

PÁSALO

Nº 45. 20 OCTUBRE 2013 – 20 NOVIEMBRE 2013

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Doñana, un tesoro ornitológico (por Pedro Fernández)
 - ❖ El pino Wollemi, un superviviente del Jurásico (por Ignacio Santa María)
 - ❖ Ever After High: adolescentes con mucho cuento (por Cristina Muñoz)
 - ❖ Fútbol: 150 años de evolución (por Natalio Carrasco)

- ✚ De mayor quiero ser...
 - ❖ Política. Cristina Chamorro: “En política hacen falta más jóvenes con discapacidad” (por Leonor Lozano)

- ✚ Noticias
 - ❖ ¡La Estatua de la Libertad no para de moverse!
 - ❖ Miel con sabor a M&M's
 - ❖ Menos mortalidad infantil
 - ❖ Bates de béisbol poco resistentes

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Zapatos dañinos: consejos para prevenir lesiones en los pies (por Almudena Hernández)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¿Sabías que el Parque Nacional de Doñana recibe cada año la visita de unas 500.000 aves? ¿Y que en él viven de forma permanente más de 250 especies de fauna y 900 de flora? Presta atención a este número de PÁSALO y aprenderás mucho más sobre este espacio, una de las mayores reservas naturales de Europa.

Te contamos también la historia del pino Wollemi, una especie de dinosaurio “vivo” del reino vegetal, y te desvelamos todos los secretos de las “reales” y “rebeldes” de la serie “Ever After High”.

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. Recuerda que puedes enviarnos cualquier propuesta o sugerencia a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@servimedia.es

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

-Estrenos

“Cuerpos especiales”

La actriz Sandra Bullock es la protagonista de esta comedia policiaca. Interpreta a Sarah Ashburn, una agente especial del FBI que, aunque es muy eficaz en su trabajo, tiene un problema: le cuesta colaborar con sus compañeros. A regañadientes, tendrá que trabajar con Shannon Mullins (interpretada por Melissa McCarthy), policía de carácter excéntrico e impulsivo. Ambas tendrán que resolver sus diferencias para alcanzar el objetivo que tienen en común: acabar con un terrorista ruso extremadamente peligroso.

“El camino de vuelta”

Esta película nos cuenta la historia de Duncan, un joven de 14 años que dedica las vacaciones de verano a encontrarse a sí mismo. La vida de este chico introvertido y poco integrado da un giro inesperado cuando traba amistad con Owen, el director del parque acuático “Water Wizz”. A través de esta divertida relación de amistad, Duncan se irá abriendo poco a poco y empezará a encontrar su lugar en el mundo.

“Thor: el mundo oscuro”

Regresa a los cines uno de los héroes de cómic de la Marvel: Thor. En esta nueva aventura, se tendrá que enfrentar a una antigua raza liderada por el vengativo Malekith. El problema para Thor es que contra estos seres no pueden hacer nada ni Odín ni Asgard.

Thor deberá impedir que la Tierra sucumba al mundo oscuro y, para ello, obligará a Jane Foster a sacrificar todo lo que ama por salvar al mundo.

-LIBROS

“El camino de Sherlock”

Francisco Méndez tiene 14 años, una inteligencia extraordinaria y una pasión: los libros de Sherlock Holmes. Y no solo sabe más que nadie sobre el famoso detective, sino que razona como él.

Si te interesa este libro, escrito por Andrea Ferrari, te lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato TLO, o pedirlo al SBO, y lo recibirás en dos volúmenes en braille.

“T/.Error”

Un chico solitario aparece inesperadamente en un aburrido pueblo de veraneo. Su llegada coincide con unos horribles e inexplicables sucesos. Aurelia, la protagonista, lucha contra sus sentimientos hacia el forastero e intenta descubrir la verdad sobre las misteriosas muertes y saber por qué él se interesa tanto por la lluvia de meteoritos de unos días antes...

¿Te interesa este libro de Jordi Sierra i Fabra? Puedes solicitarlo al SBO y lo recibirás en un CD, o descargarlo de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy.

Si necesitas más información sobre estos libros, puedes llamar al número de teléfono 91.010.91.11.

MÚSICA

-Discos

Avril Lavigne

La cantante de rock canadiense Avril Lavigne publica su quinto álbum de estudio, titulado “Avril Lavigne”. Este disco contiene 13 nuevos temas, de los que ya conoces el *single* que sonó este verano, “Here’s to never growing up”, y la canción que acaba de extraerse como segundo *single*, titulada “Rock N Roll”. En “Avril Lavigne”, la canadiense sigue proponiendo un rock sencillo con fuerza guitarrera que parte del sonido *punk* de los setenta, aunque con una visión del siglo XXI.

-Conciertos

One Direction

El grupo británico de moda, One Direction, ha anunciado dos conciertos para el verano de 2014 en España.

Las actuaciones serán el 8 de julio en el Estadio Olímpico de Barcelona y el 10 de julio en el estadio Vicente Calderón de Madrid. Si quieres ir, ¡date prisa! ¡Las entradas están ya a la venta!

One Direction aprovechará esta gira para presentar en directo el nuevo álbum del grupo, que verá la luz en noviembre.

LO QUE TE INTERESA

Doñana, un tesoro ornitológico

Por Pedro Fernández

El Parque Nacional de Doñana es una de las reservas naturales mayores de Europa y uno de los espacios protegidos más importantes de España, si no el que más. A lo largo de su territorio acoge más de 900 especies de flora y 250 de fauna. Especialmente significativo resulta la visita anual que recibe de 500.000 aves de 350 especies diferentes. Esto se debe a su posición estratégica, entre el océano Atlántico y el mar Mediterráneo, y a su proximidad con África. Por todo ello, es el lugar idóneo para los amantes de la ornitología.

El currículum impresiona. Parque Nacional, reserva de la Biosfera, humedal del convenio Ramsar, Zona de Especial Protección para las Aves, Parque Natural y, especialmente, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, esto último desde 1994. Al Parque, situado en Huelva, aunque también se extiende por las provincias de Sevilla y Cádiz, se le considera el espacio protegido más importante de España, y una de las mayores reservas naturales de Europa, ya que abarca más de 100.000 hectáreas.

Pues bien, aún así, Doñana es una de las zonas de protección de España que más ha tenido que luchar para sobrevivir. En los años 50 querían que su espacio sirviese como cultivo para fresas, construcción de urbanizaciones y repoblación con eucaliptos. Afortunadamente, Doñana se convirtió en un espacio protegido en 1963, hace 50 años, y hoy es uno de los epicentros mundiales del estudio de la ornitología. Lógico, si se tiene en cuenta que anualmente recibe la visita de más de 500.000 ejemplares de 350 especies de aves diferentes.

El que fuera antaño coto de caza de la realeza hoy cuenta con muchas especies raras y amenazadas, entre las que se incluyen el linco ibérico y el águila real española. Y podría haber también lobos, pero un guardia mató al último en 1951, antes de que fuera considerado espacio protegido. También se pueden encontrar sobrevolando la zona aves en peligro de extinción, como la cerceta de mármol o el pato de cabeza blanca.

Cuatro ecosistemas

Su gran riqueza en fauna y flora, unas 900 especies vegetales y 250 animales, se debe a que cuenta con cuatro ecosistemas diferentes: los cotos, las marismas, las veras y las playas con dunas, cada uno con su hábitat propio.

Los cotos, el ecosistema más antiguo, cuentan con abundantes masas forestales de alcornoques, enebros y pinos, entre otros. Una de las razones por las que hay pinares es la repoblación que sufrió hace cientos de años cerca de la desembocadura del Guadalquivir, para la construcción de los buques de la Armada Real. También se repobló en su momento con eucaliptos, una madera

utilizada para fines industriales debido a la velocidad de crecimiento. El problema es que esta especie destruyó parte de este ecosistema, y es que hoy está comprobado que los eucaliptos impiden el crecimiento de la vegetación autóctona a su alrededor. Por ello, se decidió erradicarlos de forma sistemática.

Por otro lado, las marismas son el ecosistema más joven y extenso de Doñana, y el que más fama le ha otorgado al espacio natural debido a su diversidad ornitológica. La espectacular migración protagonizada por las aves lo convierte en un punto de encuentro de la avifauna europea y africana.

Un tercer ecosistema sería la vera, considerada la zona de transición entre el bosque mediterráneo y la marisma. Al ser un lugar donde confluyen especies de ambos ecosistemas, impresiona su diversidad faunística. Asombra la vida que fluye alrededor de los viejos alcornos, donde el bullicio de los nidos de garzas, espátulas, martinetes o águilas calzadas rompen el silencio. Además, el pie de sus ramas sirve como cobijo para animales como linceces, ginetas, conejos o zorros.

Por último, están la playa y sus dunas. Este lugar es cambiante, ya que las dunas crecen, cambian y avanzan por el empuje del viento del suroeste. Por ello, se dice que la costa de Doñana está en constante movimiento. Por cierto, de los 70 kilómetros de costa, más de 50 son de playa Atlántica y 30 son de playas vírgenes de arena blanca y fina.

En toda esta extensión de playa abundan peces, moluscos, crustáceos, gaviotas, charranes, zarapitos y una especie vegetal, unos pinos fosilizados conocidos como “las cruces de Doñana”. Con el paso del tiempo el viento acumula arena, y así empiezan a formarse los denominados trenes o cordones de dunas que, a medida que avanzan, destruyen la vegetación que encuentran a su paso. Sobreviven algunos pinos que reasentan sus raíces. Pero, al encontrarse entre dos frentes de dunas, terminan muriendo bajo las arenas de nuevo, quedando fosilizados. Estos son los “cruces de Doñana”.

Centros de visitantes

En cuanto a los centros de interpretación, el parque cuenta con ocho: cinco de ellos en la provincia de Huelva; dos en Sevilla, y uno en Cádiz. Todos ellos se encuentran siempre abiertos, salvo en las fechas de la Romería del Rocío y durante los días festivos de Navidad.

El centro que más visitantes recibe es el de El Acebuche. Desde este punto salen las visitas guiadas al parque. El teléfono de contacto es el 959 439 629.

¿Te apetece visitar Doñana? Si llamas al teléfono 902 450 550, podrás consultar precios y horarios y te contarán cómo llegar.

El pino Wollemi, un superviviente del Jurásico

Por Ignacio Santa María

Imagínate que vas por un bosque y te topas de pronto con un dinosaurio vivo. ¡Vaya susto te llevarías! Pero a la vez... ¡menudo hallazgo! ¿Te parece imposible? Pues algo así, pero en el reino vegetal, le sucedió hace 20 años a un guardabosques australiano llamado David Noble. Él se encontró por casualidad con varios ejemplares de una especie de árbol de unos 200 millones de años de antigüedad, es decir, una clase de árbol que sirvió como alimento a muchos dinosaurios vegetarianos. Lo que vio Noble no era un fósil, sino 40 árboles vivos, 40 ejemplares que habían logrado sobrevivir hasta nuestros días.

