

# PÁSALO

Nº 31. 20 JUNIO 2012 – 20 JULIO 2012

## SUMARIO

- ✚ Presentación
  
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Libros
  - ❖ Música
  
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ La curiosa historia de los Juegos Olímpicos
  - ❖ Inventan un coche que funciona... ¡con anillas de latas de refresco!
  
- ✚ De mayor quiero...
  - ❖ Trabajar en la Agencia Estatal de Meteorología. Ángel Silva.
  
- ✚ Noticias
  - ❖ 127 millones de adolescentes y jóvenes son analfabetos
  - ❖ Maldita Nerea graba un videoclip solidario
  - ❖ Las flatulencias de los dinosaurios calentaron el clima del Mesozoico
  - ❖ Los días soleados tenemos peor memoria
  - ❖ El origen genético de los perros, todo un misterio
  - ❖ Lavarse las manos... ¡salva vidas!
  - ❖ El plástico y los *briks* que reciclamos llenarían 90 estadios de fútbol
  - ❖ Los osos polares son cinco veces más “viejos” de lo que se creía
  
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ Consejos para el verano
  
- ✚ El test de la ONCE
  
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

Ya están aquí el verano, las vacaciones... ¡y tu revista favorita! En este número de PÁSALO repasamos la curiosa historia de los Juegos Olímpicos y te presentamos a Aleix Llovet, un joven catalán que ha diseñado un coche teledirigido que funciona con anillas de latas de refresco.

Además, en la sección de “Trucos y consejos” encontrarás algunas recomendaciones para que el sol no te pase factura este verano y puedas disfrutar de las vacaciones sin ningún problema.

Y, como siempre, te retamos a hacer el “test de la ONCE”, que te ayudará a conocer mejor la organización, y a resolver nuestros pasatiempos. No olvides que puedes remitirnos cualquier propuesta o sugerencia de temas a la siguiente dirección de correo electrónico: [pasalo@servimedia.net](mailto:pasalo@servimedia.net)

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **-CARTELERA**

#### **-Estrenos**

##### **“Don Gato y su pandilla”**

¿Te apetece divertirte con una película de dibujos animados? Si es así, a partir del 22 de junio podrás ir al cine a disfrutar de “Don Gato y su pandilla”, el famoso felino que creó Hanna-Barbera hace 50 años.

En esta película, el alcalde del pueblo ha nombrado a un nuevo jefe de policía, llamado Lucas Buenrostro, que quiere imponer un control total sobre la ciudad para acabar con la delincuencia. Don Gato y su pandilla harán todo lo posible para escapar al control de Buenrostro.

##### **“Ice Age 4: La formación de los continentes”**

El mamut Manny; Diego, el tigre sable, y el perezoso Sid volverán a la gran pantalla el próximo 29 de junio. La cuarta entrega de la saga, que se titula “Ice Age 4: La formación de los continentes”, llega en formato 3D y enfrentará a los protagonistas a los peligros del cataclismo continental.

En un mundo en convulsión, Sid se reencontrará con su malhumorada abuela, y todo el grupo, a bordo de un bloque de hielo, tendrá que vérselas con unos piratas muy peculiares que están decididos a impedirles que vuelvan a casa. La ardilla Scrat seguirá intentando atrapar la bellota que lleva persiguiendo desde el inicio de los tiempos.

##### **“The amazing Spider-Man”**

En esta película, el popular personaje de cómic es un muchacho tímido y retraído que vive con sus tíos, Ben y May, desde que sus padres lo

abandonaron. Peter se enamora de una compañera de instituto, Gwen Stacy, que se convertirá en su mayor apoyo.

En una visita a un laboratorio científico, el joven sufre la picadura de una extraña araña a la que se está sometiendo a diversos experimentos genéticos. A partir de ese momento, su cuerpo empieza a cambiar. Peter aprovechará sus nuevas facultades para buscar a sus padres, decisión que lo conducirá a un excéntrico científico, el doctor Curt Connors, y a su alter ego, “El Lagarto”.

“The amazing Spider-Man” se estrena el 6 de julio.

## **-LIBROS**

### **“War horse (Caballo de batalla)”**

Hace unos meses, Steven Spielberg estrenó la película “War horse“. Ahora, la Biblioteca Digital de la ONCE te ofrece la posibilidad de leer la novela “Caballo de batalla”, de Michael Morpurgo, en la que está basado el guión de la película. Cuando, al estallar la Primera Guerra Mundial, el padre de Albert vende al ejército británico a Joey, su caballo, el chico promete ir al frente y recuperarlo. En medio de la batalla, se preguntará si esa guerra atroz finalizará algún día. ¿Se reencontrarán Albert y Joey?

Si quieres leer “Caballo de batalla”, te lo puedes descargar en formato Daisy en la Biblioteca Digital de la ONCE, o pedir una copia en CD al Servicio Bibliográfico de la ONCE. Para más información, puedes llamar al número de teléfono 91.010.91.11.

### **“Jules Verne”**

Julio Verne es uno de los autores de novelas de aventuras más famoso de todos los tiempos. Si has leído su obra, habrás conocido lejanos lugares e inventos que, cuando escribía, aún no existían. Pero, ¿te has preguntado alguna vez quién era y qué inspiraba sus novelas?

Si estás interesado en descubrir los secretos del escritor francés a través del libro “Jules Verne”, de Herbert R. Lottman, puedes descargarlo en formato Daisy en la Biblioteca Digital de la ONCE, o solicitarlo al SBO, y lo recibirás en un CD. Para más información, puedes llamar al número de teléfono 91.010.91.11.

### **“La historia secreta del clavel carmesí”**

Por último, os recomendamos una novela de intriga de Lauren Willig. La protagonista es Eloisse, una brillante investigadora que se instala en Londres para terminar su tesis, que trata sobre los dos espías más famosos de la época de las guerras napoleónicas. La joven descubrirá una trama secreta, que parte de una carta de 1803, en torno al misterio del “clavel carmesí”, el agente más escurridizo de todos los tiempos.

Si quieres leer esta novela, puedes descargarla en formato Daisy en la Biblioteca Digital de la ONCE, o pedir una copia en CD al SBO. Para más información, puedes llamar al número de teléfono 91.010.91.11.

## **-MÚSICA**

### **-Discos**

#### **“The king of dance”, de Juan Magán**

El productor y DJ barcelonés Juan Magán ha publicado un nuevo disco, titulado “The king of dance”. Quizás ya conozcas su primer *single*, “Ella se vuelve loca”, que mezcla el *house* y los sonidos electrónicos con los ritmos latinos.

Su nuevo trabajo tiene 17 canciones, e incluye dos remezclas de los temas “Pégate más” y “Coconut Tree”.

#### **“Zapatos nuevos”, de Conchita**

La cantante madrileña presenta su tercer disco de estudio, “Zapatos nuevos”. El álbum tiene 11 canciones con letras actuales y cercanas. Seguro que ya conoces su primer *single*, “La guapa de la fiesta”.

### **-Conciertos**

#### **Pitbull**

El productor y DJ estadounidense de origen cubano está de gira por España. En sus conciertos podrás escuchar temas de los cinco discos que ha publicado hasta el momento, aunque también interpretará los temas en los que ha colaborado.

Si quieres bailar y cantar con las canciones de Pitbull, lo puedes hacer el 22 de junio en Las Palmas; el 23 en la localidad tinerfeña de Adeje; el 24 en Valencia y el 26 en Málaga.

## LO QUE TE INTERESA

# La curiosa historia de los Juegos Olímpicos

Por Rafael Olea

**Los Juegos Olímpicos de 2012 se disputarán en Londres entre los días 27 de julio y 12 de agosto y, los Paralímpicos, entre el 29 de agosto y el 9 de septiembre. Serán los trigésimos juegos de nuestra era, después de que el barón de Coubertin restaurase en el siglo XIX esta competición deportiva que crearon los antiguos griegos. Sin embargo, ¿sabes por qué y cómo se disputaban aquellos juegos de la antigüedad? En el siguiente reportaje te vamos a desvelar su curiosa historia.**

Cada cuatro años se disputan los Juegos Olímpicos, que son el acontecimiento deportivo más importante del mundo. En ellos, compiten por las medallas deportistas de todos los países del planeta.

Actualmente, cada edición de los Juegos se celebra en una ciudad distinta (Pekín en 2008, Londres en 2012, Río de Janeiro en 2016). En cambio, en la antigüedad, en tiempos de los antiguos griegos, siempre se disputaban en el mismo lugar: el santuario de Olimpia.

### **Calendario Olímpico**

Una prueba de la gran importancia que los griegos daban a los Juegos Olímpicos es que su calendario comenzaba, precisamente, por la fecha en la que se disputaron los Juegos, que en nuestra era corresponde al año 776 antes de Cristo.

Los Juegos Olímpicos (los griegos llamaban así a la competición y, para ellos, “olimpiada” era el periodo de tiempo de cuatro años que transcurría entre ellos) se disputaban en honor al dios máximo del panteón griego que, como seguro que has estudiado en Historia, se llamaba Zeus. Además, esta competición seguía un rígido protocolo durante los cinco días que duraba (actualmente se celebran a lo largo de varias semanas). La competición se disputaba así:

- El primer día de los Juegos, al igual que en la actualidad, se celebraba la ceremonia de apertura. Hoy, es un gran espectáculo con diversas actuaciones sorprendentes, tras las cuales tiene lugar el desfile de las delegaciones de los países participantes, que dan una vuelta a la pista de atletismo. En tiempos de los griegos, la ceremonia de apertura era bien diferente, pues en ella se celebraban procesiones religiosas y sacrificios de animales en honor a Zeus.

- Durante el segundo, tercer y cuarto día de los antiguos Juegos Olímpicos se realizaban las competiciones deportivas. Muchas eran parecidas a las actuales: carreras, lucha, lanzamiento de objetos. Otras, no, como las carreras de cuadrigas (como las que aparecen en Ben-Hur) o el pancraccio, un brutal combate en el que valía casi todo.

- El quinto día, último de las competiciones, se clausuraban los Juegos con una ceremonia en la cual se entregaba a los vencedores un trofeo, que no era una medalla como ahora, sino una corona de olivo sagrado. A la vez, se anunciaba el nombre del vencedor y la ciudad-estado por la que competía.

### **Sin guerras**

Los griegos sentían un gran respeto por los Juegos Olímpicos. Tanto es así, que mientras sus atletas competían se paraban las guerras que disputaban sus ciudades-estado.

Ningún ejército atacaba el santuario de Olimpia. Además, cuando soldados de una poli atravesaban el territorio de esa ciudad-estado para atacar a otra, lo hacían desarmados. Claro, que una vez fuera de Olimpia se rearmaban. Los griegos solían luchar continuamente entre sí.

Algunas características de aquellos Juegos Olímpicos son hoy totalmente incomprensibles. Una era que todas las competiciones eran masculinas, pues no se permitía a las mujeres competir. Otra, que todos los deportistas competían completamente desnudos (¿te imaginas eso hoy?). Sin embargo, lo más incomprensible de aquellas antiguas olimpiadas era que el público solamente podía estar formado por hombres y mujeres solteras. Si una casada era descubierta en la grada viendo los Juegos, ¡se la condenaba a muerte!

### **Héroes**

Muchas de las gestas de aquellos atletas han llegado hasta nuestros días. Los escritores griegos dejaron constancia de los Juegos y hoy sabemos el nombre de numerosas estrellas deportivas de la antigüedad. Así por ejemplo, el primer ganador de una prueba fue Coreibos, de Elide, que ganó una carrera alrededor del estadio, que medía cerca de 190 metros. Hoy, son 400.

Otro gran héroe deportivo de la antigüedad, mencionado por Aristóteles, Herodoto y Pausanias, fue Milón de Crotona, ganador de lucha en seis ocasiones. Es decir, ¡durante 24 años nadie pudo ganarle una pelea!

### **Decadencia**

Tras la conquista romana de Grecia, los Juegos continuaron desarrollándose. Sin embargo, fueron entrando en decadencia. Los últimos Juegos Olímpicos se disputaron en el año 394. Ese mismo año, el emperador Teodosio los prohibió por ser paganos y no cristianos.

Muchos años después, un idealista barón francés, Pierre de Coubertin, propuso recuperar los Juegos Olímpicos y que deportistas de todas las naciones compitieran. Después de 1.503 años desde la última Olimpiada, en Atenas se disputaron en 1896 los primeros Juegos Olímpicos de la Edad Moderna.

Tiempo después, en 1960, en los Juegos de Roma, comenzaron a disputarse los Juegos Paralímpicos, en los que deportistas con discapacidad también compiten por ganar medallas para sus países. España es una de las grandes potencias mundiales en deporte paralímpico, al quedar entre los diez primeros países del medallero general en los últimos cinco Juegos Paralímpicos.

## **Inventan un coche que funciona... ¡con anillas de latas de refresco!**

Por Laura Román

**Aleix Llovet nunca imaginó que su proyecto de fin de carrera acabaría siendo un descubrimiento del que muchos hablarían: el primer coche teledirigido que funciona con anillas de latas de refresco. La solución a la contaminación podría estar cerca.**

Seguro que te suenan la película “Regreso al futuro” y el loco científico Doc, ¿verdad? En una de las escenas de esta famosa película Doc alimenta su coche del futuro, “DeLorean”, con el contenido de un cubo de basura y una lata de refresco. Lo increíble es que su automóvil arranca y alcanza una velocidad supersónica.

En esta escena se basó Aleix Llovet para crear el primer coche por radio control que funciona con anillas de latas de refresco. ¿Cómo puede funcionar un coche con esos componentes?

Todo comenzó en la Universidad Politécnica de Terrassa, en Barcelona. Xavier Saluela, el profesor de Aleix, supervisó cada paso que daba este alumno catalán en su innovador proyecto. Su invento: un coche por radio control que contiene en su motor, nada más y nada menos, que anillas de latas de refresco. Parece algo fantástico, pero es real, y PÁSALO te da buena cuenta de ello. Hemos hablado con Aleix Llovet y nos ha explicado el funcionamiento de tan peculiar coche.

### **El “DeLorean español”**

Aunque se llama “dAlH2Orean”, lo podríamos bautizar como el “DeLorean español”. Lo novedoso de este coche teledirigido es que no genera dióxido de carbono, un gas que compone nuestra atmósfera. Alcanza los 30 kilómetros por hora y tiene una autonomía de 40 minutos, lo que también supone un gran avance en el ámbito de los coches ecológicos. Hasta ahora, nadie había inventado un coche con estas características y, aunque es un pequeño automóvil, el “DeLorean español” promete.

Aleix Llovet explicó a PÁSALO el funcionamiento de este revolucionario invento: “El motor de este pequeño automóvil se compone de anillas de refresco, que están hechas de aluminio; sosa cáustica, que es un componente químico, y agua”. “Estos componentes reaccionan formando otro químico, el

hidrógeno, que genera electricidad y hace que el coche se mueva”, explica Llovet.

Pero, ¿cómo se le ocurrió esta idea? Uno de los trabajos que se realizan en el Departamento de Fabricación de esta universidad catalana es dar formas a diferentes metales. Las virutas que generaba ese trabajo no se usaban e, incluso, se regalaban. “Pensé que ese serrín que se desechaba podría utilizarse para hacer pilas de combustible, que es lo que mueve al coche”, añade.

Aleix hizo infinidad de pruebas en el laboratorio, antes de aplicarlo en otros lugares. “Empezamos generando hidrógeno a partir de sosa cáustica y aluminio en una probeta. No es una reacción química que haya creado yo”, cuenta, entre risas.

### **¿Una posible solución a la contaminación?**

El coche que funciona con anillas de refresco ha sido patentado por la Universidad Politécnica de Terrassa y, aunque todavía es una pequeña idea, muchas empresas se están interesando por él. “Hay varias compañías interesadas, aunque seguimos buscando a nuevos inversores que nos ayuden a financiar el invento”, dice Aleix.

Sin embargo, no está muy claro cuándo podría aplicarse este avance a coches como el que tiene tu familia en casa. “El principal problema es que las pilas de combustible son muy caras y se producen muy pocas”, explica Llovet. Por ello, Aleix no puede poner precio a un coche con esas características, todavía. “Esto no se hará dentro de un año ni dentro de dos...habrá que esperar bastante más”, recalca.

A la pregunta sobre si el “dAlH<sub>2</sub>Orean” será una solución a la contaminación en las grandes ciudades, Aleix sí considera que este coche supondrá un gran cambio en la industria del automóvil. “Aunque es un coche eléctrico, y eso ya existe, el generador de hidrógeno que compone el motor no contamina en absoluto, es cien por cien ‘limpio’. Sería una solución para acabar con la contaminación en las grandes ciudades”, asegura Llovet.

Este coche ecológico se enmarca dentro del Proyecto Aluminio, que surgió en la Universidad Politécnica de Cataluña hace tres años. “El objetivo de este programa es aprovechar los residuos de aluminio con fines energéticos. Desde crear este coche teledirigido hasta generar electricidad en un refugio de montaña, con tan solo residuos de aluminio”, dice Aleix.

Además, el Proyecto Aluminio ha hecho posible que el “DeLorean español” pueda ser utilizado en los centros educativos como ejemplo para explicar a los estudiantes el funcionamiento de las pilas de combustible o el cierre del ciclo de vida de los materiales. ¡Un buen método para hacer que las clases de química sean mucho más divertidas!



## **DE MAYOR QUIERO...**

### **... TRABAJAR EN LA AGENCIA ESTATAL DE METEOROLOGÍA**

#### **Ángel Silva:**

**“En una carrera de Ciencias podéis encontrar obstáculos, pero siempre se superan”**

Por Leonor Lozano

**Ángel Silva tiene discapacidad visual y es licenciado en Ciencias Físicas. Desde hace tres años, trabaja en la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), donde asesora a empresas y particulares sobre los servicios que presta este organismo. PÁSALO ha hablado con este madrileño para contaros cómo es su día a día.**

Ángel Silva nació hace 32 años en Madrid, con la enfermedad causante de su discapacidad visual. Según nos ha contado, tiene “un resto visual más o menos bueno”, y se afilió a la ONCE cuando tenía 12 años.

Se licenció en Ciencias Físicas, formación que le abrió las puertas en la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet). En este organismo, Ángel trabaja como asesor de usuario.

“Informo a la gente. Atiendo a los usuarios y les asesoro sobre los servicios meteorológicos que ofrecemos y que pueden serles de utilidad, o que mejor se amoldan a sus necesidades”, nos cuenta.

#### **Molinos de viento y cactus**

Ángel recibe llamadas de todo tipo de compañías y de particulares. “Pueden llamarnos, por ejemplo, nuevas empresas eólicas que buscan expandirse en nuevas zonas y que necesitan un gran volumen de datos para decidir dónde ubicarse”.

Otro de los usuarios a los que ha atendido recientemente estaba interesado en abrir un negocio de cría de cactus, y dudaba en ubicarlo entre Huelva y Sevilla o en Canarias. Al llamar a Ángel, esta empresa pudo decidir dónde sería mejor cultivarlos.

#### **Superación de barreras**

En el ámbito académico, Ángel reconoce que, en ocasiones, se ha encontrado “con dificultades”. “Sobre todo”, añade, “a la hora de seguir las clases, porque se hacía mucho uso de la pizarra, y eso siempre fue una traba”. También “dependía de otros apuntes o de poder estudiar por libros, porque era muy complicado seguir las clases”.

En el ámbito laboral, asegura que ha encontrado dificultades “sobre todo por el uso de ciertas aplicaciones informáticas”, porque “suelen ser bastante específicas”.

Sin embargo, este madrileño también ha contado con múltiples apoyos. “Desde que aprobé la oposición e hice el curso previo para incorporarme a mi puesto de trabajo, tuve muchas facilidades”, comenta Ángel.

“En la Agencia Estatal de Meteorología -nos cuenta-, me dijeron que me ayudarían siempre que lo necesitara y que, si lo requería, me proporcionarían un monitor más grande o material específico de papelería, y que podría ubicarme mejor en cuanto a iluminación. En el trabajo no he tenido nunca ningún problema, más bien todo lo contrario. Las necesidades que me han surgido las ha cubierto enseguida la Aemet”.

### **Un consejo: estudia Ciencias si es lo que quieres**

Ángel Silva quiere daros un consejo: animaos a estudiar Ciencias si es lo que os gusta, “¡no os cortéis!”. “En una carrera de Ciencias, como Física, tan experimental, os podéis encontrar con algún que otro obstáculo, pero pensad que siempre se superan”, afirma.

También os anima a estudiar oposiciones, como él hizo. “Creo que es una buena opción”, concluye Ángel.

## **NOTICIAS**

### **127 millones de adolescentes y jóvenes son analfabetos**

Unicef alerta de que en el mundo hay 127 millones de jóvenes de entre 15 y 24 años analfabetos, la gran mayoría en Asia meridional y el África subsahariana. Además, se calcula que unos 71 millones de niños en edad de iniciar la enseñanza secundaria no están en la escuela.

Según este organismo de las Naciones Unidas, el África subsahariana es el lugar más difícil para la vida de un adolescente. En esa zona, solo la mitad de los niños completa la enseñanza primaria, y la tasa de empleo juvenil es baja.

Unicef insiste en que “es el momento de atender las necesidades” de los más jóvenes que, además, en muchos países “están cada vez más expuestos a la violencia”.

### **Maldita Nerea graba un videoclip solidario**

¿Eres fan de Maldita Nerea? Si te gusta la música del grupo murciano, te alegrará saber que su canción “En el mundo genial de las cosas que dices” ayudará a niños con problemas cardiacos.

Con el videoclip de la canción, rodado en el Hospital Puerta de Hierro de Madrid, el grupo ha querido hacer un homenaje a la fortaleza de los pequeños que han de permanecer hospitalizados y a los profesionales que hacen que su estancia hospitalaria sea más fácil. Jorge Ruiz, el vocalista de Maldita Nerea, interpreta el papel de doctor, y llena de formas y colores las habitaciones de los pequeños.

La recaudación neta de las ventas digitales de la canción y el videoclip irá destinada a la Asociación de Afectados de Cardiopatías Infantiles Congénitas y a la Fundación Coravant.

### **Las flatulencias de los dinosaurios calentaron el clima del Mesozoico**

Hoy se acusa a las vacas de calentar el clima con sus ventosidades, pero... ¡no son las únicas! Al parecer, los dinosaurios saurópodos del Mesozoico (unos herbívoros gigantes) produjeron la suficiente cantidad de metano como para calentar el clima de la Tierra hace millones de años.

Según un estudio, los “escapes” de estos gigantes expulsaban unos 520 millones de toneladas de ese gas de efecto invernadero al año.

El Mesozoico es el periodo comprendido entre hace 250 millones de años y 65 millones de años.

Los saurópodos, que se extendieron por todo el planeta hace unos 150 millones de años, eran unos animales descomunales que, además de su enorme tamaño, se caracterizaban por tener un cuello inusualmente largo y una pequeña cabeza. Al igual que a las vacas, los microbios que producen metano les ayudaban a hacer la digestión.

### **Los días soleados tenemos peor memoria**

Un grupo de investigadores australianos ha descubierto que los días grises y lluviosos son “buenos” para el cerebro y la memoria y que, por el contrario, los días soleados empeoran nuestra capacidad para recordar.

Según este estudio, el buen humor hace que nos desconcentremos y prestemos menos atención a lo que nos rodea. Un estado de ánimo negativo, inducido por un día gris, favorece modos de pensar más concienzudos.

### **El origen genético de los perros, todo un misterio**

El perro fue el primer animal que se domesticó, pero aún se desconoce cuándo, cómo y por qué comenzó ese proceso de domesticación. Aunque hay signos de que pudo empezar hace unos 15.000 años en Europa, Iraq, China y la península de Kamchatka, las razas de canes no alcanzaron todos los continentes hasta hace unos 1.400 años. Además, hasta el siglo XIX no se establecieron en Europa la mayoría de las razas actuales.

Para llegar a estas conclusiones, un equipo internacional de científicos analizó más de 49.000 variaciones de ADN en 19 lobos y casi 1.400 perros de 35 razas.

Tras comparar estos datos con restos arqueológicos de perros, los investigadores llegaron a la conclusión de que ninguna de las 14 razas consideradas “antiguas” por su diferenciación genética (como el husky siberiano o el chow chow) procede de zonas en las que se encontraron restos antiguos de perro. Además, estas supuestas razas “antiguas” provienen de zonas donde no había lobos, como Australia y África.

### **Lavarse las manos... ¡salva vidas!**

¿Sabías que el simple hecho de lavarse las manos puede salvar miles de vidas al año? Aunque te parezca una exageración, lo cierto es que las manos son uno de los focos más importantes de transmisión de enfermedades. Por eso, en algunos países del Tercer Mundo no lavárselas “mata”. La diarrea, por ejemplo, que acaba anualmente con la vida de 1,5 millones de niños, la causan enfermedades transmitidas por las manos.

Lo ideal es limpiarlas con jabón y agua caliente: cuanto mayor sea la temperatura del agua, más fácil será eliminar a las bacterias, gérmenes y parásitos.

### **El plástico y los *briks* que reciclamos llenarían 90 estadios de fútbol**

Los españoles reciclamos siete de cada 10 envases de plástico, aluminio y *briks* que se ponen en el mercado. Según Ecoembes, la organización que gestiona su reciclado, en 2011 depositamos en los contenedores amarillo y azul más de 1,2 millones de toneladas de envases. Esta cifra equivaldría a llenar 90 estadios de fútbol con estos residuos.

El año pasado depositamos en el contenedor amarillo 11,3 kilos por habitante y, en el azul, 18 kilos de papel y cartón.

### **Los osos polares son cinco veces más “viejos” de lo que se creía**

El origen de los osos polares como especie independiente tuvo lugar hace unos 600.000 años, por lo que son más antiguos de lo que se creía hasta ahora. La investigación se ha realizado a partir del análisis del ADN de 19 osos polares, 18 ejemplares de oso pardo y siete de oso negro americano. Las diferencias detectadas indican que la especie polar y la parda divergieron de un ancestro común hace unos 600.000 años.

## TRUCOS Y CONSEJOS

### Consejos para el verano

Por Meritxell Tizón

**Seguro que llevas meses esperando la llegada del verano. Es una época de descanso, de vacaciones, de sol, de playa... Pero, ¿has pensando alguna vez en que el verano también tiene sus riesgos? Hay que tener mucho cuidado con la exposición al sol, porque sin tomar determinadas precauciones puede llegar a ser muy peligroso.**

De todas formas, no te preocupes, que nosotros te vamos a dar unos cuantos consejos para que te protejas del astro rey y puedas disfrutar del verano sin ningún tipo de problema.

#### **Proteger la piel**

El sol es necesario para la vida y tiene muchos efectos beneficiosos, pero si nos exponemos a él en exceso podemos dañar gravemente nuestra piel. Seguro que sabes que emite unos rayos ultravioletas, que no son visibles para el ojo humano y de los que nos protege la capa de ozono.

El problema es que esta capa de ozono está disminuyendo debido a la acción del hombre y, a medida que se reduce, también lo hace nuestra protección frente a los rayos solares.

Por eso, es fundamental que busques una buena crema solar. Recuerda que la crema tiene que ser adecuada para tu tipo de piel y para el tiempo que piensas estar expuesto al sol.

Seguro que sabes que en el mercado podemos encontrar cremas con varios índices de protección solar, desde los más bajos (2, 4 y 6), para pieles oscuras que no se suelen quemar, hasta el índice muy alto (50), para las pieles más sensibles.

Los expertos recomiendan no utilizar un fotoprotector menor de 15 en nuestra primera exposición solar, aplicarlo media hora antes de tomar el sol y repetir cada dos horas o después de cada baño. ¡Y no olvides ponerte la crema también en días nublados!

Otro error que solemos cometer es pensar que solo debemos ponernos crema cuando estamos en la playa o en la piscina. Si de verdad quieres proteger tu epidermis, ponte crema en cualquier momento del día: cuando salgas a pasear con tus amigos, cuando tomes algo en una terracita, cuando practiques deporte...

Por último, te recomendamos que evites exponerte al sol durante determinadas horas. Las peores son entre las 11.00 y las 14.00 o las 15.00 horas. ¡Siguiendo estos consejos conseguirás tener una piel muy sana!

### **Un pelo sano**

Pero no es solo la piel lo que tenemos que proteger en verano. También nuestro pelo sufre los efectos del sol, a los que se unen los del cloro en el caso de la piscina, o la sal y la arena si vas a pasar las vacaciones en la playa. Todos estos factores producen una pérdida de queratina, una proteína que protege nuestro cabello, y también la despigmentación del pelo.

Hay cremas hidratantes y revitalizadoras específicas para cada tipo de cabello que pueden prevenir los efectos de los rayos solares. Pero no es lo único que puedes hacer.

La alimentación también es muy importante, por lo que te aconsejamos que en verano incrementes el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales como las frutas y las verduras. También es fundamental que bebas agua, al menos dos litros al día.

## **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 página web de la ONCE ([www.once.es](http://www.once.es)), donde encontrarás la información que necesitas.

**1)** Favorecer la plena inclusión escolar y social del alumnado con ceguera o deficiencia visual grave es uno de los objetivos prioritarios de...

- a) ...la Fundación ONCE del Perro-Guía.
- b) ...el Ministerio de Fomento.
- c) ...los servicios educativos de la ONCE.

**Solución: c) Los servicios educativos de la ONCE.**

**2)** ¿Cómo se llama la última obra de la poeta con discapacidad visual Elena Peralta?

- a) Astérix y Obélix en Rascafría.
- b) Las Cárcavas del Silencio.
- c) Dragones y Mazmorras.

**Solución: b) Las Cárcavas del Silencio.**

**3)** El goalball es un deporte paralímpico creado específicamente para personas ciegas y deficientes visuales en el que compiten...

- a) ...tres personas en cada equipo.
- b) ...14 personas en cada equipo.
- c) ...dos personas, de dos equipos diferentes, sentadas en el mismo sofá.

**Solución: a) Tres personas en cada equipo.**

**4)** ¿Con qué lema se ha desarrollado el XXVIII Escolar de la ONCE?

- a) La chispa de la vida.
- b) Haz tu barrio accesible.
- c) Piensa diferente.

**Solución: b) Haz tu barrio accesible.**

5) ¿Cuál es el objetivo del Servicio de Rehabilitación de la ONCE?

- a) Conseguir correr una maratón paralímpica en menos de seis horas.
- b) Aportar a las personas con discapacidad visual los elementos necesarios para reconocer a los seguidores del Club Deportivo Alcoyano.
- c) Dotar a las personas con discapacidad visual de todo aquello que les permita realizar las actividades cotidianas para conseguir una integración social normalizada.

**Solución: c) Dotar a las personas con discapacidad visual de todo aquello que les permita realizar las actividades cotidianas para conseguir una integración social normalizada.**

**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**

Los pasatiempos de este número de PÁSALO te traen caballos hambrientos, entradas de cine, pingüinos y casas en las que hace mucho frío. ¿Te atreves a resolverlos? Como siempre, encontrarás la solución al final.

- 1) Un caballo está atado a una correa de cinco metros de longitud. A seis metros del animal, hay una apetitosa bala de paja. Sin romper la cuerda, el caballo puede ir a comer cada vez que tiene hambre. ¿Cómo es posible, si la cuerda no es elástica?

**Solución: Porque la correa está atada al caballo, ¡pero a nada más!**

- 2) ¿Qué grado de parentesco tienes con la cuñada de la única hermana que tiene tu padre?

**Solución: ¡Se trata de tu madre!**

- 3) Si tuvieras que invitar a dos amigos al cine, ¿qué sería más barato, invitarlos juntos o por separado? (¡La respuesta no depende de la cantidad de palomitas que coma cada uno!)

**Solución: Sería más barato invitarlos juntos, porque así tendrías que comprar tres entradas, y no las cuatro que tendrías que pagar si fueras primero con uno y luego con otro.**

- 4) Pedro Mesones tiene una segunda residencia en un lugar tan especial que las cuatro fachadas dan al Polo Sur. ¿Cómo es posible?

**Solución: Porque la casa está... ¡justo en el Polo Norte!**

- 5) Aún muriéndose de hambre, ningún nativo del Ártico se comería jamás un huevo de pingüino. ¿Por qué?

**Solución: No hay pingüinos en el Ártico. Estos animales solo se encuentran en el hemisferio sur.**

- 6) En la cabaña del señor Terruño hace muchísimo frío. Terruño tiene un trozo de papel de periódico, una estufa de leña, algunas teas, una lámpara de petróleo y una sola cerilla. ¿Qué debería encender primero?

**Solución: ¡La cerilla!**

Ya estamos preparando el siguiente número de PÁSALO, tu revista favorita. En él, te traeremos nuevas noticias de tu interés. Y ya sabes que...

**...si quieres escribirnos...**

Puedes mandarnos tus cartas, redacciones o preguntas a:

--Correo electrónico: [pasalo@servimedia.net](mailto:pasalo@servimedia.net)

--Correo postal:

Revista Pásalo  
Servimedia  
C/ Almansa, 66  
28039 Madrid