

PÁSALO

Nº 34. 20 OCTUBRE 2012 – 20 NOVIEMBRE 2012

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Libros
 - ❖ Música

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Cinco días en Barcelona (por Leonor Lozano)
 - ❖ El reciclaje más inverosímil (por Leonor Lozano)

- ✚ De mayor quiero ser...
 - ❖ Fotógrafo. Rafael Sanz Lobato: “Debes intentar hacer algo” (por Jessica Méndez)

- ✚ Noticias
 - ❖ Casillas y Xavi Hernández, premio Príncipe de Asturias de los Deportes
 - ❖ El mp3 puede ser tan dañino para el oído como el motor de un avión
 - ❖ El nuevo disco de One Direction, ¡a la venta el 13 de noviembre!
 - ❖ El ejercicio físico previene el dolor de espalda
 - ❖ Los murciélagos no son tan malos como los pintan
 - ❖ Una planta sobrevive millones de años... ¡gracias a las hormigas!
 - ❖ Los piojos ya existían en la prehistoria

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Doctor, ¿catarro o gripe? (por Sylvia Brums)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¡De nuevo llega PÁSALO! En este número conocerás a Sara Zerrouti y a Alejandro González, dos de los ganadores del Concurso Literario “Prometeo”. La ONCE acaba de abrir una nueva convocatoria de este certamen, ¡anímate y participa!

Además, te contamos que los pañales usados y las radiografías también se pueden reciclar, y te mostramos las diferencias entre catarro y gripe. ¡Esperemos que no te den ningún quebradero de cabeza en los próximos meses!

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

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

-Estrenos

“Amanecer: Parte 2”

¡Por fin llega a los cines la última película de la saga “Crepúsculo”! En “Amanecer: Parte 2”, Bella culmina su proceso de transformación en vampiro. Ahora, deberá familiarizarse con su nueva condición.

Con el nacimiento de su hija Renesmee, Edward y Bella deberán protegerse ante la amenaza de los Volturi, ya que existe una ley para los vampiros que prohíbe a todos los clanes convertir a niños, pues son difíciles de controlar y pueden poner en peligro la secreta existencia de los vampiros.

Podrás ver “Amanecer: Parte 2”, la quinta entrega de la saga basada en las novelas de Stephenie Meyer, a partir del 16 de noviembre.

“La extraña vida de Timothy Green”

Esta película, que también llegará a nuestras salas el 16 de noviembre, se centra en la historia de Cindy y Jim Green, una pareja felizmente casada que no consigue formar una familia y vive soñando cómo sería su hijo.

Cuando, súbitamente, el pequeño Timothy llama a la puerta de su casa durante una noche de tormenta, Cindy y Jim descubrirán en él todo lo que habían deseado. Una historia mágica y llena de ternura.

-LIBROS

“No hay sitio para Tarzán”

Hansjörg Martin ha escrito un divertido relato, “No hay sitio para Tarzán”, en el que aparece Tarzán en medio de una gran ciudad. Descubrirá los

supermercados, ascensores, semáforos, coches y televisores, y le será imposible orientarse.

Susi, Andrés y Bert, tres buenos amigos, se lo encuentran en un hipermercado y tratarán de ayudarlo de la forma más divertida.

El autor presenta en clave de humor el contraste entre dos modos de vida muy distintos: uno, representado por los niños y por Tarzán y, otro, por el progreso de la gran ciudad.

“La ruta del Ártico: historia de las exploraciones nórdicas desde la antigüedad hasta los tiempos actuales”

Llegar al Ártico ha sido siempre una obsesión para los exploradores. Con la lectura de este libro, de Jeannette Mirsky, podrás conocer todas las dificultades que se ha encontrado la humanidad para poder explorar el casquete helado del Polo Norte.

“El trébol de esmeraldas”

Con esta novela de la escritora Lucía Baquedano descubrirás los misterios de una casa donde las habitaciones aparecen y desaparecen.

Inés, una chica dulce y reflexiva, y Tomás, un “tipo duro” de nobles sentimientos, deciden indagar lo que hay en el piso superior de esta casa, que parece deshabitada. Allí, entre el polvo de los años, encontrarán el fantasma de una mujer desconocida y un verdadero tesoro.

¿Estás interesado en alguno de estos tres libros? Si es así, puedes descargártelos 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.

-MÚSICA

-Discos

“Cometas por el cielo, en directo desde América”, de La Oreja de Van Gogh

El popular grupo donostiarra ha publicado un nuevo disco: la versión en directo de su último trabajo, que contiene 15 temas. De ellas, diez se grabaron en vivo en México durante la gira americana del quinteto.

