

# PÁSALO

Nº 49. 20 FEBRERO 2014 – 20 MARZO 2014

## SUMARIO

- ✚ Presentación
  
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Películas audiodescritas
  - ❖ Libros
  - ❖ Música
  
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ El horario de verano en España: una convención que tardó tiempo en aplicarse (por Jaime Andreani)
  - ❖ Medio siglo de la publicación de *Charlie y la fábrica de chocolate* (por Javier Cuenca)
  
- ✚ De mayor quiero ser...
  - ❖ ...candidato a un Premio Goya. Fernando Lozano, "Pipu": "Actuando me olvido de mis problemas" (por Leonor Lozano)
  
- ✚ Noticias
  - ❖ Hallan el animal más viejo del mundo... y lo matan al investigarlo
  - ❖ La carne y el pescado de España, un manjar también en la Antigua Roma
  - ❖ ¿Entrenas para ser mejor atleta?: pásate al estilo de vida del Paleolítico
  - ❖ El planeta Tatoonie desaparece bajo el desierto tunecino
  - ❖ El *castoreum*: marcando territorio con olor a vainilla
  - ❖ Leer novelas mejora nuestras habilidades sociales
  - ❖ ¡Shakira lanza nuevo disco!
  - ❖ El carnaval de Uruguay empieza en enero... ¡y termina en marzo!
  - ❖ Enriquillo, el misterioso caso del lago "devora-ranchos"
  
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ Planta cara a la astenia en diez sencillos pasos (por Leonor Lozano)
  
- ✚ El test de la ONCE
  
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

Dentro de poco, adelantaremos una hora nuestros relojes para aprovechar más la luz del Sol y ahorrar energía. Pero, ¿sabías que a lo largo de la historia nuestro horario no se ha regido siempre por el mismo sistema? ¡Atento a este número de PÁSALO, que no tiene desperdicio!

Además, te contamos que el libro *Charlie y la fábrica de chocolate* cumple 50 años y te enseñamos cómo hacer frente a los agotadores síntomas de la astenia primaveral.

Y, como siempre, te proponemos libros, pelis y entrevistas, y te retamos a hacer el test de la ONCE, que te ayudará a conocer mejor la organización. Recuerda que puedes enviarnos cualquier propuesta o sugerencia a la siguiente dirección de correo electrónico: [publicaciones@servimedia.es](mailto:publicaciones@servimedia.es).

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **-CARTELERA**

#### **-Estrenos**

##### **“La Bella y la Bestia”**

Llega a los cines una nueva adaptación del cuento *La Bella y la Bestia*. Esta nueva versión, con actores, ha sido realizada en Francia y mantiene a los personajes del cuento original, en el que una bestia atemoriza a toda una zona rural y, cada vez que alguien intenta capturarla, no vuelve a casa. Un día, un anciano descubre un castillo cuando se pierde en medio de una tormenta y solicita refugio en él.

Sin saberlo, el anciano es capturado por la bestia, que lo encierra en una mazmorra. La bella hija del anciano ofrece intercambiarse con su padre. A partir de este momento se establece una relación muy especial entre la joven y su captor. Esta película estará en los cines a partir del 14 de marzo.

### **-PELÍCULAS AUDIODESCRITAS**

##### **“Harry Potter y las reliquias de la muerte”. Parte 1 y 2**

Llegan al catálogo de películas con audiodescripción las dos últimas películas de la saga Harry Potter, que corresponden al último libro de la serie escrita por J.K. Rowling.

Ambas películas nos cuentan cómo Harry se encomienda a destruir los *horrocruxes* en los que Lord Voldemort ha depositado su alma y que le dan su poder.

La misión de Harry y sus amigos Ron y Hermione será destruir al mago de las tinieblas y sus seguidores. Durante esta peligrosa aventura, Lord Voldemort

estará a punto de hacerse con el control de Hogwarts y de acabar con el propio Harry, que resistirá sus ataques con gran valor.

Si quieres saber cómo terminan las aventuras de Harry Potter, puedes solicitar *Harry Potter y las reliquias de la muerte. Parte 1* con el número 466 del catálogo, y la parte 2 con el número 467.

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

## **-LIBROS**

### **“Misterio del ladrón invisible”**

Se están produciendo una serie de robos en la zona donde viven los Cinco. La policía tiene pocas pistas, ya que el misterioso ladrón no deja ningún rastro, más allá de una marca y unas grandes huellas. ¿Serán capaces los Cinco investigadores y su fiel perro Buster de descubrir quién es el ladrón invisible antes que el señor Goon?

Si quieres resolver esta incógnita, puedes leer *Misterio del ladrón invisible*, de Enid Blyton, descargándolo de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato TLO o Daisy, o solicitarlo al SBO y lo recibirás en dos volúmenes en braille o en un CD.

### **“Croquetas y wasaps”**

Los adolescentes son capaces de pensar en el futuro de muchas y diferentes maneras: desde que pueden cambiar su futuro inmediato hasta qué pasará con su vida dentro de mucho tiempo.

Éste es el planteamiento de Begoña Oro quien, a través del personaje de Clara, te mostrará el montón de inquietudes que una joven puede plantearse en un momento importante de su vida.

Si quieres leer la novela *Croquetas y wasaps*, puedes solicitarla al SBO y la recibirás en un CD, o descargarla de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy.

## **-MÚSICA**

### **Miley Cyrus, en concierto**

La cantante estadounidense Miley Cyrus actuará el próximo 13 de junio en el Palau Sant Jordi de Barcelona.

Tras el enorme éxito cosechado con el álbum *Bangerz* y, especialmente, con su *single Wrecking ball*, que han sido número uno en más de 70 países, ahora la cantante ha iniciado una gira mundial que recalará solamente en Barcelona.

Las entradas del concierto están a la venta en la web [www.ticketmaster.es](http://www.ticketmaster.es), y cuestan entre 55 y 85 euros. Los menores de 16 años deberán acudir al evento acompañados de una persona mayor de edad.

## LO QUE TE INTERESA

# **El horario de verano en España: una convención que tardó tiempo en aplicarse**

Por Jaime Andreani

**Como sabrás, el último fin de semana de marzo se cambiará la hora. En este caso, se adelantará para que las tardes sean más largas en verano y se produzca un ahorro en el gasto de luz.**

Pero, a lo largo de la historia, no siempre España ha tenido la misma hora, y ni siquiera, según algunos colectivos, la Península tiene el horario que debería corresponderle por la convención internacional de husos horarios.

Empezamos remontándonos al siglo XIX. En este siglo la hora en España era absolutamente local, es decir, cada lugar situaba las manecillas de sus relojes a las 12 cuando el Sol se situaba en el cénit del cielo. La única referencia oficial era el meridiano de Madrid que se encuentra a tres grados, cuarenta y un minutos oeste.

Con este criterio se daba la circunstancia de que, por la distancia entre el este y el oeste de España, un gallego veía salir el Sol 50 minutos después que un balear, con los consecuentes problemas que tenía, por ejemplo, quedar a una hora u otra si estabas en diferentes partes de España.

En 1884 se celebró una conferencia internacional para intentar regular los husos horarios, pero no se llegó a ningún acuerdo: solo se aprobó que el meridiano de Greenwich sería el meridiano 0. La regulación internacional de los husos horarios, finalmente se consiguió en 1912. En este año se estableció que cada 15 grados se debería añadir o descontar una hora respecto al horario que marcaba el meridiano de Greenwich, la conocida como Greenwich Meridian Time (GMT).

España ya había regulado su hora respecto al meridano inglés el 19 de marzo de 1901, por lo que todo el territorio tenía la misma hora, incluidas las islas Canarias. Esto implicaba que España tenía la misma hora que países como Gran Bretaña o Portugal, y estaba en consonancia con el meridiano que le correspondía (recordemos que el meridiano de Greenwich pasa por poblaciones como Tortosa o Castellón).

Pero el Gobierno español empezó a realizar modificaciones al poco tiempo, y en 1922 se estableció que las islas Canarias retrasasen su horario una hora respecto al resto del Estado.

### **Horario de verano**

El horario de verano que ahora adoptaremos es una convención que se lleva realizando casi cien años. En 1907, el constructor inglés William Willett publicó un informe que sugería la adopción de un horario de verano durante la

primavera y el verano. Esta medida no se aplicó hasta 1916, cuando la puso en práctica Alemania. El horario de verano es conocido internacionalmente como Daylight System Time (DST), y poco a poco lo fueron adaptando diferentes naciones.

España ha sido siempre un país peculiar con el cambio de horario y, a pesar de la convención internacional del DST, el paso al horario de verano no se realizó los años comprendidos entre 1920 y 1923, en 1925 ni entre 1930 y 1936. Al iniciarse la Guerra Civil, el caos se apoderó incluso de los relojes, ya que la zona republicana y la zona nacional tenían horarios diferentes.

Este despropósito horario hizo que el año 1939 empezara una hora antes en la zona republicana que en la zona nacional, unificándose la hora al finalizar la guerra el primero de abril de ese mismo año.

### **Por qué estamos en el GMT +1**

La hora oficial de España, como antes dijimos, era la correspondiente al meridiano de Greenwich, pero el 15 de marzo de 1940 se produjo un gran cambio, con el adelanto de una hora y el paso del territorio peninsular más Baleares al horario GMT +1. Así, pasamos a tener la misma hora que el meridiano de Berlín, que era el que marcaba la hora en todos los territorios controlados por el III Reich, es decir, de los Pirineos hasta Rusia, exceptuando Grecia y Finlandia. Este horario es conocido actualmente como CET (Central European Time).

España aplica el cambio al horario de verano (DST) desde 1973. Desde ese año, el cambio horario se realiza dos veces al año: se adelanta la hora el último fin de semana de marzo que no comparta domingo con abril, y se retrasa el último fin de semana de octubre que no coincida con que el domingo sea noviembre.

# Medio siglo de la publicación de *Charlie y la fábrica de chocolate*

Por Javier Cuenca

**¿Te acuerdas de *Los Gremlins*? ¿Y de *Matilda*? Aunque seguro que la que sí recuerdas es *Charlie y la fábrica de chocolate*, con Johnny Depp en el papel del singular Willy Wonka. Pues a todos estos títulos los une el hecho de que las historias que dieron origen a esas películas las escribió Roald Dahl, de quien te hablamos a continuación.**

Hace 50 años, el escritor británico Roald Dahl imaginó la historia de Charlie Bucket, un niño pobre, fascinado por el chocolate y por Willy Wonka, solitario y excéntrico personaje que resulta ser el mayor fabricante de este producto. Wonka posee una misteriosa fábrica en el barrio de Charlie, en la que nunca se ve entrar y salir a nadie porque su dueño echó a los obreros que trabajaban en ella, al enterarse de que le espiaban y vendían sus ideas a la competencia. Ahora, por primera vez en una década, Wonka decide abrir su fábrica a cinco niños, para lo cual incluye otros tantos billetes dorados en sus chocolatinas. Aquellos afortunados que los encuentren podrán ver por dentro la insólita fábrica.

La familia de Charlie es tan pobre que cada año, cuando llega el cumpleaños del chico, solo le regala una chocolatina que Charlie va devorando lentamente para conservarla el mayor tiempo posible. Esta vez sueña que dentro del envoltorio de la golosina puede estar el preciado billete, pero no ocurre así. De modo que, tras encontrarse por casualidad un dólar en la calle, decide emplearlo en comprar dos barras más de chocolate. Y en una de ellas encuentra el billete dorado que le abre las puertas de la fábrica de Wonka, donde pronto descubrirá que lo que cree la gente que pasa allí nada tiene que ver con la realidad. La vida de Charlie, tras ese descubrimiento, ya no volverá a ser la misma.

Roald Dahl publicó este relato cuando tenía 48 años y las aventuras de Charlie le ocasionaron algunos problemas. El libro fue calificado de racista debido a la descripción que el autor británico hacía de los obreros de la fábrica de chocolate, los Oompa Loompas, a quienes definía como pigmeos africanos de piel oscura que trabajaban por semillas de cacao. Por este motivo, Dahl resolvió introducir algunos cambios en posteriores ediciones, convirtiendo a los pigmeos africanos en *hippies* enanos. De hecho, en la versión definitiva, los Oompa Loompas tienen cabello largo de color castaño-rubio y piel blanca-rosada, y ya no vienen de África, sino de la imaginaria Loompaland.

## **Charlie en el cine**

El libro de Roald Dahl ha sido llevado a la gran pantalla en dos ocasiones. La primera en 1971, con guión del propio escritor y la intervención del actor cómico Gene Wilder en el papel de Willy Wonka. Aunque en inglés la película se tituló *Willy Wonka y la fábrica de chocolate*, aquí se la rebautizó con el curioso nombre de *Un mundo de fantasía*.

Treinta y cuatro años más tarde de esta primera versión, el peculiar Tim Burton, autor de títulos como *Eduardo Manostijeras* y la más reciente *Alicia en el país de las maravillas*, hizo su propia adaptación del libro con su actor favorito, Johnny Depp, como Willy Wonka.

### **El autor**

Pero hablemos ahora un poco sobre Roald Dahl. Este autor británico nació en 1916 en Llandaff (Gales) y estudió en Repton, un internado para chicos. Parece ser que la férrea disciplina que hubo de sufrir en esta institución la reflejó luego en su literatura, especialmente en esos relatos que tratan sobre la crueldad y el sadismo de los adultos sobre los niños. Dahl no quiso ir a la universidad y empezó a trabajar en la compañía petrolera Shell Oil en 1933, trasladándose posteriormente a Tanganica, donde vivió entre 1937 y 1939.

Durante la Segunda Guerra Mundial se alistó en la RAF (Royal Air Force) como piloto de combate, publicando durante el periodo bélico sus aventuras militares en la prensa británica y su primer libro, *Los Gremlins*, que fue llevado también al cine en la década de los 80 por Steven Spielberg. Además de escritor, Dahl ha sido también guionista de cine, y no solo de sus propios relatos, pues también escribió la adaptación a la gran pantalla de una novela de la saga de James Bond, *Solo se vive dos veces*, protagonizada por el primer 007, Sean Connery.

Aparte de las ya mencionadas *Charlie y la fábrica de chocolate* y *Los Gremlins*, y dejando a un lado sus libros para el público adulto, en los que se acercó al género del suspense y que merecieron la atención incluso del gran Alfred Hitchcock, Dahl escribió otras muchas historias para jóvenes. Entre ellas cabe señalar *Las brujas*, en la que las hechiceras de todo el mundo, bajo la apariencia de señoras corrientes, se confabulan para asesinar a todos los niños con un "ratonizador" mágico. Un chaval y su abuela tratarán de impedirlo.

En *Matilda*, el escritor nos cuenta la historia de una niña de cinco años que posee conocimientos asombrosos, mientras que en *Boy (relatos de infancia)*, se asoma a su propia niñez para hacernos partícipes de algunas de sus vivencias, como el paseo en automóvil que casi le costó la nariz, la terrorífica celadora que recorría el pasillo del colegio, las vacaciones de verano con su familia en Noruega (sus padres eran de allí) y sus experiencias como catador de chocolate para la marca Cadbury's.

*Cuentos en verso para niños perversos* es la peculiar visión que Roald Dahl hace de algunos relatos clásicos como *La Cenicienta*, *Blancanieves* o *Los tres cerditos*, mientras que en *Charlie y el gran ascensor* recupera al personaje de uno de sus libros más populares para sumergirlo en una aventura fantástica de viajes en el tiempo. Esperamos que con estas recomendaciones te animes a leer a este original escritor.

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

### **...CANDIDATO A UN PREMIO GOYA**

#### **Fernando Lozano, “Pipu”: “Actuando me olvido de mis problemas”**

Por Leonor Lozano

**Lleva más de 20 años vendiendo los productos de juego de la ONCE, trabajo que compagina con el de consejero territorial de esta organización en Madrid. Pero lo que verdaderamente apasiona a “Pipu” es interpretar. Lo hace junto al grupo de teatro “La Luciérnaga” y frente a las cámaras del director argentino Álex Quiroga, y se le da tan bien que ha estado a punto de llevarse un Premio Goya. PÁSALO te cuenta su historia.**

Su verdadero nombre es Fernando, pero prefiere que le llamen “Pipu”. Sus amigos lo bautizaron así cuando aún era adolescente. “Íbamos todos los fines de semana a un garito que se llamaba ‘Pipurrás’ y, cuando alguien preguntaba que dónde nos veríamos, yo siempre respondía: ‘¡Al Pipu!’”, comenta entre risas.

Lozano usó ese alias para crear una cuenta de correo electrónico y, desde entonces, todo el mundo lo conoce como “El Pipu”.

Nació en San Pedro del Pinatar, en Murcia. A los 19 años se afilió a la ONCE a causa de una enfermedad genética (degeneración macular y Stargardt), y a los 20 se trasladó a Madrid. Poco después empezó su carrera como vendedor, su ocupación actual.

#### **Actor por casualidad**

Desde hace ocho años, “Pipu” es uno de los actores de “La Luciérnaga”, grupo de teatro integrado en la Asociación Cultural “El Oso y el Madroño” de la ONCE en Madrid.

“Lo de ser actor me pilló casi por sorpresa -asegura-. Siempre he sido el gracioso de mi grupo de amigos, el que cuenta los chistes... Y una amiga me animaba continuamente a apuntarme a ‘La Luciérnaga’. Yo le decía que sí, que lo haría, pero nunca me decidía. Llegó un día en que me lo dijo y, casualmente, apareció Víctor Duplá, el director del grupo, detrás de mí. Me hizo una prueba, y ahí estoy”.

Además de actuar con “La Luciérnaga”, “Pipu” ha participado en anuncios publicitarios de la ONCE y ha protagonizado varios cortos.

“Alguna vez nos vienen a buscar directores de cortos”, nos cuenta. “Una vez, vino uno que quería caracterizar a unos extraterrestres con máscaras en la cabeza, como si fueran cascos. Con ellas no se veía nada, y se le ocurrió la idea de contratar a actores ciegos para que se pudieran mover sin dificultad”.

El director argentino Álex Quiroga buscaba también a un actor ciego para su película *Amoureux* y, a través del director de “La Luciérnaga”, conoció a “Pipu”.

En *Amoureux*, “Pipu” se mete en el papel de un hombre al que diagnostican una pérdida de visión inminente y que, poco a poco, se va encerrando en sí mismo, abandonando su vida y lo más importante de ella: su gran amor.

### **Competió con actores como Luis Tosar o “El Duque”**

Fernando llegó a figurar en la lista inicial de candidatos a los Premios Goya de este año, en la categoría de “Mejor Interpretación Masculina de Reparto”. Compartió candidatura con actores de la talla de Luis Tosar; Miguel Ángel Silvestre, “El Duque”; Luis Varela; Juan Diego Botto o Pepón Nieto.

“Era increíble ver mi nombre en esa lista, una lista a la que no llega cualquiera... Nunca se me había pasado por la cabeza que pudiera ganar un Goya. Habría sido grandioso”, reconoce el murciano.

Pero Fernando prefiere el teatro, aunque volveremos a verlo en la gran pantalla (de hecho, trabaja ya en *A nuestros héroes*, también con Álex Quiroga). “El teatro me gusta muchísimo más, es más dinámico. Con el cine te pasas horas sentado, esperando a que te toque rodar”, afirma el actor.

Una vez, “Pipu” contó en Facebook lo que siente cuando sube a un escenario: “Yo ya he resuelto mi duda -aseguraba-. ¿Por qué hago esto y me gusta tanto convertirme en duende? Por vuestro aplauso en reconocimiento a todo este trabajo. Cada vez que lo escucho me emociona y, durante unos pocos segundos, un escalofrío recorre todo mi ser y me hace sentir vivo”.

Actuar le ayuda también a “desconectar de la rutina y a olvidarse de los problemas”. ¿Te atreves a seguir sus pasos? Quizás algún día te veamos recogiendo un “Goya”...

## **NOTICIAS**

### **Hallan el animal más viejo del mundo... y lo matan al investigarlo**

Ming, una almeja islandesa, consiguió sobrevivir por su cuenta y riesgo durante 507 años. Su suerte cambió cuando la encontró un equipo de científicos que, entusiasmado con el hallazgo, la abrió para investigarla. El pobre molusco falleció en el acto.

Hallado en 2006, este ejemplar de *Arctica Islandica* ha sido incluido en el Libro Guinness de los Récords como el animal más longevo del mundo. Los científicos calculan que nació alrededor del año 1499, solo siete años después de que Colón descubriera América.

### **La carne y el pescado de España, un manjar también en la Antigua Roma**

Los ciudadanos de Pompeya, ciudad romana arrasada por la erupción del Vesubio en el año 79 después de Cristo, consumían productos variados y saludables a un precio asequible, como aceitunas, nueces, lentejas o huevos de gallina. Ahora bien, las clases pudientes se permitían algunas exquisiteces, como el marisco importado o la carne y el pescado procedentes de España. Todo un manjar ya en aquella época.

Así lo ha descubierto un equipo de arqueólogos de la Universidad de Cincinnati (Estados Unidos), tras estudiar durante más de una década las heces y restos de comida carbonizados que se han encontrado en el alcantarillado, letrinas y pozos negros de las ruinas de Pompeya.

### **¿Entrenas para ser mejor atleta?: pásate al estilo de vida del Paleolítico**

Llevar el estilo de vida del Paleolítico, con ejercicio suave diario, esfuerzos intensos periódicos y una dieta con pocos carbohidratos, ayudaría a los deportistas a aumentar su rendimiento.

Así lo afirma un grupo de investigadores de la Universidad Católica de Brasilia (Brasil), de la Universidad del País Vasco y de la de La Coruña, en un artículo publicado en la revista *Sports Medicine*.

Según explican estos expertos, nuestra especie y nuestro genoma son los mismos desde hace 200.000 años, y están diseñados para ayudarnos a sobrevivir en unas condiciones y un entorno que poco tienen que ver con el estilo de vida del *Homo sapiens* actual.

### **El planeta Tatooine desaparece bajo el desierto tunecino**

Tatooine, el planeta ficticio en el que creció Luke Skywalker y donde su padre, Anakin, disputaba carreras de vainas, tiene los días contados: según informa la revista National Geographic, sus escenarios están siendo engullidos por el desierto tunecino.

La culpa la tiene un barján (una duna en forma de media luna) de unos 90 metros de ancho, que sepulta poco a poco los escenarios de *La amenaza fantasma* del año 1999. Gran parte del decorado original de esa entrega de la saga de *La Guerra de las Galaxias* había sucumbido ya a la arena a principios del siglo XXI.

Alrededor de 100.000 turistas visitan los edificios de este escenario cada año. ¿Te gustaría seguir sus pasos? Si es así, ¡date prisa!: los expertos calculan que dentro de un lustro Tatooine quedará sepultado por completo.

### **El castoreum: marcando territorio con olor a vainilla**

Algunos animales marcan territorio desplegando intensos colores. Otros, sin embargo, gritan, o hacen uso de su orina para establecer límites con otros ejemplares de su especie. Pero los castores, para eso, son mucho más elegantes: estos roedores utilizan un compuesto químico llamado *castoreum*... ¡que huele a vainilla! Lo segregan de forma natural y lo alojan en unos depósitos situados en su trasero.

El *castoreum* es un aditivo seguro para la industria alimentaria, pero se emplea muy poco, ya que su extracción es muy costosa.

### **Leer novelas mejora nuestras habilidades sociales**

Un equipo de investigadores estadounidenses ha descubierto que leer novelas de ficción ayuda a las personas a identificar mejor las emociones ajenas.

Según este estudio, publicado en la revista *Science*, este género literario permite apreciar el mundo desde múltiples puntos de vista, así como identificarse con los personajes. Todo ello beneficia al desarrollo de las habilidades sociales.

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores dividieron a los participantes en el estudio en tres grupos. Uno de ellos recibió un texto de ficción; otro, uno de no ficción y, el último, ninguna lectura.

### **¡Shakira lanza nuevo disco!**

La cantante colombiana ha anunciado a través de su perfil oficial en Twitter que su octavo trabajo de estudio verá la luz el 25 de marzo.

Faltan, por lo tanto, pocos días para que todo el mundo se ponga a bailar con Shakira, que ya ha apostado por el pop y el ska en *Can't remember to forget you*, el *single* de presentación del álbum, que canta junto a Rihanna y que, seguramente, ya habrás podido escuchar.

### **El carnaval de Uruguay empieza en enero... ¡y termina en marzo!**

Los festejos del carnaval uruguayo son los más largos del mundo. Duran 40 días y se desarrollan, normalmente, desde la última semana de enero hasta mediados de marzo, coincidiendo con el verano en Uruguay.

Este año, el desfile inaugural por las calles de Montevideo tuvo lugar el 23 de enero. Diferentes grupos (como las murgas o los grupos de candombe) llenan desde ese día el país de bailes, disfraces y comparsas.

### **Enriquillo, el misterioso caso del lago “devora-ranchos”**

Enriquillo, el lago más grande del Caribe, ha registrado un aumento sin precedentes en los últimos años. Se sitúa en Boca de Cachón, un pueblo de la República Dominicana.

En la última década, sus aguas han devorado miles de hectáreas de tierra cultivable y decenas de ranchos. Y este inusual crecimiento, todavía una interrogante para los científicos, ha duplicado su superficie en ese periodo, hasta alcanzar los 215 kilómetros cuadrados.

El lago Azuei de Haití (también en la isla de La Española), ha crecido igualmente en los últimos años, aunque no tanto como Enriquillo.

## **TRUCOS Y CONSEJOS**

### **Planta cara a la astenia en diez sencillos pasos**

Por Leonor Lozano

**El invierno tiene los días contados. Poco a poco subirán las temperaturas, los días se harán más largos y aumentarán nuestras ganas de salir de casa. Pero, para algunos, llegarán también días de cansancio y apatía: es la temida astenia primaveral. PÁSALO te ayuda a combatir sus síntomas.**

#### **Qué es y a qué se debe**

Si buscas la palabra “astenia” en el Diccionario de la Real Academia Española, encontrarás la siguiente definición: “Falta o decaimiento de fuerzas caracterizado por apatía, fatiga física o ausencia de iniciativa”. Podemos concluir, en primer lugar, que el fenómeno existe (porque muchos todavía dudan de ello). Pero, ¿por qué se produce, sobre todo, en primavera?

Para responder a esta pregunta, PÁSALO ha hablado con Salvador Tranche, vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC).

Según este experto, los científicos no han encontrado aún una explicación que aclare por qué la astenia aparece en primavera. Todo apunta, sin embargo, a los cambios en la temperatura y en la luminosidad que se producen en esta época del año. Nuestro organismo ha de adaptarse a ellos, y esto nos provoca debilidad y decaimiento, fatiga física y psíquica, y apatía.

En ocasiones, pueden surgir también dificultad de concentración y trastornos de sueño y del apetito.

#### **¿Cuándo acudir al médico?**

Se calcula que alrededor del dos por ciento de la población padece astenia primaveral, y muchos de ellos acuden al médico en busca de medicamentos y complementos vitamínicos. El doctor Tranche los desaconseja: “Puesto que no se trata de una enfermedad, no conviene medicalizarla”.

Lo mejor, por lo tanto, es esperar y tener paciencia. La astenia es pasajera.

Si sientes algunos de los síntomas que describimos, no te alarmes, que no es nada grave. Aunque, si te quedas más tranquilo, puedes acudir a tu médico de familia para descartar que esas molestias no se deben, en realidad, a otras enfermedades o trastornos.

¿Cuándo sería obligatorio acudir a un especialista? El doctor Tranche lo tiene claro: si sufres los síntomas que te hemos descrito de forma intensa; si vienen acompañados de fiebre, pérdida de peso, hipotensión (tensión arterial más baja de lo normal) o de un estado de ánimo deprimido, o si persisten más de 15 días.

## **¡Plántale cara!**

Lo mejor de todo es que puedes minimizar los síntomas de la astenia si llevas a rajatabla una serie de hábitos saludables. PÁSALO te da las claves:

- Come bien. Estarás harto de escuchar estas dos palabras en boca de tu madre, pero tiene razón: es muy importante que sigas una dieta variada y equilibrada. Aumenta la ingesta de frutas y verduras, ricas en vitaminas y minerales, ¡y no te saltes el desayuno!
- Di “adiós” a los llamados “azúcares rápidos”. Evita el consumo de bollos, pasteles, fritos...
- Cada comida, a su hora. Aunque a veces sea complicado, conviene que hagas cinco comidas al día, y que no pasen más de cuatro horas entre una y otra. Si tienes hambre entre horas, toma alimentos ricos en vitaminas y minerales, como una pieza de fruta, un zumo o un yogur.
- ¡Descansa! El sueño debe ser reparador, ¡y qué menos que dormir ocho horas! Mantén unos horarios regulares de sueño y vigilia y, si te cuesta “coger” el sueño, toma una cena ligera al menos dos horas antes de acostarte. Evitarás que la digestión interfiera con Morfeo.
- Este consejo te gustará más: haz un paréntesis de vez en cuando. Concédete pequeños descansos de cinco o diez minutos cada hora cuando estudies. Te ayudará a despejarte.
- ¡Muévete! Los expertos aconsejan realizar cada día entre 30 minutos y una hora de ejercicio moderado para liberar tensiones, generar endorfinas -las conocidas “hormonas de la felicidad”- y favorecer el descanso nocturno. No nos valen las excusas: pasear y bailar son opciones al alcance de todos.
- ¡Fuera estimulantes! Somos conscientes de que las clases agotan y de que los exámenes acechan, pero trata de no abusar del café y el té.
- Agua, ¡toda la que quieras! El agua favorece la función renal e intestinal. Ten siempre a mano una botella.
- ¡Sal de casa! Aprovecha que los días son más largos para salir. Potenciará tu optimismo y te ayudará a adaptarte a la nueva estación.
- Y, lo más importante: piensa en positivo. Busca siempre el lado bueno de las cosas: serás más feliz.

## EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE ([www.once.es](http://www.once.es)), donde encontrarás la información que necesitas.

1) ¿En qué año empezaron a comercializarse los Rascas de la ONCE?

- a) 2005
- b) 2012
- c) 1897

**Solución: a) 2005**

2) ¿Cómo se llama el concurso de la ONCE cuyo objetivo es fomentar la creación literaria entre los afiliados más jóvenes de la organización?

- a) Teodoro
- b) Apolo
- c) Prometeo

**Solución: c) Prometeo**

3) ¿Cuál era el título de la canción con la que el cantante Serafín Zubiri representó a España en 1992 en el Festival de Eurovisión?

- a) "Todo esto es la música"
- b) "Lalalá"
- c) "Baila el Chiki-chiki"

**Solución: a) "Todo esto es la música"**

4) Además de una agudeza visual igual o inferior a 0,1, ¿qué otra condición se requiere para ser afiliado a la ONCE?

- a) Vender el cupón
- b) Tener la nacionalidad española
- c) Tener ganas de colaborar con la organización

**Solución: b) Tener la nacionalidad española**

5) ¿Cuál es la dirección de la página web de la ONCE?

- a) [www.organizacion.com](http://www.organizacion.com)
- b) [www.once.es](http://www.once.es)
- c) [www.ciegosafiliados.net](http://www.ciegosafiliados.net)

**Solución:** b) [www.once.es](http://www.once.es)

**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**

**¿La astenia primaveral te tiene frito? Ponte a prueba con los pasatiempos de PÁSALO, ¡seguro que vuelves a la vida!**

- 1) Mi primera parte se opone ferozmente; la segunda es la mitad de cien; la tercera, una fiel reproducción, y todo yo soy atmosférico.

**Solución: El anticiclón (“anti, ci, clon”)**

- 2) Un genio le prometió a Sandalio Descalzo que cumpliría uno de sus deseos, por desmesurado que fuera. “¿Uno solo? -preguntó Sandalio, perplejo-. Déjame pensar un segundo... Quiero un palacio lleno de oro y diamantes”. El genio se desvaneció, pero el palacio no apareció por ninguna parte. ¿Puedes explicar por qué?

**Solución: Porque el genio ya había cumplido el primer deseo de Sandalio: dejarle pensar un segundo.**

- 3) ¿Podrías obtener 1.000 no usando más que sietes, y recurriendo tan solo a la resta y la división?

**Solución: Sí, restando 777 a 7.777, y dividiendo por 7 el resultado.**

- 4) El cliente de un gran hotel de China se queja por haberse quedado encerrado en el ascensor en el cuarto piso, pero el director del establecimiento no se toma su queja en serio. ¿Por qué?

**Solución: Porque en los edificios chinos no hay ningún piso que lleve el número 4. Este número, que se pronuncia en China de una manera muy parecida a la palabra “muerte”, es considerado nefasto.**

- 5) ¿Cómo completarías esta serie, hasta que cuente con nueve elementos?: “UDTCCSS”

**Solución: Los siguientes serían las letras “O” y “N”. Se trata de las iniciales de todos los números del 1 al 9.**

- 6) Puedo ser macho o hembra, pero no tengo nada de animal o vegetal. A través de mí algo puede circular, siempre que esté en contacto con mi contrario. ¿Quién soy?

**Solución: Una toma eléctrica.**

- 7) Si cinco gatos cazan cinco ratones en cinco minutos, ¿cuántos gatos harán falta para cazar cien ratones en cien minutos?

**Solución: Cinco.**

- 8) Con solo dos palabras, un pacífico civil proclama el fin de un reinado. ¿Cómo lo hace?

**Solución: Diciendo “jaque mate” a su adversario en el ajedrez.**

- 9) ¿Cuál era la fosa marina más profunda antes de que se descubriera la de las Marianas, que tienen más de 11.000 metros de profundidad?

**Solución: Pues... ¡la fosa de las Marianas! Ya existía antes de ser descubierta.**

- 10) Un oso camina cinco kilómetros en dirección sur, cinco hacia el oeste y otros cinco al norte, volviendo al punto de partida. ¿De qué color es este oso?

**Solución: Blanco, porque es un oso polar. Solo saliendo del Polo Norte se puede volver al punto de partida aun habiéndose desplazado previamente al este o al oeste.**

- 11) Un perro se come 140 croquetas de carne cada 15 días. Cada día, come siete más que el anterior. ¿Cuántas croquetas se habrá comido el quinto día?

**Solución: 42 (14 el primer día, 21 el segundo, 28 el tercero, 35 el cuarto y 42 el quinto).**

- 12) ¿Qué animal tiene dos patas cuando desciende y seis cuando se eleva?

**Solución: Cualquier ave de presa, después de capturar a un cordero.**

- 13) ¿Cuál es el número más elevado que puede obtenerse con solo dos cifras?

**Solución: Nueve elevado a la novena potencia. ¡Con solo dos nueves, obtenemos un número de nueve cifras!**

## **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

Aquí termina la revista 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](mailto:publicaciones@servimedia.es)

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

Revista Pásalo  
Servimedia  
C/ Almansa, 66  
28039 Madrid