Noble trabajaba desde hacía años en el Parque Nacional Wollemi, situado en las llamadas Montañas Azules, una zona de frondosos bosques que se extiende a unos 150 kilómetros al noroeste de Sidney. A Noble le gustaba hacer expediciones por las zonas más recónditas de este Parque Nacional. Un buen día, en una zona muy oscura y frondosa que se había formado en las profundidades de un cañón, encontró 40 ejemplares de un árbol que no había visto nunca.

Arrancó algunos retoños que crecían al pie de los árboles y los llevó a un laboratorio de Botánica de Sidney. En un primer momento, los científicos pensaron que se trataba de alguna variedad del helecho, esa planta que crece a ras del suelo en los bosques húmedos, ya que las hojas tienen un gran parecido. Pero se quedaron atónitos cuando el guardabosques les dijo que se trataba de árboles que alcanzaban los 40 metros de altura. Entonces pensaron que David Noble había descubierto una especie completamente nueva y la catalogaron como "Wollemia Nobilis", en honor al nombre del parque y al apellido del guardabosques.

Pero la sorpresa fue aún mayor cuando a estos investigadores se les ocurrió comparar las hojas con algunos fósiles, porque se dieron cuenta de que eran idénticas a las huellas que había dejado un árbol que tenía dos millones de años. En concreto, era un árbol que apareció en la Tierra hace 200 millones de años, y tuvo su máximo periodo de expansión entre el Jurásico y el Cretácico, es decir, que convivió con el reinado de los dinosaurios y, seguramente, sus hojas sirvieron de alimento a muchos de ellos.

¿Qué pasó después?

Los botánicos creían que aquel árbol se había extinguido hace dos millones de años. Nadie sospechaba que todavía quedaban 40 ejemplares vivos en la espesura de un bosque australiano. Pero ¿qué sucedió con estos árboles después del descubrimiento?

El lugar donde David Noble encontró los árboles se puso bajo estricto secreto. Las autoridades del parque querían evitar que la pequeña población fuera saqueada o que los visitantes pudieran dañar o contaminar los árboles con hongos o enfermedades. Todavía hoy se mantiene el secreto.

Unos 12 años después, y a través de complicados procesos de reproducción in vitro, se logró obtener semillas y esquejes de los árboles de Wollemi, que se vendieron a varios jardines botánicos de todo el mundo. En 2007, se pusieron a la venta ejemplares a todo aquel que quisiera comprarlos a través de viveros autorizados. Hoy en día es posible comprar una planta de Wollemia Nobilis de dos años de edad por un precio muy asequible: 85 euros.

Un ‘pino’ que no lo es

El Wollemia Nobilis se ha dado a conocer en todo el mundo con el nombre común de Pino Wollemi. Es un nombre poco afortunado, ya que no se trata de un pino, sino de una araucaria. Sus hojas son muy parecidas a las de los helechos, de un tono verde oscuro, en ocasiones, un poco azulado. Su tronco es nudoso y de tono marrón oscuro. Parece estar cubierto de los clásicos cereales de chocolate.

¿Existen especies de árboles tan antiguas como el Pino Wollemi? Sí que existen, pero no muchas. La más famosa es el Ginkgo Biloba, un árbol que también apareció sobre la tierra hace 200 millones de años y que ha sobrevivido hasta nuestros días. El Ginkgo Biloba está muy ligado a la cultura china y se le atribuyen numerosas propiedades curativas. De hecho, se ha utilizado en medicina tradicional desde hace miles de años para tratar el asma y diversas alergias, así como la pérdida de memoria y los problemas circulatorios. Últimamente se ha descubierto su utilidad en el tratamiento del alzhéimer y de otras demencias.

Ever After High: adolescentes con mucho cuento

Por Cristina Muñoz

Los personajes de los cuentos tradicionales ya tienen sus sucesores. Si te sabes ya de memoria la historia de Blancanieves, Cenicienta o la Bella durmiente, cierra el libro y abre los capítulos de “Ever After High”. En esta serie, los protagonistas son, por una parte, “los reales”, las hijas de las princesas que, aunque ya no llevan vestidos de volantes, han aceptado que su destino es casarse con un príncipe azul como hicieron sus madres y, por otra parte, “los rebeldes”, que no quieren ser como sus padres porque no están de acuerdo con sus conductas. A continuación te contamos quién es quién en “Ever After High”.

Érase una vez un instituto llamado “Ever After High”. Al comenzar el nuevo curso, los alumnos, hijos de algunos de los personajes de cuento más famosos, tienen que hacer su discurso de aceptación de destino. Esto quiere decir que aceptan ante todo el público que su futuro sea exactamente como el de sus padres y que tendrán un final feliz en el que comer perdices por toda la eternidad. Sin embargo, no todos los alumnos están dispuestos a aceptarlo.

Apple White, hija de Blancanieves, es la chica más popular del instituto. Físicamente no se parece en nada a su madre. Como recordarás,

Blancanieves tenía una delicada belleza y era morena con el pelo cortito, mientras que Apple White es rubia, con una larga melena ondulada que cae hasta su cintura y unos enormes ojos azules. Pero las dos son las más bellas de sus respectivos cuentos.

Apple White sale con el chico más guapo de la clase, Charming, hijo de Príncipe Azul, y es la líder del grupo de “las reales”, al que pertenecen también Briar Beauty, hija de la Bella durmiente; Ashlynn Ella, la hija de Cenicienta, y Blondie Lockes, hija de Ricitos de Oro.

“Los reales” son frívolos, dan mucha importancia a la belleza y a la popularidad y acatan sin rechistar el destino que ya tienen escrito porque, se supone, repite la historia de sus padres.

Como el resto de “reales”, Apple White quiere ser como su madre cuando sea mayor y acepta que será envenenada por su malvada madrastra, se desmayará y será despertada por un príncipe, con el que vivirá feliz por siempre jamás. Está tan entregada a su destino que, incluso, decide elegir como compañera de habitación a Rave Queen, la hija de Maléfica, la madrastra de Blancanieves.

Charming es un egocéntrico que solo está pendiente de ser el más apuesto y el más valiente, como su padre, el Príncipe Azul, sin darse cuenta de que el exterior no es lo más importante en la vida.

Por su parte, Briar Beauty acepta que al cumplir 18 años caerá en un sueño de un siglo como le ocurrió a su madre. No obstante, ha decidido que hasta que el sueño se apodere de ella va a disfrutar todo lo posible de la vida.

Ashlynn Ella, hija de Cenicienta, es la propietaria de una zapatería. Es consumista y presumida y quiere tener muchos zapatos porque sabe que algún día perderá uno y de esta manera encontrará a su príncipe azul. Por su parte, Blondie Lockes, hija de Rapunzel y heredera de su belleza y su precioso cabello, es la bloguera del instituto, y se pasa el día anotando chismes sobre sus compañeros para contarlos en el blog.

El embrollo de esta historia comienza cuando Rave Queen se niega a asumir su destino como nueva madrastra malvada y quiere reescribir su propio cuento.

Rebeldes por una buena causa

Rave Queen no es malvada como su madre, no es envidiosa y no quiere hacer daño a nadie. Sin embargo, en el instituto tiene que soportar el estigma de ser hija de Maléfica, porque sus compañeros, al creer que es igual que la madrastra de Blancanieves, le dan de lado. Todos excepto los demás chicos y chicas de su pandilla, de los “rebeldes”, que son Madeline Hatter, hija del Sombrerero Loco; Hunter Huntsman, hijo del cazador de Caperucita Roja; Cerise Hood, la hija de Caperucita Roja, y Cedar Wood, hija de Pinocho, ya que tampoco quieren seguir los pasos de sus padres.

Madeline Hatter también tiene que soportar las burlas de sus compañeros, que piensan que es una incoherente como su padre. Pero ni mucho menos, porque aunque sí que es una chica algo excéntrica, es muy divertida y siempre está haciendo reír a sus amigos.

Hunter Huntsman es el hijo del cazador de Caperucita Roja, pero es animalista y por eso reniega de su padre. Huntsman no puede hacer daño a ningún animal (ni a ninguna persona) y siempre está dispuesto a ayudar a quien lo necesite, sea de la especie que sea.

Cerise Hood viste como su madre, con una caperuza roja, pero no quiere ser tan inocente como ella y dejarse engañar como hizo su progenitora con el lobo. Por último, Cedar Wood, hija de Pinocho, también lo tiene muy claro: ¡Ella va a decir siempre la verdad!

Universo “Ever After High”

Estos son los personajes de “Ever After High”. Puedes disfrutar de los capítulos de esta serie, así como de un montón de juegos y salvapantallas sobre ellos, en su página web oficial: www.everafterhigh.com

Los muñecos de “Ever After High” también están a la venta. Sus creadores son los mismos que los de las *Monster high*, las hijas de los malos malísimos como Drácula o el Yeti.

Fútbol: 150 años de evolución

Por Natalio Carrasco

A pesar de los leves pero continuos cambios que se han introducido periódicamente, la mayor parte de los aficionados conocen, en mayor o menor medida, las reglas de un deporte como el fútbol, uno de los más practicados y seguidos a nivel mundial. Aunque había venido desarrollándose en sus diversas variantes desde hace siglos, el primer reglamento de este juego no se redactó hasta el 26 de octubre de 1863, fecha de la que se cumplen ahora 150 años.

El lugar que fue testigo de este nacimiento fue la taberna Freemasons, situada en la ciudad de Londres, de la que salió el primer documento escrito que contenía las primeras 14 reglas de este deporte. En la reunión, en la que tomaron parte 12 clubes británicos, no hubo excesivas divergencias a la hora de alcanzar los acuerdos pertinentes para elaborar las normas del fútbol.

Sin embargo, también es cierto que no todos los presentes aceptaron de buen grado las propuestas surgidas en Freemasons. Uno de los clubes representados en la reunión, el Blackheath, rechazó que se prohibieran las patadas. De hecho, poco después, este club se convirtió en miembro fundador de la Federación Inglesa de Rugby.

Ese mismo 26 de octubre, la cita se resolvió con dos consecuencias históricas para el mundo del deporte, en general, y del fútbol, en particular. En primer lugar, la redacción y la aprobación de la normativa de esta disciplina. Y, en segundo, la fundación de la Asociación Inglesa de Fútbol (FA).

Primeras reglas

Las primeras normas del fútbol se centraron en cuestiones muy básicas, como las dimensiones del terreno de juego, la disposición de los dos equipos contendientes sobre el mismo al inicio de cada encuentro o el procedimiento a seguir tras anotar un tanto.

Entre las múltiples curiosidades que recogía este primer reglamento, que resaltan sobremanera si se compara con la normativa actual, destacan la de cambiar de portería tras cada gol marcado o la de que cualquier atacante situado por delante del balón estuviera en fuera de juego, muy diferente a la concepción actual del fuera de juego y que desembocó en que los primeros sistemas tácticos contaran con ¡hasta ocho delanteros!

Además, el fútbol fue adquiriendo en aquellos años muchas características que hoy resultan de sobra conocidas. Por ejemplo, los saques de puerta se introdujeron en 1869 y los lanzamientos de esquina, en 1872.

Sin embargo, la práctica de este deporte, que fue creciendo muy rápidamente, propició la necesidad de que el reglamento, sobre todo tras las protestas llegadas desde algunos clubes británicos, fuese revisado o, en algunas cuestiones, modificado.

La IFAB

Esto es lo que sucedió precisamente cuando, en la década de 1870, varios clubes de Sheffield presentaron una serie de ideas sobre cómo debía discurrir el juego. Aunque se produjeron disputas en torno a la reglamentación, todas ellas llegaron a su fin con la creación, el 2 de junio de 1886, de la International Football Association Board (IFAB), compuesta por dos representantes de cada una de las asociaciones del Reino Unido (Inglaterra, Escocia, Gales e Irlanda).

En este organismo, cuyo fin es el de salvaguardar las reglas del juego, es necesaria una mayoría de tres cuartas partes de sus integrantes para que una propuesta sea aprobada, una medida que, aún hoy en día, continúa vigente.

Tras la creación de la IFAB, en 1891 se pusieron en práctica los penaltis. Aunque en el lugar en el que se originó el fútbol moderno, en las escuelas privadas británicas, se daba por hecho que un caballero nunca cometería una falta deliberadamente, la creciente competitividad condujo a la necesidad de instaurar el "disparo de la muerte", nombre con el que fue conocido originalmente la pena máxima.

Y, como es natural, la introducción de los penaltis exigía sobre el terreno de juego a alguien que los pitara. En este caso, tras una propuesta de la Asociación Irlandesa, se autorizó la presencia del árbitro. A partir de ese momento, su figura se convirtió en fundamental, ya que una única persona

contaba con el poder de expulsar jugadores y señalar penaltis y lanzamientos de falta de manera inapelable.

Estructura organizativa actual

Aunque el Reino Unido es la cuna del fútbol moderno, este deporte se extendió rápidamente al resto del mundo. De hecho, en mayo de 1904 se fundó en París un organismo paralelo a la IFAB: la Fédération Internationale de Football Association (FIFA), formada inicialmente por Francia, Bélgica, Dinamarca, Holanda, España, Suecia y Suiza. Sin embargo, ambos recorrieron un camino no demasiado largo separados, puesto que, en 1913, la FIFA fue admitida como miembro de la IFAB.

Desde el comienzo, a la FIFA se le concedió el mismo poder de votación que a las otras cuatro asociaciones del Reino Unido juntas. Seguía habiendo ocho votos y se necesitaba una mayoría del 75 por ciento para aprobar una propuesta, pero Inglaterra, Escocia, Gales e Irlanda contaban ahora con un voto cada una, en vez de dos, mientras que la FIFA contaba con cuatro.

Últimas evoluciones

Desde que se consolidó la estructura organizativa del fútbol mundial actual, las reglas del juego no han dejado de evolucionar. Pero, además, en momentos determinados, también se han hecho necesarias remodelaciones del reglamento más profundas. La más importante del siglo XX fue la llevada a cabo por el inglés Stanley Rus, quien en 1961 se convirtió en presidente de la FIFA y que realizó un trabajo tan concienzudo que no hubo necesidad de revisarla hasta 1997.

En los últimos años se han incorporado o adaptado otra serie de normas, algunas de ellas agrupadas bajo el lema “Por el bien del fútbol” y otras con el objetivo de alcanzar lo que se conoce hoy en día como *fair play* (o juego limpio).

Por ejemplo, la modificación del fuera de juego, que establece que, si el atacante está en línea con el penúltimo defensa rival, su posición es reglamentaria; la prohibición a los guardametas de atrapar los pases hacia atrás intencionados, o la sanción con la tarjeta roja de las entradas por detrás.

DE MAYOR QUIERO SER...

...POLÍTICA

Cristina Chamorro: “En política hacen falta más jóvenes con discapacidad”

Por Leonor Lozano

Cristina Chamorro no para. Es concejala de Unión Progreso y Democracia (UPyD) en el Ayuntamiento de Madrid y estudia Derecho por la UNED. La degeneración macular que le diagnosticaron con 22 años no le ha impedido viajar, estudiar y hacer todo lo que se ha propuesto. ¿Os animáis a seguir sus pasos?

Su despertador suena todos los días a la misma hora: las siete de la mañana. Sin embargo, su jornada laboral transcurre en lugares muy distintos de la capital madrileña, según el día. “Si tengo trabajo de despacho me desplazo hasta la calle Mayor, donde está nuestra oficina, pero también me dedico a visitar ciertos recursos municipales, como albergues y centros de mayores, o me reúno con asociaciones”, nos cuenta.

Esta madrileña compagina su trabajo con la carrera de Derecho, que cursa por la UNED, algo que añade aún más ajeteo a su día a día pero a lo que, al fin y al cabo, está acostumbrada. “Desde los 16 años estudio y trabajo, siempre he sido muy activa”, asegura Cristina.

Empezar de cero

Por eso, cuando estudiaba Publicidad y Relaciones Públicas, inglés, francés y ruso y le diagnosticaron degeneración macular, el mundo se le vino abajo: “Asistía a la Universidad Complutense de Madrid, pero no pude terminar la carrera porque me sobrevino la degeneración macular. Pasé cinco años entre continuos problemas y un tribunal médico me dio la incapacidad laboral absoluta. Es como si todas tus metas y tu vida se vinieran abajo, y tienes que empezar a reconstruirlo todo”.

No obstante, Cristina tardó poco en “reengancharse” a estudiar y a “hacer cosas”: pronto se afilió a la ONCE, ayudó a crear el Servicio de Voluntariado de esta organización, colaboró dos años con la ONG Intervida, retomó los idiomas y viajó a Inglaterra y Francia para mejorar su nivel de inglés y francés.

Y llegó UPyD

Años más tarde, en 2007, la política colmó su “necesidad de ir hacia adelante”. En cuanto conoció el manifiesto fundacional de UPyD, se afilió al partido. Hoy, seis años después, trabaja como concejala en el Ayuntamiento de Madrid y es portavoz de la Comisión de Familia y Servicios Sociales de esta formación.

“Intento aprovechar mi posición para mejorar la situación social de todos los madrileños y, en general, de las personas con discapacidad. ¡Es lo que me mueve!”, subraya Cristina.

Según ha contado a PÁSALO, en la anterior legislatura coordinaba el grupo nacional de discapacidad y asesoraba a la portavoz de UPyD en el Congreso de los Diputados, Rosa Díez. Por esta razón, Cristina preparó muchas iniciativas relativas al voto accesible o a la importancia de eliminar barreras arquitectónicas en las ciudades, que fueron debatidas en la Cámara baja.

¡Tomad nota!

Cristina Chamorro no se lo piensa dos veces cuando le pedimos un consejo para nuestros lectores: “¡No os pongáis barreras!”, nos dice. Desde su experiencia, os recomienda “luchar por hacer lo que queráis hacer, por ser lo que queráis ser y que intentéis derribar tanto las barreras que nos ponemos todos como las que nos pone la sociedad”.

Ella también es consciente de que estudiar y trabajar le supone “mucho más esfuerzo”: “En el trabajo, por ejemplo, veo que mis compañeros se llevan todo impreso y que leen sin ningún problema. Por el contrario, yo no tengo velocidad lectora y preparar discursos me exige un trabajo previo muy importante”.

Aunque eso le suponga “un desgaste, un tiempo y un esfuerzo mucho mayores”, Cristina se siente “muy reconocida”: “Cuando me ven trabajar con el ZoomText, mis compañeros comentan siempre que ellos, en mi lugar, se volverían locos. Son conscientes de mi esfuerzo y valoran mucho el trabajo que hago”, dice, orgullosa.

Política y viajes

Por eso, Cristina os anima a seguir sus pasos. “Tenéis que ser reivindicativos. En política hacen falta más jóvenes con alguna discapacidad que tengan inquietudes políticas, ¡no os quedéis en casa! Solo conseguiremos ser visibles y que la sociedad se aproveche del talento que tenemos si estamos dentro”, insiste esta madrileña.

“Y viajad”, añade. “Es una experiencia por la que todos debemos pasar. Encontrarte solo ante el peligro, fuera de la familia, te hace más fuerte. Necesitaremos más tiempo, o ayuda, pero nos daremos cuenta de que podemos conseguir todo lo que nos proponamos”. ¿Os animáis a seguir los pasos de Cristina?

NOTICIAS

¡La Estatua de la Libertad no para de moverse!

Aunque te parezca sorprendente, la Estatua de la Libertad... ¡se balancea! Puede llegar a oscilar unos 7,6 centímetros en cualquier dirección, siempre que el viento sople a más de 80 kilómetros por hora.

Parece increíble puesto que su estructura, compuesta por unas 31 toneladas de cobre, está recubierta por una capa de acero que alcanza las 125 toneladas. Nada en comparación con sus cimientos de hormigón, que pesan... ¡27.000 toneladas!

Miel con sabor a M&M's

Los apicultores de la localidad francesa de Ribeauvillé se llevaron una sorpresa el pasado otoño cuando observaron que los panales de sus colmenas estaban coloreados de azul, verde y rojo: ¡sus abejas habían estado comiendo los residuos de una fábrica de M&M's! Estos insectos preferirán siempre el néctar de las flores al azúcar de caña, pero en épocas de sequía o cuando la floración es escasa ingieren cualquier azúcar que se cruza en su camino.

Seguro que sabes que la miel auténtica presenta siempre un color que va del blanco al marrón. Además, las leyes de la mayoría de los países estipulan que este producto solo puede contener un ingrediente: néctar transformado por abejas. ¿Qué supuso esto para los apicultores de Ribeauvillé? Las consecuencias fueron nefastas: gran parte de las 1.000 toneladas de miel que la región produce cada año no llegó a las estanterías de los supermercados.

Menos mortalidad infantil

En 2012, unos 6,6 millones de niños de todo el mundo murieron antes de cumplir los cinco años, según los últimos datos de la Organización de las Naciones Unidas. La mayor parte de los casos se producen en solo cinco países: China, República Democrática del Congo, India, Nigeria y Pakistán.

Pese a la magnitud de estas cifras (¡son 18.000 muertes diarias!), se trata de aproximadamente la mitad de los niños de esa edad que murieron en 1990, cuando se superaron los 12 millones.

La vida de la mayoría de estos niños podría salvarse si tuvieran acceso a determinados servicios básicos de salud, como la atención especializada durante y después del parto o el acceso a medicamentos de bajo costo, como los antibióticos.

Bates de béisbol poco resistentes

¿Sabías que solo entre julio y septiembre del año pasado los jugadores de béisbol de la Major League estadounidense rompieron 1.697 bates? No es de extrañar si piensas que la bola impacta a 145 kilómetros por hora y ejerce unos 3.600 kilos de fuerza sobre lo que en realidad no es más que un delgado trozo de madera.

Aunque la de fresno es muy resistente, la mayoría de los jugadores actuales eligen los bates de madera de arce, quizás por superstición o por su suave tacto.

El problema está ya en manos de los científicos que, estudiando algunos de los bates rotos, tratan de desarrollar normativas que eviten roturas y accidentes en los jugadores.

TRUCOS Y CONSEJOS

Zapatos dañinos: consejos para prevenir lesiones en los pies

Por Almudena Hernández

Lo de “zapatos dañinos” no es el título de una película, ni forma parte de la letra de una canción. Ya se encargan los artistas de hablar de “tacones lejanos”, “no me pises que llevo chanclas” o de “pisar fuerte”. Este reportaje te ayudará a combinar la moda con la salud a través de unas claves para llevar los zapatos adecuados.

¿Te rozan los zapatos? ¿Suelen salirte ampollas en los pies? ¿Cuando llevas determinado par te duelen la espalda o los tobillos? Pues, evidentemente, no llevas el calzado correcto. No creas que solo hay que tener en cuenta el tacón de los zapatos de fiesta femeninos para evitar que se nos cansen los pies. También la buena elección del calzado para caminar o hacer ejercicio hace que nos olvidemos de muchas preocupaciones y que mejoremos el rendimiento en actividades deportivas.

Los expertos en podología afirman que zapato cómodo no es sinónimo de adecuado. Dicho de otro modo: jamás te pondrías las zapatillas de estar en casa o las chanclas de la playa, a pesar de que son muy blandas y confortables, para participar en una ruta por la montaña.

Por la misma razón, no es recomendable usar siempre deportivas si no vas a hacer deporte. Antes de usar un calzado hay que tener en cuenta cuestiones como una buena amortiguación y la sujeción correcta del tobillo según los movimientos o actividad que más vayamos a realizar. El problema es que, a veces, el diseño no acompaña. Pero, por suerte, cada vez más fabricantes combinan las tres “b”: lo bonito, lo bueno y lo barato.

Antes de comprarnos un par

Cualquier dureza o herida puede provocar que nos sintamos mal a la hora de caminar incluso llevando un zapato especial. Por eso, un buen truco es comprarnos un par de zapatos o zapatillas teniendo en cuenta una serie de recomendaciones.

Para empezar, debemos probarnos el calzado cuando el pie esté dilatado. Esto ocurre cuando llevamos un buen rato caminando, o a final del día. Seguro que has notado, por ejemplo, que en verano el pie ocupa más que en invierno. Con el frío el pie se contrae y el mismo zapato que con el calor nos apretaba con las temperaturas bajas nos “baila”.

Otro consejo, que parece muy simple pero es muy importante, es que utilices tus calcetines para probarte la zapatilla. Si es un calzado para usar con calcetines llévalos a la tienda. En muchos comercios suelen prestarte una bolsa

de plástico, pero evidentemente no es lo mismo. Tampoco cometas el error de probarte solo medio par. Ponte ambos zapatos o zapatillas.

Aunque no lo parezca, todos tenemos cada pie distinto al otro y las marcas no hacen todos los productos exactamente iguales. Una costura mal rematada, la arruga en un tejido o una lengüeta un poco más grande pueden hacerte la vida imposible. Son dos motivos por los que quizás el zapato que no nos probemos pueda rozarnos o apretarnos cuando nos lo pongamos.

Camina con el par por la tienda, comprueba que los apoyos son correctos y que el calzado es adecuado para tu pie. No te debe rozar nada y tampoco molestarte ninguna parte más dura: ni en el talón, ni en el empeine, ni en la puntera. Prueba varios modelos. Quizás el que más te guste o esté más de moda no sea el que mejor te siente y se amolde a tus necesidades.

Pero aún tenemos más consejos para que elijas bien. Si te vas a comprar unas deportivas debes comprobar que queda un espacio delante de los dedos del pie hasta la puntera por lo menos de un dedo. Aunque te parezca que no tiene importancia, o que merece la pena sufrir un poco por culpa de los zapatos, no te engañes. Los pies soportan mucha presión cada día. Por ejemplo, en una jornada cualquiera en la que suelas caminar como cualquier otro día sometes a tus pies a una fuerza equivalente a cientos de toneladas.

Zapatos de tacón

¿Y qué podemos decir de los zapatos de tacón? Según las estadísticas, las mujeres son quienes más daños sufren en los pies. Expertos como el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid avisan que el uso prolongado de tacones puede causar lesiones y desequilibrios en la postura, así como artrosis o artritis en las rodillas, afecciones de nervios, tendinitis, juanetes, dedos en martillo, o predisposición a lesiones de tobillos como esguinces o fracturas.

De hecho, las mujeres sufren hasta cuatro veces más lesiones y problemas podales que los hombres. En verano y en las épocas de bodas y fiestas en los que hay que ir más arreglado, se dan más posibilidades de sufrir lesiones. ¿Por qué? Porque se pasa de utilizar un zapato que sujeta completamente el pie, a sandalias y zapatos con mucho tacón y que apenas van atados al tobillo.

Por ello, y con el objetivo de prevenir las lesiones, se aconseja cambiar de zapatos y altura de tacón todos los días. Es decir, que si un día te pones zapato bajo, al siguiente usa más tacón. Los especialistas en lesiones del pie piden que no se superen los cinco centímetros y que, si se lucen las famosas plataformas, la diferencia de altura con respecto al tacón no supere los tres centímetros.

Tacones anchos

Si no se está acostumbrada, y se utilizan de forma ocasional, para fiestas o bodas, es aconsejable elegir un tacón de base ancha, ya que reparte mejor el peso, con algo de plataforma, y tacón no muy alto.

La dureza de la suela y el peso del calzado también son otras características a tener en cuenta. Ni te imaginas toda la investigación que la industria del calzado ha realizado sobre todas estas cuestiones para buscar el mejor rendimiento del calzado, sobre todo el que va destinado a deportistas de élite. Pero también hay zapatos especiales para bailarines, por ejemplo.

A todo esto, hay que recordar una cuestión importante. Como los pies soportan todo el peso del cuerpo, hay que cuidar la báscula. Como sabes, el sobrepeso causa numerosas enfermedades, pero también acelera lesiones en las articulaciones inferiores, desgastando huesos y cartílagos del pie y la rodilla.

Cuidados del calzado

Finalmente, debes saber algunos puntos relevantes para que tu par favorito dure más. Hay que evitar el excesivo desgaste de los tacones y las suelas, e ir al zapatero antes de que no tenga arreglo. El segundo consejo para mantener tus zapatos en forma es que los dejes respirar. No solo porque evitarás malos olores, sino también porque si no usas el mismo par todos los días y alternas dos pares estás prolongando la vida del calzado. Esperamos que todos estos consejos te hayan dejado huella.

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 la aplicación para *smartphones* creada con la colaboración de la ONCE que permite a las personas con discapacidad visual disfrutar de sus series y películas favoritas en formato audiodescrito en cualquier lugar, ya sea en el cine o en su propia casa?

- a) Whatsapp.
- b) AudescMobile.
- c) Angry Birds.

Solución: b) AudescMobile.

2) ¿Cómo se llama el museo de la ONCE en el que se exponen obras de artistas ciegos?

- a) Museo de arte Thyssen-Bornemisza.
- b) Museo Tiflológico.
- c) Museo Guggenheim Bilbao.

Solución: b) Museo Tiflológico.

3) ¿Qué es el formato Daisy?

- a) Es el nuevo modo de vestir de millones de jóvenes de todo el mundo y está basado en la indumentaria de Daisy, la novia del pato Donald.
- b) Es la empresa de repostería que crearon en 2004 los actores estadounidenses Danny DeVito y Sylvester Stallone.
- c) Es un formato estándar para audiolibros. El acrónimo DAISY proviene de Digital Accesible Information System, que significa Sistema de Información Digital Accesible.

Solución: c) Es un formato estándar para audiolibros. El acrónimo DAISY proviene de Digital Accesible Information System, que significa Sistema de Información Digital Accesible.

4) ¿Cuál es el nombre del superhéroe de cómic ciego Daredevil?

- a) Matthew Murdock.
- b) Peter Parker.
- c) Tadeo Jones.

Solución: a) Matthew Murdock.

5) ¿Qué tres deportistas españoles con discapacidad visual consiguieron la medalla de oro en los pasados Juegos Paralímpicos de Londres 2012?

- a) Andrés Iniesta, Pastor Maldonado y Alex Crivillé.
- b) Alex Zuelle, Alberto Contador y Ángel Nieto.
- c) David Casinos, Alberto Suárez y Carmen Herrera.

Solución: c) David Casinos, Alberto Suárez y Carmen Herrera.

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

El trimestre avanza, y seguro que el cole y el instituto os han puesto ya las pilas. ¿Os atrevéis con todos nuestros pasatiempos?

- 1) En una prisión existen dos puertas. Una lleva a la salida. La otra, a una muerte segura. Cada una está custodiada por un guardián: uno de ellos dice siempre la verdad y el otro miente constantemente, pero no sabemos cuál es cada uno. Si pudieras hacer solo una pregunta a uno de ellos, ¿cuál sería, para saber qué puerta es la buena?

Solución: La pregunta que le haría es: "¿Cuál es la puerta que diría tu compañero que es la correcta?". En todo caso, la respuesta será la falsa.

- 2) Un edificio tiene siete pisos que se llaman como los días de la semana: lunes, martes, miércoles, etc. Teniendo esto en cuenta, ¿cómo se llamará al ascensor?

Solución: ¡Con el botón!

- 3) ¿Cuántas veces le puedes quitar 6 a 36? ¡Piensa un poco!

Solución: Solo una vez. ¡La siguiente se lo quitas a 30!

- 4) Un vaquero llegó a un pueblo con su caballo. Llegó en viernes, se quedó un día y se fue en viernes. ¿Cómo pudo hacerlo?

Solución: ¡El caballo se llama Viernes!

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, enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@servimedia.es

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

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid