

# PÁSALO

Nº 42. 20 JUNIO 2013 – 20 JULIO 2013

## SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Libros
  - ❖ Cine
  - ❖ Música
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ Concurso “La ONCE y yo” ¡Contar tu experiencia con la ONCE tiene premio!
  - ❖ Entrevista con el cantante Serafín Zubiri: “Nosotros mismos nos ponemos los límites. Casi siempre nuestras posibilidades están por encima de ellos”
  - ❖ Tour de Francia: Cien ediciones de ciclismo en estado puro
- ✚ De mayor quiero ser...
  - ❖ Administrativo: David Jiménez Mahillo: “Al principio el desconocimiento fue la mayor barrera, pero con el trabajo y el paso del tiempo lo superé”
- ✚ Noticias
  - ❖ Ir al instituto andando mejora el rendimiento en clase
  - ❖ Aprende Historia del Arte a golpe de tuit
  - ❖ El agua de la Luna tiene el mismo origen que la de la Tierra
  - ❖ Hallazgo de un nuevo tipo de dinosaurio “cabezón”
  - ❖ Los secretos de los bigotes del ratón, al descubierto
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ Este verano, ¡cuidado con las zambullidas!
  - ❖ Un sombrero de ala ancha para la playa y una gorra para la montaña
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

Como todos los meses, PÁSALO vuelve para traerte toda la información del momento y para que estés al día sobre las cosas que te interesan.

Este mes, te traemos un número especial para que disfrutes del verano:

Por ejemplo, te informamos de todas las novedades discográficas, de libros y películas para que no pares de disfrutar de la música, el cine y la lectura en la playa, la piscina o en casa.

Además, puedes aprovechar que ahora tienes más tiempo libre para escribir un relato en el que cuentes tu experiencia con la ONCE y lo envíes al concurso que te proponemos.

Tampoco te puedes perder la entrevista que hemos hecho al cantante Serafín Zubiri.

Y, si te gusta el deporte, además de practicarlo, disfrutarás con el reportaje sobre el Tour de Francia que incluimos en este número de PÁSALO con motivo de su edición número cien.

Como no podía ser de otra manera, nuestros Trucos y Consejos de este mes son de los más veraniegos. En esta sección te recordamos los riesgos de las zambullidas y los cuidados que hay que tener con el sol.

Y cómo no, podrás entretenerte con los Pasatiempos y el Test de la ONCE.

Recuerda que puedes enviarnos tus sugerencias sobre los temas que quieres que publiquemos en próximos números de PÁSALO o cualquier duda que se te presente, a la siguiente dirección de correo electrónico: [publicaciones@servimedia.net](mailto:publicaciones@servimedia.net)

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **CINE**

#### **Novedades en producciones con audiodescripción**

##### **La guerra de las galaxias: La amenaza fantasma**

Esta película es la primera parte de esta famosa saga. En ella, poco a poco los Sith, los jedi convertidos al “lado oscuro”, van ganando poder en el gobierno de la república. Por otro lado, se encomienda al jedi Qui-Gon Jinn y a su ayudante Obi-Wan Kenobi la protección de la reina Amidala que gobierna el pequeño planeta de Naboo, asediado por la Federación de Comercio. En esta misión los jedi conocerán a un niño con unos poderes extraordinarios llamado Anakin Skywalker. Si quieres saber cómo continúa esta lucha contra el “lado oscuro” puedes solicitar “La guerra de las galaxias: La amenaza fantasma” con el número 444 del catálogo.

## **Harry Potter y el cáliz de fuego**

Durante su cuarto curso en Hogwarts, la ilusión de Harry Potter es disfrutar del campeonato del mundo de Quidditch. Sin embargo, mientras se disputa la competición, Harry tiene pesadillas y dolores en la frente, donde tiene su cicatriz. Tras este campeonato se anuncia el inicio del “torneo de los tres magos” en el que Harry tiene que participar y superar pruebas que ponen su vida en peligro. Si quieres disfrutar de la cuarta aventura de Harry Potter lo puedes hacer solicitándola con el número 447 del catálogo.

Recuerda que si estás interesado en obtener en préstamo alguna de estas películas con audiodescripción en formato DVD, debes solicitarlo en el centro administrativo de la ONCE al que pertenezcas.

## **Estrenos en salas**

### **El hombre de acero**

La nueva película protagonizada por Superman ya está en los cines desde el 16 de junio. En el setenta y cinco aniversario de la creación del personaje de cómic, el mundo del cine le rinde homenaje contando la historia de la llegada del superhéroe a la Tierra y cómo transcurre su infancia y juventud.

El general Zod y la malvada Faora, dos supervivientes del planeta Kryptón quieren conquistar la Tierra y Superman deberá salvarla.

### **El llanero solitario**

Otro héroe que vuelve a la gran pantalla aunque en una época diferente es el llanero solitario. Nos situamos en el lejano oeste: un misterioso pistolero enmascarado, hace justicia a lomos de su caballo “Silver”, disparando con sus revólveres balas de plata.

