

PÁSALO

Nº 142. 20 JULIO 2022 – 20 AGOSTO 2022

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Libros
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Malala Yousafzai, la joven defensora del acceso de las niñas a la educación
 - ❖ ¿Sabías que hubo faraones que murieron víctimas de ataques de animales salvajes?
 - ❖ La ONU lanza una aplicación para protegerse de los efectos de la exposición a la radiación solar
- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... Ser tiradora con carabina. Sonia Rivero: “Muchas veces la incapacidad nos la ponemos nosotros mismos, no nuestra condición física”
- ✚ Noticias
 - ❖ Hallados restos del asteroide que acabó con los dinosaurios
 - ❖ Perros rastreadores detectan la Covid-19 en personas gracias a su olfato
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Aprende a hacer tu equipaje
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¡Holaaaaa! ¿Cómo va el verano? ¿Te aburres con tanto tiempo libre? ¡Es broma!, seguro que no. Y, si es así, no te preocupes porque aquí llega un nuevo número de la revista PÁSALO dispuesto a entretenerte un buen rato. ¿Nos acompañas?

Comenzamos con una interesante novela que han escrito una doctorada en Historia de la Ciencia y un catedrático en Álgebra y Teoría de Números. No te asustes, no es un rollo. Cuenta la gran aventura que vivirán 12 chicos y chicas en el espacio. Pero, además, aprenderás sin enterarte sobre física, astronomía, música, matemáticas...

El próximo 12 de agosto se celebra el Día Internacional de la Juventud y, para sumarnos a esta importante conmemoración, hemos elegido la historia de una joven que casi pierde la vida defendiendo algo que en los países desarrollados nos parece tan básico como que las niñas puedan estudiar.

El divulgador histórico Rubén Villalobos, especializado en el antiguo Egipto, ha escrito recientemente un libro en el que recoge muchas curiosidades de esta etapa de la historia. ¿Te apetece conocer algunas?

Además, en este número de PÁSALO descubrirás una aplicación de Naciones Unidas para protegernos de la radiación solar y aprenderás a hacer una maleta perfecta. Y también conocerás a una gran deportista que dejó aparcado durante 15 años el tiro con carabina y ha regresado con ganas, proclamándose subcampeona de Europa hace algunos meses. Ella es Sonia Rivero, la protagonista de la sección “De mayor quiero ser...”.

Y, para que le des un poco “al coco”, para terminar te pondremos a prueba con el Test de la ONCE y con unos sesudos pasatiempos. Pero antes de adentrarnos en el contenido de este número de PÁSALO, recuerda que el próximo mes no saldrá la revista. ¡Nos vemos a la vuelta de las vacaciones, el 20 de septiembre!

¡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

-LIBROS

‘Encélado’, el primer libro de una trilogía de Amaya García y Alberto Mínguez

Por Nuncy López Valencia

Amaya García es doctorada en Historia de la Ciencia por la Universidad Autónoma de Madrid y Alberto Mínguez es catedrático de Álgebra y Teoría

de Números en la Universidad de Viena. Ambos son pareja, tienen tres hijos y han escrito el primero de una trilogía de libros juveniles, titulada “Doce soles”, que combina aventura y ciencia. Ellos mismos nos lo cuentan en una entrevista para PÁSALO.

Cuando el transbordador espacial Sila V despegaba hacia los confines del Sistema Solar, lo hace con la tripulación equivocada: 12 niños y niñas. Los chicos y chicas, seleccionados por la WASA (la NASA del futuro) para promocionar la misión Lunae 2, proceden de 12 países diferentes y tienen orígenes sociales muy distintos.

Ante la imposibilidad de dar media vuelta, y durante los dos años que dure el viaje, los 12 elegidos deberán convivir en un marco de aislamiento y múltiples dificultades, como las exigencias de un duro entrenamiento, la baja gravedad o las incógnitas respecto a su despegue inesperado. Todo un reto que les exigirá adaptarse, aprender y madurar rápidamente para sobrevivir.

Estos 12 chicos y chicas son los protagonistas de ‘Encélado’, un libro que acaba de publicar la editorial Edebé y que es el primero de la trilogía ‘Doce soles’, de Amaya García y Alberto Mínguez. Aventuras en el espacio, misterio y divulgación científica se dan cita en esta novela, en la que la amistad y la cooperación juegan un papel fundamental.

Física, astronomía, química...

Según Amaya, se trata de una novela “divertida y diferente. Para los que lean en verano, también refrescante... Con “Encélado”, los lectores, además, aprenderán sobre física, astronomía, química, música, historia de la carrera espacial y matemáticas ¡sin darse cuenta!”.

“Encélado” te dará respuesta a preguntas como: ¿cómo orinan los astronautas?, ¿cómo se ven las estrellas desde el espacio sin la intermediación de la atmósfera terrestre?, ¿qué se siente a un tercio de la gravedad de la Tierra?, ¿cómo se relacionan los jóvenes entre ellos a pesar de sus diferencias socioculturales y el confinamiento estricto al que están sometidos?, entre otras muchas.

“Hoy el espacio vuelve a estar de moda, y los jóvenes van a ser los que tomen el relevo. Pues bien, esta novela sucede cien por cien en el espacio y sigue la estela de obras como “Harry Potter” y “*The Martian*”: es una historia de supervivencia, en la que los jóvenes aprenden y evolucionan, y donde el poder del conocimiento y el trabajo en equipo será su mejor arma. Quienes se animen con esta aventura bascularán, probablemente, del “esto podría pasarme” al “me encantaría que esto me pasara””, asegura Alberto.

Una aventura sin adultos

Amaya y Alberto nos cuentan el origen de esta colección de libros: “La idea surgió cuando, en determinado momento, nuestra hija quiso leer una novela de astronautas. Hicimos una búsqueda extensa y no encontramos, en español, ningún libro de ciencia-ficción donde hubiera buena ciencia y que fuera a su vez

accesible para el público joven. La llamada ciencia-ficción “dura” suele ser un género árido y enfocado a adultos, pero nosotros teníamos en mente algo divertido”.

Fue entonces cuando se dieron cuenta de que ellos podían escribir esa novela. “Enseguida creamos un elenco internacional de 12 chicos y chicas. La idea era construir una historia en la que los propios jóvenes fueran los protagonistas, una aventura sin adultos en la que ellos mismos tuvieran que enfrentarse a retos, tensiones, misterios y dificultades, pero en un escenario realista”, explican.

Por cierto, ¿te has percatado de que el título del primer libro es un poco raro? Aunque si investigas un poco, comprobarás que no lo es tanto. Encélado es una luna de Saturno, que recientemente ha sido nombrada uno de los dos objetivos prioritarios en el sistema solar de la agencia espacial estadounidense, la NASA, para la próxima década. Bajo su corteza de hielo, esta luna alberga un océano líquido que podría contener vida. De ahí el gran interés por este satélite, el sexto más grande de Saturno.

¡Ah!, se nos olvidaba, el segundo libro de “Doce soles” saldrá a la venta el próximo mes de noviembre, y se titula “Tubulares”. Cerrará la trilogía “Cenit”, para el que aún no hay fecha de lanzamiento al mercado.

LO QUE TE INTERESA

Malala Yousafzai, la joven defensora del acceso de las niñas a la educación

Por Nuncy López Valencia

En ocasiones, la juventud se piensa que es apática, centrada en sí misma, ajena a lo que sucede en el mundo. Sin embargo, no es así, la mayor parte de las y los jóvenes están comprometidos y muy preocupados por los problemas sociales, políticos, ambientales... El próximo 12 de agosto es el Día Internacional de la Juventud y queremos celebrarlo destacando la figura de una joven activista que casi perdió la vida en su lucha por el acceso de las niñas a la educación. Hablamos de Malala Yousafzai.

En diciembre de 1999, la Asamblea General de la ONU proclamó el 12 de agosto como el Día Internacional de la Juventud, con el fin de llamar la atención de la comunidad internacional sobre los problemas de la juventud y para ayudar a desarrollar su potencial en nuestra sociedad actual. En definitiva, una celebración que cada año busca conseguir la participación de la juventud en todos los ámbitos de la sociedad, para solucionar los desafíos a los que deben enfrentarse cada día.

En las últimas décadas, un buen número de jóvenes activistas, que se han convertido en verdaderos iconos entre la juventud y han alzado la voz en nombre de todos ellos y ellas, han demostrado estar fuertemente comprometidos y

preocupados por los problemas que vive nuestra sociedad. Una de ellas es, sin duda, Malala Yousafzai, a la que dedicamos este Día Internacional de la Juventud.

Objetivo de los talibanes

Malala nació el 12 de julio de 1997 en Mingora, una ciudad en el distrito de Swat, en el noroeste de Pakistán, un país donde el nacimiento de una niña no siempre es bien recibido. Pero su padre, Ziauddin Yousafzai, un maestro que dirigía una escuela de niñas, estaba decidido a dar a su hija la educación y las mismas oportunidades que tendría un niño.

A Malala le encantaba ir a la escuela, pero su vida dio un vuelco cuando los talibanes ocuparon la ciudad y prohibieron muchas cosas, como tener un televisor y reproducir música, o que las mujeres fuesen de compras y que las niñas fueran a la escuela. Así que, en enero de 2008, cuando solo tenía 11 años, Malala se despidió de sus compañeros y dejó de ir al colegio.

Malala comenzó a escribir un diario sobre cómo era su vida en Pakistán bajo el régimen talibán, que publicó con un pseudónimo y que rápidamente captó una gran atención. Cuando su identidad fue revelada, tanto ella como su padre recibieron amenazas de muerte, pero ambos continuaron defendiendo públicamente el derecho a la educación de las niñas.

Malala se fue haciendo famosa en el mundo entero y recibió varios premios por su labor en pro de la educación de las niñas, pero al mismo tiempo se convirtió en un objetivo de los talibanes. Según cuenta ella misma en la página web de la Fundación Malala, “en octubre de 2012, cuando regresaba de la escuela a casa, un pistolero enmascarado subió a mi autobús escolar y preguntó: “¿Quién es Malala?”. Y me disparó en el lado izquierdo de la cabeza”.

La Nobel más joven de la historia

Tras 10 días en estado muy grave, Malala se despertó en un hospital de Birmingham, en Inglaterra, donde la contaron todo lo que había sucedido. El ataque a esta niña de 15 años fue condenado en todo el mundo, y Malala se convirtió en un símbolo internacional de la lucha en favor de la educación de las niñas.

Después de varios meses de cirugías y rehabilitación, Malala se reunió con su familia en su nuevo hogar en el Reino Unido, país en el que sigue residiendo. Y lejos de abandonar su lucha tras el intento de asesinato, la reanudó con más ganas aún. “Decidí continuar mi lucha hasta que todas las niñas pudieran ir a la escuela”, explica.

Con su padre, que siempre ha sido su “aliado e inspiración”, creó en 2013 la Fundación Malala, una organización benéfica dedicada a brindar a cada niña la oportunidad de lograr el futuro que elija. En reconocimiento a su gran labor, Malala recibió el Premio Nobel de la Paz en diciembre de 2014, convirtiéndose

a sus 17 años en la persona más joven de la historia que ha recibido tan prestigioso galardón.

En su discurso de aceptación del premio, Malala dijo: “Este premio no es solo para mí. Es para aquellos niños y niñas olvidados que quieren educación. Es para aquellos niños y niñas asustados que quieren la paz. Es para aquellos niños y niñas que no tienen voz y quieren un cambio. Estoy aquí para defender sus derechos, para hacer oír su voz... no es tiempo de compadecerles. Es tiempo de actuar para que esta sea la última vez que veamos a un niño o niña privado de educación”.

Malala empezó a estudiar Filosofía, Política y Economía en la Universidad de Oxford, graduándose en 2020. En la actualidad viaja a muchos países y no deja de luchar todos los días por la educación y la igualdad de las niñas. Y es que, con más de 130 millones de niñas sin escolarizar hoy en día en el mundo, considera que es mucho el trabajo que queda por hacer.

¿Sabías que hubo faraones que murieron víctimas de ataques de animales salvajes?

Por Nuncy López Valencia

El antiguo Egipto siempre ha despertado la curiosidad de la arqueología, la historia, la ciencia..., y de la sociedad en general. Y no es para menos, ya que esconde un montón de singularidades. Algunas de ellas, como la que vamos a contarte, las ha recogido el divulgador histórico especializado en este periodo Rubén Villalobos en su libro titulado “Egipto increíble”, publicado recientemente por Ediciones Martínez Roca.

Cuando pensamos en los faraones, la mayoría nos los imaginamos cómodos en su palacio, tumbados en una suave cama mientras son abanicados por sus sirvientes o sirvientas. Pero, con frecuencia, nos cuenta Rubén Villalobos, sus vidas fueron más activas de lo que pensamos. “No olvidemos que ellos vivían más cerca que nosotros de la naturaleza y sus peligros”.

Hipopótamos, serpientes, cocodrilos, escorpiones... Muchos eran los peligros a los que, no solo los faraones, sino cualquier egipcio de entonces estaba expuesto cuando salía a dar un paseo o a trabajar, o cuando intentaba cruzar el Nilo. De hecho, el mayor miedo de esas gentes, según cuenta Rubén, estaba representado en la aterradora diosa Ammyt, una extraña bestia que tenía cabeza de cocodrilo, la mitad delantera de león y la trasera de hipopótamo.

No es casualidad, ya que eran los tres animales que más terror causaban entre los egipcios y egipcias. Sobre todo el hipopótamo que, a día de hoy, es el animal de gran tamaño más letal de África, por delante de cocodrilos, leones o elefantes. Es capaz de correr más rápido que los humanos en distancias cortas y de golpear barcas y volcarlas.

Aha y Tutankamón

En el antiguo Egipto estos animales también hicieron de las suyas. Por ejemplo, se cree que Aha, que fue segundo faraón de la dinastía I, murió mientras cazaba hipopótamos hace más de 5.000 años. Al parecer, según cuenta Rubén en su libro, sufrió un ataque repentino de una de sus presas, que lo pisoteó.

Y algunos egiptólogos creen que algo parecido debió sucederle al famoso Tutankamón porque, al analizar su momia, se descubrió que el faraón niño falleció al ser aplastado por algo muy pesado dada la gran cantidad de huesos rotos de su cuerpo. No obstante, la teoría más extendida sobre su muerte es que pudo haber sido atropellado por un carro de caballos.

El cocodrilo era otra de las grandes bestias durante el antiguo Egipto. Imagínatelo agazapado, inmóvil, esperando a la orilla del Nilo a sus presas cuando se acercaban a bañarse o a coger agua. Y también los escorpiones, cuyo veneno podía ser mortal, al igual que el de las serpientes, animales ambos muy abundantes en Egipto.

Cleopatra y una serpiente

Hablando de serpientes y de egipcios y egipcias, sin duda alguna la picadura más famosa fue la que, según la leyenda, sufrió Cleopatra, la última reina del antiguo Egipto, que cuando fue derrotada por las fuerzas romanas prefirió quitarse la vida antes que ser expuesta como un trofeo de guerra. Al parecer, sus sirvientas la ayudaron a darse un baño, perfumarse y vestirse con las mejores galas para, después, dejarse morder por una serpiente venenosa.

Resulta curioso –opina Rubén– que precisamente los animales más peligrosos y letales fueran también venerados por la población egipcia como dioses benévolos: Sobek (cocodrilo), Serket (escorpión), Tueris (hipopótamo) o Uadyet (cobra). “Quizá el objetivo último era tener a estas temibles criaturas contentas y así evitar que les atacaran”, dice en su libro, un pensamiento muy lógico, ¿no crees?

Por supuesto, no todos los animales eran temidos o suponían un grave peligro para la vida de las gentes del antiguo Egipto. También los había que acompañaban a los humanos durante toda su vida, bien como mascotas o como herramientas de trabajo. O ambas cosas, como es el caso de los... ¡perros policía! Pero esa es otra historia que nos cuenta Rubén y que en otra ocasión te la contaremos.

La ONU lanza una aplicación para protegerse de los efectos de la exposición a la radiación solar

Por Nuncy López Valencia

Es verano y nos encanta tumbarnos al sol para coger color. Como sabes, el sol es beneficioso para nuestra salud, ya que favorece la formación de vitamina D, necesaria para un buen desarrollo de los huesos y, además, nos hace ser más optimistas. Pero ¡cuidado!, también sabes que siempre hay que tomarlo con precaución. Una aplicación lanzada por la Organización de Naciones Unidas (ONU) te ayudará a hacerlo.

En 2020 se diagnosticaron en el mundo más de 1,5 millones de casos de cáncer de piel, siendo la sobreexposición a los rayos ultravioleta la principal causa. Para concienciar a la sociedad sobre la importancia de protegerse de los rayos solares y ayudar a reducir la incidencia del cáncer de piel, Naciones Unidas ha lanzado una nueva aplicación para teléfonos y dispositivos móviles que ayudará a las personas a conocer el nivel de radiación ultravioleta en cualquier lugar del mundo y protegerse de los rayos solares según su intensidad.

Esta nueva herramienta digital, llamada *SunSmart Global UV*, informa sobre las franjas horarias en las que es necesario protegerse del sol, basándose en una escala numérica que va del 1 (exposición baja) al 11 (riesgo extremo) que mide la intensidad del denominado "Índice Ultravioleta".

Cuanto más alto sea el registro, mayor será el potencial de daño para la piel y los ojos, y menor el tiempo que tarda en producir daños a nuestro cuerpo. La aplicación recomienda adecuar las actividades al aire libre y utilizar protección solar cuando el índice sea igual o superior al número tres.

Algunos consejos

Aunque ya te lo hemos dicho otras veces, recuerda siempre que debes evitar las horas centrales del día y debes aplicarte el protector solar adecuado a tu tipo de piel. Y no basta con dártelo una sola vez, debes ponértelo cada dos horas aproximadamente y después de cada baño.

¡Ah!, y no vale eso de que como el día está nublado, no es necesario echarse protector solar, porque es falso. Además, acuérdate de darte el protector solar una media hora antes de la exposición al sol. Tampoco te olvides de que la ropa, las gafas y los sombreros o gorras son unos buenos aliados en verano.

Debes de tener en cuenta que los daños que producen los rayos ultravioletas se acumulan en nuestro cuerpo y pueden ser perjudiciales cuando las personas están expuestas al sol durante periodos largos, incluso a niveles bajos de radiación.

La app *SunSmart Global UV* proporciona información a cinco días vista, está disponible de forma gratuita en las tiendas de Apple y Google, permite la inclusión de datos de ámbito nacional y local, y actualmente está traducida al chino, inglés, francés, ruso, holandés y español.

"Animamos a todo el mundo a utilizar la aplicación para autoprotegerse y proteger a sus familias, así como para convertirla en un hábito diario", dijo la

doctora María Neira, directora del Departamento de Medio Ambiente, Cambio Climático y Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

DE MAYOR QUIERO...

... SER TIRADORA CON CARABINA

Sonia Rivero: “Muchas veces la incapacidad nos la ponemos nosotros mismos, no nuestra condición física”

Por Nuncy López Valencia

Para Sonia Rivero no hay meta inalcanzable. Madre de dos hijos, vendedora del cupón y deportista de élite. A sus 41 años, ha conseguido ser subcampeona de Europa de tiro con carabina y ahora tiene la cabeza y el esfuerzo puestos en el Campeonato del Mundo, que se celebrará en noviembre en Emiratos Árabes Unidos.

Sonia descubrió el deporte de tiro con carabina “por casualidad” y “por curiosidad”. Esta malagueña, albina de nacimiento –o como dice ella misma, entre risas, “rubia extrema”– se afilió a la ONCE con tan solo 8 años y tuvo una infancia de lo más normal, similar a la de sus dos hermanos.

Estudió hasta lo que entonces era tercero de BUP (hoy primero de Bachillerato) con atriles, lupas y gafas, y a los 18 años empezó a trabajar vendiendo el cupón, una actividad que sigue haciendo en la actualidad y que compagina, “con mucho esfuerzo” –reconoce–, con su familia y su pasión: el tiro con carabina.

A Sonia le atrapó este deporte cuando tenía poco más de 20 años. “Nos comentaron en la Delegación Territorial de la ONCE en Málaga, a mí y a mi marido, que también tiene una discapacidad visual, que habían puesto en marcha un taller de tiro con carabina, y probamos los dos juntos”, recuerda. Fue “por casualidad” y “por curiosidad”, porque “se salía de los cánones deportivos que tenemos implantados las personas ciegas y con deficiencia visual, que corren, hacen natación, juegan al fútbol...”.

“Era un reto para mí”, afirma, pero “lo que yo no sabía es que se me iba a dar bien, porque nunca había cogido una carabina, no sabía lo que era un perdigón, partía de cero, de novata total”. Y se le dio tan bien que en 2002 y 2003 se alzó con la medalla de oro en sendos campeonatos de Europa y en varios campeonatos de España.

Un parón de 15 años

Después llegaron sus dos hijos y decidió hacer un parón de 15 años en su carrera deportiva, hasta 2017, cuando regresó a la escena deportiva. Seguía el taller de tiro en la Delegación Territorial y fue a probar, y se cumplió el dicho de que “quien tuvo, retuvo”. El pasado mes de marzo se trajo para España la medalla de plata en la categoría de pie en el Campeonato de Europa, celebrado en Noruega.

“No me lo esperaba, porque yo llevaba 19 años sin hacer un internacional. Cuando yo volví, el deporte del tiro era igual, pero había cambiado el sistema de puntería, las posturas, los blancos... Yo en cinco años he tenido que hacer una reinversión y reinención de mí misma, y adaptarme a las nuevas tecnologías con respecto a las miras, las nuevas posturas de tiro, etc.”.

Sonia asegura que, aunque aparentemente no parezca adecuado para las personas con discapacidad visual, el tiro con carabina “es el deporte más inclusivo que puedas comparar”, ya que “solo cambia el sistema de puntería. Las personas sin discapacidad visual utilizan unas miras abiertas y nosotros una mira electrónica que convierte la luz en sonido; en vez de ver el blanco, escuchamos el blanco, de manera que, bajo unas tonalidades de sonido, sabemos discriminar cuál es el tiro perfecto”, explica.

Para esta gran deportista, practicar tiro sigue siendo un reto cada día. “Me gusta superarme a mí misma, soy muy competitiva y exigente conmigo misma, los demás me dan igual”, asegura. Y es que reconoce que, aunque en su vida cotidiana es “bastante tranquila y dialogante”, en el deporte es “cabezota”. “Si yo tengo un objetivo muy claro, voy a por él. Soy escorpio y soy muy pasional en lo que realmente quiero”.

No tirar la toalla

La discapacidad nunca ha sido un hándicap para Sonia. “Los obstáculos se los pone uno mismo –opina–. Que tengamos una discapacidad visual o física no nos impide hacer cosas, muchas veces la incapacidad nos la ponemos nosotros mismos, no nuestra condición física. El “no puedo” lo tenemos que ir quitando del vocabulario. Costará más o menos trabajo, pero podemos hacerlo con nuestras adaptaciones. Y ejemplos a millones, cualquier deportista de alto nivel y cualquier persona”.

Según esta malagueña, que cuando hablamos con ella desprende simpatía y optimismo a raudales, “no hay que tirar nunca la toalla. Te puedes frustrar un poquito contigo mismo, que yo soy de esas, pero mañana volver a intentarlo y no tirar la toalla. Hoy me ha salido mal, bueno pues mañana un poquito más. Y a pasitos chiquititos, no querer antes de gatear salir corriendo, primero hay que levantarse, ponerse de pie, gatear... Como un bebé, pasito a pasito”.

Los siguientes retos deportivos de Sonia a la vuelta del verano son el Campeonato de Andalucía y el Campeonato de España, pero sobre todo el Campeonato del Mundo, que se celebrará en Emiratos Árabes en noviembre. No quiere fijarse objetivos, pero tiene claro que se dejará la piel entrenando y luchando y que “lo que tenga que ser, será”.

Pero su gran sueño deportivo, “el *sumun* de mis sueños”, como ella dice, es participar algún día en unos Juegos Paralímpicos. El tiro con carabina para personas con discapacidad visual no es deporte paralímpico aún, y Sonia no cree que se incluya en los próximos Juegos, los de 2024 en París, pero espera que en los de 2028 en Los Ángeles sí.

“No es el inicio de un deporte nuevo, nuestro deporte ya existe, ya compite... Es como abrir una ventanita, porque tiro para personas con discapacidad física lo hay, solamente tienen que abrir nuestra categoría”, explica Sonia. La espera para ella no es un problema, con rotundidad afirma que quiere competir en los Juegos Paralímpicos, en los de París, “si me llevo una sorpresa”, o en los de Los Ángeles. Hasta entonces, entrenar y entrenar será su dedicación fundamental, además de su familia y su trabajo.

NOTICIAS

Hallados restos del asteroide que acabó con los dinosaurios

La extinción de los dinosaurios es uno de los temas más apasionantes de la paleontología, que ha dado lugar a muchas teorías, la más aceptada la de que fue un gran meteorito, de nombre Chicxulub, el que chocó con la Tierra y ocasionó el final del Mesozoico, conocido zoológicamente como la era de los dinosaurios.

Esta teoría sobre el fin de los lagartos terribles se ha visto aún más reforzada con el descubrimiento en 2019 del llamado yacimiento de Tanis, en la Formación Hell Creek de Dakota del Norte (Estados Unidos), el cual contenía los restos fósiles de los animales y plantas muertas y enterradas tan solo una hora después del impacto del asteroide Chicxulub, hace 66 millones de años.

Recientemente, además de los numerosos fósiles encontrados, los científicos parece que también han hallado en el yacimiento el material eyectado por el asteroide que erradicó alrededor del 75 por ciento de la fauna y flora de la Tierra, según publica la revista “National Geographic”.

El descubrimiento está a la espera de ser confirmado por otros miembros de la comunidad científica. Sin embargo, el paleontólogo Robert De Palma, autor principal del descubrimiento, en una charla recientemente celebrada en el Centro de Vuelo Espacial Goddard de la NASA, explicó que su grupo de investigación había encontrado piezas de ámbar en las capas sedimentarias que se cree que datan del momento exacto del impacto.

Otro estudio reciente, publicado en la revista “Nature” bajo el título “*The Mesozoic terminated in boreal spring*”, de otro equipo de científicos, en esta ocasión de la universidad de Uppsala (Suecia), la Universidad Libre de Bruselas (Bélgica) y la Universidad Libre de Ámsterdam (Países Bajos), aportó otro nuevo detalle sobre el final de los dinosaurios hace 66 millones de años: que se produjo un día durante la primavera en el hemisferio norte.

Los investigadores llegaron a esta conclusión tras analizar los huesos de peces, también del yacimiento de Tanis, que murieron 60 minutos después del impacto del asteroide. Según los investigadores, este hallazgo ayudará a descubrir por qué la mayoría de los dinosaurios se extinguieron mientras que las aves y los primeros mamíferos lograron evadir la extinción.

Perros rastreadores detectan la Covid-19 en personas gracias a su olfato

Siempre hemos oído decir eso de que el perro es el mejor amigo del hombre. Y así lo aseguran multitud de estudios, que indican que los canes reducen los niveles de estrés y la sensación de soledad, nos proporcionan bienestar emocional, mantienen activas a las personas mayores, ayudan a socializar... Además, son animales muy listos, como demuestran también un buen número de investigaciones.

Pues bien, los perros contribuyen también al control y la menor propagación de la pandemia del coronavirus, ya que son capaces, gracias a su gran olfato, de detectar a las personas enfermas de la Covid-19. Y, además, lo hacen con hasta un 98 por ciento de precisión.

Así lo dice un trabajo realizado por investigadores del Hospital Universitario (HUS) y la Universidad de Helsinki (HU), en Finlandia, que asegura que los perros rastreadores pueden detectar con precisión a los pasajeros del aeropuerto infectados con Covid-19.

La investigación, publicada en la revista 'BMJ Global Health', pone de manifiesto que la fiabilidad diagnóstica de todas las muestras olfateadas fue del 92 por ciento, tanto para detectar a aquellos que tenían la infección como a los que no la tenían.

Los datos preliminares de este estudio sugieren que los canes, entrenados durante algunas semanas, descubren el virus con una precisión comparable a la de una PCR, la técnica más popular para detectar el coronavirus. Según los investigadores, los perros podrían ser muy útiles para el seguimiento de los pacientes en las primeras etapas de futuras epidemias, y también para contener pandemias en curso.

Para llevar a cabo esta investigación, los científicos adiestraron a cuatro perros en el rastreo del coronavirus en la primavera de 2020 en situaciones reales. Estos canes ya tenían cierta experiencia, ya que con anterioridad habían sido adiestrados para buscar drogas, mercancías peligrosas o, incluso, cáncer.

Los investigadores tomaron muestras de piel a 420 personas voluntarias. Tras realizarlas una PCR, 114 dieron positivo en Covid-19 y el resto, negativo. Las muestras de piel se presentaron aleatoriamente a cada perro durante siete sesiones de prueba. En general, los perros acertaron en el 92 por ciento de los casos, tanto a la hora de detectar a los que estaban infectados como en el caso de los que no lo estaban.

En la segunda fase del estudio, los perros fueron puestos a prueba en el Aeropuerto Internacional de Helsinki-Vantaa (Finlandia), entre septiembre de 2020 y abril de 2021. Allí, los resultados de PCR y perros rastreadores coincidieron en un 98 por ciento de las muestras tomadas en el aeropuerto.

TRUCOS Y CONSEJOS

Aprende a hacer tu equipaje

Seguro que en más de una ocasión te has quejado de la maleta que has preparado. Que si luego no me pongo todo lo que he metido. Que si me pesa mucho. Que si no encuentro nada. Estos inconvenientes son habituales, pero eso no significa que no se puedan corregir. Quédate a leer la revista con nosotros y te contaremos los mejores trucos para hacer una maleta simplemente perfecta.

Ya estamos casi en el ecuador del verano y seguro que te quedan un montón de viajes por hacer y de maletas por preparar. Hacer el equipaje siempre es un momento muy especial porque es el principio de una gran aventura y sentimos una mezcla de ilusión y de nerviosismo.

Pero la ilusión no debe despistarnos porque tan importante es no olvidar ninguna cosa, como intentar no meter lo que luego no nos vamos a poner. Así que, olvídate de los “por si acaso” y no lledes prendas al azar.

Lo primero que tienes que hacer es una lista de los imprescindibles. Es la mejor manera de no olvidarnos de nada. Además, esta lista la puedes hacer en el *bloc* de notas de tu teléfono móvil y guardarla para el siguiente viaje pero, eso sí, no te olvides de actualizarla.

Lo segundo que debes hacer es elegir bien el tipo y el tamaño de la maleta que te vas a llevar para que te quepa todo y a la vez te resulte cómoda y práctica.

Cómo colocar la ropa

Aprender a colocar la ropa es importante para que te quepa todo bien, para que lo tengas todo a mano y para que no se te arruguen las prendas. Existen varias maneras, una de ellas es hacerlo al modo más tradicional, que consiste en doblar las prendas tal y como lo haces cuando las guardas en el armario.

Si escoges esta opción te aconsejamos que dejes la ropa más pesada debajo, como los jerséis gordos, las sudaderas y los pantalones, después coloca los vestidos, las camisas y las camisetitas y encima de todo, pon las prendas más delicadas y lo que vayas a usar primero, como el pijama.

Otra opción que está muy de moda es enrollar la ropa, es decir hacer pequeños rollos con las prendas y colocarlas en fila. De esta manera conseguirás que las prendas casi no se arruguen, que ocupen menos espacio y que te sea más fácil encontrarlas ya que, al estar todas colocadas en fila las podrás localizar por su color al primer golpe de vista o por su textura con el tacto porque estarán todas a mano.

Lleva puesto lo que ocupe más espacio. Siempre que se pueda, es bueno usar para el viaje las prendas que más abulten.

Un consejo para conseguir llevar solo lo que vas a utilizar es hacer combinaciones de ropa y calcular de antemano lo que te vas a poner cada día. Por ejemplo, si el viaje va a ser durante un fin de semana largo, puedes optar por una falda con una camisa para un día, un pantalón con un niqui para otro y un vestido para el tercero.

Buscar un lugar para los accesorios

Y ahora un consejo sumamente útil para encontrar las cosas rápidamente: compartimenta los accesorios, es decir, introdúcelos en los distintos bolsillos del equipaje. Pero luego, ¡acuérdate de donde los metiste!

Puedes meter los cables de tus aparatos tecnológicos y la bolsa de aseo en los compartimentos que tenga la maleta, las prendas de ropa interior en una bolsita colocada en una esquina de la maleta y los zapatos en bolsas separadas.

Importante, deja a mano lo que uses más habitualmente. Aunque lo preferible es que el móvil, las llaves y la documentación los lleves en un bolso de mano que, si no es muy grande, en un momento dado puedes guardarlo en la maleta para llevar un solo bulto.

Acuérdate de llevarte bolsas vacías. Puede que ahora no le veas el sentido, pero en algún lugar tendrás que meter la ropa sucia y la verdad es que, una bolsa de tela es una buena opción. Además, si es verano puede que lleves bañadores mojados o que tengas que guardar zapatos sucios.

Otra cosa que debes tener en cuenta es que, por lo general, la maleta llega más llena cuando vuelves que cuando sales porque sueles meter regalitos para tu familia y amigos. Por eso, es muy importante que no llenes del todo la maleta en el viaje de ida, deja algún huequecito para las cositas y los *suvenir* que hayas comprado en tu maravilloso viaje.

Para los regalos, también te vendrán bien las bolsas de plástico vacías, así podrás protegerlos y evitarás que se rompan o te manchen las prendas de vestir.

Si sigues estos consejos tanto para maleta como para mochila de viaje, verás cómo mejora tu experiencia, pues viajarás más cómodo o cómoda y más ligero o ligera, además, encontrarás tus pertenencias más rápidamente y será menos probable que olvides algo.

Ahora solo te queda un viajecito para poner en práctica todos estos consejos que te harán ganar en autonomía. ¿Preparados para el próximo destino?

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) ¿Cuál de estos requisitos NO es imprescindible para afiliarse a la ONCE?
- a) Estar al corriente de las últimas innovaciones en materia de tiflotecnología.
 - b) Contar con la nacionalidad española.
 - c) Tener en ambos ojos un campo visual reducido a 10 grados o menos o una agudeza visual igual o inferior a 0,1 obtenida con la mejor corrección óptica posible.

Solución: a) Estar al corriente de las últimas innovaciones en materia de tiflotecnología. La ONCE solo establece dos requisitos para que toda persona que lo desee pueda afiliarse a la organización. En primer lugar, debe poseer la nacionalidad española. Y, en segundo, disponer en ambos ojos de, al menos, uno de los siguientes requisitos visuales: una agudeza visual igual o inferior a 0,1 obtenida con la mejor corrección óptica posible o un campo visual reducido a 10 grados o menos. Las Delegaciones Territoriales, Direcciones de Zona y Agencias de la ONCE de todo el territorio nacional ofrecen más información sobre estos requisitos o sobre cómo afiliarse a la organización.

- 2) Las personas con discapacidad visual llevan muchos años practicando y compitiendo en una disciplina deportiva como es el ciclismo. ¿De qué forma lo hacen?
- a) En unas bicicletas especiales que reducen la velocidad y frenan cuando detectan, a cierta distancia, algún obstáculo.
 - b) En bicicletas tándem.
 - c) En bicicletas estándar, pero lo hacen en un velódromo, donde reciben instrucciones continuas de su entrenador.

Solución: b) En bicicletas tándem. Los ciclistas con discapacidad visual o ciegos totales compiten en las llamadas bicicletas tándem, en las que van acompañados de un piloto vidente que ejerce las funciones de guía.

- 3) ¿Cuál de los siguientes programas forma parte de las actividades que desarrolla el servicio de atención educativa de la ONCE?
- a) Programa de promoción del canto lírico en verano.
 - b) Programa de idiomas.
 - c) Programa de innovación y desarrollo tecnológico.

Solución: b) Programa de idiomas. Cada año, la ONCE convoca los programas de perfeccionamiento de idiomas e inmersión lingüística para ayudar a los estudiantes a mejorar su nivel de inglés o francés. En ellos, se realizan actividades como, por ejemplo, los tradicionales campamentos de inglés en el CRE de Pontevedra con distintos grupos de edad y niveles y los intercambios con estancias en el extranjero.

- 4) El perro guía ofrece una ayuda inestimable en el desplazamiento de las personas ciegas que optan por él como auxiliar de movilidad. Pero ¿sabes qué raza de perro es la que mayoritariamente aporta esta ayuda?
- a) Labrador Retriever.
 - b) Yorkshire Terrier.
 - c) Bichón Maltés.

Solución: a) Labrador Retriever. Aunque esta raza es la más utilizada por su carácter sociable y su versatilidad, también se usan otras para su entrenamiento como perros guía. En la Fundación ONCE del Perro Guía, por ejemplo, comparten alojamiento y aprendizaje perros de raza Labrador, Golden, Pastor alemán, Flat Coated Retriever y Caniche Gigante.

- 5) ¿En qué formatos puedes encontrar las obras disponibles en la Biblioteca Digital ONCE?
- a) Tinta y braille.
 - b) Exclusivamente en PDF.
 - c) DAISY y TLO.

Solución: c) DAISY y TLO. La Biblioteca Digital ONCE cuenta con más de 62.500 obras adaptadas en formato sonoro (DAISY) y/o braille (TLO). Cualquier persona afiliada a la ONCE puede descargar y disfrutar de novelas, ensayos, cuentos, libros en diferentes idiomas, obras en lectura fácil en estos dos formatos.

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

Vale que estés de vacaciones y disfrutando un montón de tu tiempo libre, pero siempre es conveniente ejercitar un poco nuestro cerebro. Así que, ahí van unos “Enigmas matemáticos”, de Juegos Cúpula. Presta atención y pon en funcionamiento tus neuronas. Y, a continuación, algo más *light*, una pregunta que deberás acertar si es cierta o no, y que hemos sacado de “¿Verdad o *fake*?”, también de Juegos Cúpula.

Enigmas matemáticos:

- Historia de familia

- Después de una fuerte tormenta, a veces llueven peces. ¿Verdadero o falso?

Solución: Verdadero. Las trombas marinas y los torbellinos pueden succionar peces y transportarlos grandes distancias a través del aire. Cuando las condiciones meteorológicas se calman, los peces se precipitan, a veces congelados, debido a las bajas temperaturas que dominan a gran altura.

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

Te recordamos que existen otras revistas de temática variada y periodicidad diversa que te invitamos a descubrir, ya sea accediendo al apartado “Publicaciones” de ClubONCE, poniéndote en contacto con el Servicio de Atención al Usuario del Servicio Bibliográfico de la ONCE —llamando al teléfono 910 109 111 (teclea la opción 1)— o enviando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.