Las cinco canciones restantes se grabaron, también en directo, en las ruinas de Quilmes, en Tucumán (Argentina), donde el grupo ofreció otro concierto.

El nuevo lanzamiento de La Oreja de Van Gogh incluye también un DVD con una entrevista y 24 canciones grabadas en directo durante la gira.

LO QUE TE INTERESA

Cinco días en Barcelona

Entrevistamos a dos de los ganadores del Concurso Literario “Prometeo”

Por Leonor Lozano

Como ya te adelantamos en el número anterior de PÁSALO, la ONCE ha abierto la convocatoria del Concurso Literario “Prometeo 2013”. Para animarte a participar, hemos hablado con Sara Zerrouti y Alejandro González, dos de los ganadores de convocatorias anteriores. Como parte del premio que han recibido, han disfrutado de una estancia en el Centro de Recursos Educativos de la ONCE en Barcelona. ¿Te gustaría saber cómo se lo han pasado?

Sara Zerrouti vive en Logroño, en La Rioja. Tiene 16 años y cursa 2º de Bachillerato. Le gusta leer, escuchar música, salir con sus amigos y (¡cómo no!) escribir.

Se presentó a la edición 2012 del Concurso “Prometeo” con un relato titulado “Los secretos de Marina”. Este año, al igual que en 2011, se hizo con el 2º premio de su categoría.

Sara ha concurrido en varias ocasiones al concurso. Contando menciones y premios, se podría decir que esta riojana ha resultado ganadora... ¡en cuatro ocasiones!

Alejandro González también tiene 16 años. Vive y estudia en Santoña (Cantabria), y va a empezar 1º de Bachillerato. Según nos cuenta, en su tiempo libre le gusta escuchar música, ir al cine, leer y jugar con videojuegos.

Con su relato, “Polvo y sal”, Alejandro consiguió este año el primer premio en su categoría, el grupo 3. En 2011 se hizo también con el primer premio del grupo 2, con una redacción que llevaba por título “Linóleo”.

De la Sagrada Familia a un velero histórico

Ambos estuvieron en Barcelona del 4 al 8 de septiembre, en las jornadas que la ONCE organiza cada dos años para los ganadores. Entre otras cosas, visitaron la basílica de la Sagrada Familia, una de las obras más importantes del arquitecto Antonio Gaudí; el Museo del Chocolate; el parque de atracciones del Tibidabo y la fuente mágica de Montjuïc, uno de los espectáculos “obligados” para los visitantes de la ciudad condal.

Además, realizaron actividades deportivas, disfrutaron de una cena-picnic en el Parque Güell y navegaron en el pailebote Santa Eulàlia, un velero histórico recuperado por el Museo Marítimo de Barcelona.

Sara asegura que se lo pasó muy bien. “Lo que más me ha gustado”, confiesa, “ha sido conocer gente nueva que también se había presentado al concurso”. Pero, ¿qué le gustó más de la capital catalana? “Me quedo con las fuentes de Montjuïc”, afirma la riojana.

Y, ¿cómo era su día a día? Sara nos lo cuenta: “Por la mañana, desayunábamos. Luego, íbamos a hacer alguna excursión (salvo el día de la entrega de premios, que por la mañana nos quedamos en el CRE de Barcelona para ir al acto). Después, volvíamos a comer, y por la tarde salíamos otra vez, hasta la hora de la cena”.

Para Alejandro, la experiencia también “ha sido buena”: “El primer día llegamos y nos organizaron una cena. Al día siguiente fuimos en barco, a la Sagrada Familia y al Parque Güell, y el tercer día tuvimos actividades deportivas (básicamente en la piscina), la entrega de premios y visitamos el Museo del Chocolate”.

A este cántabro, lo que más le gustó fue la Sagrada Familia y el Tibidabo.

¿Te animas?

Si te gusta escribir y tienes menos de 18 años, ya sabes que te puedes presentar al Concurso “Prometeo 2013”. ¡Tienes hasta el 31 de enero del año que viene para participar!

Si estás interesado, toma nota: hay modalidades de relato y de poesía, y tus trabajos no deberán exceder los 15 folios en letra Arial 12 (a una sola cara) o los 30 folios (también a una cara) si los presentas en braille.

¡No te lo pienses! Si ganas, vivirás una experiencia como la de Sara y Alejandro y, solo por participar, ¡ya te llevarás un premio!

En el próximo número de PÁSALO te daremos toda la información que necesitas para preparar tus trabajos.

