

# PÁSALO

Nº 71. 20 FEBRERO 2016 – 20 MARZO 2016

## SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Libros
  - ❖ Música
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ Los probióticos, nuestras bacterias amigas (por Refugio Martínez)
  - ❖ Inventos del futuro en 3, 2, 1... ¡ya! (por Leonor Lozano)
- ✚ De mayor quiero...
  - ❖ ... descubrir la causa de mi propia ceguera. Luis Carrasco: “Si consigo erradicar mi infección, quizás vuelva a ver” (por Eugenia Kirkpatrick)
- ✚ Noticias
  - ❖ Por fin, ¡un cubo de Rubik para personas ciegas!
  - ❖ Convocado el Concurso de Redacción “La ONCE y yo 2016”
  - ❖ “Mensajear”, un término adecuado
  - ❖ ¿Manos frías? Atento a estos cuatro remedios
  - ❖ Inventan unos vaqueros que neutralizan el olor de los pedos
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ Prepárate para vestir a tu aire esta primavera (por Eva García-Moreno)
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

La publicidad nos bombardea a diario sobre los supuestos beneficios de compuestos como los *Bífidus activos* y los *L-Casei inmunitas*. ¿Sabías que forman parte de los llamados probióticos, unos alimentos que contienen “bacterias buenas”? PÁSALO te cuenta cómo funcionan.

¡Y ve haciendo sitio en tu armario!, porque la sección de “Trucos y consejos” viene cargada de ideas para la próxima temporada.

¡Ah! Si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: [publicaciones@servimedia.es](mailto:publicaciones@servimedia.es)

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

**¡Aquí tienes tu esperada agenda! En este número de PÁSALO hemos seguido el consejo de una lectora: que os hablemos también sobre artistas musicales menos conocidos y recojamos alguna de las novedades literarias que llegan a nuestras librerías. ¡Toma nota!**

### **-CARTELERA**

#### **“La saga Divergente: Leal. Primera parte”**

Tercera y penúltima entrega de la saga, en la que Tris deberá volver a enfrentarse al poder establecido para salvar el mundo. En esta nueva entrega se revelará la verdadera estructura social del mundo y quién lo dirige, y Tris tendrá que tomar una dura decisión: elegir entre la civilización y sus amigos. Esta película se estrenará el 11 de marzo.

### **-LIBROS**

#### **“El gran juego”**

El joven Leo busca un contrincante para jugar *on line*. De repente, aparece un hábil informático que empieza a plantear dilemas matemáticos, problemas de ingenio y acertijos que ponen a prueba su inteligencia. Todas estas enigmáticas preguntas encierran un misterio: ¿quién es el rival de Leo, y cuáles son sus intenciones?

Si quieres leer *El gran juego*, de Carlo Frabetti, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO.

#### **“La habitación tapizada y otros relatos”**

Las pequeñas historias que recopila este libro tienen un tema en común: en todas ellas hay un fenómeno sobrenatural que ha tenido relación con un suceso histórico. Así, en estos cuentos te sorprenderán la aparición de

fantasmas, diferentes tipos de diablos y sucesos grotescos y algún que otro efecto mágico.

Si te interesa este libro, de Walter Scott, lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy.

### **“La biblioteca de Ismara”**

Clara tiene 15 años y su vida se desmorona al perder a toda su familia en un terrible accidente de tráfico. Al mismo tiempo que un misterioso hombre que afirma ser su tío propone hacerse cargo de ella, unos salvajes asesinatos asolan su instituto. ¿Qué hacer si sospecha que ese supuesto pariente está involucrado? ¿Y si, además, se convierte en el objetivo de una siniestra Hermandad?

*La biblioteca de Ismara*, de Javier L. Ibarz, es la primera entrega de una saga trepidante que acaba de publicarse en España de la mano de la editorial Librooks. Disponible en tu librería más cercana.