“El llanero solitario” está interpretado por Johnny Depp. Todo el halo de misterio de este personaje encierra en realidad una trágica historia. Si quieres descubrirla lo podrás hacer a partir del 19 de julio en los cines.

## **LIBROS**

### **Los trabajadores del mar**

El famoso autor francés Víctor Hugo escribió este libro entre 1864 y 1865 cuando estuvo exiliado en la isla de Guernsey, en el Canal de la Mancha. En esta novela se describe minuciosamente el trabajo de los pescadores y nos ofrece a los lectores una extraordinaria visión de la constante lucha entre el hombre y la naturaleza.

Si quieres leer “Los trabajadores del mar” de Víctor Hugo, puedes descargarlo de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy o solicitarlo al SBO y lo recibirás en un CD.

## **El otro barrio**

Elvira Lindo nos cuenta en esta obra la vida de Manuel Fortuna, un adolescente de quince años que es acusado de provocar un accidente en el que fallecen dos de sus vecinos y el perro de uno de ellos, y resultan heridas varias personas, entre ellas, su mejor amigo. Manuel ingresa en un centro de menores y tiene que adaptarse a esta nueva situación mientras su abogado trabaja para demostrar su inocencia.

Si quieres leer “El otro barrio” de Elvira Lindo, puedes solicitarlo al SBO y lo recibirás en dos volúmenes en braille o descargarlo de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO.

## **¡A mí qué me importa!**

María es una niña que no entiende a los mayores. Y no es de extrañar, porque tiene una familia un tanto peculiar. Por ejemplo, su abuela llega a casa diciendo que está muerta y se sienta en una silla. ¿Pero cómo va a estar muerta si habla y respira?

Concha Blanco ha escrito este divertido libro con el que puedes pasar un rato muy agradable. Si quieres leer “¡A mí que me importa!”, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO o solicitarlo al SBO y lo recibirás en dos volúmenes en braille.

## **MÚSICA**

El malagueño Pablo Alborán continúa de gira por España para presentar su último trabajo, titulado “Tanto”. Sus melodías tranquilas, sencillas y con letras muy trabajadas sonarán en los siguientes lugares: Zaragoza, el 22 de junio; Valencia, el 29 y 30 del mismo mes, y ya en julio, actuará el día 2 en Burgos; el 6, en La Coruña; el 12, en Tenerife, y el 13 en Las Palmas de Gran Canaria.

Además, la cantante y actriz Selena Gómez actuará el próximo 12 de septiembre en Madrid en su único concierto en España. En este concierto, que será en el Palacio Vista Alegre, podrás disfrutar de sus nuevos temas, incluido su último single “Come and get it”, una canción pop con un estribillo muy pegadizo.

## **LO QUE TE INTERESA**

### **Concurso “La ONCE y yo”**

### **¡Contar tu experiencia con la ONCE tiene premio!**

Por Cristina Muñoz

**¿Recuerdas cuando aprendiste a leer y escribir en braille? ¿O la primera vez que anduviste con bastón? Queremos conocer alguna experiencia**

**que hayas vivido a través de la ONCE o su Fundación y, por ello, te proponemos el concurso de redacción “La ONCE y yo 2013”.**

Si estás afiliado a la ONCE, estudias Primaria o Secundaria, y has nacido entre el 1 de enero de 1997 y el 31 de diciembre de 2007, toma nota de cómo puedes participar en este certamen.

Tienes que escribir una redacción en la que cuentes alguna experiencia personal con la que la ONCE tenga algo que ver: tu vida escolar, tus amigos, alguna actividad que hayas realizado con la entidad... ¡Pon a prueba tu ingenio!

Puedes escribir tu redacción en cualquiera de los idiomas oficiales del Estado español, pero si eliges hacerlo en catalán, euskera, valenciano o gallego, tienes que adjuntar otra copia en castellano. Además, la redacción debe de ser creación propia y no puedes presentar ninguna obra que haya resultado ganadora en otros concursos, como por ejemplo el Prometeo.

La extensión de tu trabajo será de entre dos y diez folios, con fuente Arial y tamaño de 12 puntos, a doble espacio y una sola cara, si lo presentas en tinta. Si prefieres escribirlo en braille, deberá ocupar entre cuatro y veinte folios y también será por una sola cara.

Si estás interesado en participar, ¡date prisa en escribir tu relato!, ya que solo tienes hasta el 30 de junio para enviar el trabajo.

Por último, no olvides adjuntar una ficha con tus datos personales junto con tu redacción.

Envíalo todo a la siguiente dirección postal: “La ONCE y yo”, Dirección de Educación, Empleo y Promoción Cultural, calle Prado nº 24, 28014 Madrid.

El concurso se divide en dos categorías: Una para los participantes nacidos entre el 1 de enero de 2002 y el 31 de diciembre de 2007 y otra para los nacidos entre el 1 de enero de 1997 y el 31 de diciembre de 2001.

Ambas categorías cuentan con un primer premio consistente en un viaje a Madrid, que incluye alojamiento y visita a la Fundación ONCE del Perro Guía y al Consejo General, máximo órgano de gobierno de la ONCE. El segundo premio está compuesto por material didáctico.

Además, se otorgarán las menciones especiales que considere el jurado, y un premio a la participación solo por enviar un trabajo, que consiste en una suscripción durante un año a “Pásalo” o a “Recreo”.

## **ENTREVISTA CON EL CANTANTE SERAFÍN ZUBIRI:**

**“Nosotros mismos nos ponemos los límites. Casi siempre nuestras posibilidades están por encima de ellos”**

Por Cristina Muñoz

**PÁSALO** ha entrevistado a un artista muy querido por el público de nuestro país: Serafín Zubiri. Un cantante que lleva más de veinte años en el mundo de la música y que, además, se atreve con todos los retos personales y profesionales que se le plantean. Ha participado en programas televisivos como “Splash: famosos al agua”, “Mira quien baila” y “Sin barreras”, en el que aparece practicando un montón de deportes de riesgo. Además, Serafín es una persona solidaria, algo que podemos comprobar con su último disco, “Por una causa justa”, en el que colaboran diez ONG.

Todos podemos ser solidarios con los demás de la manera en que podamos. A veces, nuestro trabajo es la vía para poner nuestro grano de arena. Serafín ha querido contribuir de la manera que mejor sabe: cantando. El cantante asegura que “nos tenemos que concienciar de los problemas de la realidad y hacer cada uno lo que pueda para cambiar y mejorar las cosas”.

### **Por una causa justa**

Su último disco, titulado “Por una causa justa” (Paul Music, 2012), está compuesto por doce canciones: un villancico, otra dedicada a las madres y diez relacionadas con diferentes causas sociales, apoyadas, cada una de ellas, por una ONG. Por ejemplo, encontramos un tema dedicado a la tercera edad, apoyado por la Fundación Edad y Vida; otro que habla de los problemas del medio ambiente, que cuenta con la colaboración de Greenpeace; otro dedicado a los niños de países del Tercer Mundo, para el que se ha contado con el apoyo de Global Humanitaria, o una canción que trata sobre el espíritu de superación de personas con discapacidad a través del deporte, “amadrinada” por Special Olympics.

Todas las canciones tienen en común un mensaje de esperanza. Son muy positivas, porque como dice Serafín, “hay que afrontar los problemas, pero con optimismo”.

El disco, el octavo en la carrera del cantante, está ya disponible en las tiendas, pero, además, este verano podrás disfrutar de ellas en los conciertos que Serafín está ofreciendo por España. Las fechas las puedes consultar en su página web oficial [www.serafinzubiri.es](http://www.serafinzubiri.es), o a través de su página de Twitter (@serafin\_zubiri) o de Facebook (Serafín Zubiri).

### **Éxito en su tierra**

Uno de los últimos grandes éxitos de Serafín ha sido un concierto en honor de Nino Bravo, un gran artista al que no has conocido, pero que fue muy famoso

hace muchos años. Pregunta a tus padres y seguro que te contarán maravillas de él.

Serafín quiso recordar a Nino Bravo el pasado mes de mayo en un concierto en la capital navarra junto a la banda municipal de Pamplona. Lleno absoluto y una noche inolvidable.

Serafín asegura que ese concierto en su ciudad natal fue uno de los mejores días de su vida profesional. “Primero, –nos cuenta– por homenajear a Nino Bravo, uno de los artistas más grandes que ha habido en este país; segundo, porque es un lujo tocar con la banda municipal de Pamplona y tercero, porque fue en mi tierra y estaba el auditorio lleno”. Y señala que “con esto he cumplido con creces mis expectativas como artista”.

### **Retos de todo tipo**

Serafín es un hombre al que le gustan los retos y superarse a sí mismo. Llenar el Baluarte de Pamplona en un concierto fue un reto muy importante a nivel artístico. Pero también lo fue participar en dos ocasiones en el festival de Eurovisión, la primera en 1992 con el tema “Todo esto es la música”, y la segunda en 2000, con “Colgado de un sueño”.

Además, es un apasionado del deporte: de la bici, de la montaña, de las maratones y del atletismo. Participa siempre que puede en pruebas muy populares relacionadas con estos deportes y le encantaría hacer una expedición al Polo Sur, algo para lo que estuvo seleccionado en 2009, pero no pudo realizar finalmente por motivos de trabajo.

Según Serafín, “nosotros mismos nos ponemos los límites. Nuestras posibilidades están casi siempre por encima de ellos”.

Por eso, en televisión le hemos podido ver realizando deportes de riesgo, como en el programa “Sin barreras”, un documental en el que aparecía practicando piragüismo, como copiloto en un rally, realizando salto de tirolina. ¡Todo un ejemplo de superación!

También aceptó el reto de bailar en el programa televisivo “Mira quién baila”, pese a no haber bailado nunca, ni haberlo visto en otras personas. “Me animé, hice una prueba y me sorprendí haciendo cosas que nunca había imaginado”, asegura.

Y algo parecido sucedió con “Splash: famosos al agua”, su última aventura televisiva. Saltó desde 7.5 metros de altura, aunque reconoce que le daba miedo. “Es de las cosas más difíciles y arriesgadas que he hecho”, dice. “En el momento que saltas y estás en el aire no dependes de nadie. Depende de cómo vas colocado para caer bien o mal, y yo además tenía la dificultad añadida de no ver el agua y no saber cuándo iba a tocarla”, concluye el cantante.

# Tour de Francia: Cien ediciones de ciclismo en estado puro

Por Natalio Carrasco

**En el duro y complejo mundo del ciclismo, un sueño sobrevuela la mente de la mayoría de aquellos que componen el pelotón profesional: ganar... ¡el Tour de Francia! El Tour es la carrera más importante, prestigiosa y exigente del calendario y, además, en este mes de julio, celebra su edición número cien.**

Hasta el momento, y desde que el periodista francés Géo Lefèvre propusiera a su jefe, el director del periódico deportivo "l'Auto", Henri Desgrange, crear una competición ciclista por etapas que recorriera parte de la geografía francesa para promocionar el diario, tan solo unos pocos elegidos han logrado llegar hasta París, donde se sitúa el final de la carrera, vestidos de amarillo, el color del *maillot* o jersey que lleva el líder de la clasificación general.

La primera edición del Tour tuvo lugar a comienzos del siglo XX, en el año 1903. Teniendo en cuenta que esta carrera se lleva a cabo una vez al año, no parece que tenga mucho sentido conmemorar su edición número cien exactamente 110 años después de la primera, ¿verdad?

Sin embargo, sí que existe una razón para hacerlo de este modo. Y es que, por motivos completamente ajenos al deporte, el Tour no se disputó ni entre 1915–1918 ni entre 1940–1946. Las guerras –en este caso, la primera y la segunda guerras mundiales– han sido, a lo largo de sus 110 años de historia, las únicas responsables de haber paralizado un evento de esta magnitud.

## Cien años de puro ciclismo

Como todo buen conocedor de la bicicleta sabe, el Tour de Francia es ciclismo en estado puro. Sus casi cien ediciones son una buena muestra de ello. A lo largo de su historia, se han disputado apasionadas batallas por ascender colosos de piedra, como el Tourmalet, el Galibier, el Mont Ventoux, Alpe D'Huez, Stelvio, Gavia o el Mortirolo.

Asimismo, también se han librado duelos impresionantes en la lucha contra el crono y contra uno mismo y, además, se han vivido finales de infarto en las que la diferencia entre el primer y el segundo clasificado de la general era poco más que un suspiro. Fue precisamente esto lo que sucedió en la edición de 1989, en la que el estadounidense Greg Lemond aventajó en tan solo ocho segundos al francés Laurent Fignon.

Este año, el del "Centenario", la organización ha decidido apostar por el espectáculo y llevar al aficionado una más que atractiva edición. En esta ocasión, habrá únicamente siete etapas llanas, cinco de media montaña, seis de alta montaña, dos contrarreloj individuales y otra por equipos.

Por si fuera poco, cuatro de las seis etapas de alta montaña concluirán en alto. Y lo harán en Ax 3 Domaines, Mont Ventoux, Le Semnoz y Alpe d'Huez, que se ascenderá por primera vez dos veces en la misma etapa.

Además, uno de los grandes atractivos de este año será el fin de fiesta, en el que los Campos Elíseos recibirán a los ciclistas que aún se mantengan en la carrera en una espectacular etapa nocturna. ¡Será la primera vez que París corone al vencedor del Tour de noche!

### **Héroes de la bicicleta**

Si ganar una carrera ciclista por etapas que recorre más de 3.000 kilómetros cada año, que llega a las cumbres más elevadas de los Pirineos y los Alpes y que cuenta con etapas que superan los 200 kilómetros en un solo día es complicado, mucho más lo es llegar hasta los Campos Elíseos parisinos vestido por segunda o tercera vez con el jersey de líder.

Algunos de estos ciclistas que acumularon la valentía suficiente como para acometer una aventura de estas características sí lo lograron. Pero, por encima de todos los participantes de sus 99 ediciones, de todos los que han ganado alguna etapa o, incluso, la general en una o dos ocasiones, se encuentran los verdaderos héroes de la bicicleta: los "pentacampeones" del Tour de Francia.

Tan solo cuatro ciclistas han sido capaces de vencer la mejor carrera del panorama internacional en cinco ediciones. El primero fue el francés Jacques Anquetil, que venció en los años 1957, 1961, 1962, 1963 y 1964.

Pocos años después, en 1969, comenzó el reinado del segundo gran campeón, el belga Eddy Merckx, que, además de ese mismo año, subió al cajón más alto del podio parisino en 1970, 1971, 1972 y 1974. Merckx, al que apodaron 'El Caníbal' por su voraz hambre de triunfos, aún conserva varios récords en el propio Tour de Francia: llevó durante 96 días el *maillot* amarillo de líder, logró 34 victorias de etapa y, además, en 1970 y en 1974 venció hasta en ocho etapas en una sola edición de la carrera.