El reciclaje más inverosímil

Por Leonor Lozano

Seguro que ya sabes que el plástico, el vidrio y el papel se pueden reciclar pero, ¿te has preguntado alguna vez si podríamos evitar que otros productos acaben en el vertedero? Presta atención a este reportaje y descubrirás todo lo que se puede hacer con pañales desechables usados, con radiografías inservibles o sujetadores viejos.

De promedio, cada español genera al día algo más de un kilo y medio de basura, lo que se traduce en unos 550 kilos de residuos cada año. De ellos, sin embargo, solo se reutilizan unos 82 kilos.

¿Podemos reciclar nuestros desechos más allá del plástico, el vidrio y el papel? Sigue leyendo y te llevarás más de una sorpresa.

Radiografías que valen mucho

Probablemente no hayas reflexionado nunca acerca de lo valiosa que es la radiografía del pie de la abuela o del brazo que te rompiste cuando eras pequeño. Aunque no lo creas... ¡estas imágenes contienen plata!

Para recuperar este noble metal, la ONG Farmacéuticos Sin Fronteras ha puesto en marcha en Aragón una campaña que busca financiar proyectos humanitarios. Por cada 15 radiografías se recuperan unos 5,5 gramos de plata, lo que equivale a unos 1,25 euros.

Si vives en esta región, ¡ya sabes! Lleva tus radiografías a la farmacia y evitarás, además, que se conviertan en desechos contaminantes.

Neumáticos usados... ¡con mucho rodaje!

En poco tiempo, los neumáticos usados han dejado de ser un grave problema ambiental. Hasta el año 2006, lo normal era que acabaran en los vertederos. Hoy, sin embargo, estos residuos se utilizan para la fabricación de neumáticos nuevos, para producir cemento, asfaltar carreteras, rellenar campos de fútbol de césped artificial y fabricar suelos de seguridad para parques infantiles.

¿Sabías que solo en 2011 se reciclaron en nuestro país más de 185.000 toneladas de neumáticos gastados?

Sujetadores viejos para combatir el ruido

No importa la talla y el modelo: todos los sujetadores viejos pueden reciclarse. Pero, ¿a que no imaginas con qué finalidad? Pues, por ejemplo, para fabricar paneles aislantes y acústicos para viviendas.

Diversas marcas de ropa interior han puesto en marcha campañas para la recogida de estas prendas de lencería. A cambio, ofrecen descuentos para la compra de nuevos productos en sus tiendas.

Pañales usados que producen energía

Si creías que ya lo habías escuchado o leído todo en cuestión de reciclaje... ¡prepárate! Puede que en un futuro no muy lejano algunos hogares alberguen cubos para reciclar... ¡pañales desechables usados!

La empresa francesa Suez Environment está estudiando el potencial de esta propuesta. En primer lugar, la compañía está probando la separación de todos los componentes de un pañal: plástico, material absorbente, fibras y residuos procedentes de la defecación y la orina del bebé. Con ellos, produce biogás, materiales reciclados y abono.

En el Reino Unido, otra compañía recicla ya los pañales y toallitas íntimas que se utilizan en los hospitales, asilos de ancianos y guarderías de cuidado infantil.

Se calcula que un bebé necesita unos 6.000 pañales durante su dos primeros años de vida... ¿no te parece que podría hacerse algo con ellos?

¡Más madera!

También se puede sacar provecho de los residuos de madera: del serrín, de los recortes sobrantes de la industria del mueble, de los envases de madera (como las cajas que usan en las fruterías), de los restos de poda o de viejos muebles y puertas.

En estos casos, la materia prima reciclada se utiliza para construir tableros de aglomerado para fabricar nuevos muebles, o para producir biomasa, un tipo de energía "limpia".

Mucho más que bombillas

Como lo oyes: las bombillas fundidas también se reciclan. Ambilamp, la asociación que se encarga de su reciclado en España, separa las pequeñas cantidades de mercurio que contienen (para almacenarlo en condiciones de seguridad) y aprovecha el metal, el vidrio y el plástico con que están fabricadas para producir nuevas materias primas.

Recuerda: se pueden reciclar los tubos fluorescentes, las bombillas de bajo consumo y los LED, pero no las bombillas de filamentos (las tradicionales) ni las halógenas.

En la web de Ambilamp (www.ambilamp.es) puedes localizar tu punto de recogida de bombillas más cercano.

¿A que te lo vas a pensar mejor cada vez que tires algo al cubo de basura?

DE MAYOR QUIERO SER...

