

# PÁSALO

Nº 66. 20 SEPTIEMBRE 2015 – 20 OCTUBRE 2015

## SUMARIO

- ✚ Presentación
  
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Libros
  - ❖ Música
  
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ ¡Adiós, Kioto! ¡Hola, París! El protocolo actual sobre cambio climático busca sustituto (por Leonor Lozano)
  - ❖ ¡Toca madera! Se acerca un martes 13 (por Eugenia Kirkpatrick)
  
- ✚ De mayor quiero ser...
  - ❖ ...viajera. Pilar Calvo: “En cada sitio en que he estado he aprendido algo nuevo” (por Maite Méndez)
  
- ✚ Noticias
  - ❖ Resuelto un gran misterio de la naturaleza: ¡las arañas saben nadar!
  - ❖ Si subes a la Torre Eiffel, no saques tu palo-selfie
  - ❖ ¿Estás siempre cansado? ¡Bebe agua!
  - ❖ Confirmado: el *metal* amansa a las fieras
  - ❖ La mayoría de la población mundial no digiere bien la leche
  
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ ¿Adicto al WhatsApp? Apaga y vámonos (por Leonor Lozano)
  
- ✚ El test de la ONCE
  
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

La humanidad se enfrenta a un cambio climático. A los ciudadanos se nos pide que reciclemos, que cerremos el grifo mientras nos lavamos los dientes y que nos movamos en transporte público, pero, ¿qué hacen los políticos para frenar el calentamiento del planeta? Te lo contamos con pelos y señales.

En este número de PÁSALO te hablamos también del miedo irracional a los martes 13 y te mostramos las consecuencias de obsesionarse con el *smartphone* y la *tablet*. 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](mailto:publicaciones@servimedia.es)

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **-CARTELERA**

¿Preparado para conocer las próximas novedades de la gran pantalla? Este mes se estrenan:

#### **“El corredor del laberinto: las pruebas”**

Esta película es la segunda parte de la saga “El corredor del laberinto”. En ella, Thomas y el resto de *clarianos* tendrán que enfrentarse a un nuevo desafío: buscar pistas sobre la misteriosa y poderosa organización conocida como “Cruel”, que los ha llevado al laberinto y los ha dejado sin memoria.

La búsqueda les llevará a “La Quemadura”, un apocalíptico lugar repleto de inimaginables trampas mortales. Los *clarianos* saldrán de él y llegarán a otro sitio, en el que se encuentran con la resistencia rebelde, con la que se alían. Juntos intentarán averiguar qué planes tiene “Cruel” sobre el futuro del mundo. Esta película se estrena el 18 de septiembre.

#### **“Pan (Viaje a Nunca Jamás)”**

Peter es un chico de 12 años con una irreprimible vena rebelde. En el orfanato donde ha vivido toda su vida no es algo que lo haga muy popular. Una noche, Peter es transportado a un país llamado Nunca Jamás, donde hay piratas, guerreros y hadas. Vivirá sorprendentes aventuras y combates a vida o muerte, al tiempo que intentará descubrir el secreto de su madre, que lo dejó en el orfanato hace muchos años.

Peter luchará junto a la guerrera Tigrilla y su nuevo amigo, el capitán Garfio, para derrotar al pirata Barbanegra y librar al país de Nunca Jamás de su destrucción. La película se estrena el 9 de octubre.

## **-LIBROS**

### **“Reino salvaje”**

Si eres aficionado a las novelas del Oeste americano, seguro que te gustará este libro de Zane Gray, uno de los autores más prolíficos del género. En él encontrarás bandidos, pistoleros desalmados y un implacable *sheriff*, y verás cómo fue cambiando el paisaje de la zona con la llegada del hombre blanco y la industrialización.

¿Te apetece leerlo? Si lo solicitas al SBO, lo recibirás en un CD, aunque también puedes descargarlo en formato Daisy de la Biblioteca Digital de ONCE.

### **“Veinte historias más una”**

Este libro de Gianni Rodari recopila distintas historias que mezclan la fantasía y la realidad, con personajes extravagantes y singulares que parecen venir de la imaginación del escritor pero que, en el fondo, no están tan lejos del mundo real.

Puedes solicitarlo al SBO y te enviarán dos volúmenes en braille, o descargarlo en formato TLO de la Biblioteca Digital de ONCE.

### **“El secreto del galeón”**

La madre de Carlos estudia los restos de un galeón español hundido en el Atlántico. Cuando trabaja con estos objetos no se siente a gusto, porque hay algo que le parece inquietante. Esa mala sensación aumenta cuando llega su ex marido para colaborar en la investigación. Por otra parte, Carlos intenta entablar una relación con su compañera de clase Elena. Lo que no sabe es que los objetos del galeón que investigan sus padres le pueden ayudar a congeniar con su compañera.

Si pides al SBO *El secreto del galeón*, de Ana Alcolea, lo recibirás en tres volúmenes en braille, aunque, si lo prefieres, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE, en formato TLO.

## **-MÚSICA**

### **One Direction lanzará nuevo disco antes de separarse**

Los fans de One Direction confirmaron a finales de agosto lo que se temían desde que Zayn Malik anunció su salida del grupo: la banda británica se separará temporalmente el año que viene para dedicarse a proyectos personales.

Por suerte, el grupo tiene previsto lanzar antes de este paréntesis el quinto disco de su carrera, del que ya tuviste un anticipo en julio con el tema *Drag me down*. El nuevo álbum será el primero de la banda como cuarteto.

## LO QUE TE INTERESA

# ¡Adiós, Kioto! ¡Hola, París!

**El protocolo actual sobre cambio climático busca sustituto**

Por Leonor Lozano

**Que la humanidad se enfrenta a un cambio climático es de sobra conocido por todos. Pero, ¿qué hacen los gobiernos del mundo para combatirlo? La respuesta está en el Protocolo de Kioto, el documento que obliga a los países ricos a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero, y al que pronto habrá que buscar sustituto. ¿Quieres saber en qué consiste?**

El Protocolo de Kioto consta de una treintena de páginas y está disponible, oficialmente, en seis idiomas: árabe, chino, español, francés, inglés y ruso. Pero, ¿en qué consiste? ¿Ha servido para algo? Empecemos por contar su historia.

### **El mundo hace 36 años**

Todo se remonta al año 1979. Por aquel entonces, ya existían datos que demostraban que las concentraciones en la atmósfera de dióxido de carbono (un gas contaminante) aumentaban demasiado rápido, por lo que la Organización Meteorológica Mundial, un organismo de Naciones Unidas, decidió convocar la Primera Conferencia Mundial sobre el Clima. Tuvo lugar en Ginebra (Suiza) y concluyó con una llamada de atención a todos los gobiernos del planeta. Había que empezar a actuar.

Pero aún quedaban décadas de negociación por delante. De los muchos encuentros que se convocaron e informes que se publicaron, destacamos la “Cumbre de la Tierra”, que acogió Río de Janeiro (Brasil) en 1992. En ella se presentaron nada más y nada menos que tres tratados internacionales, uno de los cuales puede considerarse el origen del Protocolo de Kioto.

La Organización de las Naciones Unidas y los gobiernos del mundo siguieron negociando, y el 11 de diciembre de 1997 alcanzaron un primer compromiso. Ocurrió en una pequeña ciudad situada en el centro de la isla Honshu, en Japón, que dio nombre al documento que firmaron: acababa de nacer el Protocolo de Kioto.

Entró en vigor ocho años después, el 16 de febrero de 2005 (¡los negociadores se tomaron su tiempo!), lo que quiere decir que ya era un deber aplicarlo y que no hacerlo podía comportar sanciones.

El planeta entero lo celebró ese día: como no podía ser de otra forma, se convocaron actos en Kioto, pero también en ciudades como Bruselas, Casablanca, Bonn y Madrid. El mundo estaba de fiesta, pero los dirigentes políticos eran conscientes de que el Protocolo no bastaría para salvarnos.

## **¿Ha servido de algo?**

Para responder a esta pregunta hemos consultado a José Luis García Ortega, de Greenpeace. Para este experto, Kioto es “claramente insuficiente”, puesto que no cuenta con tres de los mayores contaminantes del mundo. Se refiere a Estados Unidos, que no quiso sumarse, y a China e India, que, como países en desarrollo, estaban libres de cumplir estas exigencias.

En resumidas cuentas: Kioto implica a 37 países industrializados y a la Unión Europea, algo más de medio centenar de naciones del mundo (no demasiadas, teniendo en cuenta que son casi 200). Se les pedía que redujeran sus emisiones de gases de efecto invernadero en un 5,2 por ciento, de media, sobre lo que contaminaban en 1990. “Viendo que el planeta se va al garete, no sirve para mucho”, lamenta el portavoz de Greenpeace.

El pasado febrero, la ONU hizo balance de los primeros diez años de aplicación del Protocolo. Gracias a este tratado, los países ricos que lo ratificaron redujeron en un 22,6 por ciento sus emisiones hasta 2012, una cifra que supera con creces el 5,2 por ciento que marca el texto.

Lamentablemente, el hecho de que un grupo de países haya cumplido con sus compromisos no significa que las emisiones del conjunto de la humanidad hayan parado de crecer. Según José Manuel Moreno, miembro del Grupo de Expertos sobre el Cambio Climático de Naciones Unidas, las emisiones mundiales siguen aumentando a un ritmo de un 2,2 por ciento cada año.

¿Y España? Nuestro país, como tal, no figura en el Protocolo, puesto que formamos parte de la UE y es ésta quien rinde cuentas con Naciones Unidas a este respecto.

Después de hacer muchas cuentas, la Unión Europea nos impuso limitar las emisiones en un 15 por ciento (porque no todos los países tienen que hacer los mismos deberes). Cumplimos nuestro objetivo con creces: en 2012 ya acumulábamos caídas cercanas al 24 por ciento.

## **Siempre nos quedará París**

El Protocolo de Kioto estará vigente hasta el año 2020. El acuerdo que lo tendrá que sustituir se acordará el próximo mes de diciembre, en una nueva Cumbre sobre Cambio Climático de Naciones Unidas que se celebrará en París.

En principio, la UE plantea reducir “hasta” en un 40 por ciento sus emisiones respecto a las de 1990, pero la propuesta no satisface a Greenpeace (García Ortega cree que “debería ser, al menos, de un 55 por ciento”).

Las cosas no pintan bien. Según José Manuel Moreno, del Grupo de Expertos de Naciones Unidas, al ritmo al que el mundo contamina (y sin tener en cuenta que las emisiones siguen creciendo), será imposible evitar un aumento de 2°C

de la temperatura mundial. “¿2°C?, ¡qué poco!”, pensarás. Pues te equivocas: esta subida tendría consecuencias catastróficas.

En la Cumbre de París, las dos grandes potencias que más contaminan la Tierra (Estados Unidos y China) tendrán que comprometerse a reducir sus emisiones. Esta vez, no podrán escaquearse. Esperemos que los políticos se pongan las pilas.

## **¡Toca madera! Se acerca un martes 13**

Por Eugenia Kirkpatrick

**¿Qué tienen en común un español, un griego y un latinoamericano? Aunque suene a chiste, la respuesta a esta pregunta puede provocar sudores fríos a más de uno. Hablamos del miedo irracional a los martes 13, que se traslada a los viernes 13 para el resto del mundo occidental (excepto para italianos y estadounidenses, que van por libre). ¿Por qué esa aversión a estos días del calendario?**

Aerolíneas que se saltan la fila 13 de sus asientos, hoteles que pasan de la habitación 12 a la 14, refranes que aconsejan no casarse ni embarcarse en martes 13. El respeto a este número está tan fuertemente arraigado en la cultura occidental que hay quien requiere, incluso, de ayuda profesional (son los triscaidecafóbicos, personas con un miedo patológico al número 13).

Quizás influya que en la última cena hubiera 13 personas (Jesús y los 12 apóstoles); que en el capítulo 13 del libro del Apocalipsis de la Biblia aparezca una bestia salvaje de siete cabezas; que en las leyendas nórdicas, Loki, el dios del mal, aparezca siempre como el invitado número 13 en la cena de los dioses, y que la Cábala, una disciplina de pensamiento esotérico, enumere hasta 13 espíritus malignos.

Pero, ¿por qué diversas culturas tienen pánico a los martes y viernes 13? Vayamos por partes.

