

# MANUAL

## DE LA VIDA MODERNA

O cómo manejarse en un mundo cambiante y que tiende al 'verde'.

### ZAPATILLAS CON RUEDAS: SOLO PARA JUGAR

Si se usan como calzado habitual, las 'heelys' pasarán factura al aparato locomotor infantil.

El ser humano está diseñado para caminar, no para deslizarse. Así lo recuerdan los podólogos, quienes advierten del peligro de la moda de las zapatillas con ruedas para niños: Pueden usarse como un juguete, pero no como calzado habitual. Al igual que los patines, este tipo de zapatillas –también llamadas *heelys*– estimulan el equilibrio de los más pequeños, pero no están pensadas para llevarse durante toda la jornada. En una pisada normal, el talón soporta el 75% del peso del cuerpo, mientras que el 25% restante recae en el antepié. Las ruedas aumentan la carga en el antepié hasta un 40%, además de mucha más presión sobre el talón. Calzarse este artilugio es casi como llevar tacones, ya que esta parte del zapato suele ser unos cinco centímetros más alta que en uno normal, lo que a la larga acorta la musculatura de la pierna. Parecen deportivas, pero conviene recordar que no lo son.



Si la bolsa no es reciclable...

### ¡DEVUÉLVESELA AL FABRICANTE!

Una masiva protesta postal en Reino Unido ha conseguido que la marca de patatas fritas y snacks Walkers se comprometa a utilizar envases reciclables en 2025. La reivindicación se gestó en las redes sociales, donde cientos de consumidores empezaron a sacarse fotos devolviendo al fabricante sus bolsas de plástico contaminantes y echándolas al buzón de correos con la dirección de la sede central de la compañía como destinatario. La movilización tuvo tanto éxito que la empresa de servicio postal británica, Royal Mail, tuvo que pedir a los activistas que por favor usaran sobres. Walkers, que produce 4.000 millones de bolsas al año, ha anunciado que cambiará de modelo en siete años, una fecha que muchos consideran demasiado lejana.



**POR UN SOFTWARE MÁS INCLUSIVO**

## ¿HACEMOS UN 'SKYPE' CON SUBTÍTULOS?

A partir de ahora ya es posible leer lo que la otra persona dice. Al menos, dentro de la plataforma de videollamadas Skype, que ha incorporado la posibilidad de introducir subtítulos en directo en sus comunicaciones de audio y vídeo. La herramienta permite visualizar por escrito lo que pronuncia cada uno de los interlocutores una vez seleccionado el idioma. Y la traducción de subtítulos, anuncia la compañía, está al caer.



## ¿ME HABLA UN ROBOT O UN HUMANO?

Detrás de muchos correos electrónicos, chats *online* o cuentas falsas de Facebook no se esconde una persona de carne y hueso, sino una máquina. O, mejor dicho, un bot. Se trata de pequeños programas informáticos diseñados para realizar tareas que resultan demasiado tediosas a los humanos, como conseguir seguidores en twitter, aguardar a que determinados productos codiciados salgan a la venta o contestar dudas de clientes con respuestas automatizadas. Pero, a partir de julio, las reglas de este juego cambiarán en California. Una nueva ley del estado estadounidense obligará a todas las empresas a informar a sus usuarios si su interlocutor es o no humano.



## Fruta cortada: Sí, pero...

EN QUÉ DEBES FIJARTE SI COMPRAS ESTE ALIMENTO YA LAVADO, CORTADO Y PELADO

Quando las compras, tan solo tienes que abrir el recipiente y comértelas. Las frutas que se venden ya peladas y cortadas han sido sometidas previamente a un proceso higienizante, por lo que no es preciso lavarlas de nuevo. Antes de ser introducidas en el envase, el fabricante las ha limpiado y envasado al vacío o en atmósferas controladas para protegerlas de la oxidación natural a la que se expondrían si estuvieran al aire libre. Esto permite que su proceso de maduración

y oxidación sea más lento. Eso sí, como consumidor es importante que no rompas la cadena del frío cuando las adquieras (entre 3 °C y 4 °C) y que las mantengas siempre a esa temperatura hasta que las vayas a comer. Además, deberás mirar la fecha de caducidad y revisar que el recipiente no presente rasguños, deformaciones o abombamientos. Eso significaría que el alimento no ha estado protegido como debería y dejaría abierta la puerta a posibles deterioros.



## Si eres celiaco y quieres hacer dieta, ahora lo tienes más fácil.

Se llama Celiabase y es la primera base de datos de España que recopila la composición de productos sin gluten. Creada por investigadores de la Universidad Rovira i Virgili, IISPV e CiberObn, censa 2.247 alimentos de 126 marcas y permite que los nutricionistas puedan diseñar dietas para pacientes con celiaquía.



## LOS PECES DEL AMAZONAS TAMBIÉN COMEN PLÁSTICO

El plástico ha conseguido abrirse paso hasta el pulmón verde del planeta. Así lo ha constatado un grupo de científicos, que ha encontrado restos de este material en el estómago del 80% de los peces que ha examinado en el río brasileño Xingú, uno de los principales afluentes del Amazonas. En concreto, el estudio consistió en un análisis de 172 especímenes de 16 especies distintas de este caudal de agua dulce, que los investigadores escogieron por la riqueza de su ecosistema fluvial y por la convivencia de distintos hábitos de alimentación entre los animales que lo pueblan. El tamaño de los peces estudiados oscila entre los 4 y los 30 centímetros y entre ellos figuran ejemplares omnívoros, co-

mo el pacú chico; herbívoros, como el tetra de aleta sangrante; y carnívoros, como la celeberrima piraña. En el interior de todos ellos se han hallado restos de polietileno (27%), cloruro de polivinilo (13%), poliamida (13%), polipropileno (13%) o metacrilato de metilo (7%), entre otros, sustancias utilizadas para fabricar bolsas, botellas o redes de pesca. “Ha sido una triste sorpresa”, comenta el ecólogo acuático Tommaso Giarrizzo, uno de los investigadores. “Pretendíamos entender mejor la cadena alimentaria de los peces y en cuanto empezamos a estudiarlos descubrimos plástico”, lamenta. “Resulta alarmante que la contaminación se haya extendido ya por la cuenca del Amazonas”.

## Nadie tiene cientos de AMIGOS

EL NÚMERO DE PERSONAS CON EL QUE PODEMOS RELACIONARNOS ES LIMITADO.

El científico Robin Dunbar afirmó que el ser humano está capacitado para relacionarse con 150 personas debido al tamaño de su neocórtex, aunque grupos así de numerosos solo existen en comunidades sometidas a presiones de supervivencia intensa, como tribus nómadas. Científicos de la universidad Carlos III puntualizan que tenemos 3 o 5 familiares cercanos o amistades íntimas, 10 buenos amigos, 30 o 35 personas que tratamos con frecuencia y un centenar de conocidos.



# Si tu padre deja de fumar, TE REGALAMOS UNA BICI

Si eres un niño o niña de la ciudad turca de Kilis y quieres que el Ayuntamiento te dé una bicicleta gratis, tienes que cumplir cuatro requisitos: Conseguir que un familiar deje de fumar, sacar buenas notas, mejorar en alguna de las materias escolares en las que flojeas y prometer pedalear durante una hora al día. Esta localidad cercana a la frontera siria, dos veces atacada por el Isis, ha acogido a más de 100.000 refugiados y doblado su población desde que empezó la guerra en el país vecino. Con la iniciativa de las bicis—ya se han repartido 4.000 de las 15.000 previstas—, el alcalde quiere luchar contra la polución, estimular a los pequeños y recordar que Kilis sigue teniendo los brazos abiertos.

UN EXPERI-  
MENTO  
VERDE Y  
SOLIDARIO



## El cambio climático acabará con la cerveza barata.

Hasta ahora sabíamos que contribuiría al deshielo de los polos o a la extinción de especies, pero no al aumento del precio de las cañas. Un estudio publicado en *Nature Plants* vaticina que el calentamiento global provocará fuertes caídas en la producción mundial de cebada y multiplicará su precio.

## CUIDADO AL COMPRAR UN PERRO 'ONLINE'

LOS RIESGOS SE MULTIPLICAN CUANDO SE ADQUIERE MASCOTA POR INTERNET



**Si lo venden muy joven, desconfía.** Los cachorros deben permanecer junto a su madre al menos dos meses.



Antes de adquirir un perro en Internet, hay que asegurarse de que el animal tiene licencia, de que el vendedor es un criador profesional y de que las condiciones de la transacción no van a ser perjudiciales para la mascota. Si no, se corre el riesgo de enfrentarse a diversos fraudes, como que las mascotas sean robadas, estén enfermas o no tengan pedigrí. Siempre hay que solicitar la cartilla sanitaria oficial del animal, donde debe figurar la raza o las vacunas que se le han puesto. Si se busca un ejemplar de raza pura, se debe pedir, además, el certificado que lo acredite.



## Ya están aquí las carreteras inteligentes

En un futuro no muy lejano, tanto los conductores como los centros de control de tráfico podrán conocer la temperatura de la calzada, su humedad o la presión ejercida sobre ella. Científicos chinos y estadounidenses han diseñado una carretera inteligente, capaz incluso de reconocer sus propios baches y alertar sobre ellos. El sistema se basa en el sistema ePave, una red de sensores inalámbricos que se alimentan a sí mismos y que ofrecen información en tiempo real sobre el estado de las pistas.