...FOTÓGRAFO

Rafael Sanz Lobato: “Debes intentar hacer algo”

Por Jessica Méndez

Rafael Sanz Lobato es uno de los fotógrafos más importantes de nuestro país. Ha sido galardonado con la Medalla de Oro de las Bellas Artes y con el Premio Nacional de Fotografía por su dilatada carrera en los casi 60 años que lleva dedicándose al mundo de la fotografía. Tiene una degeneración macular asociada a la edad, una enfermedad visual degenerativa que provocó la pérdida de visión total de su ojo derecho hace 25 años y de parte del ojo izquierdo en el año 2003. Ahora, expone dos fotografías en la IV Bienal de Arte Contemporáneo que organiza la Fundación ONCE en el centro cultural Conde Duque de Madrid.

Desde muy joven, Rafael supo que lo suyo era la fotografía. “Recuerdo que tenía un primo que trabajaba en Montreal y tenía varias cámaras, incluso una de espías, muy pequeña, que me llamaba muchísimo la atención. Lamentablemente, él no se dio cuenta, o no se quiso dar, de que las cámaras eran mi pasión, por lo que nunca me regaló ninguna. Tuve que esperar a tener más de 20 años para poder comprarme una”.

Natural de Sevilla, pero criado en el madrileño barrio del Pilar, llegó a la capital muy joven debido al trabajo de su padre, funcionario ferroviario. “Tras la Guerra Civil, la situación en España estaba muy mal. Un día, con 13 ó 14 años, pasé por la puerta de un auxilio social. Había niños mal vestidos, con piojos y sin comida. En ese momento, yo pensaba: si tuviese una cámara ahora, dejaría constancia de esto”, recuerda el fotógrafo.

Rafael explica que consiguió su primera cámara aprovechando una oferta que había en Estados Unidos. “Me suscribí a la revista estadounidense *Popular Photography*, al tiempo que me apunté al Instituto Británico para aprender inglés y poder entenderla. En mi familia nunca tuvimos mucho dinero, siempre he tenido que trabajar porque era el mayor de cinco hermanos y en mi casa había ocho bocas que alimentar”, explica.

Carrera fotográfica

Con 20 años, se compró esa ansiada primera cámara. No se decidía a empezar su labor porque por aquel entonces era, aunque sorprenda, extremadamente tímido. “Yo pensaba: salgo a la calle y apunto a la gente con el objetivo, ¡qué vergüenza! Por ello, hubo ocho o nueve años perdidos”, comenta amargamente. No se enteró, hasta varios años después, de que había una Real Sociedad de Fotografía en Madrid. “Era un lugar muy triste, como una cárcel, no quise entrar hasta que varios jóvenes de mi generación estuviesen dentro, cosa que ocurrió a principios de los años 60”.

Desde ese momento, el fotógrafo sevillano comenzó su labor profesional. “A lo largo de trayectoria toqué varios puntos: retratos, costumbres rurales, bodegones, documentalismo, coches, paisajes...” Rafael recuerda cómo eran los pueblos en la segunda mitad del siglo XX: “Los caminos estaban sin asfaltar, la gente no sabía con qué les apuntaba y era imposible ver coches”. Hubo un periodo posterior en el que Lobato, como le conocen sus allegados, quiso ganar algo más de dinero. “Pregunté a mis amigos y me dijeron que, para ganarlo, me metiese en la publicidad. Así, trabajé en torno a 15 años para una marca de automóviles”.

Su carrera ha sido reconocida. En el año 2003 le concedieron la Medalla de Oro de las Bellas Artes y, el año pasado, el Premio Nacional de Fotografía. Fundación ONCE ha elegido dos obras de Rafael Sanz Lobato para exponerlas en la IV Bienal de Arte Contemporáneo, que abrirá sus puertas entre el 16 de septiembre y el 2 de diciembre en el centro cultural Conde Duque. El objetivo de la exposición es ayudar a personas con discapacidad a acceder a la cultura.

Siempre es buena la ayuda

Cuando empezó a perder visión, el oculista le diagnosticó degeneración macular asociada a la edad, más conocida por sus siglas DMAE. La mácula es una capa amarillenta sensible a la luz, localizada en el centro de la retina, que tiene una especie de depresión, conocida como fovea. Es una zona, de solo un milímetro cuadrado, en la que el ojo percibe los detalles más finos. Según sus palabras, una de las causas por las que puedes llegar a perder visión, es el uso excesivo de ésta.

El fotógrafo lleva desde 2003 afiliado a la ONCE. Explica que para que te admitan debes tener menos de un 10 por ciento de visión. “Solo tengo un 7 por ciento en el ojo izquierdo, así que me aceptaron”. “Me proporcionaron ayuda psicológica y un montón de material de uso diario: unas gafas especiales, una máquina para leer y muchas lupas. Además, ofertan un montón de actividades; si no fuese tan viejo, iría a todas”, comenta riéndose.

Toma nota

Rafael Sanz Lobato quiere dar un consejo a los jóvenes lectores de PÁSALO: “Cuando perdí la visión del primer ojo, supuso un duro golpe, pero pensé: no seas tonto, si para apuntar solo te hace falta uno. Cuando perdí el segundo ojo, no fue el fin del mundo; he seguido hasta el día de hoy haciendo ampliaciones y revelando como hacía cuando era joven. Ya tengo 80 años, haré los proyectos que me quedan en Sevilla, Madrid y Navarra, y ya es hora de descansar. Pero vosotros sois jóvenes, pensad que no importan los problemas de visión para dedicaros a lo que más os gusta. Siempre habrá mil cosas que podréis hacer, pero haced algo. Yo tengo una malformación en la mano derecha y, aún así, soy diestro y fotógrafo. No os desaniméis”.

NOTICIAS

Casillas y Xavi Hernández, premio Príncipe de Asturias de los Deportes

¿Te gusta el fútbol? Si es así, esta noticia te interesa, porque los futbolistas Iker Casillas y Xavi Hernández han obtenido el Premio Príncipe de Asturias de los Deportes.

El portero y capitán del Real Madrid y el centrocampista del Fútbol Club Barcelona se impusieron en la votación final del jurado al Comité Paralímpico Internacional, la otra candidatura finalista.

Casillas y Xavi ya recibieron esta distinción en 2010 como integrantes de la selección española, que se proclamó campeona del mundo ese año.

El jurado que concede este premio cree que ambos “son un ejemplo de juego limpio”, y que los dos han mostrado “una actitud conciliadora que ha limado las tradicionales diferencias entre jugadores y aficionados”.

El mp3 puede ser tan dañino para el oído como el motor de un avión

Un estudio de la Universidad de Leicester, en Reino Unido, ha constatado por primera vez los daños que provoca al nervio auditivo escuchar música a un volumen elevado.

Según los expertos, subir el volumen de la música cuando se escucha a través de auriculares puede ser tan perjudicial para el oído como estar cerca del motor de un avión en funcionamiento.

En concreto, los investigadores han observado que los ruidos fuertes dañan la capa que recubre las células nerviosas que transmiten las señales de sonido al cerebro, y que se llama mielina. Esto puede causar sordera temporal o permanente, así que, ya sabes... ¡cuida tus oídos!

El nuevo disco de One Direction, ¡a la venta el 13 de noviembre!

La banda One Direction ha confirmado que su nuevo disco, “Take me home”, saldrá a la venta en España este 13 de noviembre. Seguro que ya has escuchado el primer *single* del álbum, “Live while we’re young”, que suena en las radios de todo el mundo desde el pasado mes de septiembre.

Además de la versión estándar de “Take me home”, que incluirá 11 pistas, la banda británico-irlandesa ha anunciado que lanzará una versión “de lujo” con tres canciones adicionales.

El ejercicio físico previene el dolor de espalda

Antes de los 15 años, cinco de cada diez chicos y siete de cada diez chicas han padecido ya dolor de espalda.

Para combatir este problema, los expertos recomiendan realizar ejercicio físico de forma periódica. Debes practicarlo de forma habitual y continuada al menos dos veces por semana. De esta manera, desarrollarás fuerza, resistencia y coordinación muscular y protegerás el resto de las estructuras de la columna vertebral.

Otra buena idea para prevenir el dolor de espalda es que te asegures de que la carga de la mochila que llevas al colegio o al instituto no supere el 10 por ciento de tu peso. Una alternativa a la mochila tradicional es la que tiene ruedas. En el caso de que utilices una de tirantes, sitúala relativamente baja, apoyada en la zona lumbar, tan cerca del cuerpo como sea posible y sujeta con un cinturón para que no se bambolee.

Los murciélagos no son tan malos como los pintan

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (más conocida como FAO) ha publicado una guía para destacar los beneficios de los murciélagos y combatir la “mala prensa” de estos mamíferos alados.

Según este organismo, estos animales desempeñan un papel vital en la protección del medio ambiente y la producción agrícola, porque polinizan las plantas, propagan las semillas y devoran insectos en grandes cantidades.

La guía, dirigida a agricultores, veterinarios y otros profesionales que trabajan en contacto con la naturaleza, busca también reducir el riesgo de que los murciélagos propaguen enfermedades.

Una planta sobrevive millones de años... ¡gracias a las hormigas!

La planta tropical *Borderea chouardii*, una especie originaria de la Era Terciaria, ha logrado sobrevivir durante millones de años gracias a las hormigas. Esta planta, cuya única población conocida en el mundo se encuentra en el Pirineo aragonés, solo crece en paredes verticales de roca dentro de un área escarpada que ocupa menos de un kilómetro cuadrado.

Este inhóspito hábitat impide que la *Borderea chouardii* pueda diseminar sus semillas. Por eso, se puede decir que las hormigas la han salvado de la extinción, ya que se han encargado de llevar su polen desde las plantas macho hasta las hembras durante millones de años.

Los piojos ya existían en la prehistoria

¿Sabías que los fósiles de liendres más antiguos que se conocen tienen unos 10.000 años de antigüedad? Si alguna vez has sufrido los terribles picores de cabeza que causan estos insectos, no te sientas un “bicho raro”: hoy, las infestaciones de piojos traen de cabeza a millones de personas de todo el mundo.

En Estados Unidos, por ejemplo, se calcula que afectan a hasta cuatro de cada diez escolares; en Turquía, a dos de cada diez y, en Bélgica y Arabia Saudí, a uno de cada diez niños. Hay casos de piojos en todos los rincones del planeta.

Según el Centro de Información de la Pediculosis (que es el nombre que recibe este problema), se trata de una infestación muy común en las zonas urbanas. Los piojos no conocen ni de edades ni de clases sociales pero, por su forma de relacionarse, son los menores en edad escolar los que tienen más probabilidades de contagiarse.

Estos insectos pasan del estado de larva a piojo adulto en tres semanas. Y, aunque solo viven un promedio de 30 días, en ese tiempo cada hembra es capaz de poner 200 huevos. ¿Quieres saber más sobre ellos? Visita la web www.infopiojos.com. ¡En ella encontrarás también consejos para evitarlos!

TRUCOS Y CONSEJOS

Doctor, ¿catarro o gripe?

Por Sylvia Brums

Atención. Llega el frío y, con él, el riesgo de coger un resfriado, o un catarro, o la gripe. Ah, pero, ¿es que no es lo mismo? Lo parece, pero no, son enfermedades distintas. Por un lado, el catarro o el resfriado, que también se llama resfrío; por otro, la gripe. Ambos virus son infecciones virales del sistema respiratorio, pero uno es un poco más grave que el otro.

El catarro, o resfriado, o resfrío, como prefieras llamarlo, es un virus que se incuba durante un par de días y que causa estornudos, secreción nasal, dolor de cabeza, ojos llorosos, dolor en la garganta, tos y cansancio. Es molesto, casi tan molesto como saber que no tiene cura. Como lo oyes: por más jarabe o medicamentos que tomes, carece de tratamiento alguno. El catarro no se cura. Solo el sistema inmunológico de tu organismo lo combate y acaba con él al cabo de entre tres y cinco días.

El resfriado ataca a las vías respiratorias superiores, es decir, a las membranas mucosas de la boca y la nariz, mientras que la gripe es un virus mucho más invasor, y afecta a todo el organismo. La gripe causa fiebre, tos seca, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de músculos... Vamos, que el cuerpo entero se resiente. Por cierto, si además de estas señales te duele el estómago, no se trata de una gripe estomacal, sino de una gastroenteritis.

Hoy en día, la gripe es una enfermedad común, pero, para que te hagas una idea de lo peligrosa que fue, te ofrecemos un dato: en 1918, una pandemia de gripe acabó con la vida de más de 20 millones de personas. Por cierto, a aquella gripe se la nombró como "gripe española", aunque se detectó por primera vez en Estados Unidos.

Para la gripe sí que hay vacunas, pero sucede lo mismo que con los catarros, la mutación del virus es tan rápida y compleja, que podemos vacunarnos contra un tipo determinado de gripe, pero estamos expuestos a muchos otros. El organismo también la combate, aunque tarda más, unos diez días, en ganar la batalla.

Bebe mucho y descansa

Hay algunos remedios que alivian los síntomas del catarro y de la gripe. Por ejemplo, beber mucho líquido, sobre todo infusiones, que descongestionan más, de tomillo, menta o eucalipto. Si le añades un poco de miel, mejor. Bebe mucho, y cosas templadas, que no estén muy calientes, para que no te irriten. Arrópate, pero no te conviertas en un esquimal, que sería contraproducente. Y descansa mucho. Escoge un buen libro y tumbate en la cama. Tu organismo

está librando una dura batalla. Cuanto menos le molestes, más de lleno se dedicará a expulsar del cuerpo al virus.

Otra mala noticia: se contagian muy fácilmente, sobre todo el catarro. Para que te hagas una idea: uno de cada cinco diagnósticos que realiza el médico de cabecera es por un resfriado. Hay varios cientos de virus conocidos que causan tanto el resfriado como la gripe, y su mutación es tan rápida y tan poco previsible que resulta casi imposible acertar con una vacuna. Porque si te pusieran una vacuna, podrían defenderte contra una variedad concreta del virus, pero hay tantísimas, que se vuelven ineficaces.

¿Cómo evitarlos?

Para estar bien prevenido, hay que tener el cuerpo a punto, es decir, dormir lo suficiente para sentirte descansado (fíjate, los estudios aseguran que dormir poco, o mal, aumenta hasta tres el riesgo de contraer estos virus), y seguir una alimentación adecuada. Supongo que estarás pensando que nos hemos olvidado de darte la recomendación más importante, la de no exponerse al frío. Pues bien, prepárate que esto sí que te va a sorprender: ¡no se puede coger un resfriado o catarro por el simple hecho de quedarnos a la intemperie! Ni siquiera cuando una tormenta nos empapa.

La gente piensa que el frío, por sí mismo, provoca los catarros y la gripe, pero es un error. Con el invierno, eso sí, llegan los resfriados, y la gripe, pero se debe a que, por la temperatura y por las costumbres propias de esta estación, las personas tienden a estar más juntas y en lugares cerrados, en contacto muy cercano con los demás. Y ya hemos comentado que tanto la gripe como el catarro son muy, pero muy contagiosos.

Los resfriados y la gripe se contagian a través de minúsculas gotitas de saliva que se sueltan al hablar, al toser o al estornudar. Esas partículas infectadas las inhalamos por respiración o bien nos las inoculamos nosotros mismos. Lo más normal es que las manos estén expuestas continuamente al virus, ya que las manos lo tocan todo. Mientras que el virus esté arraigado a las manos, no hay problema. Lo determinante se produce cuando nos llevamos las manos a los ojos, y los restregamos porque nos pican, o nos tocamos la nariz, o la boca. Entonces hemos abierto la puerta al virus para que acampe a su antojo en nuestro organismo. Ya no hay nada que hacer. Te advertimos de que era muy, muy contagioso.

Una vez dentro, el virus se multiplicará rápidamente en tu cuerpo y, en cosa de uno o dos días, tendrás los síntomas que ya conoces. Recuerda que, una vez enfermo, serás tú el foco que infecta a tus amigos, así que ¡ten cuidado! En Japón, los que están acatarrados o tienen gripe, por cortesía, se colocan una mascarilla de cirujano, para evitar que el virus se propague.

Así que ya sabes, duerme bien, come sano y, sobre todo, mantente alerta cuando algún amigo o conocido tengas el virus. ¡Puede que tú seas el siguiente!

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) ¿Cómo se llama el formato de los archivos disponibles en la Biblioteca Digital de la web de la ONCE, accesibles para personas con discapacidad visual, basados en obras producidas en sistema braille?

- a) TLO.
- b) Audesc.
- c) Blu-Ray 3D.

Solución: a) TLO.

2) ¿Cuál de los siguientes deportistas españoles con discapacidad visual no ha conseguido una medalla de oro en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012?

- a) La yudoca Carmen Herrera.
- b) El atleta David Casinos.
- c) El nadador Enhamed Enhamed.

Solución: c) El nadador Enhamed Enhamed.

3) ¿Cómo se llama la compañía, integrada en la Corporación Empresarial ONCE (CEOSA), que se encarga de gestionar los viajes profesionales, institucionales y de ocio del Grupo ONCE?

- a) Halcón Viajes.
- b) EXCURSI-ONCE.
- c) Viajes 2000.

Solución: c) Viajes 2000.

4) Seguramente, habrás oído hablar muchas veces de JAWS, pero ¿sabes realmente qué es?

- a) Un aparato que utilizan muchas personas con discapacidad visual para detectar los colores de su entorno.
- b) Un software lector de pantalla para personas con discapacidad visual.
- c) Una cadena de restaurantes en la que se ofrecen comidas y cenas “a oscuras” y en la que los camareros que atienden a los clientes son ciegos.

Solución: b) Un software lector de pantalla para personas con discapacidad visual.

5) ¿En qué año se creó la Fundación ONCE para América Latina (FOAL)?

- a) 1898.
- b) 1998.
- c) Tres antes de Cristo.

Solución: b) 1998.

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 no te lo ponen fácil... ¿Te atreves con todos?

- 1) Unos hábiles detectives llegaron a la escena de lo que parecía ser un homicidio y hallaron a la víctima tendida en un camino rural. La única pista eran unas huellas de neumático marcadas en el barro. Al seguirlas, llegaron a un caserío en cuya entrada había tres hombres sentados. Nada más verlos, supieron quién era el sospechoso. ¿Cómo resolvieron el caso, si ninguno tenía coche ni las botas manchadas de barro?

Solución: Los detectives se dieron cuenta de que las huellas del barro habían sido producidas por una silla de ruedas, y el sospechoso estaba sentado en una.

- 2) Una botella de vino llena pesa exactamente 1.200 gramos. Teniendo en cuenta que la botella vacía pesa el doble que el vino, ¿cuánto líquido contiene?

Solución: 400 gramos

- 3) El profesor Criptas descubrió en una cueva de África unas pinturas rupestres hechas por humanos. En ellas se veían tribus de hombres que cazaban dinosaurios y jabalíes. Al enterarse del hallazgo, el profesor Eruditez supo que se trataba de un engaño. ¿Sabes por qué?

Solución: El engaño era clarísimo, porque el hombre apareció en la Tierra millones de años después de que desaparecieran los dinosaurios.

- 4) Campe Sino pasaba por un túnel con su camión y un remolque cargado de leña cuando éste se encalló. No había manera de retroceder ni avanzar. Afortunadamente, un vecino que pasó por allí le indicó cómo salir del atolladero. ¿Qué le aconsejó?

Solución: Deshinchar un poco las cuatro ruedas del remolque hasta que la carga bajara lo suficiente para atravesar el túnel.

- 5) Un hombre de un pequeño pueblo español ha celebrado matrimonio con nueve mujeres. No ha incumplido ninguna ley, ni se ha divorciado ni separado, y ninguna de ellas ha muerto. ¿Cómo es posible?

Solución: ¡Porque se trata del cura del pueblo!

- 6) Un hombre yace muerto en el campo. A su lado hay un paquete sin abrir. No hay nadie en muchos kilómetros a la redonda. ¿Cómo murió?
Te damos una pista: Conforme se acercaba al lugar donde fue encontrado su cuerpo, sabía que moriría irremediabilmente.

Solución: La víctima saltó de un avión, pero no logró abrir su paracaídas (éste es el paquete sin abrir).

- 7) Tenemos dos latas llenas de agua y un gran recipiente vacío. ¿Hay alguna forma de poner toda el agua dentro del recipiente grande de manera que luego podamos distinguir el agua que salió de cada una de las latas?

Solución: Basta con congelar el contenido de ambas latas y poner los dos trozos de hielo en el recipiente grande.

NUESTRAS REVISTAS

Además de **PÁSALO**, el Servicio Bibliográfico de la ONCE produce varias revistas más. Las hay para todos los gustos. Solo tienes que solicitarlas al SBO y las recibirás en tu propia casa.

CONOCER. Es la revista cultural: cada mes ofrece todo sobre cine, literatura, historia y actualidad. Disponible en braille y archivo sonoro.

UNIVERSO. Mensual de divulgación y actualidad científica, y paraciencia. Disponible en braille y archivo sonoro.

CICERONE. Cada dos semanas y en audio, toda la información sobre la oferta cultural y de ocio de Madrid.

PREGÓN. Tu guía del ocio en audio sobre Barcelona. Para que no te pierdas ninguna novedad: estrenos de cine, espectáculos, restaurantes, música...

PARA TODOS. Deportes, excursiones, conciertos, parques naturales... Todo sobre el ocio al aire libre en un mensual que puedes recibir en audio o braille, en catalán o en castellano.

RECREO. Es la revista del SBO dirigida a los más pequeños de la casa. Incluye cada mes divertidas historias, experimentos, pasatiempos y manualidades para aprender divirtiéndose. Disponible en audio y en braille, en castellano o catalán.

PAU CASALS. Para los amantes de la música clásica, la ópera, el jazz y el flamenco, un mensual disponible solo en braille.

Aquí termina este número de PÁSALO, tu revista favorita. Ya estamos preparando el siguiente. 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

--Correo postal:

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid