

PÁSALO

Nº 65. 20 JULIO 2015 – 20 AGOSTO 2015

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ El drama de los niños soldado (por Pamela Barahona)
 - ❖ Edificios que funcionan como árboles (por Pamela Barahona)

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... irme de Erasmus a Alemania. Oriol Gómez: “El Erasmus es una experiencia para la independencia” (por Leonor Lozano)

- ✚ Noticias
 - ❖ ¿Te mareas? Consejos para que viajar no te deje hecho unos zorros
 - ❖ Pau y Marc se llevan el Princesa de Asturias de los Deportes
 - ❖ ¿Lavar o no lavar los pantalones vaqueros?, *that's the question*
 - ❖ Hormigas melíferas: la despensa del hormiguero

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ En busca de la ducha perfecta. Consejos para no pasarse de limpio (por Eugenia Kirkpatrick)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

En 2013 hubo conflictos en 23 países del mundo. En casi todos ellos se secuestraron niños para participar cuerpo a cuerpo en los combates, forzarlos a trabajar o, en el caso de las niñas, obligarlas a casarse con altos mandos de grupos armados. Algunos solo tenían cinco años cuando fueron reclutados. Si quieres saber más sobre este drama, ésta es tu revista.

Sigue leyendo y descubrirás también que hay edificios capaces de limpiar el aire y que no hace falta ducharse todos los días, ¡aunque tu madre afirme lo contrario! Y, como siempre, PÁSALO te propone libros, pelis y entrevistas, y te reta 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

“Ant-Man”

Llega a los cines la primera película de este personaje de cómic, creado por Marvel. Scott Lang es un vulgar ladrón que está en la cárcel y que lo único que tiene es a su familia. Tras ser reclutado por un científico llamado Hank Pym, Scott deberá cumplir una misión: salvar al mundo de los villanos que quieren apoderarse de él.

Gracias a los experimentos de Hank, Scott se convertirá en Ant-Man, un hombre con un traje especial que adquiere el tamaño de un insecto y que, a través de su casco, es capaz de comunicarse con los humanos. Si quieres descubrir a este nuevo héroe de Marvel lo podrás hacer a partir del 21 de julio.

“Pixels”

Ese mismo día se estrena también “Pixels”, una película que mezcla la comedia con la ciencia ficción. En 1982, la NASA mandó al espacio una nave en busca de vida extraterrestre con una cápsula del tiempo. Entre los objetos que se incluyen están los videojuegos más populares de la época, como *Pacman* o *Donkey Kong*. Los extraterrestres que encuentran la nave consideran estos juegos como una declaración de guerra y deciden atacar la Tierra, empleando dichos juegos como modelos para el asalto. La NASA tendrá que contratar a los mejores jugadores de esos videojuegos para hacerles frente.

-PELÍCULAS AUDIODESCRITAS EN DVD

“El Hobbit. La batalla de los cinco ejércitos”

Tercera y última parte de esta trilogía cinematográfica basada en el libro *El Hobbit*, de J.R.R. Tolkien. Después de vencer al dragón Smaug y recuperar el reino de la Montaña, la Compañía desata, sin querer, a las fuerzas malignas. Los enanos, los elfos y los hombres deben organizar sus ejércitos para evitar la destrucción de la Tierra Media. Mientras esto ocurre, Smaug se dirige a la Ciudad del Lago para destruirla y vengar su derrota. Bilbo Bolson intentará disuadir a Thorin, el rey de los enanos, para que abandone su codicia que va en aumento.

Si quieres saber cómo acaba esta trilogía, puedes solicitar *El Hobbit. La batalla de los cinco ejércitos* con el número 499 del catálogo.

“Divergente”

Con el número 500 puedes solicitar *Divergente*. En un mundo en que la sociedad se divide en cinco categorías (Verdad, Abnegación, Osadía, Cordialidad y Erudición), los jóvenes deben decidir a qué facción pertenecen en función de las virtudes que tienen. Beatrice se somete a la prueba que puede ayudarle a definirse por una facción y sorprende a su entorno con la que elige. Pero lo que no saben su familia y amigos es que Beatrice guarda un secreto: es una divergente que no encaja en la sociedad establecida.

-LIBROS

“El Club de los Corazones Solitarios”

Penny está harta de los chicos y jura que nunca más saldrá con uno. Ha pasado malas experiencias y, para no volver a caer, decide fundar el Club de los Corazones Solitarios, en el que ella se siente segura y a salvo de cualquier chico que le pueda hacer daño.

El Club de los Corazones Solitarios es un libro de Elizabeth Eulberg, y te lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy o solicitarlo al SBO y lo recibirás en un CD.

-MÚSICA

Gemeliers. Gira “Lo mejor está por venir”

Los hermanos Jesús y Daniel Oviedo continúan con su gira “Lo mejor está por venir”, que les está llevando por toda España. Tras su éxito en el programa de televisión “La voz kids”, el dúo sevillano se ha convertido en el “fenómeno fan” de los últimos meses.

En las próximas semanas, Gemeliers dará conciertos en localidades como Galapagar (Madrid), el 12 de agosto, o Lleida, el 27 de septiembre. Para más información, puedes consultar la web oficial de los dos hermanos: www.gemeliersmusic.com.

LO QUE TE INTERESA

El drama de los niños soldado

Por Pamela Barahona

Alfred tenía 15 años cuando un grupo de militares con armas entraron en su escuela y le forzaron a acompañarlos. Pasó dos años secuestrado, y en ese tiempo apenas dormía ni comía, le obligaban a trabajar durante largos periodos de tiempo y le golpeaban. ¿Quieres saber cómo acaba su historia? PÁSALO te la cuenta.

Según un informe de la Asamblea General de Naciones Unidas, en 2013 había conflictos armados en 23 países. Este mismo estudio desvela que, al menos en 17 de estos países, fueron secuestrados niños y niñas para que participaran en grupos y fuerzas armadas. Esto supone que aproximadamente 54 grupos y fuerzas armadas reclutan a menores para sus filas.

“Los niños son reclutados desde edades muy tempranas, normalmente desde los ocho, pero se dan casos desde los cinco o seis años. La utilización de menores por los grupos armados es una práctica común, porque a estas edades son más obedientes y manejables”, explica Lorena Cobas, responsable de Emergencias del Comité Español de Unicef.

Lamentablemente, “un niño reclutado por una fuerza armada se encuentra en riesgo de todo tipo de violaciones y abusos”. “Presentarán secuelas físicas y psicológicas que les afectarán durante muchos años o, incluso, de por vida”, añade esta experta.

Pero, ¿para qué los utilizan?, te preguntarás. Pues, además de obligarlos a participar directamente en los combates, muchos de estos pequeños son forzados a trabajar como cocineros, mensajeros... Y en ocasiones les obligan a presenciar o a cometer actos atroces de violencia. “Como matar a sus propios padres”, advierte Cobas. Al romper su vínculo familiar, es más fácil someterlos.

El caso de las niñas es más grave, si cabe. Porque, aparte de ser reclutadas directamente para los combates y otras tareas –como cocinar–, corren más riesgo de ser agredidas sexualmente u obligadas a casarse con altos mandos. “Todo esto tiene consecuencias físicas y psicológicas para ellas, como embarazos no deseados a muy corta edad”, apunta Cobas.

De vuelta a casa

Organizaciones como Unicef son las que se encargan de que estos niños puedan volver a sus hogares. Una vez que liberan a un niño o niña de un grupo o fuerza armada, empieza un periodo de reintegración y recuperación, que puede durar años y que no suele ser nada fácil.

A veces, estos niños se niegan a entrar en programas de reintegración. Esto suele pasar, sobre todo, cuando han pasado varios años con estos grupos,

porque la violencia “les hace creer que tienen poder”, y suelen sentirse protegidos por el grupo armado y por las armas que ellos mismos llevan.

Además de dedicarles tiempo a ellos, Unicef trabaja con su comunidad, para que acepte que estos niños y niñas convivan nuevamente con ellos. Pero, desafortunadamente, este trabajo tampoco es sencillo. Por ejemplo, muchas poblaciones tienen la creencia de que estos niños pueden traerles maldiciones por los actos atroces que han cometido.

En el caso de las niñas que han sido madres por las agresiones sexuales que han sufrido, es necesario, además, que acepten a sus hijos. Si la comunidad las obliga a dejarlos, ellas pueden renunciar a su integración.

El caso de Alfred

La reinserción no es fácil, pero se puede lograr. Éste fue el caso de Alfred que, gracias a un programa de desmovilización, desarme y reintegración apoyado por Unicef, fue liberado y, a sus 17 años, recibe formación profesional.

“Alfred es feliz, porque ha podido volver a la escuela. Su padre está contento de que la familia esté unida de nuevo y ahora ve que su hijo puede tener un futuro brillante”, comenta la responsable de Emergencias de Unicef.

¿Te apetecería leer más sobre este tema? Te recomendamos el libro *Yo fui un niño soldado*, en el que Ishmael Beah, que fue reclutado como soldado en Sierra Leona, cuenta las cosas que le obligaron a hacer y cómo pudo salir de esa situación.

“He vivido tantas cosas horribles que, si me quedara solo con lo malo, no podría levantarme por las mañanas”, relata Ishmael.

Edificios que funcionan como árboles

Por Pamela Barahona

El aire de algunas ciudades es casi irrespirable. Para evitarlo, lo ideal sería que dejáramos de contaminar pero, mientras que sigamos haciéndolo, podemos optar por los edificios que limpian la atmósfera, tal como lo hacen los árboles.

Según ha explicado a PÁSALO Hermenegildo García, profesor del Instituto de Tecnología Química de la Universidad Politécnica de Valencia, la clave está en el material que recubre estas construcciones.

El compuesto químico que puede purificar el aire se denomina dióxido de titanio y es fotocatalítico, es decir, que reacciona con la luz, y se puede añadir al cemento, a la pintura o a la cerámica.

El dióxido de titanio absorbe dióxido de nitrógeno, uno de los compuestos más contaminantes, para transformarlo en componentes menos dañinos con ayuda de la luz”, cuenta este experto. Y ese dióxido de nitrógeno es, precisamente, lo que emiten los vehículos en los que nos movemos.

Algunos ejemplos

¿Sabías que en España ya existen edificios que integran estos materiales? La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Jaime I de Castellón tiene ya un módulo que los contiene, y pronto estará totalmente recubierta por ellos.

Más allá de nuestras fronteras están también el Palazzo Italia de Milán, o el Hospital General Dr. Manuel Gea González de Ciudad de México.

¿Son tan necesarios como parece?

La contaminación del aire es algo que preocupa bastante a la Organización Mundial de la Salud (OMS). De hecho, esta agencia de la ONU lleva a cabo estudios periódicamente para contabilizar las muertes que se producen en el mundo por esta causa.

El último informe, relativo a 2012, refleja que unos siete millones de personas murieron ese año a causa de excesivos niveles de contaminación atmosférica. ¡Siete millones! Para que te hagas una idea, esta cifra supone una de cada ocho muertes en el mundo. Está claro que, si se pudiese reducir la contaminación, se salvarían millones de vidas.

Según el profesor García, de la Universidad Politécnica de Valencia, estos gases contaminantes pueden perjudicar de manera aguda y llegar a matar.

Una exposición crónica, por ejemplo, puede causar problemas respiratorios, pulmonares o circulatorios. “Se supone que las directivas europeas regulan la

concentración de estos gases, pero en muchos lugares se multiplica a veces por dos, por tres y hasta por cuatro, lo cual es ilegal”, lamenta Hermenegildo.

¿Qué otras soluciones existen?

Para Xavier Querol, profesor de investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, “el problema de la calidad del aire es como un puzle”, en el sentido de que “no hay puzles de una sola pieza”.

Entre las múltiples soluciones que podrían abordarse contra este problema, Querol propone crear aparcamientos a las afueras de las ciudades para que, quien quiera acceder a ellas, puedan desplazarse desde allí en transporte público”. Ahora bien, para que esto sea posible, la alternativa al coche debe ser “rápida, económica, ecológica y confortable”.

Esto reduciría sustancialmente el volumen de coches, porque el 60 por ciento o más de los vehículos que se mueven por las ciudades “son de gente que viene a trabajar de fuera”.

Otra de sus propuestas es promocionar los coches híbridos, los híbridos “enchufables” y los eléctricos, “y que tengan ventajas muy grandes como, por ejemplo, que no paguen por aparcar”.

No olvides que, aunque no esté en tus planes más cercanos hacerte una casa con la fachada de estos materiales, sí puedes pintar tu habitación o tu casa con pintura que contenga dióxido de titanio. Que, por cierto, ¡ya se puede encontrar con bastante facilidad!

DE MAYOR QUIERO...

... IRME DE ERASMUS A ALEMANIA

Oriol Gómez: “El Erasmus es una experiencia para la independencia”

Por Leonor Lozano

“Llevo días intentando buscar las mejores palabras para describir mi experiencia como estudiante ciego en Alemania. Y, la verdad, no las encuentro. No las encuentro por el simple hecho de que he vivido tantas cosas, tantas experiencias que me han ‘abierto los ojos’...””.

El 2 de agosto de 2014, a punto de volver a casa, Oriol Gómez se despedía en su blog de Saarbrücken, una ciudad situada al suroeste de Alemania, muy cerca de la frontera francesa. Había pasado allí un año como estudiante Erasmus y se disponía a regresar a España “más independiente, positivo y seguro”. PÁSALO ha hablado con él para contarte su historia.

Loco por los idiomas

Oriol nació en Tarragona hace 23 años, y, tal como contó su padre en un libro, creció como un niño más, que “solo era diferente en su forma de ver”. Porque Oriol vino al mundo completamente ciego.

Se define como una persona “bastante tranquila” a la que le gusta “tocar la guitarra, salir, leer y programar *audiojuegos*”, juegos en los que no aparece ninguna imagen, creados a partir de audios. En 2011, por ejemplo, terminó *Muerte en la carretera*, con versiones en inglés, español y alemán (si te interesa, puedes consultar su blog <http://blog.oriolgomez.com/>).

También le gusta “viajar y conocer otras culturas”, y los idiomas le han atraído siempre. Tanto, que decidió estudiar Traducción e Interpretación en Barcelona (“una carrera interesante que tiene bastantes salidas”) y disfrutar de una beca Erasmus en Alemania, un país que “le entusiasma”.

Tenía “muy claro” cuál sería su país de destino, pero no tanto la ciudad en la que viviría. Después de darle muchas vueltas, se decantó por Saarbrücken, una ciudad que ronda los 180.000 habitantes y que reunía todos sus requisitos: “No quería irme a una ciudad enorme, porque me gusta la vida tranquila, y, como está cerca de la frontera, me permitiría practicar también el francés”.

Vivió allí de septiembre de 2013 a agosto de 2014, un año que le cambió la vida.

Su cuaderno de bitácora

Cuando su partida era inminente, Oriol decidió compartir “su experiencia como estudiante Erasmus ciego” y sus “sensaciones, sentimientos, ilusiones y aprendizajes”. ¿Cómo? Con un blog (¡el que te hemos comentado antes!), que

tituló *Erasmus en Alemania, programación, traducciones y cosas varias*, y que hoy sigue activo.

En él cuenta, por ejemplo, cómo, al poco de llegar, se acercó solo “al ‘súper’ de la uni”: “¡Señores, sin leer las etiquetas, he conseguido comprar cosas! Me he perdido un poco, pero da igual, ¿no?”.

Informa también de la primera “peli” que vio en un cine alemán (*Das Leben der Anderen* –en español, *La vida de los otros*–), de sus primeras clases de ruso, de los partidos en el estadio de Kaiserslautern, de los rigores del invierno alemán, de los primeros exámenes, de sus viajes a Hamburgo, a Berlín...

“Ahora me toca volver a la vida universitaria. Espero tener un buen curso, más independiente y seguro de mí mismo gracias al Erasmus en Alemania, una experiencia para la independencia”. El *post* que publicó el 2 de agosto de 2014, cuando estaba a punto de volver a España, lo dice todo: merece la pena estudiar un curso en el extranjero.

En la actualidad, Oriol está terminando la carrera de Traducción e Interpretación de inglés y alemán en Barcelona, ¡solo le queda un año!

Para terminar, le preguntamos: ¿repetirías la experiencia? Su respuesta no solo es afirmativa, sino que asegura que, si le surge la oportunidad de trabajar fuera, lo hará.

“Los comienzos del Erasmus son duros, porque no conoces a nadie y te tienes que buscar la vida, pero es una experiencia extraordinaria. Tenéis que animaros a viajar. Estudiar es importante, pero también hay que pasárselo bien y disfrutar de la vida”, concluye Oriol. Habrá que hacerle caso, ¿no?

¿Te estás planteando acceder a un Erasmus? Si es así, quizás te interese saber que la Fundación ONCE y la Erasmus Student Network firmaron el año pasado un convenio de colaboración para concienciar a la red Erasmus sobre la realidad de los jóvenes con discapacidad. Los responsables de este programa te pueden orientar sobre lo que te vas a encontrar en el país de destino y te ayudarán a encontrar piso y a moverte por la universidad que elijas. Para más información, puedes consultar la web exchangeability.esn.org.

¿Sabías que FSC Inserta trabaja con 25 universidades y que recientemente ha puesto en marcha una iniciativa para facilitar la participación de los jóvenes con discapacidad en el programa Erasmus? (Porque, hasta la fecha, lo solicitáis poco). Y, pensando a largo plazo, te contamos que otra de sus iniciativas, el programa “No te rindas nunca”, ayuda a los jóvenes a acceder al mercado de trabajo. En sus tres años de ejecución prevé atender nada más y nada menos que a 9.000 menores de 30 años, ¡casi nada!

NOTICIAS

¿Te mareas? Consejos para que viajar no te deje hecho unos zorros

Verano. Sol, playa, montaña... y los malditos mareos. Para muchos, los desplazamientos propios de esta época del año son una auténtica tortura. La culpa la tiene la cinetosis, el mareo por movimiento que surge por la estimulación excesiva de las estructuras internas del oído que regulan el equilibrio.

Afortunadamente, hay algunos trucos para combatir sus síntomas. La Organización de Consumidores y Usuarios ha difundido recientemente unos cuantos. ¡Toma nota!:

- Viaja siempre mirando hacia adelante, en el sentido de la marcha, para que tus ojos y oídos capten el movimiento simultáneamente.
- No muevas la cabeza en exceso y no centres la mirada en un objeto cercano. ¡Nada de leer ni mirar compulsivamente el móvil!
- Pide a tus compañeros de viaje que te den conversación: te ayudará a distraer los sentidos.
- Mantente hidratado, pero bebe poco y a pequeños sorbitos.
- Planea algún que otro descanso (sobre todo, si el viaje es largo) y, si paráis a comer, intenta ingerir platos frugales.
- Y, para terminar, asegúrate de tener a mano una bolsita de plástico. ¡Más vale prevenir que curar!

Si lo tuyo no tiene remedio y sabes a ciencia cierta que te vas a marear, puedes recurrir a alguno de los medicamentos anti-mareo. Recuerda tomarlos siempre antes del viaje (lo mejor es hacerlo con una o dos horas de antelación), pero, antes de lanzarte a por uno, pregunta a tu médico o farmacéutico; pueden tener efectos secundarios.

Pau y Marc se llevan el Princesa de Asturias de los Deportes

Los hermanos Pau y Marc Gasol (jugadores de baloncesto en el Chicago Bulls y el Memphis Grizzlies, respectivamente) han sido galardonados con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes de este año, al que optaban 19 candidaturas de diez países.

Con el premio, el jurado ha querido reconocer la trayectoria de estos dos “extraordinarios deportistas”, que han sabido aunar “los mayores éxitos con una ejemplar labor social”.

¿Lavar o no lavar los pantalones vaqueros?, *that's the question*

¿Sabes que si te pones los mismos vaqueros durante un año y medio el número de bacterias presentes en su tejido apenas crecerá? Lo demostró en 2011 un estudio de la Universidad de Alberta (Canadá) y, ahora, las grandes empresas del *denim* se han tomado sus conclusiones a los pies de la letra para promover un uso más “verde” de esta mítica prenda.

Levi's, por ejemplo, ha lanzado recientemente una campaña que, bajo el lema “Lo sucio es el nuevo limpio”, apuesta abiertamente por no lavarlos. ¿Su objetivo? Ser más ecológicos y ayudar a los pantalones a “envejecer” mejor (según la marca; nosotros aún no lo hemos comprobado).

Otras empresas, como Hiut Denim, han llegado a contratar personas para que utilicen y desgasten durante meses los pantalones que tienen pensado vender. ¡Tranquilo! Antes de llevarlos a la tienda los desinfectan y restauran.

El gasto de agua es un fantasma que ha acompañado siempre a los pantalones vaqueros, tanto antes como después de su venta. Al menos, hasta hace poco, porque una nueva técnica a base de láser y lavados de ozono permite ya envejecer tejanos sin emplear las ingentes cantidades de agua y químicos que ha empleado esta industria tradicionalmente.

Por si te interesa: ¿sabías que cada año se venden 5.000 millones de tejanos en todo el mundo? ¡El equivalente a un pantalón para dos de cada tres habitantes del planeta!

Hormigas melíferas: la despensa del hormiguero

Almacenar miel en su abdomen –que se hincha hasta alcanzar el tamaño de una uva–, colgarse del techo y, desde allí, proporcionar alimento a sus compañeras. Este es el principal cometido de las hormigas melíferas, unas hormigas tan valiosas que no es raro que sean secuestradas por los habitantes de hormigueros vecinos.

Dentro de su colonia, funcionan como verdaderas despensas: basta con que sus amigas obreras golpeen sus antenas (recuerda que están colgadas del techo) para que empiecen a regurgitar el contenido de sus estómagos. Suena asqueroso, pero para estos insectos puede ser vital en tiempos de hambre.

Viven en América, África y Australia y, en algunas zonas, ¡son consideradas un auténtico manjar!

TRUCOS Y CONSEJOS

En busca de la ducha perfecta

Consejos para no pasarse de limpio

Por Eugenia Kirkpatrick

Hace unos años no había quien te metiera en la bañera, y ahora no te saca ni tu madre cortándote el agua caliente. Ducharse es un gustazo, estamos de acuerdo, pero ponerte bajo el grifo de forma indiscriminada no le hace ningún favor a tu piel. ¿Dónde está el límite? Sigue leyendo y descubrirás que, quizás, te estés pasando de “limpio”.

Las encuestas no mienten: los españoles somos los más limpios de toda Europa (al menos, en lo que a higiene personal se refiere). Porque, según un estudio realizado por Demoscopia, en este país nos pasamos una media de 48 horas al año bajo el grifo.

Según esta investigación, el 43 por ciento de los españoles se ducha una o dos veces al día, porcentaje que aumenta en el caso de los jóvenes. Y, aunque algunos estiran este momento hasta los 45 minutos, el tiempo medio que pasamos bajo el agua es de 12 minutos.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo ideal es ducharse en cinco minutos, tiempo suficiente para conseguir un aseo óptimo y un uso sostenible del agua y la energía. Estés o no de acuerdo con el tiempo fijado por la OMS, lo cierto es que, a veces, nos pasamos de “limpios”.

Realmente, ¿hace falta ducharse todos los días?

La pregunta del millón. Pues, aunque te cueste creerlo, los expertos creen que no. O, al menos, no del modo en que lo hacemos habitualmente.

Si preguntas a un dermatólogo, te dirá que, si lavas a diario las partes “más problemáticas” (pies, axilas e ingles, lo que tradicionalmente se ha llamado “lavado de gato”) no habría ningún problema con pasar bajo el grifo dos o tres veces por semana. Porque, por *guarrete* que suene, reducir el número de duchas semanales ayudaría a proteger nuestro manto lipídico, la barrera natural que recubre y protege nuestra piel y que, desgraciadamente, no es eterna.

Este “manto” puede desgastarse o alterarse si nos lavamos y enjabonamos indiscriminadamente. Cuando esto ocurre, nuestra piel se puede escamar o reseca y podemos llegar a desarrollar alergias o enfermedades, como la dermatitis atópica.

Para evitarlo, debemos vigilar el pH de la piel, ligeramente ácido, que se sitúa en torno al 5,5 (en una escala que va del cero al 14). ¿Cómo? Muy fácil: según

la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), no duchándonos más de una vez al día.

España. Mes de agosto. ¿Dos o tres duchas semanales? Nosotros también lo vemos difícil. ¡Que no cunda el pánico! PÁSALO ha consultado a la doctora Elena de las Heras, miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología, que nos ha contado que una duchita refrescante al día es más que recomendable “en todas las edades y tipos de piel, incluido secas y atópicas”, siempre y cuando sean “cortas” y se utilicen los geles de baño adecuados. Ella aconseja buscarlos “sin jabón”, los llamados “syndets”.

Pero tampoco es necesario que uses gel todos los días; puedes alternar y enjabonarte por completo cada dos duchas (¡salvo las partes “problemáticas”! Según la doctora, de éstas, conviene no olvidarse).

No frotar, ¡fuera esponja! y otros consejos útiles

¿Qué otras cosas podemos hacer para mimar a nuestra piel en el momento de la ducha? Toma nota a los consejos de Elena de las Heras:

- ¡Regula el termostato! Puestos a elegir, lo ideal es que el agua esté tibia (entre 30 y 35 grados): los baños demasiado calientes resecan la piel y, a la larga, la vuelven flácida.

- Evita los productos excesivamente perfumados. Normalmente, cuanto más espuma genera un gel, más conservantes contiene. Resérvalos para las ocasiones especiales.

- ¡Adiós al desodorante! La doctora de las Heras apuesta por cambiarlo por un antitranspirante con sales de aluminio, “del que hay fórmulas para adultos y para niños”.

- Nada de frotar como si no hubiera mañana. La mayoría de nosotros no nos ensuciamos como para tener que restregarnos con fuerza. Salvo casos puntuales, es suficiente con aplicar el gel con la mano o con una esponja suave.

- ¡Aclárate bien! Porque los restos de gel sobre nuestra piel pueden pasarnos factura. Y, cuando te seques, presta especial atención a las axilas, pies (entre los dedos) e ingles, para evitar infecciones fúngicas.

- ¡Cuidadín, cuidadín! Si eres de los que recurre de forma habitual a la cuchilla como método de depilación y sueles aprovechar el momento de la ducha, no te rasures al tiempo que cae el agua; hazlo a grifo cerrado y siempre con alguno de los geles o espumas que venden específicamente para ello. Evitarás irritaciones.

Y, si ese día “toca” y la ducha incluye lavado de pelo, ten cuidado con no abusar del champú (la dosis perfecta, para una melena media, es el tamaño de una nuez) y acláralo bien. ¿Te acordarás de todo?

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) ¿Cuál es la web a través de la que se puede comprar el cupón de la ONCE?
- a) www.seguroquetetocaelpupon.es
 - b) www.juegosonce.com
 - c) www.salelabola.es

Solución: b) www.juegosonce.com

- 2) Además de en el cine, ¿en qué otro ámbito se utiliza el sistema de audiodescripción Audesc?
- a) En el teatro
 - b) En el fútbol sala
 - c) En las discotecas

Solución: a) En el teatro

- 3) ¿Cuáles son los dos aspectos que se tienen en cuenta para la afiliación a la ONCE?
- a) El color del pelo y el de los ojos
 - b) La agudeza y el campo visual
 - c) El tamaño de los dedos y el número de pie

Solución: b) La agudeza y el campo visual

- 4) ¿Cómo se llama el programa diseñado por la ONCE para que niños con o sin discapacidad visual aprendan mecanografía?
- a) Dale a la tecla
 - b) Hundir la flota
 - c) Mekanta

Solución: c) Mekanta

5) ¿En qué sección del club del afiliado de la web de la ONCE puedes encontrar el apartado Obras Disponibles?

- a) Aplicaciones Móviles
- b) Biblioteca Digital ONCE
- c) Voluntariado

Solución: b) Biblioteca Digital ONCE

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 ti también te han torturado, verano tras verano, con el típico cuaderno de ejercicios para las vacaciones? ¡Tranquilo! Con los pasatiempos de este número de PÁSALO también aprenderás, ¡pero sobre cosas que te interesan! ¡A por ellos!

ESPECIES EN PELIGRO

¿Qué especies de esta lista NO están en peligro de extinción? (¿Quieres una pista?: busca solo cinco).

Lobo, ballena azul, coral, oso polar, elefante asiático, antílope, oso pardo, mono araña, koala, tigre de bengala, orangután, tortuga marina, orca, dragón de komodo, oso panda, rinoceronte negro, águila calva, chimpancé, lince ibérico, ser humano

Solución: Lobo, oso pardo, orca, águila calva, ser humano

¡MAAARCHANDO UNA DE GEOGRAFÍA!

Hay ciudades que, inicialmente separadas e independientes, han crecido tanto que han acabado por formar un solo continuo urbano. ¿Sabrías decirnos cuáles? (cada ciudad del grupo 1 se corresponde con otra del grupo 2).

Grupo 1: Colonia, Los Ángeles, Islamabad, Río de Janeiro, Liverpool, Pekín, Detroit, Ámsterdam, Tokio, Boston, Madrid

Grupo 2: São Paulo, Karachi, Vallecas, Quebec City, Tianjín, Rotterdam, San Diego, Washington, D.C., Dortmund, Manchester, Fukuoka

Solución: Colonia-Dortmund (Alemania), Los Ángeles-San Diego (California), Islamabad-Karachi (Pakistán), Río de Janeiro-São Paulo (Brasil), Liverpool-Manchester (Inglaterra), Pekín-Tianjín (China), Detroit-Quebec City (Estados Unidos), Ámsterdam-Rotterdam (Holanda), Tokyo-Fukuoka (Japón), Boston-Washington (Estados Unidos), Madrid-Vallecas (España)

¿CUÁNTO SABES DE SUPERPODERES?

Une a cada superhéroe con el origen de sus habilidades:

Superman, Linterna Verde, Batman, Hulk, Antorcha Humana, Tormenta, Capitán América, Thor, Flash, Spiderman

Araña radiactiva, mutante, bomba gamma, anillo de poder, es rico, suero del súper soldado, radiación cósmica, vapores químicos, es un dios, los extraterrestres

Solución: Tormenta-mutante; Superman-los extraterrestres; Batman-es rico; Spiderman-araña radiactiva; Linterna Verde-anillo de poder; Hulk-bomba gamma; Antorcha humana-radiación cósmica; Capitán América-suero de supersoldado; Flash-vapores químicos; Thor-es un dios.

MITOS Y LEYENDAS

¿Sabías que el ser humano, a veces, ha falseado tanto la historia que muchas de las anécdotas que hoy damos por ciertas son una mentira como un piano? Intenta decir si las cinco afirmaciones que te damos a continuación son verdaderas o no.

1. Las pirámides del antiguo Egipto fueron construidas por esclavos.
2. Cleopatra fue admirada en el mundo antiguo por su espectacular belleza.
3. Los niños egipcios iban desnudos hasta alcanzar la edad adulta.
4. Cuando se le dijo que el pueblo no tenía pan, María Antonieta contestó: "Que coman pasteles".
5. En los combates de gladiadores, el pulgar hacia abajo significa "muerte" y, hacia arriba, "vida".

Solución:

1. **Falso. No solo no fueron construidas por esclavos, sino que las investigaciones arqueológicas permiten pensar que eran trabajadores cualificados y con muy buenas condiciones laborales.**
2. **Verdadero. Hay varios testimonios que hablan de la admiración que provocaba su belleza y, sobre todo, su ingenio, inteligencia y encanto. Aunque, según el ensayista griego Plutarco, no era para tanto.**
3. **Verdadero. No sabemos si se debía al intenso calor o a otras razones, pero lo cierto es que los niños iban desnudos hasta alcanzar la pubertad. Aunque no es que los adultos fueran muy vestidos: algunas mujeres, por ejemplo, iban tranquilamente con los pechos al aire.**
4. **Falso. María Antonieta nunca pronunció tal frase. Fue atribuida por el ilustrado Rousseau a "una gran princesa", y luego se usó para evidenciar la insensibilidad de la nobleza francesa.**
5. **Falso. No hay ningún consenso sobre qué significaban esos gestos.**

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de PÁSALO. El siguiente se hará de rogar un poco más, ya que no llegará a tus manos hasta septiembre. ¿Por qué no aprovechas las vacaciones para pensar temas que sean de tu interés y escribirnos?

PUEDES HACERLO:

-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

¡FELIZ VERANO!