El penúltimo pentacampeón fue el también francés Bernard Hinault, ganador en 1978, 1979, 1981, 1982 y 1985. Aunque no pudo lograr tres triunfos seguidos en la general del Tour, sí que consiguió alcanzar la mágica cifra de cinco victorias finales. Además de en la ronda gala, Hinault también brilló en las otras dos grandes carreras por etapas (el Giro de Italia y la Vuelta a España), que le convirtieron en el ciclista francés con mejor palmarés de la historia.

Y, finalmente, el último gran campeón hasta el momento y alguien que hizo vibrar a la afición española a comienzos de la década de los 90 fue Miguel Indurain. El ciclista navarro ha sido el único en conseguir la victoria final en cinco ocasiones consecutivas: 1991, 1992, 1993, 1994 y 1995.

## **Indurain, ‘el extraterrestre’**

Durante el reinado de Indurain en la carrera gala, el navarro supo dominar todos los terrenos y fueron memorables sus gestas tanto en las etapas de montaña como en las contrarrelojes. De hecho, han pasado a la historia varias etapas protagonizadas por el campeón de Villaba.

Por ejemplo, la decimotercera del Tour del 91. En aquella jornada, tras coronar el mítico Tourmalet, Indurain y Claudio Chiappucci emprendieron una exitosa escapada de 60 kilómetros hasta la meta. Ambos llegaron por delante del pelotón y el español agradeció su colaboración al ciclista italiano cediéndole la victoria, aunque Indurain, por su parte, consiguió vestirse de amarillo.

Tampoco han olvidado los aficionados al ciclismo la que ha sido considerada como la mejor contrarreloj de la historia: la de Luxemburgo, en 1992. Aquel día, Miguel Indurain sacó tres minutos a Armand de la Cuevas, que fue segundo, y tres minutos y 41 segundos a Gianni Bugno, tercero. Al término de esta etapa, el vencedor de los años 1983 y 1984, el polémico Laurent Fignon, que llegó a la línea de meta por detrás de Indurain, aunque había salido en la crono ¡seis minutos antes que él!, declaró: "A mí no me ha doblado un ciclista. Me ha doblado un extraterrestre".

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

### **... ADMINISTRATIVO**

#### **David Jiménez Mahillo:**

**“Al principio el desconocimiento fue la mayor barrera pero con el trabajo y con el paso del tiempo lo superé”**

Por Leonardo Beltrán

**David trabaja en la prestigiosa consultora Deloitte. Esta firma está presente en numerosos países de todo el mundo. Sus cuatro ramas fundamentales son: consultoría, impuestos, asesoría financiera y auditoría. La experiencia de David puede servir de modelo a jóvenes que tengan alguna discapacidad y sueños por cumplir.**

El primer contacto de David con Deloitte fue durante “una feria de empleo para personas con discapacidad en Madrid”. Posteriormente, la firma de un convenio entre Deloitte y la fundación ONCE, a través del programa Inserta, permitió que accediese a un proceso de selección para formar parte de la empresa. Poco tiempo después la incertidumbre terminó, ya que le llamaron y comenzó a trabajar allí.

#### **Total autonomía en el trabajo**

Desde que entró en la empresa, desempeña funciones “en el departamento de administración de personal”. En concreto, en el área de nómina. Cuando llegó,

demonstró ser una persona con las ideas claras y se adaptó rápidamente al puesto que le asignaron. “Recuerdo que, cuando me incorporé al departamento, fue mayor el miedo que tenían mis compañeros por desconocer mi grado de discapacidad visual que el mío, propio de quien llega a un sitio completamente nuevo para él”.

A la hora de realizar sus funciones en el departamento, asegura que no tiene ningún problema, ya que utiliza “una pantalla de ordenador más grande que la de los demás”. Esto le aporta una total autonomía en la realización de su trabajo.

Afirma que para él durante los primeros días “el desconocimiento fue la mayor barrera” pero su trabajo y constancia le han ayudado poco a poco en la adaptación.

### **Límites, no problemas**

Como cualquier niño, de pequeño su deseo era “jugar al fútbol como el resto” pero con el paso de los años fue más consciente de su discapacidad y, como dice él, “de los límites de hasta dónde puedes llegar”.

Durante su etapa educativa, David estudió un módulo de Formación Profesional. Recuerda que conseguía los apuntes gracias a algún compañero pero otras veces era el mismo profesor quien le facilitaba fotocopias ampliadas con sus explicaciones.

Además, si tenía alguna duda, los profesores “se acercaban para explicarme si no entendía algo”. “En general no recuerdo grandes problemas, la verdad”, aclara.

Cuando habla del papel que ha jugado la ONCE a la hora de lograr sus metas, destaca que “gracias a la ONCE tengo en préstamo un ZOOM text”. Se trata de un programa informático que le permite aumentar el tamaño de la letra de un texto determinado. Esta ayuda técnica le facilita más la tarea diaria. Anteriormente, también gracias a la ONCE, consiguió el préstamo de un telescopio de mano que también le hacía más fácil la lectura.

Para terminar, David aconseja a todas aquellas personas con discapacidad que tengan algún sueño por cumplir, “que sean valientes y conozcan sus dificultades y las expongan de manera clara al empresario que pueda estar interesado en contratarles”.

## **NOTICIAS**

### **Ir al instituto andando mejora el rendimiento en clase**

Si estás estudiando, a partir de ahora tienes una nueva razón para caminar. Según un estudio publicado en la revista “Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine”, los adolescentes que van al instituto o al colegio caminando tienen

un mejor rendimiento cognitivo que los que se desplazan en autobús o en coche.

Los científicos realizaron pruebas a una muestra formada por 1.700 jóvenes de entre 13 y 18 años de cinco ciudades españolas (Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza) y llegaron a la conclusión de que los chicos y chicas que caminan al menos 30 minutos por la mañana para desplazarse a clase desarrollan más la capacidad de aprendizaje y de atención.

“Desplazarse andando al centro educativo es un hábito saludable y diario que contribuye a que el adolescente sea más activo el resto del día y participe en actividades físicas y deportivas”, afirman dos de los investigadores de este estudio. Además, añaden que “la caminata produce un aumento de gasto energético y, en definitiva, un mejor estado de salud”.

### **Aprende Historia del Arte a golpe de tuit**

Entender la Historia del Arte puede resultar a veces un poco complicado, ¿verdad? El director del Museo Thyssen-Bornemisza, Guillermo Solana, quiere facilitar en la manera de lo posible esta tarea impartiendo sencillos cursos a través de Twitter.

Todas las tardes, a las seis en punto, Solana ofrece en los 140 caracteres que permite cada tuit la explicación de alguna de las obras expuestas en el museo.

De esta manera tan original y moderna, el director del Thyssen-Bornemisza recorre más de 700 años de Historia del Arte. Si quieres seguirle, su nombre de usuario es @guillermosolana.

Eso sí, al presentar estas clases, advirtió: “Con el curso no obtenéis créditos ni título, pero podéis impresionar a vuestros amigos y parientes”.

### **El agua de la Luna tiene el mismo origen que la de la Tierra**

El análisis de las muestras lunares traídas en los años 70 por el programa Apolo de la NASA confirma que el agua de la Luna proviene del mismo lugar que la de la Tierra.

Este descubrimiento desmonta la teoría adoptada hasta ahora según la cual el agua se volvió a generar en la Tierra después de que el impacto de un gran objeto contra ésta desmembrara algunos fragmentos que formaron la Luna.

Los científicos explican, según estos nuevos datos, que “el hidrógeno ya estaría en la Tierra en el momento del gran impacto y no habría una pérdida significativa durante la formación de la Luna”.

### **Descubren un nuevo tipo de dinosaurio “cabezón”**

Vivió hace 85 millones de años en la zona que hoy en día es Canadá, pertenecía a la familia de los paquicefalosaurios, era pequeño, herbívoro,

bípedo y destacaba por la enorme dimensión de su cráneo.

Esta es la descripción del dinosaurio cuyo fósil ha sido hallado recientemente. Este descubrimiento demuestra que la variedad de especies de estos animales es mucho mayor de lo que se pensaba.

El dinosaurio, cuyo hallazgo ha sido publicado en la revista "Nature Communications", ha sido bautizado como 'Acrotholus audeti', y al parecer, su grueso cráneo con forma de cúpula, sería un casco protector que utilizaba para pelear con otros dinosaurios.

### **Los secretos de los bigotes del ratón, al descubierto**

Seguro que alguna vez te has preguntado por qué los ratones tienen bigote. Pues bien, dos estudios publicados en el último número de la revista *Nature* desvelan algunos de los secretos de estos pelillos que resultan ser todo un potente detector que permite al roedor conocer muchas cosas de su entorno.

Por ejemplo, tal y como asegura el primer estudio, pueden oler a sus depredadores, porque en los bigotes hay genes implicados en la detección de aminas, unos compuestos presentes en la orina.

El segundo de los estudios analiza cómo los ratones son capaces de compaginar la respiración con el movimiento de sus bigotes. Es esencial, porque los músculos que utilizan para estas funciones los utilizan a veces también para masticar, tragar o chupar y esto precisa de una coordinación adecuada.

De esta manera, cuando el olfateo del ratón es rápido, los bigotes se mueven una vez por cada aspiración, mientras que durante la respiración lenta, se producen varios movimientos entre respiraciones.

## **TRUCOS Y CONSEJOS**

### **Este verano ¡cuidado con las zambullidas!**

Por Cristina Muñoz

**En la sección "Lo que te interesa" te hemos ofrecido una entrevista en la que el cantante Serafín Zubiri nos contaba su experiencia en el programa de televisión "Splash: famosos al agua", pero queremos recordarte que aunque puede parecer muy divertido lanzarse desde un trampolín a la piscina o desde un acantilado al río, se trata de prácticas muy peligrosas.**

En el programa, los participantes estaban siempre asesorados por los entrenadores, que les decían cómo debían tirarse y, además, un fisioterapeuta velaba por su seguridad y acudía inmediatamente a atenderles en caso de hacerse daño.

