

PÁSALO

Nº 64. 20 JUNIO 2015 – 20 JULIO 2015

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Películas audiodescritas en DVD
 - ❖ Libros
 - ❖ Música

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ ¿Pensando en irte de Erasmus? Hablamos con Isabel Martínez Lozano, comisionada para Universidad, Juventud y Planes Especiales de Fundación ONCE (por Pamela Barahona)
 - ❖ Verano: ¡siesta a la vista! (por Leonor Lozano)

- ✚ De mayor quiero ser...
 - ❖ ... escritor. Alberto Gil: “La escritura es un virus que penetra en la sangre” (por Giorgio Graziotti)

- ✚ Noticias
 - ❖ *Algo tan sencillo como tuitear te quiero*, ¡el nuevo libro de Blue Jeans!
 - ❖ Rebuscando en una alcantarilla de hace 2.000 años
 - ❖ Berlín, el sueño de una chica con trastorno obsesivo compulsivo
 - ❖ Los españoles consultamos el móvil... ¡150 veces al día!
 - ❖ ¡Ya conocemos a los ganadores de los premios “Prometeo”!

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Objetivo: no intoxicarse este verano (por Pamela Barahona)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¿Has pensado alguna vez en estudiar en el extranjero? Si es así, no te pierdas la entrevista que le hemos hecho a Isabel Martínez Lozano, comisionada para Universidad, Juventud y Planes Sociales de Fundación ONCE. Descubrirás las oportunidades profesionales que te brindaría el acceder a una beca Erasmus.

En este número de PÁSALO te contamos también la historia de la siesta, te ayudamos a combatir las temidas intoxicaciones veraniegas 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.

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

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

“Terminator Génesis”

En el año 2029, el mundo está en guerra y un grupo de rebeldes humanos tiene el sistema de inteligencia artificial Skynet contra las cuerdas. John Connor es el líder de la resistencia y Kyle Reese, su fiel soldado. Para salvaguardar el futuro, John envía a Reese a 1984 para proteger a Sarah, la madre de Connor, de un Terminator programado para matarla para que no llegue a dar a luz a John. Sin embargo, cuando Reese localiza a Sarah se da cuenta que la situación no es como John se la había explicado.

Podrás disfrutar de esta película en el cine desde el 10 de julio.

“Del revés (Inside out)”

Del revés, la nueva película animada de Pixar, tiene como protagonista a una adolescente llamada Riley, que empieza a encontrarse con los problemas de la vida. Así, por ejemplo, se deberá adaptar a su nuevo hogar en el Medio Oeste estadounidense, donde su padre ha encontrado trabajo.

Como todas las personas, Riley se deja llevar por sus emociones: Alegría, Miedo, Ira, Asco y Tristeza. Las gestionará desde el centro de control de su cerebro, donde Alegría intentará poner orden y dominar a Tristeza, Miedo, Ira y Asco para que Riley experimente lo mejor de la vida. Los problemas llegarán cuando Alegría y Tristeza se pierdan fuera del control central. Esta película estará en los cines desde el 17 de julio.

-PELÍCULAS AUDIODESCRITAS EN DVD

“Los juegos del hambre. Sinsajo” (parte 1)

Katniss Everdeen ha llegado al proscrito Distrito 13, en el que se está gestando una rebelión contra el Capitolio. Decide unirse a las tropas dirigidas por el capitán Coin y luchar contra el poder establecido. Su lucha tendrá dos objetivos: liberar a su amigo Peeta Mellark, que se encuentra preso en el Capitolio, y crear una nueva sociedad más justa. Éste es el argumento de *Los juegos del hambre. Sinsajo* (parte 1), que puedes solicitar con el número 496 del catálogo de películas con audiodescripción.

-LIBROS

“Bajo la misma estrella”

Hazel y Gus son dos adolescentes que padecen cáncer, pero esto no les detiene para disfrutar de la vida sin pensar en el mañana. Un relato de esperanza y optimismo ante la adversidad que seguramente conoces por su adaptación cinematográfica.

Si quieres leer la novela *Bajo la misma estrella*, de John Green, puedes solicitarla al SBO y la recibirás en un CD o en cuatro volúmenes en braille, o descargarla de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO o Daisy.

“Sangre en el mar”

Esta historia de defensa de la naturaleza se desarrolla en las exóticas islas del archipiélago de Hawaii. Marina y su hijo adolescente, Carlos, se trasladan a vivir allí, y se dedican a recorrer las islas hasta que llegan al lugar donde emigran las ballenas. Los dos lucharán con todas sus fuerzas para conservar el ecosistema que sostiene la vida de las ballenas e intentarán impedir por todos los medios que lleguen a esta zona los cazadores de cetáceos.

