

# PÁSALO

**Nº 59. 20 ENERO 2015 – 20 FEBRERO 2015**

## **SUMARIO**

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Películas audiodescritas en DVD
  - ❖ Libros
  - ❖ Música
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ Me duele la cabeza: ¿ibuprofeno o paracetamol? (por Leonor Lozano)
  - ❖ “Irse a la porra”, “dejar en la estacada” y otras expresiones de origen militar (por Jaime Andreani)
- ✚ De mayor quiero ser...
  - ❖ ...profesor en la Universidad de Brown (Estados Unidos). Roberto Serrano: “El éxito personal se basa en responder adecuadamente a los retos” (por Laura Vallejo)
- ✚ Noticias
  - ❖ ¡Camarero! ¡Una de orugas!
  - ❖ El WhatsApp y tu *smartphone*, una losa sobre tu espalda
  - ❖ ¡Nuevo libro sobre El Club de los Incomprendidos!
  - ❖ Nuestro sistema nervioso echa de menos a la naturaleza
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ ¿Cómo decir adiós a la tiranía de la estética? Lo que para unos es un trapo para otros es una bandera (por Refugio Martínez)
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos
- ✚ Nuestras revistas

## **PRESENTACIÓN**

Mediados de enero. Lejos queda ya el “respiro” navideño, y seguro que tienes más de un examen en el horizonte. ¿Te duele la cabeza nada más que de pensarlo? Pues tranquilo, que este número de PÁSALO aclarará todas tus dudas sobre lo que tus padres almacenan en el botiquín de casa.

Te hablamos también del curioso origen de algunas expresiones que usamos a diario, como “irse a la porra” o “dejar en la estacada”, 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**

#### **“Lo mejor de mí”**

Adaptación cinematográfica del libro del mismo título escrito por Nicholas Sparks. Tiene por protagonistas a Dawson y Amanda, dos jóvenes que viven una relación apasionada y que, por las presiones del padre de ella, se tienen que separar.

Veinticinco años después, Amanda regresa a su pueblo natal, se reencuentra con Dawson y ambos reanudan la relación e intentan recuperar el tiempo perdido.

Podrás disfrutar de este filme romántico en los cines desde el 23 de enero.

#### **“Proyect Almanac”**

Un grupo de jóvenes de instituto descubre por casualidad que se ha inventado una máquina para viajar en el tiempo, y deciden utilizarla para comprarse un coche nuevo, para convertirse en los más populares o para ligar más.

Pero, cuando los viajes en el tiempo se empiezan a descontrolar, la realidad se desvirtúa y corren el riesgo de quedar atrapados en el limbo. A partir del 30 de enero podrás saber cómo acaba esta película.

### **-PELÍCULAS AUDIODESCRITAS EN DVD**

#### **“El Hobbit: La desolación de Smaug”**

Con el número 483 se ha añadido al catálogo la segunda parte de la saga “El Hobbit”, titulada “El Hobbit: La desolación de Smaug”.

En esta ocasión, el grupo que forman el hobbit Bilbo Bolsón, el mago Gandalf y los trece enanos prosigue su viaje para reclamar el reino de Erebor para Thorin, el rey de los enanos.

Tras escapar de los peligrosos elfos silvanos, el grupo se encamina hacia la Montaña Solitaria para enfrentarse al enemigo más poderoso: el dragón Smaug.

### **“Los Juegos del Hambre: En llamas”**

Ésta es la segunda entrega de la saga que adapta los libros escritos por Suzanne Collins. Tras vencer en “Los Juegos del Hambre”, Katniss y Peeta inician la gira de los campeones, en la que visitarán todos los distritos.

Durante la gira, Katniss se da cuenta que se está preparando una rebelión. Al tiempo, el Capitolio decide hacer una edición especial para conmemorar la 75ª edición de “Los Juegos del Hambre”, en la que se enfrentarán los campeones de cada edición entre ellos.

Si quieres disfrutar de “Los Juegos del Hambre: En llamas”, la puedes solicitar con el número 484 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.

### **-LIBROS**

#### **“La niña de los caracoles”**

Marina es una niña que, en sus ratos libres, pasea con su padre recogiendo caracoles. Y ella los guarda como un tesoro.

Un día, el padre de Marina, que trabaja como vendedor de helados, es apresado por decir lo que piensa. Desde ese momento, Marina y su amigo Hugo tratarán de hacer todo lo posible por pagar el rescate con el tesoro de los caracoles.

Si quieres leer “La niña de los caracoles”, de Mónica Rodríguez, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO o solicitarlo al SBO y lo recibirás en un volumen en braille.

### **-MÚSICA**

#### **Pablo Alborán. “Tour Terral”**

El cantante malagueño Pablo Alborán ha puesto a la venta las entradas para su nueva gira, “Tour Terral”, que se iniciará el próximo mes de mayo. En ella, Pablo Alborán presentará las canciones de su tercer álbum de estudio, titulado “Terral”.

Este disco ha supuesto un paso adelante en las composiciones del malagueño y, por ello, presentará en los conciertos un espectáculo que se diferenciará en muchas cosas de las giras anteriores.

Si no quieres perdértelo, apunta los siguientes lugares y fechas: San Sebastián, 15 de mayo; Zaragoza, 16 de mayo; Málaga, 6 de junio; Madrid, 12 de junio, y Barcelona, 18 de junio, entre otras muchas ciudades.

Puedes consultar la programación completa de los conciertos en la página de venta de localidades [www.ticketmaster.es](http://www.ticketmaster.es).

## **LO QUE TE INTERESA**

### **Me duele la cabeza: ¿ibuprofeno o paracetamol?**

Por Leonor Lozano

**Domingo por la tarde. Tus apuntes de Matemáticas, tu dolor de cabeza y tú estáis solos en casa. Tienes que aprobar el examen de mañana como sea, así que te levantas, abres el botiquín del baño y... ¡horror!: parece que tus padres coleccionan fármacos y no sabes qué tomar. Sigue leyendo, porque este artículo despejará todas tus dudas... ¡y dolores!**

“Tómate esto, que es buenísimo”; “para eso, el ibuprofeno va estupendamente”, y “lo que no mata, engorda”. Estamos hartos de escuchar consejos cuando nos duele algo. A veces los seguimos a pies juntillas pero, ¿actuamos correctamente cuando nos automedicamos? Los fármacos que tomamos, ¿son totalmente inocuos?

Nuestra primera recomendación es que evites automedicarte y consultes a un profesional ante cualquier problema. Ahora bien, queremos hablarte del paracetamol y el ibuprofeno, los “reyes” de nuestros botiquines y aliados perfectos en casos de urgencia (como el dolor de cabeza que a veces no te deja estudiar).

Hemos preguntado a la doctora Francisca González, del Grupo de Utilización de Fármacos de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, y esto es lo que nos ha contado:

#### **Paracetamol: el analgésico por excelencia**

El paracetamol es un fármaco con propiedades analgésicas (por lo que calma el dolor) y antipiréticas (lo que significa que baja la fiebre).

Sin ninguna duda, se trata del medicamento más “popular” del botiquín: “Existe en nuestros domicilios en cantidades para llegar a intoxicarse”, indica la doctora González.

Es eficaz frente a la fiebre y contra dolores de casi todo tipo. Por eso, los médicos suelen prescribirlo contra el dolor de cabeza o para combatir los efectos del resfriado común y de la gripe, por ejemplo.

Pero, ¡cuidado! La doctora González advierte de que este fármaco suele estar presente en algunos productos anticatarrales y antigripales (tipo *Frenadol*), cuyo nombre comercial nos es tan familiar que olvidamos que el paracetamol figura entre sus ingredientes.

Presta atención cuando te resfríes y ten cuidado de no tomar más paracetamol del recomendable: “Podemos estar pasando a dosis tóxicas, sin saberlo”, insiste Francisca González. ¡No olvides consultar nunca a un profesional!

## **Ibuprofeno: ese gran antiinflamatorio**

Al igual que el paracetamol, el ibuprofeno es un analgésico (que calma el dolor) y antipirético (porque baja la fiebre). Pero su principal ventaja es, sin ninguna duda, su poder antiinflamatorio.

Por eso, puede que tu doctor te mande tomar ibuprofeno en los procesos en los que, además de dolor, presentes inflamación: dolores menstruales, amigdalitis, otitis, faringitis...

## **Pinto, pinto, gorgorito...**

Si alguna vez te surgen dudas y no tienes a quien consultar, ten en cuenta que el paracetamol es un medicamento con menos contraindicaciones que el ibuprofeno, que puede ser gastrolesivo (lo que significa que puede provocar daños en el estómago).

## **¡Ojo!: no son caramelos**

No son pocos los errores que cometemos a la hora de consumir paracetamol e ibuprofeno. El más común, según la doctora Francisca González, es “pensar que al tomarlos no existe ningún riesgo”.

De hecho, esta experta advierte de que “pueden tener efectos secundarios, sobre todo cuando se utilizan de forma irresponsable y si no se toman de la forma adecuada”. La próxima vez que visites a tu médico, pregúntale al respecto.

Tampoco se deben ingerir con líquidos distintos al agua (¡nunca, nunca, acompañados de alcohol ni bebidas energéticas!), ni con el estómago vacío.

¡Ah! También hay que evitar tumbarse inmediatamente después de consumirlos, para facilitar que lleguen al estómago, que es donde se absorbe.

## **¿Qué fue de la aspirina?**

El consumo de ácido acetilsalicílico, más conocido como aspirina, ha estado muy de moda hasta hace unos años.

Hoy, sin embargo, ha sido desplazado como analgésico y antipirético por el paracetamol, ya que ambos tienen la misma efectividad y la aspirina puede causar problemas gastrointestinales. En menores de 14 años, además, está totalmente contraindicada.

# **“Irse a la porra”, “dejar en la estacada” y otras expresiones de origen militar**

Por Jaime Andreani

**En tu vida diaria utilizas muchas expresiones o frases hechas que has oído a tu familia o por la calle, pero ¿sabes de dónde vienen y qué significaban originalmente? Hablamos de expresiones tan comunes como “irse a la porra”, “poner una pica en Flandes” o “no dar un palo al agua”. Todas ellas tienen un origen común: se utilizaban en el lenguaje militar, la mayoría en época de los Tercios españoles, en los siglos XVI y XVII.**

La frase “irse a la porra” data de la época del Imperio español, y se empleaba cuando los sargentos mayores de cada Tercio dirigían el movimiento de las tropas con una especie de garrote o porra.

Cuando el sargento clavaba ese garrote o porra en el suelo, señalaba el punto donde los soldados arrestados debían reunirse. De ahí que, cuando algún soldado no se portaba correctamente y era arrestado, se le “mandara a la porra”. ¿Sabías que este garrote también está considerado como el origen de la batuta de los directores de orquesta?

Cuando decimos “poner una pica en Flandes” nos referimos a algo que cuesta mucho esfuerzo o entraña mucha dificultad. El origen de esta expresión también está en el siglo XVI, pero entonces se usaba para expresar lo caro que resultaba mandar soldados a Flandes para defender los territorios del Imperio español.

Con el mundo marinerico tiene que ver el origen de la expresión “no dar un palo al agua”, que se refería a los marineros que simulaban que remaban pero que, en realidad, no hacían ningún esfuerzo. Como sabrás, ahora se utiliza para definir a las personas vagas.

Seguramente alguna vez alguien te ha “dejado en la estacada”, es decir, te ha decepcionado o te ha dejado plantado cuando has quedado; en estos casos, puedes utilizar esta expresión. Su origen es también militar, y se refería al conjunto de estacas afiladas que colocaban los soldados de infantería para impedir el paso fácil de la caballería por el campo de batalla. Así se informaba a los mandos militares de que la caballería se había quedado en la estacada.

Cuando alguien va bien vestido, se dice que va “de tiros largos”. Los tiros eran las correas que sujetaban el sable de los soldados a la cintura. Cuando el soldado quería presumir y vestía de paseo, normalmente llevaba los tiros largos. Por el contrario, cuando estaba en batalla, los tiros se ataban en corto para tener bien sujeto el sable y poder desenvainar fácilmente.

**Otras palabras de origen militar**

La palabra “chusma”, que en la actualidad se utiliza para definir a un grupo de personas vulgares, se refería en origen a los condenados a remar en los galeones españoles, que eran además las personas que realizaban los trabajos más duros en los barcos.

Por su parte, la palabra “camarada” nació en el siglo XVI. Cuando la estancia de las tropas se alargaba en un lugar, se formaban grupos de ocho o diez soldados que se iban a vivir juntos, a los que se les denominaba “camaradas” o “camaretas”. Esos “camaradas” juraban sustentarse unos a otros en caso de necesidad o enfermedad.

### **Expresiones de otras épocas**

Seguro que conoces la frase “se te ve el plumero”, que se usa coloquialmente cuando se ven claramente las intenciones (a veces, malas) de alguien. Para conocer su origen hay que remontarse a la lucha entre absolutistas y liberales de inicios del siglo XIX: los liberales crearon las Milicias Nacionales, que era un cuerpo de élite que tenía sobre el casco un penacho de plumas. Tras ganar los absolutistas, se empezó a definir a las personas que intentaban ocultar sus ideas liberales como personas a las que se les veía el plumero.

Y seguro que has utilizado la expresión “me importa un pito”. En los ejércitos españoles, un joven tocaba el pífano o el pito; ese joven era la persona que cobraba menos de todo el ejército y, por ello, cuando alguien utiliza esta expresión es cuando le da muy poco valor a alguna cosa.

“Meterse en camisa de once varas” es una expresión que se remonta a la Edad Media, cuando en España se estaban conquistando fortalezas amuralladas de los musulmanes. Con camisa se denominaba el trozo de muralla que había entre dos torres de la fortaleza, y las varas eran una medida de longitud de la época. Once varas corresponden a unos diez metros. Cuando los conquistadores llegaban ante una camisa de once varas –un muro de diez metros–, se asumía que esa parte de la fortaleza sería inaccesible.

La última expresión de la que te hablamos es “no hay moros en la costa”, que se empezó a utilizar tras la Reconquista. Al ser expulsados los musulmanes de la Península tras la conquista de Granada por los Reyes Católicos, muchos de ellos se instalaron en el norte de África, donde formaron escuadras de piratas para atacar a los pueblos costeros. Para evitar estos ataques, se decidió trasladar algunas localidades hacia el interior y poner vigías que alertaran de la llegada de los piratas. Cuando el vigía anunciaba que no había moros en la costa, quería decir que todo estaba tranquilo.

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

### **... PROFESOR EN LA UNIVERSIDAD DE BROWN (ESTADOS UNIDOS)**

**Roberto Serrano: “El éxito personal se basa en responder adecuadamente a los retos”**

Por Laura Vallejo

**Roberto Serrano fue el primer alumno ciego admitido en el área de Ciencias en la Universidad de Harvard (Estados Unidos), donde se doctoró. Hoy es profesor e investigador en la Universidad de Brown, en Providence (Rhode Island, Estados Unidos). Ha hablado con PÁSALO para contarnos su historia.**

Roberto Serrano nació en Madrid, en el año 1964. Siempre fue buen estudiante pero, cuando tenía 17 años, le ocurrió algo que casi trunca todos sus éxitos académicos: la retinosis pigmentaria que le diagnosticaron cuando era pequeño se agravó hasta dejarlo completamente ciego.

Su voluntad fue más fuerte, y Roberto consiguió licenciarse en Economía por la Universidad Complutense de Madrid. En 1987 se hizo un hueco en una de las mejores universidades del mundo: Harvard. Fue el primer alumno ciego admitido en el área de Ciencias de este centro, donde se doctoró tres años después.

Y, desde entonces, este docente, especializado en Microeconomía y Teoría de Juegos, ha publicado más de 30 artículos en prestigiosas revistas de Economía y Matemáticas y ha sido reconocido con algún que otro premio.

Como profesor y estudiante con discapacidad, Serrano cree que debería modificarse la legislación española para permitir que aumente el número de personas con discapacidad que obtiene un título universitario.

Además, anima a los distintos organismos que defienden a las personas con discapacidad a que “sigan apoyando a los chicos y chicas con talento, para que continúen estudiando”.

#### **Un tema tabú**

En opinión de Serrano, para conseguir que un mayor número de estudiantes con discapacidad se forme en las universidades españolas no bastan los cambios legislativos. “También sería bueno cambiar las convenciones sociales”, señala el profesor.

Porque, lamentablemente, este madrileño tiene la impresión de que “la discapacidad sigue siendo un tema tabú para muchas personas”. Para él, la discapacidad es solo “una restricción que algunas personas tienen”, y bastaría con “apoyarlas para que no se desanimen y demuestren al resto de la sociedad que pueden tener gran valía a la hora de desempeñar un trabajo”.



Una experiencia que este economista e investigador ha vivido en su propia piel, ya que, como te contamos antes, perdió la vista con tan solo 17 años.

Para él fue un duro golpe, pero pudo sobreponerse gracias a “la gran ayuda de mi familia y amigos, y con el convencimiento personal de que había que seguir luchando para salir adelante”.

### **Los retos de la realidad actual**

El pasado mes de noviembre, este profesor e investigador participó en la II Conferencia Internacional Universidad y Discapacidad que organizó la Fundación ONCE en Madrid. Tenía que abordar los retos de la realidad económica actual.

“La crisis del estado de bienestar está causando importantes desequilibrios en Europa, y la corrupción a los niveles que estamos viendo es también un grave problema”, advierte este experto.

Para Serrano, la solución a estos y otros problemas pasa –en parte– por invertir en educación: “Hacen falta políticas de crecimiento del empleo basadas en fomentar la educación de los jóvenes”.

¿Un consejo para los lectores de PÁSALO? “El futuro plantea retos a todas las personas, y el éxito personal se basa en responder adecuadamente a esos retos”. Toma nota y, si te lo propones, también tú obtendrás resultados:

## **NOTICIAS**

### **¡Camarero! ¡Una de orugas!**

¿Sabías que, de los 1,4 millones de especies animales que existen en el mundo, un millón son insectos? ¿Y que 2.000 millones de personas de todo el planeta complementan su dieta con ellos? Aunque a los occidentales nos cueste creerlo, los bichos son muy, pero que muy nutritivos.

Según la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), estos animales presentan un alto contenido en grasas, proteínas, vitaminas, fibra y minerales. El contenido de proteínas, vitaminas y minerales de los gusanos de la harina, por ejemplo, es similar al del pescado y la carne.

Los más consumidos son, por este orden, los escarabajos; las orugas; las abejas, avispas y hormigas; los saltamontes, langostas y grillos; las cigarras, cochinillas y chinches; las libélulas; las termitas y las moscas.

En el año 2030, el mundo tendrá que alimentar a más de 9.000 millones de personas, además de los miles de millones de animales que se crían anualmente. ¿Quién sabe? Quizás la solución al hambre en el mundo esté en que nos pasemos a una dieta rica en insectos.

### **El WhatsApp y tu *smartphone*, una losa sobre tu espalda**

¿Eres de los que se pasa horas chateando a través del WhatsApp y navegando por Internet con el *smartphone*? Si es así y lo haces inclinando la cabeza hacia abajo, ¡revisa tu postura! Este hábito equivale a cargar unos 27 kilos sobre nuestros hombros.

El problema es tan habitual que los expertos han acuñado el término *text neck* para denominar a las dolencias de espalda relacionadas con el uso abusivo del teléfono móvil.

La alarma ha saltado con la publicación del estudio de un médico de la Clínica de Cirugía y Rehabilitación de Nueva York. Según esta investigación, los ciudadanos –occidentales– del siglo XXI pasamos, de media, entre dos y cuatro horas diarias mirando nuestro *smartphone*.

Al año, esto significa que sometemos a nuestras espaldas nada más y nada menos que a entre 700 y 1.400 horas de tensión. En el caso de los adolescentes (ejem), la cifra puede alcanzar las 5.000 horas.

Según el estudio de este centro neoyorquino, este mal hábito puede desgastar e, incluso, degenerar las vértebras cervicales. Y algunos casos requerirán, incluso, cirugía.

## **¡Nuevo libro sobre El Club de los Incomprendidos!**

El escritor de novela juvenil y romántica Blue Jeans acaba de publicar *Tengo un secreto: el diario de Meri*, el esperado desenlace de la trilogía sobre El Club de los Incomprendidos.

*Tengo un secreto: el diario de Meri* es una novela imprescindible para conocer en profundidad el universo de Raúl, Valeria, Ester, Bruno, Eli, Alba, Paloma y Meri.

Porque, aunque dio por terminada la trilogía con *¡Buenos días, princesa!, No sonrías que me enamoro* y *¿Puedo soñar contigo?*, el escritor sevillano ha querido explicarte cómo empezó todo y mostrarte cómo siguen sus protagonistas después del sorprendente final con el que cerró la saga.

Si aún no te has leído ninguno de estos libros, ¿a qué esperas? En ellos encontrarás historias de amor, dudas, miedos, secretos... ¡y muchas cosas más!

Las novelas de El Club de los Incomprendidos han sido traducidas a varios idiomas, y suman ya más 600.000 seguidores en todo el mundo.

## **Nuestro sistema nervioso echa de menos a la naturaleza**

¿Sabías que, aunque vivamos en ciudades, nuestro sistema nervioso echa de menos la estimulación psicofísica que nos proporcionan los entornos naturales?

Los expertos han demostrado que los humanos de prácticamente todas las culturas tenemos predilección por los paisajes con vegetación y agua, elementos que han sido cruciales para la supervivencia de la especie.

De hecho, en países como Suecia y Noruega los médicos están empezando a recomendar estancias de 15 días en entornos naturales a las personas con riesgo de desarrollar problemas neurológicos.

No es que los pacientes mejoren, pero sí se ha comprobado que estas escapadas previenen los síntomas depresivos y la irritabilidad que presentan en ocasiones estos pacientes.

Los científicos han observado también que, en algunos niños de la generación actual (especialmente, de países desarrollados), la falta de contacto con la naturaleza puede contribuir a la aparición de patologías como la hiperactividad, el sobrepeso o enfermedades respiratorias.

## **TRUCOS Y CONSEJOS**

### **¿Cómo decir adiós a la tiranía de la estética?**

**Lo que para unos es un trapo para otros es una bandera**

Por Refugio Martínez

**Interpretar el mundo a través de los cánones de belleza que nos imponen los medios de comunicación es, sencillamente, caer en una trampa; es dejarse seducir por una magia irreal, ya que no existe una pócima para crear un cuerpo perfecto. ¡Desengáñate! Es un espejismo creado por la publicidad. Ahí fuera hay un mundo real, donde tú eres el protagonista. Tan solo de ti depende hacer del personaje principal una estrella o estrellar al protagonista antes de su puesta en escena.**

Parece claro que vivimos en una sociedad tiranizada por las tendencias estéticas y las imposiciones del físico ideal. Constantemente somos bombardeados con imágenes de cuerpos perfectos, labios carnosos y melenas de ensueño, pero ¿qué pensarías si te dijera que algo está cambiando?

Eso parece o, por lo menos, eso podemos deducir después de que la poderosa empresa estadounidense Victoria's Secret haya cambiado el lema de su última campaña, para pasar del polémico eslogan *The perfect body* (*El cuerpo perfecto*) a otro menos agresivo: *A body for everybody* (*Un cuerpo para cada una*).

Esto ha ocurrido tras ceder a la presión de una iniciativa que lanzó un estudiante de Periodismo llamado Frances Black en la plataforma Change.org, y a la que en pocos días se sumaron más de 30.000 firmas. Con ella, Black arremetía contra la campaña *The perfect body* de la prestigiosa firma de lencería, por considerarla “daniña y peligrosa para la salud”.

Pero, aunque el anuncio que aparece en la web de Victoria's Secret y en sus tiendas londinenses ha cambiado, las modelos siguen siendo las mismas, y están delgadísimas. Por eso, y aunque este “pequeño-gran gesto” deja entrever que algo está pasando, todavía queda un largo camino para que la tiranía de los cuerpos perfectos sea desbancada por la dulzura de la belleza interior.

Hasta entonces, toma nota de los consejos que te da Esther Legorgeu, directora del departamento de Psicología Clínica del Instituto de Orientación Psicológica “EOS” y especialista en psicología infanto-juvenil, para mantener a raya la obsesión por un físico 10.

#### **Consejos para querernos más por dentro y aceptarnos por fuera**

Al igual que no es oro todo lo que reluce, tampoco todos tus ídolos son perfectos: ellos cuentan con la ayuda de estilistas, peluqueros, iluminaciones favorables, maquilladores, la inestimable colaboración de “don dinero” y los

irresistibles “retoquitos” de Photoshop, que son capaces de convertir una imperfección en la mejor de las virtudes. Toda la luz y el magnetismo que desprenden estas estrellas de un día son de cara a la galería, ya que en la vida real son personas de carne y hueso, con defectos como los tienes tú y el resto de los mortales.

Así que, en vez de adorar a falsos mitos, qué mejor que quererte a ti mismo, que eres real y vas a estar contigo toda la vida. Decir esto es muy sencillo, pero una cosa bien distinta es llevarlo a la práctica; en cualquier caso, no te desanimes, que todo es intentarlo. La primera pauta que nos ofrece Esther Legorgeu es la necesidad de entender que no existe el físico perfecto: “El ‘objetivo perfección’ es una trampa”, explica.

Las personas gustamos por un conjunto, es decir, por un todo, donde se incluye, no solo el aspecto físico, sino también nuestra inteligencia y habilidades sociales. “Lo que más peso tiene en la elección de los amigos no es si eres guapo, sino nuestra forma de relacionarnos con los demás y, si alguien te elige o te rechaza por tu aspecto físico, probablemente esa persona no merece la pena”, afirma Esther.

A veces, la idea de perfección se convierte en una obsesión que hace que distorsionemos la realidad, como si mirásemos a través de una cámara a la que se le ha puesto una lente muy curvada. En estos casos, lo que ves a través del objetivo no es la realidad, sino figuras deformadas que potencian las imperfecciones y volatilizan los valores positivos que son, precisamente, los que alimentan nuestra autoestima y los que nos hacen más fuertes.

No te pongas las lentes de “visión deformada” y no seas duro contigo mismo. Hay que partir de la base de que todo el mundo tiene defectos, pero no por eso nos vamos a castigar. Desde esta perspectiva, apúntate la segunda clave: “Aprende a aceptar las imperfecciones y a darle mucha más importancia a habilidades que van más allá de la propia imagen”, comenta esta experta en psicología juvenil. Un buen ejercicio es afianzarnos en nuestras virtudes, ser condescendientes con nuestros defectos y “utilizar el lenguaje para decirnos las cosas positivas y para hablarnos con cariño de las cosas que no nos gustan”.

Piensa que cada uno tiene su público y que es imposible que todo el mundo guste a todo el mundo. Lo que está claro es que te tienes que apreciar a ti mismo y, para ello, “es importante repetirte cada día todos los aspectos positivos que tú ves en el espejo”. Y, en el momento en el que “la imagen se convierte en una obsesión, es fundamental pedir ayuda”. Si te ocurre, puedes hablar con alguien cercano y de confianza, como un familiar o un tutor. Seguro que, con su apoyo, todo será más fácil.

Además, es muy importante que dediques un poquito de tiempo a cuidarte y a mimarte, es decir, a recoger los frutos de tu propio cariño. Una alimentación sana y un poquito de deporte te ayudarán a sentirte a gusto y cómodo contigo mismo. Acostúmbrate a reconducir tus objetivos hacia metas reales y alcanzables: “Así, a través de tus logros, podrás desarrollar tu autoestima”.

La adolescencia es una etapa de la vida crucial para definir la personalidad. A medio caballo entre la infancia y la juventud, eres muy influenciable y especialmente vulnerable a caer en superficialidades y banalidades. Haz de esta faceta de tu vida un aliado y aprovecha los consejos que te hemos ofrecido para crear una capa invisible que te haga más fuerte y autónomo, ahora, en un futuro cercano y siempre.

## **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 responder 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) ¿Cuántos años cumplió la ONCE en 2013?**

- a) Uno
- b) 75
- c) 1.000

**Solución: b) 75**

**2) ¿En qué disciplina deportiva ganó tres medallas paralímpicas consecutivas Carmen Herrera?**

- a) Fútbolín
- b) Carreras de sacos
- c) Judo

**Solución: c) Judo**

**3) ¿Cómo se llama el concurso literario de la ONCE en el que los niños y jóvenes con discapacidad visual pueden participar enviando sus relatos o poemas?**

- a) Pasapalabra
- b) Prometeo
- c) Saber y ganar

**Solución: b) Prometeo**

**4) ¿Qué es Daisy?**

- a) El formato de los archivos de las obras sonoras que se encuentran en la Biblioteca Digital de la ONCE

- b) Un tipo de cupón que siempre toca lleves el número que lleves
- c) Una modalidad de deporte paralímpico que se juega usando un cubilete y unos dados con las caras todas iguales

**Solución: a) El formato de los archivos de las obras sonoras que se encuentran en la Biblioteca Digital de la ONCE**

**5)** ¿Cuánto mide la barra a la que se agarran el guía y la persona invidente, gracias a lo cual las personas con discapacidad visual pueden practicar montañismo?

- a) Entre 15 milímetros y cinco metros
- b) Entre 2,5 metros y tres metros
- c) El diez por ciento de la altura de la montaña que se vaya a escalar

**Solución: b) Entre 2,5 metros y tres metros**

#### **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**

**PÁSALO** ha seleccionado para este número algunos de los problemas de *Enigmas matemáticos*, un juego de Sylvain Lhullier que ha lanzado en España la editorial Cúpula. ¿Estás preparado?

- 1) Un tren realiza el trayecto de Madrid a Ávila en una hora y 30 minutos a la ida, pero efectúa el recorrido inverso en solamente 90 minutos. ¿Cómo puedes explicar esta diferencia de tiempo entre los dos trayectos?

**Solución: ¡No hay ninguna diferencia de tiempo entre la ida y la vuelta del tren! Una hora y 30 minutos equivale a 90 minutos.**

- 2) Elisa y Sofía juegan a las damas una vez al mes. La última vez, disputaron 11 partidas. No hubo ninguna nula, y cada una ganó tantas partidas como la otra. ¿Cómo es posible?

**Solución: Porque Elisa y Sofía no se han enfrentado, sino que han jugado contra otros adversarios.**

- 3) ¿Hay alguna relación especial entre el número 4 y las seis cifras siguientes: 0, 3, 6, 10, 11 y 12?

**Solución: Las seis cifras tienen todas cuatro letras.**

- 4) Un comerciante encuentra unas monedas bajo su caja registradora, que suman 96 céntimos. Teniendo en cuenta que hay tantas monedas de un céntimo como de dos céntimos y cinco céntimos, ¿cuántas monedas de cada clase ha encontrado?

**Solución: 12 monedas de cada clase.**

- 5) Un millonario tiene varios vehículos de colección. ¿Cuántos coches tiene en total, sabiendo que todos menos dos son rojos, todos menos dos son negros y todos menos dos son blancos?

**Solución: Tiene tres coches de colección: uno rojo, uno negro y uno blanco.**

- 6) Pedro, Julia y Alicia tienen que cruzar un río en una barca que no soporta un peso superior a 100 kilos. Las chicas solo pesan 50 kilos cada una, pero Pedro pesa 100 kilos. ¿Qué deben hacer para cruzar el río? (¡Y no vale hacer nadar a Pedro!)



**Solución:** Julia y Alicia harán juntas la primera travesía. Luego, Julia volverá a cruzar el río para encontrarse con Pedro, y se bajará de la barca para permitir que él cruce solo el río. A continuación, Alicia subirá a la embarcación e irá al encuentro de Julia y, finalmente, las dos cruzarán juntas el río para reunirse de nuevo con Pedro.

- 7) De camino a la panadería, Vicente se cruza con seis padres, cada uno acompañado de dos niños, y cuatro madres, cada una acompañada de sus tres niños. En total, ¿cuánta gente va a la panadería?

**Solución:** Una sola persona: ¡Vicente! Te hemos dicho que se cruza con seis padres, cuatro madres y 24 niños, no que los alcance. Se entiende que toda esta gente va en sentido contrario a Vicente y que, por lo tanto, se alejan de la panadería.

- 8) Hipólito (Poli, para los amigos) está encerrado en una habitación triangular cuyo suelo, techo y tres paredes están completamente recubiertos de espejos. Sabiendo que no hay nadie más que él en la habitación, ¿cuántos reflejos de sí mismo puede observar?

**Solución:** ¡Ninguno! Como no hay ninguna fuente de luz (porque todas las paredes están completamente recubiertas de espejos), la habitación está a oscuras. Por lo tanto, nuestro amigo Poli no puede observar su reflejo en los espejos.

- 9) ¿Qué obtenemos cuando sumamos el año de nacimiento de una madre, el de su hijo, la edad de la madre y la del hijo? Juega con varios ejemplos y observa. ¡Vas a alucinar!

**Solución:** El año en curso multiplicado por dos.

- 10) ¿Qué cifra, de entre todas las siguientes, es una intrusa?:  
37, 19, 73, 68, 46, 28, 64, 82, 91 y 55.

**Solución:** El 68; es el único número del conjunto en el que la suma de sus dos cifras no es igual a 10.

## **NUESTRAS REVISTAS**

El Servicio Bibliográfico de la ONCE pone a tu disposición nueve revistas en diversos formatos y con temáticas muy diversas. Si no las conoces, aquí te ofrecemos un listado de todas y cada una de ellas, así como los temas que abordan, su periodicidad y los formatos en los que están disponibles.

Así podrás elegir las publicaciones que más te interesen y suscribirte a ellas. La forma de hacerlo es sencilla: deberás escribir un correo electrónico a la dirección [sbo.clientes@once.es](mailto:sbo.clientes@once.es) o bien, si lo prefieres, puedes llamar al teléfono de atención al usuario, que es 91 010 91 11. Una vez que te suscribas, empezarás a recibir en tu domicilio la publicación o publicaciones que hayas elegido.

Existe otro modo de acceder a estas revistas y es descargarlas desde la web de la ONCE. Teclea [www.once.es](http://www.once.es) y luego entra en el Club del Afiliado. Una vez allí, elige el apartado de “Publicaciones”, y dentro de éste, selecciona la opción “Publicaciones sobre Cultura y Ocio”. Se desplegará el listado de publicaciones y solo tendrás que marcar la que te interese.

A continuación, enumeramos las revistas a las que puedes suscribirte:

**CONOCER.** Esta publicación ofrece noticias, reportajes y entrevistas que tienen por objeto la actualidad social e internacional, así como la cultura y la historia. Sale cada mes y está disponible en formato braille y en audio.

**UNIVERSO.** Si te interesa la ciencia, en sus diversos campos, y también algunos enigmas que quedan fuera del campo de la investigación científica, esta es tu revista. Tiene una periodicidad mensual y está disponible en braille y archivo sonoro.

**CICERONE.** Esta revista selecciona las mejores propuestas de ocio y cultura de Madrid y ofrece reportajes sobre historia, curiosidades, gastronomía o viajes que tienen como protagonista esta ciudad y sus alrededores. Es quincenal y está disponible en formato audio.

**PREGÓN.** Recoge las mejores propuestas de la oferta cultural y de ocio de Barcelona: cine, teatro, libros, música, restaurantes, locales de moda... y también una sugerencia para hacer una escapada a algún lugar interesante. Esta revista bilingüe (castellano y catalán) aparece cada quince días en soporte sonoro.

**PARA TODOS – PER A TOTHOM.** Una publicación para todos los públicos que incluye información sobre la agenda deportiva y cultural de la ONCE, así como recomendaciones sobre películas de AUDESC, estrenos de cine, libros, música, parajes naturales, novedades en accesibilidad, consejos de belleza y moda. Es mensual y se encuentra disponible en audio y en braille. Se edita una versión en castellano y otra en catalán.

**EXTRA PASATIEMPOS.** Este suplemento aparece junto a la revista PARA TODOS – PER A TOTHOM tres veces al año, coincidiendo con las vacaciones de Navidad, Semana Santa y verano. Ofrece crucigramas, aritgramas, problemas de lógica y otros juegos y pasatiempos que te acompañarán en tus ratos de ocio. Se publica en formato braille.

**RECREO – ESBARJO.** Esta revista tiene como lectores a los más pequeños de la casa, que se divertirán y aprenderán con sus noticias, consejos, experimentos, manualidades y pasatiempos. Sale cada mes en formato sonoro y en braille y está disponible en castellano y en catalán.

**PÁSALO.** Destinada a jóvenes y adolescentes, esta publicación reúne noticias, entrevistas y consejos sobre los temas que más les interesan como la música, el cine, la literatura, las aspiraciones profesionales, las nuevas tecnologías o las relaciones sociales. Tiene periodicidad mensual y está disponible en audio y en braille.

**PAU CASALS.** Recopila informaciones, entrevistas y críticas de revistas especializadas en música. Está pensada para melómanos, amantes de la música clásica, la ópera, la zarzuela, el jazz, el flamenco y otros estilos. Se edita mensualmente y está disponible solamente en formato braille.

### **HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

Aquí termina este número de PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente, en el que te pondremos al día de los temas que más te interesan. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, así como enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

#### **PUEDES ESCRIBIRNOS:**

-A través de correo electrónico a la dirección: [publicaciones@servimedia.es](mailto:publicaciones@servimedia.es)

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

Revista Pásalo  
Servimedia  
C/ Almansa, 66  
28039 Madrid