PÁSALO

Nº 121. 20 SEPTIEMBRE 2020 – 20 OCTUBRE 2020

SUMARIO

- Presentación
- No te lo puedes perder
  - Cartelera
  - Libros
- Lo que te interesa
  - El científico que con un ejército de piojos luchó contra el tifus y los nazis
  - ¿Cómo será la Tierra en 2050?
- De mayor quiero…
  - … ser profesor. José Antonio Alfaro: “Con una discapacidad degenerativa adaptarse no es una opción, es una necesidad”
- Noticias
  - Becas ‘Oportunidad al Talento’ de Fundación ONCE para universitarios con discapacidad
  - Hallan el planeta más parecido a la Tierra
- Trucos y consejos
  - Si bailas, cantas, lees… estarás más sano
- El test de la ONCE
- Pasatiempos

PRESENTACIÓN

Hubo quienes lo acusaron en su día de colaborar con el Tercer Reich. Para otros, sin embargo, fue todo un héroe que salvó millones de vidas. Estamos hablando de Stefan Weigl, el inventor de la vacuna contra el tifus. Te contaremos su interesante historia.

El cambio climático ya está alterando nuestro planeta y lo seguirá haciendo a pasos agigantados si no se toman decisiones urgentes y drásticas. ¿Quieres saber cómo será la Tierra dentro de tan solo tres décadas? ¡Presta mucha atención!

Las actividades artísticas son beneficiosas para la salud y también ayudan a tratar enfermedades importantes. Te hablaremos de un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que así lo asegura para que tomes nota y te lances a cantar y bailar.

Jose Antonio Alfaro es profesor de Educación Secundaria y es el protagonista de la sección “De mayor quiero…”. Todo un ejemplo de lucha y superación que con su receta del “sí puedo” ha logrado alcanzar los retos que se ha ido marcando a lo largo de su vida.

¡Ah! Si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@ilunion.com

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Novedades en producciones audiodescritas

‘Los Goonies’

Mikey es un niño de 13 años que junto con su hermano mayor y sus amigos forman un grupo que se hace llamar "los Goonies". Un día deciden subir al desván de su casa, donde su padre guarda antigüedades.

Allí encuentran el mapa de un tesoro perdido que data del siglo XVII, de la época de los piratas, y deciden salir a buscarlo repletos de espíritu aventurero.

‘Frozen II’

¿Por qué nació Elsa con poderes mágicos? La respuesta la está llamando y amenaza su reino. Junto con Anna, Kristoff, Olaf y Sven emprenderá un viaje peligroso e inolvidable.

En 'Frozen', Elsa temía que sus poderes fueran demasiado para el mundo; ahora deseará que sean suficientes. Secuela de "Frozen. El reino del hielo".

Si te interesan ‘Los Goonies’ y ‘Frozen II‘, puedes solicitarlas con los números P-688 y P-695, respectivamente, del catálogo de películas audiodescritas.

-LIBROS

‘Las crónicas del ángel: La vindicta’

Habían pasado cinco meses desde la batalla contra Satanás. Ángel, ahora más que nunca, se preguntaba quién era y quién estaría dispuesto a luchar codo con codo junto a él. Solo quedaba saber hasta dónde era capaz de llegar para defender a los suyos.

Tras la amenaza de su excompañera Agnes y la pendiente venganza de su mayor enemiga, Patry, lo único que quería era que esa pesadilla en la que se había convertido su vida acabara. Una gran responsabilidad caía sobre él: ¿sería capaz de matar a su mejor amigo en defensa propia?

‘La vida fantástica: lecciones de vida de un niño con sueños’

La gente suele pensar que la vida de un niño está siempre llena de risas y alegrías. Que se levanta a diario y disfruta de cada instante de su vida. Pero ¿te has parado a pensar en que hay niños y niñas que viven circunstancias realmente difíciles?

¿Que cada día tienen que levantarse y luchar contra una enfermedad que ni siquiera comprenden? ¿Que tienen que aprender el significado de palabras que la mayoría de las personas no han pronunciado jamás?

‘Hasta que el viento te devuelva la sonrisa’

¿Qué pasa con la reina del baile cuando termina el instituto? April lo tenía todo: el chico de sus sueños, una beca para una prestigiosa universidad y un prometedor futuro en Nueva York.

Pero a veces la vida golpea y zarandea, y solo hicieron falta dos faros cegadores y un hombre desesperado para que le arrebataran su soñado final de cuento de hadas.

‘La puerta de los tres cerrojos, 3. Los cinco reinos eternos’

A Niko se le acumulan los problemas en los distintos mundos. El tiempo se ha vuelto loco en la Tierra y corre hacia atrás. Quiona ha quedado atrapada en el Reino de Tiempo y reclama su ayuda.

Para devolver la armonía a los multiversos, Niko y sus amigos deberán atravesar agujeros de gusano, teleportarse a lugares desconocidos, crear universos de bolsillo con las constantes universales modificadas y desafiar un sinfín de leyes de la física. ¿Saldrán victoriosos nuestros amigos de esta nueva aventura cuántica?

‘Títeres de magia’

Los nigromantes de la Torre de Idyll no son como dicen los cuentos. Allí nadie juega con la muerte, solo se estudia entre libros y hechizos. Clarence, que siempre ha vivido ahí, adora esa calma. Hazan, que conoce el mundo exterior, comienza a cansarse de ella.

Sin embargo, cuando unos venenos letales empiezan a comercializarse por toda Marabilia, ambos deben abandonar esa paz. Alguien tiene que encontrar un antídoto con urgencia... aunque el precio a cambio es uno mismo.

Si quieres leer ‘Las crónicas del ángel: La vindicta’, de Marisol Sales Jiménez, y ‘La vida fantástica: lecciones de vida de un niño con sueños’, de Dídac Bautista Torguet, puedes descargártelos de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato TLO, o solicitarlos, en soporte papel, al Servicio Bibliográfico de la ONCE (SBO). Si quieres leer ‘Hasta que el viento te devuelva la sonrisa’, de Alexandra Roma; ‘La puerta de los tres cerrojos, 3. Los cinco reinos eternos’, de Sonia Fernández-Vidal, y ‘Títeres de magia’, de Iria G. Parente y Selene M. Pascual, puedes descargártelos de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato Daisy.

LO QUE TE INTERESA

El científico que con un ejército de piojos luchó contra el tifus y los nazis

Por Nuncy López Valencia

Llevamos varios meses inmersos en una grave crisis sanitaria provocada por el coronavirus en todo el mundo que aún durará un tiempo y que nos debe seguir manteniendo alertas. Lamentablemente, no es algo nuevo, a lo largo de la historia ha habido epidemias y pandemias que han mermado de manera importante la población mundial. Queremos hablarte de una de ellas, la del tifus, para contarte la interesante historia de un biólogo, Rudolf Stefan Weigl, que creó una granja de piojos que salvó millones de vidas.

Rudolf Stefan Weigl nació el 2 de septiembre de 1883 en Prerov, Moravia, una región que actualmente pertenece a la República Checa pero que por aquel entonces era parte del Imperio Austrohúngaro. Siendo muy niño, su padre fue asesinado y su madre contrajo matrimonio de nuevo con un maestro polaco, fijando finalmente la familia su residencia en Polonia, un país cuyo idioma, cultura y costumbres pronto Weigl aprendió a amar.

En 1907 Weigl se graduó en Ciencias Naturales en la Universidad de Lwów, en la especialidad de parasitología, y pronto creó su propio instituto, el Instituto Weigl, donde desarrolló su investigación sobre el tifus o, lo que es lo mismo, la fiebre tifoidea. Fue el creador de la primera vacuna efectiva contra esta enfermedad, provocada por una bacteria propagada por piojos o pulgas causante de varios millones de muertes.

Una granja de piojos

Weigl comenzó sus trabajos sobre la enfermedad en Lwów en la época de la I Guerra Mundial y los continuó durante el período de entreguerras, cuando el tifus se extendía por Europa del Este. Entonces ya se sabía que eran los piojos los que transmitían la enfermedad y que la causante era la bacteria *Rickettsia prowazekii*, pero lo que no había, como sucede ahora con la COVID-19, era una vacuna.

La bacteria vivía tan a gusto en el intestino de los piojos, pero faltaban métodos para cultivarla y poder estudiarla. Fue entonces cuando Weigl ideó una forma de cultivar la bacteria: dentro de los propios piojos. Así es, el biólogo inoculaba la bacteria con una finísima aguja por el ano de los piojos, y en el intestino crecían y se multiplicaban. Pasados unos días, diseccionaba a los piojos y conseguía las bacterias suficientes para estudiarlas en pro de la preciada vacuna.

Fue así como creó una verdadera granja de piojos. Pero, como sabes, los piojos se alimentan de sangre que extraen de los humanos y existía el riesgo de que contagiasen del tifus a los voluntarios que se ofrecían para tal labor, entre ellos el parasitólogo, que puso también su propia sangre al servicio de la investigación y la ciencia.

Colaboración con el nazismo

Los piojos no contagian el tifus por la picadura, sino por las heces, que son las que portan la bacteria, de manera que, al rascarnos, las extendemos por la herida y la bacteria entra en nuestro cuerpo. Así que Weigl ideó de nuevo un sistema para que esto no sucediese. Metía a los piojos en pequeñas cajas perforadas por uno de sus lados con diminutos orificios por los que los pequeños animalillos solo podían sacar sus cabezas, y ataba esas cajas durante un rato a los muslos de sus alimentadores, de manera que no había riesgo de contagiarse porque las deposiciones quedaban dentro de la caja.

Fue así como el parasitólogo polaco consiguió la cantidad suficiente de bacterias para trabajar con ellas y producir la vacuna. Pero, al poco tiempo, durante la II Guerra Mundial, los nazis invadieron Polonia y, conscientes de la importancia del descubrimiento de Weigl, tomaron el mando de su instituto y propusieron al biólogo seguir con sus investigaciones al servicio del Tercer Reich para producir la vacuna a gran escala para los soldados alemanes.

Weigl accedió y, donde muchos vieron esa colaboración con los nazis como un acto de traición, él vio una oportunidad de ayudar a muchos judíos, convirtiendo sus instalaciones en una especie de refugio para ellos, como lo fueron las fábricas de Schindler. ¿Qué quién era Oskar Schindler? En el catálogo de películas audiodescritas puedes solicitar un maravilloso film que te lo aclarará, ‘La lista de Schindler’. No queremos hacerte un spoiler. Si aún no has visto esta película, es el momento de hacerlo.

Pero, volvamos a Weigl. Como los piojos tenían que comer para producir bacterias para la vacuna, el biólogo propuso utilizar a los judíos y entrar en los

guetos para probar con ellos la eficacia de la vacuna. Y los nazis encantados, claro, de usar a los judíos como cobayas. Pero Weigl no eligió a cualquiera para alimentar a su ejército de piojos y para trabajar como supuestos colaboradores en su instituto, sino que optó por científicos e intelectuales contrarios al régimen de Hitler que de otra forma hubiesen sido deportados a campos de concentración y que con esta excusa vivían libres en el instituto.

Y a los judíos de los guetos que supuestamente utilizaba como cobayas para probar la vacuna, al parecer lo que realmente hacía era inyectarles la verdadera vacuna y protegerlos contra el tifus. Además, enviaba vacunas de manera clandestina a otros guetos. Incluso hay quienes dicen que las vacunas que mandaba al frente para los soldados alemanes eran de menor protección, no como las de los judíos.

El parasitólogo polaco, para unos un héroe y para algunos un traidor por colaborar con el Tercer Reich, dejó la investigación unos años después del final de la Segunda Guerra Mundial y dedicó los últimos diez años de su vida a la docencia. Murió el 11 de agosto de 1957.

¿Cómo será la Tierra en 2050?

Por Nuncy López Valencia

¿Alguna vez te lo has preguntado? Es posible que no. En nuestro día a día, damos por sentado que muchas cosas que tenemos a nuestro alrededor van a seguir estando y van a continuar siendo iguales, y no nos paramos a pensar que puede que no sea así. Nos creemos que nuestro planeta es infinito y nos va a seguir dando todo lo que le pedimos, y es un gran error. ¿Quieres saber cómo será la Tierra dentro de tan solo tres décadas? La revista Muy Interesante nos lo cuenta.

La Tierra es un planeta vivo, en constante cambio, y, aunque no nos lo parezca, la vida tal y como la conocemos puede alterarse fácilmente. De hecho, la Tierra no fue siempre un remanso azul y verde. Nuestro planeta tiene un pasado violento de ríos de lava y roca fundida, de desoladores páramos de hielo, de desiertos eternos y de océanos sin final.

¿Qué sucederá en el futuro? Que la Tierra seguirá siendo igual de cambiante y la vida tendrá que adaptarse o perecer. Ya nadie duda de que el cambio climático está acelerando procesos planetarios que ponen en serio peligro la supervivencia de miles de especies e, incluso, del ser humano. Y estos procesos cambiarán nuestro planeta en las próximas décadas.

La actividad del hombre en los últimos tiempos ha dejado una profunda huella y hay procesos que ya es demasiado tarde revertir. Según los expertos en cambio climático, la Tierra va camino de sufrir transformaciones que, aunque leves, tendrán enormes consecuencias para la vida en la Tierra si no se toman decisiones urgentes y drásticas que frenen el calentamiento global.

Sin hielo en el Ártico

Equipos científicos de todo el mundo ya han hecho sus predicciones para los próximos 30 años si no nos ponemos las pilas y somos capaces de cuidar nuestro planeta. Los expertos vaticinan que en 2050 la temperatura global podría subir entre 1,4 y 3 grados centígrados si se mantiene la tendencia actual de emisiones de gases contaminantes.

También auguran que, si la masa de hielo del Ártico sigue reduciéndose como lo hace en los últimos años a causa del cambio climático, el Ártico dejará de tener hielo durante el verano para el año 2050, y que el nivel del mar subirá más de cinco milímetros al año hasta entonces, con lo que muchas ciudades y ecosistemas sucumbirán ante el avance de los océanos.

Advierten, además, de que el océano Índico podría desarrollar su propio 'El Niño', con lo que serían probables mayores inundaciones, tormentas y sequías, y más regulares; y de que algunas islas desaparecieran, como la Hunga Tonga, una isla volcánica ubicada entre dos islas polinesias deshabitadas que nació en 2015 tras la erupción de un volcán bajo el agua en el Pacífico Sur. Prevén que no durará más de 30 años.

Por no hablar del problema de los residuos plásticos en los océanos. Calculan que en 2050 llegarán a los océanos el equivalente a vaciar cuatro camiones en el océano cada minuto, a menos, claro está, que se reduzca radicalmente el consumo de plásticos. Pero no todo es malo, hay investigadores que creen que la vida marina se puede recuperar por completo en 30 años, eso sí, en un escenario de bajas emisiones y unas condiciones muy concretas en áreas clave para la reconstrucción de los océanos.

Y es que las previsiones para las próximas décadas advierten de que gran parte de especies de animales y plantas desaparecerán de la Tierra, al menos dos de cada diez especies para el 2070, y más de un tercio o incluso la mitad si hay mayores aumentos de temperaturas.

Menos calor del Sol y más energías renovables

En las próximas décadas, también se prevé que el Sol emitirá menos luz y calor a la Tierra, alcanzando su punto álgido en 2050, aunque este enfriamiento no evitará que la Tierra continúe calentándose, aunque sí podría ralentizar ligeramente el ritmo.

En lo referente a las energías renovables, los expertos son optimistas y esperan que este sector crezca enormemente en las próximas décadas, hasta satisfacer el 80 por ciento de las necesidades globales de energía para mitad de siglo, lo que permitiría reducir notablemente las emisiones.

Mientras todo esto sucede, la población mundial seguirá creciendo en las próximas décadas, de manera que hay científicos que pronostican que en 2050 será difícil alimentar a la población mundial por el crecimiento experimentado y

por la destrucción de ecosistemas agrícolas. No obstante, hay expertos que consideran que hacia mitad de siglo la población humana se estabilizará.

La extinción de la especie humana

¿Y qué pasará con la especie humana? ¿Existe el peligro de que nos extingamos? Hay posiciones radicales que así lo piensan, como las lanzadas desde un centro especializado australiano, el *Breakthrough National Centre for Climate Restoration*, que auguran el final de la especie humana para el año 2050 si no se toman medidas de mitigación de la crisis climática y ecológica actual. Pero no te preocupes, no es una hipótesis apoyada entre la comunidad científica.

Lo que sí parece que desaparecerán definitivamente en el futuro, debido al progreso tecnológico, son algunas profesiones, como agentes de viajes, transportistas, cajeros, teleoperadores o maquinistas, que serán cosa del pasado, al tiempo que irán surgiendo otras nuevas en las próximas décadas.

Este es el futuro que dibujan los expertos para el año 2050, aunque, como ya te hemos dicho, muchas de estas transformaciones en nuestro planeta podrían frenarse si nos movemos hacia un escenario de bajas emisiones contaminantes, renunciando a los plásticos, respetando los ecosistemas y optando por fuentes de energía renovables. Y en esa tarea, todos podemos aportar nuestro granito de arena, nunca lo olvides.

DE MAYOR QUIERO…

… SER PROFESOR

Jose Antonio Alfaro: “Con una discapacidad degenerativa adaptarse no es una opción, es una necesidad”

Por Refugio Martínez

Si algo define a Jose Antonio es el concepto de reinvención. Su discapacidad le ha “obligado” a reiniciarse constantemente para adaptarse a las circunstancias y, tras cada readaptación, ha salido fortalecido, etapa tras etapa, porque siempre ha sabido salir victorioso. Una vida de lucha, de tesón y de superación que le han convencido de que al final lo importante es la actitud ante la vida. Para él, “sí puedo” no es una elección, es una convicción que trata de transmitir a sus alumnos para enseñarles el mejor camino en el azaroso y caprichoso devenir de la vida.

Jose Antonio Alfaro, gaditano de nacimiento y granadino de corazón, es profesor de Educación Secundaria en la especialidad de Intervención Sociocomunitaria desde hace 13 años. Al acabar el curso, siempre les dice a sus alumnas y alumnos que cuando se encuentren con dificultades tienen que convertir el “no puedo” en “sí puedo”.

“En la adolescencia, muchas veces, por experiencias negativas en la escuela o a lo largo de la Educación Secundaria, enseguida se instalan en la postura del no puedo”, explica Jose Antonio. Para combatir esa actitud, que en nada les va a ayudar en la vida, el profesor se ha inventado el concepto del “no puedismo”. “El ‘no puedo’ y el ‘no sé’ es algo que tienen que borrar de sus mentes. Tienen que convertir el ‘no puedismo’ en ‘sí puedismo’ y no tirar la toalla”.

Si este es un maravilloso consejo para cualquier persona, Jose Antonio piensa que con más razón para sus jóvenes alumnos que, en el futuro, tendrán que trabajar con personas con diversidad funcional, a las que tendrán que animar y dar ejemplo porque, sin duda alguna, “van a tenerlo el doble o el triple de difícil que las personas sin discapacidad”.

La necesidad de reinventarse

Esta lección de vida que, entre risas y lágrimas, ofrece a sus alumnos cada final de curso no forma parte de un discurso casual y sin fundamento, es el fruto y el resumen de 55 años conviviendo con la discapacidad muy, muy de cerca. Su historia empezó cuando le detectaron un glaucoma congénito. “Me diagnosticaron de manera tardía, cuando tenía 13 años, y para esa edad ya había perdido bastante campo visual”, aclara.

Un tiempo después del diagnóstico le operaron, pero una miopía magna y un desprendimiento de retina complicaron las cosas hasta tal punto que tuvo que estar seis meses en cama con 16 años. “A partir de ahí, tuve un bajón bastante grande en la vista”, explica. Cuando se tiene una discapacidad degenerativa como la suya, “hay momentos de pérdida”, y eso ha estado presente en su vida hasta el día de hoy. Por ello, ya desde bien pequeño tuvo que aprender a “reinventarse”.

Hoy, Jose Antonio es ciego del ojo derecho y tiene un resto visual en la parte central del ojo izquierdo. Aunque se siente afortunado por esa “pequeña isla de visión”, también es consciente de que estar a caballo entre el mundo de los ciegos y el de los videntes tiene sus inconvenientes.

Por un lado, están los factores sociales ya que, como su discapacidad es invisible, tiene que estar constantemente dando explicaciones de por qué a veces ve unas cosas y otras no. “Si tú eres ciego, la gente entiende que tú eres ciego y ya está, pero si tú no eres ciego del todo, si tú eres ciego para unas cosas y no para otras, la gente lo entiende menos”. Por otro lado, están los inconvenientes psicológicos de tener que enfrentarte constantemente a pérdidas de visión y tener que adaptarte a la nueva forma de la discapacidad una y otra vez.

Aunque, tal vez, el mayor inconveniente de ver mal, aunque no lo parezca, puede estar en el ámbito laboral, donde se ha sentido muy discriminado al perder muchas oportunidades y trabajos. De ahí que, a la hora de buscar empleo, aprendiera a fingir y disimular. “Iba como vidente, y no se me ocurría decir que no veía porque entonces yo no conseguía trabajo”, dice Jose Antonio.

Recuerda, por ejemplo, cuando se fue a Alemania, para ganarse la vida y trabajó limpiando escaleras, pero como no veía bien los suelos no quedaban tan limpios como era de esperar y, cuando se descubrió que era por su discapacidad visual, se quedó sin trabajo. “Ese sapo me lo tenía que tragar y tenía que enfrentarme al hecho de buscar otro trabajo y al hecho de asumir que no estaba siendo sincero”.

No obstante, Jose Antonio reconoce que esto pasó hace muchos años y que, aunque esa incomprensión y falta de apoyo no existen en la sociedad actual, hay que seguir luchando para demostrar que las personas con discapacidad funcional pueden ser “no solo igual de eficientes, sino incluso más”. En su opinión, “esto es debido a todas las capacidades que hemos tenido que poner en activo y desarrollar para compensar aquella que, desgraciadamente, tenemos limitada”.

Por eso, para este activista vocacional, que las personas con discapacidad tengan que reinventarse no es una elección, sino una obligación. Es una asignatura obligatoria. “Con una discapacidad degenerativa adaptarse no es una opción, es una necesidad, que llega cuando comprendes que las estrategias de negación o de evitación ya no funcionan y afrontas que tienes que hacer las cosas de otro modo”.

Una vida sin fronteras

Cuando una persona es intrépida y aventurera, nada le detiene y este es el caso de Jose Antonio que, a pesar de ser el único de cinco hermanos con discapacidad, nunca dudó en “ponerse el mundo por montera” y descubrir que es lo que había detrás de las fronteras de España e irse a vivir a Londres, Gales, Alemania o Luxemburgo. Pero eso sí, la ciudad que le cautivó, y donde vive en la actualidad, con su marido Pablo, no podía ser otra que la mágica Granada.

Su primer contacto con Granada lo tuvo cuando dejó su Cádiz natal para estudiar la carrera, que en aquel entonces se llamaba, Traducción e Interpretación. Aunque ha vivido de manera intermitente en el extranjero, siempre acababa volviendo a la bella ciudad andaluza, en donde ha sabido buscarse la vida en trabajos relacionados con el activismo social, ya sea defendiendo los derechos de las personas con discapacidad, ya sea a favor del movimiento LGTBI.

Jose Antonio trabajó en la FAISEM (Fundación Pública Andaluza para la Integración Social de Personas con Enfermedad Mental), después en el Ayuntamiento de Granada como integrador social y, en Luxemburgo, en el ámbito de la colaboración internacional.

Ahora es profesor de Educación Secundaria en el Instituto Severo Ochoa de Granada, un puesto de funcionario para la Administración Pública que obtuvo tras aprobar, con 42 años, “unas oposiciones a la primera, con un 7,75 y en tan solo cuatro meses”, cuenta.

Un claro ejemplo de que para este gaditano el “no puedo” no existe. Aunque reconoce que ha tenido “mucha suerte”, al aprobar tan rápido la oposición,

también es consciente de que los conocimientos, experiencia y años de trabajo en el sector le han dado el bagaje necesario para sentarse hoy en la silla de profesor. “Mis méritos son mis méritos, pero mi suerte es mi suerte y, en esta vida, hacen falta las dos cosas”, concluye.

NOTICIAS

Becas ‘Oportunidad al Talento’ de Fundación ONCE para universitarios con discapacidad

Fundación ONCE ha lanzado la séptima edición de sus becas ‘Oportunidad al Talento’, un programa dirigido a universitarios con discapacidad que cuenta con la colaboración del Fondo Social Europeo. Su objetivo es apoyar la formación universitaria, la especialización y la carrera académica de las personas con discapacidad y promover así su inclusión laboral en empleos técnicos y altamente cualificados, en el marco del Programa Operativo del FSE de Inclusión Social y Economía Social 2014-2020.

Si aún no has pedido tu beca y estás interesado, aún puedes hacerlo. Puedes informarte, descargar la convocatoria y presentar tu solicitud hasta el 30 de este mes de septiembre a través del formulario disponible en la página web de Fundación ONCE y en el enlace https://becas.fundacionONCE.es/. Para las becas de doctorado e investigación, el plazo para solicitarlas es hasta el 10 de octubre de este año.

Con estas becas, Fundación ONCE quiere promover una formación de excelencia, la movilidad transnacional y la especialización de los estudiantes con discapacidad en áreas de especial empleabilidad, así como facilitarles la compatibilidad de la práctica deportiva de competición con sus estudios académicos.

También quiere aprovechar su potencial para impulsar la carrera académica e investigadora de los universitarios con discapacidad, fomentando así su inclusión en las universidades como personal docente e investigador y en empleos altamente cualificados del sector público y privado.

En esta edición, se ofrecen cinco modalidades de becas: de movilidad transnacional, para máster y postgrados, becas de doctorado, a la investigación y becas de estudios y deporte.

Desde la puesta en marcha de este programa de becas de Fundación ONCE, se han desarrollado seis convocatorias y se han concedido un total de 429 becas, un 55 por ciento a hombres y el 45 por ciento a mujeres.

Las becas de movilidad transnacional, destinadas a alumnos de grado o de máster matriculados en alguna universidad extranjera, tienen una cuantía de 6.000 euros por estudiante. Las ayudas para máster y postgrados, dirigidas a alumnos con un grado o equivalente, matriculados o preinscritos en un máster

oficial de cualquier universidad española o institución educativa de reconocido prestigio, ascienden a 3.000 euros.

También se han convocado becas de doctorado, con una cuantía de 12.000 euros, y que van destinadas a universitarios en posesión de máster o titulación equivalente que estén matriculados en algún programa de doctorado en alguna universidad española; y becas a la investigación, dotadas con 28.000 euros anuales por alumno, destinadas a doctores en cualquier disciplina científica con un proyecto investigador a desarrollar en una universidad o centro de investigación de reconocido prestigio.

Finamente, las becas de estudios y deporte para potenciar la formación de los estudiantes y deportistas con discapacidad, dirigidas a estudiantes de grado, ciclos formativos de grado medio o superior y máster y postgrados que compatibilicen los estudios con la práctica deportiva y no reciban contraprestación económica por ello, ascienden a una cuantía de 3.000 euros.

El programa de becas 'Oportunidad al talento' es una convocatoria de Fundación ONCE en la que colaboran y participan la CRUE (Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas) y el CERMI (Comité Español de representantes de personas con discapacidad). El programa cuenta, además con el apoyo económico del Fondo Social Europeo y de empresas comprometidas con la discapacidad, entre las que, en esta edición, destacan Ilunion, Fondo Solidario Santander/Popular Banca Privada, Fundación Eduardo Barreiros, Fundación Aquae, Fundación Trinidad Alfonso, INECO, Capgemini y Medtronic.

Hallan el planeta más parecido a la tierra

Un grupo de investigadores de la NASA ha descubierto un planeta que podría ser lo más parecido a la Tierra que hasta ahora hemos conocido. Kepler-1649C (así se llama el nuevo planeta descubierto hace algunos meses) es más o menos del tamaño de la Tierra, apenas un poco más grande.

Sin embargo, lo verdaderamente interesante de este planeta es su relación con la estrella sobre la que orbita. Kepler-1649C está situado mucho más cerca de su estrella que nosotros del Sol, pero al ser esta una estrella más pequeña y fría, la temperatura en Kepler podría ser similar a la terrestre.

Todos estos factores conducen a una conclusión: Kepler podría poseer agua líquida y, por lo tanto, podría ser un planeta habitable. ¡Podría haber vida en él! Lamentablemente, aquí viene la mala noticia: Kepler-1649C está lejísimos de nosotros. En concreto, a unos 300 años luz de distancia de la Tierra, así que por mucho que queramos llegar hasta él para ver qué podemos encontrar allí, ahora mismo nos resulta imposible. Como ya sabes, aún no hemos inventado una tecnología que pueda llevarnos tan lejos a través del universo.

Es una lástima que no podamos viajar hasta él, pues Kepler-1649C es, de todos los exoplanetas hallados, el más similar a la Tierra en cuanto a dimensiones y temperatura estimada. A pesar de ello, todavía es pronto para hacerse ilusiones y pensar que podría haber vida alienígena allí. Aún debemos investigar un

aspecto esencial sobre este nuevo planeta, la atmósfera, de la que todavía no poseemos datos.

"Este intrigante y distante mundo nos da una esperanza aún mayor de que una segunda Tierra se encuentre entre las estrellas, esperando ser encontrada", explicó Thomas Zurbuchen, administrador asociado de la Dirección de Misión Científica de la NASA en Washington, según publica la revista Muy Interesante. Es más que posible que todavía tengan que pasar muchos años antes de que sepamos nada concluyente sobre este nuevo mundo. Pero, como suele decirse, la esperanza es lo último que se pierde.

TRUCOS Y CONSEJOS

Si bailas, cantas, lees… estarás más sano

Por Nuncy López Valencia

Si te sobra tiempo libre y este comienzo de curso estás pensando en hacer alguna actividad diferente, no te olvides de las actividades artísticas. ¿Te da vergüenza cantar o bailar? Pues igual ha llegado el momento de dejar la vergüenza a un lado y lanzarse, porque, además de diversión segura, es muy, pero que muy recomendable para la salud.

Está demostrado, las actividades artísticas, desde el baile al canto, desde la lectura al teatro, son beneficiosas para la salud y pueden ayudar a tratar enfermedades complicadas como la diabetes, la obesidad, el Parkinson o las enfermedades mentales.

Así lo afirma un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que analiza las evidencias y conclusiones proporcionadas por más de 900 publicaciones, la evaluación más exhaustiva sobre salud y arte realizada hasta la fecha, según asegura la organización en su página web.

El director regional interino de la OMS para Europa, Piroska Östlin, afirma que "llevar el arte a la vida de la gente mediante actividades como bailar, cantar, ir a museos y conciertos ofrece un factor adicional sobre cómo podemos mejorar la salud física y mental". Añade que los ejemplos citados en el estudio muestran cómo las artes pueden tratar complicados problemas de salud como la diabetes, la obesidad y las enfermedades mentales.

El arte, un compañero de vida

Según el informe de la OMS, las artes ejercen una influencia positiva en nuestra salud durante las diferentes etapas de nuestra vida, desde el nacimiento hasta la vejez.

Como ejemplo, se detiene en los beneficios de la lectura nocturna, y señala que los niños cuyos padres les leen una historia antes de acostarse, duermen más tiempo por la noche y se concentran mejor en la escuela. O en que la formación

en artes dramáticas entre compañeros puede ayudar a los adolescentes en áreas urbanas a facilitar la toma de decisiones responsables, mejorar el bienestar y reducir la exposición a la violencia.

El estudio destaca también que, en etapas posteriores de la vida, la música puede favorecer las funciones cognitivas en personas con demencia. Además, se ha descubierto que el canto en particular mejora la atención, la memoria episódica –aquella que se refiere al recuerdo de momentos, lugares, emociones y detalles de episodios de la vida que se pueden evocar de forma muy nítida– y las capacidades de ejecución.

En el ámbito de la asistencia sanitaria, el informe de la OMS señala que las actividades artísticas se pueden emplear para complementar o mejorar los protocolos de tratamiento. Así, por ejemplo, se ha descubierto que escuchar música o practicar actividades artísticas reduce los efectos secundarios del tratamiento contra el cáncer.

También se ha comprobado que, en situaciones de emergencia, las actividades artísticas, como la música, la artesanía y los payasos, reducen la ansiedad, el dolor y la presión arterial, especialmente en el caso de los niños, pero también en el de sus padres. O que bailar proporciona mejoras clínicamente significativas en las funciones motrices para las personas con la enfermedad de Parkinson.

Las actividades artísticas son tan beneficiosas para la salud que, en la actualidad, varios países están estudiando planes de prescripción artística y social, de manera que los médicos de atención primaria puedan derivar a sus pacientes a la realización de actividades artísticas, según señala la OMS.

Relacionarse y expresarse mejor

Además de este trabajo de la OMS, hay muchos otros que avalan la importancia de las actividades artísticas para la salud de las personas, y también para integrarse y expresarse mejor, especialmente en etapas de la vida, como la adolescencia y la juventud, en las que es frecuente sufrir a menudo problemas de relación y problemas a la hora de expresar lo que se siente.

Por ello, en muchas ocasiones las enseñanzas artísticas se utilizan para la educación de chicas y chicos con problemas de relación más o menos severos. Y es que, según los expertos, el arte nos facilita la comunicación con la sociedad y nos da herramientas para mostrar mejor lo que sentimos.

Así que, ya sabes, si te queda tiempo libre para realizar alguna actividad, ten en tu mente todo lo que acabamos de contarte e inclínate por alguna actividad artística. Además de divertirte, tu salud te lo agradecerá. ¡No lo olvides!

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

1) Además de en el cine, ¿en qué otro ámbito se utiliza el sistema de audiodescripción Audesc?

a) En el teatro.
b) En los partidos de tenis.
c) En los conciertos de flamenco.

Solución: a) En el teatro.

2) ¿Cómo se llama el programa diseñado por la ONCE para que los niños con o sin discapacidad visual aprendan mecanografía?

a) Jaws.
b) Mekanta.
c) Daisy.

Solución: b) Mekanta.

3) ¿Qué deporte, pensado exclusivamente para ciegos, fue inventado por el austríaco Hanz Lorenzen y el alemán Sett Reindle?

a) El goalball.
b) El fútbol 7.
c) El ping-pong accesible.

Solución: a) El goalball.

4) Además de la agudeza visual, ¿qué otro aspecto se tiene en cuenta para conceder la afiliación a la ONCE?

a) El conocimiento del sistema braille.
b) El manejo del bastón.
c) El campo visual.

Solución: c) El campo visual.

5) ¿Cómo se titula el disco más reciente de la cantante afiliada Una?

a) Brujería.
b) Hueco de ausencias.
c) Fábrica de cemento.

Solución: b) Hueco de ausencias.

RESULTADOS:
10 puntos – Experto en la ONCE.
8 puntos – Rozando la perfección.
6 puntos – Aprobado por los pelos.
4 puntos – Muy cerca de pasar el corte, pero no fue suficiente.
2 puntos – La casualidad te ha premiado con una respuesta correcta.
0 puntos – No desesperes, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

Llegamos a la recta final de la revista y lo hacemos con unos pasatiempos sobre el reciclaje. Ahora que ya sabes los riesgos que corre la Tierra en las próximas décadas si no nos tomamos en serio el problema del cambio climático, nos parece crucial recordar que el reciclaje es un asunto de vital importancia para el cuidado de nuestro planeta. A ver si aciertas las preguntas del test que te formularemos a continuación porque, si es así, lo estarás haciendo muy, pero que muy bien.

- Seguro que has oído hablar de la regla de las tres erres (3R) de la sostenibilidad. ¿Cuál de estas acciones no pertenece a esta regla?

a) Respetar.
b) Reducir.
c) Reutilizar.
d) Reciclar.

Solución: a) Respetar. Por supuesto que respetar el medio ambiente es fundamental y debe ser una prioridad para todos los ciudadanos, pero este no es uno de los tres principios en los que se basa la regla de las tres erres. Esos tres principios sí son Reducir, reutilizar y reciclar todo lo que podamos, con la finalidad de cuidar nuestro planeta, que se encuentra en una situación muy delicada, y garantizar la prosperidad de las generaciones futuras en el planeta Tierra.

- ¿Cuál de los siguientes colores no pertenece a un contenedor de reciclaje?

a) Verde.
b) Negro.
c) Azul.

Solución: b) Negro. Así es, el negro no se corresponde con ningún contenedor de reciclaje. Sin embargo, el verde, que se destina a envases de vidrio, y el azul (papel y cartón), sí que son colores de los contenedores, además de otros colores como el amarillo, gris, rojo y naranja.

- ¿El contenedor rojo se utiliza para depositar?

a) Pilas y desechos hospitalarios.
b) Aceites e insecticidas.
c) Las dos respuestas anteriores son correctas.

Solución: c) Las dos respuestas anteriores son correctas. Aunque son poco habituales, los contenedores rojos son muy útiles en la lucha contra la contaminación ambiental. En ellos se almacenan desechos peligrosos como baterías, pilas, insecticidas, aceites, aerosoles, o productos tecnológicos. Los más comunes son los contenedores de pilas que hay en las marquesinas o mobiliario urbano de algunas ciudades. Estos contenedores son tan útiles que basta con tener en cuenta que, por ejemplo, una pila común puede contaminar 3.000 litros de agua, y tirar un litro de aceite usado por el fregadero, unos 1.000 litros de agua.

- ¿Cuánto tarda una botella de plástico en degradarse?

a) 50 años.
b) 500 años.
c) 1.000 años.

Solución: b) 500 años. La contaminación por plásticos es un problema gravísimo para el medio ambiente, y en especial para los océanos, a los que cada año llegan entre 4,8 y 12,7 millones de toneladas de plástico. Según algunos expertos, en 2050 habrá más plásticos que peces en los océanos si se vierte basura al ritmo actual. El problema del plástico es su lento proceso de degradación: una botella de plástico tarda unos 500 años en desaparecer, y una bolsa de plástico común unos 55 años. De ahí, la importancia de depositar el plástico en el contenedor adecuado, que, como sabes, es el amarillo.

- ¿En qué contenedor se depositan las latas?

a) En el azul.
b) En el verde.
c) En el amarillo.

Solución: c) En el amarillo. Efectivamente, en el contenedor amarillo se depositan las botellas y envases de plástico, los envases metálicos y también los briks. Las latas, en concreto, están compuestas de aluminio y se pueden reciclar un número ilimitado de veces, así que, cada vez que eches una lata al contenedor amarillo, ten en cuenta que le estás dando una segunda, tercera, cuarta oportunidad...

- ¿Cuál de estos objetos no debe tirarse en el contenedor verde?

a) Un vaso de cristal.
b) Una botella de vino.
c) Un frasco de conservas.

Solución: a) Un vaso de cristal. El contenedor verde está específicamente restringido al vidrio, sea del color que sea. Pensarás que en este contenedor es, por tanto, en el que tienes que depositar los vasos de cristal, pero no es así. Hay una gran confusión porque lo que sucede es que, en realidad, la mayoría de vasos de cristal que utilizamos no son de cristal, sino de vidrio, que son los que sí se pueden tirar en el contenedor verde. Hay que tener en cuenta que esos dos materiales, vidrio y cristal, son distintos. Por lo tanto, si el vaso es de vidrio, va al contenedor verde, pero si es de cristal lo mejor es llevarlos hasta el punto limpio o, si se trata simplemente de un vaso roto, podremos desecharlo en el contenedor gris de restos. También son de vidrio las botellas de agua y de vino, los frascos de conservas, los frascos de colonias y de productos de cosmética… Y una buena noticia, el vidrio también es un material que puede reciclarse infinitas veces.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente, en el que te pondremos al día de los temas que más te interesan. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, así como enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@ilunion.com

-En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista Pásalo
Ilunion Comunicación Social
C/ Albacete, 3
Torre Ilunion – 7ª planta
28027 Madrid