

PÁSALO

Nº 70. 20 ENERO 2016 – 20 FEBRERO 2016

SUMARIO

- ✚ Presentación

- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Libros
 - ❖ Música

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ El viaje del *Homo*. Por fin, una historia poco farragosa sobre la evolución humana (por Leonor Lozano)
 - ❖ Desengáñate: hasta el amor más puro, es pura química (por Refugio Martínez)

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... hacer fotos bajo el agua. Marcelo Bilevich: “Tira hacia delante, aunque tu entorno crea que, por tu discapacidad, no debes hacerlo” (por Leonor Lozano)

- ✚ Noticias
 - ❖ El desodorante, mejor antes de ponerse el pijama
 - ❖ ¿Para qué sirven las bolsas con bolitas que vienen en los bolsos?
 - ❖ Los niños, los principales afectados por el cambio climático
 - ❖ Encuentran la cocina de Shakespeare... ¡con horno y nevera incluidos!

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Las equivocaciones más habituales en primeros auxilios (por Javier Cuenca)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¿Has visto *El viaje de Arlo*, el último lanzamiento de Pixar? Esta película cuenta una historia de amistad entre un enorme dinosaurio que se dedica a la agricultura y un niño humano salvaje que ni siquiera habla. Pura ficción, porque un asteroide impactó contra nuestro planeta y cambió para siempre la vida que albergaba. ¿Cómo llegamos nosotros a ser lo que somos? Este número de PÁSALO dibuja, de forma amena y sencilla, el mapa completo de la evolución humana.

¡Se acerca San Valentín! Este año, para celebrarlo, te contamos que en el enamoramiento hay mucha más química que magia. Y, por si fuera poco, en la sección de trucos y consejos aprenderás qué hacer (¡y qué no!) si te sangra la nariz, si sufres una quemadura o te tragas un objeto.

¿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

“Jem y los hologramas”

JerricaBenton es una adolescente que vive con su hermana en casa de su tía, junto a las hijas de acogida de ella. Su vida es aburrida y tediosa y solo sale de la monotonía cuando se encierra en su cuarto a componer canciones, que luego graba en vídeo.

Una de las chicas le quita la *tablet* y sube a la Red una de las canciones. De repente, la canción se hace viral y una discográfica está dispuesta a fichar a Jerrica y sus hermanas.

La discográfica le cambia el nombre por el de “Jem” y les da una identidad nueva a todas, revolucionando su imagen con un maquillaje único.

El éxito del grupo es impresionante, y esto empieza a acarrear problemas entre las chicas por las exigencias de la discográfica.

Una película de relaciones de amistad, amor y mucha música que se estrena el 22 de enero.

-LIBROS

“El anticlub”

Un grupo de nueve compañeros de clase quiere formar un club. Este club es especial, porque reúne a personas de perfiles diferentes, aunque con una cosa en común: todos quieren un mundo más justo.

La idea de hacer un grupo que ayude a las personas que padecen injusticias tiene como fin que cuando los nueve chicos se hagan mayores se encuentren con un mundo más justo que aquel en el que ahora viven.

“El desafío de la leyenda”

Eva es una niña de 12 años que vive con sus padres, y cuya vida da un inesperado giro cuando su madre entra en coma por causas desconocidas.

Entonces, su padre decide enviarla a casa de su abuelo, que vive en la isla de El Hierro. Para Eva, esta es una nueva experiencia, ya que conocerá mejor a su abuelo –al que apenas ha visto– y descubrirá un paisaje diferente en su nuevo hogar en la isla.

Por otro parte, Eva se hará amiga a Jonay, un chico con el que vivirá una fabulosa aventura.

“El vuelo del Blue Shadow”

Javier Basauli se desgañita pidiendo socorro por la radio de la avioneta que pilota mientras intenta dominar el aparato. Se ha metido en medio de una tormenta con fuertes vientos y, además de salvar su vida y la de su familia, que lo acompaña, trata de proteger una carga oculta.

Javier no sabe que mucha gente está dispuesta a matar por hacerse con la carga que lleva, y tendrá que atravesar las montañas para contarla.

Si quieres leer *El anticlub*, de Àngel Burgas; *El desafío de la leyenda*, de César Fernández García, o *El vuelo del Blue Shadow*, de Francisco Díaz, los puedes descargar de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato Daisy.

-MÚSICA

Justin Bieber en concierto

El 22 y el 23 de noviembre de 2016 el cantante estadounidense Justin Bieber actuará en España. Estos dos conciertos forman parte de su gira mundial *Purpose*, con la que está presentando su último álbum, publicado en noviembre de 2015.

Las citas con Justin Bieber serán el 22 de noviembre, en el Palau Sant Jordi de Barcelona, y el 23, en el Palacio de los Deportes de la Comunidad de Madrid. Las entradas están a la venta en la web www.ticketmaster.es, o en el teléfono 902 15 00 25.

LO QUE TE INTERESA

El viaje del *Homo*

Por fin, una historia poco farragosa sobre la evolución humana

Por Leonor Lozano

¿Has visto *El viaje de Arlo*, la última película de animación de Pixar? Si tu respuesta es afirmativa, conocerás la historia de amistad entre sus dos protagonistas: Arlo, un enorme dinosaurio adolescente que ha evolucionado hacia un modo de vida de agricultores y recolectores, y Spot, un niño humano salvaje que camina a cuatro patas y que ni siquiera habla.

Tanto si conoces el último estreno de Pixar como si no, lo que sí sabrás es que la historia que plantea es pura ficción. Porque el asteroide que en *El viaje de Arlo* pasa de largo sobre la Tierra sí impactó contra nuestro planeta, cambiando para siempre la vida que albergaba. Ocurrió hace 65 millones de años y acabó con el 76 por ciento de las especies vivas de aquel momento.

¿Cómo evolucionamos, entonces? ¿Quiénes fueron los *anamensis*, los *afarensis*, los *habilis* y los *ergaster* sobre los que tanto nos hablan los medios de comunicación? PÁSALO ha hablado con varios expertos para responder a estas preguntas.

La evolución, ese gran árbol

Lo primero que has de tener claro es que, si hubiera que visualizar gráficamente la historia de la evolución humana, la imagen más adecuada sería la de un gran árbol. Uno voluminoso y frondoso, que dé buena sombra.

Según Antonio Rosas, investigador del Museo Nacional de Ciencias Naturales, las raíces de este gran árbol se asientan sobre el último antepasado común que compartimos con los chimpancés, una “especie de primate” que vivió hace seis millones de años. A partir de él, surgieron dos líneas evolutivas: una, que dio lugar “a lo que hoy conocemos como chimpancés”, y otra cuya rama final “somos nosotros, los *sapiens*”.

A lo largo de estos seis millones de años han poblado la Tierra distintos géneros. El primero de ellos, el que siguió a aquel primate originario, es el *Ardipithecus*. De él, “probablemente”, surgió otro, aún muy simiesco, hace algo más de cuatro millones de años: el *Australopithecus*. Este dio lugar, a su vez, a varias especies diferentes, como el *Australopithecus anamensis*, el *africanus*, el *sediva* o el *afarensis*.

Nuestro árbol siguió creciendo y una de las ramas de *Australopithecus* dio origen, hace algo más de dos millones de años, a unos seres poseedores de un mayor cerebro. Tenían, por primera vez, los brazos más cortos que las piernas: eran los primeros *Homo*. Surgieron en África, pero no se quedaron

quietos y dieron lugar a varias ramas geográficamente dispersas: la *ergaster* en África, los *erectus* en Asia y los *antecessoren* Europa.

El brazo europeo dio lugar a los populares neandertales, que aparecieron hace unos 200.000 años y se extinguieron hace unos 30.000, mientras que la rama africana acabó generando, hace entre 150.000 y 160.000 años, a nuestra propia especie, el *Homo sapiens*.

Preguntas con respuesta

Ahora que ya conoces el gran mapa de la evolución, te trasladamos algunas curiosidades en torno a nuestra historia como especie.

-¿Sabías que...

... no siempre hubo una sola especie humana sobre la Tierra?

Hace miles de años hubo “ramas” distintas que convivieron. Según Robert Sala, director del Instituto Catalán de Paleoecología Humana y Evolución Social, los *sapiens*, por ejemplo, se mezclaron durante 10.000 años con los neandertales.

... los humanos actuales tenemos genes neandertales?

Entre un dos y un cuatro por ciento de nuestros genes lo son (como consecuencia, precisamente, de la mezcla de la que te hablamos antes). Pero esto solo se da en las poblaciones no africanas; el genoma del “continente negro” no tiene nada de neandertal.

-¿Por qué surgían nuevas especies?

Hemos preguntado a Eudald Carbonell, codirector de la Fundación Atapuerca, y asegura que las nuevas especies surgen normalmente por aislamiento geográfico. La imagen sería la de una *i* griega, la de un tronco común y dos ramales: una especie vive en un entorno dado pero un conjunto queda aislado y, cuando se altera su ambiente, cambia también la especie.

-¿Por qué desaparecieron muchas?

Robert Sala, del Instituto Catalán de Paleoecología Humana, lo compara con las grandes extinciones de la actualidad: “Hoy vivimos, entre otras, la desaparición del oso panda en Asia. Este animal se alimenta exclusivamente de bambú y sus bosques tienden a desaparecer. A las especies humanas les pasa lo mismo: si nuestro entorno cambia en exceso y no estamos adaptados o si aparece un competidor contra el que no tenemos herramientas para competir, nuestras poblaciones desaparecerán”.

-¿Seguimos evolucionando?

La respuesta es sí y Eudald Carbonell, de la Fundación Atapuerca, cree que nos dirigimos hacia lo que él denomina “transhumanidad”, un nuevo periodo que estará representado por “una hibridación entre el ser biológico y el ser tecnológico”. Carbonell vislumbra memorias externas en nuestro cerebro y un aumento exponencial de nuestra inteligencia. Sea así o no, nosotros, casi con toda seguridad, no estaremos aquí para verlo.

Desengáñate: hasta el amor más puro, es pura química

Por Refugio Martínez

Ya queda poco para el día de San Valentín y parece que en esta época del año el amor flota en el aire. Ese amor intenso que todo lo inunda y todo lo puede y que tal vez no sea obra ni del corazón, ni de Cupido, sino de las omnipresenteshormonas. Aunque parezca increíble, en el enamoramiento hay más química que magia, y así se lo ha explicado a PÁSALO la psicóloga y divulgadora científica Carolina Bayo.

Aunque es muy bonito creer en el amor romántico, lo cierto es que, en opinión de Carolina Bayo, “en todo esto no hay magia, sino una explicación biológica”. Así pues, toma nota: estas emociones tan profundas, que no se pueden explicar, que nadie sabe de dónde vienen ni a dónde van, en realidad están regidas por las hormonas que se encargan de intensificar unos sentimientos u otros en función de la fase del amor en la que nos encontremos.

“Digamos que el amor tiene tres fases. El impulso sexual, el enamoramiento y el cariño”, explica Carolina. La primera de ellas predispone para el amor, y “lo que genera en el organismo es testosterona”. En la segunda fase, que es cuando nos enamoramos de verdad, el cuerpo produce una cantidad tan elevada de hormonas que bien se podría decir que se trata de “una enajenación mental transitoria”, sobre todo por la dopamina, denominada coloquialmente como “la hormona de la felicidad” y que, en estos supuestos, “se multiplica por 6.000 en nuestro organismo”.

La dopamina proporciona una energía extra que utilizamos para alcanzar una recompensa, que, en estos casos, no es otra que la de “conseguir el amor, es decir, ser correspondido”; por eso, pensamos en la persona amada hasta la obsesión, una obsesión bien sana y natural. Todo lo hacemos con la intención de gustarle. Invertimos más tiempo en decidir qué ropa nos ponemos o en averiguar qué peinado nos queda mejor, y nos volvemos mucho más presumidos.

Pero, hay algo más: ¿te has parado a pensar que en este estado de “enajenación mental” vemos al objeto de nuestro desvelo prácticamente perfecto y todo lo que hace, lo hace bien? Pues eso es porque descienden los niveles de serotonina, cuya función consiste en que pensamos con claridad. “Y, aunque la persona amada no sea tan maravillosa, al segregarse menos serotonina se distorsiona la realidad y por eso la vemos perfecta”, afirma la psicóloga.

Si te das cuenta, cuando estamos enamorados nuestro cuerpo es una gran fábrica de hormonas trabajando a pleno rendimiento. Un cóctel muy explosivo “que provoca que vivamos en una realidad paralela donde, si somos correspondidos, todo es maravilloso y nada importa, excepto estar con la otra persona”, confiesa Carolina Bayo. Pero, para ser sinceros, y por muy joven que

se sea, no hay cuerpo que resista este ritmo por mucho tiempo. “Nos quedaríamos sin energía para nada más, por eso bajan los niveles de dopamina y se acaba el enamoramiento, que no el amor”, puntualiza Bayo.

Cuando desaparece el enamoramiento, toda esa energía, ¿adónde va? Todo ese sentimiento intenso, ¿desaparece sin más? Una cuestión ya planteada por el poeta romántico Gustavo Adolfo Bécquer en esta poesía: “¡Los suspiros son aire y van al aire! ¡Las lágrimas son agua y van al mar! Dime, mujer, cuando el amor se olvida ¿sabes tú adónde va?”, y cuya respuesta tiene más que clara Carolina Bayo: “Ese amor es pura energía y, como tal, ni se crea, ni se destruye: se transforma”.

“Del amor al odio, solo hay un paso”

Y aquí es donde empieza la tercera fase: la del cariño. En ella se genera la hormona de la oxitocina, que es la que se relaciona con el apego. Pero, cuando el amor no es correspondido, en muchas ocasiones este enorme caudal de sentimientos se transforma en “cierto” odio, y es cuando la frase “del amor al odio, solo hay un paso”, cobra todo su sentido. “Pues sí, hay un paso, y ese paso es la serotonina”, confiesa Bayo.

¿Recuerdas? La serotonina es la hormona que nos hace pensar con claridad y baja cuando estábamos enamorados para poder idealizar a la persona amada; pues bien, en el caso opuesto, cuando somos rechazados, el nivel de esta hormona sube en nuestro organismo para que seamos conscientes de las pocas posibilidades que tenemos de conseguir ese amor y podamos, con más o menos sensación de desamor, pasar página.

Así pues, en las miles de posibilidades azarosas que confluyen en las relaciones sentimentales, lo que parece claro es que, “a veces, el enamoramiento deja paso al amor, que no tiene edad y que puede durar toda la vida”, en opinión de la psicóloga.

En otras ocasiones, se transforma en despecho, aliñado con un poquito de odio que, por otro lado, nos vendrá bien para bajar del pedestal a nuestro amor frustrado. En estos casos, no desesperes, este estado no dura para siempre. Una mañana te despertarás, verás el cielo azul, el sol radiante y sabrás que estás liberado y preparado para, como bien apunta una popular sevillana, “tener la alegría de enamorarte otra vez”.

DE MAYOR QUIERO...

... HACER FOTOS BAJO EL AGUA

Marcelo Bilevich: “Tira hacia delante, aunque tu entorno crea que, por tu discapacidad, no debes hacerlo”

Por Leonor Lozano

Marcelo Bilevich nació en Argentina hace 50 años, aunque vive en España desde hace 25. Trabaja en el Cidat, el Centro de Investigación, Desarrollo y Aplicación Tiflotécnica de la ONCE, pero siempre encuentra un hueco para alguna de sus dos grandes pasiones: la fotografía y los deportes acuáticos. O para las dos a la vez, porque, cierto día, se le ocurrió sumergirse con su cámara para unir ambas disciplinas. PÁSALO te cuenta su historia.

Marcelo ha vivido ya tantos años en España como en Argentina, lugar donde nació. Nuestro país lo atrajo, en primer lugar, por la necesidad de viajar y de conocer lugares nuevos que siempre tuvo, pero también “por motivos económicos”. “Simplemente, preferí marcharme y sopesar otras opciones”, confiesa el argentino.

Completó varios estudios de Electromecánica y una diplomatura en Publicidad y, actualmente, trabaja en el Cidat, el Centro de Investigación, Desarrollo y Aplicación Tiflotécnica de la ONCE.

Marcelo, en concreto, forma parte del departamento de I+D del Cidat, donde lleva a cabo “evaluaciones de accesibilidad sobre *sottware*, páginas web, dispositivos físicos...”. “Y también impartimos formación, por lo que es un trabajo muy variado”, nos cuenta.

“Poquito a poco”

Si hay algo que apasione a este afiliado a la ONCE, es la fotografía: “Mi afición comenzó en 2007 cuando, a través de una cámara digital compacta, vi que podía experimentar, hacer muchas fotografías y aprender por mi cuenta sin el gasto que suponía antes la fotografía analógica”.

En un principio, no se propuso ser fotógrafo *amateur* ni exponer sus obras. “Disfrutaba mucho y, cuando vi que las cosas salían bien con una cámara digital compacta, me compré una réflex, también digital; cuando me di cuenta de que la iluminación en lugares cerrados no era muy buena, me hice con unos *flashes* de estudio... Todo fue muy gradual, muy poquito a poco”, asegura el fotógrafo.

A Marcelo también le interesan los deportes acuáticos y, según afirma, siempre que puede, nada, bucea o practica apnea, un deporte extremo con el que se suspende voluntariamente la respiración mientras se recorren largas distancias bajo el agua o se desciende hasta grandes profundidades.

Cierto día, se le ocurrió combinar sus *hobbies*, la fotografía y los deportes en el medio acuático. “Acabé haciendo fotos bajo el agua aunque, viviendo en Madrid, no puedo experimentar mucho con el tema. ¡Se hace lo que se puede!”, bromea el fotógrafo argentino.

Si te apetece seguir los pasos de Marcelo Bilevich y sumergirte cámara en mano, recuerda que antes habrás de hacerte con una carcasa que proteja tu dispositivo. Marcelo asegura que “hay una específica para cada modelo”.

Más y más exposiciones

Aunque nunca se propuso exponer, este argentino ha participado en muestras como *Light and dark*, en el Museo Tifológico de la ONCE, en el año 2008, o en la muestra itinerante *Liquid*, que comenzó su andadura en el Café Galdós (en Madrid, en 2012) y sigue hoy presente en diferentes lugares.

Algunos de sus últimos trabajos se exhibieron también en el Hotel Room Mate Óscar de Madrid el pasado mes de septiembre, bajo el título *Aquatica, fotos bajo el agua*.

Al preguntarle por su “fotografía preferida”, Marcelo hace referencia a unas imágenes que ha tomado este mismo otoño en Tenerife. En ellas ha tratado de “captar más un ambiente –o sea, paisajes marinos– que un solo personaje”. “Me gusta mucho su estilo”, añade, orgulloso.

Para terminar, pedimos a Marcelo que dé un consejo a los lectores de PÁSALO: “No dejéis de hacer nunca ninguna cosa por el hecho de que la gente de vuestro entorno crea que no vais a ser capaces, ¡a mí nunca se me habría cruzado por la cabeza la idea de hacer fotos con resto visual si hubiera escuchado lo que me decían a mi alrededor! Tirad hacia delante aunque ellos crean que, por vuestra discapacidad, no debáis hacerlo”.

NOTICIAS

El desodorante, mejor antes de ponerse el pijama

Ocho de la mañana. Suena el despertador, te levantas y, más dormido que despierto, te das una ducha. Y, para no compartir tus efluvios corporales con tus profesores y compañeros, aplicas una cantidad generosa de desodorante sobre tus axilas antes de vestirte. Seguramente te sientas limpio y satisfecho en ese momento, pero que sepas que, si te examinara un experto en desodorantes, obtendrías un suspenso como una catedral.

Según la Sociedad Internacional contra la Hiperhidrosis (una afección que padecen quienes producen una sudoración excesiva), los antitranspirantes deben utilizarse por la noche, antes de meterse en la cama, y siempre sobre piel totalmente seca. Por las mañanas, su acción es más limitada.

¿Por qué?, te preguntarás. La clave está en que los antitranspirantes y desodorantes actúan introduciendo elementos (como sales de aluminio) en la entrada a los conductos de nuestras glándulas sudoríparas y, una vez ahí, forman una especie de cristales que taponan parte de los poros. Cuando detecta este “atasco”, nuestro cuerpo deja de producir sudor.

Así, si te lo aplicas justo antes de dormir, concederás ocho horas al desodorante para “viajar” al origen del problema y neutralizarlo. Será eficaz incluso después de ducharte por la mañana, puesto que se encontrará ya varios milímetros bajo tu epidermis. Si eres de los que se bañan antes de meterte en la cama, asegúrate de que tus axilas están perfectamente secas antes de aplicar cualquier producto sobre ellas.

¿Para qué sirven las bolsas con bolitas que vienen en los bolsos?

Seguro que alguna vez te has encontrado con una bolsita de papel, de un tamaño no mayor que una caja de cerillas, escondida en los bolsillos interiores de un bolso nuevo. ¿Te has preguntado alguna vez para qué sirven?

Según recoge el *Huffington Post*, estas bolsitas están rellenas de pequeñas bolas de gel de sílice, una forma de dióxido de silicio que, gracias a su gran porosidad, ayudan a eliminar la humedad de un producto cuando se encuentra almacenado. Los fabricantes las introducen en bolsos y cajas de zapatos para garantizar que llegan a salvo a las tiendas en las que serán vendidos, puesto que, durante su transporte, pueden verse expuestos a altos niveles de humedad.

Salvo que vivas en un lugar muy húmedo, no es necesario que las conserves junto a ellos, pero quizás te interese saber que estas bolsitas pueden ser muy útiles para otros menesteres: si colocas una dentro de tu joyero, por ejemplo, evitarás que las piezas de plata se pongan negras y, si introduces una en la mochila del gimnasio, evitarás el mal olor que acaban produciendo las toallas húmedas.

Los niños, los principales afectados por el cambio climático

El cambio climático afecta ya a muchísimas personas en el mundo pero, si hay alguien que va a sufrir cada vez más las consecuencias del calentamiento global, son los niños y, sobre todo, los que viven en condiciones de pobreza extrema.

Según Unicef, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, millones de niños viven actualmente en zonas muy expuestas a los efectos del calentamiento global. Así, más de 500 millones se sitúan en lugares muy propensos a sufrir inundaciones y alrededor de 160 millones viven en países donde las sequías son cada vez más habituales.

Los cambios en el clima intensificarán las sequías, las inundaciones y las olas de calor lo que, a su vez, intensificará la propagación de los peores enemigos de la supervivencia infantil, como la desnutrición, la malaria o la diarrea.

Encuentran la cocina de Shakespeare... ¡con horno y nevera incluidos!

El Centro de Arqueología de la Universidad de Staffordshire ha recuperado los restos de la cocina de William Shakespeare en New Place, su lugar de residencia en Stratford-upon-Avon, Inglaterra, durante casi 20 años. Residió en ella hasta su muerte, en 1616, cuando estaba en la cima de su carrera.

A simple vista te parecerá que excavar una cocina del siglo XVII no es un gran acontecimiento, pero sacar a luz la del “Bardo de Avon”, con horno y refrigerador incluidos, es un hecho memorable.

Además, el equipo arqueológico ha hallado unas estructuras relacionadas con la elaboración de cerveza y fragmentos de platos, tazas y otros utensilios de cocina.

Según recoge la revista *National Geographic*, es todo un acontecimiento por varios motivos: porque William Shakespeare es uno de los más grandes escritores de todos los tiempos y cualquier objeto suyo, por insignificante que parezca, es importante; porque fue un apasionado de la comida y la bebida, y porque ya no queda prácticamente nada de su casa original.

Esto último se debe a que, en el siglo XVIII, la casa de Shakespeare (que tenía más de 20 habitaciones y 10 chimeneas) fue adquirida por el reverendo Francis Gastrell, quien no se contentó con eliminar la morera del jardín (supuestamente plantada por el escritor) sino que, además, derribó la vivienda. No se sabe muy bien si respondió a este arrebato para eludir ciertos impuestos o porque estaba hartado del continuo flujo de “fans” de William que quería visitar la casa.

TRUCOS Y CONSEJOS

Las equivocaciones más habituales en primeros auxilios

Por Javier Cuenca

¿Te imaginas a Rambo sin el torniquete en su brazo para detener la sangre que brota de su terrible herida? ¿O a la señora Doubtfire sin socorrer al novio de su exmujer al atragantarse en un restaurante? Y tú mismo, ¿no has taponado nunca la nariz con un algodón para evitar que siga saliendo sangre? A pesar de que estas son técnicas de primeros auxilios muy conocidas, no siempre se realizan de la manera correcta. Y si no, sigue leyendo y verás.

No imites a Rambo

Aunque a Rambo le salía bien en el cine, no debemos olvidar que las películas a veces no tienen nada que ver con la vida real. Por eso, a la hora de vendar una herida, el torniquete que hagamos para frenar la sangre no debe apretarse demasiado fuerte.

Ese trabajo es mejor dejárselo al personal sanitario, porque en la zona del torniquete se produce una disminución de la circulación sanguínea y, si este se aprieta demasiado, hay mucho peligro de necrosis y de que finalmente haya que amputar el miembro afectado.

Solo hay que actuar si sale una gran cantidad de sangre. Si no, lo más adecuado es taponar la herida con una venda o una tela limpia y elevar, si ello es posible, la parte del cuerpo que sangra. Se ha de mantener así la venda durante cinco o diez minutos, sin levantarla en ningún momento para comprobar si ha dejado de sangrar.

No es raro que pienses que para dejar de sangrar por la nariz lo mejor es taponarla. Pero resulta que, así, lo único que se consigue es tragar la sangre. Lo mejor en estos casos es inclinarse un poco hacia adelante para que la sangre caiga hacia afuera y no vaya a la vía respiratoria. Si pasados unos minutos no para la hemorragia, es aconsejable acudir a un servicio de urgencias.

La mantequilla no va bien para las quemaduras

Hay quien piensa que cuando alguien sufre una quemadura lo mejor es poner grasa en ella, pero nada más lejos de la verdad. En estos casos, lo adecuado es colocar la zona quemada bajo el grifo de agua fría durante diez minutos. Después, hay que quitar la ropa si no está pegada a la piel, pero, si lo está, no hay ni siquiera que intentarlo.

Cuando la quemadura se enfríe, hay que comprobar si se han producido ampollas y, si no es así, lo único que hay que aplicar es crema hidratante, nunca mantequilla, ni vaselina, ni hielo. Si hay ampollas no muy grandes, debe aplicarse una pomada antibiótica y proteger la quemadura con un apósito durante unos días. Nunca hay que pinchar las ampollas para quitarles el líquido ni dejar un hilo dentro. Si hay varias, lo más apropiado es ir a urgencias.

Cuando alguien se atraganta y comienza a toser, lo más habitual es darle golpecitos en la espalda. Pero es mejor animarle a que tosa más fuerte para que expulse lo que se le ha quedado atascado.

Si la persona no tose ni es capaz de respirar, se lleva las manos al cuello y su cara pasa del rojo al azulado, hay que darle hasta cinco golpes en la espalda, entre los dos omoplatos. Si así tampoco expulsa nada, habrá que apretarle varias veces el estómago, debajo del diafragma.

Que un niño se trague una moneda no es excesivamente alarmante, ya que se trata de un objeto pequeño, sin aristas, y lo expulsará con las heces. Pero si se traga un objeto punzante o cortante, nunca se le debe provocar el vómito. En ese caso hay que llevarlo a urgencias.

Otro error muy común es obligar a tomar leche a un niño que ha bebido lejía. En ese caso, no hay que darle ni leche, ni agua, ni cualquier otro líquido. Tampoco provocarle el vómito. Se recomienda llamar al Instituto Nacional de Toxicología para que desde allí se indique lo que debe hacerse. Tampoco debe provocarse el vómito a niños o adultos que han tomado una cantidad excesiva de fármacos. Lo mejor, una vez más, es llamar al Instituto Nacional de Toxicología.

Siempre se ha recurrido a desinfectar una herida con agua oxigenada y mercromina, pero lo más conveniente es lavar la lesión solo con agua y aplicar después un poco de Betadine. Si la herida es grande, lo mejor es colocar una gasa sobre ella y acudir a urgencias.

Seguro que has visto cientos de veces en la tele cómo, cuando una persona ha tragado una excesiva cantidad de agua, se le aprieta el estómago para que la expulse. Sin embargo, esto no debe hacerse, porque parte del contenido del estómago puede pasar a los pulmones.

Llorar mejor que soplar

Cuando entra algo en el ojo, la reacción habitual del acompañante es soplar e intentar retirar el objeto causante de la molestia con un pañuelo. Pero esa no es una buena idea, porque se puede dañar la córnea. Lo más adecuado es lavar el ojo con agua o suero fisiológico para que el líquido arrastre el objeto hasta que salga. Llorando abundantemente se consigue lo mismo.

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) ¿Cómo se llama el superhéroe de cómic en que se transforma el abogado ciego Matthew Murdock?

- a) Pocoyó
- b) Daredevil
- c) Bob Esponja

Solución: b) Daredevil

2) ¿En qué año surgió el Cuponazo de la ONCE?

- a) 1714
- b) 2001
- c) 1987

Solución: c) 1987

3) ¿Cuál es el formato sonoro de los libros que puedes descargar de la Biblioteca Digital de la página web de la ONCE?

- a) Sonitronic
- b) Daisy
- c) 3D

Solución: b) Daisy

4) ¿De cuántos grados, como máximo, debe ser el campo visual de una persona para poder afiliarse a la ONCE?

- a) 10 grados
- b) 0,2 grados
- c) 100.000 grados

Solución: a) 10 grados

5) ¿Cómo se llama la bicicleta doble que permite a una persona ciega ser guiada por una vidente?

- a) Supertriciclo
- b) Bicidadoble
- c) Tándem

Solución: c) Tándem

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

¿Cuánto sabes de ciencia? ¿Y de la vida en general? Pon tus neuronas a punto, ¡el test científico de este número de PÁSALO no te defraudará! (Como en otras ocasiones, hemos pedido una ayudita a los *Cuadernos de vacaciones para adultos* de la editorial BlackieBooks).

1. Todos los mamíferos orinan (aproximadamente) durante la misma cantidad de tiempo. ¿Cuánto?
 - a) 21 segundos.
 - b) 41 segundos.

Solución: a) 21 segundos. Aunque la cantidad de orina expulsada no es igual en todas las especies (en la vejiga de un elefante, por ejemplo, ¡cabén 18 litros!).

2. Es un fenómeno raro, casi paranormal, pero una de cada cuatro personas estornuda cuando se expone a...
 - a) Olor a pintura.
 - b) Luz brillante.

Solución: b) Luz brillante. Es lo que se conoce como “estornudo fótico” (¡hala, ya puedes tirarte el pisto ante el próximo que lo haga!).

3. La consistencia del cerebro humano es muy, muy parecida a la de un tipo de comida. ¿Cuál?
 - a) Croquetas.
 - b) Tofu.

Solución: b) Tofu.

4. No sabemos a qué huelen las nubes, pero sí cuánto pesan: una nube estándar pesa el equivalente a...
 - a) 100 elefantes.
 - b) 200 elefantes.

Solución: a) 100 elefantes. Una nube “típica” ocupa 1 kilómetro cúbico y tiene una densidad de agua de medio gramo por cada metro cúbico, por lo que pesa más de medio millón de kilos o, lo que es lo mismo, ¡100 elefantes!

5. Varios estudios han demostrado que cierta práctica de los tiempos modernos, realizada en exceso, está asociada a personalidades psicopáticas. ¿Qué dirías que es?

- a) Hacerse *selfies*.
- b) Ver vídeos de gatos.

Solución: a) Hacerse *selfies*. Varias investigaciones sugieren que quienes cuelgan *selfies* continuamente en Internet tienden a ser más impulsivos, narcisistas y a tener más comportamientos antisociales.

6. Hasta que no se activa el cromosoma Y (a las 5-6 semanas de desarrollo embrionario) todos los humanos empezamos siendo...

- a) Machos.
- b) Hembras.

Solución: Hembras (por eso los hombres tienen pezones).

7. Hay un animal que tiene la desgracia de que su boca y su ano son exactamente el mismo agujero. ¿Cuál es?

- a) Tortuga.
- b) Medusa.

Solución: b) Medusa. Las tortugas respiran por el ano, pero no comen por ahí.

8. Curiosamente, el WC es uno de los sitios más limpios de tu casa. De hecho, hay un objeto en el que la presencia de materia fecal es aproximadamente 200 veces mayor que en el WC. ¿Sabes a qué nos referimos?

- a) Tabla de cortar.
- b) Sofá.

Solución: a) Tabla de cortar. ¡Pues sí! Aunque estas bacterias no llegan directamente a la cocina a través del contacto directo con las heces, sino con los productos cárnicos o las vísceras de los animales.

9. ¿Cuál es la única parte del cuerpo que desde que nacemos hasta que morimos permanece siempre del mismo tamaño?

- a) Pestañas.
- b) Ojos.

Solución: b) Ojos.

10. Tu cuerpo luego lo absorbe mientras crece pero, durante los primeros 30 días en el útero, los seres humanos tenemos algo parecido a...

- a) El cuerno de un unicornio.
- b) Una cola.

Solución: b) Una cola.

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