Si quieres leer *Sangre en el mar*, de Miguela del Burgo, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy o solicitarlo al SBO y lo recibirás en un CD.

-MÚSICA

Barcelona Beach Festival

Por segundo año, se celebra el Barcelona Beach Festival, un concierto en el que se reúnen algunas de las grandes figuras de la música *dance* para hacerte disfrutar de la música y de un gran día de playa. Esta edición cuenta con las actuaciones de David Guetta, Hardwell, Axwell Λ Ingrosso y Martin Garrix.

El Barcelona Beach Festival se celebrará el 18 de julio a partir de las seis de la tarde en la zona del Fórum y el Parc de la Pau de la Ciudad Condal. El precio de la entrada es de 56 euros y los menores de 16 años deberán ir acompañados. Las localidades se pueden adquirir en el teléfono 902 15 00 25 o en la web www.ticketmaster.es.

LO QUE TE INTERESA

¿Pensando en irte de Erasmus?

Hablamos con Isabel Martínez Lozano, comisionada para Universidad, Juventud y Planes Especiales de Fundación ONCE

Por Pamela Barahona

Seguro que, a estas alturas, te estarás planteando a qué quieres dedicarte profesionalmente en un futuro. ¿Has pensado también en formarte en el extranjero? Si estás dando vueltas a esta posibilidad, ¡no te pierdas esta entrevista! Hemos hablado con Isabel Martínez Lozano, comisionada para Universidad, Juventud y Planes Sociales de Fundación ONCE, para contarte que hay programas que pueden ayudarte a acceder al mundo laboral.

Nos referimos al programa Erasmus, del que habrás oído hablar en alguna ocasión y que está siendo impulsado por Fundación ONCE y por Erasmus Student Network España.

Y es que es sumamente importante fomentar estos programas de movilidad, puesto que “tan solo el 0,01 por ciento de los alumnos con discapacidad acceden a ellos”. En el último curso, este porcentaje se tradujo en 21 jóvenes.

Precisamente, con el fin de fomentar este programa entre universitarios con discapacidad, se convocaron el pasado mes de marzo unas jornadas en Madrid en las que alumnos Erasmus de toda Europa y sus coordinadores conocieron cómo realizan tareas cotidianas aquellos compañeros con discapacidad.

En ellas, se llevaron a cabo actividades tanto teóricas como prácticas. Se mostraron los distintos tipos de discapacidad y los derechos de estas personas, entre otras cuestiones, e intervino una alumna con tetraplejia, licenciada en Turismo y Filología inglesa, que accedió al programa Erasmus para estudiar en Londres.

“Esta chica, como casi todos los que han pasado por estos programas de movilidad, cuenta que la experiencia Erasmus le cambió la vida. Todos dicen que nunca se imaginaron tener la capacidad y la autonomía suficiente para poder viajar y vivir solos en un país extranjero sin tener en su entorno a un familiar. Para ellos, es una transformación desde el punto de vista de la realización personal”, nos comenta Isabel Martínez Lozano.

En los talleres prácticos de estas jornadas, los asistentes experimentaron lo que es vivir con discapacidad. Así, hicieron circuitos con antifaz y bastón, practicaron baloncesto en silla de ruedas y jugaron con olores, el tacto y signos.

Según la comisionada, “las jornadas fueron todo un éxito, ya que se cumplieron los objetivos que se habían marcado en su organización”. “Las impresiones

tanto de los responsables de los programas Erasmus en España como las de los alumnos Erasmus de otros países que están estudiando en alguna universidad española fue muy satisfactoria. Se lo pasaron bien, pero no solo eso, sino que tuvieron una aproximación a esta realidad bastante directa, que es una realidad que muchos de ellos desconocían”, añade Isabel.

Estas jornadas forman parte de las acciones que contempla el convenio de colaboración que firmaron el año pasado Fundación ONCE y la Erasmus Student Network. ¿Su objetivo? Concienciar y sensibilizar a la red Erasmus sobre la realidad de los jóvenes con discapacidad y estimularles para realizar actividades y acciones más inclusivas.

Beneficios de acceder a un Erasmus

Según Martínez Lozano, “la formación es lo que va a garantizar a un joven con discapacidad la inclusión en un futuro”. Por eso, irte de Erasmus te puede aportar muchísimos beneficios.

