Colhogar Extra largo se quedaron en un "correcto" y Colhogar Dermia ni siquiera aprobó este test.

Para conocer la capacidad de absorción se midió la cantidad de mililitros que son capaces de retener por servicio, el coeficiente de absorción de cada muestra y su comportamiento en húmedo. Foxy y Scottex Megarollo demostraron un comportamiento excelente mientras que Renova Progress XXL suspendió la prueba.

Scottex Megarollo es el rollo más grande de los estudiados: el más pesado (140 g), el más largo (40,8 m) y el de mayor diámetro (12,6 cm). Todo ello no tiene por qué ser positivo, ya que en muchos dispensadores no cabe un rollo tan abultado. El diámetro más reducido fue el de Renova clásico, con 9,9 centímetros. Las cuatro muestras que se autodenominan "compactas" (más metros de papel en un diámetro similar) son las que ofrecen una longitud superior.

El número de servicios que aporta cada rollo ofrece una medida indirecta del número de usos. Los no compactos son los más parcios en este aparta-

**EL PRECIO VARÍA DE LOS 8 CÉNTIMOS A LOS 17 CÉNTIMOS POR CADA DIEZ METROS DE PAPEL**

### MARCA

	FOXY Super Soft	SCOTTEx Megarollo	COLHOGAR Extra largo	RENOVA Progress XXL	COLHOGAR Dermia	RENOVA Papel higiénico	SCOTTEx Máxima suavidad y consistencia	COLHOGAR Resistant perfumado	SCOTTEx Acolchado
Tipo	2 capas compacto	2 capas compacto	2 capas compacto	2 capa clásico	2 capas compacto	2 capas clásico	2 capas clásico	3 capas clásico	3 capas clásico
Número de rollos	12	12	32 (25+7)	16 (12+4)	12 (10+2)	24	16 (12+4)	12	9
Precio (euros/10 metros)	0,08	0,11	0,10	0,12	0,12	0,12	0,14	0,15	0,17
Características componentes									
Pastas mecánicas o CTMP (%)	Trazas	Trazas	Ausencia	Ausencia	Ausencia	17	8	Trazas	10
Pastas recicladas (%)*	ND	ND	ND	ND	ND	Pequeña cantidad	ND	ND	ND
Denominación**	Pura celulosa	Pura celulosa	Pura celulosa	Pura celulosa	Pura celulosa	Celulosa mezclada	Celulosa	Pura celulosa	Celulosa
Características generales									
Diámetro del rollo (cm)	11,1	12,6	11,7	11,4	11,2	9,9	10,2	11,7	11,5
Longitud del rollo (m)	34,4	40,8	25	35,6	16,2	16,3	17,5	16,3	18
Peso neto rollo (g)	115,3	139,9	86,8	115,5	55,2	50,2	63,6	73,7	86,9
Número de capas	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Número de servicios	80	326	200	285	130	130	140	130	144
Superficie de servicio (cm <sup>2</sup> )	118,1	117,5	116,4	112,5	114,1	116,25	117,5	117,5	117,5
Características generales en la prueba de uso									
Suavidad	Correcto	Satisfactorio	Correcto	Muy satisfact.	Satisfactorio	Correcto	Correcto	Correcto	Satisfactorio
Resistencia	Muy satisfact.	Correcto	Correcto	Satisfactorio	Insatisfact.	Muy satisfact.	Correcto	Satisfactorio	Correcto
Capacidad de absorción	Muy satisfact.	Muy satisfact.	Satisfactorio	Insatisfact.	Correcto	Correcto	Satisfactorio	Correcto	Satisfactorio
Facilidad de uso	Correcto	Satisfactorio	Correcto	Correcto	Correcto	Insatisfact.	Correcto	Correcto	Correcto
Aspecto visual	Satisfactorio	Satisfactorio	Correcto	Correcto	Muy satisfact.	Correcto	Correcto	Correcto	Satisfactorio
<b>CALIDAD GLOBAL</b>	<b>SATISFACT.</b>	<b>SATISFACT.</b>	<b>CORRECTA</b>	<b>SATISFACT.</b>	<b>CORRECTA</b>	<b>CORRECTA</b>	<b>CORRECTA</b>	<b>CORRECTA</b>	<b>SATISFACT.</b>

\* ND: No detectada. \*\*Las pastas de papel de "pura celulosa" son las de mejor calidad para confeccionar el papel higiénico, las de "celulosa" ofrecen una calidad intermedia y las de "celulosa mezclada" el resultado más mediocre.

**¿DE QUÉ ESTÁ HECHO EL PAPEL HIGIÉNICO?**

Todos los papeles higiénicos están hechos de madera, pero hay diferentes tratamientos para conseguir la pasta inicial. Se utilice el sistema que se utilice, la pasta será amarillenta, por lo que siempre será necesario blanquear las fibras. Las pastas de Colhogar, Renova Progress XXL, Foxy y Scottex Megarollo son de pura celulosa, mejor que el resto. Le siguen los de celulosa (Scottex Máxima suavidad y consistencia y Scottex Acolchado) y, por último, los de peor calidad son los de celulosa mezclada, que utiliza Renova clásico.

Para reducir la tala de árboles necesarios para la ingente cantidad de papel higiénico que nuestra sociedad consume cada año, los movimientos ecologistas proponen el uso de pastas procedentes de bosques sostenibles o, lo que es mejor, que se obtengan del reciclado de cartón, periódicos, revistas y recortes. Ocho de los nueve papeles analizados no han utilizado pastas recicladas. La excepción es Renova clásico, que tiene una pequeña cantidad.



**UNO A UNO, 9 PAPELES HIGIÉNICOS**



**FOXY SUPER SOFT**  
Papel higiénico blanco 2 capas compacto.

➔ **12 rollos**  
0,08 euros/10 metros de papel, el más barato  
CALIDAD GLOBAL: Satisfactoria  
La mejor relación calidad-precio. Elaborado con pura celulosa (la mejor pasta).  
DESTACA EN: aspecto visual, resistencia y capacidad de absorción.



**SCOTTEx MEGAROLLO**  
Papel higiénico blanco 2 capas compacto.

**12 rollos**  
0,11 euros/10 metros de papel  
CALIDAD GLOBAL: Satisfactoria  
Elaborado con pura celulosa (la mejor pasta).  
DESTACA EN: suavidad, aspecto visual, practicidad y capacidad de absorción por servicio.



**COLHOGAR EXTRA LARGO**  
Papel higiénico blanco 2 capas compacto.

**25 rollos (7 más "de regalo")**  
0,10 euros/10 metros de papel  
CALIDAD GLOBAL: Correcta  
Elaborado con pura celulosa (la mejor pasta).  
DESTACA EN: capacidad de absorción  
ASPECTOS A MEJORAR: su número de servicios y longitud de papel. Es el rollo compacto menos largo (25 m) y el de menor número de servicios (200).



**RENOVA PROGRESS XXL**  
Papel higiénico blanco 2 capas compacto.

**12 rollos (4 más "de regalo")**  
0,12 euros/10 metros de papel  
CALIDAD GLOBAL: Satisfactoria  
Elaborado con pura celulosa (la mejor pasta).  
DESTACA EN: suavidad y resistencia  
ASPECTOS NEGATIVOS: capacidad de absorción



**COLHOGAR DERMIA**  
Papel higiénico blanco 2 capas.

**10 rollos (2 más "de regalo")**  
0,12 euros/10 metros de papel  
CALIDAD GLOBAL: Correcta  
Elaborado con pura celulosa (la mejor pasta).  
DESTACA EN: suavidad y aspecto visual  
ASPECTOS NEGATIVOS: el menos resistente tanto seco como húmedo



**RENOVA**  
Papel higiénico blanco 2 capas.

**24 rollos**  
0,12 euros/10 metros de papel  
CALIDAD GLOBAL: Correcta  
Elaborado con celulosa mezclada (menor calidad).  
DESTACA EN: resistencia  
ASPECTOS NEGATIVOS: su tiempo de dispersión en agua es el mayor de todos. Su facilidad de uso es inferior a la de los demás.



**SCOTTEx MÁXIMA SUAVIDAD Y CONSISTENCIA**  
Papel higiénico blanco 2 capas.

**12 rollos (4 más "de regalo")**  
0,14 euros/10 metros de papel  
CALIDAD GLOBAL: Correcta  
Elaborado con celulosa (calidad intermedia).  
DESTACA EN: capacidad de absorción.



**COLHOGAR RESISTANT PERFUMADO**  
Papel higiénico blanco 3 capas

0,15 euros/10 metros de papel  
CALIDAD GLOBAL: Correcta  
Elaborado con pura celulosa (la mejor pasta).  
DESTACA EN: resistencia  
ASPECTOS A MEJORAR: uno de los lados del papel resulta más rugoso. Al tacto es poco flexible.



**SCOTTEx ACOLCHADO**  
Papel higiénico blanco 3 capas.

**9 rollos**  
0,17 euros/10 metros de papel, el más caro  
CALIDAD GLOBAL: Satisfactoria  
Elaborado con celulosa (calidad intermedia).  
DESTACA EN: suavidad, aspecto visual y capacidad de absorción

do: desde los 130 servicios de Colhogar Dermia, Colhogar Resistant y Renova clásico hasta los 144 de Scottex acolchado. Entre los compactos las diferencias son significativas: Scottex Megarollo llega a los 326 servicios, mientras que Colhogar Extra largo no pasa de los 200. Eso sí, los servicios son de tamaños muy distintos. Los más grandes son los de Foxy, Colhogar Resistant y las tres muestras de Scottex, los cinco con 1175 cm2. El servicio más pequeño es el de Renova Progress XXL, con 112,5 cm2.

El precorte que divide cada rollo tiene que permitir tirar del papel sin que se rompa cuando queremos utilizar varios servicios a la vez, y que al mismo tiempo se corte cuando así lo deseamos. Para medirlo se calcula cuántas veces se rompe si se ejerce una presión estándar. Colhogar Resistant lo hace en un 73% de las ocasiones y Scottex Máxima suavidad y Foxy un 72%. En Scottex acolchado (57%) y Colhogar Dermia (59%) la proporción de tracciones exitosas es muy inferior.

El tiempo de dispersión mide la facilidad con la que el papel se deshace en el agua e indica cuánto costará que se vaya por el desagüe. El único que falló fue Renova dos capas clásico, que necesitó más de un minuto.

Las dos muestras de Renova eran las únicas lisas y el resto estaban decoradas. Con respecto al color, ocho de los papeles eran blancos, y el noveno, Colhogar Resistant Perfumado, rosa. Por tanto, en cuanto a facilidad de uso, es Scottex Megarollo el único que obtiene un "satisfactorio". El peor comportamiento, considerado como "insatisfactorio", es el de Renova clásico. El resto de muestras se quedaron en un modesto "correcto". Colhogar Dermia es el papel con mejor presencia, seguido de Scottex Megarollo, Scottex acolchado y Foxy. El resto consiguió resultados simplemente "correctos".

Así, una vez ponderados los resultados de todos los ensayos realizados y primando los criterios que más influyen en la elección de un papel higiénico u otro (un 53% a la suavidad, un 19% a la capacidad de absorción, un 18% a la resistencia, un 7% a la practicidad y un 3% al aspecto visual) se comprobó que ninguno resulta "muy satisfactorio", Scottex Megarollo, Foxy, Renova Progress XXL y Scottex acolchado de tres capas alcanzan el "satisfactorio" mientras que el resto no pasan del "correcto". ➔

✗ Se han analizado nueve muestras de papel higiénico, siete de dos capas y dos de tres capas, que cuestan desde los 8 céntimos de euro cada 10 metros de papel de Foxy hasta los 17 céntimos cada diez metros de papel de Scottex Acolchado. El número de rollos por cada paquete (excluyendo los que vienen "de regalo") varió desde los 9 rollos de Scottex acolchado hasta los 25 rollos de Colhogar Extra largo.

✗ Los rollos compactos (los que dicen ofrecer más metros de papel en un rollo de un diámetro similar) realmente ofrecen mucha más cantidad de papel que los convencionales. Renova y Scottex compactos ofrecen más del doble que el resto. Sin embargo, Scottex Extra largo sólo aporta un 50% más (lo que indica su etiquetado).

✗ Los usuarios no percibieron que los papeles de tres capas sean más suaves, de hecho obtuvieron peores valoraciones que el resto.

✗ Colhogar Dermia no era suficientemente resistente, Renova dos capas clásico falla en practicidad y Renova Progress XXL no absorbe el mínimo requerido, aunque es el más suave. Colhogar Dermia el de mejor aspecto visual, Renova dos capas y Foxy los más resistentes. La mayor capacidad de absorción la aportan Foxy y Scottex Megarollo.

✗ En la valoración global de la prueba de uso, ninguno llega al "muy satisfactorio", Scottex Acolchado, Scottex Megarollo, Renova Progress XXL y Foxy consiguen un "satisfactorio" y el resto no pasan del "correcto".

✗ La mejor relación calidad-precio es Foxy Super soft, el papel más barato y uno de los cuatro de mejor calidad.

# Adaptación a la adopción

COMPRENSIÓN, CARIÑO Y PACIENCIA, CLAVES PARA QUE LOS NIÑOS ADOPTADOS, EL 90% LLEGADOS DE TERCEROS PAÍSES, SE INTEGREN EN SUS NUEVAS FAMILIAS

La impaciencia, el miedo, el agotamiento y la desilusión, habituales compañeros de viaje de las miles de familias que optan por la adopción en nuestro país, no siempre desaparecen con la llegada del niño o la niña al nuevo hogar. La larga espera por recibir el resultado de los informes, de las entrevistas con los servicios sociales y otros trámites burocráticos se ven reemplazados por nuevos problemas relacionados con la actitud del menor, con su comportamiento en público y con su alimentación y desarrollo.

El principal reto de muchos padres y madres adoptivos es que sus hijos acepten el amor de su nueva familia. Muchos pequeños proceden de orfanatos y centros muy precarios en los que jamás han recibido muestras de atención, de estimulación y de cariño, una situación que puede influir negativamente en su desarrollo: se niegan a sentarse en la mesa con dos y tres años y comer alimentos sólidos (prefieren el biberón), desean que constantemente les cojan en brazos, no quieren separarse de sus progenitores, etc. En el caso de adopciones internacionales los problemas son mayores debido a las diferencias de cultura, idioma y costumbres. De los 5.423 niños procedentes de 35 países adoptados en 2005 en nuestro país, 2.753 procedían de China, 1.262 de la Federación Rusa, 394 de Ucrania, 224 de Colombia y 227 de Etiopía. Según datos del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, la adopción nacional sólo representa un 10% del total.

El bagaje emocional de estos niños está lleno de heridas como el abandono y la falta de atención, carencias que repercuten en la convivencia familiar a través de comportamientos difíciles y malas conductas. No obstante, la responsabilidad de que el nuevo miembro de la familia se adapte a unos nuevos hábitos de vida basados en la comunicación, la confianza, el respeto, la educación, el cariño y la relación con otras personas al margen de la familia no recae sólo en el menor. **No hay que olvidar que en muchos casos los nuevos padres y madres también acarrear factores de riesgo que perjudican la integración del niño y la convivencia familiar:** su falta de preparación para manejar los problemas del pequeño, expectativas irreales o inadecuadas en torno a la adopción y al menor adoptado, poca habilidad en el manejo de conflictos y tensiones y falta de apoyo social o motivación para solicitar ayuda profesional.



## La edad del niño, un factor clave

La adopción representa cambios muy importantes en la vida de sus pequeños protagonistas y en sus procesos de desarrollo psicológico. En el caso de adoptar un bebé, éste no es tan consciente de las transformaciones que se están produciendo. Sin embargo, un niño de mayor edad sí tiene conciencia de lo que ocurre, aunque a veces no sepa expresar lo que siente. Por esto hay que tener en cuenta que la adaptación también depende de la edad del abandono y sus circunstancias específicas. Así, a mayor edad, mayor probabilidad de que arrastre más sufrimiento, más historia o más desamparo. Los niños y niñas llegan a las familias españolas con una edad media de más de tres años, procedentes de países con situaciones precarias que les afectan de muy diversas maneras.

El principal problema para los padres, por tanto, es el desconocimiento de un pasado en el que los niños, de media, han convivido dos años con su familia de origen y otro más en instituciones asilares en condiciones difíciles. Su asunción y respuesta son elementos claves, más aún si se tiene en cuenta que las experiencias previas al momento de la adopción son esenciales para la futura adaptación. No obstante, también hay menores que han crecido con una familia sustituta o en un orfanato donde la experiencia ha sido grata y emocionalmente estable, y cuya adaptación es muy buena.

## Enfermedades que acechan

La herencia genética, la gestación y los primeros días de vida de un niño adoptado son un misterio para su nueva familia. Resulta especialmente necesario que cuando llegue a su nuevo hogar se le someta a un chequeo general para que reciba el tratamiento adecuado y se evite la transmisión de infecciones comunes en su lugar de origen y ya erradicadas o desconocidas en nuestro país.

Según datos de la Guía para pediatras de la Coordinadora en Defensa de la Adopción y el Acogimiento (CORA), más del 25% de las patologías que sufren los niños adoptados fuera de España están relacionadas con el retraso en el desarrollo neuromaturativo (problemas para controlar los esfínteres, trastornos en el rendimiento y aprendizaje escolar, dislexia, disgrafía, etc.), la anemia, la paritosis estomacal y los problemas de sueño, aunque en el 95% de los casos el tratamiento es efectivo a corto y medio plazo. En este informe también se destaca que los problemas médicos más importantes de los menores adoptados fuera de nuestras fronteras son los psicológicos y el retraso psicomotor, conocido también como "síndrome del orfanato". Este último lo padece nada menos que el 30% de los niños adoptados.

En relación con el dudoso estado de algunos orfanatos, son frecuentes los casos de estrabismo, asociados al crecimiento de los niños en entornos físicos muy pequeños y sin posibilidades de salir al aire libre con frecuencia. Esta afección suele darse en ciertos tipos de orfanatos, similares a los de los años 50, en los que se colocaban sábanas a los lados de la cuna del pequeño para que no viera su entorno, evitando así que molestara a los demás. Esta práctica impedía que el bebé llegara a fijar su vista de manera normal. También son muy comunes las infecciones respiratorias provocadas por una ventilación insuficiente y una mala alimentación, que facilitan el contagio de todos los pequeños.

**La detección rápida de éstas y otras patologías es determinante para su cura. Para ello es necesario que la evaluación médica se realice en los tres primeros días.** El fracaso en la identificación e intervención precoz de los problemas de salud (entre un 20-30% de los niños presenta proble-

## EL 30% DE LOS NIÑOS ADOPTADOS PADECEN UN RETRASO PSICOMOTOR CONOCIDO COMO EL 'SÍNDROME DEL ORFANATO'



## CONSEJOS

- Es muy importante conocer los antecedentes, acontecimientos, daños, traumas y vivencias del niño o niña adoptado porque repercuten en su personalidad, en sus comportamientos, carácter, forma de percibir la realidad, desarrollo y en la convivencia familiar. Estar al tanto de estos antecedentes permitirá entender y trabajar con mayores garantías de buenos resultados sus secuelas, retrasos y trastornos.
- Conviene evaluar la situación de la persona adoptada desde todos los ámbitos posibles de su desarrollo: físico, psicológico y madurativo, cognitivo e intelectual, y social.
- Cada niño tiene su propio ritmo de evolución, tanto física como psicomotriz. Forzarle puede provocar el efecto contrario al que se pretende.
- Es necesario dosificar los estímulos que recibe el menor, ya que un exceso puede provocar tanto sobreexcitación como inhibiciones frente a lo que se le ofrece. Normalmente, los más pequeños se han movido en un entorno muy reducido. Para ellos todo es nuevo: sonidos, espacios, olores, movimientos, hasta el contacto corporal con los que le rodean. Es muy importante que vayan reconociendo a sus padres y su casa como su nuevo entorno. Poco a poco entrará en juego el resto del círculo familiar y social, ya que en un principio demasiadas caras nuevas a la vez pueden confundir y asustar al niño o niña.
- Si el menor que se quiere adoptar tiene más de tres años es fundamental prepararse a fondo en la psicología de estos menores para generar confianza en los futuros padres y propiciar una feliz y rápida adaptación en los menores.
- Si la familia no puede superar el miedo o la inseguridad que provoca la historia anterior del niño de más de tres años, es mejor aceptar esas limitaciones y renunciar a una adopción de estas características o, al menos, no precipitarse y darse el tiempo apropiado para ir mejor preparado al encuentro con el pequeño.
- Frecuentemente los niños de esta edad quieren conservar algo de su vida anterior (un juguete, una prenda de ropa), que en muchas ocasiones adquiere el valor de 'objetos transicionales' que calman la angustia ante el cambio y ayudan a desprenderse de su vida conocida y soportar mejor los avatares de la nueva situación. Es importante entenderlo así y respetar su deseo. Poco a poco estos objetos dejarán de ser imprescindibles y el niño o niña se irá separando de ellos con naturalidad.
  - Ante unos niños que han padecido todo tipo de carencias lo más fácil es consentirlos y no fijar límites. No obstante, los progenitores deben hacer entender al niño que son ellos quienes tienen la autoridad, así como las consecuencias que acarrea saltarse las reglas. Esto le ayudará a establecer comportamientos adecuados desde el primer momento dentro y fuera de la familia.
  - Los problemas de idioma se resuelven con un poco de atención e interés para establecer un código de comunicación con el niño o niña, y detectar cuándo le ocurre algo, qué quiere, qué es aquello que le gusta y cuáles son sus temores.



mas médicos importantes, y en casi la mitad de los casos no fueron reconocidos o sospechados antes de la adopción) no sólo puede afectar a la calidad de vida de estos niños y niñas en el futuro desarrollo físico, emocional e intelectual, sino que también puede conducir a incrementar las dificultades de adaptación e integración en la nueva unidad familiar, originando con ello el fracaso de la adopción.

## Cómo afrontar los principales problemas

**No muestra afecto.** Hay que ser pacientes, darle tiempo y confianza y mantenerse a su lado, proporcionándole ocasiones que fomenten la construcción del vínculo afectivo, como por ejemplo compartir las actividades cotidianas, jugar con ellos, interesarse por sus cosas. Nunca hay que forzar al niño a expresar o recibir muestras de un cariño que todavía no siente.

**Rechazo hacia la familia.** Es importante confirmar que el niño conoce su situación familiar y las posibilidades de volver con su familia de origen y que comprende qué es lo que ha sucedido. Elaborar planes de futuro conjuntamente le ayudará a perder el sentimiento de provisionalidad.

**Añora su pasado.** Ante todo hay que respetar sus sentimientos. Tiene derecho a tenerlos, no se le puede privar de su propia vida interior. Además, hay que ofrecerle apoyo para elaborar y organizar las emociones contradictorias que tiene en relación a las personas que ha dejado atrás y a su nueva familia.

**Exige demasiada atención y afecto.** Se le debe enseñar a comprender y respetar las necesidades de los que le rodean. Debe entender que hay ciertas normas de convivencia que todos deben respetar.

**Teme que la adopción fracase.** El apego es la necesidad del ser humano de establecer vínculos afectivos duraderos. Fiarse de alguien requiere tener las necesidades básicas satisfechas y garantizadas. Es conveniente crear en los niños adoptados un sentimiento sólido de pertenencia a la familia. La incertidumbre respecto al futuro se puede eliminar planificando con los niños adoptados ciertos aspectos de la vida familiar y de su participación en ella. Siempre hay que advertirles de los cambios y ayudarles a prever lo que va a suceder.

**Miente con frecuencia.** En muchos casos, los primeros años de la vida del pequeño estuvieron marcados por la supervivencia y el "todo vale" para superar circunstancias muy adversas. Mentir para obtener algo puede ser habitual y aceptable desde esta posición. La mentira o la fantasía exagerada son mecanismos de defensa que irán desapareciendo a medida que disponga de otros recursos o comportamientos alternativos. Es necesario explicarle que cada vez que miente se rompe la confianza que se tiene en él. Ha de saber también que las consecuencias de mentir son peores que las de decir la verdad.

**Tiene problemas en el colegio.** La escuela es uno de los mayores focos de tensión para las familias adoptivas. Las dificultades de los niños y niñas derivadas de sus carencias, retrasos y trastornos exigen realismo con los objetivos y ritmos de aprendizaje. El rendimiento escolar mejora cuando se parte de la situación del niño y no desde las expectativas de los adultos. Hay que estimular su motivación para el aprendizaje, mejorando su autoestima y su seguridad emocional. ◀



## LO + PRÁCTICO

54 La subida de los tipos de interés

58 Altas y bajas en telefonía móvil

62 Escaleras domésticas

64 Sensores de obstáculos



## La subida de los tipos de interés Adiós al dinero barato

El incremento del precio del dinero repercute en el consumo, el ahorro y en el mercado de vivienda, aunque de diferentes formas

El precio oficial del dinero en la zona euro, y por tanto los tipos de interés que tanto nos afectan a los ahorradores españoles, ha permanecido durante los dos últimos años en los niveles más bajos del último medio siglo. Desde abril de 2003 hasta diciembre de 2005 estuvo instalado en el 2%. No obstante, con las seis subidas que ha fijado el Banco Central Europeo en el último año, hay que decir definitivamente adiós al dinero barato. A finales de diciembre de 2006, los tipos de interés oficiales de la zona euro se situaban en el 3,50%. Que los tipos de interés suban representa un impacto para los ciudadanos, que lo notan, aunque de diferentes formas, en el consumo, en el ahorro y en el mercado de la vivienda.

### → EFECTOS POSITIVOS

#### Cuentas y depósitos bancarios

El efecto positivo más importante de una subida de los tipos de interés se aprecia sobre los principales productos de ahorro bancario, en especial, cuentas y depósitos a plazo fijo. Si suben los tipos, las entidades tienen más margen para ofrecer rentabilidades más atractivas. De hecho, desde diciembre de 2005 se ha registrado un significativo incremento en los tipos de interés que ofrecen los depósitos y las cuentas corrientes. Según datos del Banco de España, a cierre de 2005 los depósitos a menos de un año ofrecían un interés medio del 2,30%. En la actualidad, el interés se sitúa en el 2,95%.

Los depósitos a plazos entre uno y dos años han pasado de dar un interés medio del 2,01% a ofrecer un 2,88%. Por su parte, los depósitos a plazos superiores a los dos años rentabilizan ahora el ahorro a un interés medio del 2,71%, lo que contrasta con el 2,02% que ofrecían hace un año. En cualquier caso, estos son datos sobre el interés medio calculado teniendo en cuenta los datos de todas las entidades financieras que operan en España (bancos y cajas).

No obstante, en los últimos meses el mercado ha asistido a una auténtica avalancha de nuevos depósitos que, en muchos casos, ofrecen intereses más altos. Algunas entidades que operan online ofrecen depósitos a un año a un interés del 4%. Esto supone que si un ahorrador destina 10.000 euros a un depósito de este tipo, al vencimiento -que suele ser cuando se cobran los intereses- recibirá 10.400 euros.

Las cuentas a la vista también han pasado de ofrecer un interés medio del 0,41% a cierre de 2005 a dar un 0,49% de rentabilidad. Sin embargo, también hay en el mercado ofertas con tipos mucho más atractivos. Las mejores cuentas, que pueden contratarse en entidades que operan a través de Internet, ofrecen un interés del 2,65% (hace un año ofrecían un 2,25%).

Como se estima que los tipos de interés en la zona euro pueden seguir subiendo más en el próximo año (hasta alcanzar incluso el 4%, según algunos expertos), es lógico pensar que la rentabilidad que ofrecen las cuentas y los depósitos también seguirá incrementándose, lo que es una buena noticia para los ahorradores. En general, estos productos bancarios ganan atractivo en las etapas de subidas de tipos de interés. Por el contrario, lo pierden cuando el Banco Central Europeo (el organismo que se encarga de regular la cantidad de dinero que hay en el mercado de la eurozona) decide iniciar un periodo de bajadas en el precio del dinero.

#### Deuda Pública

La Deuda Pública (activos emitidos por el Estado, como Letras, Bonos u Obligaciones) también suele comenzar a incluir un mayor interés cuando empiezan a subir los tipos. Por ejemplo, las Letras del Tesoro a un año ofrecían a cierre de 2005 un interés medio del 2,53%. Esta rentabilidad contrasta con el tipo medio del 3,578% al que se ofertaron las Letras en la última subasta del mes de octubre de 2006. Los bonos a cinco años y las obligaciones a diez años han pasado de dar un interés medio del 3,02% y del 3,475% a establecer un 3,692% y un 3,992%, respectivamente.

### → EFECTOS NEGATIVOS

#### Hipotecas

El impacto negativo más importante de una subida en los tipos de interés se aprecia principalmente sobre las hipotecas. Si suben los tipos, lo hacen también las cuotas mensuales que hay que pagar en los créditos hipotecarios a tipos variables (que en España son más de un 90% de los contratados). Cuando comienzan a subir los tipos de interés oficiales, lo suele hacer también el euribor (que es el indicador al que están vinculadas la mayoría de las hipotecas a interés variable). Este índice ha pasado del 2,783% en diciembre de 2005 al 3,924% al cierre del tercer trimestre de 2006, según datos de la Asociación Hipotecaria Española. A este interés hay que sumarle, además, un diferencial, que varía según las entidades pero que, de media, se fija en el 0,5%. →

SI SUBEN LOS TIPOS,  
LA RENTABILIDAD DE  
LOS PRODUCTOS DE  
AHORRO AUMENTA

## Los tipos de interés en Estados Unidos

Estados Unidos, la primera economía mundial, fue el primer mercado que comenzó con la subida en los tipos de interés. La Reserva Federal (el banco central estadounidense, popularmente conocido como la Fed) bajó las tasas oficiales desde el 6,5% (nivel en el que se situaban en el año 2000), hasta el 1% (cota en la que se instalaron desde mediados de 2003 hasta mediados de 2004). Desde junio de 2004, la Fed inició una etapa de política monetaria alcista. En la actualidad, los tipos oficiales estadounidenses se sitúan en el 5,25%. Los mismos efectos positivos y negativos que se han producido en la zona euro (con la subida de los tipos de interés por parte del BCE) se han dado en el mercado estadounidense. No obstante, en este caso el impacto ha sido más abultado (al igual que lo ha sido la subida de las tasas oficiales).





CON SUBIDAS MÁS ABULTADAS, LA BOLSA PODRÍA SUFRIR Y COMENZAR A CAER



Esto supone que en las hipotecas que se hayan revisado en septiembre de 2006 se habrán incrementado una media de 850 euros al año o, lo que es lo mismo, casi 70 euros más al mes. Desde la Asociación Hipotecaria Española estiman que en los próximos seis años, las hipotecas subirán entre 78 y 204 euros al mes cada año.

En cualquier caso, para que el impacto de la subida de los tipos de interés sea menor, las entidades financieras están optando por alargar el plazo de amortización de las hipotecas. En la actualidad, ya se pueden encontrar préstamos hipotecarios a un plazo máximo de 50 años.

Igualmente, en el ámbito empresarial el sector que se ve especialmente afectado por el alza de los tipos de interés es el inmobiliario. De hecho, ya se

observan los primeros indicios de agotamiento en la venta, en los precios (en algunas zonas de España han comenzado a caer) y en el tiempo que tardan en venderse los inmuebles.

No obstante, ¿qué pueden hacer quienes están hipotecados desde hace tiempo y que ahora se están viendo ahogados con la subida de tipos? Una de las soluciones a la que pueden recurrir es la refinanciación hipotecaria, es decir, negociar con su banco nuevas condiciones para su crédito. Esto puede implicar una rebaja en el tipo de interés aplicado y un alargamiento de los plazos, lo que les permitiría pagar una cuota menor, aunque, eso sí, durante más tiempo y, lo que es más importante, con el pago de más intereses. Esto se traduce en una situación más llevadera para el consumidor, aunque su crédito permanecerá vivo durante más años.

En segundo lugar, los interesados en adquirir una vivienda pueden plantearse la opción de suscribir una hipoteca a tipo mixto. Estos préstamos combinan el pago de tipos de interés fijos y variables en periodos elegidos por el cliente. Gracias a la flexibilidad en las condiciones, el usuario puede financiar su vivienda con cuotas a su medida, que se mantendrán fijas durante el período elegido. Este producto incluye protección ante subidas de tipos.

Por ejemplo, un cliente puede contratar una hipoteca mixta y decidir pagar un tipo fijo durante los primeros 20 años y variable durante los 20 siguientes. Durante los primeros 20 años, no le afectará la subida de tipos de interés, ya que su cuota será la misma, suban o bajen los tipos.

Otra solución, para todas aquellas familias que, además de tener una hipoteca cuentan con más préstamos personales, es reunificar todos los créditos en uno (el hipotecario, con lo que la garantía sigue siendo la vivienda). Esta operación también permite pagar menos al mes, aunque durante más tiempo y mediante el pago de mayores intereses a la entidad bancaria. Pese a este inconveniente, puede ser una solución aceptable para los hogares que se sienten ahogados y necesitan rebajar su cuota para vivir sin tanta presión deudora. La clave es negociar bien con la entidad financiera esta reunificación y conseguirla al menor coste posible.

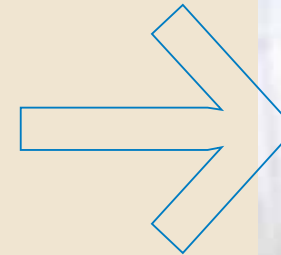
**Bolsa**

La Bolsa es otro de los mercados que suele sufrir negativamente el impacto de un alza de los tipos de interés. Por lo general, si suben, ganan atractivo los instrumentos de renta fija (como las Letras del Tesoro o los Bonos ya citados) y lo pierde la renta variable. Debido a la disponibilidad de alterna-

tivas de menos riesgo y que están elevando su rentabilidad, muchos inversores se salen de la Bolsa. En la actualidad, no obstante, hay una gran liquidez en el mercado, por lo que la subida no ha afectado al mercado de renta variable. De hecho, mucho dinero procedente de la venta de inmuebles ha ido a parar a la Bolsa. Pero si se mantiene esta tendencia de subida de los tipos de interés, el mercado bursátil podría sufrir y comenzar a caer.

**Consumo**

El consumo también puede verse afectado, debido al fuerte endeudamiento de las familias. Si sube el precio del dinero, las familias tienen que hacer más esfuerzo para mantener su nivel de consumo actual, que es notable. Los mayores tipos de interés, la elevada inflación y el menor aumento de la riqueza inmobiliaria pesan sobre la renta de las familias y, por tanto, sobre el consumo, que en los últimos años ha crecido a tasas superiores al 4% anual, que previsiblemente se rebajarán hasta el 3%. +



Diccionario básico para no perderse

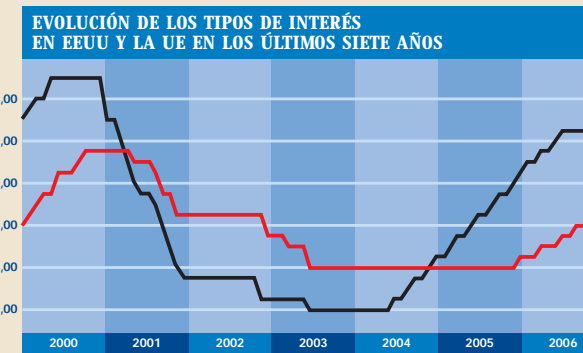
**Interés:** Precio que se paga por el uso del dinero. Generalmente se expresa como un tanto por ciento anual sobre la suma prestada, aunque dicho porcentaje puede definirse también para otros períodos más breves, como un mes o una semana, por ejemplo. Al porcentaje mencionado se le denomina tasa de interés. Desde el punto de vista macroeconómico, la tasa de interés queda determinada tanto por la demanda de dinero como por su oferta. Dado que la oferta monetaria depende de las emisiones que realizan los bancos centrales, éstos pueden, según las circunstancias, alterar en mayor o menor medida la tasa de interés (es decir, subir o bajar el precio del dinero).

**Euribor:** es un acrónimo de "Europe Interbank Offered Rate", es decir, tipo europeo de oferta interbancaria. Es el tipo de interés aplicado a las operaciones entre bancos de Europa; esto significa que es el porcentaje que paga como tasa un banco cuando otro le deja dinero. En las hipotecas, representa el interés que cobrará, además de la correspondiente tasa de beneficio financiero, el banco por el préstamo. La revisión es semestral o anual (en función de lo contratado).

**Banco Central:** entidad eje del sistema bancario de uno o varios países que controla y dirige el conjunto de instituciones financieras. Además, es el encargado de emitir y poner en circulación la moneda común y preservar su valor frente a otras divisas.

**Banco Central Europeo:** organismo que dirige la política monetaria de la zona euro.

**Reserva Federal:** es el banco central estadounidense.



Tipos de interés: ■ de la Reserva Federal de EEUU ■ de la UE



Telefonía móvil

## Libertad para cambiar de operadora

La normativa vigente protege mejor que antes los intereses y derechos de los consumidores ante la rescisión de acuerdos con las operadoras de telefonía móvil

Con más de 44 millones de clientes de teléfonos móviles, en la actualidad hay más líneas que habitantes censados en España. Asociaciones de consumidores y servicios públicos de información sobre consumo no cesan de atender a clientes desinformados e insatisfechos. A las reclamaciones habituales por trabas y penalizaciones en la tramitación de la baja, información defectuosa, retrasos y facturas incorrectas, se unen otros problemas, como altas en alertas y suscripciones no solicitadas. Según el Observatorio de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información, entidad pública adscrita al Ministerio de Industria, el gasto de telefonía móvil en los hogares españoles supera ya el de la telefonía fija.

### ¿Cuáles son los derechos del usuario de telefonía móvil?

Tiene derecho a darse de baja, cambiar de operador y conservar su número, así como a ser indemnizado por la interrupción del servicio, recibir la factura desglosada y elegir el modo de pago. Por otro lado, está en su derecho de obtener una información suficiente y veraz y, por supuesto, a reclamar. En definitiva, puede reivindicar un servicio acorde con la calidad exigible.

### ¿Una persona se puede dar de baja cuando quiera?

Sí. Una vez comunicado al servicio de atención al cliente, la empresa debe hacer efectiva la baja en 15 días. Pero si ésta se basa en un incumplimiento de la operadora, será inmediata y el usuario podrá

exigir hasta que sea atendido. En la reforma de la Ley de Protección del Consumidor recientemente aprobada por el Congreso se recalca que los requisitos para darse de baja deben ser los mismos que se piden cuando se da el alta.

### La operadora dice que el usuario ha firmado un periodo de permanencia de un año.

A pesar de esta limitación, tiene derecho a darse de baja con un preaviso de 15 días. No obstante, deberá asumir las consecuencias previstas en el contrato por incumplir el periodo de permanencia, habitualmente una indemnización económica.

### Entonces, ¿estas penalizaciones son legales?

Sí, aunque en ocasiones pueden ser abusivas. Esto sucede cuando la penalización es desproporcionadamente alta o hay un desequilibrio entre los derechos y obligaciones de las partes. Por ejemplo, se penaliza al usuario por rescindir el contrato y en cambio se faculta a la operadora para continuar con los trámites discrecionalmente, sin consecuencia alguna. Con la reforma de la ley del Consumidor, este abuso ya no será posible.

### ¿Dónde y cómo se da parte de la baja?

Dirija su solicitud al Servicio de Atención al Cliente que figure en el contrato. Puede encontrar un número de teléfono, una dirección electrónica y una dirección postal. Se puede enviar una carta certificada con acuse

de recibo y comprobar si ha llegado haciendo una llamada telefónica o enviando un correo electrónico. Es importante solicitar el número de referencia que ha asignado la operadora a su solicitud y exigir que le envíen un documento confirmatorio.

### ¿Cómo se puede conservar el número de teléfono?

Para conservar el número hay que seguir estos pasos:

- ◆ Diríjase a otra operadora y solicite alta con portabilidad de número.
- ◆ Indique la fecha más favorable para el cambio (mínimo seis días y máximo en 30 días desde la solicitud) y firme los documentos de alta con portabilidad y baja en la actual operadora.
- ◆ Solicite copia de los documentos.

La operadora elegida se encargará de todos los trámites.

### ¿Puede negarse a dar el número la operadora que abandona el usuario?

No, salvo que:

- ◆ En la solicitud de portabilidad haya algún dato erróneo o incompleto
- ◆ Se cuente con una solicitud previa de portabilidad
- ◆ El abonado tenga el servicio suspendido o interrumpido por deuda pendiente
- ◆ La tarjeta SIM haya sido denunciada por robo o pérdida
- ◆ El abonado tenga tarjeta SIM múltiple o contrato multilínea
- ◆ Por imposibilidad técnica

### ¿Es legal que la operadora corte la línea sin avisar?

Debe haber un incumplimiento del abonado que lo justifique, como el impago de las facturas. Lea su contrato: la ley obliga a preavisar sólo en telefonía fija, de manera que en la móvil hay que ser fieles al contrato.

### ¿Y si no se paga porque no está conforme con la factura?

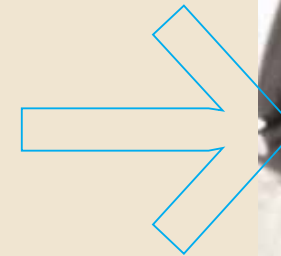
En este caso solicite el desglose de la factura. Si no está conforme con las llamadas a los Servicios de Tarificación Adicional (los números 800), no los abone, pero sí el resto de la factura. El plazo para reclamar es de un mes desde que recibió la factura. No espere a que le requieran el pago y le inscriban en un fichero de morosos.

### La persona afectada, ¿cómo puede reclamar?

Es necesario dirigirse al servicio de atención al cliente en el plazo de un mes desde su último pago. Debe esperar un mínimo de 30 días para la respuesta. Si no es satisfactoria o no la hay, puede plantear un arbitraje de consumo o acudir al Secretariado de Estado de Telecomunicaciones (SETSI). Éste resolverá en seis meses, pudiéndose recurrir en vía contencioso-administrativa.

### ¿Qué puede hacer quien recibe mensajes cortos con contenidos no solicitados?

Están prohibidos cuando no hay una solicitud previa. Pruebe a enviar un mensaje que contenga la palabra "BAJA" al número corto mediante el cual se publicita el servicio. También puede llamar al teléfono de la Asociación de Empresas de Servicios a Móviles 902 93 46 12 para identificar al prestador del servicio. ♦



## SABÍA USTED QUE...

- ◆ Una Orden aprobada este año por el Ministerio de Industria obliga a las operadoras de telefonía móvil con facturación anual superior a 20 millones de euros a informar trimestralmente sobre el nivel de calidad prometido y el finalmente proporcionado. Además, sus mediciones serán auditadas por entidades independientes y el incumplimiento de los niveles de calidad dará derecho a los abonados a ser indemnizados.

No sólo la calidad del servicio será auditada, también la calidad de la facturación para evitar errores. La reciente reforma de la Ley de Protección del Consumidor obliga a las operadoras de telefonía móvil a cobrar sus tarifas en segundos, y no en minutos, con lo que se evita la abusiva práctica del redondeo al alza.

LOS MENSAJES CORTOS CON CONTENIDOS NO SOLICITADOS ESTÁN PROHIBIDOS





## El banco cobra un descubierto de un subsidio de desempleo

**// Deje un descubierto de 100 euros en una cuenta corriente. Me olvidé de ella y sin llegar a cancelarla abrí otra cuenta en la misma entidad para cobrar el subsidio de desempleo. He comprobado el contenido de las cláusulas del contrato que firmé y se especifica que si tengo una deuda con la entidad, ésta puede ejecutar el cobro mediante la apropiación del dinero que hubiese en cualquier cuenta. Pues bien, así lo han hecho. ¿Es legal? ¿Una entidad privada puede ejecutar las deudas de las que es acreedora sin respetar unos límites de embargabilidad, en los que se suponen 'inembargables' los sueldos mínimos? //**



La compensación de deudas practicada por el banco entra dentro de la legalidad, aunque afecte a sueldos mínimos, porque lo realizado es una compensación de deudas amparada por el contrato y no un embargo. Los tribunales consideran válidas y no abusivas las cláusulas que facultan a bancos para compensar deudas, al menos siempre y cuando haya coincidencia entre los titulares de las cuentas. Pero también cuando no la hay, siempre y cuando se cumplan ciertos requisitos en este último caso. Por su parte, el Servicio de Reclamaciones del Banco de España ha señalado que para hacer efectiva la compensación son necesarios dos requisitos: primero, la identificación plena de la parte deudora y la parte acreedora. En segundo lugar, es preceptivo que la facultad de compensación se recoja expresamente en las condiciones contractuales. Ambos requisitos concurren en este caso, por lo que de poco o nada le serviría reclamar ni ante la entidad bancaria ni ante el Banco de España.

En cuanto a la imposibilidad de embargar el salario mínimo, sueldo o pensión equivalente, la acción del banco no es consecuencia de un embargo, sino de una compensación de deudas en el curso de una relación contractual, que de conformidad con las normas del Código Civil no está sometida a esos límites. Tal y como lo entiende el marco normativo y jurisprudencial, en este caso no se ha producido una ejecución de deudas por la vía del embargo sino una extinción de la deuda a través de la compensación autorizada contractualmente. <

## Un perro suelto provoca un accidente en el acceso a una autopista

**// Recientemente sufrí un percance en la carretera. Cuando faltaban menos de 50 metros para acceder a la autopista, un perro se cruzó en el camino y tuve un accidente de moto. Los Mossos d'Esquadra hicieron un informe del siniestro y comprobaron que el perro no tenía chip de identificación y que, por lo tanto, no tenía dueño. ¿Puedo reclamar daños y perjuicios a la concesionaria de la autopista por no tener los accesos en perfectas condiciones? //**



La persona afectada puede presentar una reclamación fehaciente por los daños y perjuicios sufridos a la concesionaria de la autopista mediante burofax certificado, aunque puede interesarle acudir a un abogado. Los Tribunales condenan en la mayoría de ocasiones, en función de las circunstancias y del tipo de obstáculo, a estas empresas a indemnizar a los perjudicados por la aparición de obstáculos y animales sueltos en las autopistas. Se basan en la obligación que les impone la ley de conservar la vía, sus accesos, señalizaciones y servicios en perfectas condiciones de utilización, suprimiendo las causas que originen molestias, incomodidades, inconvenientes o peligrosidad a los usuarios de la vía.

Una sentencia de interés en este caso es la dictada por la Audiencia Provincial de Sevilla de 18 junio 2003. En ésta se recuerda que el deber de vigilancia y conservación de la autopista en debidas condiciones de seguridad no se limita al cuidado de las vías de circulación rápida con que cuenta, ni a mantener en perfecto estado las redes de cerramiento para evitar el acceso de personas o animales, ni tampoco a retirar cualquier objeto que hubiera podido caer desde los pasos elevados o por encima de los cerramientos, sino que debe extenderse al **cuidado de sus accesos**, como concreta la Ley sobre Autopistas de Peaje.

Por otro lado, el usuario es destinatario final del servicio prestado y la concesionaria de la autopista está sometida a la responsabilidad regulada por los artículos 25 y 26 de la Ley General de Defensa de Consumidores y Usuarios. Atendiendo a esta ley, corresponde a la empresa probar que el usuario utilizó de forma indebida o negligente la autopista y que, por su parte, cumplió todos los requisitos reglamentarios. <

### 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.



### VIVIENDA. CLÁUSULAS ABUSIVAS

## El promotor quiere que los compradores paguen intereses previos a la venta

En 1998 unos consumidores firmaron un contrato privado de compra de una vivienda en construcción por 51.000 euros. En este documento se facultaba al promotor para constituir una hipoteca sobre el solar y edificaciones en construcción y a que los compradores la subrogaran en la parte de crédito correspondiente, así como en los intereses desde la fecha de certificación final de obra. Se establecía además que los gastos proporcionales de las acometidas (agua, luz, gas...) del edificio corrían también por cuenta del comprador. El promotor requirió al comprador 2.758 euros por los intereses del crédito hipotecario y por conceptos de acometidas y altas. Posteriormente los consumidores reclamaron en juicio la devolución de esa cantidad por considerarla un abuso. Y ganaron el juicio. La Sección Segunda de la Audiencia Provincial de Cantabria, en sentencia de 4 de octubre de 2005, señaló que la cláusula por la que el demandante tenía que pagar intereses resultaba nula de pleno derecho y que las acometidas del edificio y las altas que contemplaba la cláusula discutida formaban parte inseparable del propio edificio y no se podían cobrar aparte. <



### RESPONSABILIDAD PATRIMONIAL. ADMINISTRACIONES PÚBLICAS

## El Ayuntamiento se excede de lo acordado en una expropiación

Un particular firmó un convenio expropiatorio con su ayuntamiento por el que cedía gratuitamente 829 metros cuadrados de una finca de su propiedad para obras públicas. Pero el ayuntamiento se excedió y ocupó más metros cuadrados reduciendo el aprovechamiento de la finca. Después de reclamar sin éxito, el caso llegó hasta el Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León, cuya sección primera de lo contencioso administrativo, en sentencia de 25 de septiembre de 2005, amparó los derechos del demandante y condenó al municipio a indemnizarle con 58.196 euros más intereses de demora. En la argumentación se apuntó que la normativa de Expropiación Forzosa establece una responsabilidad de la Administración Pública objetiva o por el resultado, en la que es indiferente que su actuación haya sido normal o anormal. Su responsabilidad patrimonial sólo depende de que el daño sea consecuencia directa de su acción y de que se trate de un daño efectivo, evaluable económicamente e individualizado. <



### VIAJES. EXTRAVÍO DE MALETAS

## La compensación por la pérdida del equipaje no satisface al afectado

Un viajero que regresaba a Madrid procedente de Canadá presentó una reclamación ante la compañía aérea por el extravío de una de sus maletas. 36 horas después le entregaron el equipaje y una indemnización, la que correspondía por aplicación de los Convenios Internacionales en caso de retraso. El usuario la consideró insuficiente y reclamó en juicio por el daño moral sufrido. Sin embargo, la sección 14ª de la Audiencia Provincial de Madrid, en sentencia de 14 de octubre de 2005, falló en su contra. Argumentó que las normas no establecen que cualquier retraso en la entrega, por nimio que sea, dé lugar a la responsabilidad del transportista, sino que su finalidad es, por el contrario, limitar esa responsabilidad. La demora en la entrega del equipaje puede ser grave cuando el viajero debe asistir a una boda u otro acontecimiento social que requiere de una cierta etiqueta, o cuando en un país o ciudad ajena al domicilio habitual esta pérdida del equipaje obliga a vivir con 'lo puesto'. Pero no lo es cuando se produce en la llegada del viajero a su domicilio. <

### SENTENCIAS

## Un caso similar puede merecer una 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.



Escaleras domésticas

## Seguridad en las alturas

Las escaleras ayudan a llegar a los lugares más altos para solventar numerosos contratiempos domésticos, pero deben hacerlo sin riesgos



Ocultas casi todos los días del año, las escaleras domésticas se convierten en el momento menos pensado en la única herramienta para solventar numerosos contratiempos y tareas en el hogar. Además de útiles, deben ser seguras. Una simple tarea como cambiar una bombilla fundida, arreglar una persiana o colgar un cuadro puede acabar en un accidente porque la escalera no soporta el peso, porque es muy vieja y no cumple las condiciones exigidas para su uso.

La oferta es variada tanto en materiales como en peso y altura. El primer paso para una buena elección es determinar qué tamaño se necesita. De ello dependerá el número de escalones, que suele estar entre tres y ocho, y la altura. Con tres peldaños se puede trabajar a unos 2,5 metros, con cuatro peldaños a casi 3 metros y con ocho peldaños se rozan los 4 metros. A más peldaños, más peso y mayor incomodidad en su manejo. El peso ideal ronda los cuatro kilos, con una resistencia mínima de 150 kilos.

En cuanto al precio, el abanico es amplio: desde 20 euros hasta más de 300. Con independencia de su coste, deben estar certificadas por la normativa europea UNE-EN 131.

Esta información debe quedar recogida en la etiqueta junto a las instrucciones. Antes de llevarse la escalera a casa es conveniente probarla en el propio comercio y verificar su estabilidad y solidez.

### Materiales

La diversidad de materiales con los que se construyen este tipo de escaleras es amplia. Las más comunes son las de aluminio -aunque también es posible encontrarlas en madera, fibra de vidrio, plástico o acero- y de tipo tijera, es decir, con una articulación que permite su plegado.

- ★ **Alación de aluminio.** Es ligera e inoxidable, aunque más frágil. La normativa establece que el espesor mínimo de todas las partes de aluminio es de 1,2 milímetros.
- **Precio.** Entre 20 euros (3 peldaños) y 50 euros (6 peldaños).
- ★ **Acero.** Herramienta pesada, pero muy resistente: el grosor mínimo del acero debe ser de un milímetro.
- **Precio.** Entre 35 y 50 euros.
- ★ **Fibra de vidrio.** Son escaleras ligeras, aislantes de la corriente eléctrica, aunque frías y con resistencia limitada al calor. Las más caras.
- **Precio.** Entre 100 y más de 300 euros.
- ★ **Madera.** Algunas de las variedades más adecuadas son la madera de abeto, pino silvestre o haya. La más aislante, pero una de las menos resistentes.
- **Precio.** Entre 45 y 120 euros.

### Requisitos de una buena escalera

La normativa que rige en la Unión Europea para escaleras portátiles, la norma UNE-EN 131, determina los tipos, dimensiones, cargas a soportar, resistencias y métodos de ensayo, entre otras cuestiones. Esta regulación especifica la necesidad de que las escaleras dispongan de elementos de seguridad que impidan su apertura mientras se usan y obliga a que no haya puntos cortantes y a que los clavos y tornillos estén protegidos para que no se aflojen. También regula los siguientes elementos:

- ★ **Peldaños.** La anchura interior, es decir, lo que mide el escalón entre los largueros, tiene que tener un mínimo de 28 centímetros, mientras que la exterior, la de los largueros, debe ser de 34 centímetros. La profundidad del peldaño, donde se apoya todo el pie, tiene que ser igual o superior a 8 centímetros y estar en posición horizontal durante su uso. La distancia mínima entre escalones es de 23 centímetros y la máxima de 30 centímetros. Lo ideal es que los peldaños sean antideslizantes, duros y fijados a los largueros con clavos o cola.
- ★ **Plataforma.** Es el último peldaño de la escalera, más ancho que los demás: las dimensiones mínimas son de 25 centímetros de ancho por 25

centímetros de largo. La norma exige que se eleve con un dispositivo en el momento en el que se cierra la escalera y que no se balancee cuando una persona está subida en su borde frontal.

- ★ **Barandilla de seguridad.** Se considera que debe tener una altura mínima de 60 centímetros respecto a la plataforma, que actúa como un peldaño más, con el fin de que sirva de punto de apoyo.
- ★ **Acabado.** Los bordes, ángulos o partes salientes deben estar biselados o redondeados. Las partes de metal oxidables deben estar protegidas por una capa de pintura u otros revestimientos y los elementos de madera deben estar tratados en todas sus caras y recubiertos con una capa protectora transparente y permeable al vapor de agua.
- ★ **Articulaciones.** Las escaleras dobles (que se abren en forma de 'V' invertida) tienen que estar unidas por una articulación duradera, concebida para que ninguna de las partes de la escalera pueda reencontrarse con cualquier otra parte durante su uso. El eje de articulación debe ser de acero y tener un diámetro mínimo de 5,3 milímetros.
- ★ **Apoyos en el suelo.** Deben tener en su base dispositivos antideslizantes que se ajusten a los largueros. Su misión es dar estabilidad a la escalera y agarrarla al suelo. ➤

LAS ESCALERAS TIENEN QUE ESTAR CERTIFICADAS CON LA NORMATIVA EUROPEA UNE-EN 131



### Un uso sin caídas

El principal riesgo de las escaleras es una caída. Para evitarla, sólo hay que seguir los siguientes consejos:

- ▶ Revisar la escalera antes de cada uso.
- ▶ Asentar la base sobre una superficie lisa y extender completamente el tensor.
- ▶ Utilizar calzado antideslizante.
- ▶ Despejar el área que queda sobre la cabeza.
- ▶ Hacer el ascenso, trabajo y descenso con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los peldaños o largueros.
- ▶ Mantener el peso del cuerpo equilibrado, no inclinarse o estirarse demasiado.
- ▶ Manipular los materiales con cuidado, no hacer gestos bruscos.
- ▶ Tener siempre una mano en la escalera.
- ▶ No apoyarse en el último peldaño.
- ▶ Limpiar las sustancias que pudieran haber caído sobre la escalera, en especial grasa o aceite.
- ▶ No almacenar la escalera sobre el suelo, sino colgada y apoyada sobre los largueros.
- ▶ En los trabajos eléctricos o en la proximidad de instalaciones eléctricas deben utilizarse escaleras aislantes.
- ▶ No situar la escalera detrás de una puerta, alguien podría abrirla accidentalmente.
- ▶ No usar la escalera si se sufren desmayos o vértigos.
- ▶ No pintar una escalera de madera porque se podría ocultar algún defecto estructural.

## Sensores de obstáculos Aparcar sin miedo

Los radares de estacionamiento advierten de la presencia de obstáculos fuera del campo de visión, aunque obligan a aparcar con más cuidado para no dañar los sensores, disponibles a partir de 80 euros

Después de décadas de sacar la cabeza por la ventanilla, de salir del coche para calcular la distancia entre los vehículos ya aparcados y de acudir periódicamente al taller por los desperfectos cometidos en las manibras de estacionamiento, en los últimos años se ha extendido lo más parecido a una solución. Los técnicos de las empresas de automoción han diseñado un radar de aparcamiento. Basado en unos sensores que se instalan en los parachoques, generalmente en los traseros, informa de los obstáculos que se hallan en los ángulos muertos de visión y de la distancia para maniobrar de la que se dispone. Sin embargo, también obliga a estacionar con más cuidado para evitar romper con un leve golpe uno de sus delicados sensores.

Su funcionamiento es muy sencillo: se activa cuando se utiliza la marcha

atrás y detecta todo obstáculo –otros vehículos, personas, animales– a una distancia de entre 1,5 y 2 metros, según el modelo. La información se envía a una unidad de control que gestiona los datos y que un altavoz convierte en una señal acústica, que aumentará su frecuencia a medida que se aproxime al objeto.

Este sonido se convierte en un pitido continuo cuando la distancia es inferior a los 30 centímetros. A esta alerta se le puede sumar una visual con el fin de mejorar la precisión de la maniobra, que utiliza un equipo de luces LED o una pantalla LCD que pasa del verde al amarillo y de éste al rojo cuanto más cerca se halle el otro vehículo, contenedor o bordillo: el verde avisa del obstáculo desde los 1,5 metros hasta los 50 centímetros, el amarillo informa de que se halla a una distancia entre 50 y 30 centí-

metros y el rojo advierte de que el automóvil se encuentra entre los 30 y los 10 centímetros.

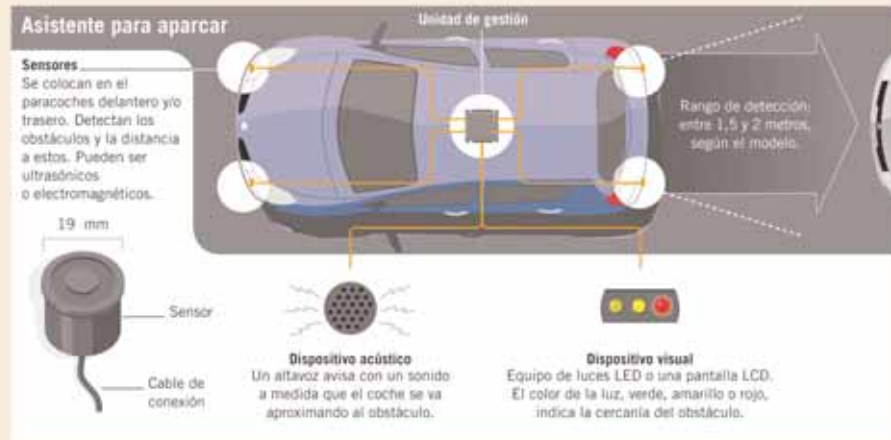
### Diversidad de opciones

El abanico de modelos se abre dependiendo de los extras que se añadan a este sistema:

**Tecnología asimétrica:** Su unidad de control gestiona independientemente los datos enviados por cada sensor. Estos datos se reflejan en la pantalla indicando en qué lado se encuentra el obstáculo más cercano.

**Inalámbricos:** Ahorran el trabajo de la instalación de los cables entre la unidad de gestión y el habitáculo (los cables entre los sensores y la unidad de gestión se tienen que seguir instalando).

**Pantalla integrada:** Son los modelos cuya pantalla LCD viene integrada en un espejo retrovisor interior.



### ¿Ultrasonidos o electromagnéticos?

Los asistentes de aparcamiento se dividen según su tecnología de detección, que condiciona el método de instalación de los sensores. A los primeros modelos de detección por infrarrojos, ya algo desfasados, se suman los dispositivos llamados de tercera generación, que son los que dominan el mercado, y que usan dos sistemas: el de emisión de ultrasonidos y el de microondas (emite ondas que detectan alteraciones electromagnéticas).

**Sensores de ultrasonidos:** pequeños cilindros, entre dos y cuatro según el equipo adquirido, de unos 19 milímetros de diámetro (como una moneda de 1 euro) que emiten ondas de ultrasonidos que rebotan en los obstáculos abarcando un ángulo de entre 130°-160° horizontalmente y 50°-60° verticalmente. Se encastran en el paracho-

ques, por lo que es necesario hacer unos agujeros. Son bastante direccionales y puede haber un obstáculo que no entre en el campo de detección de los dos sensores del conjunto básico. En la mayoría de coches en que vienen de serie hay cuatro sensores, pero en los equipos básicos sólo dos, por lo que es aconsejable instalar dos más. Además, pueden sufrir interferencias de otros aparatos ultrasónicos. Precio: entre 80 y 140 euros.

**Detección electromagnética:** se basa en la detección de alteraciones del campo electromagnético producida por los objetos sólidos. Su instalación es más sencilla, ya que los sensores vienen integrados en una tira de aluminio que se coloca dentro del parachoques. Además, la cobertura de detección es completa y no precisa de la instalación de sensores suplementario. Sólo funciona en movimiento. Precio: desde 80-110 euros hasta 300.+

### Las señales según la distancia al obstáculo



### CONSEJOS

- Se recomienda no pintar los sensores porque reduce su capacidad de detección y puede llegar a inutilizarlos. Lo mejor es buscar la manera de integrarlos estéticamente o adquirir unos ya pintados de serie en el color deseado.
- Aunque todos los fabricantes coinciden en que este dispositivo reduce el estrés producido al aparcar, si se es sensible a los sonidos estridentes es posible que el estrés producido por el pitido sea igual o mayor que el que intenta evitar. Por eso es recomendable adquirir un equipo con volumen regulable.
- Son muy sensibles a la suciedad. Una lluvia de fuerte intensidad y el barro que se pueda encontrar en la carretera pueden influir en la eficiencia de los sensores. Es aconsejable revisarlos y limpiarlos.
- No está de más intentar que los sensores del parachoques se incluyan en el seguro del vehículo, dado que todavía es un sistema poco extendido a nivel europeo, por lo que es más que probable que alguno de nuestros sensores se rompa porque otro conductor siga aparcando por el método de contacto.
- No se debe olvidar que es un sistema auxiliar que sólo añade seguridad y que, en ningún caso, sustituye la visión del conductor.

Cunas y camas infantiles

## Un descanso plácido y seguro para los más pequeños

Los niños necesitan un lugar de reposo confortable y funcional que garantice su tranquilidad y la de sus padres y madres

El correcto descanso de los más pequeños de la casa repercute en su buen desarrollo. De nada sirven los trucos para que el niño se relaje y duerma de un tirón si el lugar que le ha sido asignado para conciliar el sueño es incómodo y poco funcional. No obstante, no es fácil encontrar en el mercado una cama perfecta para los niños. Comodidad y seguridad son las metas primordiales, pero también es importante que se adapte al crecimiento del pequeño sin necesidad de afrontar un gasto desmedido.

### La cuna, seguridad ante todo

- ✦ Si no se dispone de mucho espacio en la habitación de los padres y madres, el bebé puede dormir durante los primeros meses -máximo hasta los cuatro o cinco- en un capazo o en un moisés, que mide unos 80x30 centímetros. Su fondo debe ser rígido y plano, con los bordes altos y acolchados, y preferiblemente de algodón.
- ✦ La cuna debe ser de madera, sólida, estable y segura, y homologada según la normativa europea UNE-E 716-1.
- ✦ La largura de la cuna debe ser al menos 20 centímetros más larga que la altura del niño y el ancho debe tener un mínimo de 60 centímetros.
- ✦ La altura es modificable en función del tamaño y el crecimiento del bebé. Cuando es más pequeño, la base se eleva para que los padres puedan coger al bebé desde la cama, y cuando crece, se baja para que la criatura disponga de una mayor protección. Debe tener una altura interna mínima de 60 centímetros en la posición más baja de la base, y de 30 centímetros en la posición más alta.

- ✦ La distancia entre los barrotes debe ser mayor de 4'5 centímetros y menor de 6'5 centímetros, y deben estar colocados de modo que el niño no pueda encontrar un punto de apoyo para trepar.
- ✦ La distancia entre las láminas del somier debe ser de 6 centímetros como máximo, y la mayor distancia posible entre éste y el bastidor, de 2'5 centímetros por los dos lados.
- ✦ Se debe instalar en la cuna un protector o chichonera para evitar daños con los laterales y el cabecero de la misma. Amortiguará los posibles golpes del bebé cuando se mueva o juegue en la cuna.
- ✦ Si tiene decoraciones o calcomanías, deben estar bien pegadas, de forma que el niño no las pueda arrancar.
- ✦ Es indispensable que al menos dos de las ruedas puedan bloquearse.
- ✦ Puede ahorrar algún dinero comprando una cuna convertible que se va transformando a medida que el niño crece. Puede servir como mini cuna y como corralito, y cuna grande cuando sea preciso. Las hay que se transforman en cama, en dos sillas o en un mini sofá, con lo que se puede aprovechar el espacio que queda debajo para poner un cajón ropero.

### Una cama a su medida

- ✦ La cama no debe tener esquinas puntiagudas que puedan hacer daño al niño o niña.
- ✦ No debe ser muy alta para evitar los riesgos de golpe por caída.
- ✦ Durante los primeros meses en los que el pequeño duerma en la cama se debe colocar una barandilla en uno o en los dos laterales. Evitará que el recién nacido corra el riesgo de caerse.
- ✦ La cabecera debe ser lo más sencilla posible, evitando los barrotes que representen peligro para el niño.

### El colchón, ajustado

- ✦ El colchón debe ser más bien duro y ha de estar perfectamente ajustado a la estructura de la cuna, evitando que queden huecos por donde el niño pueda meter un brazo, una pierna o la cabeza, con el consiguiente peligro de asfixia en este último caso.
- ✦ Ha de tener un espesor mínimo de 10 centímetros y debe ajustarse bien a la cuna, de forma que como máximo queden 2 centímetros por cada lado entre éste y las barandillas laterales.
- ✦ Los fabricantes de cunas tienen la obligación de indicar las dimensiones del colchón que mejor se adapte a cada modelo.

### Almohada, mejor sin ella

- ✦ Los bebés no deben utilizar almohada porque puede forzar la curvatura natural de su cuello.
- ✦ Otra razón para evitar su uso es que si el niño se voltea puede quedar tumbado boca abajo y respirar su propio anhídrido carbónico, lo que puede provocar su muerte.
- ✦ Si necesita estar reclinado, es mejor colocar una toalla bajo el colchón que eleve la mitad de su cuerpo.
- ✦ A partir de dos años ya pueden usar almohada, pero debe ser bastante fina o poco alta, no muy blanda y del mismo tamaño que la cama. Debe llevar una funda lavable de un tejido muy suave con la fibra como material (facilita la respiración y la oxigenación)

### Ropa de cama, ligera y sin plumas

- ✦ La ropa de cama debe abrigar al niño sin darle excesivo calor. Elija prendas de tejidos suaves, que pesen poco.
- ✦ Evite los edredones y los nórdicos con relleno de pluma. Pueden producir alergias y están totalmente desaconsejados si su hijo es asmático. Decídase por uno de fibra o acrílico, que además tienen la ventaja de poder lavarse en la lavadora.+

**LOS BEBÉS NO DEBEN UTILIZAR ALMOHADA PORQUE PUEDE FORZAR LA CURVATURA NATURAL DE SU CUELLO**





## GUÍA PRÁCTICA consumer EROSKI

### Cómo conseguirla

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

**OPCIÓN 2:**  
Llamando al 902 540 340.  
Recibirá la guía contrarrebollo. Le costará  
15 euros más 2,5 euros por gastos de envío.

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



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

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



## GUÍA PRÁCTICA carnes