

# PÁSALO

Nº 63. 20 MAYO 2015 – 20 JUNIO 2015

## SUMARIO

- ✚ Presentación
  
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Libros
  - ❖ Música
  
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ 10 consejos para preservar tu privacidad en Internet (por Pamela Barahona)
  - ❖ Olfatear axilas, “pescar” excrementos de ballena y otros trabajos asquerosos (por Leonor Lozano)
  
- ✚ De mayor quiero ser...
  - ❖ ... cantante. David García: “La música es mi alimento” (por Giorgio Graziotti)
  
- ✚ Noticias
  - ❖ La última moda en Nueva York: empezar el día saliendo de fiesta
  - ❖ Consejos para huir del dolor de cabeza
  - ❖ ¿Te apetece probar la hamburguesa favorita de Hemingway?
  - ❖ Leo Messi, contra el chagas
  - ❖ ¡Cuidado con el mp3! Puede pasarte factura
  
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ Protectores solares, un mundo por descubrir (por Refugio Martínez)
  
- ✚ El test de la ONCE
  
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

¡El verano está a la vuelta de la esquina! En breve terminarán las clases y pasarás muchas tardes al sol. ¡Que no cunda el pánico! PÁSALO te enseña a “leer” las etiquetas de las cremas solares, ¡este año no habrá sigla que se te resista!

Además, este número de PÁSALO te da algunas claves para que se lo pongas más difícil a quienes quieran inmiscuirse en tu vida a través de la Red, y te muestra algunos trabajos poco convencionales y algo “asquerosillos”. 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**

#### **“Dando la nota: Aún más alto” (Dando la nota 2)**

Las Barden Bellas, un grupo de música a capela, son invitadas a una fiesta para cantar ante el presidente de Estados Unidos, pero una metedura de pata de Fat Amy hace que la actuación no termine como ellas esperaban.

Las Barden Bellas intentarán recuperar su prestigio presentándose al campeonato mundial de coros. Este concurso nunca lo ha ganado Estados Unidos, y tendrán competidores muy duros. Si quieres ver esta película, la tendrás en los cines a partir del 22 de mayo.

#### **“Tomorrowland: El mundo del mañana”**

Casey Newton es una brillante y optimista adolescente que encuentra entre sus pertenencias un misterioso pin. Pronto descubre que, con solo tocarlo, se puede transportar a un mundo desconocido. Casey investiga el origen de la insignia y llega a una casa donde un hombre le explica que ha sido elegida para salvar el mundo del futuro. Esta película se estrena el 29 de mayo.

#### **“Jurassic World”**

Veintidós años después de lo ocurrido en Jurassic Park, la isla Nublar ha sido transformada en un parque temático, “Jurassic World”, en el que viven versiones “domesticadas” de algunos de los dinosaurios más conocidos. Cuando todo parece ir a la perfección y “Jurassic World” parece haberse convertido en el negocio del siglo, un nuevo dinosaurio de especie todavía desconocida –y mucho más inteligente de lo que se pensaba– empieza a causar estragos entre los habitantes del parque.

## **-LIBROS**

### **“Tienes una solicitud de amistad”**

Marta ha cumplido 15 años. Se siente feliz cuando se mira al espejo. Desde este verano ha empezado a notar en su cuerpo los cambios que toda niña desea y que, en su caso, estaban tardando más de lo esperado. Los sujetadores deportivos han pasado a la historia.

De vuelta a las clases, todos sus compañeros hablan de ella. ¿Qué es lo que le ha pasado a Marta? El curso anterior era una chica esmirriada y, ahora, es una de las más populares. El cambio hace que Marta empiece a utilizar las redes sociales y se relacione con mucha más gente.

En esta novela de José Vicente Sarmiento se mezclan la tensión y el suspense con apuntes pedagógicos sobre la mala utilización de las redes sociales por parte de los adolescentes.

### **“Curie, la atómica”**

La pequeña Curie era increíble: aprendió a leer sola, hablaba cinco idiomas – incluido el polaco–, sabía patinar sobre hielo y tocar el piano. Parecía que, sabiendo todo esto, de mayor se iba a aburrir y no tendría ningún reto. Pero encontró uno: descubrir uno de los mayores misterios de todos los tiempos, la energía atómica.

Si quieres leer “Tienes una solicitud de amistad”, de José Vicente Sarmiento, lo puedes solicitar al SBO y lo recibirás en dos volúmenes en braille o descargarlo de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO. En este mismo formato está “Curie, la atómica”, de Esteban Rodríguez, que, si lo solicitas al SBO, lo recibirás en un volumen en braille.

## **-MÚSICA**

### **Abraham Mateo en directo. Tour *Who I am***

El cantante gaditano Abraham Mateo continúa con la gira de presentación de su último disco, *Who I am*. El álbum, que está siendo un éxito, ha hecho que el joven gaditano sea considerado como uno de los representantes del nuevo pop español.

De este disco destaca el primer sencillo, titulado *All the girls (La La La)*, que ha sido número uno en ventas en las listas españolas y ha tenido mucha repercusión en Latinoamérica.

Si quieres escuchar en concierto a Abraham Mateo, te ofrecemos algunas de las fechas y lugares donde tocará en las próximas semanas: el 22 de mayo, en Ferrol (La Coruña); el 23, en Vigo (Pontevedra); el 29, en Alicante, y el 31, en Cádiz. En junio, podrás disfrutar de su música en Sevilla, el día 5; en Mérida, el día 6, y el 19 en Zaragoza.

## LO QUE TE INTERESA

# 10 consejos para proteger tu privacidad en Internet

Por Pamela Barahona

**Sentir que figonean en tu vida privada no creo que te guste ni un pelo. Pero, ¡tranquilo! La Unión Europea acaba de publicar diez claves para que se lo pongas un poco más difícil a quien intente inmiscuirse en tus asuntos a través de la Red, una de las herramientas que más utilizamos a diario.**

Y ten en cuenta que la Unión Europea también está trabajando para reforzar la protección en Internet de los datos privados de todos sus ciudadanos.

### **Un decálogo imprescindible**

**1. Si preguntan, ¡no respondas!** No siempre que la Red te solicite información estás obligado a responder. De hecho, te habrás fijado en que, cuando los datos que tienes que aportar son imprescindibles, el campo que tienes que rellenar aparece marcado con un asterisco. Para crear una cuenta de correo electrónico, por ejemplo, no necesitas un perfil muy exhaustivo.

**2. ¡Cuidado con las *cookies* indigestas!** Debes asegurarte de que solo las webs que visitas puedan recopilar información en forma de *cookies*. Y esto, ¿cómo se consigue? Muy fácil: configurando tu navegador para que no acepte *cookies* de terceros. Así, reducirás las posibilidades de que rastreadores sin escrúpulos te roben información, por ejemplo, a través de falsos anuncios insertados en las páginas que visitas.

**3. Claves, ¡no salvoconductos!** Tus claves deben mantener tus datos a salvo, ¡intenta no convertirlas en salvoconductos de acceso a tu vida privada! Para lograrlo, no utilices la misma contraseña en todos los sitios web, ni uses como clave en determinado sitio el nombre de usuario de otro registro distinto, ya que los *hackers* son muy hábiles en eso de las “referencias cruzadas”. Mezcla números y letras (algunas, incluso en mayúsculas), y combínalos para formar palabras que no aparezcan en el diccionario.

**4. Tú lo revelas, otros lo venden.** Deberías fijarte en el perfil de los demás y tener en cuenta que, lo que tú estás leyendo de ellos, ¡ellos lo leerán de ti! Y en el caso de las fotos es igual: una vez que las “cuelgues”, el control que tendrás sobre ellas será mínimo.

**5. Guarda tus datos personales bajo llave.** Las redes sociales son una mina de oro para los recolectores de datos. Así que, ¡pónselo difícil! Configura tu perfil con las opciones de privacidad más estrictas y piénsatelo bien antes de “colgar” algo para asegurarte de que no revelas datos personales.

**6. Cierra una puerta antes de abrir la siguiente.** Quedarte conectado a una red social o a una cuenta bancaria es como si te dejaras la puerta de casa abierta. ¿Peligroso, verdad? Con esto, te expones a que un *hacker* se infiltre. Evita el riesgo y desconecta tus sesiones antes de seguir navegando.

**7. ¿Quién se ha colado en tu red?** Si utilizas red WiFi, cerciérate de que nadie se cuele. ¿Cómo? Protegiéndola con una clave segura.

**8. La seguridad: una vía de doble sentido.** Tú velas por la seguridad de tu ordenador y prestas atención a tus datos en línea. Pero, ¿qué pasa si almacenas tu información en la Red? Aunque selecciones las configuraciones de seguridad más rigurosas, seguirás siendo vulnerable. ¿Qué fiabilidad tienen los propietarios de los sitios y sus propios sistemas de seguridad?

**9. ¡Limita los daños!** Plántate la posibilidad de utilizar un método de pago exclusivo para las compras *on line*, con el que no tengas que desvelar información bancaria (tipo PayPal).

**10. La letra grande nos lo da, la pequeña nos lo quita.** Igual que en otras ocasiones, lee y relee lo que firmas en Internet. Por ejemplo, algunos contratos pueden renovarse automáticamente y tienes que anular esta renovación en un momento determinado si no quieres recibir cargos “sorpresa” en tu tarjeta de crédito.

### **España también nos protege**

La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) también nos defiende frente a los fisgones. Según fuentes de este organismo, su función es “concienciar a los ciudadanos, por un lado, y a empresas y organismos que tratan datos, por otro, sobre los derechos que tienen y las obligaciones que deben cumplir, respectivamente”. Además, la AEPD también se encargará de actuar frente a quienes los vulneren.

Si crees que están utilizando mal tus datos, la Agencia te aconsejará que te dirijas, en primer lugar, a quienes los difunden. Exígeles que paren dicha divulgación y, en el caso de que no te atiendan, déjalo en manos de la AEDP. Por ejemplo: si ves en una red social información o imágenes tuyas que han sido publicadas sin tu autorización, debes dirigirte en primer lugar a quien las subió. Si esa persona no quiere hacerlo, solicita a la red social que las cancele. Y, si ésta no te presta atención, acude a la AEDP para que defienda tus derechos.

“Los primeros en protegernos debemos ser nosotros mismos. Debemos tener en cuenta que la información que publicamos puede difundirse más allá de lo que queremos o de lo que habíamos pensado. Sé consciente de la información o imágenes que compartes en las redes sociales, o de qué permisos estás concediendo a una empresa cuando instalas sus aplicaciones o utilizas sus servicios”, te recuerdan desde la agencia.

Si sigues estos consejos, ¿quién va a poder entrometerse en tu privacidad?

# Olfatear axilas, “pescar” excrementos de ballena y otros trabajos asquerosos

Por Leonor Lozano

**¿Eres incapaz de salir de casa sin desodorante? ¿Utilizas antitranspirante para combatir el olor de pies? Si es así, quizás te interese saber que hay personas cuyo trabajo consiste en olfatear ciertas partes del cuerpo –e, incluso, flatulencias– para comprobar la efectividad de algunos productos antes de que salgan al mercado. ¡Alguien tiene que hacerlo!**

Los analistas de sudor son indispensables para las empresas de higiene personal, pero no son los únicos que desempeñan trabajos poco convencionales y no aptos para escrupulosos. ¡Hay muchos más!

PÁSALO ha seleccionado algunos:

## **Buceadores de alto riesgo: nadando entre desechos**

Los buzos que se zambullen en los llamados “entornos de alto riesgo” no ven caballitos de mar ni pececillos de colores, precisamente: ellos nadan entre desechos industriales, orines y excrementos de animales, escapes nucleares y vertidos tóxicos en lagos, ríos y mares.

En España, la Armada, la Guardia Civil y el Consejo de Seguridad Nuclear cuentan con profesionales especializados en estas tareas, pero también hay alguna empresa privada que se dedica a ello.

## **Limpiar WC portátiles, o cómo hacer de tripas corazón**

Si vas a asistir al concierto de Ariana Grande el 16 de junio en Barcelona o a alguno de los que dará este verano Pablo Alborán en su gira por todo el país, seguramente utilizarás uno de los baños portátiles que se suelen instalar en estos eventos. El mero hecho de usarlos puede parecernos bastante asqueroso, pero, ¿te has parado a pensar en que alguien tiene que limpiarlos?

## **Entomólogos forenses y gusanos con mucho que contar**

Por lo general, el objeto de estudio de los entomólogos es el mundo de los insectos. Pero el de los entomólogos forenses es mucho más amplio, ya que estos profesionales ayudan a resolver asesinatos mediante la observación de los bichos que viven en algunos cadáveres (la mosca azul es uno de los más frecuentes).

Gracias a ellos (al entomólogo y a la mosca) se puede calcular el tiempo que ha transcurrido entre una muerte y el descubrimiento de un cadáver, por ejemplo.

## **Controles anti *doping*: no aptos para pudorosos**

Los atletas que acudan el año que viene a los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Río de Janeiro tendrán que someterse a los más estrictos controles antidopaje. Para asegurarse de que no juegan sucio, se analizan sus muestras de orina y no se les quita ojo mientras llenan sus tarros... ¡en ningún momento!

## **“Pescadores” de excrementos de ballenas**

Rosalind Rolland, investigadora del New England Aquarium de Boston (en Estados Unidos), estudia la relación existente entre la salud de las ballenas y el grado de urbanización del entorno costero en el que viven (en su caso, en la bahía de Fundy, en Nueva Escocia, Canadá). Hasta aquí, nada asqueroso, pensarás. Pero, ¿y si te decimos que, para hacerlo, esta científica tiene que recoger los excrementos que van soltando los cetáceos?

Según indica en su web el New England Aquarium, Rolland es capaz de avistar una de estas cacas a una milla náutica de distancia (casi dos kilómetros). Con una sola muestra (las más grandes pueden pesar en torno al medio kilo) se puede averiguar si una ballena está preñada, examinar su material genético o medir su nivel de hormonas.

## **Y un largo etcétera**

Nos hemos ceñido a cinco casos de trabajos “raros”, pero hay muchísimos más: embalsamador de animales para prácticas educativas, afilador de lápices, hervidor de pelo animal, estudiosos de la basura humana...

Algunos son muy peligrosos (como es el caso del limpiador de ventanas de rascacielos o del cazador de huracanes) y, otros, atractivos (al menos aparentemente). ¿Te imaginas catando patatas fritas, golosinas o helados durante horas? Suena bien, pero seguro que realizar estos trabajos durante horas y horas resulta extenuante.

## **¿Te cuesta decidirte?**

Si aún no has descubierto tu vocación y las opciones que te damos no te convencen, ¡que no cunda el pánico! Responder a estas preguntas te ayudará a decidir tu futuro profesional:

- ¿Qué es lo que más te gusta? ¿En qué destacas sobre los demás?
- ¿Cómo eres como persona? (conviene que elijas tus estudios en función de tus habilidades: si comunicas bien, si eres individualista o, por el contrario, trabajas muy bien en equipo...)
- ¿Cuáles son tus valores?
- ¿Cómo te ves dentro de diez años? ¿Qué sueño te gustaría conseguir?

Infórmate en talleres, jornadas y foros sobre las profesiones que más te llaman la atención, ¡y recuerda!: debes ser tú el que decida, y no tus padres, tus profesores ni tus amigos (aunque puedes pedirles consejo).

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

### **...CANTANTE**

**David García: “La música es mi alimento”**

Por Giorgio Graziotti

**Perseverante, soñador y optimista, así se define David, que compagina la informática con la música. Su primer recuerdo como “cantante” es de los viajes de vacaciones, por aquel entonces eternos y sin radio, que hacía con su familia a Alicante. PÁSALO te cuenta su historia.**

David García, cantante del grupo musical Código Bushido, nació en Donostia (San Sebastián) hace 34 años. El mediano de tres hermanos no fue buen estudiante, “pero eso no me ha impedido conseguir mis sueños”, comenta David desde Tokio, donde se encuentra trabajando en su tercer disco, que espera lanzar en septiembre.

En torno a los 14 años, David empezó a tener problemas de visión: al quedar con sus amigos, se chocaba con las sillas y no les podía seguir. En una visita rutinaria al oculista se le ocurrió comentarlo y, tras unas pruebas, le confirmaron que tenía retinosis pigmentaria.

“Al principio me llevé un buen susto, pero rápidamente pensé: si no tiene solución, ¿de qué sirve preocuparse o lamentarse? A mí me sirvió para darme cuenta de que el tiempo corría en mi contra y había que aprovecharlo”.

Al terminar el colegio, David estudió informática durante dos años, y con 21 montó, junto a dos amigos, una pequeña empresa que hoy en día sigue funcionando. Todos los días, cuando salía de trabajar, ensayaba y escribía, y en vacaciones aprovechaba para viajar al extranjero, solo, en familia o para visitar a amigos.

### **Un auténtico guerrero samurái**

Para el cantante donostiarra, la música es muy importante, y gracias a su hermana mayor se pasó la mayor parte de su infancia rodeado de pop-rock en castellano. “Me gustan mucho Amaral, Leiva, Mikel Erentxun, Enrique Bunbury, y también muchísimo el británico James Blunt y el italiano Nek”.

Justicia, coraje, compasión, cortesía, honestidad, honor y lealtad eran las 7 reglas del Código Bushido que había que cumplir en el antiguo Japón para ser un auténtico guerrero samurái. David tiene muy claro que él lo es y, por eso, escogió ese nombre para el grupo: “Me apasionan estos valores y creo que si todos nos contagiásemos un poco de ellos, el mundo funcionaría mucho mejor”.



Actualmente está trabajando –con mucha calma– en su tercer álbum, “mimando las letras y, en general, con mucho amor”, ya que los dos anteriores se grabaron en un ambiente un poco estresante.

Con este nuevo trabajo quiere transmitir un mensaje positivo y lleno de ilusión: “No me gusta la vida real y prefiero bucear en las canciones o hacer volar mi imaginación componiendo. Es mucho más divertido”.

### **“Mi vida está llena de aventuras y nunca se sabe lo que puede pasar”**

Además de la música y la informática, a David le apasiona el cine (¡suele ir dos veces o más a la semana!). Nos ha confesado también que, aunque ahora ya no tanto, ha pasado muchos años jugando con sus amigos a juegos de mesa y cartas de estrategia/fantasía.

“Estoy abierto a todo. Con un poco de suerte, pronto inventarán un ‘ojo biónico’ y quizá mi vida sea aún mejor”, comentó el cantante imaginando su futuro.

Mediante su programa de Ayudas e Iniciativas Culturales, la ONCE apoyó económicamente su proyecto musical. David asegura que es “una gran organización que ayuda de verdad”: “En la ONCE me han cuidado muy bien. Me han asesorado e informado, lo que considero que es muy importante”.

¿Qué consejo daría David a un joven? “Escoge un sueño (solo puede y debe ser uno), estúdialo, persíguelo, trabaja día a día, no te distraigas y no mires atrás. Cuando menos te lo esperes, lo habrás conseguido y serás muy feliz”.

## NOTICIAS

### **La última moda en Nueva York: empezar el día saliendo de fiesta**

¿Imaginas poner el despertador a las 6.00 de la mañana para salir de fiesta antes de ir a clase? ¡Pues es la última moda en Nueva York! A los científicos les ha llamado la atención el fenómeno y han comprobado que estos bailes tempraneros, llamados *daybreakers*, ayudan a rendir mejor y a afrontar el día con más vitalidad y energía.

Los más madrugadores tienen la opción de acudir a las 6.00 a una sesión de yoga, pero los *daybreakers*, como tal, empiezan a las 7.00. En ellos no encontrarás ni una gota de alcohol, pero sí bebidas ricas en vitaminas, café, té y barritas de cereales de distintos sabores. Y, a las 9.00, ¡se acabó la fiesta!

En Nueva York, algunos *daybreakers* han congregado a más de 400 personas. Tienen tanto éxito que en ciudades como San Francisco, Río de Janeiro, Londres y Tokio se están planteando seguir sus pasos.

### **Consejos para huir del dolor de cabeza**

Según la Sociedad Española de Neurología, en España hay 1,4 millones de adultos y unos 125.000 niños y adolescentes que padecen cefalea crónica, un trastorno por el que viven más días con dolor de cabeza que sin él.

En la predisposición a sufrirlo influyen factores no modificables (como ser mujer y haber sufrido un traumatismo craneoencefálico), pero hay otros sobre los que sí podemos actuar para intentar huir del dolor, como llevar una vida ordenada, hacer ejercicio de forma habitual, seguir una alimentación saludable y no consumir alcohol (¡bajo ningún concepto!).

### **¿Te apetece probar la hamburguesa favorita de Hemingway?**

Ernest Hemingway era un fan del buen comer. Prueba de ello son algunas de las recetas que el escritor estadounidense legó a sus descendientes... y al resto de la humanidad. Nosotros vamos a hablarte de la *Papa's favourite hamburger*, su hamburguesa favorita.

Para preparar la *Papa's favourite hamburger* necesitarás un buen filete de ternera, dos dientes de ajo picado, dos cebollitas verdes (cortadas en pequeños trozos), una cucharadita de té de *indian relish* (una salsa de pepinillos), alcaparras, una pizca de sal y pimienta, huevo batido, dos dedos de vino tinto o blanco y una cucharada sopera de aceite de oliva. ¡El autor de *El viejo y el mar* no tenía mal gusto!

La receta, mecanografiada y con anotaciones a mano de la mujer del escritor, se expone en la Biblioteca y Museo Presidencial John F. Kennedy, en Boston (Estados Unidos), junto con todos los papeles de su archivo personal.

## **Leo Messi, contra el chagas**

El jugador del FC Barcelona Leo Messi protagoniza la nueva campaña de la iniciativa mundial "BeatChagas", que, desde hace dos años, combate la enfermedad de chagas, una patología que puede ser mortal. Está causada por un parásito y se transmite a través de las chinches que viven en las grietas de las casas de muchas zonas de América Latina.

El nuevo *spot* hace incidencia en la transmisión congénita de la enfermedad (de madres a hijos), y anima a las mujeres con el riesgo de tener la infección a hacerse las pruebas de detección. Las gestantes infectadas pueden transmitir la enfermedad a sus hijos, pero, si éstos son tratados durante los primeros meses de vida, se curan.

Se calcula que 10 millones de personas están infectadas en todo el mundo (principalmente, en América Latina) y más de 25 millones corren el riesgo de ser infectadas.

## **¡Cuidado con el mp3! Puede pasarte factura**

¿Sabías que escuchar música en el mp3 puede pasar factura a tus oídos? ¿Y que, si pierdes audición, no la recuperarás jamás? La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que 1.100 millones de jóvenes de todo el mundo están en riesgo de sufrir pérdida de audición por prácticas auditivas perjudiciales y, para evitarlo, ha lanzado una serie de consejos.

¡Toma nota! Tus oídos te lo agradecerán:

- En primer lugar, la OMS recomienda mantener bajo el volumen del mp3 y del *smartphone*; es muy importante que no superes el 60 por ciento del volumen máximo que ofrecen estos aparatos.
- Asegúrate de que tus cascos o auriculares se ajustan bien y te aíslan del ruido del entorno porque, así, te permitirán escuchar música con claridad a volúmenes bajos.
- Limita el tiempo diario de utilización de aparatos de audio personales (a ser posible, a menos de una hora al día).
- Intenta hacer breves "descansos" auditivos.
- Si frecuentas lugares ruidosos (como bares, centros deportivos o gimnasios), utiliza tapones.
- ¡Y no olvides revisar tus oídos periódicamente!

## TRUCOS Y CONSEJOS

### **Protectores solares, un mundo por descubrir**

Por Refugio Martínez

**Protegerse del sol es tan fácil como aplicarse un protector solar. Pero detrás de este gesto tan simple hay un submundo de conceptos que nos pueden sonar a chino, como los rayos UVB, los IR o el SPF. No te dejes intimidar por tanto tecnicismo, porque PÁSALO te va a desgranar cada una de estas siglas para que puedas interpretar las etiquetas de las cremas solares con la misma facilidad que las de tu tienda de ropa favorita.**

Las actividades al aire libre son una de las experiencias más divertidas del verano y, aunque bien está que las disfrutes al máximo, mejor será que lo hagas con cabeza. Habrás oído mil veces que la exposición prolongada al sol es peligrosa, pero eso no habrá impedido que, en alguna ocasión, te hayas descuidado un poquito y que tu espalda, tus hombros o tu nariz no hayan salido muy bien parados.

También habrás escuchado que abusar del sol puede provocar cáncer, pero lo que tal vez no sepas es que la piel tiene memoria y una capacidad limitada de tolerancia a sus rayos, que se llama “capital solar” y que implica el número de horas que una persona puede exponer su piel al astro rey durante toda su vida. Una vez consumido ese tiempo, comenzarán los problemas cutáneos, por lo que, si te excedes hoy, lo lamentarás mañana con un envejecimiento precoz de la piel y la aparición de manchas o de melanomas.

Pero que esto pueda ocurrir no significa que no lo puedas evitar. De hecho, lo único que tienes que hacer es concienciarte de la importancia real de proteger tu piel y, para ello, te vamos a explicar en qué consisten los protectores solares y te vamos a dar las claves para que aprendas a elegir el que más te conviene por tu tipo de piel.

#### **Los rayos ultravioleta y los infrarrojos**

Cuando tomamos el sol y sentimos su calor, lo que ocurre en realidad es que nos estamos exponiendo a los rayos ultravioleta (UV) y a los infrarrojos (IR) – estos últimos son los que aumentan la temperatura de la piel–. A su vez, los rayos UV pueden ser de dos clases. A la primera de ellas la conocemos comúnmente como UVA, y son los rayos que penetran en las capas más profundas de la piel y afectan a tu capital solar. Es decir, que, aunque no producen quemaduras, sus efectos se acumulan con el paso del tiempo y, si abusas, pueden deteriorar la epidermis y provocar la aparición de lunares y anticipar las arrugas.

El segundo tipo son los rayos UVB. Estos solo afectan a la capa superficial de la piel y, aunque son los que causan las quemaduras, también son los que broncean. Un dato interesante es que los rayos UV se reflejan en la arena y en

la nieve y traspasan algunas superficies como el vidrio, la ropa o las nubes; por eso, en los días nublados o a la sombra también puedes estar expuesto a ellos.

### **Filtros y factores solares, ¡menudos inventos!**

Para protegernos de estas radiaciones, se han inventado unas cremas que contienen filtros solares y que pueden ser físicos o químicos. Los primeros, los físicos, se componen de minerales que reflejan los rayos ultravioleta y evitan su penetración en nuestro organismo. El inconveniente de estos productos es que suelen ser muy densos y dejan un tono blanquecino en la piel. El segundo tipo de filtros son los químicos, que ayudan a una correcta absorción de los rayos, de manera que éstos se quedan en las capas superficiales de la epidermis y la broncean sin quemarla.

Por lo tanto, todos los protectores contienen filtros que nos van a resguardar con una eficacia de más de un 95 por ciento de los rayos del sol. Lo que varía a la hora de comprar estos productos es el factor de protección, que mide el tiempo que va hacer efecto esa crema. Este indicador se denomina *Sunburn Protection Factor* (factor de protección para quemaduras, en castellano), por eso en las etiquetas se indica por las siglas SPF.

El SPF, en concreto, señala el tiempo que podemos estar expuestos al sol sin quemarnos y se calcula en función de la resistencia natural de cada piel. Por ejemplo, una persona con un tono claro de piel que comienza a quemarse después de diez minutos al sol tardaría 15 veces ese tiempo con un SPF 15, es decir, 150 minutos o 2,5 horas. Si utiliza un factor 30, no significa que sus filtros sean el doble de eficaces, sino que protegerá el doble de tiempo, es decir, que podría estar cinco horas al sol sin que su piel se resintiera, aunque es conveniente aplicarse el protector cada dos horas.

Para saber cuál es el SPF más adecuado para ti, debes tener en cuenta que, cuanto más oscura sea tu epidermis, más bajo puede ser el número del factor y, al revés: si tienes una piel blanquita, usa un SPF como mínimo de 30. Pero cada persona es un mundo y, en la actualidad, el mercado está invadido por miles de marcas que se pueden adaptar a cada tipo de piel con sus peculiaridades y rarezas. Por ejemplo, si eres propenso al acné, te conviene usar productos *oil-free*.

Y, por último, unos consejos prácticos que aumentarán la efectividad de estos productos: fíjate que no estén caducados (suelen durar seis meses, por lo que es aconsejable no usarlos de un año para otro); aplícate la crema 15 o 30 minutos antes de cada exposición; si usas maquillaje, el protector se debe aplicar siempre antes, ¡y no seas tacaño! Usa la cantidad necesaria para cubrir toda la piel correctamente.

Con todas las indicaciones que te acabamos de ofrecer ya no tienes excusa para llevar siempre en tu neceser una crema solar con la que estar bien protegido. ¡Y recuerda! “Más vale prevenir que curar”.

## 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) Los dos objetivos prioritarios de la Fundación ONCE son el empleo y la formación para el empleo para personas con discapacidad y...
  - a) ... el logro de éxitos musicales por parte de aquellos afiliados a la ONCE que componen y cantan canciones.
  - b) ... la inclusión de deportistas con discapacidad en los Juegos Olímpicos y Paralímpicos que correspondan.
  - c) ... la difusión del concepto de accesibilidad universal.

**Solución: c) La difusión del concepto de accesibilidad universal.**

- 2) ¿En qué apartado del Club del Afiliado de la web de la ONCE puedes encontrar secciones como Museos y Espacios Naturales, Deporte y Agrupaciones Artísticas y Artistas en Promoción?
  - a) En Ocio y Cultura
  - b) En Cartas al director
  - c) En Tambores y otros instrumentos de percusión

**Solución: a) En Ocio y Cultura**

- 3) ¿Cómo se llama el formato de los archivos de las obras en braille de la Biblioteca Digital de la ONCE?
  - a) Teleo
  - b) Dragon Ball
  - c) Power Ranger

**Solución: a) Teleo**

- 4) ¿Cuál es el nombre del superhéroe ciego tras el cual se esconde Matthew Murdock, al que le aumentaron los cuatro sentidos restantes al perder la vista?
  - a) El Tío de la Vara
  - b) Daredevil
  - c) Bob Esponja

**Solución: b) Daredevil**

5) ¿En qué año inventó Louis Braille el sistema táctil de lectura y escritura que lleva su nombre?

- a) 1809
- b) 921 antes de Cristo
- c) 2005

**Solución: a) 1809**

**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

A lo largo de los siglos, en España han pasado muchas cosas. ¿Qué tal si repasamos algunas de ellas? De la mano del *Cuaderno* de Blackie Books, este número de PÁSALO te trae un viajecillo por el tiempo. Para que compruebes cuánto sabes... ¡y te echas unas risas!

1. Los pueblos que habitaban la península Ibérica en la Antigüedad fueron, básicamente, dos. ¿Puedes decir cuáles?

- a) Várdulos y turdetanos
- b) Celtas e íberos
- c) Culés y merengues
- d) Fenicios y griegos

**Solución: b) Celtas e íberos. Los celtas habitaban la meseta y el norte, y los íberos el sur y el Levante. Los primeros eran más feroces y pobres que los segundos, cuyo territorio era más fértil y abierto.**

2. Durante su conquista, Roma se encontró con la oposición de un caudillo lusitano al que solo pudieron vencer asesinándolo a traición mientras dormía. ¿De quién hablamos?

- a) Gágoris
- b) Viriato
- c) Mandonio
- d) Fidel Castro

**Solución: b) Viriato. Los romanos hicieron que tres de sus seguidores lo asesinaran. Y, según cuenta la leyenda, cuando fueron a por la recompensa, el cónsul Servilio Cepión les contestó: “Roma no paga a traidores”.**

3. El 23 de febrero de 1981, Tejero tomó el Congreso y esperó a la llegada de un personaje de identidad desconocida que debía hacerse cargo del Gobierno. ¿Qué nombre en clave lo designaba?

- a) Ballena azul
- b) Pantera negra
- c) Elefante blanco
- d) Jirafa verde

**Solución: c) Elefante blanco. Tejero reveló al juez la existencia de esta figura. A día de hoy, su nombre sigue siendo tal misterio que hay quien cree que solo fue una invención creada para confundir.**

4. La endogamia hizo de Carlos II un ser enclenque, “corto y estéril”. Con él, terminó la Casa de Austria y llegó la de Borbón. ¿De dónde proceden los borbones?



- a) Andorra
- b) Francia
- c) Italia
- d) Suazilandia

**Solución: b) Francia. Felipe V fue el primer rey borbón de España. Le costó una guerra, la de Sucesión (1701-1715), que acabó ganando frente a la Corona de Aragón, partidaria del archiduque Carlos.**

5. Un guerrero cristiano conquistó la taifa de Valencia y la convirtió en un señorío independiente. ¿Quién fue?

- a) Rita Barberá
- b) Guzmán el Bueno
- c) Blas de Lezo
- d) El Cid

**Solución: d) El Cid. Rodrigo Díaz de Vivar, desterrado por Alfonso VI de León y Castilla, dominó el Levante al frente de sus propios hombres y al margen de autoridad real alguna hasta su muerte.**

6. En 1492, Cristóbal Colón llegó a América. ¿Quién fue la primera persona en gritar “¡Tierra!” al avistar el Nuevo Mundo?

- a) Rodrigo de Triana
- b) Rodrigo del Raval
- c) Rodrigo de Lavapiés
- d) Rodrigo de las 3.000 viviendas

**Solución: a) Rodrigo de Triana. “Esta tierra vido primero un marinero que se decía Rodrigo de Triana”, dice el diario de Cristóbal Colón. Este marinero ocupaba el puesto de vigía en la carabela La Pinta.**

7. El 14 de abril de 1931, y tras unas elecciones, Alfonso XIII entendió que no tenía el favor del pueblo y se marchó al exilio. Se proclamó, entonces, la II República. ¿De qué carácter fueron esas elecciones?

- a) Municipales
- b) Constituyentes
- c) Vecinales
- d) Generales

**Solución: a) Municipales. Al conocer el resultado en las ciudades (en el campo ganaron los partidos monárquicos), Alfonso XIII marchó en su coche a Cartagena y, de ahí, a Francia. Murió en Roma.**

## **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