### **El viernes 13, culpa de Felipe “el Hermoso”**

Felipe IV, rey de Francia y de Navarra (más conocido como Felipe “el Hermoso”), la tomó contra la Orden de los Caballeros Templarios e inició una brutal persecución contra ellos la madrugada del viernes 13 de octubre de 1307, hace 708 años.

El rey los acusaba de sacrilegio y herejía, pero seguramente tuvo bastante que ver el enorme patrimonio que los templarios habían reunido durante las Cruzadas (aunque ellos seguían llevando una vida austera, a medio camino entre la de un monje y la de un guerrero).

En cuestión de horas, Felipe “el Hermoso” arrestó y encarceló a cerca de 15.000 hombres, incluido el gran maestro de la orden, Jacques de Molay, al que condenó a arder en la hoguera.

Antes de morir, Jacques lanzó una profecía bastante amenazadora: “No tardará en venir una inmensa calamidad para aquellos que nos han condenado sin respetar la auténtica justicia. Dios se encargará de tomar represalias por nuestra muerte”. Casualmente, el monarca galo tardó poco en desaparecer de la faz de la Tierra.

### **Los martes 13 y el dios de la guerra**

El origen del martes 13 –el día “maldito” para los españoles, los griegos y los latinoamericanos– está menos claro.

Hay quien lo relaciona con una leyenda que dice que la confusión de lenguas en la torre de Babel se produjo un martes 13, pero todo apunta a Marte, el dios romano de la guerra, la sangre, la violencia y la muerte. Ya en la Edad Media, los españoles y los griegos creían que la coincidencia del día de este dios (los martes) con el número 13 les traía mala suerte.

Sin ir más lejos, el 13 de junio de 1276 (¡martes!) la localidad valenciana de Játiva fue tomada por los musulmanes.

### **Italianos y estadounidenses, por libre**

Para los italianos, ni el martes ni el viernes 13 es un día de mal agüero: para ellos, el día “maldito” es el viernes 17. ¿Por qué? Quizás tenga que ver que, en números romanos, el 17 se escribe “XVII”, con cuyas letras se puede formar la palabra “VIXI” que, traducida al italiano, quiere decir “he vivido” (lo que implica que, ahora, se está muerto).

Y, aunque no te lo creas, en Estados Unidos el 13 se considera un número con suerte. En los billetes de dólar, por ejemplo, aparece una pirámide incompleta con 13 escalones y un águila heráldica que en una garra sostiene una rama de olivo de 13 hojas y 13 frutos y, en la otra, 13 flechas.

Por cierto: en lo que queda de 2015 hay un martes 13 en octubre y un viernes 13 en noviembre. ¡Toquemos madera!

## DE MAYOR QUIERO SER...

### ...VIAJERA

**Pilar Calvo: “En cada sitio en que he estado he aprendido algo nuevo”**

Por Maite Méndez

**Pilar Calvo es una barcelonesa que ha recorrido casi toda España con su perro guía Kenzie, y nos mostró el país con el programa de viajes *Con mis ojos*, que emitió La 2. Ha conseguido ver con otros sentidos y nos enseña las costumbres y todo lo que cada lugar ofrece a través del oído, el gusto y el tacto, ya que *Con mis ojos* se desarrolla, sobre todo, a partir de primeros planos y planos detalle que ponen al espectador en la piel de su protagonista. Un programa de viajes distinto de los que habíamos visto hasta ahora.**

Pilar es una chica aventurera, joven y extrovertida, que no dudó en presentarse al *casting* para el programa cuando la delegación territorial de la ONCE en Cataluña le comunicó su existencia.

“Me llamaba la atención. Siempre me ha gustado viajar, y no me importaba dedicarme a ello. Además, el hecho de que pensasen en una persona afiliada a la ONCE con perro guía hacía que me atrajese todavía más”, cuenta Pilar.

### **Un viaje de sensaciones**

Entre otros lugares, Pilar y Kenzie se han recorrido las islas Canarias, Cataluña, Andalucía, la Comunidad Valenciana, el País Vasco, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Baleares. En ellos, “ha aprendido muchas cosas”: “En cada sitio en que he estado he aprendido algo nuevo, ya fuera de la gente que he conocido, como del sitio o la actividad que he hecho”, asegura.

Si tiene que quedarse con un momento concreto, entra en conflicto: “Es complicado, porque hemos vivido tantos... Quizás, cuando hice surf en Zarautz (Guipúzcoa) junto a Aitor, un chico ciego”.

Pero no todo es perfecto y, aunque haya acabado teniendo una buena experiencia, en algún momento lo ha pasado mal. Uno de ellos fue en Valencia: “Presencé la mascletá y fue muy fuerte para mí. Parecía que el mundo se iba a caer, retumbaba todo, mis oídos estaban inundados de sonidos estridentes y me anulaba un sentido. Pero, a pesar de todo, el hecho de aguantarlo también fue satisfactorio”, cuenta Pilar.

En el año 2003 le diagnosticaron una neuropatía óptica hereditaria de Leber. Enseguida, decidió afiliarse a la ONCE, donde, según afirma, le facilitaron “toda la ayuda que necesitaba, tanto técnica como psicológica”.

“Al principio, tanto cambio fue duro, porque es algo que no has elegido y tienes que afrontar tu nueva situación, pero, bueno, poco a poco, ahora ya forma parte de mi vida”, añade Pilar.

### **Un cambio maravilloso**

Algo más tarde, en 2009, llegó alguien a su vida que la cambió por completo. Fue Kenzie, su perro guía.

Fue a por ella a Estados Unidos, a una de las escuelas con las que la ONCE ha firmado un convenio para que, una vez allí, le enseñasen cómo dar órdenes y cómo moverse junto a ella. Desde que Kenzie la acompaña, se siente “mucho más segura y con más autonomía”.

También ha estudiado Filología Hispánica. Obtuvo un título para poder ser profesora, pero dice “no tener demasiada vocación”, aunque fue profesora durante sus prácticas y también voluntaria de alfabetización. No obstante, no descarta que la vocación llame a su puerta para ejercer algún día.

## **NOTICIAS**

### **Resuelto un gran misterio de la naturaleza: ¡las arañas saben nadar!**

¿Sabías que, además de andar, saltar y volar, las arañas pueden nadar? Lo ha descubierto un equipo internacional de científicos, en el que han participado investigadores de la Universidad de Granada. Hasta ahora, se trataba de uno de los grandes misterios de la naturaleza.

Los científicos ya sabían que, pese a ser animales terrestres, las arañas vuelan. Para “despegar”, aprovechan las corrientes de aire y, gracias a la tela que secretan, se elevan y llegan a viajar, a veces, hasta cientos de kilómetros. ¿Para qué tanto esfuerzo?, te preguntarán. Pues lo hacen para dispersarse, conquistar nuevos espacios y buscar nuevos recursos.

Ahora, un grupo de científicos de las universidades de Granada y Nottingham (Inglaterra) y del Museo Británico de Historia Natural ha descubierto que estos insectos “tienen comportamientos acuáticos que las hacen parecer auténticos veleros”.

Gracias a sus patas y abdomen, adoptan “curiosas posturas” con las que aprovechan las corrientes de viento para deslizarse sobre la superficie del agua en la dirección que desean.

Te parecerá una tontería, pero el hecho de que las arañas sepan nadar explica la omnipresencia de estos insectos en todos los rincones del planeta.

### **Si subes a la Torre Eiffel, ¡no saques tu palo-selfie!**

Si tienes previsto visitar Disneyland Paris, la Ópera de Sydney, la Torre Eiffel, el Coliseo romano o el Palacio de Versalles, has de saber que allí no podrás hacer uso de tu palo-selfie. El número de accidentes relacionados con estos palos extensibles para hacerse fotos con el móvil está obligando a algunos lugares emblemáticos a prohibir su utilización, por cuestiones de seguridad.

El portavoz de Disney, Kim Prunty, ha llegado a reconocer que “los palos-selfie se han convertido en una creciente preocupación para la seguridad tanto para los visitantes como para los trabajadores”, según recogió recientemente La Vanguardia.

La lista de percances relacionados con el uso de estos artilugios es interminable. A principios de julio, por ejemplo, un hombre de unos 50 años de edad murió en el parque nacional de Brecon Beacons, al sur de Gales, tras alcanzar un rayo el palo-selfie que sostenía mientras paseaba por ese paraje (era un día de tormenta).

En algunos museos tampoco podrás echar mano de ellos. Es el caso del MOMA de Nueva York, del Bellas Artes de Boston o de los Museos Smithsonian de Washington. Allí te lo “requisarán” en la entrada, para asegurarse de que no dañes con él ninguna de las obras que exponen.

## **¿Estás siempre cansado? ¡Bebe agua!**

A menudo, tenemos la sensación de estar siempre cansados. ¿Sabes que hay una serie de hábitos y de pequeñas cosas que hacemos (o que nos saltamos a la torera) que nos provocan fatiga?

Una de esas malas costumbres es no beber agua. Muchas personas se olvidan de hacerlo y sufren deshidratación leve, sin saberlo. Y, en muchas ocasiones, la sensación de cansancio está ligada a una ingesta insuficiente de líquidos.

Para hidratarte, es importante tomar agua, infusiones y caldo, pero no bebidas azucaradas, carbonatadas y, mucho menos, alcohólicas. Algunos alimentos, como las frutas y verduras, también la contienen.

## **Confirmado: el *metal* amansa a las fieras**

El *heavy metal*, el *hardcore* y el *punk*, pese a lo que opinan algunos, es beneficioso para la salud. ¡Al menos, para los nervios! Según un estudio de la Universidad de Queensland (Australia), el *heavy* provoca en quien lo oye un efecto similar al de un abrazo.

A partir de las reacciones de 39 aficionados a géneros musicales extremos, de entre 18 y 34 años, los investigadores observaron que estos estilos ayudan a procesar la ira y a regular la tristeza.

A los participantes se les sometió a 16 minutos de “inducción a la ira”, en los que se les pidió que hablasen de temas que les provocasen algún tipo de malestar (como el trabajo o el dinero). Acto seguido, podían escuchar las canciones que eligieran durante 10 minutos, y durante otros 10 permanecían en silencio absoluto. Sus niveles de hostilidad y estrés se reducían casi de inmediato.

## **La mayoría de la población mundial no digiere bien la leche**

¿Sabías que dos tercios de la población mundial no puede digerir la lactosa una vez que ha cumplido los ocho años de edad? Por eso, esa inmensa mayoría de la humanidad solo consume leche en forma de yogur o queso (así parece que se tolera mejor), o se limita a hacerlo en ocasiones especiales.

Según un estudio publicado en la revista *Nature*, para poder digerir el azúcar de la leche es necesaria una enzima llamada lactasa. En Europa, entre el 70 y el 90 por ciento de la población la produce (aunque esto puede cambiar a lo largo de la vida). En Asia y África, sin embargo, la mayoría de sus habitantes son intolerantes, con tasas que superan el 90 por ciento en muchos lugares.

Ahora bien, esta “intolerancia” de la que te hablamos no tiene nada que ver con la alergia a la leche (a su proteína, en concreto). Ésta afecta a un porcentaje mínimo de la población mundial (por debajo del uno por ciento), que no tiene más remedio que eliminar los lácteos de sus neveras.

## TRUCOS Y CONSEJOS

### ¿Adicto al WhatsApp? Apaga y vámonos

Por Leonor Lozano

**¿Tienes cuentas en Facebook, Twitter, Tuenti, Instagram o Pinterest?  
¿Utilizas WhatsApp y consultas continuamente a Google? Si tu respuesta es sí y no puedes vivir sin tu *smartphone* y tu *tablet*, sigue leyendo: puede que pertenezcas al “club” de personas con atención parcial continua.**

Te haces un *selfie* y lo “cuelgas” en Facebook; alguien escribe un comentario e, inmediatamente, respondes. Acto seguido, “limpias” tu bandeja de correo electrónico, contestas a las 20 conversaciones que mantienes en WhatsApp y, ya que estás, buscas en Google Maps dónde está la sala del concierto al que piensas ir el viernes.

Está claro que los *smartphones* y *tablets* nos facilitan la vida. El problema surge cuando los consultamos a todas horas (mientras comemos o en mitad de una peli en el cine), incluso si estamos acompañados. No nos damos cuenta pero, a veces, por mirar el móvil ignoramos a familiares y a amigos. Por estar “conectados”, nos desconectamos del resto.

La obsesión por estos dispositivos ha dado lugar a un trastorno, la “atención parcial continua”. ¿En qué consiste? ¿Cómo identificar sus síntomas? PÁSALO ha hablado con el psicólogo Marcos Kenneth para ayudarte a evitarlo.

#### **¿Qué es la atención parcial continua?**

Según afirma Marcos Kenneth, el término fue acuñado a finales de los años 90 por la escritora estadounidense Linda Stone, para referirse a las personas que sienten una necesidad compulsiva de estar continuamente conectadas a dispositivos como el móvil, la *tablet* o el ordenador, y que se dedican con frecuencia a leer alternativamente mensajes de WhatsApp, correos electrónicos, *posts* de Facebook o blogs, noticias de la prensa digital...

Lamentablemente, los que más padecen este trastorno son los jóvenes. No pueden evitarlo: son incapaces de perderse nada.

#### **¿Cómo saber si pertenezco al “club”?**

Según Kenneth, uno de sus síntomas más evidentes es la “nomofobia”, “ese miedo irracional a salir de casa sin el móvil, a no estar conectado” (si alguna vez te ocurre y no esperas una llamada de vida o muerte, te invitamos a no volver sobre tus pasos: descubrirás el significado de la palabra “libertad”).

Además, las personas con este trastorno suelen tener la sensación “de estar en todo y no estar en nada”, debido, simplemente, “a que no se pueden concentrar realmente en una única actividad” y a que “su nivel de atención es siempre superficial”.

También se les suele ver estresados. “La necesidad de querer controlar muchos asuntos simultáneamente y la percepción de ineficacia pueden provocar tensión”, añade Kenneth.

### **¿Cómo combatirlo?**

Para este psicólogo, lo más importante es “establecer prioridades y vivir el aquí y el ahora”.

Intenta estar “presente” en las situaciones ante las que te encuentres, de manera que, si quedas con un amigo para comer, converses con él y no estés todo el tiempo mirando el móvil.

Si estás tratando de estudiar, “razón de más para apagar el móvil hasta que hayas terminado o hagas un descanso”. Ya lo dice el refrán: “el que mucho abarca, poco aprieta”. Para ser eficaces, trata de atender a una sola cosa a la vez.

Si crees que la cosa es seria, consulta a un especialista.

### **¿Sabías que...**

#### **... tres de cada diez españoles están “continuamente” pendientes del WhatsApp?**

Según el barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) correspondiente al mes de marzo, el 34 por ciento de los españoles asegura estar "continuamente" pendiente de los mensajes que le llegan a través de WhatsApp o de otras aplicaciones de mensajería instaladas en su teléfono móvil.

El 92,9 por ciento de los casi 2.500 participantes en esta encuesta utiliza el teléfono móvil y, el 70 por ciento, aplicaciones de mensajería (generalmente, WhatsApp). La tercera tecnología más usada entre los españoles es el ordenador.

#### **... cuantas más pantallas, menos horas de sueño?**

Un estudio dirigido por el Centro de Investigación de la Salud de Bergen (Noruega) concluyó que los adolescentes que pasan mucho tiempo delante de una pantalla duermen menos y concilian peor el sueño. En concreto, tardan una hora más en dormirse.

## **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)** ¿Cómo se llama el deporte paralímpico creado específicamente para personas con discapacidad visual, en el que compiten tres jugadores en cada equipo?
- a) Juego de las chapas
  - b) Rasca y gana
  - c) Goalball

**Solución: c) Goalball**

- 2)** ¿Qué departamento de la ONCE tiene como objetivo dotar a las personas con discapacidad visual de todo aquello que les permita realizar las actividades cotidianas para conseguir una integración social normalizada?
- a) El Departamento de Recepción y Telefonía
  - b) El Servicio de Rehabilitación
  - c) El Servicio de Cafetería y Restaurante

**Solución: b) El Servicio de Rehabilitación**

- 3)** ¿En qué apartado del Club del Afiliado de la web de la ONCE puedes encontrar los espacios “Así Somos” y “Catálogos generales del SBO”?
- a) Plantas Acuáticas y Animales Salvajes
  - b) Publicaciones
  - c) Desayunos, Meriendas y Cenas

**Solución: b) Publicaciones**

- 4)** ¿En qué museo español se exponen, habitualmente, obras de artistas con discapacidad visual?
- a) En el Museo Tiflológico de Madrid
  - b) En el Museo del Jamón de Guijuelo
  - c) En el Museo del Vino de Navacarnero

**Solución: a) En el Museo Tiflológico de Madrid**

**5) ¿En qué año se creó la Fundación ONCE para la Atención de Personas con Sordoceguera?**

- a) En 1896
- b) En 1932
- c) En 2007

**Solución: c) En 2007**

**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**

**Lo admitimos: volver a la rutina, cuesta. ¿Qué tal una racioncita de pasatiempos, para llevarla mejor? Este número os trae un poquito de todo. ¡A por ellos!**

1. ¿Cuál es la intrusa de estas cuatro palabras? Botella, viñedo, campiña, vendimia.

**Solución: Viñedo, porque es la única palabra que tiene tres consonantes (las demás tienen cuatro).**

2. A continuación, te ofrecemos algunos de los diez acontecimientos más importantes que han sucedido desde el siglo XVI hasta casi antes de ayer. ¿Serías capaz de clasificarlos en el siglo que les corresponde? (Vamos a ser buenos y te daremos una pista: a cada siglo le corresponden dos hechos históricos).

Revolución Francesa / Invención del chándal / Publicación de *El origen de las especies*, de Darwin / Portugal y España se separan / Lutero inicia el protestantismo / Elcano circunnavega el mundo / Gran incendio de Londres / Terremoto de Lisboa / Creación de Internet / Derrota de Napoleón en Waterloo.

**Solución:**

**Siglo XVI – Lutero inicia el protestantismo (fue en 1517) y Elcano circunnavega el mundo (1522).**

**Siglo XVII – Portugal y España se separan (1640) y gran incendio de Londres (1666). Este último, por cierto, arrasó toda la ciudad en solo tres días.**

**Siglo XVIII – Terremoto de Lisboa (en 1755, la tragedia sobrecogió al mundo) y Revolución Francesa (1789).**

**Siglo XIX – Derrota de Napoleón en Waterloo (1815, acaban de cumplirse 200 años de aquello) y publicación de *El origen de las especies*, de Darwin (1859).**

**Siglo XX – Creación de Internet (1969) e invención del chándal (años 20).**

3. ¿Verdadero o falso?

-El exjugador de baloncesto estadounidense Michael Jordan falló más de 50 lanzamientos ganadores de final de partido.

**Solución: Falso. Fueron menos: 26.**

-Max the Star, el cerdo vietnamita de George Cloony, salvó al actor de morir en un terremoto.

**Solución: Verdadero. Dormían juntos con frecuencia y lo despertó durante el terremoto de Northridge, en 1994.**

-Si visitas Japón, podrás comer *pizza* de Kit Kat.

**Solución: Verdadero. Si te interesa, se llama *Napoli no kama*.**

-Leonardo da Vinci fue el propietario de la primera hamburguesería de la historia.

**Solución: Falso. Leonardo da Vinci fue, de hecho, un notorio vegetariano. Lo que sí tuvo fue una taberna a medias con el pintor Sandro Boticelli, que cerró por falta de clientela y en cuyo menú no abundaba la carne.**

-Los chimpancés son capaces de emitir una risa falsa.

**Solución: Verdadero. Lo han demostrado varios estudios.**

4. Aunque no sean exclusivos de un lugar, hay platos cuya asociación con un país es casi inmediata. ¿Te atreves a unir las siguientes comidas con el sitio del que proceden?

*Fish and chips*, *fondue*, *moussaka*, pastel de manzana, cuscús, bacalao dorado, *sushi*, pato laqueado, *calzone*, mole

México, Estados Unidos, Grecia, Japón, Inglaterra, Magreb, Portugal, Suiza, Italia, China

**Solución: *Fish and chips*-Inglaterra; *fondue*-Suiza; *moussaka*-Grecia; pastel de manzana-Estados Unidos; cuscús-Magreb; bacalao dorado-Portugal; *sushi*-Japón; pato laqueado-China; *calzone*-Italia; mole-México.**

5. ¿Serías capaz de pasar de “MONTE” a “VALLE” en seis pasos, cambiando una sola letra cada vez?

**Solución: MONTA – MANTA – MALTA – MALLA – VALLA – VALLE**

## **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