Aún así, el propio Serafín, como nos ha contado, se hizo bastante daño en la espalda y otros compañeros también se lesionaron, como el actor Juan José Ballesta, que se dislocó un hombro.

### **El cinco por ciento de las lesiones medulares son por zambullidas**

Las zambullidas inadecuadas en playas, ríos y piscinas son la causa del 5 por ciento de las lesiones medulares que se producen en España cada año, según datos del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid. Estos especialistas, realizan todos los veranos una campaña alertando del peligro de las zambullidas, y avisan de que puede provocar lesiones graves a nivel medular y de columna vertebral, así como traumatismo craneoencefálico (TCE).

Por lo tanto, tal y como recomiendan los fisioterapeutas, si no tienes la certeza de que la profundidad y el fondo ofrecen las suficientes garantías de seguridad, no te lances.

Si estas en la piscina, lo mejor es saltar de pie y de frente, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, o como se conoce popularmente, al estilo “bomba”.

## **Un sombrero de ala ancha para la playa y una gorra para la montaña**

Por Refugio Martínez

**Todos sabemos que el Sol es fuente de luz y de calor, y que sin él no sería posible la vida en la Tierra, pero ¡cuidado!, porque no todo lo que nos brinda el astro rey es beneficioso para nuestra salud. Ten en cuenta, ahora que llega el verano, que debemos ser juiciosos y precavidos a la hora de exponernos bajo sus ardientes rayos. Si quieres evitar quemaduras innecesarias, presta atención a estos consejos. Te ayudaran a disfrutar del sol en su justa medida.**

Ya acaba el curso y los más afortunados de vosotros estaréis pensando en hacer las maletas y viajar a lugares más divertidos donde pasar las vacaciones de verano. Pero donde quiera que vayas debes tener cuidado con el sol y protegerte de los nocivos rayos ultravioletas. Nuestra piel necesita estar eficazmente protegida para evitar cualquier quemadura que puede ser, además, de dolorosa, muy perjudicial.

Los efectos de una exposición sin protección solar pueden provocar no solo quemaduras, sino también un envejecimiento acelerado de la piel que origina manchas oscuras o claras, pequeñas cicatrices blancas en forma de estrella, deshidratación, aparición de arrugas y grosor anormal de la epidermis. Por todas estas razones, si alguna quemadura te produce dolor o notas algo

anormal no tengas reparos en acudir a tu farmacéutico para curarla con un tratamiento adecuado.

Además, no todos los efectos nocivos del sol son inmediatos, ni se pueden ver a simple vista. Tal vez te interese saber que el efecto perjudicial del sol es acumulativo e irreversible; de hecho, los rayos solares causan hasta el 80 por ciento del envejecimiento prematuro de la piel y las quemaduras sufridas durante la niñez y las exposiciones solares intermitentes e intensas aumentan el riesgo de desarrollar un cáncer cutáneo de mayor.

### **Medidas para protegernos de “Lorenzo”**

Estés donde estés, en la ciudad o en el campo, en el mar o en la montaña, ten siempre presente que es necesario aplicarse una crema con filtro solar en las partes del cuerpo que queden al descubierto, como el rostro y las manos; que para exponerte al sol es aconsejable hacerlo de manera muy progresiva, por ejemplo, el primer día con diez minutos bastará para preparar tu piel, y que nunca debes utilizar la crema para prolongar la exposición al sol.

Además, algunas personas poseen una piel más sensible que otras a los rayos ultravioletas (UV) debido a sus condiciones cromáticas por lo que tienen una resistencia distinta al sol. Pero, sea cual sea tu tipo de piel, debes tener en cuenta que la protección adecuada depende de la intensidad de los rayos UV, de la duración de la exposición y de la actividad ejercida. En cualquier caso, a continuación vamos a exponer unas sencillas medidas que te ayudarán a combatir al sol este verano:

- Evita la exposición solar en las horas centrales del día. Los rayos UV son más fuertes entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Y aprovecha las sombras pero no olvides que los árboles, las sombrillas o los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.
- La mejor de las protecciones contra el sol es la ropa. Lleva prendas largas, amplias y permeables a la transpiración como camisas de manga larga y pantalones de lino o de algodón.
- Elige un sombrero de ala grande que te cubra bien los ojos, la nuca y las orejas y, si tanto *glamour* no va contigo, con una gorra bastará.
- No olvides las gafas de sol con un alto índice de protección frente a los rayos UVA y UVB, pero asegúrate de que los filtros son de calidad porque muchas veces los cristales oscuros están tintados. Además, ten presente que el sol, en el agua o en la montaña, daña más los ojos por el fenómeno de la refracción.
- Utiliza cremas con filtro solar con factor de protección igual o superior a 30 y aplícatela media hora antes de cada exposición, repite la operación cada dos horas o después de nadar, jugar o hacer ejercicio al aire libre.

- Las lámparas y las camas bronceadoras aumentan el riesgo de cáncer de la piel y pueden dañar los ojos si no se usa protección por lo que debes evitar su uso.
- Recuerda que las nubes dejan pasar el sol y que superficies como la arena, el agua o el pavimento reflejan más de la mitad de los rayos solares y aumentan el riesgo de quemaduras.

Todo lo que te hemos explicado es para enseñarte a disfrutar del sol en su justa medida pero no para disuadirte de su total y absoluta exposición. En este sentido, es necesario recordar que el sol es fuente de numerosas facultades necesarias para la vida. Sin ir más lejos, nuestro organismo necesita sol para sintetizar la vitamina D que actúa sobre nuestros huesos y ayuda a fijar el calcio y el fósforo.

Y después de haber leído todos estos consejos, te has ganado a pulso el derecho a un buen descanso, disfrutando de tus días de vacaciones, con tus amigos y, por supuesto, con el astro rey pero eso sí, con un poquito de prudencia y ¡mucho de cuidado!

## **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) ¿Qué compañía de la Corporación Empresarial ONCE se dedica a realizar promociones de carácter residencial y a la construcción de edificios para su arrendamiento?**

- a) Zara Home.
- b) Seguronce.
- c) ONCISA.

**Solución: c) ONCISA.**

**2) ¿Cuál es el formato sonoro de los libros que puedes descargar de la Biblioteca Digital de la página web de la ONCE?**

- a) Daisy.
- b) Audesc.
- c) Rectangular.

**Solución: a) Daisy.**

**3) ¿Qué artilugio, empleado por muchos ciegos en la actualidad, inventó el argentino José Mario Fallótico?**

- a) Perro guía con sensor antichoques.
- b) Montura al aire en todo tipo de gafas.
- c) Bastón blanco.

**Solución: c) Bastón blanco.**

**4) ¿Qué dos aspectos se tienen en cuenta para conceder la afiliación a la ONCE?**

- a) La fecha de caducidad del Documento Nacional de Identidad y el estado de conservación del pasaporte.
- b) La agudeza y el campo visual.
- c) El color de los ojos y el grado de alopecia.

**Solución: b) La agudeza y el campo visual.**

**5) ¿En qué disciplina deportiva consiguió el guipuzcoano Jon Santacana tres medallas en los Campeonatos del Mundo celebrados el pasado mes de febrero?**

- a) Parchís subacuático.
- b) Esquí alpino.
- c) Puenting sincronizado.

**Solución: b) Esquí alpino.**

#### **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**

**Y si el test de la ONCE te ha podido parecer un poco fácil, te proponemos unos acertijos y adivinanzas algo más complicados, pero que con paciencia, seguro que lograrás resolver.**

1) Se han dado casos de personas que han atravesado desiertos sin estar provistos de comida ni agua, y han tardado semanas en realizar su hazaña. Como sabrás, es prácticamente imposible que una persona pueda sobrevivir más de una semana sin ingerir agua. ¿Cómo crees que ha habido personas que han conseguido resistir sin víveres las duras condiciones de los desiertos?

**Solución: Un desierto no es solo el área arenosa o pedregosa que solemos imaginar al escuchar esta palabra. Otra de sus definiciones es**

“despoblado, solo, inhabitado”, por lo tanto, lugares como el polo Norte, Groenlandia o la Antártida son considerados también desiertos. Las personas que han conseguido atravesar estos desiertos han sobrevivido alimentándose de hielo.

2) Tengo tantas hermanas como hermanos, pero mis hermanas tienen la mitad de hermanas que de hermanos. ¿Cuántos somos?

**Solución:** En esta familia son 7 hermanos: 3 hermanas y 4 hermanos. Por ello, cualquiera de los hermanos tiene 3 hermanas y 3 hermanos, y su hermana tiene el doble de hermanos que de hermanas puesto que ella tiene 4 hermanos y 2 hermanas.

3) Como ya sabrás, el calor dilata el metal. Entonces, si se calienta una pieza de hierro con forma de donut, ¿qué crees le ocurre al agujero central?, ¿se agranda, empequeñece o mantiene su diámetro?

**Solución:** Cualquier dilatación, aumenta el tamaño del objeto. Como el objeto, en este caso, es un donut y éste contiene un agujero, deducimos que también el agujero aumenta de tamaño.

4) Existe un animal que, no siendo pez, vive en el agua y que va por los aires, a pesar de no ser un pájaro. ¿Cuál es este extraño animal que cada verano nos canta a viva voz?

**Solución:** La rana.

Esto ha sido todo en este número. PÁSALO se va de vacaciones hasta el 20 de agosto, día en que volveremos con muchos más temas que esperemos te gusten. ¡Feliz verano! Y recuerda...

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

Puedes mandarnos tus cartas, redacciones o preguntas a:

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

--Correo postal:

Revista Pásalo  
Servimedia.  
C/ Almansa, 66  
28039 Madrid