Desde el punto de vista personal, por ejemplo, te ayudará a desarrollarte personalmente y a ser autónomo, porque vivir durante un periodo en el extranjero, apartado de tu entorno familiar y social, reforzará tu madurez personal y tu autonomía. Y, por otro lado, enriquecerás tu *currículum*, porque pasar por una universidad de otro país lo reforzará mucho.

Ten en cuenta también que las competencias lingüísticas son muy importantes, y las puedes adquirir de esta manera. Según cuenta Isabel, en la actualidad se pueden encontrar muchas ofertas para jóvenes con discapacidad con perfiles altos, en las que se requieren competencias en idiomas.

“Lo que está claro es que todos los alumnos con discapacidad con un buen *currículum* y buenas competencias en idiomas tienen unas posibilidades muy altas de encontrar un empleo, por no decir que es seguro que lo encontrarán”, afirma la comisionada de Fundación ONCE.

¿Te estás planteando acceder a un Erasmus? Si es así, quizás te interese saber que los responsables de este programa te orientarán sobre lo que te vas a encontrar en el país de destino, y te ayudarán a encontrar piso, actividades de ocio y cultura y a moverte por la universidad que elijas.

Para terminar, Isabel Martínez Lozano os da un consejo: “No renunciéis a una formación de élite por vuestra discapacidad, ya que el mundo de hoy es muy competitivo. Si queréis disfrutar de una inclusión real y efectiva, tenéis que estar preparados para competir con el resto de vuestros compañeros”.

Verano: ¡siesta a la vista!

Por Leonor Lozano

Cuenta la leyenda que, allá por el siglo VI, un abad llamado Benito mandó a los monjes de su convento que se recostaran después de comer, para reponer fuerzas y retomar con ganas el trabajo de la tarde. No lo sabía, pero acababa de “inventar” la siesta.

Para la mayoría, el mes de julio es sinónimo de vacaciones. En esta época del año, cambiamos los madrugones y la rutina por planes más apetecibles, nos reencontramos con familiares y amigos y retomamos buenas costumbres. Como leer durante horas y horas, o echar una cabezadita después de comer.

En este número de PÁSALO hemos decidido hablarte sobre esta última costumbre. ¿Sabías que la siesta aparece en *El Quijote*? ¿Y que no somos los únicos del mundo que la practicamos? Sigue leyendo, ¡te enterarás de éstas y de muchas otras cosas!

Un poquito de historia

Para empezar, te diremos que el origen de nuestro “deporte nacional” se remonta al siglo VI de nuestra era. Se lo debemos a Benito de Nursia (más conocido como San Benito Abad) y a las normas que impuso a los monjes de su convento, que se situaba en la localidad italiana de Nursia (por lo que la siesta, en contra de lo que se cree, no nació en España).

La famosa *Regla de San Benito* consta de 73 capítulos. En uno de ellos, el que trata sobre *El trabajo manual de cada día*, se ordena a los monjes que, durante los meses más calurosos (“desde Pascua hasta el 14 de septiembre”) “descansen en sus camas con sumo silencio después de sexta, cuando se hayan levantado de la mesa”. La hora sexta se correspondía, aproximadamente, con el mediodía.

Y, si algún monje no quería dormir, podía leer, pero había de hacerlo “para sí, de modo que no moleste a nadie”.

De la “hora sexta” al “yoga ibérico”

La costumbre benedictina se extendió como la pólvora: se adoptó en otros monasterios y caló pronto entre la población no religiosa. Y, al darse en la “hora sexta”, poco a poco se la empezó a llamar “siesta”.

La menciona Cervantes en *El Quijote* y Camilo José Cela, que practicaba siestas “de pijama y orinal”, se refería a ella como “el yoga ibérico”.

Como curiosidad, te diremos que es lo mismo *to take a siesta* que *to have a nap*, y que “la del carnero” es aquélla que se duerme antes de comer (lo dice la RAE).

¿Cuál es su duración ideal?

Hemos preguntado a las doctoras Mónica González y Marian Martínez, miembros de la Sociedad Española del Sueño (SES), y, en su opinión, la cabezadita “ideal” dura entre 20 y 30 minutos.

Ellas no la consideran necesaria “si se ha producido un sueño restaurador durante la noche y se ha cumplido con las horas adecuadas de sueño”, pero sí la recomiendan, puesto que casi todos “tendemos a dormir mucho menos de lo que necesitamos”. Durante la adolescencia, por ejemplo, se ha de dormir entre ocho y diez horas diarias.

Eso sí, si algún día necesitas echarte la siesta, intenta que sea corta, porque, “si se prolonga demasiado, puede afectar a la calidad del sueño nocturno”, advierten las doctoras González y Martínez.

Un estudio de la NASA estableció hace poco la duración de la siesta “ideal” en 26 minutos; ni un minuto más, ni uno menos. A los astronautas estadounidenses les basta ese tiempo para mantener la lucidez y buena disposición tras una mañana de intenso trabajo.

Un descanso para el cerebro

Según otro estudio (esta vez, de la Universidad de Atenas), quienes se echan la siesta al menos tres veces por semana tienen un 37 por ciento menos de posibilidades de sufrir un ataque al corazón que los que no la “practican”.

Hemos consultado a la Unidad de Neurociencias de los Hospitales Virgen Macarena y Virgen del Rocío de Sevilla, y nos han contado que la siesta es, básicamente, “un pequeño descanso para el cerebro”: “Aumenta el rendimiento, estimula la creatividad y la intuición, es beneficiosa para nuestro corazón y nos ayuda a fijar conocimientos”.

También se ha comprobado que son, literalmente, reparadoras: dar una cabezadita media hora es capaz de contrarrestar los efectos dañinos sobre nuestra salud de una mala noche.

Más que una costumbre, un lujo

Pero, pese a que los extranjeros nos asocian con la siesta de forma automática, lo cierto es que solo unos pocos privilegiados pueden permitirse el lujo de practicar a diario nuestro “deporte nacional”.

Según los datos de la Asociación Española de la Cama, solo el 16 por ciento de los españoles se echa la siesta a diario. Un 3,2 por ciento lo hace los fines de semana; un 22 por ciento, ocasionalmente, y, cerca del 59 por ciento, nunca.

Y, aunque los expertos no se ponen de acuerdo sobre si es mejor echársela en el sofá o en la cama, el primero gana por goleada como destino *siestero*: el 72,2 por ciento de los seguidores de la siesta se decantan por este mueble.

Tal como te comentamos al principio, los españoles no somos los únicos a los que nos entra sueño después de comer. De hecho, según un trabajo publicado en la revista "Neurology", los europeos que más duermen la siesta son los alemanes, los italianos y los británicos.

La practican también portugueses, griegos, norteafricanos, latinoamericanos, chinos, taiwaneses, filipinos, y un largo etcétera. Y en Estados Unidos cuentan, incluso, con un "experto en siestas": se llama James Maas, ha escrito varios libros y se dedica a asesorar a empresas a este respecto para potenciar al máximo el rendimiento de sus trabajadores.

DE MAYOR QUIERO SER...

...ESCRITOR

Alberto Gil: "La escritura es un virus que penetra en la sangre"

Por Giorgio Graziotti

Alberto Gil Pardo nació en Fuentestrún, un pequeño pueblo soriano, hace casi 49 años. Licenciado en Geografía e Historia, este escritor se define como una persona luchadora, simpática y sencilla. "Provengo de una familia humilde que, sin embargo, me ha inculcado los mejores valores y acompañado en todos los momentos importantes de mi vida". PÁSALO te cuenta su historia.

Alberto ha tenido problemas de visión desde que nació debido a la retinosis pigmentaria que padece, pero fue a la edad de 20 años cuando la enfermedad se agravó y quedó prácticamente ciego. Solo distingue algo de luz.

"Supe de niño lo que es ser excluido, y aprendí que debía tratarse a las personas por sus actos y valores, no por la apariencia física o por ser diferente. La ceguera te hace ser fuerte, no tener miedo, y te enseña a no rendirte ante las barreras, las dificultades o los obstáculos del día a día", asegura Alberto.

Este apasionado de la literatura cuenta que la afición le viene desde siempre: "Al principio, la lectura era un refugio, una barandilla en la que apoyarme para contemplar mundos muy distintos al de mi pequeño pueblo. Suelo decir que, en vez de nacer con un pan debajo del brazo, debí de nacer con un libro". Lee de todo y, aunque le cuesta escoger una obra y un autor favorito, nombra a Miguel Delibes, a Julio Verne y a Eduardo Mendoza.

Cuando Alberto era pequeño, quería ser arqueólogo, para descubrir tesoros y civilizaciones desaparecidas, “pero acabé, gracias al braille, descubriendo palabras vivas”.

Soñaba con demostrar a su familia que era capaz de valerse por sí mismo, y así ha sido.

“Quiero que los lectores disfruten y se diviertan con mis lecturas”

Alberto Gil Pardo es autor de diversos libros, como *Huellas de luz: relatos de un ciego optimista y esperanzado para tiempos de crisis* o *Mis pequeñas odiseas: viajando con otros ojos*, escritos con la intención de hacer saber que el mundo no se acaba por no ver, y que es posible superarse y hacerlo con alegría. Además, quiere que la solidaridad forme parte de ellos, por lo que destina lo que obtiene de su venta a diversas ONG.

En la actualidad, Alberto trabaja como técnico de biblioteca en el Servicio Bibliográfico de la ONCE y, además, coordina el Club Braille de Madrid.

Ha ganado el Premio Tiflos de la ONCE en la categoría de cuentos. Semanalmente, escribe y comparte a través de las redes sociales un poema, un relato y una reflexión y, a medio plazo, espera editar un libro de poesía.

Está claro que Alberto no para de aprender y de enseñar: le encanta todo lo relacionado con la cultura, viajar, hacer senderismo, las tertulias con los amigos... “En definitiva, me gusta enriquecerme con las personas y las experiencias para vivir la vida en plenitud y demostrar que, si yo pude porque otros pudieron, tú y quienes me encuentran en el camino, también podéis”.

Dar y recibir

La ONCE ha sido esencial en la vida de Alberto, que se afilió en 1987, ya que le proporcionó las herramientas necesarias para desenvolverse y le ha ayudado a cumplir sus sueños como apasionado de la lectura y el braille.

Es por esto que siente la necesidad de devolver toda la ayuda, aportando e interviniendo todo lo que puede: “No debemos olvidar nuestra discapacidad ni lo mucho que nos ayuda la ONCE a superarla y, por eso, hemos de implicarnos en ella, sus servicios, programas y actividades y, a partir de ahí, seguir adelante”.

Alberto aconseja a todos los jóvenes que no se rindan a la hora de hacer realidad sus sueños. “Se puede y merece la pena atreverse a conquistar el futuro”, afirma el escritor. En cuanto a la lectura, recomienda dejarse seducir por su magia: “Hay infinidad de libros y cada uno tenemos el nuestro para engancharnos a ella y disfrutar”.

NOTICIAS

Algo tan sencillo como tuitear te quiero, ¡el nuevo libro de Blue Jeans!

El escritor Francisco de Paula Fernández, más conocido como Blue Jeans, acaba de lanzar su nueva novela, *Algo tan sencillo como tuitear te quiero*. En esta ocasión, su protagonista es un grupo de chicos y chicas que afrontan por primera vez la experiencia de vivir y estudiar lejos de casa. Su ciudad de acogida será Madrid y la Residencia Benjamin Franklin, su nuevo hogar.

Todos ellos deberán enfrentarse a las novatadas, a la soledad, a nuevas relaciones, a tentaciones poco recomendables... Pero, a pesar de todo, triunfará el amor, la amistad y la lealtad al grupo.

Según la editorial Planeta, *Algo tan sencillo como tuitear te quiero* mantiene “el estilo cercano, tierno y directo” que caracteriza al autor sevillano, al que seguro que conocerás por su serie sobre El Club de los Incomprendidos, formada por *¡Buenos días, princesa!*, *No sonrías que me enamoro*, *¿Puedo soñar contigo?* y *Tengo un secreto: el diario de Meri*.

Rebuscando en una alcantarilla de hace 2.000 años

Un equipo internacional de arqueólogos se ha adentrado en una alcantarilla de la antigua ciudad romana de Herculano, que funcionó hasta la erupción del Vesubio en el año 79 de nuestra era, y ha descubierto que los romanos consumían alimentos comunes producidos en su zona, muy parecidos a los que comen hoy los italianos.

En total, los investigadores han identificado 114 productos diferentes: 45 pescados distintos y restos de cerdo, cordero, pollo, finas hierbas, frutas frescas, frutos secos y cereales. Y, aunque en los banquetes de postín se servían exquisiteces (como albóndigas de faisán o flamenco asado), el plato predilecto de los romanos (ricos y pobres) era, al parecer, la chuleta de cerdo.

Berlín, el sueño de una chica con trastorno obsesivo compulsivo

Ana es una adolescente con trastorno obsesivo compulsivo. Cuando Bruno, su compañero de clase, se entera del problema, intenta ayudarla. Con mucho ímpetu, pero también con desconocimiento, la animará a que se apunte al viaje de fin de curso y pueda cumplir uno de sus sueños: contemplar, en Berlín, el busto de Nefertiti.

Ana y Bruno son los protagonistas de *El sueño de Berlín*, la novela de Ana Alonso y Javier Peregrín que se ha llevado el 12º Premio Anaya de Literatura Infantil y Juvenil.

¿Te apetece leerla? ¡Anímate! Descubrirás que la vida de Ana no está exenta de tensiones porque, mientras que su padre la anima para que sea como las chicas de su edad, su madre la sobreprotege demasiado. Por si te interesa: *El sueño de Berlín* está también disponible en formato e-book.

Los españoles consultamos el móvil... ¡150 veces al día!

¿Sabías que España es el país europeo con mayor número de *smartphones*? Según un estudio realizado por la Fundación Telefónica, los españoles manejamos alrededor de 26 millones de estos aparatos y los consultamos, de media... ¡unas 150 veces al día!

Lo cierto es que el móvil se ha convertido en el “juguete” preferido de muchas personas. Así, siete de cada diez internautas aseguran que el principal motivo por el que acceden a la Red a través del móvil es entretenerse mientras espera, por ejemplo, a que llegue el autobús.

Está bien consultar el móvil para ocupar tiempos muertos y utilizarlo para acercarnos a las personas que tenemos lejos, pero, ¡cuidado! Los teléfonos “inteligentes” pueden llevarnos a dejar de prestar atención a quienes están a nuestro lado. Ya sabes, ¡“desconecta” de vez en cuando!

¡Ya conocemos a los ganadores de los premios “Prometeo”!

¿Has participado en la edición 2015 del concurso literario “Prometeo”? Si es así, quizás te interese saber el nombre de los ganadores. En el grupo 2 (para participantes de entre 11 y 14 años de edad), el primer premio ha sido para Karen Agustín, de Granada, por su trabajo *Magia de libro*, y, el segundo, para Antonio Andrés Martínez, de Almería, por *Una aplicación mágica*.

En el grupo 3 (de 15 a 18 años), Alba Ganau, de Lleida, se hizo con el primer premio con *La invención de Teddy*, y Vasile Dorin, de Madrid, con el segundo, con *El gorro y la bufanda*.

En el grupo 4 (para participantes con discapacidad visual escolarizados en centros o aulas de Educación Especial), el primer premio ha sido para Guillermo Alonso, de Santander, por *Un amigo de verdad*, y el segundo para Arnau López, de Alicante, por *Fin de semana en Londres*.

En la categoría de Poesía, los galardonados son Adrián Rincón, de Salamanca, por *Trilogía de las encinas de mi tierra* (primer premio) y Claudia Romero, de Valencia, por *La hormiguita y otros poemas* (segundo premio), mientras que el Premio Especial de Braille ha sido para Sabrina Araceli Amor, de Salamanca, por *Sopa de puntos*.

Los ganadores del primer premio de cada uno de los grupos se llevarán un regalo valorado en 425 euros y, los del segundo, en 280 euros. En poesía, el primer premio está valorado en 400 euros y en 200 el segundo, y, el premio Braille, en 200 euros.

TRUCOS Y CONSEJOS

Objetivo: no intoxicarse este verano

Por Pamela Barahona

Cuando pensamos en el verano, se nos vienen a la cabeza palabras como “piscina”, “calorcito”, “helados” o “vacaciones”. En fin, todo agradable. Sin embargo, también tenemos que tener en cuenta que ésta es una época crítica para las intoxicaciones, ya que las altas temperaturas favorecen el desarrollo de microorganismos tóxicos que pueden estar presentes en cualquier tipo de alimento. PÁSALO te cuenta cómo evitarlos.

En verano, además, tendemos a comer fuera de casa con más frecuencia: en una terraza a la sombra, o en un restaurante con aire acondicionado. En estos sitios perdemos el control de lo que estamos comiendo, puesto que desconocemos cuál ha sido el tratamiento y la preparación de los alimentos.

¿Qué podemos hacer para evitar intoxicarnos? La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan) ha lanzado una serie de normas, basadas en las “reglas de oro” de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para la preparación higiénica de los alimentos. Si tienes en cuenta estos consejos, ¡no perderás ni un día de vacaciones!

Consejos

- 1. Consume solo alimentos que hayan sido manipulados higiénicamente.** Evita la leche que no ha sido sometida a un tratamiento térmico (leche cruda) y recuerda que las carnes, pescados y productos de repostería han de estar siempre refrigerados o congelados. Si pides platos con mayonesa en algún restaurante, pregunta si han usado ovoproductos en lugar de huevo (es obligatorio). Si los preparas en casa, consúmelos inmediatamente y mantén las sobras en frío.
- 2. Cocina correctamente los alimentos.** La materia prima puede estar contaminada de microorganismos pero, si la cocinas bien, los destruirá el calor. Será suficiente con que se alcancen los 70 grados centígrados en el centro del producto.
- 3. Consumir los alimentos inmediatamente después de ser cocinados.** Ésta es la mejor manera de que los gérmenes no proliferen. Tampoco se deberán dejar los alimentos a temperatura ambiente.
- 4. Un alimento cocinado es un alimento higienizado.** Lo que no pueda consumirse inmediatamente o las sobras que queramos guardar deben mantenerse en frío, a siete grados centígrados como máximo. Si vas a consumir pescado crudo o poco cocinado, hazlo después de haberlo congelado durante varios días.

5. Calienta suficientemente tus platos. Si vas a comer “sobras”, caliéntalas bien antes de consumirlas.

6. Evita el contacto entre alimentos crudos y cocinados. Un alimento cocinado puede volver a contaminarse si entra en contacto con alimentos crudos o con objetos que hayan estado expuestos a esos alimentos crudos (cuchillos, tablas...). Los trapos son un excelente vehículo de contaminación, por lo que es preferible utilizar papel de cocina.

7. Las manos y las encimeras, ¡bien limpias! Cuando vayamos a manipular alimentos, hemos de ser estrictamente higiénicos. Es imprescindible que tengamos las manos siempre limpias (hay que lavárselas cada vez que haga falta y siempre que utilicemos el servicio). Y la cocina no va a ser menos: es muy importante mantenerla limpia a diario y almacenar la basura en recipientes cerrados y, sobre todo, lejos de los alimentos.

8. Mantén la comida fuera del alcance de insectos, roedores o animales de compañía. Los animales pueden ser portadores de gérmenes patógenos y parásitos que originan enfermedades de transmisión alimentaria.

9. Utiliza solamente agua potable. No es solo imprescindible para beber, sino también para preparar los alimentos.

10. No consumas alimentos perecederos que estén expuestos a temperatura ambiente. En bares, restaurantes y cafeterías, los alimentos deben estar protegidos por vitrinas, conservados en condiciones sanitarias adecuadas y refrigerados siempre que sea preciso. Si, como consumidor, observas que esto no se cumple, debes rechazarlos.

¿Cuántos días pueden estar en la nevera?

-Un día: la carne picada y el pescado fresco, aunque el pescado puede llegar a estar dos días si no se ha perdido la cadena de frío.

-De dos a tres días: la carne cruda, la carne cocida y el pescado cocido.

-Cuatro días: los postres caseros, el *brik* de leche abierto, verduras cocidas y embutidos.

-Cinco días: conservas abiertas, verdura cruda y platos cocinados listos para consumir.

-De dos a tres semanas: huevos, mantequilla.

-¿Y las frutas? Su conservación varía en función de la variedad. Algunas pueden incluso mantenerse a temperatura ambiente, como las manzanas, mandarinas o naranjas. Las más perecederas, como las fresas, ciruelas, albaricoques o nísperos, deben almacenarse en la nevera y consumirse en un periodo no superior a los tres días.

Ups, ¡creo que me he intoxicado!

Si, desafortunadamente, alguna de estas bacterias se cuela en tu comida, los síntomas que presentarás pueden ser diversos. Dependerán de la cantidad de alimento contaminado que hayas comido.

El malestar se suele presentar entre dos y seis horas después de haber comido, y pueden aparecer náuseas y vómitos, diarrea, dolor de estómago, fiebre y debilidad generalizada. Pero, ¡atento!: aunque, en la mayoría de los casos, las intoxicaciones son leves, hay casos en los que una intoxicación alimentaria puede agravarse y llegar a causar la muerte. No te confíes nunca y ponte en manos de los médicos.

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), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) Una vez aportada la documentación pertinente, ¿qué deben hacer las personas que solicitan su afiliación a la ONCE?
 - a) Someterse a un examen oftalmológico realizado por un oftalmólogo autorizado por la ONCE
 - b) Memorizar una canción de Serafín Zubiri y cantarla frente a un tribunal de la ONCE
 - c) Presentarse a las pruebas para participar en el concurso “Cifras y letras”

Solución: a) Someterse a un examen oftalmológico realizado por un oftalmólogo autorizado por la ONCE.

- 2) ¿Cuántos consejos territoriales tiene la ONCE en cada comunidad autónoma?
 - a) 1.537
 - b) Uno
 - c) 115

Solución: b) Uno.

3) ¿Por tocar qué instrumento es conocido el músico afiliado a la ONCE Miguel Ramos Acevedo, “El Plazoleta”?

- a) La guitarra
- b) La pandereta
- c) Las castañuelas

Solución: a) La guitarra.

4) ¿Qué entidad de la ONCE es la encargada de promover el desarrollo de programas dirigidos a atender las necesidades específicas de las personas con sordoceguera?

- a) El Museo Tiflológico
- b) La Imprenta del Cupón
- c) La Fundación ONCE para la Atención de Personas con Sordoceguera (FOAPS)

Solución: c) La Fundación ONCE para la Atención de Personas con Sordoceguera (FOAPS).

5) ¿Cómo se llama el orfeón de la ONCE de Madrid?

- a) Fermín Gurbindo
- b) Los niños cantores de San Ildefonso
- c) Las gargantas cantarinas

Solución: a) Fermín Gurbindo.

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 desespere, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

¿Eres capaz de ordenar de mayor a menor los elementos de las siguientes listas? ¡A por ellas!

1. Océanos

Ártico / Pacífico / Antártico / Índico / Atlántico

Solución: 1. Pacífico (que ocupa nada más y nada menos que 155 millones de kilómetros cuadrados) 2. Atlántico (con casi 77 millones de kilómetros cuadrados) 3. Índico (68 millones) 4. Antártico (20 millones) 5. Ártico (14 millones)

2. Desiertos

Gobi / Desierto Árabe / Antártico / Ártico / Sáhara

Solución: 1. Antártico (con casi 14 millones de kilómetros cuadrados) 2. Ártico (13 millones) 3. Sáhara (nueve millones) 4. Desierto Árabe (2 millones) 5. Gobi (un millón de kilómetros cuadrados)

3. Montañas

K2 / Monte McKinley / Everest / Mont Blanc / Kilimanjaro

Solución: 1. Everest 2. K2 3. Monte McKinley 4. Kilimanjaro 5. Mont Blanc (Culturilla general: las dos primeras son las más altas del mundo; McKinley es el pico más alto de América, Kilimanjaro de África y Mont Blanc de Europa occidental –el Elbrus, en el Cáucaso, es la más alta de Europa, en general–).

4. Países por población

India / Indonesia / Brasil / China / Estados Unidos

Solución: 1. China (¡1.360 millones de personas en un mismo país!) 2. India (1.200 millones de habitantes) 3. Estados Unidos (315 millones) 4. Indonesia (237 millones) 5. Brasil (194 millones)

5. Países por superficie

Estados Unidos / Rusia / Canadá / Brasil / China

Solución: 1. Rusia (17 millones de kilómetros cuadrados) 2. Canadá (casi 10 millones) 3. China (9,5 millones) 4. Estados Unidos (9,3 millones) 5. Brasil (8,5 millones)

6. Países por número de soldados en activo

Corea del Norte / China / Rusia / India / Estados Unidos

Solución: 1. China (casi 2,3 millones de soldados) 2. Estados Unidos (1,5 millones) 3. India (1,3 millones) 4. Corea del Norte (1,1 millones) 5. Rusia (un millón)

7. Países más contaminantes (según sus emisiones de gases de efecto invernadero)

Estados Unidos / China / Rusia / Japón / India

Solución: 1. China 2. Estados Unidos 3. India 4. Rusia 5. Japón

8. Población mundial, por kilos de peso

Croacia / Qatar / Estados Unidos / Egipto / Kuwait

Solución: 1. Estados Unidos 2. Kuwait 3. Croacia 4. Qatar 5. Egipto (para que os hagáis una idea: mientras que la media mundial se sitúa en 62 kilos, ¡los estadounidenses pesan 80,7 kilos de promedio!).

9. Países más felices

Suecia / Suiza / Dinamarca / Noruega / Holanda

Solución: 1. Dinamarca 2. Noruega 3. Suiza 4. Holanda 5. Suecia. Así se desprende del Informe Mundial de la Felicidad que ha publicado este año la ONU, que analiza variables como la renta per cápita, la esperanza de vida y la percepción de la libertad individual. España, por si te interesa, ocupa el puesto 38 (de los casi 200 países del mundo).

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

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

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid