

# consumer EROSKI

AÑO XXXIII - ÉPOCA III - abril 2007 - Nº 109  
www.consumer.es

la revista del  
consumidor de hoy

## A FONDO **AERO PUERTOS**

### ALIMENTACIÓN

**Comer bien  
para dormir mejor**

### ANÁLISIS

**Tomate frito  
Programas antivirus  
de ordenador**

### OTROS TEMAS

- Barómetro de Consumo 2007
- "Cuéntame" cómo se rueda
- Cuidados del enfermo terminal
- Entrevista a Manel Baucells, investigador

**CONSEJO DE REDACCIÓN:** Arantza Laskurain,  
Ricardo Oleaga, Iñaki Larrabeiti,  
Marta Areizaga.

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

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

**ANÁLISIS COMPARATIVOS**  
RESPONSABLE: Iñaki Larrabeiti.  
INTERPRETACIÓN Y DIVULGACIÓN: Mónica Cid.  
RESPONSABLE DE LABORATORIO: Juan Carlos  
San Vicente.  
QUÍMICA: Jaione Pagalday.  
MICROBIOLOGÍA: Miguel Romeo.  
GENÉTICA: Mercedes García Goti.  
REDACCIÓN: Ricardo Oleaga. Iñigo Marauri.  
Iker Merchán.

**OTROS CONTENIDOS**  
**Coordinadora de redacción:** Miren Rodríguez.  
**Flash actualidad:** Azucena García  
**Fotorreportaje:** Amaia Uriz.  
**Nuevas tecnologías:** Jordi Sabatés.  
**Entrevista:** Iñigo Marauri.  
**Alimentación:** Maite Zudaire. Genma Yoldi.  
**Salud:** Eukeni Olabarrieta. Xavier Pujol.  
**Psicología:** Pepe Romo. Marisa López.  
**Informe y Motor:** Ana López.  
**Medio ambiente:** Mercè Fernández.  
**Economía doméstica:** Patricia Pérez.  
**Derechos:** Lidia Barrio  
**Vivienda:** Azucena García.  
**Diseño y Maquetación:** duplo+Ramon Cosme.  
**Fotografía:** Rubén García. Zig Zag. Felipe Loyola.  
**Infografías:** Estudio 90 grados.  
**Ilustración:** Marta Antelo.  
**Fotomecánica:** Lithos.  
**Impresión:** Altair Quebecor.

Redacción y Administración de CONSUMER EROSKI:

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

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

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

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

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

**consumer EROSKI** es una revista gratuita que no admite publicidad.

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

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

## Actualidad y ocio

4 BARÓMETRO DE CONSUMO 2007

8 'CUÉNTAME' CÓMO SE RUEDA

10 BLOGS: DIARIOS DIGITALES INTERACTIVOS EN INTERNET

14 ENTREVISTA A MANEL BAUCELLS, INVESTIGADOR



## Investigación

32 AEROPUERTOS

Se han analizado 23 aeropuertos de todo el país. Las comunicaciones entre las ciudades y sus terminales, además del despliegue de transporte público, principales ámbitos de mejora en unas instalaciones con una limpieza y seguridad notables.

40 ANALIZADAS SIETE MUESTRAS DE TOMATE FRITO

Saludable y poco calórico, el 1,5% de sal que contiene de media el tomate frito aconseja un uso moderado en quienes padecen hipertensión.

45 ANALIZADOS SIETE PROGRAMAS ANTIVIRUS PARA ORDENADOR

Los antivirus analizados cumplen con su cometido, pero son muy diferentes en precio, prestaciones y facilidad de uso.

50 EL COSTE DE UNA BODA

Los gastos de una boda estándar pueden variar de los 10.800 euros a los 43.000. Gran parte de este presupuesto se queda en el banquete, con menús que van de los 60 euros por comensal a los 125 euros por invitado, barra libre incluida.

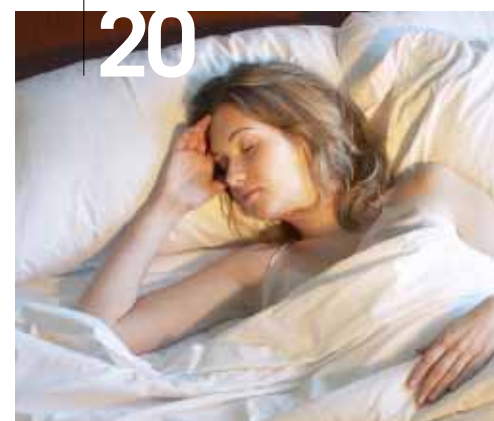
## Bienestar

20 COMER BIEN PARA DORMIR MEJOR

24 EL CUIDADO DE LOS ENFERMOS TERMINALES

28 CÓMO PREVENIR Y SUPERAR LA ENVIDIA

30 LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL URBANA



## Lo más práctico

56 CÓMO CREAR UNA EMPRESA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE

59 HÁBITOS EN LA CONDUCCIÓN DAÑINOS PARA EL AUTOMÓVIL

62 TESTAMENTOS Y PAREJAS DE HECHO

66 EL PLADUR: LA CELULOSA DE LOS MIL USOS

# SUMARIO (109)

¿Quieres más información sobre ALIMENTACIÓN?

Entonces, te interesa saber que en su edición en Internet CONSUMER EROSKI pone a tu disposición su amplio canal de ALIMENTACIÓN, 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 de lo publicado sobre ALIMENTACIÓN 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.

## El consumidor confía en los alimentos y mejora su equipamiento tecnológico, pero sigue sin fiarse de Internet para comprar

Exige más información sobre productos y servicios pero sigue sin animarse a reclamar

Confía en los alimentos (excepto en la comida rápida y los transgénicos), cuando los compra se muestra marquista y tradicional, es cada vez más exigente con la información; tiene buen concepto de sí mismo como consumidor y cree que nadie como él mismo defiende sus intereses; no se siente compensado por lo que recibe a cambio de lo que paga (lo más caro: vivienda y seguros), y aunque continúa mejorando su adap-

tación a la era de las Nuevas Tecnologías (tiene ordenador en casa y lo tiene conectado a Internet), sigue sin comprar mediante Internet porque desconfía de la seguridad de la Red. Éstas son algunas señas de identidad del consumidor medio español, según el Barómetro de Consumo de Fundación Eroski presentado el 15 de marzo, Día Mundial del Consumidor, en Madrid. Este estudio, consolidado como información de referencia cuando se habla de la opinión del consumidor, consiste en una amplia encuesta (realizada desde 2001 por el Instituto de

Empresa) a 3.218 personas mayores de 14 años en todo el país.

**El consumidor asegura que el color es el indicador principal de frescura en la carne y el pescado,** y que conocer personalmente al vendedor y tenerle en buen concepto es lo que más confianza le genera a la hora de comprarlos; por otro lado, cada vez se fija más en la lista de ingredientes y en la información nutricional de las etiquetas de los alimentos. Todo apunta a que sigue sin sufrir problemas de autoestima como consumidor: más que de nada ni de nadie, se fía de sí mismo y de su círculo de allegados para tomar decisiones relacionadas con los alimentos, si bien confía en servicios sanitarios y asociaciones de consumidores. Abundando

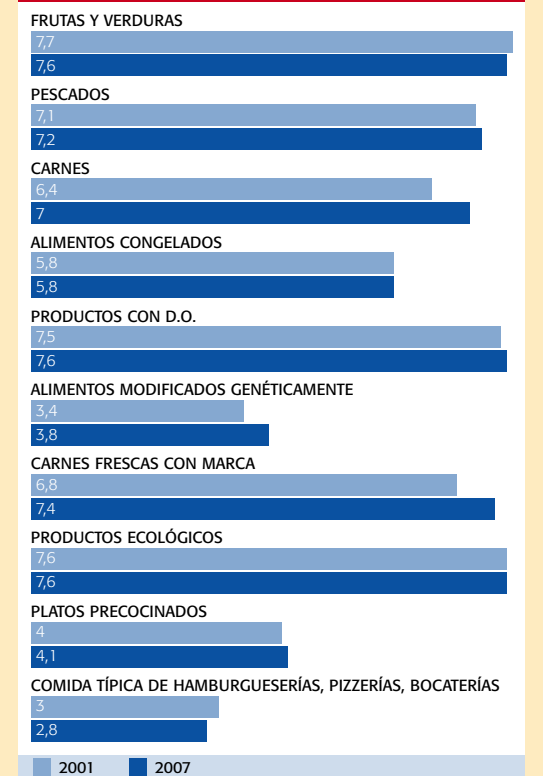
**Sólo una de cada cinco personas cursó una reclamación el año pasado**

en esta posición, está seguro de que quien mejor defiende sus intereses como consumidor es él mismo y la única otra referencia válida son las asociaciones de consumidores, y su fuente de información más importante sobre temas de consumo no son medios de comunicación, empresas ni autoridades públicas, sino sus familiares y amigos, a quienes siguen en importancia dependientes de tiendas y asociaciones de consumidores. Otra constante que se repite año tras año en este perfil del consumidor es

que exige más y mejor información sobre productos y servicios.

En cuanto a equipamiento tecnológico, **el consumidor medio tiene en nuestro país ordenador en casa y lo tiene conectado a Internet,** usa la Red preferentemente para navegar por la web y enviar emails, no compra por Internet y no reconoce que se baja música y películas de la Red. Asimismo, tiene móvil, pero no reproductor de música mp3, ni navegador GPS, ni agenda electrónica (PDA).

### GRADO DE CONFIANZA EN LOS ALIMENTOS. EVOLUCIÓN 2001-2007



### MÁS SOBRE EL PERFIL DE CONSUMIDOR MEDIO:

- ✓ **Reclama poco,** sólo una de cada cinco personas lo hizo el año pasado, y cuando lo hace el principal destinatario son los operadores de telefonía.
- ✓ **Andar** es el ejercicio físico que más realiza, seguido -de lejos- por actividades propias del gimnasio, correr, nadar, fútbol y baloncesto.
- ✓ **No fuma ni ha fumado,** si bien el 24% de la población mayor de 14 años lo hizo en un pasado y el 25% lo hace habitualmente.
- ✓ **Está cada vez más preocupado por su salud,** por su imagen y por el cuidado de su cuerpo; pero no le atrae la cirugía estética ni compra anticelulíticos, anti-arrugas, etc.
- ✓ **Es indulgente consigo mismo:** dice no estar estresado y no llevar vida sedentaria. Y que sigue hábitos alimentarios saludables y que hace ejercicio físico con frecuencia.



## LO MÁS NOVEDOSO:

Uno de los rasgos de identidad más destacables del Barómetro de Consumo es su predisposición a incorporar nuevos temas cada año sobre los que se pregunta a los ciudadanos. De los apartados que incorpora por vez primera el Barómetro de Consumo, sobresalen las siguientes conclusiones:

**1** Los alimentos que más se relacionan con **toxiinfecciones** y problemas sanitarios son mayonesa (citada por el 62%), huevos (48%), precocinados y platos preparados (46%). Más atrás, el pescado (30%) y la carne (30%).

**2** ¿En qué nos fijamos para comprobar la **frescura de los alimentos**? Para cada alimento, en unas variables distintas. En la carne, el principal atributo de

frescura es el color (71% de respuestas), seguido de olor (35%), textura (25%) y brillo (20%). Que no esté envasada se tiene como criterio de frescura de la carne por sólo el 9% de los consumidores. En el pescado, hay tres características de similar peso: color (49%), olor (41%) y brillo (40%). La recomendación del vendedor no es un factor principal (15%). En las frutas y verduras, color (51%) y textura son la clave de frescura, seguidas por el brillo (20%) y "que sean de temporada" (18%).

**3** Otro apartado es el que establece los **aspectos de cada alimento fresco que más confianza generan en los consumidores**. En la **carne** son conocer al dependiente y tenerle en buen concepto (42%), que la venda un establecimiento de confianza (35%) y que el producto tenga buen aspecto.

Que la carne tenga Denominación de Origen (D.O.), la limpieza del punto de venta, los controles de calidad o que la fecha de caducidad esté aún lejana es menos importante. En cuanto al **pescado**, los más relevante es el dependiente que lo sirve (44%), el buen aspecto del producto (42%) y que sea un establecimiento de confianza (35%). El buen aspecto (49%) es primordial en **frutas y verduras**, aunque conocer al dependiente (36%) y que se trate de una tienda de confianza (33%) también importa. En los **huevos**, lo que más confianza genera es que la fecha de caducidad quede muy lejana (43%). Aspectos de valor añadido en los alimentos frescos, como pertenecer a una D.O., una etiqueta con más información de lo habitual, un precio superior al normal o ser un alimento ecológico, ocupan posiciones secundarias entre los "generadores de confianza".

**En la elección de la carne y el pescado, nos fijamos especialmente en el color y el olor**



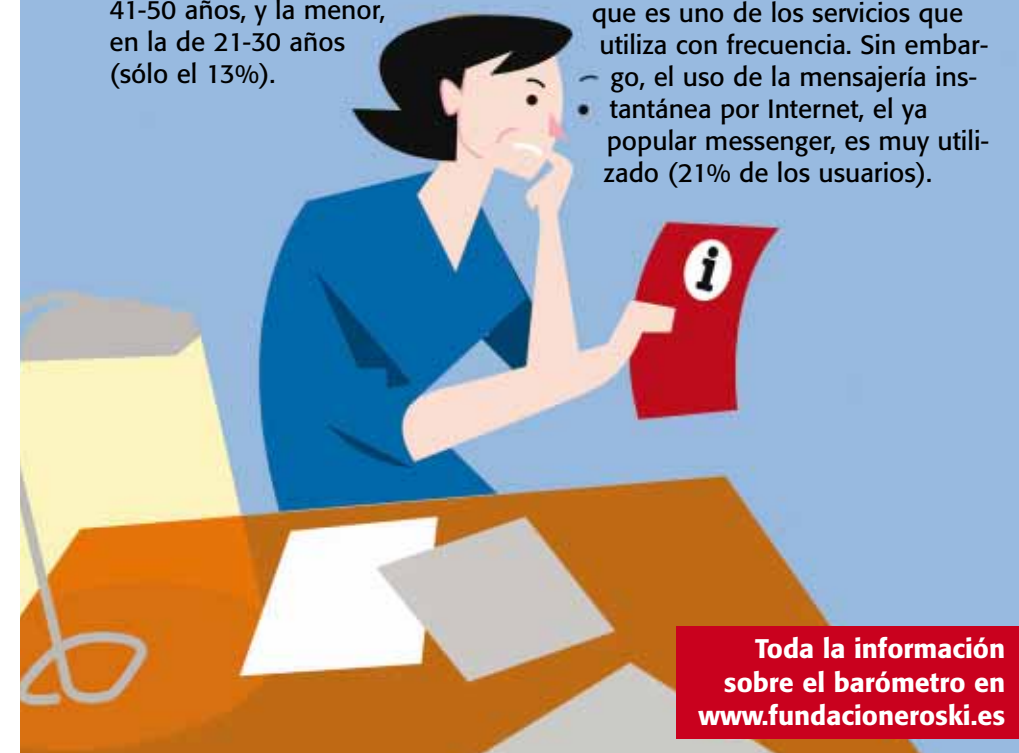
**4** **Práctica de ejercicio físico:** el más realizado es "andar" (el 76% de la población), seguido -muy de lejos- por las actividades de gimnasio (24%), correr (20%), nadar (17%) y deportes como fútbol, baloncesto, etc. (17%). Se anda a diario, se acude al gimnasio o se hace gimnasia entre dos y cuatro días por semana y los deportes de equipo lo más habitual es dos o menos días por semana.

**5** **Equipamiento tecnológico:** Seis de cada diez hogares cuentan con ordenador y uno de cada tres españoles puede acceder ("de forma continua") a un ordenador fuera de su casa. La descarga de música y películas de cine por Internet se usa mucho más de lo que se reconoce. Casi todos los encuestados dice que en su hogar hay un teléfono móvil, pero no llegan a uno de cada cinco lo que tienen un reproductor de música mp3, en uno de cada diez hogares hay una TV plana (tft, lcd o plasma), y únicamente en el 7% hay un navegador GPS, y en el 6% hay una PDA o agenda electrónica.

**Seis de cada diez hogares españoles cuentan con un ordenador**

## CURIOSIDADES:

- ! El suspenso en confianza que merece la **comida rápida** es general, pero en Galicia toca el suelo: 2,3 puntos. En la ciudad de Madrid, al menos supera los 3 puntos.
- ! Todos pensamos que **la vida está cara**. Donde menos se queja la gente de la carestía es en la zona Mediterránea y, donde más, en Canarias y Barcelona.
- ! Quienes más se quejan del **precio de la vivienda** son los jóvenes de 21 a 30 años, y quienes más acusan los precios de los alimentos, los mayores de 60 años.
- ! El nivel económico de la familia influye en la **conexión a Internet**: casi ocho de cada diez hogares que cuentan con ordenador lo tienen conectado a Internet si se encuentran entre los de estatus alto, mientras que los hogares de estatus bajo no llegan a seis de cada diez.
- ! Relacionar **vinculación a ONG** y juventud es un error: la mayor proporción (31%) de colaboración con alguna ONG se da en la franja 41-50 años, y la menor, en la de 21-30 años (sólo el 13%).
- ! El sexo marca el **hábito del tabaco**: la mitad de las mujeres declara no haber fumado nunca, mientras que en los hombres son poco más de la tercera parte. Siguen siendo menos las fumadoras (23%, habituales) que los fumadores (27%), pero esta distancia entre sexos se recorta cada año.
- ! El **estrés** es más cosa de mujeres (dicen estar estresadas el 26% de ellas) que de los hombres (el 16%), mientras que la vida sedentaria se reparte igual entre los dos sexos.
- ! El **dinero** tiene sus cargas: hay más estresados de clase alta (24%) que de medio o baja (20%-21%).
- ! En Barcelona es **donde más cara se percibe la vivienda y los servicios médicos**. Y en Navarra, donde menos caros se perciben las comunicaciones (telefonía, Internet...) y los servicios médicos.
- ! La **compra o reserva de productos o servicios en Internet** sigue siendo minoritaria entre quienes usan la Red: sólo el 11% dicen que es uno de los servicios que utiliza con frecuencia. Sin embargo, el uso de la mensajería instantánea por Internet, el ya popular messenger, es muy utilizado (21% de los usuarios).



Toda la información sobre el barómetro en [www.fundacioneroski.es](http://www.fundacioneroski.es)

## “Cuéntame” cómo se rueda

Las series son la gran apuesta de los canales de televisión. Crear un mundo de ficción, producirlo, grabarlo, interpretarlo y editarlo implica el trabajo diario de un equipo de más de cien profesionales. Cada día se tiene que cumplir la orden de grabación, que representa en torno a ocho páginas del guión (algo menos de diez minutos de un capítulo). El objetivo, tener preparado en diez días un capítulo de 80 minutos. ‘Cuéntame’, una de las series de mayor éxito en nuestro país -ocho temporadas en TVE y 139 capítulos así lo atestiguan-, es una buena muestra del esfuerzo que hay delante, y detrás, de las cámaras.

### 08.00 > Una nave en un polígono de Pinto.

En un anodino polígono industrial de la localidad madrileña de Pinto, se oculta la ciudad en que vive la televisiva familia Alcántara. Las fachadas no son de cartón piedra, sino de ladrillo, pero son sólo eso, fachadas con un revés hueco. Los interiores -habitaciones, el bar, la parroquia...- se ubican en un edificio aledaño, éste sí, real.

**10.00 > La ‘mesa italiana’.** Acabada la sesión de peluquería y maquillaje, el director del capítulo en rodaje, el *script* (asesor de interpretación) y los actores y actrices que intervienen en la secuencia que se va a rodar se reúnen en lo que se denomina “mesa italiana”, que consiste en desmenuzar el texto, discutir el papel y en ocasiones matizar partes del guión.

### 11.00 > Primera toma. Grabando.

Desde hace tres horas, el equipo técnico está preparando la escena. La iluminación es un aspecto tan importante como el *atrezzo* y el vestuario porque las tonalidades predominantes (el verde, el sepia y el magenta), muy poco frecuentes en las imágenes actuales, son una de las señas de identidad de la serie.

### 12.00 > El director entra en escena.

Lo habitual es que cada secuencia definitiva precise de decenas de repeticiones. El sonido, la luz, la interpretación... un avión que cruza el cielo, un figurante que no está en su sitio, el coche que no arranca... De ahí que, al cabo de una jornada de diez horas, y a veces más, sólo se llegue a obtener unos diez minutos netos para poder montarlos. El director sigue el rodaje desde una sala cercana. La escucha y la visiona en pantalla. Cuando lo requiere, sale al plató a dar instrucciones a los actores y actrices, a cámaras y luces. Está en permanente contacto con su equipo de montaje y sonido a través de auriculares.



### 13.00 > El cansancio también aparece.

Si se rueda en exteriores, las condiciones atmosféricas condicionan hasta tal punto el trabajo que las previsiones meteorológicas tienen mucho que decir en el plan del día. Puede que los planes cambien, se retrasen las secuencias o se altere el orden. Se suceden momentos de descanso, como el que refleja una de las imágenes, en que se apoyan unos a otros.

### 15.00 > Se da por buena la toma.

Las escenas no se graban en el mismo orden en que se emiten en el capítulo. El orden definitivo se realiza en la mesa de montaje. No obstante, la secuencia debe estar completa para ser válida. Cuando todo es perfecto (luz, sonido, interpretación, efectos especiales, ritmo y tono) se da la toma por buena.

### 17.00 > Los equipos de sonido e imagen preparan los máster.

Las cámaras y los micrófonos graban, y simultáneamente envían, la imagen y el sonido a dos pequeños estudios situados en el bajo del edificio principal de oficinas, a unos 200 metros de donde transcurre la acción. Cuando el criterio del director-jefe de capítulo, el del director de fotografía, el de los técnicos de imagen y el de sonido coinciden en aprobar la secuencia, se realizan las copias de emisión. En numerosas ocasiones se envían varias secuencias correctas. A edición se entrega un máster, un DVD y dos cintas betas. Después comienza la labor propia del montaje: construir el rompecabezas con las mejores piezas de cada una de las tomas. En una primera fase se montan las imágenes de documentación y

los efectos especiales. Lo siguiente es introducir la música, las locuciones de radio y las voces en off. El resultado debe ser aprobado por el director y el productor ejecutivo. Una vez terminado el proceso, se prepara el máster ‘etalonado’, es decir, el episodio tal y como se visionará el televisor.

### 20.00 > Última secuencia del día. “Listo”.

La secuencia que cierra uno de los capítulos se rueda cuando ya no hay luz natural que impida que la nieve artificial alcance el suficiente volumen para que las cámaras capten cómo caen los copos sobre el plató. En silencio, el equipo aguarda expectante a que, tras el beso final, lleguen las palabras definitivas del director: “listo”. Y hasta mañana. ★

## Páginas en blanco con un destinatario global

Los blogs, lo más parecido a un cuaderno digital interactivo, abren la creación en Internet a los que antes sólo eran espectadores



La cita que corona Technorati, el mayor buscador de blogs o bitácoras del mundo reza lo siguiente: "55 millones de blogs: algunos de ellos deben ser buenos". Éste no es el único número colosal que rodea a esta floreciente criatura de la Red, lo más parecido a un cuaderno digital interactivo. La consultora estadounidense Gartner predice que para mediados de 2007 se alcanzará la cifra de 100 millones de blogs.

Sin embargo, y según el mismo informe, a partir de ese máximo histórico el número de este tipo de páginas web decaerá hasta reducirse a la mitad. ¿Cómo es posible que tantas personas expongan sus vivencias, escriban sus pensamientos y cuelguen sus vídeos y fotografías personales en las páginas de Internet? ¿Y cómo

se explica que de golpe la mitad de esas páginas vayan a desaparecer? La razón de esta espectacular subida y de su rápido descenso radica en la esencia misma de este nuevo medio.

### Entre el exhibicionismo y el discurso público

Un blog, o bitácora, es lo más parecido a una página en blanco en formato digital. Se trata de páginas web muy sencillas de crear y mantener que sirven para publicar textos, imágenes o vídeos periódicamente. En estas páginas web se muestran los contenidos en orden cronológico inverso: los últimos textos aparecen en primer lugar. Así, los lectores asiduos pueden seguir a sus autores preferidos con comodidad.

Los adolescentes plasman sus sentimientos en las pági-

nas en blanco de sus diarios y los adultos mantienen correspondencia por carta, por correo electrónico... Pero, a diferencia de la correspondencia escrita a tinta, o de los diarios íntimos guardados en cuadernos, el destinatario de estos nuevos escritos digitales ha pasado de ser una sola persona (o unas pocas) a convertirse en la comunidad global. El blog es un punto intermedio entre el exhibicionismo y el discurso público, ya que es un individuo el que habla a todos los demás y les cuenta su vida o sus pensamientos. Y el lector es libre de entrar en esa página web concreta o de irse a otra.

### Dependencia de quien lo crea y de quienes lo leen

A pesar de ser un fenómeno que se desarrolla en un

entorno muy mecanizado, un blog depende por entero del esfuerzo humano, de la voluntad de escribir en él permanentemente o de mostrar vídeos o imágenes digitales captadas con una cámara. El blog es un organismo vivo que se alimenta de la comunidad; depende tanto del que lo crea y actualiza como de los que lo leen, lo miran y se hacen eco de su existencia en sus respectivos blogs. El blog nace en una sola persona, pero su objetivo es trascender a la comunidad.

Explicada la esencia de los blogs, tal vez sea más fácil entender la razón por la que se prevé que para mediados de 2007 alcancen su máxima expansión y luego comiencen a decaer: simplemente cuando pase la moda la mitad de los 'bloggers' (escritores de blogs) dejarán de escribir, por lo que sus 'creaciones' se perderán en la inmensidad de la 'blogosfera' (la comunidad de todos los blogs). Eso sí, la otra mitad continuará adelante.

### El usuario es el protagonista

Entre los internautas que no se desaniman se está creando una verdadera sociedad digital en la que los usuarios no dependen exclusivamente de los periódicos, las revistas o las editoriales para informarse, entretenerse o disfrutar de buena literatura. En la 'blogosfera' no hay directores de periódico que digan qué noticia vale más que otra ni críticos literarios que señalen el nuevo genio. ★



### PARA LOS AUTORES: sencillo y económico

Plataformas como 'Blogger' ([www.blogger.com](http://www.blogger.com)) ponen al alcance de cualquier persona con ganas de sacar adelante su blog las plantillas y los programas para escribir y publicar en Internet de manera completamente gratuita. No son más difíciles de usar que el correo electrónico.

Con este sistema, el usuario adquiere una dirección de Internet en la que estará su blog. Esta dirección es del tipo '[www.usuario.blogspot.com](http://www.usuario.blogspot.com)' (aunque ahora 'Blogger' ofrece también direcciones personalizadas si el usuario paga el dominio, unos 9 euros al año). Esto quiere decir que a los demás usuarios les bastará con teclear esta dirección en su navegador para acceder a las páginas del usuario, a no ser que éste indique expresamente que son privadas. ¿Y para escribir una nueva entrada en blog? El proceso es tan sencillo como enviar un email.

Con el tiempo, y si el entusiasmo no se ha perdido, se puede acceder a plataformas más complejas de edición de blogs, como WordPress o MovableType, que tienen muchas más posibilidades creativas que 'Blogger', pero que requieren de un servidor propio y conocimientos más avanzados. ★

### PARA LOS LECTORES: lo mejor, los buscadores

Es tal la cantidad de blogs que hay en Internet y son tantos los miles que se crean cada día, los que dejan de actualizarse o los que sencillamente apenas contienen información, que lo recomendable es utilizar los buscadores de blogs, de gran importancia para los lectores (novatos o avezados) y también para los propios creadores de blogs (los 'bloggers') porque suelen incluir mediciones de popularidad que alimenta el *combustible* que mueve a la mayoría de estas webs: el ego de sus autores.

El primer buscador especializado fue Technorati, basado en las etiquetas que les ponen los bloggers a los comentarios que escriben ('tags') para ordenar la 'blogosfera'. Después Google contraatacó con Google Blog Search ofreciendo información más 'fresca' (actualizada) que la versión convencional del buscador. En cualquier caso, en muchas ocasiones todo se resume en encontrar un buen punto de partida: los blogs suelen recomendar en una columna en su parte izquierda o derecha a otros blogs.

Si damos con un blog que nos apasione, podremos ir saltando de blog en blog para tejer una red de nuevos medios que acabaremos por consultar a diario. ★



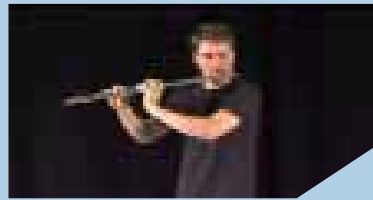
## NAVEGAR A LA CARTA

## Melodías curiosas en



Con la llegada del canal de vídeos en 'flash' de Youtube, se ha abierto una puerta a toda clase de personajes pintorescos y extravagantes para que demuestren sus habilidades. Así, actores, cantantes, músicos o simplemente personas sin un talento especial han mostrado que en Internet la vergüenza es lo primero que se pierde.

En el apartado de los músicos destaca el empeño por interpretar las melodías más imposibles e inverosímiles, como los politonos pasados por el piano o los audios de las máquinas de marcianitos, magistralmente convertidas en piezas para flauta solista.

**Barrio Sésamo**

([www.youtube.com/watch?v=clcza815sao](http://www.youtube.com/watch?v=clcza815sao))

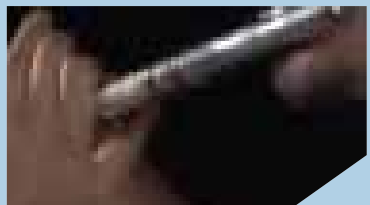
Si hay un genio absoluto de la interpretación politónica, mecánica y simple de las máquinas de marcianitos del tipo Arcade, ése es el flautista estadounidense Greg Patillo. Su pieza sobre el videojuego 'Super Mario Bros' no sólo tiene un envidiable ritmo y fidelidad con el original, sino que también está dotada de alma y de nostalgia por los tiempos en que los adolescentes perdían horas y monedas de cinco duros en las salas de juegos. Eran los ochenta.

Aquí también demuestra Greg Patillo un amor desmesurado por el final de la década de los setenta y el principio de la de los ochenta con su versión de Barrio Sésamo. El usuario puede activar el vídeo y dejarse llevar por la música mientras circularán por su mente las siluetas de Epi, Blas, Gustavo, el monstruo de las galletas o, para los más jóvenes, también Espinete.

**Superdetective en Hollywood**

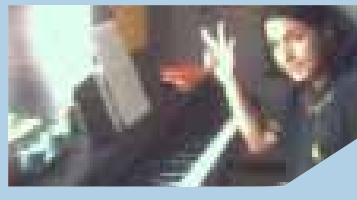
([www.youtube.com/watch?v=XKvesYuRk](http://www.youtube.com/watch?v=XKvesYuRk) &mode=related&search=)

La melodía de la popular comedia de 1984 protagonizada por Eddie Murphy tiene también numerosas interpretaciones. Entre ellas aparece esta pieza para piano que interpreta un tal 'GovernorWatts' en todo un alarde de virtuosismo musical-televisivo.

**Inspector Gadget**

([www.youtube.com/watch?v=59ZX5qdlEBO](http://www.youtube.com/watch?v=59ZX5qdlEBO))

De nuevo Greg Patillo demuestra que no tiene rival en dotar de alma y ritmo a las músicas menos amables al oído en primera instancia. Su interpretación a la flauta del 'Inspector Gadget' es digna de sonar en las mejores salas de 'acid jazz' del país.



**Tetris** ([www.youtube.com/watch?DLUeQ2Zmiys&mode=related&search=](http://www.youtube.com/watch?DLUeQ2Zmiys&mode=related&search=))

No hay pieza mejor para demostrar que las máquinas de Arcade de los ochenta estaban repletas de romanticismo, aires eslavos y utopías adolescentes que la melodía del Tetris, el juego geométrico en el que había que encajar las piezas en un puzzle bidimensional a medida que iban cayendo desde lo alto de la pantalla. En manos del intérprete del vídeo, que demuestra gran maestría al piano, la sin par melodía se confunde con las danzas húngaras de Franz Liszt, las mazurcas de Chopín o los 'scherzos' de las sinfonías y conciertos de Beethoven. ★

**CADA MES UN BLOG**
**"Blogs and Docs"**

(<http://www.blogsanddocs.com>)

A Elena Ortega Oroz y M. Martí Freixas les une su pasión por el cine documental, su edad, ambos rondan la treintena, y que editan juntos 'Blogs and Docs', un interesantísimo blog con vocación de revista culta por el que pasa todo lo que debe saberse sobre los documentales, un género que actualmente está en auge en España, en especial a raíz de la labor realizada por diversas escuelas especializadas en Barcelona. En 'Blogs and Docs' se incluye información sobre todos los festivales, concursos, proyectos y nuevos realizadores del género documental. También se anuncia la salida en distintos formatos (DVD, descarga, 'flash') de todos los títulos de realizadores españoles, y se enlaza con blogs sobre documentales de otros países europeos. El contenido del blog se completa con emisiones en vídeo 'flash' (lo que se conoce como 'Vlog' o 'videoblog') experimentales, y se ofrece en un paquete mensual que se ordena por vídeos, novedades y reseñas y artículos de fondo, lo que refuerza su vocación de revista.

**LA PÁGINA DEL MES**
**"Ahmed Zahid"**

(<http://www.flickr.com/photos/ahmedzahid/>)

Ahmed Zahid es conocido como el 'cronista de las Maldivas', y no sólo por la belleza, el color y la serenidad que transmiten sus fotografías, sino también porque Zahid ha encontrado en Flickr (la página para publicar y compartir fotos más utilizada) el modo de comunicar con el mundo a esta sociedad islámica residente en un paraíso de miles de pequeñas islas. Este fotógrafo profesional es una de las dos personas de las Maldivas con permiso para tener cuenta en Flickr, y desde su página ofrece una visión de paisajes exuberantes, mares cristalinos y palmeras de largos tallos, pero también de las tradiciones, los problemas y los anhelos de uno de los colectivos humanos más dispersos, desconocidos y aislados del mundo.

Desde su página, Ahmed Zahid ofrece una visión de los paradisíacos paisajes de las islas Maldivas



## Seguridad

### Cosméticos de bolsillo

Las medidas restrictivas en el ámbito de la seguridad aérea están marcando tendencias en la industria cosmética. Algunas de sus principales marcas han puesto a la venta sus productos en tamaños más pequeños que los formatos tradicionales. En estos nuevos envases, cuya capacidad oscila entre los 15 y los 30 mililitros, se pueden encontrar botes de colonia, barras de labios, esmaltes de uñas, colorete, desodorante o crema hidratante. Las nuevas normas de seguridad implantadas en los aeropuertos limitan el transporte de líquido en el equipaje de mano a 100 mililitros por envase. La medida afecta tanto a líquidos como a cremas, sprays, champús, geles de ducha y envases presurizados. Todos ellos deben ser mostrados en los controles, guardados en bolsas transparentes con capacidad máxima de un litro. Precisamente, la evolución también se ha producido en los neceseres. Incluso se han comenzado a comercializar los fabricados con materiales transparentes que se adaptan a las medidas exigidas por la Comisión Europea y que son más resistentes que las bolsas empleadas en la actualidad.



## Publicidad

### Límites a los alimentos grasos para niños

**La obesidad infantil afecta a más de cinco millones de niños y niñas de la Unión Europea. Preocupado por estas cifras y su progresivo incremento, el Parlamento Europeo quiere limitar la publicidad de alimentos con altos niveles de grasa, azúcar y sal dirigida al público más joven. En concreto, el pleno de la Eurocámara apuesta por la difusión de modelos adecuados de alimentación para evitar el aumento de trastornos como la anorexia nerviosa o la bulimia. Así, a comienzos de febrero aprobó un informe que propone restringir la frecuencia y la intensidad de las campañas de promoción en televisión de alimentos destinados exclusivamente a los pequeños. El objetivo es que las prácticas comerciales fomenten hábitos alimentarios sanos y se sometan a control comunitario. También se quiere limitar la promoción de estos alimentos en los videojuegos y que las producciones infantiles de televisión, cine e Internet incluyan indicaciones sanitarias e inviten a practicar deporte y a consumir frutas y hortalizas.**



## Consumo

### El 80% de los coches se paga a plazos

Alrededor del 80% de los coches en España se compran mediante financiación a plazos, una cifra que ha llevado a duplicar el volumen de créditos al consumo en los últimos ocho años. Según se desprende de un estudio conjunto realizado por la Federación de Asociaciones de Concesionarios de la Automoción (FACONAUTO) y Financar, red de servicios especializada en la financiación de vehículos, los españoles tardan una media de seis años en terminar de pagar un coche nuevo y un promedio de cinco años si se trata de un vehículo de ocasión. El informe señala también que la cuantía media de los préstamos concedidos para la compra de un vehículo nuevo asciende a 16.340 euros, mientras que para los vehículos de ocasión se sitúa en 10.636 euros. Esta tendencia al aumento en esta fórmula de financiación parece responder a la pérdida de poder adquisitivo de las familias, motivada por la tendencia al alza de los tipos de interés y la compra de un segundo coche para un mismo hogar. Entre las fórmulas empleadas, hay quien opta por ampliar sus hipotecas para hacer frente al pago de los automóviles y quienes se decantan, cada vez con más frecuencia, por los denominados 'créditos-rápidos'.



## Trabajo

### Uno de cada tres jefes son 'tóxicos'

**El clima laboral está directamente relacionado con la productividad. Un ambiente agradable permite a los empleados trabajar a gusto y mejorar su rendimiento. Pero no siempre es fácil conseguirlo. El libro 'El Líder Flexible', editado por la Asociación para el Progreso de la Dirección, afirma que el 36% de los jefes en nuestro país generan un clima laboral asfixiante, absentismo emocional y baja productividad. Según esta publicación, sólo uno de cada seis jefes o jefas es un "líder resonante", generador de un clima de satisfacción, rendimiento y desarrollo. En cuanto al resto, tres de cada seis responsables están en la zona intermedia y los demás (más de una tercera parte) son "jefes tóxicos". Las cualidades que deben caracterizar a un líder son: coraje y valentía para asumir riesgos y decidir con seguridad, optimismo y autocontrol para mantener la calma. Tampoco debe faltar una buena comunicación: hablar y escribir bien, escuchar con atención y hacer equipo.**



info@consumer.es

## Parques y jardines

Me gustaría felicitarles por el informe sobre zonas verdes publicado en el mes de marzo. Si lo realizan en una próxima ocasión, les pediría que vinieran a Palencia y analizaran sus parques y jardines. Su estado deja mucho que desear. Hay más excrementos de perros y suciedad que en un vertedero. Estoy harta de quejarme y nadie me hace caso. Sólo me falta poner una denuncia en el Ayuntamiento de esta ciudad. Además, uno no se da cuenta de las deficiencias de los parques infantiles hasta que no tiene niños. La verdad es que no sé ni qué hacer. Es algo desesperante. Un saludo y enhorabuena.

Esperanza San Martín  
Correo electrónico

## Emprender negocios

En primer lugar, me gustaría transmitirles mi felicitación por la revista. Me gusta mucho. También me gustaría que incluyeran artículos sobre cómo emprender negocios pequeños o medianos, ideas sobre este asunto, tipos de ayudas, subvenciones, situaciones y problemas a los que se debe enfrentar un emprendedor, etc. Gracias.

Ciro Cabrera  
Correo electrónico

**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 comparación con el que está peor que tú siempre da felicidad”

El empinado barrio de Pedralbes, núcleo en el que se agrupa la gran burguesía barcelonesa entre palacetes, mansiones y edificaciones que hablan muy a las claras del superlativo poder adquisitivo de sus moradores, no parece un mal lugar para investigar sobre la relación entre dinero y felicidad. Así lo ha hecho el profesor Manel Baucells (Vic, 1966) desde su despacho de director del Departamento de Ciencias de la Decisión del IESE, una de las Escuelas de Negocios más importantes del mundo, ubicada en este exclusivo rincón de la ciudad condal. Entre las principales conclusiones de su estudio, elaborado de forma conjunta con un docente de la Universidad de California, queda claro que, como rezaba un famoso culebrón, “los ricos también lloran”. Especialmente, si hay alguien más rico que ellos.



La relación entre la felicidad y el dinero ha sido una de las fuentes que más tópicos ha generado a lo largo de la Historia. Vamos a empezar, si le parece, confirmando y desechando los más conocidos. El primero: el dinero da la felicidad, ¿verdadero o falso? Verdadero.

**¿Por qué?**

Porque con el dinero tienes más control, acceso a cosas que antes no tenías y más capacidad de decisión. Pero se comete un error de cálculo: se piensa que va a dar más de lo que da.

**Este error de cálculo, ¿cuándo lo comete una persona?**

Cuando cree que el dinero le va a dar diez de felicidad, y en realidad le ofrece tres.

**Es decir, no es una cuestión de cantidad, sino de expectativas. Exactamente.**

**Volvamos al listado de frases hechas. La segunda es la que reza que el dinero no da la felicidad pero ayuda mucho.**

Verdadera, porque te soluciona una serie de problemas que, de otra manera, los sufrirías.

**La tercera sentencia lapidaria afirma que los ricos son más felices que los pobres.**

Sí, pero lo son por comparación social.

**Entonces, la felicidad no depende de lo que uno tiene sino de lo que posee en comparación con los demás.**

Mayoritariamente sí, porque la comparación social es algo que te da la felicidad quizá de modo permanente. Cuando te comparas con alguien que está peor no te acostumbras nunca, siempre te da felicidad.

**En el estudio se refleja que, puestos a elegir, una persona preferiría ser el menos pobre entre los pobres que el menos rico entre los ricos.**

Efectivamente. Si le preguntas a una persona qué prefiere, ganar 50.000 euros cuando en su entorno todo el mundo gana 25.000 o ganar 100.000 euros cuando su círculo social gana 200.000, la mayoría dice que prefiere cobrar 50.000 euros.

**¿Somos tan mezquinos como parece indicar esta afirmación?**

No es una cuestión de mezquindad. Un principio de psicología muy importante consiste en la búsqueda de referencias de comparación para saber dónde está uno. La comparación social tiene una gran cantidad de ventajas porque en principio nos ayudamos unos a otros para avanzar. Sin embargo, como siempre nos comparamos, también podemos entrar en una espiral de competiciones poco recomendable. La manera racional de gestionar esto, el manual de instrucciones, sería la siguiente: cuando establezcas una comparación social, piensa que es como una olimpiada, no quieras correr todas la carreras, no quieras ganar los 1.500 metros, la natación, el salto de pértiga... Céntrate en una, que será tu especialidad. Elige muy bien aquellas cosas con las que entrarás en una guerra de comparación social. Si tu afición es buscar setas, participa en el juego y di: “he encontrado un sitio que tú no sabes” o “he cogido más setas que otro”. Éstas son cosas inocentes, no pasa nada.

**Pero hablamos de dinero, no de setas.**

El problema aquí se da cuando se entra en comparación social con tener más. Ahí sí que surge una competición en la que es imposible ganar porque siempre habrá alguien que tenga más. Por tanto, no quieras ganar todas las competiciones de la olimpiada, esfuérzate en las que eres bueno y, en el juego de tener más, sencillamente tira la toalla. En este juego no vuelvas a entrar. Ésta sería la idea.

**Entonces, junto al dinero y la felicidad, que son los ejes sobre los que gira este estudio, se podría incluir un tercer término, la envidia.**

Efectivamente. Y si no lo gestionas de manera adecuada, puedes acabar pensando: “¿Me siento contento por haber tenido que trabajar cinco horas más al día para tener una casa mejor en un barrio determinado, y en el que sigue habiendo gente más rica que yo?”. Y en todo este proceso es posible que hayas perdido amigos y familia. Por tanto, ¿no hubiera sido más inteligente pensar si te interesaba entrar en esta batalla o no?

**Pero, ¿cómo se puede lograr que las personas venzan esa tendencia natural?**

No es nada fácil porque es tu instrumental de medida. Hay que educar a la gente en los colegios, en las familias... a que se comparen con los otros en determinadas cosas buenas, como “mira ése qué buenas notas saca, a ver si tú también haces como él”, y que eviten otras, como cuando se dice “mira a ése que se ha comprado un coche mejor”. En eso es mejor no entrar.

Director del Departamento de Ciencias de la Decisión del IESE

**MANEL BAUCCELLS**

**Pero ése es precisamente uno de los principales mecanismos de los que se vale la publicidad.**

Claro. Por eso yo diría que el gran reto que tenemos en las sociedades occidentales, y en el mundo en general, se centra expresamente en lograr que los consumidores estén más informados sobre sí mismos. No sólo sobre el producto y sobre las calorías de uno, las vitaminas de otro... Lo que se debe hacer es: a usted esta decisión de compra le va a afectar de esta manera o de esta otra, y a esta gente le ha afectado así... ahora que ya lo sabe puede actuar como quiera.

**¿Cómo y quién debe informar sobre eso?**

Son acciones de largo plazo que no se ganan en un año o dos. Cuando se dan clases de negociación siempre se dice que es como una batalla noble entre dos partes donde cada uno trata de sacar lo máximo, pero dentro de unas reglas de juego y entre dos partes que son iguales. Yo veo la sociedad de consumo de esta misma manera. Sin embargo, cada vez más, la balanza se inclina a favor de las empresas, que tienen más y mejores instrumentos a su alcance. Gracias a su dominio de los resortes emocionales de las personas, saben hacerles entrar en juegos de comparación social... y de alguna manera, la batalla deja de ser noble porque el consumidor está muy desprotegido.

**Usted habla de dar instrumentos a los consumidores para que puedan 'pelear' en igualdad de condiciones frente a las empresas, pero, insisto, ¿quién y de qué manera les puede informar?**

Bueno, esto es un ideal que primero necesita una investigación, y ésta es la línea que estamos trabajando. El problema está en los efectos a largo plazo. Somos muy malos en anticipar la rapidez de habituación a los bienes. Ésta es la idea. Piensas que el coche nuevo lo disfru-

tarás como el primer día durante mucho tiempo, pero a los tres meses te parecerá normal, o cuando vas a un hotel de una estrella más te parece impresionante, pero no calculas que a la tercera vez eso te parece lógico y que volver a un hotel con una estrella menos es una pérdida.

**Eso es lo que han comprobado en su estudio que sucede.**

Sí, y eso es lo que hace que, aunque la renta per cápita se haya multiplicado por cuatro, el nivel medio de la felicidad sea constante. ¿Cómo puedes explicar esto si no es por habituación?

**¿Las empresas están interesadas en que el consumidor esté bien informado?**

Yo creo que sí, que prefieren esto a que se las imponga una regulación sobre qué se puede hacer y qué no se puede hacer, por ejemplo en mensajes publicitarios.

**¿Cree que podrían ser las propias empresas las interesadas en financiar este tipo de investigación?**

Sí.

**Supongo que hay mucho camino por recorrer.**

Nuestra cabeza está pensada para hacer conexiones causa-efecto de cómo nos afectan nuestras decisiones. En un terreno donde compras bienes básicos (comida, calefacción, el descanso, estar con amigos...) la satisfacción está asegurada porque cuanto más los tienes, más te dan. Pero la lista es muy limitada. De hecho, estamos pensando que muchos bienes que compramos son básicos y no lo son, son adaptativos.

**¿El ciudadano de a pie hace esta distinción entre los bienes básicos y los adaptativos?**

No, y por eso se cree que el dinero da muchísimo, porque cuando piensa que un coche grande es un bien básico se cree que lo disfrutará como el primer día, como la calefacción. No, al coche grande te acostumbrarás y te parecerá lo normal.

**Siguiendo su razonamiento, ¿considera que ofrece la misma satisfacción degustar una buena comida entre amigos que tener un Ferrari?**

No. Degustar una comida con amigos te va a gustar hoy, dentro de diez años volverás a disfrutarlo igual que hoy, y dentro de 20 igual que hoy. Cuando te compres el Ferrari, durante un tiempo estarás impresionantemente feliz, pero al cabo de un año te parecerá la mitad de impresionante, al cabo de dos años la mitad de la mitad y cuando un amigo se compre un Ferrari mejor que el tuyo entonces aquel día vendrás enfadado porque creerás que te has quedado sin dinero y el otro fardará más que tú.

**La vivienda, que es el bien al que, con diferencia, más dinero destina la mayoría de los ciudadanos, ¿sería adaptativo o básico?**

La vivienda tiene una fracción básica importante que



**“¿Hay un mundo distinto al de la sociedad de consumo? La respuesta es sencilla. No”**

es el cobijo, un sitio donde estar y seguridad, y tiene una parte adaptativa de comparación social. Que no digo que no sea importante, porque la comparación social da felicidad, y cada vez que vienen tus familiares a casa y dicen qué bonita, esto da felicidad. No nos engañemos. Y cada vez que pasa lo contrario te la quita. La comparación social en ese sentido es fundamental.

**¿Consumo feliz y consumo responsable son sinónimos?**

Bueno, consumo responsable es algo que engloba muchas cosas, pero en principio sí, suena bien. La felicidad está relacionada con dinero y con muchas otras cosas, entre la que está el sentirse bien contigo mismo, saber que estás contribuyendo al bien social... y quizá esta fórmula funcione.

**Usted es profesor de una de las más prestigiosas Escuelas de Negocios del mundo. ¿Cómo casa esa posición con el estudio de algo tan abstracto como la felicidad?**

Al final, las Escuelas de Negocios se centran en el dinero, en cómo ayudar a los empresarios a tomar decisiones, pero también en comprender mejor cómo funciona la sociedad y tratar de ver un mundo mejor. Y piensas: ¿hay un mundo distinto al de la sociedad de consumo? Y la respuesta es sencilla: no. No nos engañemos, esto es lo que hay. Pues oiga, habrá que averiguar qué cosas van mal, por qué van mal y qué podemos hacer para mejorar. Uno de esos males es que las personas se vuelven locas por el dinero, gastan mucho. Si por lo menos fueran muy felices, diría "perfecto", pero es que no lo son. Entonces aquí hay un problema. Y esto, quieras o no, a las empresas no les gusta.

**¿Qué pueden hacer las asociaciones de consumidores para solucionarlo?**

Creo que pueden ser uno de los mejores transmisores para trasladar al conjunto de la ciudadanía esa diferencia entre bienes básicos y adaptativos, así como su relevancia clave en las decisiones de consumo. Es decir, pueden ayudar a que aporten más felicidad a las personas.

**¿Y las administraciones públicas?**

La acción se centraría en el sistema educativo. En lugar de enseñar tantas cosas que no sirven para nada, se podría crear un taller en el que los niños adquirieran, a través de ejercicios de repetición, esa visión a largo plazo. Alguien puede decir: eso es comer el coco. No, en absoluto. Por explicarlo de forma gráfica: si la vida fuera una pista de esquí, yo les enseñaría a esquiar mejor. Antes lo hacíamos en una pista muy fácil, de necesidades básicas, y todos aguantábamos en pie. Ahora la pista se ha complicado, con cosas que son bienes adaptativos y tu cabeza te dice que son básicos. Por eso quieres comprarlos, ganar mucho dinero... y todo el mundo se está pegando *toñas*. No, lo que voy a hacer es entrenar al niño a bajar una pendiente más difícil, de modo que cuando salga a esa pista pueda bajar bien.

**Por cierto, ¿usted piensa a largo plazo?**

Sí, yo lo hago.

**Por lo tanto, ¿es feliz?**

Sí, sí, yo soy muy feliz. Me gusta llevar las luces largas. Siempre voy anticipando cosas.

**Por lo que veo, usted practica con el ejemplo.**

Sí, por ejemplo mi decisión de jugar al golf es para preparar la jubilación desde ya. Y éste es un deporte magnífico para eso porque tiene mucho recorrido. ◀

**“El gran reto que tenemos en las sociedades occidentales es lograr que los consumidores estén más informados sobre sí mismos”**



# Comer bien para dormir mejor

ALGUNOS ALIMENTOS Y LOS HÁBITOS  
DIETÉTICOS INADECUADOS SE HALLAN EN LA RAÍZ  
DE MUCHOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

Una de cada cinco personas, según las estadísticas, no disfruta en nuestro país del ansiado sueño reparador al que todas las personas aspiran cuando llega el final del día. Y no lo logra porque padece insomnio, no duerme bien o no lo suficiente. Aunque hay múltiples causas que pueden causar alteraciones del sueño, se ha constatado que la dieta, lo que comemos a diario y las condiciones en que lo hacemos, ejerce una influencia notable en la calidad de nuestras horas de sueño.

Hoy sabemos que la síntesis de algunos neurotransmisores (sustancias que actúan a modo de mensajeros químicos entre neuronas) y hormonas relacionadas con el ciclo del sueño depende en parte de nutrientes específicos de los alimentos, prueba inequívoca de la asociación entre dieta y sueño.

## CENAS PARA NO DORMIR

No hay una única causa que explique por qué el "comer mal" puede desembocar en una alteración del sueño. El estilo de vida, los hábitos alimentarios o el tipo de comida, mezclados en proporciones variadas,

pueden estar en el origen de los problemas y de sus posibles soluciones en forma de recomendaciones dietéticas.

✘ **Sin tiempo para comer.** El estrés o la ansiedad alteran el ritmo circadiano, nombre con el que se define el ciclo horario por el que el organismo ajusta la liberación de hormonas y neurotransmisores que regulan los tiempos de sueño y vigilia. Son las situaciones cotidianas como los viajes largos, los horarios laborales, los trabajos a turnos o la tensión acumulada por un intenso ritmo de vida las que restan tiempo a las horas de descanso y de sueño, y conducen al cuerpo a una situación de estrés poco saludable. Se come cualquier cosa a cualquier hora, son habituales los precocinados y los embutidos en las cenas, y éstas se hacen tarde. El desajuste de horarios y el desorden de la dieta afectan directamente al sueño y deterioran la salud.

✘ **Comidas abundantes o especiadas.** Las cenas abundantes y ricas en proteínas —carne, huevos, pescados— y en grasas —embutidos, quesos, salsas o frituras, entre otras— causan una mayor secreción de ácido clorhídrico, lo que produce acidez de estómago, que será

mayor si la cena se acompaña de alcohol y de café. Del mismo modo, las proteínas reducen la síntesis de serotonina en el cerebro y aumenta la producción de adrenalina, favoreciendo la alerta. En estas condiciones, la digestión se hace lenta y es más difícil conciliar el sueño. Además, acostarse inmediatamente después de cenar facilita la subida del contenido ácido del estómago al esófago provocando reflujo, ardor, náuseas y ganas de vomitar. Este malestar no deja dormir bien o interrumpe el sueño a media noche.

## ✘ Platos especiados.

Los principios activos que contienen las especias aumentan la temperatura corporal, por lo que cuesta más dormir.

## ✘ Alimentos excitantes.

Las metilxantinas —cafeína en el café; teína y teofilina en el té; teobromina en el chocolate— generan en el organismo sensación de euforia más o menos in-



## CONSEJOS DIETÉTICOS PARA DORMIR MEJOR

No duermo por...

### ESTRÉS:

- ▶ **+ triptófano:** lechuga y aguacate, pavo (120 g) con verduritas o tortilla de atún, y fruta —plátano, piña— o leche con miel. La lechuga contiene lactulina, sustancia sedante del sistema nervioso central.
- ▶ **+ B1 y B6:** germen de trigo y levadura de cerveza en ensaladas o verduras; pan integral y frutos secos antes de acostarse. Tomar leche con avena aporta avenina, sustancia que tonifica los nervios.
- ▶ **+ calcio:** leche antes de acostarse. Añadir a la ensalada sardinas en lata o boquerones.
- ▶ **+ magnesio:** frutos secos naturales, sin envasar; ensalada o verduras de hoja y alimentos integrales.
- ▶ **+ infusiones relajantes:** tila, pasiflora, azahar, melisa. Pueden ayudar a dormir sin necesidad de recurrir a fármacos.

No duermo por...

### CENAS ABUNDANTES:

- ▶ **Cenas saciantes pero no indigestas:** ensalada y plato rico en carbohidratos —arroz, pasta o patatas— sin exceso de grasas. Los alimentos flatulentos —legumbres, coles, pimientos...— y las especias pueden causar digestiones pesadas.
- ▶ **Poca agua:** si se levanta a orinar varias veces, es mejor no beber agua en la cena y evitar alimentos diuréticos: espárragos, endibias, apio, cebolla, sandía y melón.

No duermo por...

### INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS:

- ▶ **Evitar alimentos ricos en aminas biógenas:** bacon, salchichas, queso, chocolate, berenjena, espinacas, tomates, conservas, alimentos fermentados —vino tinto, sidra, productos lácteos, embutidos—, pescados azules —atún, bonito, sardina...—, sobre todo, poco frescos.



## ¿A QUÉ HORA SE CENA?

A decir de los expertos en nutrición, la hora de la cena es irrelevante para dormir bien, sea cual sea la edad o el género.

Pero admiten salvedades. La primera es padecer algún trastorno por estrés o por malos hábitos de vida. En estos casos, comer regularmente a una hora precisa ayuda a conciliar el sueño. Lo mismo sucede cuando se toman medicamentos por alguna dolencia aguda o incluso de forma crónica: cenar a la hora convenida favorece el ajuste de dosis. Pero que esa hora sean las siete de la tarde o las diez de la noche depende más de la comodidad de cada uno, de factores culturales, de convenciones sociales o de necesidades energéticas individuales que de medidas preventivas o de calidad de vida. No obstante, sí es importante y aconsejable dejar transcurrir un tiempo entre la cena y el momento de acostarse. El margen recomendado es el que precisa el organismo para la digestión, entre hora y media y dos horas.

## EL DESAJUSTE DE HORARIOS Y DE DIETA AFECTA AL SUEÑO Y DETERIORA LA SALUD

tensa, por tratarse de compuestos químicos que estimulan las conexiones nerviosas. El ginseng también es excitante y se añade a ciertas bebidas o se toma como complemento a la dieta. El consumo continuado o excesivo de estimulantes provoca desgaste nervioso y dificultad para dormir. Asimismo, las bebidas alcohólicas deterioran el sistema nervioso, ya que son un potente tóxico para las neuronas.

✘ **Intolerancias alimentarias.** Las aminas biógenas -histamina, tiramina, feniletilamina- son compuestos químicos que abundan en ciertos alimentos (Ver cuadro de la página anterior) o que se forman en el organismo a partir de determinados aminoácidos de los alimentos. Hay personas sensibles a ellas o que no las toleran, que cuando las ingieren sufren migrañas, temblores, vómitos, náuseas y otros síntomas que dificultan el sueño. Además, a partir de la histamina, el organismo sintetiza adrenalina y noradrenalina, neurotransmisores relacionados con las fases de vigilia, y no de sueño.

### LA TILA NO SIEMPRE FUNCIONA

Las causas de no dormir son diversas, así como los tratamientos para combatir este trastorno. Es fundamental identificar cuál es el desencadenante que motiva esta al-

teración del sueño para entender mejor y valorar algunos consejos que se escuchan a menudo, como la recomendación de plantas y alimentos que favorecen el sueño por su efecto relajante. Pero esto no siempre ayuda ni es efectivo si el origen del trastorno del sueño no es nervioso. Por ejemplo, muchas personas "nerviosas" no notan el efecto calmante y relajante de la tila porque la causa de su nerviosismo es consecuencia de la deficiencia de nutrientes equilibrantes del sistema nervioso como el magnesio, el calcio o las vitaminas B1 o B6.

### ALIMENTAR EL SUEÑO

Mientras dormimos se produce una mayor secreción de algunas hormonas como la de crecimiento, prolactina, testosterona o melatonina, y neurotransmisores, en especial la serotonina. Todas estas sustancias están implicadas en la regulación de las fases de sueño y de vigilia. Hay alimentos que por su particular composición nutritiva y según la cantidad ingerida afectan al sistema nervioso y tienen una acción directa sobre el sueño. Los nutrientes que aumentan la síntesis de neurotransmisores y hormonas estimulantes del sistema nervioso central -dopamina, adrenalina y noradrenalina- dificultan el sueño; por el contrario, los que favorecen la liberación de reguladores relacionados

con la sensación de relajación -melatonina, serotonina- inducen al sueño.

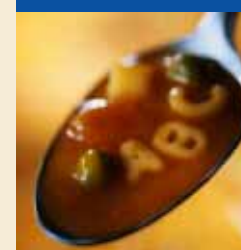
✘ **Triptófano para dormir.** El triptófano es un aminoácido esencial (componente básico de las proteínas) necesario para la formación de melatonina y serotonina. Ambos neurotransmisores participan en el ciclo del sueño. En la dieta, el triptófano se encuentra en alimentos tan variados como la leche, los plátanos, la carne o el pescado.

✘ **Suficientes hidratos de carbono.** Los carbohidratos -pan, arroz, pasta y patatas- estimulan la secreción de insulina, hormona que aumenta la disposición del triptófano para formar serotonina.

✘ **Más vitaminas.** La B1 y B6, en particular, tienen un papel relevante en el buen funcionamiento del sistema nervioso en su conjunto. La B6 además se precisa para la biosíntesis de serotonina. Comer muchos azúcares y dulces reduce la acción de la vitamina B1 en el sistema nervioso porque esta vitamina se precisa para metabolizar los azúcares. Por ello, en caso de dificultad para dormir conviene evitar estos alimentos.

✘ **Más calcio y magnesio.** Permite las conexiones nerviosas. Si su aporte dietético es suficiente, se duerme mejor y se descansa más. ◀

## EL ABC DE LA NUTRICIÓN



### Lecitina

La lecitina es un fosfolípido, un tipo de grasa, denominado técnicamente fosfatidilcolina. Todas las membranas de las células del organismo -sobre todo las neuronas- contienen lecitina, que les confiere elasticidad. Sin ella, se endurecerían. Funciona como un detergente: permite la disolución de grasas y colesterol y su posterior eliminación. Por ello, se emplea la lecitina de soja como complemento dietético en caso de hipercolesterolemia. Facilita las emulsiones entre agua y grasa, por lo que la industria alimentaria la emplea como aditivo emulsificante y estabilizante (E-322) en la fabricación de repostería, pastelería, chocolates, margarinas, sopas, etc. Los alimentos más ricos en lecitina son los sesos, la yema de huevo y la soja.

## A debate Componentes de origen animal en alimentos "vegetarianos"

Quien sigue una dieta vegetariana y elige los alimentos que están elaborados exclusivamente con ingredientes vegetales puede estar consumiendo, sin saberlo, compuestos de origen animal -en la mayoría de los casos aditivos-, que se añaden a diversos alimentos y cuya procedencia, animal o vegetal, no se describe en la etiqueta.

A continuación se exponen aditivos y otros compuestos que se añaden a alimentos y pueden proceder de animales:

### Aditivos:

- **E-120, cochinita o ácido carmínico.** Colorante rojo presente en ciertos insectos de la familia Coccidae, parásitos de algunas especies de cactus. Se emplea en conservas vegetales y mermeladas, helados, lácteos y en algunas bebidas.
- **E-626-629, ácido guanílico y sus sales** (potenciadores del sabor). Se obtienen a partir de levaduras o de extractos de carne o de pescado.

### Vitaminas de venta en farmacias y productos enriquecidos en vitaminas:

- **Vitamina A:** puede proceder de aceite de hígado de pescado, mantequilla, yema de huevo. También se puede obtener de las zanahorias.
- **Vitamina D:** se consigue del aceite de pescado o de la lanolina, el depósito graso que contiene la lana de las ovejas.

### Proteínas animales en alimentos:

- **Caseína:** es una proteína característica de la leche de vaca, y se añade a panes de molde, margarinas e incluso patés y salchichas vegetales.
- **Gelatina:** a nivel tecnológico se obtiene de huesos, piel y tejido conjuntivo de vacas y cerdos. Se utiliza en pastelería, en la elaboración de yogures y en la envoltura de cápsulas de vitaminas. También en algunos cosméticos.



## EL DATO

# 30...

Es la cantidad diaria en gramos de fibra dietética recomendada para obtener los beneficios de este nutriente: efecto laxante y regulador intestinal, mayor saciedad, disminución del colesterol en sangre y mejor regulación de la glucosa. Tres piezas de fruta, una ensalada y pan integral cada día aportan la cantidad recomendada.



**INFORMACIÓN VERAZ. COMPAÑÍA, ALIVIO DEL DOLOR Y CUIDADOS AL CUIDADOR. CLAVES PARA LOS PACIENTES TERMINALES, CUYO NÚMERO CRECE POR EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN**

En la actualidad, la esperanza media de vida en Europa es de 78,3 años y, en España, de 79,7. Ya en 1995, nuestro país era uno de los que contaba con mayor proporción de ancianos de la Unión Europea, sólo superado por Italia, Bélgica, Reino Unido y Grecia. Diez años después, sólo Italia y Alemania rebasaban la media española. Pero se estima que para 2050 la población española será la más envejecida de Europa: un 36%, es decir, uno de cada tres ciudadanos, tendrá más de 65 años. Por tanto, el espectacular incremento de la esperanza de vida y su repercusión en los ámbitos social, económico y familiar constituyen desafíos clave a los que se enfrentan las sociedades occidentales.

# El cuidado del enfermo terminal



## CONTROLAR EL PROPIO PROCESO

El enfermo terminal tiene derecho a controlar su propio proceso a través de dos instrumentos:

El **Testamento Vital**, que permite al paciente tener control sobre su proceso final en caso de enfermedad grave y que regula el establecimiento, mantenimiento o retirada de medidas de soporte vital.

Los **Poderes Legales Permanentes** para que sus representantes puedan tomar decisiones referentes a su tratamiento médico en caso de incapacidad mental futura.

Estos dos instrumentos legales no están aún muy extendidos en nuestro país, pero son de vital importancia para la etapa final de la vida.

En una población con un gran porcentaje de personas mayores, los procesos degenerativos, como la arteriosclerosis o el cáncer, se dan con más frecuencia. Además, con los avances de la medicina y la mejoría de las condiciones de vida, han dejado de ser procesos letales a corto plazo en un gran porcentaje de casos y se han transformado en crónicos. Dicho de otro modo: se convive con los problemas de salud hasta el final de los días.

Por este motivo, cada vez es más frecuente tener en el seno familiar a una persona con una enfermedad progresiva, avanzada, que ya no es curable y que precisa de unas ayudas y cuidados especiales con el objetivo de procurarle el mayor bienestar y calidad de vida posibles en la fase final de su vida. **El cuidado de este tipo de enfermos no es una tarea fácil**, porque se enfrenta a una etapa muy vulnerable en la que, siendo más o menos consciente de su situación, quien la vive se siente aislado física y emocionalmente. El progresivo deterioro le produce cambios en su identidad social, en sus habilidades físicas, autonomía y referencias habituales, y todo ello le genera desasosiego, desesperanza, pérdida de la autoestima y del sentido de la existencia. La atención a estos pacientes se convierte, por tanto, en una labor muy delicada.

## ASPECTOS IMPORTANTES

**1 Información veraz sobre su enfermedad.** En muchos casos, una correcta información puede ser no sólo adecuada y conveniente, sino necesaria. Pero no todas las personas reaccionan igual. De hecho, en muchas ocasiones el profesional de la salud tampoco tiene la total seguridad de que, cuando le preguntan, realmente desean conocer la verdad. Hacerlo de forma gradual, sencilla y sobre todo con mucho tacto, será más soportable para los enfermos. Según encuestas realizadas sobre lo que se considera una "buena muerte", la mayoría lo vincula con ausencia de síntomas molestos, apacible, de forma súbita y durante el sueño. Pero estas circunstancias no se dan siempre. Es más habitual la que sobreviene después de un proceso más o menos largo, con dolores y molestias. Los especialistas en cuidados paliativos opinan que la muerte en paz se produce cuando los enfermos conocen la verdad, la asumen, tienen un control sintomático adecuado, apoyo familiar y una persona de confianza a su lado.

**2 La compañía es fundamental.** La atención, escucha y diálogo ayuda al control del dolor, de la ansiedad y la depresión. La empatía, el ponerse en el lugar del que sufre e identificarse con él, es la base de un buen cuidado al paciente terminal. Cuando el enfermo tiene problemas para hablar hay que recurrir a una de las formas más básicas de comunicación, que no la más fácil: el contacto físico. El tacto es uno de los primeros sentidos que se desarrolla nada más nacer y uno de los últimos que se pierden. Sujetar su mano, tocar su hombro, acariciar la cara, secarle la frente o colocarle bien en la cama calma el temor y la ansiedad y da seguridad.



**3 Higiene corporal y cuidado de la piel.** Una buena higiene corporal, el cuidado de la apariencia externa y un buen aseo no son sólo atenciones básicas. También contribuyen a aumentar la autoestima y el equilibrio emocional. Y son especialmente importantes cuando el enfermo tiene dificultades para controlar sus esfínteres. Son muchos los cuidadores que inicialmente experimentan un rechazo, ya sea por pudor, por sensación de repugnancia o asco, pero esta respuesta inicial hay que superarla para que el enfermo no la detecte y aumente su sufrimiento. Los cuidados físicos se deben realizar con delicadeza y respeto. Si la movilidad está mínimamente mantenida es recomendable ayudarlos a ducharse, algo que, además, proporciona una sensación relajante. Después hay que secar meticulosamente la piel, evitando la fricción y aplicar una solución

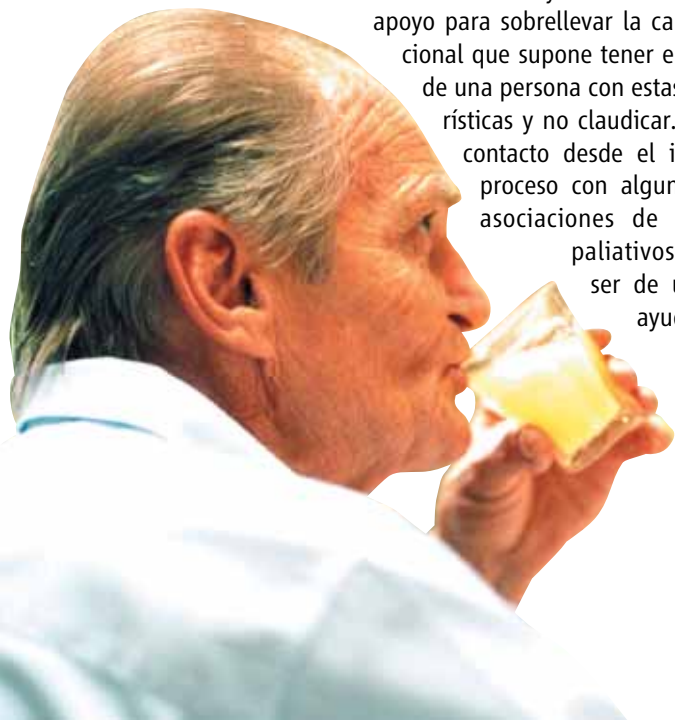


hidratante hasta su absorción sin aplicar un masaje vigoroso en las zonas más susceptibles de erosiones debidas al roce y al apoyo. Estas zonas, en especial talones, región sacra, nalgas y cadera, codos e, incluso, zona occipital, son muy sensibles y la presión ejercida por el apoyo o la fricción, incluido los pliegues en la ropa de cama, pueden causar la aparición de úlceras. Hay que frenar la humedad en la piel mediante dispositivos de incontinencia o productos que crean una barrera protectora, ya que maceran la piel e impiden el desarrollo de úlceras. En todo este proceso hay que aprovechar para movilizar, sin forzar, las articulaciones.

**4 Alimentación adecuada.** Una regla de oro para un paciente en este estado es que coma poco y a menudo, lo que le guste y cuando le apetezca. No hay que forzarles con la idea de su recuperación. Por eso hay que respetar las orientaciones del propio paciente sobre lo que le apetece o no. Por regla general es más adecuado distribuir la comida en varias tomas, cinco o seis al día, y en pequeñas porciones. Hay que reforzar el contenido proteico de la dieta y mantener una buena hidratación. La creación durante la comida de un ambiente armonioso y agradable es fundamental.

**5 Alivio del dolor.** El control del dolor, su eliminación, es un derecho básico de todo enfermo, y en un paciente terminal es esencial para tener una muerte tranquila. Se cuenta con la analgesia escalonada, la «Escalera Analgésica» de la Organización Mundial de la Salud, que el médico le irá aplicando progresivamente. El dolor es más temido que la propia muerte, según datos disponibles.

**6 Cuidar al cuidador.** Cuidar a un paciente terminal es una actividad dura, estresante y frustrante. Las personas que vayan a cuidar a estos enfermos deben recibir una formación básica de la tarea que desarrollarán. El cuidador informal necesita, además de reforzar una serie de valores y habilidades, mucho apoyo para sobrellevar la carga emocional que supone tener el cuidado de una persona con estas características y no claudicar. Estar en contacto desde el inicio del proceso con alguna de las asociaciones de cuidados paliativos puede ser de una gran ayuda. ◀



## NOTICIAS

### Enfermedades cardiacas y sobrealimentación en la infancia

Los niños que nacen con un bajo peso tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiacas en la edad adulta, según afirma un grupo de investigadores ingleses en un trabajo publicado en la revista *Circulation*. Los autores sostienen que adoptar una dieta más rica en calorías para estos niños con el fin de recuperar peso y desarrollo corporal puede aumentar el riesgo de hipertensión que, a su vez, está relacionado con un mayor riesgo de desarrollo de enfermedades coronarias en la edad adulta. Los científicos comprobaron que los niños que habían recibido sobrealimentación por nacer con poco peso tenían la presión arterial más alta que los que siguieron una alimentación normal.



### Quien avisa no es traidor...

#### LA CONTAMINACIÓN PUEDE CAUSAR AFECCIONES CARDIACAS Y CEREBROVASCULARES

Vivir en un entorno contaminado afecta seriamente a la salud. Un estudio publicado en *New England Journal* revela que las mujeres que viven en grandes ciudades tienen más posibilidades de sufrir afecciones cardiacas y accidentes cerebrovasculares que las que viven en lugares libres de polución. El estudio, realizado por expertos de la Universidad de Washington, afirma que las emanaciones tóxicas que producen la adhesión de partículas contaminantes al oxígeno que respiramos van en aumento y afectan seriamente la salud, especialmente mujeres posmenopáusicas. Cada vez que la concentración de sustancias tóxicas, medida en microgramos por metro cúbico de aire, aumenta un 10%, el riesgo de padecer afecciones cardiovasculares aumenta en un 76% debido a la inflamación de las células sanguíneas y los pulmones, que favorece la acumulación de grasa y la aterosclerosis. Los principales responsables son el ácido sulfúrico y el monóxido de carbono, así como los gases emanados de la quema de árboles y combustibles fósiles.



### El optimismo alarga la vida

Las personas que mantienen una actitud positiva y no se rinden frente a las adversidades tienen menos posibilidades de morir como consecuencia de afecciones cardiacas que los pesimistas. La revista de la Clínica Mayo ha editado el estudio realizado por un grupo de investigadores de la Universidad de Carolina del Norte, en Estados Unidos, en el que analizan la importancia de encarar la vida de forma positiva. Tras realizar pruebas basadas en análisis de antecedentes médicos y test de personalidad a más de 7.000 adultos desde los años 70, se ha demostrado que las personas optimistas tienen hasta un 42% menos de posibilidades de padecer dolencias cardiacas y de morir por esa causa que quienes siempre lo ven todo negro.

### La depresión debilita los huesos

Científicos israelíes de la Universidad Hebrea de Jerusalén han descubierto que la depresión puede debilitar los huesos. La razón: la depresión causa la liberación de una sustancia química, la noradrenalina, que daña las células que forman los huesos. Los antidepresivos pueden bloquear la salida de esta sustancia y revertir sus efectos negativos. A los ratones empleados en un experimento se les administraron fármacos para inducir un comportamiento como el de la depresión humana; los ratones perdieron masa ósea, especialmente en la cadera y la columna. La inoculación de antidepresivos produjo un aumento considerable de la densidad ósea.

en 4 palabras

#### ICTERICIA NEONATAL

La ictericia es una decoloración amarillenta de piel y ojos que aparece por la acumulación de la bilirrubina (un pigmento que se encuentra en la bilis) en sangre. Se produce aproximadamente en el 50% de los recién nacidos, suele desaparecer sin tratamiento y, en principio, no afecta a la salud del bebé. Si la ictericia persiste se practica un análisis a los cinco días de vida, momento en que los niveles de bilirrubina son más altos, para detectar a tiempo los casos más graves, que pueden ocasionar daños cerebrales.



**JOAQUIM MULLOL,** coordinador de la Unidad de Rinología. Hospital Clínic de Barcelona

### «Las mujeres identifican mejor los olores que los hombres»

**Usted evita que los pacientes pierdan el olfato. Para lo que hay que oler...** Pruebe a no oler y pensará de otro modo. No poder sentir el olor de un hijo o de un ser amado produce una enorme frustración. Por otro lado, los trastornos del olfato pueden estar detrás de algunas explosiones de gas en edificios urbanos. Cada año, miles de personas desarrollan problemas con el sentido del olfato. Sé de pacientes con auténticas depresiones motivadas por una incapacidad total (anosmia) o parcial (hiposmia) de oler.

**Tiene narices la cosa...** La nariz es importante por muchas razones. Además de actuar como instrumento esencial para el olfato y el gusto, aloja el aire inspirado y lo desplaza después hasta la parte superior del paladar, la garganta y los pulmones. A su paso por la nariz, el aire se calienta, se humidifica y se filtra.

**¿Cómo olemos?** La nariz humana puede llegar a captar hasta 10.000 olores diferentes. Lo hace con la ayuda de receptores especiales sensibles a las moléculas del olor que viajan por el aire. Hay al menos veinte tipos distintos de receptores y cada uno tiene la capacidad de percibir una determinada clase de moléculas de olor.

**¿Y cómo dejamos de oler?** Los factores desencadenantes más comunes son las infecciones de las vías respiratorias superiores y los traumatismos craneoencefálicos.

**¿Quiénes tienen más o menos capacidad olfativa?** Los científicos han encontrado que el sentido del olfato empieza a disminuir franqueada la sexta década de vida. Las mujeres, a todas las edades, identifican mejor los olores que los hombres y, por circunstancias que aún desconocemos, los fumadores (contra lo que cabría pensar) tienen mejor olfato que los no fumadores...

## ACTITUDES ANTE LA ENVIDIA

### Prevención

Como sucede con todo sentimiento insano, es conveniente mantener actitudes preventivas, de forma que no lleguemos a padecer de manera obsesiva sus efectos. Una buena prevención ante la envidia iría encaminada a:

- ➔ Favorecer la confianza básica en uno mismo y en los demás.
- ➔ Establecer relaciones adecuadas y satisfactorias con los iguales.
- ➔ Conocer las limitaciones y potencialidades que tenemos, aceptándonos como somos.
- ➔ Aprender a relativizar las diferencias sociales y adquirir habilidades para elegir adecuadamente con quién, cómo y cuándo compararse.
- ➔ Pensar que hay cosas que podemos cambiar y otras que no.
- ➔ Aprender a relativizar también el éxito.
- ➔ Aprender a valorar con precisión la propia competencia, sin infravalorarse ni sobrevalorarse.
- ➔ Analizar el progreso personal mediante la comparación con uno mismo, no con otros.
- ➔ Acostumbrarse a centrar la atención en los aspectos más positivos de la realidad.
- ➔ Aprender a dar y pedir ayuda, a colaborar y compartir. Permite adquirir habilidades con las que resolver los conflictos que origina la envidia.
- ➔ Estimular la empatía, es decir, la capacidad para ponerse en el lugar del otro.

### Superación

Para gestionar y superar la envidia, nada mejor que replantearnos algunos principios clave, que son los que nos ayudan a disfrutar de un mayor equilibrio y a vivir de forma más serena y gozosa:

- ▲ Pensar que no estamos perdiendo nada cuando a otras personas les va bien.
- ▲ Darnos cuenta de que si queremos ser nosotros mismos, el único punto de referencia de superación somos nosotros.
- ▲ Apreciar el valor de nuestra vida y mostrarnos agradecidos de tenerla.
- ▲ Alegarnos de lo que tenemos. No vivir pendientes de lo que no tenemos.
- ▲ Redescubrir día a día lo que nos rodea: las personas, el paisaje, las pequeñas cosas que nos hacen más fácil la vida...
- ▲ Y lo más difícil, pero alcanzable: sentirnos felices por la buena suerte de los demás, porque, en definitiva, vengan de la mano de otros o de las nuestras propias, de lo que se trata es de vivir el mayor número de momentos de felicidad y alegría.

# Envidia:

una competición en la que siempre se pierde

**TRAS UNO DE LOS SENTIMIENTOS MÁS COMUNES, SE ESCONDEN COMPLEJOS QUE SE PUEDEN SUPERAR VALORANDO MÁS LO QUE TENEMOS Y A LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN**

La envidia es un sentimiento tan universal como pernicioso. Todas las personas, en mayor o menor medida, sufren en algún momento de su vida la agobiante sensación de entrar, de forma espontánea e irrefrenable, en una competición con un tercero en la que siempre se pierde. Colocamos a la persona envidiada en una posición de superioridad, abundancia y bienestar. Como consecuencia de esta exaltación de lo que un tercero tiene o es surgirá la impotencia, la frustración, el desánimo y la creencia de ser inferior. La rabia y la ira acompañarán esta vivencia y mantendrán en una insana dependencia al envidioso del envidiado. Es lo que viene a decir el prestigioso psicoanalista Harry Stack Sullivan en su definición de la envidia: "un sentimiento de aguda incomodidad, determinada por el descubrimiento de que otro posee algo que sentimos que nosotros deberíamos tener".

### SUS DEMANDAS MUESTRAN SUS CARENCIAS

El discurso del envidioso es repetitivo, monocorde y compulsivo sobre aquello que envidia y con lo que compite. Sabemos cuáles son sus carencias a partir de lo que envidia. El objeto de la envidia no tiene por qué ser una persona concreta, también puede ser un "ideal" que se nos ofrece como modelo a imitar y al que se reviste de valía.

La vida de una persona envidiosa no gira sobre su propia realidad, sino sobre lo que desearía, sobre lo que no tiene, sobre lo que le falta. La insatisfacción y el vacío es un continuo que le impide gozar de su vida real. La tristeza y el pesimismo le privan de la espontaneidad y la alegría. No sabe reírse con otras personas ni de sí mismo. Sólo lo hace con mofa y desprecio hacia los otros.

### DEL VICTIMISMO A LA ALTANERÍA

Este comportamiento genera, entre otros síntomas, ansiedad generalizada, trastornos del apetito y sueño y diversas alteraciones dependiendo de cada persona. Incidirá también en su actitud ante la vida, moldeando unas formas de convivencia en relación con los otros que van desde figurar como la constante "víctima" hasta mostrarse continuamente a la defensiva, actitud que se traduce en maneras irónicas, altaneras, frías, distantes y en ocasiones hirientes, de menosprecio y crítica negativa.

### SENTIMIENTO NO RECONOCIDO

La persona envidiosa no suele reconocer su envidia. Se resiste a hacerlo y no hay nada que más le hiera y descalifique que intentar hacerle ver que la tiene. Hay que tener en cuenta que detrás de la envidia se halla:

- ✳ Un sentimiento de inferioridad e inseguridad.
- ✳ Una incapacidad de reconocer las limitaciones personales, que se asocian a signos de debilidad.

**COMO CONSECUENCIA DE LA EXALTACIÓN DE LO QUE UN TERCERO TIENE O ES, SURGIRÁ LA IMPOTENCIA, LA FRUSTRACIÓN, EL DESÁNIMO Y LA CREENCIA DE SER INFERIOR**

✳ Una negación total de que la infelicidad no se debe a lo que no se tiene, sino a la falta de aprecio de lo que sí se posee.

✳ Una falta de compromiso y responsabilidad con la propia vida. Pendiente de la vida de otros, no se asume la propia.

### LA "ENVIDIA SANA" NO EXISTE

Este sufrimiento secreto por el bien ajeno, que todos hemos sentido en alguna ocasión y que nos ha traído más de una incomodidad, disgusto y dolor, siempre es negativo. La conocida como "envidia sana" no existe. Es un sentimiento que debe ser aceptado como uno más de los que vivimos. La preocupación llega cuando la envidia se convierte en patológica e interfiere en la vida de la persona, cuando ese sentimiento posee al individuo, merma su autoestima y le incapacita para llevar una vida saludable. ◀

# Las impurezas del aire que respiramos

LA OMS CALCULA QUE CADA AÑO FALLECEN EN EL MUNDO DOS MILLONES DE PERSONAS POR LA CONTAMINACIÓN EN EL AIRE DEBIDO A LAS PARTÍCULAS EN SUSPENSIÓN Y EL OZONO

Cada vez que respiramos, además de oxígeno y nitrógeno gaseosos, nuestros pulmones inhalan otras sustancias y partículas procedentes de la contaminación de automóviles, industrias, construcción u otras fuentes relacionadas con la actividad humana. Estos contaminantes comprometen la calidad del aire y tienen efectos perniciosos para el medio ambiente y la salud. Es un asunto al que sólo se le ha empezado a prestar suficiente atención en los últimos años, interés materializado en el diseño de estrategias para reducir esa contaminación, en especial en núcleos urbanos en los que se superan con creces los límites recomendados.

## DEL POLVO AL ÁCIDO SULFÚRICO

Los peores contaminantes, según el informe de la Comisión Europea "Estrategia temática sobre la contaminación atmosférica" son las partículas en suspensión (polvo fino) y el ozono troposférico, que se encuentra en las capas bajas de la atmósfera (entre los 0 y los 17 kilómetros). Se sabe que la exposición a estos contaminantes puede acarrear consecuencias que van desde leves efectos en el sistema respiratorio hasta mortalidad prematura.

El ozono se genera a partir de la reacción de otros contaminantes, los óxidos de nitrógeno y los compuestos orgánicos volátiles (centenares de sustancias como el metano, el benceno, el formaldehído o disolventes, emitidos por la industria y los

automóviles). Como se forma por reacción fotoquímica, los mayores niveles de contaminación por ozono se registran en días soleados.

Las partículas en suspensión incluyen las miles y miles de partículas sólidas (de polvo, hollín, polen, cadmio...) y gotitas de sustancias químicas (ácido sulfúrico, petróleo, dioxinas, plaguicidas...) suspendidas en el aire. Proviene directamente de alguna fuente contaminante, como los coches o la construcción, o son partículas secundarias a partir de gases como el dióxido de azufre, los óxidos de nitrógeno y el amoniaco.

## NO HAY LÍMITES SEGUROS

Uno de los aspectos más preocupantes es el descubrimiento de que no hay límites seguros. Incluso si la exposición a estos contaminantes se produce a niveles bajos, sigue siendo perjudicial para la salud. Por eso, las actuales estrategias persiguen una reducción "realista" de esos contaminantes, es decir, mitigar, que no erradicar, sus efectos. Una muestra son las previsiones de mortalidad en 2020 a causa de las partículas en suspensión. Según datos de la Comisión Europea, aunque se logre una mejora de la calidad del aire, los problemas de salud asociados a esa contaminación se traducirán en más de 76.000 muertes prematuras anuales y en una reducción de la esperanza de vida. Pero si la contaminación sigue como hasta ahora, el panorama es aún peor: nada menos que 272.000 muertes prematuras anuales.

## MEDIDAS EN TRANSPORTE Y CALEFACCIÓN

La mala calidad del aire en los espacios interiores supone un riesgo para la salud de más de la mitad de la población mundial, según la OMS. En lugares donde se utilizan combustibles de biomasa o carbón para calentarse, las concentraciones de partículas pueden ser de 10 a 50 veces superiores a los valores recomendados. Si se trata de una situación habitual, supone un riesgo nada despreciable.

Otra de las fuentes generadoras de partículas son los automóviles. Un estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) reveló en 2005 que hasta un 60% de las partículas en las ciudades españolas las genera el tráfico, especialmente por los motores diesel, que producen hasta cuatro veces más

partículas de carbono que los motores de gasolina. La recomendación, no obstante, no era prescindir de los motores diesel (que son más eficientes) sino dotarlos de filtros que retienen hasta el 90% de las partículas.

La reducción del tráfico rodado, la mejora del transporte público, el incremento de zonas peatonales y de zonas verdes en las ciudades, el mayor uso del biodiesel, y la sustitución de sistemas de calefacción que implican combustión y emisión de contaminantes por otros más limpios son algunas de las medidas que también contribuyen a la mejora de la calidad del aire.



Hay estimaciones más pesimistas. A finales de 2006 un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirmaba que más de dos millones de personas mueren cada año en el mundo por culpa de la contaminación del aire. La mitad de esas muertes, decía el informe, se localiza en los países desarrollados a causa del exceso de contaminación originada por el tráfico y la industria.

## LAS PARTÍCULAS MÁS PELIGROSAS

Se sabe desde hace pocos años que los contaminantes que afectan a más personas, por encima de cualquier otro, son las partículas en suspensión (PM) y el ozono. Su peligrosidad está en relación con su tamaño: cuanto más pequeñas son, más facilidad tienen para penetrar en el organismo humano. Las partículas con un diámetro de menos de 10 micrómetros (un micrómetro es la millonésima parte de un metro), denominadas PM10, pueden acceder a la parte superior del tracto respiratorio, y las partículas de menos de 2,5 micrómetros, o PM2,5, pueden llegar hasta los pulmones, por lo que son potencialmente más peligrosas.

Se sabe que la exposición crónica a las partículas aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como de cáncer de pulmón. Por su parte, el ozono de las capas bajas de la atmósfera puede causar problemas respiratorios, ataques de asma, reducción

de la función pulmonar y causar enfermedades pulmonares.

Las Directrices de la Calidad del Aire de la OMS recomiendan para los próximos años un límite de 10 microgramos PM2,5 por metro cúbico de aire de media anual y unos 20 microgramos de PM10 por metro cúbico. Tal como especifica la OMS, no se trata de niveles seguros, sino de un objetivo alcanzable y aceptable para reducir los efectos sobre la salud. Para el ozono, recomienda un valor medio de 100 microgramos por metro cúbico.

## LA SITUACIÓN EN ESPAÑA

La situación actual en España está muy lejos de esas metas. Aunque la media de contaminación por partículas era de 30 microgramos por metro cúbico en 2005, según el Ministerio de Medio Ambiente, lo cierto es que hay muchos días en los que se supera el valor límite, que en la actualidad está establecido en 50 microgramos por metro cúbico para las partículas.

Por ejemplo, en febrero de 2007, de las 25 estaciones de Medición Medioambiental del Ayuntamiento de Madrid, sólo dos recogieron una concentración media mensual inferior a 20 microgramos de PM10 por metro cúbico. Nueve recogieron valores de entre 20 y 30 microgramos por metro cúbico, mientras que las 14 estaciones restantes superaron los 30 microgramos por metro cúbico. Tres de ellas llegaron incluso a una media mensual de más de 40 microgramos de PM10 por metro cúbico. ◀



Analizados 23  
aeropuertos de todo el país

# Aeropuertos:

precios de  
los servicios,  
por los aires,  
y conexiones con  
las ciudades, por  
los suelos

puente aéreo  
IBERIA

El avión ha dejado de ser en nuestro país patrimonio de elites. Lo confirman las estadísticas: el número de pasajeros crece entre un 6% y un 8% cada año y desde 2001 el número de operaciones aéreas ha aumentado un 35%. Durante 2006, los aeropuertos españoles han gestionado cerca de dos millones y medio de vuelos que desplazaron a 193 millones de pasajeros. Las razones: el precio de los billetes no sólo no ha aumentado en este periodo, sino que se ha reducido; hay una mayor frecuencia horaria y las conexiones son más numerosas y mejores.

Altet), Asturias (Oviedo), Barcelona (El Prat), Bilbao (Loiu), Girona (Costa Brava), Gran Canaria, Granada (Federico G. Lorca), Jerez, Madrid (Barajas), Málaga, Murcia, Palma de Mallorca, Pamplona (Noain), San Sebastián (Hondarribia), Santander, Santiago de Compostela (Lavacolla), Sevilla (San Pablo), Tenerife Sur (Reina Sofía), Valencia (Manises), Valladolid (Villanubla), Vitoria (Foronda) y Zaragoza. El estudio comenzó desde las capitales más cercanas a los aeródromos, en las que se tomó un taxi para comprobar cuánto cuesta la carrera desde la ciu-

**EN MÁS DE LA MITAD  
DE LOS AERÓDROMOS  
LOS HORARIOS DE LOS URBANOS  
NO COINCIDEN CON EL PRIMER Y  
ÚLTIMO AVIÓN. DESTACA LA LIMPIEZA Y  
SEGURIDAD, AMBAS NOTABLES,  
DE ESTAS INSTALACIONES**

Este incremento precisa de unas infraestructuras mayores, y mejores, evolución que no siempre se produce. Pese al buen estado general de los principales aeropuertos españoles, la conexión por carretera y el despliegue de transporte público con la capital más cercana es mejorable y, en algunos casos, deficiente sin paliativos. En más de la mitad (en el 56%), los horarios de los autobuses no coinciden con el primer y último avión. En el 'debe' también se incluye la ausencia de una oferta de ocio gratuita y la carestía de los servicios ofertados en unas instalaciones en las que las largas esperas son moneda corriente. En el otro lado de la balanza, las medidas de prevención de emergencias y de seguridad, así como la limpieza y conservación de los aeropuertos son notables.

Así lo han constatado los técnicos de CONSUMER EROSKI, que visitaron durante el mes de febrero 23 aeropuertos: A Coruña (Alvedro), Alicante (El

dad cercana más representativa hasta el aeródromo. Una vez en los aeropuertos, se comprobaron decenas de aspectos clasificados en seis bloques: la comunicación con la ciudad, el estado de limpieza y mantenimiento de los aeropuertos, la oferta de servicios, las medidas preventivas de seguridad, las posibilidades de ocio gratuito y su grado de adecuación para las personas con discapacidad.

## **En taxi, 1,10 euros por minuto**

Una buena comunicación entre la ciudad y el aeropuerto por carretera y un importante despliegue de servicios de transporte público determinan la calidad de una instalación aeroportuaria. Los técnicos de esta revista utilizaron el taxi para desplazarse desde el centro de la ciudad hasta el aeropuerto y tardaron, por trayecto, una media de 21 minutos. Cada minuto de taxi supuso, de media, 1,10

euros. Con estas cantidades y con la política de precios a la baja de numerosas compañías aéreas, se puede dar la circunstancia de que el trayecto en taxi entre las ciudades y los aeropuertos sea más caro que el propio vuelo.

El desplazamiento más asequible se realizó en A Coruña (40 céntimos de euro por cada minuto de trayecto). El más oneroso fue el trayecto entre el aeropuerto de Las Palmas de Gran Canaria y el centro de su ciudad (cerca de dos euros por minuto).

Si el usuario prefiere utilizar el vehículo particular, en tres de cada diez de los desplazamientos realizados, la indicación del itinerario desde el centro de la ciudad hasta el aeropuerto no era adecuada (Vitoria, Valencia, Sevilla, Valladolid y Zaragoza) puesto que no se advirtieron indicaciones de dirección hasta llegar a las afueras de la ciudad. En Murcia, la señalización era casi inexistente.

Tampoco mejora el panorama en el transporte público, que no brilla precisamente por su diversidad de opciones: en la mayoría, el autobús es la única posibilidad. No obstante, destaca la buena comunicación de Barajas (en Madrid) por autobús y metro, así como la de El Prat (en Barcelona) y Málaga, mediante autobús y tren. Por el contrario, el aeropuerto de Noain (Pamplona) ni siquiera dispone de líneas de autobús que unan la capital con su aeródromo. Además, en el 56% de los aeropuertos los horarios de los autobuses no concuerdan con el primer y último avión.

## **El esfuerzo por mantener al usuario bien informado**

La información al usuario es otro apartado en el que quedan asuntos por mejorar. Aunque la dotación de pantallas con salidas y llegadas de los vuelos era correcta, casi la mitad de los aeropuertos estudiados carecían de un mapa que situara a los usuarios dentro de las instalaciones. Todos los aeródromos estudiados disponían de un departamento de información a la entrada con personal de atención especializado y en más de ocho de cada diez se exponía la Carta de Derechos de los Pasajeros de la Comisión Europea.

La dotación de un sistema que recoja las

## EL MEJOR AEROPUERTO PARA...

## LLEGAR HASTA ÉL

**El mejor:** El de **Madrid (Barajas)** a cualquiera de sus terminales, por su correcta señalización desde la ciudad, por su comunicación mediante transporte público, por su adaptabilidad a los horarios de los vuelos y por su servicio de taxis (a precio asequible y con un buen número de vehículos en servicio.).

**El peor:** El de **Pamplona (Noain)** por la ausencia de líneas de transporte público y **Vitoria (Foronda)** por su señalización insuficiente en el centro de la ciudad, la carencia de taxis en el aeropuerto y por la reducida frecuencia de los autobuses, que no coinciden con el primer y último vuelo.

## NO PERDERSE UNA VEZ DENTRO

**El mejor:** El de **Santiago de Compostela (Lavacolla)**, por la facilidad de orientación en el mismo, la esmerada y eficaz señalética y la diversidad de idiomas en los que se ofrece la información (castellano, inglés, gallego y alemán).

**El peor:** El de **Alicante**. No tiene ningún mapa de orientación, faltan pantallas de información y no hay personal de información a quien pedir indicaciones por los pasillos de las instalaciones.

## NO ABURRIRSE Y SOPORTAR LA ESPERA CON COMODIDAD

**El mejor:** De nuevo, el aeropuerto de **Santiago (Lavacolla)**, junto con el de **Pamplona (Noain)** por sus actividades de ocio gratuito (exposiciones, juegos y ordenadores en el primero y conexión gratuita a Internet, junto con prensa o revistas, en el segundo).

**El peor:** Los peores son los aeropuertos de **Girona (Costa Brava)**, **A Coruña (Alvedro)**, **Granada (Federico García Lorca)** y **Jerez**, en los que no hay ningún tipo de actividad gratuita para pasar el tiempo y sólo disponen de una cafetería.

## CONSULTAR AL PERSONAL DEL AEROPUERTO

**El mejor:** Los de **Vitoria (Foronda)**, **A Coruña (Alvedro)**, **Madrid (Barajas)** y **Murcia (San Javier)**: dispensan una buena atención y servicio, no mostraron objeciones cuando se requirió su acompañamiento hasta el lugar consultado.

**El peor:** Los de **Pamplona (Noain)** donde el personal de información resultó poco servicial, junto con **San Sebastián**, donde tardaron 40 minutos en aparecer por el mostrador de información.

## APARCAR

**El mejor:** Los de **Vitoria (Foronda)**, **San Sebastián (Hondarribia)** y **Zaragoza**, que son gratuitos, con el inconveniente de que no están vigilados. Para estacionamientos no superiores a media hora, son una buena opción los aeropuertos de **Alicante**, **Las Palmas de Gran Canaria**, **Palma de Mallorca (Son Sant Joan)** y **Tenerife Sur**, que sí cuentan con vigilancia. Para estancias superiores a cinco días, el de **Santander (Parayas)** sólo cuesta tres euros por día a partir de la quinta jornada.

**El peor:** El de **Madrid (en ambas terminales de Barajas)**, donde resulta complicado encontrar una plaza libre y tiene los mayores precios: una semana llega a costar cerca de 100 euros.

## TOMARSE UN CAFÉ SIN GASTAR MUCHO

**El mejor:** El de **Valladolid (Villanubla)** que tiene los precios más baratos (un café, un poco más de un euro, y un refresco, 1,55 euros).

**El peor:** El de **Tenerife Sur**, donde el precio de cualquiera de estas consumiciones ronda los tres euros.

## EL AEROPUERTO MÁS LIMPIO Y MEJOR CONSERVADO

**El mejor:** el **Santiago (Lavacolla)** y el de **Madrid**, especialmente la reciente Terminal 4 de Barajas, en el que se ha observado un exquisito cuidado de las instalaciones, cafeterías y aseos. Las zonas de fumadores se encuentran limpias e incluso, en la calle, hay ceniceros o papeleras cerca y el suelo se mantiene en perfectas condiciones de limpieza.

**El peor:** El de **Asturias**, donde se percibieron olores desagradables en gran parte de sus aseos. Además, sólo dispone de papeleras normales y no resalta precisamente por el estado de conservación y limpieza de sus cafeterías.



sugerencias y reclamaciones de los usuarios es uno de los compromisos firmados por AENA. Sin embargo, no había buzón de sugerencias en casi cuatro de cada diez aeropuertos. Los técnicos de la revista solicitaron las hojas de sugerencias y reclamaciones y en ocho de cada diez aeropuertos el trato fue bueno o muy bueno. Asimismo, los técnicos de CONSUMER EROSKI buscaron personal de información en los pasillos del aeropuerto que pudieran indicarles el camino hasta el punto más alejado de las instalaciones y acompañarles. No lo encontraron en El Prat (terminal B), Lavacolla, Málaga, Noain, San Pablo, Villanubla y Zaragoza. Entre el personal de información que sí colaboró (sólo uno de

cada tres empleados lo hizo) se trataba, en el 65% de los aeropuertos, de empleados del propio mostrador de información (que no podían abandonar su puesto) y sólo en uno de cada tres aeropuertos acompañaron a los técnicos hasta el punto por el que habían preguntado.

Una persona en silla de ruedas podría desenvolverse sin problemas por los aeropuertos españoles, ya que en dos de cada diez no hay barreras arquitectónicas y, en los que hay, se solventan mediante rampas (más de la mitad de los casos) y/o ascensores que salvan los desniveles (un 23% de los aeropuertos estudiados). Los aseos adaptados son otra de las necesidades fundamentales

que quedan bien cubiertas. Sin embargo, el 76% no estaban bien preparados para personas invidentes. La excepción se halló en Barajas, donde hay personal especializado que se encarga de acompañar a estas personas por las diferentes dependencias del aeropuerto.

## Un espacio poco acogedor

Que las esperas y retrasos en los aeropuertos se midan por horas y no por minutos es un riesgo que no tiene nada de remoto. Pese a ello, entretenerse sin gastar dinero es una tarea complicada. Los aeropuertos han apostado por un esparcimiento en el que, frente a la creación de un entorno agradable, se ha primado el modelo de centro

## Los aeropuertos de nuestro país a examen

Aeropuerto	Comunicaciones al aeropuerto <sup>1</sup>	Adaptabilidad y organización <sup>2</sup>	Comodidad y ocio <sup>3</sup>	Servicios del aeropuerto <sup>4</sup>	Estado de limpieza y conservación <sup>5</sup>	Seguridad del aeropuerto <sup>6</sup>	Total
A Coruña (Alvedro)	Bien	Muy Bien	Bien	Regular	Excelente	Muy Bien	Bien
Alicante (Altet)	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien
Asturias	Aceptable	Muy Bien	Muy Bien	Regular	Muy Bien	Bien	Bien
Barcelona (El Prat) T.A	Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Bien	Bien-Muy Bien
Barcelona (El Prat) T.B	Bien	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Bien	Bien
Bilbao (Loiu)	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien
Girona (Costa Brava)	Muy Bien	Bien	Bien	Aceptable	Muy Bien	Bien	Bien
Granada (García Lorca)	Muy Bien	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien-Muy Bien
Jerez	Aceptable	Muy Bien	Bien	Regular	Muy Bien	Bien	Bien
Las Palmas de GC	Muy Bien	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien
Madrid (Barajas) T1	Bien	Muy Bien	Aceptable	Bien	Excelente	Excelente	Muy Bien
Madrid (Barajas) T4	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Excelente	Excelente	Muy Bien-Excelente
Málaga (Pablo Picasso)	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien
Murcia (San Javier)	Regular	Muy Bien	Aceptable	Regular	Excelente	Bien	Aceptable
Palma de Mallorca (Son Sant Juan)	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien
Pamplona (Noain)	Regular	Bien	Muy Bien	Regular	Muy Bien	Muy Bien	Aceptable
San Sebastián (Hondarribia)	Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Excelente	Bien	Bien-Muy Bien
Santander	Muy Bien	Bien	Bien	Aceptable	Muy Bien	Muy Bien	Bien
Santiago (Lavacolla)	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Excelente	Muy Bien	Muy Bien
Sevilla (San Pablo)	Aceptable	Muy Bien	Aceptable	Bien	Muy Bien	Bien	Bien
Tenerife Sur	Bien	Aceptable	Bien	Regular	Muy Bien	Muy Bien	Bien
Valencia (Manises)	Bien	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien-Muy Bien
Valladolid (Villanubla)	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Regular	Muy Bien	Bien	Bien
Vitoria (Foronda)	Regular	Bien	Aceptable	Aceptable	Muy Bien	Bien	Bien
Zaragoza	Bien	Aceptable	Muy Bien	Aceptable	Muy Bien	Muy Bien	Bien
<b>Promedio</b>	<b>Aceptable-Bien</b>	<b>Muy Bien</b>	<b>Bien</b>	<b>Aceptable</b>	<b>Muy Bien</b>	<b>Muy Bien</b>	<b>Bien-Muy Bien</b>

1- Comunicaciones al aeropuerto: se ha analizado el coste del taxi desde el centro de la ciudad al aeropuerto, la existencia de suficiente señalización tanto a la salida de la ciudad como en las proximidades de la terminal. Se ha estudiado también si el aeropuerto está bien comunicado mediante transporte público, y si los horarios de los primeros y últimos servicios de transporte se adecúan a los de los primeros y últimos vuelos. Asimismo, se consideró la existencia de taxis en número suficiente para cubrir las llegadas de los diferentes vuelos. 2- Accesibilidad y organización: en este apartado se ha analizado la adaptabilidad de cada aeropuerto para personas discapacitadas e invidentes. Se ha observado también la existencia de indicadores de dirección, de horarios, la facilidad de orientación en cada terminal (planos, paneles, información audiovisual, etc.), la existencia en número suficiente de pantallas indicadoras de salidas y llegadas, el correcto funcionamiento del sistema de megafonía y los idiomas en que se ofrece la información. Asimismo, se ha analizado la amabilidad, atención y calidad de la información facilitada al usuario por el personal de atención al público de AENA, la existencia de buzón de sugerencias, hojas de reclamaciones (y si las facilitan sin objeción) así como folletos informativos sobre los derechos de los usuarios. 3- Comodidad y ocio: se ha estudiado el número de zonas de espera y/o descanso donde poder sentarse y que no pertenezcan a comercios u hostelería, su número, estado de conservación, comodidad y si están convenientemente repartidas por el aeropuerto. Además, se ha valorado la existencia de algún sistema gratuito (exposiciones, juegos, ordenadores con acceso a Internet, prensa o revistas gratuitas, etc.) para amenizar la espera. 4- Servicios del aeropuerto: en este apartado se han analizado los diversos servicios con los que cuenta el aeropuerto: consigna, carritos portaequipajes convenientemente repartidos en lugares estratégicos, cabinas de teléfono, comercios, servicios de correos y bancarios (cajeros automáticos), servicio de fax y fotocopias, duchas, farmacia, disposición de los aseos, alquiler de vehículos, parking, oficina de turismo, áreas de juego infantiles, capilla, fuentes, peluquería, etc. Asimismo, se han analizado y comparado el precio de los parking, de un café y un refresco en cafeterías y máquinas expendedoras. 5- Estado de limpieza y conservación: se ha observado el estado higiénico, de conservación y mantenimiento tanto del aeropuerto en general como de los aseos, además en estos últimos se ha comprobado su equipamiento. También la presencia de papeleras (y su limpieza) y si están o no preparadas para el reciclaje. 6- Seguridad en el aeropuerto: se ha comprobado si había equipos contra incendios, personal de seguridad y otro tipo de sistemas (como cámaras de video y escáner), la sensación de seguridad del aeropuerto, la correcta indicación de las salidas de emergencia, la existencia de indicaciones e instrucciones en caso de emergencia, la presencia de un servicio de asistencia sanitaria y la prohibición de fumar y su cumplimiento.

## ¿EN QUÉ DEBE MEJORAR CADA AEROPUERTO?

### A Coruña (Alvedro)

Más servicios: carece de máquinas expendedoras, zonas de juego infantil, consigna, etc. No hay paneles informativos de vuelos en la zona de espera.

### Alicante (Altet)

Sistemas de ocio gratuitos (exposiciones, juegos, ordenadores, etc.) para amenizar las esperas.

### Asturias

Más servicios. Excesiva distancia del aeropuerto a las principales ciudades.

### Barcelona (El Prat) T.A

Sistemas de ocio gratuitos (exposiciones, juegos, ordenadores, etc.) para amenizar las esperas de los pasajeros.

### Barcelona (El Prat) T.B

Carritos portaequipajes en el parking, así como en la entrada de la terminal.

### Bilbao (Loiu)

Más papeleras, asientos en el hall. Área de llegadas a la intemperie.

### Girona (Costa Brava)

Dotación de servicios mediocre.

### Granada (García Lorca)

No disponían de hojas de sugerencias en ese momento.

### Jerez

Mala dotación de transporte público. Más servicios, no hay opciones gratuitas para amenizar las esperas.

### Las Palmas de Gran Canaria

Servicios hosteleros caros. Faltan papel higiénico y jabón en algunos aseos.

### Madrid (Barajas) T1

Sistemas de ocio gratuitos (exposiciones, juegos, ordenadores, etc.) para los usuarios.

### Madrid (Barajas) T4

Servicios hosteleros caros.

### Málaga (Pablo Picasso)

Servicios hosteleros caros.

### Murcia-San Javier

Más transporte público y más servicios.

### Palma de Mallorca (Son Sant Joan)

Cafeterías y restaurantes caros.

### Pamplona (Noain)

Necesidad de contar con transporte público.

### San Sebastián (Hondarribia)

Atención al usuario.

### Santander

Más servicios: máquinas para precintar equipajes, zona infantil de juegos, máquinas expendedoras, etc.

### Santiago (Lavacolla)

Más transporte público. Debe mejorar la atención al usuario o pasajero.

### Sevilla (San Pablo)

Más asientos en la zona de llegadas.

### Tenerife Sur

Servicios hosteleros prohibitivos.

### Valencia (Manises)

Muchos pasajeros esperando en la zona de taxis. Algunos aseos sin papel higiénico.

### Valladolid (Villanubla)

Más servicios.

### Vitoria (Foronda)

Más transporte público. Carencia de taxis.

### Zaragoza

Mala atención al viajero, no hay personal.



comercial como principal fórmula de entretenimiento. Por el contrario, la diversión no está ni mucho menos garantizada para los más pequeños en estos aeropuertos, ya que únicamente en el 8% hay guardería o zona de juegos infantiles.

Todos los aeropuertos ponen al servicio de los usuarios cafeterías y restaurantes donde tomar un tentempié. El precio medio de un café es de 1,34 euros y de 2,01 euros por un refresco. Sin embargo, se constataron diferencias notables: el café más caro resultó ser el del aeropuerto de Tenerife Sur (casi tres euros) y el refresco con mayor precio, en Málaga (2,75 euros).

La asistencia sanitaria es otro de los compromisos firmados por AENA y disponen de este servicio el 76% de los aeropuertos. No hay en la terminal B de El Prat (donde sí hay farmacia), en Jerez, Murcia, San Sebastián, Valladolid y Zaragoza. En casi la mitad de los aeropuertos se trata de un botiquín, de una enfermería en casi

tres de cada diez y de una sala médica únicamente en el 20%. Además, sólo hay farmacia en un 36% de los aeropuertos.

Respecto a los fumadores, la nueva Ley antitabaco que prohíbe fumar en los espacios públicos ha hecho que gran parte de los aeropuertos se declaren "espacios sin humo" y hayan suprimido las zonas que hasta el momento tenían habilitadas para este fin. Sólo el 12% de las instalaciones tenían zonas para fumadores repartidas por todo el aeropuerto o, al menos, en determinados puntos de la Terminal. Los técnicos comprobaron que la normativa se cumple a rajatabla, lo que demuestra que es posible contar con instalaciones públicas sin tabaco y que los fumadores pueden permanecer sin fumar durante varias horas.

Todos los aeropuertos disponen de áreas para sentarse, por lo general, en número suficiente y bien repartidas. Estos asientos resultan cómodos en el 90% de los

aeropuertos. Las condiciones de iluminación eran buenas o muy buenas en todos los aeródromos visitados y gozaban de una buena temperatura.

Por otro lado, desplazarse con el equipaje de un lado a otro de aeropuerto puede resultar una auténtica hazaña teniendo en cuenta que sólo en el 16% de los 23 aeropuertos se ofrecía la posibilidad de dejar las maletas en una consigna. Donde sí se halló este servicio, el precio medio rondaba los 4 euros. Además, no había carritos portaequipajes en los lugares donde era necesario de los aeropuertos de El Prat (terminal B), Jerez, San Javier, Villanubla y Zaragoza. De hecho, en un 36% de los aeropuertos, la distribución de los carritos era regular, mala o inexistente.

Dejar el vehículo durante una hora el parking del aeropuerto cuesta algo más de un euro y aparcar un día entero llega a suponer, de media, 11 euros. El

## PRINCIPALES PROBLEMAS Y PRINCIPALES SOLUCIONES

Éstas son las principales incidencias recogidas por la Red de Centros Europeos del Consumidor y que han sufrido más de 450 millones de pasajeros (últimos datos del año 2005). Son precisamente los consumidores españoles quienes más litigios y reclamaciones han emprendido contra las compañías aéreas. Además, los transportistas aéreos españoles se sitúan en cuarto lugar de toda Europa entre los que más quejas han recibido.

### EL EQUIPAJE

El 24% de las reclamaciones de los consumidores hace referencia a problemas con su equipaje. Guarde los recibos de compra de aquellos artículos que sean relevantes para usted, de manera que en caso de pérdida o deterioro pueda exigir una indemnización justa.

✘ **"Me han deteriorado el equipaje o me han perdido algún objeto del mismo"**. Debe rellenar en el aeropuerto el Formulario de Irregularidad de Equipaje (conocido con las siglas inglesas PIR) cuando descubra que su maleta se encuentra deteriorada. Asimismo, para tener derecho a una indemnización, debe enviar a la compañía aérea con la que ha volado una carta de reclamación en el plazo de siete días.

✘ **"Mi equipaje llegó con retraso"**. Debe rellenar el Formulario de Irregularidad, que acompañará con una carta de reclamación, y enviarlo a la empresa de transporte aéreo a la que compró el billete en el plazo de 21 días a partir de la fecha en que le fue entregado el equipaje.

✘ **"Me han extraviado las maletas"**. Rellene igualmente el Formulario de Irregularidad y, en cuanto a la indemnización, para este caso no hay plazos límite dentro de los que ha de enviar la carta de reclamación a la compañía. Lo recomendable es que se remita lo antes posible después de que hayan transcurrido 21 días.

### EL VUELO

✘ **"Me han denegado el acceso al avión"**. El reglamento de la Unión Europea 261/2004 completa la normativa elaborada para combatir el problema de la sobreventa ('overbooking'). Usted tiene derecho a recibir una indemnización y a que se le devuelva el precio del billete en caso de que le nieguen el acceso a la aeronave.

✘ **"Han cancelado mi vuelo"**. Si quedan dos semanas o menos para la fecha de salida del vuelo y la compañía aérea lo ha cancelado, sepa que tiene derecho a que le devuelvan el importe del billete que compró pero no llegó a utilizar. También es obligación de la compañía ofrecerle otra ruta de destino y un grado de indemnización, en función de la duración del vuelo. Pero, ¿qué puede pasar? Que la compañía se acoja alguno de los supuestos de "circunstancias especiales" (que también prevé el Reglamento comunitario) por inestabilidad política, riesgo para la seguridad, huelga o condiciones meteorológicas adversas (la más habitual). Bajo estos supuestos la compañía queda excluida de sus obligaciones o éstas son más limitadas.

✘ **"Mi vuelo llega con retraso"**. Cuando el retraso es de más de dos horas, la compañía a la que compró el billete tiene la obligación de proporcionarle un refrigerio y a que usted pueda utilizar el teléfono sin coste por su parte. Si el retraso supera las 5 horas o se prolonga hasta el día siguiente, deben prestarle alojamiento en un hotel y devolverle el importe del billete en caso de que no desee continuar el viaje.

precio se reduce en todos los aeropuertos a partir del cuarto o quinto día de estancia, por lo que el precio medio de una semana ronda los 67 euros. Para aquellos que se desplazan en moto, aparcar es más complicado, puesto que en seis de cada diez aeropuertos no había zona de estacionamiento para ellos.

El equipamiento de los aseos también es completo para la comodidad del viajero: nueve de cada diez aeropuertos disponían de cambiador para bebés en, al menos, uno de los baños y siete de cada diez estaban equipados con enchufes en todos sus aseos. En un 20% se percibieron olores desagradables en sus aseos. Pese a ello, los 23 aeropuertos destacan por una limpieza impecable en todas sus dependencias.

Respecto a la seguridad, el aeropuerto es una infraestructura blindada en su interior, aunque no tan vigilada en los exteriores. En el 24% de los aeropuertos el parking no estaba vigilado y, entre los que sí lo estaban, en algo más de la mitad

se trataba de cámaras de vigilancia. El aspecto más criticable es, sin duda, la indicación al usuario sobre qué hacer en caso de emergencia: en el 72% de los aeropuertos no se hallaron señales, carteles y/o folletos a este respecto.

### La zona de embarque

Los técnicos de CONSUMER EROSKI visitaron la zona de embarque de los 11 aeropuertos con mayor tránsito del país. Adquirieron un billete electrónico, recogieron su tarjeta de embarque y pasaron el control policial previo. Se analizaron las zonas de embarque del aeropuerto de Alicante, la Terminal 4 de Barajas, la Terminal B de El Prat, Girona, Las Palmas de Gran Canaria, Bilbao, Málaga, Valencia, Sevilla, Palma de Mallorca y Tenerife Sur.

Desde la llegada a la cola de facturación hasta el momento de ser atendidos y recoger la tarjeta de embarque transcurrió una media de 9 minutos. En Girona y Barajas fue donde más se tardó en atender a estos usuarios (25 minutos),

seguidos por Alicante y Sevilla (10 minutos). El aeropuerto de Palma de Mallorca fue el más rápido (sólo un minuto): una azafata de tierra acompañó al viajero a realizar su facturación en una máquina de "auto check-in", ofreciéndole las instrucciones oportunas. Más breve fue el paso por el control policial, pese al endurecimiento de las medidas de seguridad, se tardó poco más de cinco minutos y medio. En Barajas transcurrieron 15 minutos y 10 en Loiu, los controles más lentos del estudio; mientras que los más rápidos fueron Tenerife Sur (sólo 1 minuto), junto con Girona, Las Palmas de Gran Canaria, Málaga, Son Sant Joan (3 minutos cada uno) y El Prat (4 minutos de media). Hasta la puerta de embarque correspondiente se tardó cerca de cinco minutos y las más alejadas (a 8 minutos de distancia) fueron las de Palma de Mallorca y Sevilla. Tras finalizar la visita, los técnicos de esta revista apenas tardaron dos minutos de media en coger un taxi, salvo en el aeropuerto de Valencia, donde hubo que esperar 5 minutos. ◀

## Algunos precios en los aeropuertos

Aeropuerto	Taxi <sup>1</sup>	En la cafetería <sup>2</sup>		En el parking <sup>3</sup>		
	Precio por trayecto	Precio de un café con leche	Precio de un refresco	Precio por hora	Precio por día	Precio por semana
A Coruña (Alvedro)	9,4	1,20	1,80	0,95	9,25	59,20
Alicante (Altet)	15,4	1,30	1,80	1,55	15,45	98,85
Asturias	46,5	1,15	1,70	0,90	9,25	59,20
Barcelona (El Prat) T.A	22,5	1,20	1,70	1,55	15,45	98,85
Barcelona (El Prat) T.B	21,2	1,20	1,70	1,55	15,45	98,85
Bilbao (Loiu)	23,9	1,40	2,05	1,25	12,35	79,10
Girona (Costa Brava)	19,5	1,35	1,75	0,75	7,75	49,60
Granada (García Lorca)	22,5	1,10	2,50	0,90	9,50	60,50
Jerez	12,1	1,15	1,60	0,90	9,25	59,20
Las Palmas de GC	31,8	1,20	2,90	0,95	9,25	59,20
Madrid (Barajas) T1	20,5	1,50	2	1,55	15,45	98,85
Madrid (Barajas) T4	26,7	1,60	2,60	1,55	15,45	98,85
Málaga (Pablo Picasso)	13,7	1,45	2,75	1,55	15,45	98,85
Murcia (San Javier)	48,2	1,25	1,55	0,90	7,50	48
Palma de Mallorca (Son Sant Juan)	15,4	1,80	2,65	0,50	9,25	50,95
Pamplona (Noain)	8	1,20	1,60	0,90	7,75	49,60
San Sebastián (Fuenterrabía)	29	1,20	2,20	Gratuito	Gratuito	Gratuito
Santander	14,9	1,25	1,80	0,75	7,75	40,30
Santiago (Lavacolla)	16,5	1,40	1,80	0,90	9,25	59,20
Sevilla (San Pablo)	21,4	1,10	1,65	1,20	12,35	79,10
Tenerife Sur	60	2,80	2,90	0,95	9,25	59,20
Valencia (Manises)	13,2	1,10	2	1,20	12,35	79,10
Valladolid (Villanubla)	18,5	1,05	1,55	0,90	7,75	49,60
Vitoria (Foronda)	15,3	1,45	2,05	Gratuito	Gratuito	Gratuito
Zaragoza	16,4	1,10	1,75	Gratuito	Gratuito	Gratuito
<b>Media</b>	<b>22,5</b>	<b>1,4</b>	<b>2</b>	<b>1,1</b>	<b>11</b>	<b>69,7</b>

1- Taxi: esta cantidad se obtiene de dividir entre dos la suma del coste de los trayectos de ida y vuelta desde el centro de la ciudad al aeropuerto. 2- Cafetería: precio medio de un café con leche y de un refresco en las cafeterías de cada aeropuerto. 3- Parking: precio de estacionamiento en el parking del aeropuerto por hora, día y semana completa.



## PRECIOS DE LUJO EN LOS AEROPUERTOS

En los precios de hostelería se registraron ostensibles diferencias entre unos aeropuertos y otros. Tomarse un refresco cuesta, de media, dos euros, mientras que un café con leche supone desembolsar 1,35 euros.

Dejar el vehículo durante una hora en el parking del aeropuerto representa de media algo más de un euro, mientras que el coste por un día de estacionamiento asciende de media a los 11 euros y la semana completa llega hasta los 70 euros. Sin embargo, debe destacarse que en los aeródromos de San Sebastián, Vitoria y Zaragoza el parking es gratuito. Los más caros: Madrid, Barcelona, Alicante y Málaga, donde estacionar el vehículo cuesta 1,55 euros la hora, 15,45 euros un día completo y casi 100 euros la semana (aunque el aeropuerto de Madrid dispone de un parking exclusivo para las largas estancias que reduce considerablemente el coste).

La, en ocasiones, deficiente comunicación por transporte urbano que padecen algunos aeropuertos obliga en muchas ocasiones al usuario a utilizar los servicios de taxi. El trayecto medio supone desembolsar 22,5 euros. Sólo en A Coruña y Pamplona cuesta menos de 10 euros. Por el contrario, en Oviedo, Murcia y Tenerife el desplazamiento desde el centro de la ciudad hasta el aeródromo representa entre 46 y 60 euros. El precio, obviamente, viene marcado por la lejanía de estas urbes respecto al aeropuerto. Pero el perjudicado, a la vista está, es el usuario.



# Ocho veces menos calórico que la mayonesa

SALUDABLE Y NUTRITIVO, EL ÚNICO REPARO ES SU CONTENIDO EN SAL, DE MEDIA EL 1,5% DEL PRODUCTO, QUE ACONSEJA UN USO MODERADO EN PERSONAS CON HIPERTENSIÓN



# a

Se ha analizado el etiquetado, composición nutricional, calidad, estado higiénico sanitario y sometido a cata a siete muestras de tomate frito; cinco elaboradas con la receta convencional y dos que dicen estar elaboradas "al estilo casero". Sus formatos variaron entre los 340 y los 570 gramos, presentados tanto en tarros de cristal, latas como en briks. Sus precios se mueven entre los 1,11 euros/kilo de Solís y los 4,97 euros/kilo de Pedro Luis.

El tomate frito es una salsa que se elabora a partir de tomate (bien con tomate natural, zumo de tomate, puré, pasta o concentrado de tomate), sometido a un proceso de cocción con aceite vegetal, con la adición opcional de determinados ingredientes (los más habituales son azúcar, sal, cebolla, ajo y otras hortalizas) y todo ello envasa-

do en recipientes cerrados herméticamente y conservado mediante tratamiento térmico. Además de tomate, aceite, sal, azúcar y otras hortalizas, está permitido el uso de diversos aditivos como espesantes (almidón de maíz), acidulantes (ácido cítrico), aromas e incluso potenciadores del sabor como el glutamato monosódico. Solís y Apis declaran el uso de este componente, permitido pero innecesario. Orlando "al estilo casero" es la única conserva que dice no incluir ningún aditivo.

Helios es la única salsa que no hace mención alguna a la proporción de tomate en su lista de ingredientes. Entre el resto de las salsas, la menor cantidad corresponde a Hero, que, según reza su etiquetado, utiliza 157 gramos de tomate para elaborar 100 gramos de salsa, y la mayor

aparece en Orlando "al estilo casero" quien dice emplear 195 gramos de tomate para 100 gramos de salsa. El resto de productos anuncian entre los 160 y 170 gramos de tomate.

## La importancia del aceite

El ingrediente más caro de este producto es el aceite. Según la norma, esta **grasa** debe alcanzar un mínimo del 3% de su composición. La media del estudio se encuentra en un 4% (la mayor proporción es el 6,4% de Orlando "al estilo casero" y la menor es el 3,3% de Hero). También se exige que el aceite utilizado sea de origen vegetal. En cinco de las conservas (Helios, Hero, Solís, Apis y Orlando "al estilo casero") se usa aceite de girasol, que aporta grasas poliinsaturadas, como también lo hace el

CINCO DE LAS CONSERVAS UTILIZAN ACEITE DE GIRASOL, UNO ACEITE DE SOJA Y OTRO ACEITE DE OLIVA

Marca Denominación	Solís "Tomate frito"	Apis "Tomate frito sabor tradicional"	Orlando "Tomate frito"	Helios "Tomate frito"	Orlando "Tomate frito estilo casero"	Hero "Tomate frito"	Pedro Luis "Tomate frito estilo casero"
Formato	Brik 400 g	Brik 400 g	Lata 400 g	Tarro cristal 570 g	Tarro cristal 370 g	Tarro cristal 370 g	Tarro cristal 340 g
Precio (euros/kg)	1,11	1,25	1,35	1,73	3,11	3,38	4,97
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto
Humedad (%)	82,8	81,7	83	77,2	81,2	79,2	87,9
Proteína (%)	1,4	1,4	1,4	1,1	1,3	1,8	0,8
Grasa (%)	3,7	3,5	4,5	3,7	6,4	3,3	4,7
Tipo de grasa o aceite	Girasol	Girasol	Soja	Girasol	Girasol	Girasol	Oliva
Carbohidratos (%)	9,8	11,1	8,8	15,8	9,2	13,1	5,6
Sacarosa (%) <sup>1</sup>	1,1	1,8	2,5	3,2	1,4	3	1,4
Glucosa (%) <sup>2</sup>	2,2	3,5	2,4	3,3	3,6	3,1	2,1
Fructosa (%) <sup>2</sup>	1,9	3	2,4	2,5	3,2	3	2
Maltosa (%) <sup>2</sup>	0,5	0,8	-	1,6	-	-	-
Azúcares totales (%)	5,7	9,1	7,3	10,6	8,2	9,1	5,5
Valor calórico (cal/100 g)	78	82	81	101	100	89	68
Sal (%) <sup>3</sup>	1,62	1,57	1,51	1,58	1,30	1,78	0,49
Licopeno (mg/100 g) <sup>4</sup>	8,87	9,89	7,29	8,14	12,89	15,01	12,71
Ácido Glutámico (ppm) <sup>5</sup>	2524	3423	3686	1731	2055	2835	1738
Grados Brix <sup>6</sup>	14,9	14,9	12,8	18,2	12,7	17,8	8
PH <sup>7</sup>	4,3	4,4	4,3	3,9	4,1	4	4,3
Acidez (% como cítrico) <sup>8</sup>	0,6	0,6	0,5	0,6	0,6	0,8	0,4
Estado higiénico-sanitario	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (de 1 a 9)	5,9	6,7	5,8	7	5,4	5,9	4,2

(1) Sacarosa: también conocido como azúcar común. (2) Glucosa, fructosa, maltosa: azúcares sencillos. (3) Sal: Un 1,8% del contenido del producto en sal se considera alto. En el tomate frito se permite un máximo de hasta un 2,5% (4) Licopeno: pigmento vegetal responsable del color rojo del tomate; además de un gran antioxidante, se le atribuyen propiedades beneficiosas para la salud humana, como la prevención de algunos cánceres. Su biodisponibilidad es mayor en el tomate cocinado que en el crudo. (5) Ácido glutámico: su presencia se puede deber o bien a una fuente natural de la hortaliza o bien a una adición. Se permite un máximo de hasta 10.000 partes por millón (ppm). (6) Grados Brix: mide la concentración de sólidos solubles. A mayor grados brix más tomate e ingredientes (sal, azúcar...) incluye la salsa. (7) pH: utilizado para medir la acidez de una disolución acuosa. Son ácidas las disoluciones con pH menores a 7, y básicas las que tienen pH mayores a 7. El pH=7 indica la neutralidad de la disolución. En el tomate frito se permite un pH máximo de 4,6. (8) Acidez: indica el contenido de ácidos libres en los alimentos. El tomate frito se debe encontrar entre el 0,2 y el 0,8%.

## UNO A UNO, 7 TOMATES FRITOS


**SOLÍS**  
**"Tomate frito"**

Sale a 1,11 euros el kilo, el más barato

**La mejor relación calidad-precio.**

Brik de 400 g. De las menos azucaradas (5,7%) y de las más saladas (1,6%). Elaborada con aceite de girasol. Incluye glutamato monosódico, un innecesario potenciador del sabor.

**En cata**, 5,9 puntos: gusta por su "sabor" y "color", aunque también se critica por "agrio".


**APIS**  
**"Tomate frito sabor tradicional"**

Sale a 1,25 euros el kilo

Brik de 400 g. De los menores contenidos grasos (3,5%), aunque con un notable uso de sal (1,6%). Elaborada con aceite de girasol. Incluye glutamato monosódico, un innecesario potenciador del sabor.

**En cata**, recibe 6,7 puntos: gusta por su "sabor natural", "punto de acidez" y "suavidad".


**ORLANDO**  
**"Tomate frito"**

Sale a 1,35 euros el kilo

Lata de 400 g. Es una de las salsas que más aceite, en este caso de soja, utiliza (4,5% de materia grasa). Su contenido en licopeno (un pigmento con una gran capacidad antioxidante) es el más bajo: 7,3 mg/100 g.

**En cata**, recibe 5,8 puntos: gusta por su "sabor dulce" y "punto de sal", pero se critica su "sabor raro" y "color".


**HELIOS**  
**"Tomate frito"**

Sale a 1,73 euros el kilo

Tarro de cristal de 570 g. Su contenido es el más alto en azúcares (10,6%), hidratos de carbono (15,8%) y en su aporte energético (101 cal/100 g). Elaborada con aceite de girasol. El uso de sal es alto (1,6%).

**En cata**, la mejor nota, 7 puntos: gusta por su "sabor natural", "viscosidad" y "olor", aunque se critica su "olor".


**ORLANDO**  
**"Tomate frito estilo casero"**

Sale a 3,11 euros el kilo

Tarro de cristal de 370 g. Incumple la norma de etiquetado por no indicar el porcentaje de ingredientes utilizado en su elaboración cuando los destaca mediante imágenes en su etiquetado. Con el contenido graso (6,4%) más alto y de las más calóricas (100 cal/100 g). Elaborada con aceite de girasol.

**En cata**, recibe 5,4 puntos: gusta por su "sabor natural" y "color"; pero se critica por ser "muy líquida" y por un "sabor poco intenso".


**HERO**  
**"Tomate frito"**

Sale a 3,38 euros el kilo, l

Tarro de cristal de 370 g. La más proteica (1,8%) y la más salada (1,8%). Su contenido graso es de los más bajos (3,3%). Con la mayor cantidad de licopeno (15 mg/100 g), un pigmento de gran capacidad antioxidante. Elaborada con aceite de girasol.

**En cata**, recibe 5,9 puntos: gusta su sabor "dulce", aunque se critica por sus "tropiezos".


**PEDRO LUIS**  
**"Tomate frito estilo casero"**

Sale a 4,97 euros el kilo, el más caro

Tarro de cristal de 340 g. La menos proteica (0,8%), la menos salada (0,5%), la que menos azúcares tiene (5,5%) y la menos energética (68 cal/100 g). Por el contrario, su contenido graso es de los más altos (4,7%), lo que la convierte en una de las salsas que más aceite utiliza. La única que utiliza aceite de oliva.

**En cata**, con 4,2 puntos, la peor valorada: gusta su "sabor casero" y "presencia casera"; pero se considera un tomate con "poco sabor", "poco color" y "muy líquido".

➔ Mejor relación calidad-precio

**Licopeno, la salud se viste de rojo**

El licopeno es un pigmento vegetal, de la familia de los carotenoides, responsable del color rojo característico del tomate. Es un potente antioxidante (protege al cuerpo humano del proceso de oxidación de las células) vinculado con la prevención de enfermedades como el cáncer, sobre todo frente al de próstata, la reducción de los niveles de colesterol y el retraso del envejecimiento de la piel.

Se ha demostrado que la cocción o fritura del tomate y el aceite que se utiliza para su elaboración potencian la presencia de licopeno en el alimento, además de mejorar su absorción en el organismo. Hay estudios que confirman que tras el consumo de tomate frito o cocido se eleva el nivel de compuestos fenólicos en sangre, lo que no sucede con el tomate crudo. No obstante, aún no se ha determinado el consumo óptimo de licopeno.

En las salsas de tomate analizadas, la mayor presencia de licopeno aparece en el tomate frito de Hero, con 15 mg por cada 100 gramos, seguido por Orlando y Pedro Luis, ambos "al estilo casero", con 12,7 mg/100 g. La menor cantidad se detectó en Orlando convencional, que incluía 7,29 mg/100 g; la mitad de la salsa con el mayor contenido. El resto de las muestras rondaron los 9 mg de licopeno por cada 100 gramos de tomate frito.

tomate frito Orlando convencional, pero utilizando aceite de soja. En Pedro Luis se agrega aceite de oliva, y con él, grasas monoinsaturadas. El consumo de cualquiera de los tres tipos de grasas contribuye a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre.

**Agua e hidratos de carbono**

De 100 gramos de salsa de tomate, **más del 75% es agua**. En el análisis, la humedad varió desde el 77% de Helios hasta el 88% de Pedro Luis, la más líquida, aspecto valorado negativamente por los consumidores en la cata. El segundo componente más abundante son los carbohidratos, que representan cerca del 11% del producto. La gran mayoría son azúcares propios del tomate y añadidos (una media del 8% del alimento) utilizados para reducir la acidez (azúcar común o sacarosa, presente en todas las muestras, y jarabe de glucosa y fructosa, detectado en Helios, Solís y Apis) y el resto es almidón que se añade como espesante (aparece en todas las salsas excepto en Orlando y Pedro

Luis, ambas declaradas como "al estilo casero"). La mayor proporción de hidratos de carbono (15,8%) y de azúcares (10,6%) se encuentra en Helios, y la menor en Pedro Luis (5,6% de hidratos de carbono y 5,5% de azúcares). El resto se sitúa en torno al 10% de carbohidratos y al 7,5% de azúcares.

**Poco calóricos**

La salsa de tomate aporta de media unas 86 calorías por cada 100 gramos, resultado de su contenido de carbohidratos y de grasas procedentes del aceite que se emplea para su elaboración. En la comparación con otras salsas con usos similares, la carga energética del tomate frito es sensiblemente inferior. Así, la mayonesa o la salsa alioli generan, de media, unas 680 calorías por 100 gramos (las más grasas y energéticas), la salsa al queso o roquefort baja hasta las 365 calorías/100 g, mientras que la salsa barbacoa, la mostaza y el ketchup, junto con el propio tomate frito, son las menos energéticas y ninguna de ellas alcanza las 100 calorías.

Las **proteínas son escasas**, de media un 1,3%, y además de un bajo valor biológico. Las cantidades rondaron entre el 0,8% de Pedro Luis y el 1,8% de Hero. Teniendo en cuenta los contenidos de los tres macronutrientes principales, se concluye que las salsas más calóricas son la de Helios (101 cal/100 g) y Orlando "al estilo casero" (100 cal/100 g). Por el contrario, la más ligera es la de Pedro Luis (68 cal/100 g).

Otro componente destacable es **la sal**, añadido como ingrediente en todas las muestras estudiadas. El tomate frito aporta, de media, un 1,5% de sal, lo que supone unos 590 miligramos de sodio por 100 gramos de salsa y sitúa al tomate frito como un producto con una cantidad nada despreciable de sodio. De los siete productos, Pedro Luis destaca por la baja presencia de este condimento; su contenido es de un 0,49% de sal, mientras que en el resto de las conservas, a bastante distancia, el contenido varió desde el 1,3% de Orlando "al estilo casero" hasta el 1,78% de Hero, la salsa más salada. Por su notable aporte

**LA SALSA DE TOMATE FRITO APORTA DE MEDIA UNAS 86 CALORÍAS POR CADA 100 GRAMOS**

**EL PRODUCTO MÁS SALADO ALCANZÓ EL 1,8%, MIENTRAS QUE EL MENOR NO PASÓ DEL 0,5%**



### En Síntesis

➤ Se han analizado siete muestras de tomate frito; cinco con la receta convencional y dos "al estilo casero" (utilizan una mayor cantidad de aceite), con precios que van de los 1,11 euros/kilo a los 4,97 euros/kilo.

➤ El tomate frito es una salsa de mesa con pocas calorías (entre 70 y 100 cal/100g), pero con una cantidad importante de sal (de media un 1,5%). Se considera que un alimento contiene demasiada sal cuando la proporción es de un 1,8%.

➤ El tomate frito Orlando "al estilo casero" fue el único en incumplir la norma de etiquetado por no indicar la proporción de cebolla, ajo y aceite utilizado en su elaboración cuando los destaca mediante imágenes en su etiquetado.

➤ El estado higiénico-sanitario de las siete muestras analizadas fue correcto. Además, todas ellas se ajustaron a las normas de calidad.

➤ Pedro Luis fue el tomate menos calórico (68 cal/100 g), menos azucarado (5,5%) y menos salado (0,5%). El más azucarado (10,6%) fue Helios, que junto con Orlando "al estilo casero" también fue uno de los más calóricos (101 y 100 cal/100 g). Solís y Apis fueron los únicos en utilizar glutamato monosódico; un innecesario aunque permitido potenciador del sabor.

➤ El tomate, y más aún el tomate frito, contiene licopeno, un antioxidante relacionado con la prevención de numerosas enfermedades. En las muestras estudiadas, Hero, con 15 mg/100 g, registró la mayor proporción y Orlando (el tomate frito 'normal'), con 7,29 mg/100 g, la menor.

➤ En cata, la peor nota correspondió a uno de los dos tomates fritos "al estilo casero" (Pedro Luis, con 4,2 puntos) y la mejor a Helios (7 puntos de 9).

➤ La mejor relación calidad-precio corresponde al tomate frito Solís, el más barato del estudio (1,11 euros el kilo).



de sal, quienes han de controlar la ingesta de sodio de su dieta –en hipertensión, afecciones renales y cardíacas, retención de líquidos, etc.–, deberán evitar éstas y otras salsas comerciales que incorporan sal en su composición. Se consideran alimentos con un alto contenido de sal aquellos que alcancen un 1,8% de sal en su composición.

### Denominaciones con poco fundamento

El etiquetado de todos los productos estudiados se ajusta a los requisitos exigidos, salvo el de la salsa Orlando "al estilo casero" en cuyo etiquetado se representan mediante imágenes aceite, ajos y cebollas, pero en la lista de ingredientes no se especifica la cantidad utilizada de cada uno de ellos tal y como indica la norma. Por último, aunque sin considerarlo un incumplimiento de norma, no parecen adecuadas las denominaciones de venta de Orlando y Pedro Luis, ambas "Tomate frito al estilo casero", y Apis, "Tomate frito sabor tradicional", por ser denominaciones de fantasía (no están contempladas en la norma) que pueden llegar a confundir al consumidor porque no son de elaboración casera sino industrial. Como aspecto positivo, seis de las siete muestras incluyen la información nutricional de su producto; está ausente en la salsa de Pedro Luis.

A ello se añade que las siete conservas de tomate frito se ajustan a todos los parámetros de calidad asignados a este tipo de salsas y su estado higiénico-sanitario, comprobado con los pertinentes análisis microbiológicos, fue satisfactorio. La mejor relación calidad-precio corresponde al tomate frito Solís, el más barato del estudio (1,11 euros el kilo). Pedro Luis es la salsa con la composición nutricional más equilibrada, pero también el producto más caro y el que menos gustó a los consumidores. ◀

# Imprescindibles en un ordenador con Windows

Programas antivirus

LOS ANTIVIRUS ANALIZADOS CUMPLEN CON SU COMETIDO, PERO SON MUY DIFERENTES EN PRECIO, PRESTACIONES Y FACILIDAD DE USO

Los virus informáticos son programas maliciosos creados para hacer daño en los ordenadores de muy diversas maneras: desde las simples molestias hasta la pérdida total de documentos (textos, música, películas...) e incluso el robo de información tan sensible como las contraseñas bancarias. Como nadie instalaría una de estas aplicaciones dañinas de forma consciente, los virus están diseñados para 'colarse' sin que el usuario se entere. Los programas antivirus son los glóbulos blancos de los ordenadores: su misión es buscar, localizar y acabar con los virus. ¿Quién los necesita? Son casi indispensables en los ordenadores con Windows y prácticamente prescindibles en los que funcionan con Mac OS X o Linux, ya que estos sistemas apenas sufren esta amenaza (porque son intrínsecamente más seguros y porque los creadores de virus prefieren dirigirlos al sistema más extendido: Windows).

Se han analizado en el laboratorio y se han sometido a una prueba de uso a siete antivirus para ordenador, que protegen sistemas con Windows y que cuestan desde los 28 euros de Panda Antivirus 2007 hasta los 65 euros de McAfee PC Protección Plus 2007. Como su público no son sólo los usuarios avanzados, se han primado los que mejor protegen con sus opciones "por defecto". Además, se ha considerado "virus" a todo lo que tenga por fin causar daños al ordenador, sin distinguir entre los diferentes tipos de aplicaciones informáticas maliciosas (conocidos como 'malware' y que engloba a los 'spyware', gusanos, 'rootkits', troyanos, 'keyloggers'...). Cada una de las aplicaciones estudiadas debería enfrentarse por sí sola a la mayor cantidad de peligros posible, sin pretender que el usuario conozca y utilice más de una aplicación para defenderse.

La mejor relación calidad-precio es Panda Antivirus+Firewall 2007, de los más caros (49,95 euros) pero el que mejor protege al ordenador de los ataques más diversos. ▶



## ¿Son eficaces?

Para comprobar su eficacia se ha probado cada antivirus (con sus opciones por defecto) frente a diferentes ataques: un juego de virus muy peligrosos sin comprimir, otro conjunto de virus ocultos en archivos comprimidos, copias de virus fragmentados de diferentes tamaños (más difíciles de detectar) y una serie de correos electrónicos contaminados.

Los siete detectaron y eliminaron los correos electrónicos con virus. McAfee fue el único que no descubrió el 100% de los archivos sin comprimir infectados (se le escapó uno). En la prueba de los archivos comprimidos fallaron McAfee y Norton, que no leyeron los de formato comprimido RAR. Destacó positivamente Norton, por ser el único que detectó las copias fragmentadas de virus. En cuanto a los 'rootkits' (programas que ocultan archivos o programas), ninguno pudo con todos a los que se enfrentaron: los mejores fueron Kaspersky y McAfee.

Pero, sin duda, la prueba más exigente y útil es la de instalar estas aplicaciones en un equipo que ya esté infestado de virus, porque la mayoría de usuarios pondrá estas aplicaciones cuando ya sufra el problema y no sobre un sistema inmaculado. Los dos Panda, AVG, Kaspersky y NOD32 pudieron instalarse, aunque el análisis posterior que encuentra y elimina los virus es manual. Norton y McAfee tuvieron problemas para instalarse en el equipo contaminado (los virus están preparados para contrarrestar estas aplicaciones específicamente). Pero estos problemas se solucionaron siguiendo las instrucciones y las herramientas específicas que hizo llegar el soporte técnico.

## La rapidez, fundamental

Para comprobar cuánto tardan en cumplir con su cometido se analizó en busca de virus un disco duro de 100 Gb, del que sólo la mitad estaba lleno. Los antivirus más lentos son AVG (58 minutos), Kaspersky (54 minutos) y Norton (50 minutos) y los más rápidos NOD32 (18 minutos) y los de Panda (los dos 25 minutos). En cualquier caso, los siete se pueden programar para que se lance el análisis a horas en las que el usuario no utilice el equipo.

Se realizaron también dos pruebas: en la primera el disco duro contaba con pocos archivos grandes (20 ficheros de 1 Gb cada uno, en total 20Gb) y en la segunda de muchos archivos pequeños (20.000 ficheros de 1Mb, también 20Gb). Los antivirus fueron mucho más rápidos con el primer análisis, lo que demuestra que la rapidez depende más de la cantidad de ficheros que de su tamaño: con pocos archivos pequeños las aplicaciones tardan entre 1 y 2 segundos (excepto Norton, que necesita 15 segundos), y a la inversa entre 1 y 6 minutos (excepto McAfee que utilizó 10 minutos).

## Su función

Las siete antivirus buscan virus en las diferentes unidades de almacenamiento (discos duros, CDs, DVDs...) y en las zonas en las que es más probable que se esconda una aplicación indeseable (como el registro del sistema, la memoria principal, o los sectores de arranque), así como en los archivos en uso en cada momento, lo que se conoce como "en tiempo real". La mayor diferencia entre unos antivirus y otros es que AVG y Panda apenas hay que configurarlos mientras que programas como Norton, muy completos, son también muy complejos de estudiar y permiten un abanico más detallado de opciones de configuración, interesantes para un usuario avanzado, pero abrumadoras para el neófito.

AVG, McAfee y Panda Antivirus+Firewall 2007 son los únicos con cortafuegos o 'firewall'. Este servicio moni-

toriza la conexión a Internet y advierte de cualquier transmisión, pidiendo al usuario que la permita o la bloquee: así sólo se aceptan las conexiones de los programas conocidos (navegador de Internet, mensajería instantánea, correo electrónico...) y se descubren las conexiones ocultas que intentan hacer los virus. El uso de los cortafuegos es muy recomendable, pero su compra en escasas ocasiones resulta necesaria: Windows XP incorpora este servicio de serie.

El correo electrónico es una de las vías principales de entrada de los virus. Todos estos programas analizan el correo entrante, pero los dos Panda no analizan los 'mails' que el usuario envía. Además, Panda revisa los correos una vez han sido recibidos, mientras que el resto lo hace antes de ser descargados (por tanto, son más seguros). En cuanto a la protección frente a los programas espía convencionales (que se instalan en el ordenador y roban información), los siete los detectaron, pero

## ¿RALENTIZAN EL ORDENADOR?

La queja más recurrente sobre las aplicaciones antivirus es que ralentizan el equipo, reduciendo de forma notable su rendimiento. Por eso se comprobó cuánto tardaba cada antivirus en hacer unas operaciones convencionales. El ordenador de referencia en este estudio tarda, sin ningún antivirus instalado, tres segundos en abrir un documento de Word (que era grande, 10 Mb) y minuto y medio en descargar 200 emails (que en total 'pesaban' 10,5 Mb). Con Norton instalado, el ordenador necesita 14 segundos para abrir un Word (casi cinco veces más que sin antivirus), mientras que el resto de antivirus tarda unos 7 segundos. En cuanto a la descarga de correo electrónico, AVG necesita 8 minutos y las otras aplicaciones estudiadas entre 2 y 3 minutos. Por tanto, se puede concluir que para realizar muchas tareas comunes un ordenador con antivirus necesita, al menos, el doble de tiempo que otro sin él.

## ANALISIS COMPARATIVO DE

## APLICACIONES ANTIVIRUS

Marca Denominación	Panda Antivirus +Firewall 2007 (Nuevo Titanium)	Panda Antivirus 2007	NOD32 Antivirus System	KASPERSKY Antivirus 6.0	AVG Antivirus Internet Security	Norton Antivirus 2007	Mc Afee PC Protección Plus 2007
<b>Precio (euros)</b>	49,95	27,76	45,24	41,82	46,90	47,07	64,95
<b>Funciones habituales:</b>							
<b>Cortafuegos Personal</b>	Sí	No	No	No	Sí	No	Sí
<b>Análisis de Correo Electrónico</b>	Entrante	Entrante	Entrante/Saliente	Entrante/Saliente	Entrante/Saliente	Entrante/Saliente	Entrante/Saliente
<b>Protección de la Navegación Web</b>	Sí	No	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
<b>Protección de Mensajería Instantánea</b>	Sí	Sí	No	No	No	Sí	Sí
<b>Entorno de la aplicación</b>							
<b>Distintos entornos en función del nivel de detalle de la aplicación</b>	No	No	No	No	Reducido/Extendido	No	Básico/Avanzado
<b>Ayuda al usuario</b>	Sí (español)	Sí (español)	Sí (español)	Sí (español)	<b>Sí (inglés)</b>	Sí (español)	Sí (español)
<b>Soporte técnico desde la aplicación</b>	e-mail, web	e-mail, web	web	web	e-mail, web	web	web
<b>Otras capacidades</b>	Detección de intrusiones WIFI Sistema de alerta Temprana (PandaLabs)	Sistema de alerta temprana (PandaLabs)	Sistema de alerta temprana (eset.com)	Creación de Disco de recuperación	Filtro anti-Spam	Registro de actividad	Herramienta de backup. Monitorización del sistema
<b>Eficacia</b>							
<b>Detección de virus no comprimidos</b>	100%	100%	100%	100%	100%	100%	83,33%
<b>Detección de virus comprimidos</b>	100%	100%	100%	100%	100%	60%	83,33%
<b>Detección de virus fragmentados</b>	0	0	0	0	0	22%	0
<b>Rootkits <sup>1</sup></b>	50%	50%	50%	75%	50%	50%	75%
<b>Rootkits instalados <sup>2</sup></b>	Automático	Automático	Automático	Automático	Manual	Automático	No
<b>Herramientas adicionales</b>							
<b>Spyware <sup>3</sup></b>	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
<b>Spyware-Troyano <sup>4</sup></b>	100%	50%	0%	0%	100%	100%	50%
<b>Antiphishing <sup>5</sup></b>	Sí	Sí	No	Web	No	No	Sí
<b>Correo no deseado (spam)</b>	No	No	No	No	Sí, 53% de eficacia	No	No
<b>Análisis Vulnerabilidades <sup>6</sup></b>	Sí	No	No	No	No	Sí	No
<b>Windows Vista</b>	Con actualización gratuita desde la pág. del fabricante	Con actualización gratuita desde la pág. del fabricante	Sí	No (aunque la documentación dice que sí)	Sí	Con actualización gratuita desde la pág. del fabricante	Con actualización gratuita desde la pág. del fabricante
<b>Usabilidad</b>							
<b>Análisis completo del sistema</b>	25 min	25 min	18 min.	54 min	58 min	50 min	40 min
<b>Análisis manual de ficheros I / Ficheros II <sup>7</sup></b>	1 seg/1,5 min	1 seg/1,5 min	1 seg/1,5 min	1 seg/5 min	2 seg/6 min	15 seg/4 min	1 seg/10 min
<b>Tiempo de apertura de documento de MS Word</b>	7 seg	7 seg	7 seg	7 seg	7 seg	14 seg	7 seg
<b>Tiempo de descarga de mensajes de correo</b>	2 min	2 min	2 min	3 min	8 min	2 min	2,5 min

1-'Rootkits': Programas que ocultan archivos o programas.

2-'Rootkits instalados': Programas que ocultan archivos o programas ya instalados en el ordenador antes del uso del antivirus.

3-'Spyware': Programas espía (envía información a otro ordenador a través de Internet sin que el afectado sea consciente).

4-'Spyware-troyano': Programas espía que se hacen pasar por aplicaciones convencionales

5-'Antiphishing': Sistema para neutralizar las páginas web que simulan ser legítimas para robar información, como las que se hacen pasar por las de un banco.

6-Análisis de vulnerabilidades: El programa comprueba si el sistema no protege de forma suficiente alguno de los elementos del equipo.

7-'Ficheros I' incluye 20 ficheros de 1 gigabyte (20 gigas) y 'Ficheros II' engloba 20.000 ficheros de 1 megabyte (20 gigas).

no así con una nueva amenaza: los programas espía que se hacen pasar por aplicaciones convencionales (los 'spyware-troyano', que irónicamente en numerosas ocasiones se hacen pasar por herramientas 'antispymware'): los peores fueron Kaspersky y NOD32, que no detectaron ninguno mientras que McAfee y Panda Antivirus 2007 sólo pudieron con la mitad. En cualquier caso, todos ellos acabaron con los síntomas (como la modificación de los parámetros de navegación por Internet), aunque no detectaran su origen.

En cuanto al phishing (las páginas web que simulan ser legítimas para robar información, como las que se hacen pasar por las de un banco) McAfee y los dos Panda detectan los emails que sirven de gancho para dar a conocer estas webs falsas y cuentan con un sistema de reputación que evalúa las páginas web y advierte de las fraudulentas. Kaspersky no detecta los emails, pero sí bloquea la página ilegítima cuando el usuario quiere usarla. Kaspersky dice ser compatible con Windows Vista, pero los técnicos de CONSUMER EROSKI no fueron capaces de completar la instalación.

AVG incorpora un filtro antispam (que elimina el correo electrónico no deseado, pero falla mucho: el 53% de los mensajes o fueron considerados spam sin serlo o pasaron el filtro sin merecerlo), Kaspersky y McAfee pueden crear copias de recuperación por si el disco duro falla (lo que se conoce como 'backup'), McAfee dispone, además, de herramientas útiles para la moni-

torización del sistema. Panda Antivirus + Firewall 2007 es el único con un sistema de detección de intrusiones para redes inalámbricas (Wifi), muy interesante para quienes utilicen esa tecnología.

### Ayuda al usuario

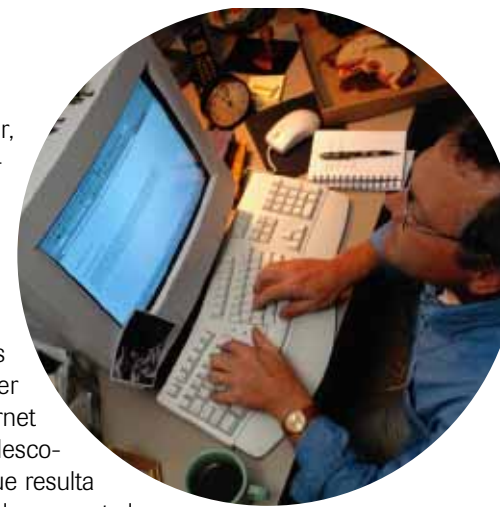
Los siete se actualizan automáticamente cada menos de 48 horas y responden a las preguntas por correo electrónico o mediante formularios en sus páginas web. CONSUMER EROSKI puso a prueba a estos servicios de asistencia realizando consultas sobre el proceso de instalación, el manejo de la aplicación o la detección y eliminación de amenazas: todas se contestaron en menos de dos días, incluso las lanzadas en fin de semana. Falló en esta prueba AVG, porque a pesar de su diligencia respondiendo consultas, sólo se pueden realizar en inglés.

Panda, Kaspersky y Norton son los únicos que además de la documentación en formato electrónico (en PDF) la ofrecen escrita: más cómodo para el consumidor pero peor desde el punto de vista medioambiental. Los siete cuentan con una amplia biblioteca online que informa sobre las características y la peligrosidad de cada virus.

### En manos de los usuarios

Seis mujeres y diez hombres (usuarios de ordenador pero no expertos) probaron estos antivirus. En general opinaron que los siete son sencillos de instalar, actuali-

zar y utilizar, pero con matices. En AVG no gustó que durante la instalación preguntara qué programas deben tener acceso a Internet (la mayoría lo desconoce, por lo que resulta más eficaz que lo pregunte la primera vez que cada aplicación intente conectarse). La traducción de los textos de McAfee originó confusión, además este programa no ofrecía información durante la instalación simple. La instalación de Kaspersky no gustó porque no analiza el ordenador de forma automática al terminar. En cuanto a Norton, los usuarios se quejaron de que ralentizaba el ordenador e instalaba la barra de herramientas de Yahoo! (innecesaria y que nada tiene que ver con la protección). NOD32 es el más complicado de utilizar, sobre todo al principio, y sus mensajes de alerta, que no son muy claros, asustan más que tranquilizan. En cuanto a Panda, que fue el preferido por los usuarios, no gustó que el análisis se detenga cuando se detecta un virus por lo que obliga a estar pendiente del equipo durante el mismo. ◀



✗ Se han analizado siete programas antivirus (protegen de varias amenazas digitales, no sólo de los virus clásicos) que cuestan desde los 30 euros de Panda Antivirus 2007 hasta los 65 euros de McAfee PC Protección Plus 2007. AVG y NOD32 no se pueden comprar en tienda: sólo se consiguen descargándolos de Internet.

✗ Los siete analizan el sistema 'en tiempo real' (mientras se utiliza) y pueden hacer concienzudos análisis completos. Se actualizan automáticamente y se pueden programar para que el usuario pueda desentenderse.

✗ La eficacia en su cometido principal es alta: detectan todos los virus convencionales (salvo McAfee, que sólo pudo con el 83%), y McAfee y Norton fallan en los que están comprimidos.

✗ Los servicios de ayuda fueron muy diligentes: todos respondieron en menos de 48 horas, pero AVG lo hizo sólo en inglés.

✗ Los más rápidos en un análisis completo son NOD32 y los dos Panda y los más lentos AVG, Kaspersky y Norton. Un ordenador con antivirus tarda el doble que otro sin él en abrir un documento de Word (con Norton cinco veces más) y el doble en descargar 200 emails (con AVG el triple).

✗ AVG, McAfee y Panda Antivirus+Firewall 2007 tienen cortafuegos y Kaspersky, McAfee y los dos Panda detectan las páginas web falsas para robar información ('phishing').

✗ La mejor relación calidad-precio es Panda Antivirus+Firewall 2007, de los más caros (49,95 euros) pero de los que mejor protegen al ordenador.

## UNA A UNA, 7 APLICACIONES ANTIVIRUS



PANDA ANTIVIRUS + FIREWALL 2007 (NUEVO TITANIUM)



49,95 euros

La mejor relación calidad-precio. No analiza el correo enviado. El único que detecta intrusiones wifi. De los más rápidos. Protege de las webs falsas ('phishing').



PANDA ANTIVIRUS 2007

27,76 euros, el más barato

El único que no protege la navegación por webs. No analiza el correo enviado. De los más rápidos. Detectó el 50% de los peores programas espía ('spyware-troyano'). Protege de las webs falsas ('phishing').



NOD32 ANTIVIRUS SYSTEM

45,24 euros

De los más rápidos. No detectó ninguno de los peores programas espía ('spyware-troyano').

➔ Mejor relación calidad-precio



KASPERSKY ANTIVIRUS 6.0

41,82 euros

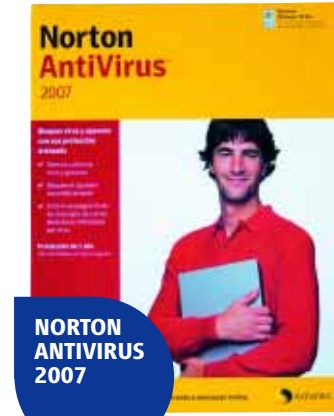
De los mejores frente a los programas que se ocultan ('rootkits'). De los que más tardan en los análisis. No detectó ninguno de los peores programas espía ('spyware-troyano'). Protege de las webs falsas, pero no avisa de los correos que las anuncian. Dice ser compatible con Windows Vista pero no lo es.



AVG ANTIVIRUS INTERNET SECURITY

46,90 euros

No protege de las webs falsas ('phishing'). La ayuda y la atención al cliente sólo están en inglés. De los que más tardan. El único que protege del spam (su eficacia es sólo de un 53%).



NORTON ANTIVIRUS 2007

47,07 euros

No protege de las webs falsas ('phishing'). El que detecta menos virus en archivos comprimidos. El único que descubre virus fragmentados, pero con poca eficacia (22%). De los que más tardan en analizar el sistema y en abrir un documento Word.



MCAFFEE PC PROTECCIÓN PLUS 2007

64,95 euros, el más caro

El único que no detectó todos los virus convencionales (muy peligrosos). De los mejores frente a los programas que se ocultan ('rootkits'). El que menos virus en archivos comprimidos detecta. De los más lentos. Detectó el 50% de los peores programas espía ('spyware-troyano'). Protege de las webs falsas ('phishing').



# Una carrera de fondo a ritmo de talonario

LOS GASTOS DE UNA BODA PUEDEN VARIAR DE LOS 10.800 EUROS A LOS 43.000. GRAN PARTE DE ESTE PRESUPUESTO SE QUEDA EN EL BANQUETE, CON MENÚS QUE VAN DE LOS 60 EUROS POR COMENSAL HASTA LOS 125 EUROS POR INVITADO, BARRA LIBRE INCLUIDA



Por la iglesia o por el juzgado, fiesta íntima o multitudinaria, en la ciudad o en el campo, austera o a todo trapo. Con independencia de la forma, una cosa está clara: cuando hablamos de bodas es necesario tener una calculadora cerca. Para llegar al "Sí, quiero" son necesarios largos meses en los que conceptos como 'ahorro', 'mesura' y 'racionalidad' desaparecen del vocabulario. Comienzan los preparativos y con ellos los presupuestos y los esfuerzos por conseguir que todo sea perfecto, incluso más allá de las posibilidades de la pareja, ya que en estas lides se el control del bolsillo se relaja, tal y como se desprende de la encuesta "Tendencias sobre el matrimonio", realizada por Meetic ([www.meetic.es](http://www.meetic.es)), uno de los portales de búsqueda de pareja y amistades a través de Internet más utilizados en España. Según dicho estudio, el 30% de los encuestados en España, uno de cada tres, declaró que pediría un préstamo a una entidad bancaria para asumir los costes de su boda, aunque los más, un 52%, tienen a la familia como la principal fuente de financiación para el abono de los gastos de su enlace.

Las bodas se han convertido en un filón para todos los negocios relacionados con estas celebraciones (restaurantes, floristerías, tiendas especializadas en venta de traje de ceremonia, alquiler de coches e incluso algunas parroquias). En 2005 209.125 parejas contrajeron matrimonio, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). De estos, el 63% fueron religiosos y el 37 % civiles.

El coste final del enlace tiene mucho que ver con el número de invitados y con la categoría del restaurante y del menú elegido. Dar una cifra es complicado, pero, de una forma aproximada, en la actualidad los gastos de una boda para cien invitados oscilan entre los 10.800 euros y los 43.000. Esto es lo previsto, pero hay que tener en cuenta que cuando una pareja se dispone a iniciar los trámites para celebrar su boda se topa con algunas sorpresas, imprevisiones e imprevistos que incrementan sus gastos.



COSTE BODA* – Precio	mínimo	máximo
<b>ATUENDO DE LA NOVIA</b>		
Vestido	800	6.000
Zapatos	60	300
Complementos	120	600
Ramo	50	300
<b>Total</b>	<b>1.030</b>	<b>7.200</b>
<b>ATUENDO DEL NOVIO</b>		
Traje	360	2.400
Complementos	150	450
<b>Total</b>	<b>510</b>	<b>2.850</b>
<b>OTROS GASTOS</b>		
Alianzas	120	2.200
Invitaciones	100	600
Coche alquiler	200	900
<b>Total</b>	<b>420</b>	<b>3.700</b>
<b>REPORTAJE DE BODA</b>		
Álbum fotos	480	1.800
Vídeo	300	900
<b>Total</b>	<b>780</b>	<b>2.700</b>
<b>IGLESIA</b>		
Ceremonia	20	600
Decoración floral	240	1.800
Música	150	500
<b>Total</b>	<b>410</b>	<b>2.900</b>
<b>BANQUETE</b>		
Banquete	6.000	12.500
Música	250	3.000
Obsequios invitados	100	700
<b>Total</b>	<b>6.350</b>	<b>16.200</b>
Viaje de novios	1.200	6.000
<b>COSTE BODA / Mínimo</b>	<b>10.800</b>	
<b>COSTE BODA / Máximo</b>		<b>42.300</b>

\*para 100 invitados y en euros. FUENTE: Elaboración propia.



**En 2005 casi 210.000 parejas contrajeron matrimonio. El 63% fueron religiosos y el 37% civiles**



### Presupuestos para todos los bolsillos

Las convenciones y los usos sociales hacen que toda boda se acompañe de una serie de “adornos” tan aleatorios como populares: ropa especial, un ágape para los invitados, flores, coche de lujo, obsequios, música, noche de bodas y viaje de novios. Ya sea una boda religiosa o civil, la novia es la “estrella” del día. Acudir “blanca y radiante”, como reza la canción, tiene su precio: desde 800 euros a los 6.000 euros, o más. A esto hay que sumarle los complementos (ropa interior, zapatos, ramo), sin olvidar el peinado y el maquillaje, entre 330 euros y 1.950 euros más.

El novio adquiere cada vez más protagonismo y aunque su indumentaria no es tan cara, las distancias se acortan a pasos agigantados. Ellos tienen la opción de alquilar un traje o chaqué, por lo que se puede salir airoso del envite con unos 400 euros (entre 90

euros en caso de arrendamiento y 360 si se decide por la compra). Pero el desembolso sigue. La lista de añadidos es grande y aquí sí que es normal optar por la compra. Hablamos de camisa, chaleco, corbata, pañuelo para la solapa, calzado... Otros “detalles” como alianzas, invitaciones, flores para engalanar la iglesia y los vehículos, reportaje fotográfico y de vídeo, música, animación y recuerdos representan entre 1.940 euros y 9.200.

No obstante, la partida más importante del presupuesto se la lleva el banquete. Pocas parejas escatiman en este apartado, ya que mientras otros detalles pueden pasar inadvertidos a los invitados, si éstos se llevan una mala impresión en el ágape, la boda puede considerarse un fracaso. Una comida o cena económica con aperitivo supone unos 60 euros por comensal, mientras que una boda con más presupuesto y barra libre de bebidas costaría una media de 125 euros por invitado. Y tras la vorágine del día “D”, el destino preferido por los novios españoles es un hotel de lujo con todo incluido en una playa caribeña. El precio varía según la temporada, pero ocho días en un destino de estas características puede costar a la pareja entre 3.000 y 6.000 euros, caprichos aparte.

### Reportaje de boda. No siempre eligen los novios

Profesionales de la fotografía y parejas de novios llevan tiempo denunciando un hecho: las cortapisas a la libre elección de los ciudadanos sobre quién realizará el reportaje gráfico de la ceremonia. Algunos párrocos y restaurantes imponen sus fotógrafos en exclusiva, hasta el punto de impedir la celebración de banquetes e incluso ceremonias si no se aceptan unas condiciones previas. Esta práctica es cada día más habitual y, además de limitar la capacidad de decisión de los novios, aporta importantes beneficios económicos a las iglesias, determinadas empresas fotográficas y restauradores.

Ante estos abusos que denuncian los consumidores y muchos fotógrafos que no se benefician de esas exclusivas, los tribunales han establecido que es ilícito impedir la entrada en cualquiera de estos lugares de un profesional elegido por quienes celebran y pagan la reunión. Así las cosas, el párroco no puede oponerse a celebrar la ceremonia porque los novios se hayan negado a contratar los servicios fotográficos ofertados por la empresa que cuenta con su beneplácito, ni tampoco se pueden oponer los fotó-



## IMÁGENES para la posteridad

Cuando se celebra una boda, tanto la iglesia como el restaurante están reservando un espacio para un acto privado, por lo que ostentan esta condición durante el periodo de tiempo por el que están contratados.

Los derechos de imagen son propiedad del individuo (art. 18 de la Constitución Española) y le corresponde a él decidir quién le fotografía. Además, la Ley General de Defensa de los Consumidores y Usuarios establece que no se pueden imponer prestaciones accesorias que no se han solicitado, y los tribunales han establecido que es ilícita impedir la entrada, en cualquiera de estos lugares, de un profesional elegido por quienes celebran y pagan la reunión.

Para evitar situaciones desagradables, los contrayentes deben informar por escrito a la iglesia y al restaurante advirtiéndoles de que han contratado los servicios de un fotógrafo para dejar constancia de que las personas que realizarán el reportaje son profesionales, y recordando que los novios están actuando según la legalidad ejerciendo su derecho de libre elección. En el caso de la iglesia, conviene añadir que quien pretende actuar como fotógrafo está en posesión de la formación litúrgica suficiente para comprender el acto y que tiene el conocimiento necesario de las perspectivas concretas del templo, tal y como se establece en el artículo nº 2 de la instrucción nº 8 de Mayo de 2003 del Arzobispado de Madrid.

Si ofrecen como regalo un reportaje fotográfico y de vídeo a cambio de que no entren los profesionales que los novios han elegido, y estos deciden aceptarlo, deben exigir por escrito que el servicio sea de la misma calidad y características, porque el reportaje fotográfico y de vídeo es el único recuerdo tangible de la boda y no hay posibilidad de repetirlo si el regalo defrauda.

Los novios deben firmar con el profesional seleccionado un contrato en el que se determine el tipo de reportaje, así como un número mínimo de fotografías.

Los contrayentes deben exigir al fotógrafo una factura con todos los requisitos correspondientes, incluido el IVA.

## El canon por la música lo paga el restaurante, aunque repercute en la factura final de los recién casados



grafos habituales de la parroquia en cuestión. Los restaurantes tampoco pueden oponerse a celebrar el convite por esta misma razón.

De hecho, hay sentencias que establecen que es ilícito impedir la entrada de un profesional elegido por quienes celebran y pagan la reunión. Las cláusulas de contratación de los servicios de imagen, que fijan algunos restaurantes, son abusivas por prestar un servicio accesorio que no se ha solicitado y no respetar la Ley General de defensa de los consumidores y usuarios, al imponer servicios que no se han solicitado, ni la bilateralidad de un contrato que exige el Código Civil, por lo que se declaran nulas.

### Música con 600 euros de canon

'Paquito Chocolatero' no falta en toda boda que se precie. Amenizar la sobremesa a ritmo de música obliga a un desembolso mínimo, orquesta o DJ aparte, de 600 euros, que es el canon medio que deben abonar los restaurantes a la Sociedad General de Autores y Editores (SGAE) por los derechos de los temas musicales. El titular del juzgado de lo Mercantil número uno de Alicante ha autorizado recientemente a la SGAE a cobrar por la música de los banquetes de boda.

El magistrado considera que las bodas no representan un acto estrictamente privado. Así, la SGAE logra la base para exigir un canon a los restaurantes por la música de los convites. No ocurre lo mismo si los temas elegidos son obras de autores clásicos, como Beethoven, Chopin, Bach o Vivaldi. Estas obras, por tratarse de autores que llevan fallecidos más de 70 años, quedarían fuera de la obligación de pagar el canon musical, ya que se consideran producciones de dominio público, según recoge el artículo 26 de la vigente Ley de Propiedad Intelectual. Aunque en un principio la cuota no la abonan los novios, sino el restaurante, repercute en la factura final que deberán pagar los recién casados. ◀

## CONSEJOS

### Para disfrutar de una boda por todo lo alto

**Planificad los gastos.** La previsión y la planificación son las mejores aliadas en este tipo de celebraciones. No dejéis todo para el final.

**No permitáis que vuestra boda os lleve a la quiebra.** Estableced un presupuesto acorde con vuestras posibilidades.

**Poneos en todos los casos en manos de profesionales.**

**Empezad a comparar precios de restaurantes, música, fotógrafo, flores y comida, entre otros, un año antes hasta encontrar la mejor opción.**

**En la elección del lugar del banquete no os dejéis deslumbrar por los regalos o descuentos que os puedan ofrecer, ya que por lo general se pagan indirectamente en el precio del menú. El precio del cubierto suele incluir la decoración y las minutas básicas, pero es importante que antes de efectuar la reserva os informéis bien sobre este detalle, así como de los platos que lo componen y la posibilidad de variarlos. Intentad formalizar el contrato por escrito con las condiciones y realizar una prueba previa del menú.**

**Concretad los detalles de la barra libre: marcas y tipos de bebidas, las horas que estará abierta y, muy importante, la forma de pago, que puede ser una cantidad fija por asistente, previamente establecida, o bien en función de las consumiciones que se efectúen.**

**No olvidéis que tanto la orquesta como el disc-jockey pueden incluir en la factura los derechos de autor o el copyright de la música.**

### ...Sin tirar la casa por la ventana

- ▶ **Compartid los adornos florales de la iglesia con otras parejas que se casen el mismo día.**
- ▶ **Alquilad el traje de novio o de novia. Nadie lo advertirá.**
- ▶ **Pedid prestado el coche de novios. Siempre hay algún familiar que tiene un buen coche y seguro que ese día está dispuesto a hacer de chófer.**
- ▶ **Casáos en primavera o en verano. Fiscalmente saldréis beneficiados.**
- ▶ **Optad por la lista de boda. Evita que se repitan regalos. En algunos centros ofrecen la posibilidad de canjear una parte de los regalos por dinero.**

## LO + PRÁCTICO

56 **Crear una empresa en el menor tiempo posible**

59 **Hábitos dañinos para el automóvil**

62 **Testamento y parejas de hecho**

66 **Pladur**



Emprendedores

# Cómo montar una empresa en el menor tiempo posible

Se puede constituir una empresa en tres o cuatro días si adopta la forma jurídica de Sociedad Limitada Nueva Empresa. Los costes de constitución puede ir desde 409 hasta 1.830 euros

Más de 100.000 emprendedores se lanzan cada año en nuestro país a hacer realidad el sueño de poner en marcha su propia empresa, bien a través de algún tipo de sociedad mercantil, bien por medio de una sociedad cooperativa. Saben que es una decisión que puede dar muchas satisfacciones, pero que también implicará desembolsar bastante dinero, asumir muchos riesgos, trámites, gestiones... Por lo general, desde que se inician los papeles de constitución hasta que finalmente se logran todos los permisos para abrir el negocio pueden pasar más de dos meses. La falta de agilidad en la constitución de un negocio, en algunos casos, se debe a que es necesario complementar una media de 15 documentos y realizar ocho visitas a distintos organismos para obtener los permisos necesarios, todo ello con un coste que va de los 409 a los 1.830 euros.

Desde el mes de marzo, todos los españoles que deseen montar una

empresa lo tienen un poco más fácil gracias a la entrada en vigor del Real Decreto que aprueba la creación de Sociedades de Responsabilidad Limitada por medios telemáticos. El objetivo es agilizar la creación de una figura jurídica, la de **Responsabilidad Limitada, que adoptan más de nueve de cada diez sociedades que se crean cada año.** En 2006 se formaron 147.721 sociedades mercantiles, un 98% bajo la denominación de Sociedad Limitada. Desde 2003, ya se podía crear una denominada **Sociedad Limitada Nueva Empresa** a través de Internet en un plazo mínimo que puede ser en el mejor de los casos, aunque no siempre es así, de 48 horas. Con la mejora de la ley, la rapidez se extiende también a las sociedades limitadas tradicionales, aunque son muchos más los inconvenientes, de modo que la mejor opción es recurrir a la Sociedad Limitada Nueva Empresa. En muchos

casos, los dos días para poner en marcha una empresa serán sólo una utopía. En cualquier caso, la agilización de los trámites permite una constitución más rápida que en otro tipo de sociedades mercantiles, para las que se necesitan dos meses, periodo similar al que se precisa para crear una sociedad cooperativa.

## Capital mínimo, algo más de 3.000 euros

Para poder poner en marcha una empresa de forma rápida lo primero que hay que saber es que debe tratarse de una Sociedad de Responsabilidad Limitada (SL) o Sociedad Limitada Nueva Empresa (SLNE), formas jurídicas con características especiales. En ambos tipos de sociedades, los socios deberán reunir un capital social mínimo de 3.005,06 euros (en el caso de las SL) o 3.012 euros (y máximo de 120.200 euros en el caso de las SLNE). Su principal peculiaridad es que en este tipo de empresas la res-



**HAY 150 OFICINAS DE TRAMITACIÓN TELEMÁTICA PARA CREAR EMPRESAS EN 13 COMUNIDADES DEL PAÍS**

ponsabilidad de los socios frente a terceros se fija en función del capital aportado por cada uno de ellos. Los socios pueden contribuir a la sociedad con dinero, bienes y trabajo. Después de tener claro el negocio que se quiere abrir, el plan estratégico y local en el que se ubicará, comienzan los *trámites ligeros* para la puesta a punto de la empresa. Con este fin, se puede realizar la tramitación telemática a través del Centro de Información y la Red de Creación de Empresas (CIRCE). El empresario o empresarios en cuestión deben acudir a algunas oficinas de tramitación telemática (hay 150 distribuidas en 13 comunidades autónomas), que se conocen como Puntos de Asesoramiento e Inicio Tramitación (PAIT) del CIRCE. Y he aquí el primer eslabón en el que puede retrasarse el proceso. Para comenzar con la constitución a través de una de



## COSTES DE CREAR UNA SOCIEDAD LIMITADA NUEVA EMPRESA (SLNE)

<b>Registro Mercantil Central (Denominación):</b>	13,94 euros
<b>Registro Mercantil Provincial (Aproximado):</b>	132,63 euros
<b>Impuesto de Transmisiones Patrimoniales / Actos Jurídicos Documentados:</b>	1% Capital Social mínimo 30,12 euros / máximo 1200 euros
<b>Notarios (Aproximado):</b>	mínimo 233,07 euros / máximo 480,57 euros
<b>TOTAL (Aproximado):</b>	MÍNIMO: 409,64 euros MÁXIMO: 1.827,14 euros .

estas oficinas, hay que pedir cita en el teléfono 900 19 00 92. Por lo general, se puede conseguir una entrevista en tres o cuatro días, aunque según el lugar en el que se constituya la empresa, la cita puede prolongarse hasta en más de una semana. Las comunidades que todavía no cuentan con oficina telemática son País Vasco, Navarra, Cantabria, Baleares y también las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla. En algunas de ellas, como Navarra y País Vasco, están muy avanzadas las negociaciones para que en breve se pongan en marcha estos centros. A la espera de que se abran estas sucursales, en todas estas regiones también es posible crear su Sociedad Limitada Nueva Empresa a través de Internet en [www.circe.es](http://www.circe.es). → Para constituir una empresa utilizan-

## Formas jurídicas de empresa SOCIEDADES MERCANTILES

Forma	Número de Socios	Capital	Responsabilidad	Fiscalidad directa	Tiempo medio de constitución
Sociedad Colectiva	Mínimo 2	No existe mínimo legal	Ilimitada	Impuesto sobre Sociedades	entre 4 y 8 semanas
Sociedad de Responsabilidad Limitada	Mínimo 1	Mínimo 3.005,06 euros	Limitada al capital aportado	Impuesto sobre Sociedades	en torno a 2 meses
Sociedad Limitada a Nueva Empresa	Máximo 5	Mínimo 3.012 euros Máximo 120.202 euros	Limitada al capital aportado	Impuesto sobre Sociedades	entre 3 días y 1 semana
Sociedad Anónima	Mínimo 1	Mínimo 60.101,21 euros	Limitada al capital aportado	Impuesto sobre Sociedades	entre 4 y 8 semanas
Sociedad Comanditaria por Acciones	Mínimo 2	Mínimo 60.101,21 euros	Socios colectivos: Ilimitada Socios comanditarios: Limitada	Impuesto sobre Sociedades	entre 4 y 8 semanas
Sociedad Comanditaria Simple	Mínimo 2	No existe mínimo legal	Socios colectivos: Ilimitada Socios comanditarios: Limitada	Impuesto sobre Sociedades	en torno a 1 mes

Fuente: Dirección General de Política de la Pequeña y Mediana Empresa

**PARA UNA SOCIEDAD  
LIMITADA HAY QUE  
PRESENTAR EN  
EL REGISTRO MERCANTIL  
TRES POSIBLES  
NOMBRES**

do este sistema habrá que optar por la opción presencial. En este caso, el proceso se puede prolongar durante unas dos semanas. La reserva de la denominación y su inscripción en el Registro Mercantil Central se realiza a través de Internet. No obstante, al resto de organismos deberá acudir presencialmente (Seguridad Social, Agencia Tributaria, etc.).

### Cuidado con los nombres

Fijado el encuentro en estas oficinas, lo primero que les preguntarán es por la denominación social que se quiere dar a la empresa. En el caso de las SLNE, este trámite es sencillo puesto que la denominación es el nombre y apellidos de uno de los socios y así quedará inscrita en el Registro Mercantil Central.

En el caso de las Sociedades Limitadas tradicionales, el primer punto que puede retrasar la puesta en marcha radica precisamente en este aspecto. Antes de empezar a trabajar, los nuevos empresarios deberán comprobar que la denominación social que quieren dar a su sociedad no se corresponde con la de ninguna otra compañía. Para ello, deberán ir personalmente al Registro Mercantil e incluir tres posibles nombres (por orden de preferencia), lo que demora el proceso en una semana, o más si los nombres propuestos ya están elegidos. Cuando se confirme el nombre, el

Registro Mercantil deberá expedir un certificado y un número de identificación fiscal.

### Documento único electrónico

El proceso continúa en las oficinas de tramitación telemática. Los trámites en este caso sí que serán rápidos y pueden resolverse en una mañana. En estas oficinas el empresario recibirá el denominado Documento Único Electrónico (DUE), que contiene todos los datos requeridos por las instituciones que intervienen en el proceso de constitución. A través de Internet, estos datos son remitidos automáticamente al resto de registros y administraciones públicas. El empresario sólo tendrá que firmarlo. Además, desde estas oficinas, el empresario puede pagar a través de Internet los correspondientes pagos del Registro Mercantil Central, Provincial y el Impuesto de Transmisiones Patrimoniales y Actos Jurídicos Documentados.

Posteriormente, habrá que acudir a una entidad financiera y abrir una Cuenta de Empresa. Y he aquí otro punto que puede retrasar la apertura, ya que algunos bancos pueden tardar hasta dos o tres días en dar de alta la cuenta. En ella habrá que hacer el ingreso correspondiente del Capital Social. La entidad bancaria emitirá un certificado para poder acreditar ante el Notario la veracidad de dicho ingreso. Por último, habrá que contactar con un notario, dentro de los 15 días siguientes al registro de la empresa, para entregarle la escritura pública de la sociedad. Una vez firmada, la constitución de la sociedad es un hecho. +

### Documentación básica para crear una Sociedad Limitada Nueva Empresa (SLNE)

- \* **Fotocopia y original de DNI de todos los socios.**
- \* **Fotocopia y original de DNI de todos los trabajadores.**
- \* **Fotocopia y original de la tarjeta de la Seguridad Social de todos los socios u otro documento que acredite el número de afiliación a la Seguridad social.**
- \* **Epígrafe de Actividades Económicas. Hay que preguntar en la Agencia tributaria qué clase le corresponde, según el tipo de actividad.**
- \* **Datos personales de los socios (y cónyuges: DNI y Régimen matrimonial).**
- \* **Datos del domicilio de la empresa y de la Actividad**
- \* **Porcentajes de participación en el capital social y administradores.**
- \* **Número de Cuenta Bancaria (particular), para la domiciliación del Impuesto de Transmisiones Patrimoniales (ITP) y Actos Jurídicos Documentados (AJD) en caso de aplazamiento y para el pago al Registro Mercantil Provincial (RMP).**
- \* **Justificante del pago realizado (con anterioridad a la tramitación) al Registro Mercantil Central de 13,94 euros por la Denominación Social.**
- \* **Para contratación de trabajadores: contrato o acuerdo de contratación o autorización para cursar el alta en la Seguridad Social.**

## LO PRÁCTICO

Conducción práctica

# Hábitos que dañan el coche

Ciertos vicios al volante pueden reducir considerablemente los años de vida del vehículo

Muchas personas no sólo conducen mal, sino que tratan peor su automóvil. Todos los conductores desarrollan una serie de vicios y gestos automáticos difíciles de erradicar con el paso de los años, y muchos de ellos afectan directamente a la buena salud del vehículo, lo que a la larga puede generar accidentes, poniendo en peligro su seguridad y la de los demás. Conocerlos es el primer paso para saber cómo corregirlos.

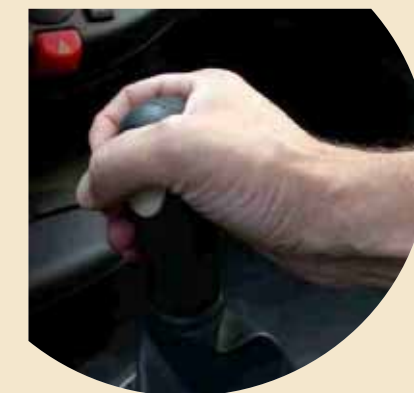
### Malas costumbres

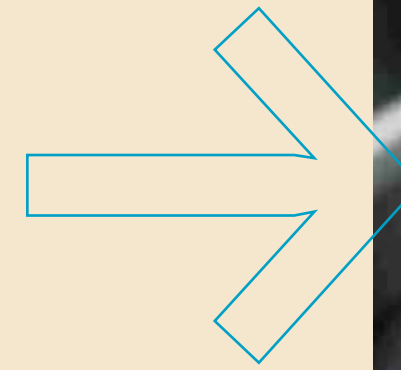
- \* **Cuidado con los arranques bruscos.** Cuando arranque por las mañanas, especialmente en invierno, no caliente el motor con fuertes acelerones porque el aceite y el resto de los componentes aún no han alcanzado la temperatura ideal. En esas condiciones, estos elementos protegen menos y pueden suponer un peligroso desgaste en el motor del vehículo.
- \* **No se apoye en la palanca de cambios.** Ejercer sobre su pomo una presión constante ocasiona problemas de holgura y además puede causar averías en las horquillas del selector de la caja. Lo más recomendable es manipularla sólo cuando haya que variar de marcha y cambiar suavemente.
- \* **Evite usar la dirección con el coche parado.** Si los neumáticos son anchos o se trata de un coche pesado de dirección rápida —con pocas vueltas el volante pasa de tope a tope—, desgastará la cremallera de la dirección, con lo que sufrirá holguras, peligrosas a altas velocidades y con viento lateral. En automóviles con dirección asistida el proble-

ma es menor, aunque nunca se debe girar el volante hasta su límite. De esta forma se estará forzando el mecanismo y es fácil que se estropee.

- \* **El embrague es uno de los elementos más castigados.** Es un mecanismo que funciona por fricción y sufre desgaste cada vez que se pisa. No apoye sin necesidad el pie en el pedal. Llevar siempre el pie sobre él o mantenerlo pisado cuando el vehículo está detenido supone un sobreesfuerzo para el plato de presión que puede dañar el cojinete de empuje, con lo que acorta su vida útil.

- \* **Nunca empuje un coche automático.** Tampoco circule en punto muerto, ya que lo más normal es que se estropee la caja de cambios. →





EL LAVADO A MANO DEL AUTOMÓVIL NO ES UNA PRÁCTICA ACONSEJABLE

### Revoluciones, las justas

- ❖ **Evite conducir con el motor a muchas revoluciones.** Aumenta de forma considerable el consumo y puede generar sobrerregimen –pasar de vueltas al motor-, una avería que representa un arreglo muy costoso. Esta conducción también castiga el embrague, la transmisión y la caja de cambios.
- ❖ **No abuse de la potencia a muy pocas revoluciones.** Subir un puerto en quinta y a menos de 2.000 revoluciones por minuto supone una relación de cambio más alta de la adecuada. Esto puede resultar más perjudicial para el motor que el exceso de revoluciones, pues hace que trabaje sin vuel-

tas suficientes para llegar a su par máximo –la zona idónea de trabajo del motor- donde se da la mejor relación consumo-potencia. Al final causaría problemas en el cigüeñal, las bielas, los cojinetes de biela y la bancada.

### La mejor parada

- ❖ **No apure los elementos de fricción de los frenos.** Las pastillas, zapatas, discos y tambores se deterioran pronto. Siempre será más barato cambiar pastillas y zapatas que discos y tambores. Con elementos de fricción nuevos hay que hacer un rodaje previo porque su eficacia será menor hasta que no se asienten todos los componentes del sistema de frenado.

### Ruedas sin daño

- ❖ **Aparque con cuidado.** Procure no golpear el bordillo con las ruedas ni forzarlas porque el pellizco desgasta las gomas. Así pierden resistencia al reventón; se deterioran los reglajes de suspensión y se desequilibran las llantas, con el riesgo de desequilibrar los neumáticos, ocasionando vibraciones en el volante. También pueden resultar afectados los rodamientos, debido al daño en la dirección y en el equilibrado de los neumáticos.

### Mantenimiento básico

**ACEITE.** El consumo normal es de un litro cada 3.000 kilómetros, y debe cambiarse cada seis meses. Si el nivel de aceite está por debajo del mínimo sufrirá excesos de temperatura y desgaste, y, a la larga, reducirá la vida útil del motor.

### PRESIÓN DE LOS NEUMÁTICOS.

Si es alta, desgastará el interior de la banda de rodadura, y si es baja, el desgaste se producirá en los extremos. La presión debe ser siempre la que recomiende el fabricante. Las grietas en las ruedas indican que, antes o después, sufriremos un reventón.

### Cuidado exterior y limpieza

- ❖ **Pintura.** Sin el cuidado y la atención apropiados, incluso la mejor pintura se volverá pálida y descolorida por la acción de contaminantes industriales y del tráfico o la lluvia ácida.
- ❖ **Lave a menudo su coche.** El polvo decolora y raya la pintura y corroe la chapa.
- ❖ **Evite lavar a mano.** Todavía hay conductores que creen que el lavado a mano es especialmente beneficioso para los vehículos. Sin embargo, las cantidades relativamente pequeñas de agua usadas en el lavado manual se mezclan con la suciedad y forman una agresiva pasta abrasiva que deja una gran cantidad de arañazos minúsculos y disminuye la capa de la pintura.
- ❖ **Autolavado.** Por contraste, el autolavado de vehículos utiliza hasta 300 litros de agua, lo que garantiza que las partículas de suciedad se eliminan del vehículo con la mayor eficacia posible, evitando de esa forma el efecto abrasivo que tiene lugar durante el lavado manual.



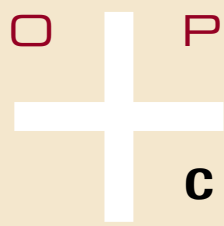
- ❖ **Estaciones de lavado a base de rodillos de cerdas.** Son muy prácticas, pero en la mayoría de ocasiones las cerdas de plástico acaban rayando la carrocería. Es preferible elegir estaciones de lavado dotadas de chorro de agua a presión.
- ❖ **Nieve y sal.** Si ha circulado por carreteras nevadas en las que hayan utilizado sal deberá limpiar la carrocería cuanto antes. El agua del deshielo, la sal de la carretera y los agentes erosivos también dejan su huella con el paso del tiempo. Los lugares que habitualmente no se pueden ver como, por ejemplo, los bajos o las partes funcionales de los chasis son las más sensibles.
- ❖ **Todoterreno.** En un 4x4 debe vigilar las zonas que acumulen barro para evitar que se oxiden.
- ❖ **Carreteras en obras.** Si viaja por carreteras en obras circule despacio y alejado del vehículo que precede, lavando el coche cuando acaba el viaje. Hay que tener en cuenta que el alquitrán es muy difícil de eliminar de la carrocería.
- ❖ **Accesos a la ventilación.** Preste atención a las guías de los asientos: los carriles han de estar limpios y engrasados. Revise con frecuencia las juntas de puertas y ventanillas.
- ❖ **Parte eléctrica.** Si es de los que suele limpiar por su cuenta el motor de su vehículo, tenga cuidado con la parte eléctrica -encendido, centralita, módulos-. Use limpiadores específicos que no atacan la goma ni los plásticos.
- ❖ **No esponga el coche al sol.** Se pueden dañar la pintura y la tapicería. La contracción y dilatación cuartean el salpicadero y producen desajustes.+

## No por mucho acelerar...

**Dar acelerones no le hace ganar tiempo y tiene efectos negativos. Se consume más, se calienta en exceso el motor y los neumáticos se desgastan.**

**Nunca arranque haciendo patinar las ruedas motrices. Es un gasto inútil de gasolina y de ruedas, además de que daña las transmisiones. También castiga innecesariamente el embrague, la caja de cambios y el diferencial.**

**Los motores “turbo” necesitan atención especial. Vigile su engrase y el nivel de aceite. No acelere con brusquedad, ni dé la máxima potencia con el motor en frío. Tras un viaje largo, déjelo un minuto al ralentí para que el circuito de aceite refrigere el eje del turbo. Si no, la parada del motor causaría su gripaje por la deficiente lubricación y las altas temperaturas carbonizarían el aceite que engrasa su eje por no estar en circulación.**



CONSULTORIO

**Retraso en la anulación de un viaje por accidente**

**Contratamos un viaje de seis días en un hotel con pensión completa, viaje de ida y vuelta en autobús y unas excursiones para dos matrimonios. Pagamos el viaje completo, pero cuatro días antes de salir mi marido sufrió una caída. De manera que cuando llamé a la agencia para anular el viaje, ya no había nadie y los días posteriores, como eran los festivos de Semana Santa, tampoco me atendieron, por lo que llamé directamente al hotel sin resultados. No logré anular el viaje hasta el mismo día de la salida. Pero no nos devuelven el dinero porque dicen que la anulación llegó muy tarde. ¿Tenemos derecho a que nos devuelvan, al menos, parte de lo pagado?**

**Dos meses a la espera para arreglar un ordenador en garantía**

**Compré un ordenador portátil en un gran almacén. Dos meses después no arrancaba y lo llevé al establecimiento. Me entregaron un resguardo y me dijeron que lo enviaban a Madrid al servicio técnico. Ya han pasado dos meses y no tengo noticias del ordenador. En la tienda me dicen que espere. ¿Qué puedo hacer?**



La tardanza en cancelar el viaje es imputable a la deficiente prestación de los servicios telefónicos de atención al público, una cuestión que pueden acreditar, al menos parcialmente, con las facturas de teléfono en las que consten las llamadas al hotel y las que les mantuvieron en espera indefinida.

Cuando se cancela un viaje combinado con tres días de antelación a la salida, como debería haber resultado por sus gestiones, las agencias de viajes están obligadas a devolver el precio pagado descontando un 15 % en concepto de penalización y los gastos de gestión y los de anulación si los hubiere.

No obstante, en el caso expuesto la cancelación se ha producido por la caída del marido de una de las inscritas y, por tanto, se trata de una causa de fuerza mayor. La Ley 21/1995 de 6 de julio reguladora de los Viajes Combinados dice que en todo momento el usuario o consumidor podrá desistir de los servicios solicitados o contratados, teniendo derecho a la devolución de las cantidades que hubiese abonado, pero deberá indemnizar al organizador o detallista en determinadas cuantías, salvo que tal desistimiento tenga lugar por causa de fuerza mayor.

Como en este caso hay dos contratos diferenciados para cada matrimonio, los derechos que asisten a uno y otro son también diferentes. En lo referente al contrato cancelado por fuerza mayor, deben devolverle el total pagado. Para ello deben acreditar a la agencia la fuerza mayor, aportando copia de los informes médicos y entregando copia de las facturas telefónicas. En cuanto al otro matrimonio, la cuestión puede complicarse porque no se da una relación de parentesco, de manera que la fuerza mayor no sería extensible ni aplicable a su cancelación. Lo conveniente sería reclamar la devolución descontando un 15 % y los gastos de gestión y anulación, justificando la demora de cancelación por las deficiencias del servicio de atención al cliente. El problema puede surgir porque las llamadas no las realizaron ellos. Por eso, lo mejor es que el afectado acuda a los Servicios de Consumo de su municipio o provincia para hacer una última reclamación. <

El afectado por los retrasos injustificados en la reparación de un aparato en período de garantía debe presentar una reclamación por buro fax o personarse en el establecimiento y cumplimentar una Hoja de Reclamaciones porque dos meses es un plazo excesivo para proceder a una reparación en garantía.

La Ley de Garantías de Bienes Muebles reconoce el derecho del consumidor a optar, ante un defecto del producto, por su reparación o sustitución de otro nuevo. Un trámite que debe ejecutarse en un plazo razonable y sin mayores inconvenientes para el cliente. Si no es así, el consumidor podrá decantarse por su sustitución, teniendo en cuenta que si ésta fuera imposible o le exigiera esperar más de lo razonable, está en su derecho de reclamar la devolución del dinero.

Las circunstancias y pruebas de que dispone hacen que la reclamación del afectado tenga muchas posibilidades de prosperar en caso de iniciar acciones judiciales. Sin embargo, primero debe reclamar la sustitución del producto o la devolución del precio, alegando la ley de Garantías. En caso de que la reclamación no fuera atendida, el afectado puede acudir a los tribunales. Si precisa de un abogado porque el importe de la demanda es superior a 900 euros, solicite un presupuesto escrito, aunque es previsible que recupere los gastos de tales honorarios con la obtención de una 'sentencia estimatoria con condena en costas'. También puede acudir a los Servicios de Consumo de su municipio o provincia para reclamar y que, en su caso, se inicie un procedimiento sancionador contra el vendedor. <

**CONSULTORIO**  
**Escríbanos, 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.

**CRÉDITO AL CONSUMO. COMPRAVENTA DE MUEBLES A PLAZOS**

**Un consumidor anula la compra de tres colchones por la demora en su entrega**



Una persona adquirió en un establecimiento comercial tres colchones a plazos mediante financiación a través del banco con el que colaboraba la tienda. Pero como no recibió los colchones en el tiempo previsto, comunicó tanto a la tienda como al banco su deseo de anular el pedido y la cancelación de las cuotas del préstamo, así como la devolución de las cantidades adelantadas. Pero el banco le demandó por impago y fue condenado en primera instancia a pagar la deuda y los costes del juicio. El consumidor apeló y la Audiencia Provincial de Baleares, en sentencia de 27 de febrero de 2006, falló a su favor. Afirmó que se trataba de un crédito al consumo y que como tal la ley recoge la ineficacia del contrato de financiación si quien concede el crédito colabora asiduamente con el vendedor, impidiendo que el cliente elija la financiadora que desee. En consecuencia, desestimó la demanda del banco, anulando el contrato de compra y, con él, el de financiación y absolviendo, por tanto, al titular de la obligación de pagar. <

**RESPONSABILIDADES. MORDEDURA DE PERRO**

**Una niña es atacada por un perro en la casa de una amiga**



Una niña fue a la casa de su amiga, se acercó al garaje y allí fue atacada por un perro. Por estos hechos se tramitó un juicio de faltas contra la propietaria del perro y fue absuelta de responsabilidad penal. Pero como la menor había sufrido daños, su padre presentó otra demanda, en esta ocasión por la vía civil y no penal, contra la propietaria del perro y su compañía de seguros. Ambas fueron condenadas por la Audiencia Provincial de Valladolid, que, en sentencia de 20 de enero de 2006, recordó que el artículo 1.905 del Código Civil establece la responsabilidad del dueño del animal, sin más causa de exoneración que la fuerza mayor o la culpa de la víctima. La peligrosidad del perro, afirmó, era conocida y la cadena no le impedía atacar a quien se adentrara en el garaje. Es por ello que, para la Audiencia, debían haberse extremado las medidas de precaución ante la presencia de personas ajenas a la familia. Añadió que no se puede imputar la responsabilidad a los padres de la menor porque cuando la niña acude al domicilio de una amiga, la responsabilidad se traslada a los propietarios o moradores de la otra vivienda. <

**VIVIENDA. RETRASO EN LA ENTREGA**

**El vendedor no paga la indemnización por el retraso en la entrega de la casa**



Un cliente firmó en 1996 un contrato privado de compraventa de una vivienda en construcción en el que se pactaba una fecha concreta de entrega y una indemnización mediante cláusula penal si cualquiera de las dos partes incumplía el acuerdo contractual. Llegada la fecha de entrega, se produjo un retraso del vendedor que obligó al comprador a alquilar una vivienda. Cinco semanas después de la fecha pactada, el vendedor empleó al titular para firmar la escritura y la entrega de llaves, pero éste se opuso alegando la necesidad de descontar del precio la indemnización pactada. Finalmente el consumidor demandó a la empresa reclamando la indemnización y el abono de los daños y perjuicios causados. El Tribunal Supremo, en sentencia de 28 de septiembre de 2006, resolvió que el vendedor no incumplió de forma total el contrato, sino sólo de manera parcial, por lo que consideró ajustada la cantidad de 3.000 euros como indemnización, y no la pactada, muy superior, y condenó al comprador al pago de las costas del recurso. <

**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.

Materiales alternativos

# Pladur: la celulosa de los mil usos

A sus ventajas como aislante térmico y acústico, se une su aplicación en la decoración, fabricación de muebles y usos industriales

El uso del pladur en la construcción ha abandonado el carácter anecdótico gracias a sus múltiples aplicaciones. Tanto en usos industriales, como en bricolaje y, sobre todo, en decoración se valora su ligereza y rapidez de instalación. Su precio también es otra ventaja: entre 5 y 30 euros por metro cuadrado.

El coste depende de su composición. El pladur está formado por dos capas de celulosa que recubren una capa interna de yeso, aunque, según la finalidad, el interior puede ser reforzado o complementado con otros materiales como la fibra de vidrio. El resultado es una placa agradable al tacto,

resistente y no inflamable, que permite acabados en pintura, papel, barniz e, incluso, soporta el alicatado.

Respecto a su colocación, el pladur se instala sobre una estructura de acero galvanizado, que sirve de esqueleto sobre el que se clavan las placas, unidas a su vez con un papel especial. Terminada esta operación, los tornillos y posibles imperfecciones se cubren con una masilla especial hasta lograr un acabado uniforme. Es una operación limpia y seca, que no genera tanto polvo como los trabajos de obra, pero que requiere una buena dosis de paciencia para el ajuste correcto de las planchas.

## Diferentes aplicaciones.

### 🌿 Aislamiento térmico y acústico.

El pladur suele emplearse para forrar muros y techos. El objetivo es mejorar el aislamiento térmico y acústico, o conseguir una mayor resistencia a la humedad, el fuego y los golpes. Como material ignífugo, es un eficaz cortafuegos que retrasa el efecto de las llamas, por lo que su incorporación a pilares y columnas es muy útil. Además, actúa de barrera frente al sonido gracias a su elevada densidad y su escaso grosor.

🌿 **Elementos decorativos.** La instalación de placas de pladur resulta muy útil para ocultar tuberías u otras estructuras de obra. Sobre

ellas se puede pintar, empapelar o alicatar, hasta conseguir el diseño que más se ajusta a cada necesidad. Basta con cortar las placas a medida y colocarlas. La instalación es sencilla tanto en superficies lisas como curvas, para falsos techos, tabiques o chimeneas.

🌿 **Usos industriales.** En este campo el pladur se emplea, en mayor medida, en puertas y paredes. Lo que se busca es su capacidad de reacción frente el fuego gracias a la instalación de placas en forma de tablero. La ligereza del pladur favorece su manejabilidad y montaje en superficies industriales, donde se cuidan, más si cabe, las medidas de seguridad.

🌿 **Muebles.** Como se fabrica en varios tamaños, el pladur puede utilizarse para realizar una gran variedad de muebles. Las librerías, los cabeceros de cama, las mesillas de noche, las cajoneras y las cómodas son los más habituales gracias a su resistencia y capacidad para soportar peso. También es posible encontrar encimeras de baño, puertas, frentes y murales.

🌿 **Bricolaje.** Para las manos más hábiles, y para las que no lo son tanto, el pladur es una fuente inagotable de recursos. La facilidad de corte, montaje y versatilidad le hace un material idóneo para la fabricación de estanterías y otros trabajos de bricolaje. Además, puede dotarse de instalación eléctrica.+

## Colocación de Pladur



## ¿Más ventajas

Antes de decidirse por un trabajo de pladur hay que sopesar diversos aspectos y valorar la relación entre calidad y precio. Es cierto que el pladur es un material resistente, duradero y económico, pero el resultado depende del tipo de plancha que se utilice, la ejecución de los trabajos y el uso que se quiera dar a la obra. A tener en cuenta:

- ↑ Las placas de pladur pueden cortarse fácilmente, lo que permite obtener planchas a medida que se adaptan a cualquier superficie.
- ↑ Su ligereza hace que sea un material manejable, fácil de transportar y colocar, incluso, en estructuras antiguas.
- ↑ Es un producto económico, al alcance de casi todos los bolsillos, y que abarata el coste final de las obras.

## que inconvenientes?

- ↑ La rapidez de instalación reduce el tiempo de obra, aunque requiere paciencia para que el resultado sea uniforme.
- ↑ Su conductividad térmica es menor que la de otros materiales, como el yeso tradicional, lo que la aísla del calor por más tiempo.
- ↑ Absorbe la humedad cuando el ambiente está cargado y la expulsa cuando el ambiente es seco.
- ↑ Pese al polvo que puede levantar el yeso, es un material limpio y de obra seca, es decir, para el montaje bastan unos tornillos y un papel especial para unir las láminas.
- ↑ Es agradable al tacto, cálido y no inflamable. Permite que se pueda cortar, atornillar, taladrar, clavar, pegar y decorar.
- ↓ Como principal inconveniente destaca una menor resistencia, frente a otros materiales como la madera, aunque está comprobado que soporta bien el peso de libros y otros objetos. Para evitar sorpresas desagradables, conviene tener clara la finalidad de la obra o mueble y determinar así el tipo de placa.

**AUNQUE SOPORTA BIEN EL PESO DE LIBROS Y OTROS OBJETOS, ES MENOS RESISTENTE QUE LA MADERA**

## Tipos de placas

Aunque la estructura original del pladur está formada por yeso y celulosa, la placa interna admite diferentes materiales según la aplicación que se quiera dar. De este modo, pueden encontrarse placas:

**Estándar.** Compuestas por yeso de color blanco y dos capas exteriores de celulosa. Es la placa base, a partir de la que se fabrica el resto de la gama. Precio por metro cuadrado: entre 5 y 10 euros.

**Dureza reforzada.** Su diseño pretende resistir mejor los golpes e impactos de cuerpos duros y conseguir un buen aislamiento acústico. Se emplea en instalaciones como hospitales o centros de ocio. Precio por metro cuadrado: entre 25 y 30 euros.

**Resistente al fuego.** La capa interna está compuesta por yeso y fibra de vidrio, un material que actúa como malla y aumenta la resistencia a las llamas. Precio por metro cuadrado: entre 7 y 30 euros.

**Resistente al agua.** La capacidad del pladur de repeler el agua reside en las capas externas de celulosa, que son tratadas con silicona para disminuir la absorción de humedad. Este tipo de placa es muy útil para sótanos o baños. Precio por metro cuadrado: entre 20 y 30 euros.