## **-MÚSICA**

### **Gira de presentación de *Copacabana*, el nuevo disco de Izal**

La banda afincada en Madrid Izal presenta en directo su último disco, titulado *Copacabana*, que supone una evolución dentro de su corta carrera musical.

Este álbum supone una mezcla de sus sonidos *pop*, *rock* e *indie* con nuevos matices. Si asistes a su concierto, verás el resultado: momentos muy brillantes y rítmicos que se alternan con situaciones oscuras y lentas que rozan lo intimista. Podrás disfrutar de Izal el 27 de febrero en Bilbao, y el 8 de abril en Murcia.

### **Rachel Platten, una cantautora que llega pisando fuerte**

Te hablamos ahora de una artista que acaba de empezar su carrera musical con muy buen pie. Se trata de la cantautora Rachel Platten que, con su primer EP, ha logrado colocarse en el número uno de las listas británicas y en el sexto puesto en Estados Unidos. Lo ha hecho con su canción *Fight Song*, que cuenta también con un vídeo oficial. Los otros tres temas que completan su primer disco no han sido trasladados a videoclip, pero se pueden escuchar a través del canal oficial de la cantante en YouTube y Vevo.

Se puede decir que Rachel Ashley Platten llegó a la música por casualidad, ya que no estudió para ello. Un día le surgió la oportunidad de cantar en la final de un concurso internacional de música ante nada menos que 80.000 personas. Fue tan feliz con esta experiencia que esa misma noche tomó la decisión de dedicarse profesionalmente a la música. Y aquí tenemos el primer fruto discográfico de esa decisión. Con este comienzo, no es difícil aventurar que le esperan muchos éxitos en el futuro, ¡así que no la pierdas de vista!

## LO QUE TE INTERESA

### **Los probióticos, nuestras bacterias amigas**

Por Refugio Martínez

**Es probable que hayas escuchado en los anuncios de televisión palabras como “bifidus activos” o “L-Casei inmunitas”. Aunque te suenen a chino, los cierto es que son conceptos relacionados con los alimentos probióticos, que pueden ayudarnos a mejorar nuestra salud. Tal vez ha llegado el momento de que empieces a asociar alimentación con salud: una inteligente combinación que puede ser una gran aliada para mejorar tu calidad de vida en el futuro.**

Lo primero que pensamos cuando oímos la palabra “bacteria” es en infecciones y en dolores de garganta. Sin embargo, quizás te interese saber que estos microorganismos también pueden ser beneficiosos y que, si los ingerimos en determinados alimentos y cantidades, pueden mejorar nuestro sistema digestivo e inmunitario.

De hecho, los intestinos están repletos de toda clase de “bichos”, como hongos, virus o microorganismos que pueden sumar hasta 100 billones de bacterias. Y lo más increíble de todo es que toda esta jauría bacteriológica es vital para nuestro bienestar. La idea es muy sencilla: ingerir alimentos con una bacteria viva (generalmente, *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*) artificialmente cultivada, que crece y se reproduce en la mucosa intestinal, actuando como una barrera que evita la colonización de bacterias dañinas.

#### **Pero, ¿qué son los probióticos exactamente?**

De alguna manera, es como tener un billón de mascotas minúsculas dentro de uno mismo: si las alimentas bien, ellas producen sustancias químicas que pueden llegar a desempeñar un importante papel para mejorar la digestión y la salud intestinal. Esa flora intestinal, llamada microbiota, ayuda a absorber los nutrientes de la comida y a metabolizar las medicinas, y está en contacto constante con tu sistema inmunitario, al que advierte de lo que puede resultar una amenaza para el organismo.

Por decirlo de otra manera, estas bacterias viven en un delicado equilibrio y cuando éste se rompe como consecuencia, por ejemplo, de diarreas o por el consumo de antibióticos, ingerir alimentos con probióticos nos ayudará a recuperar la armonía intestinal. Aunque es importante matizar que el efecto de estos productos se limita al tiempo en que se estén tomando y que deben ser consumidos durante meses para que se empiecen a notar los beneficios.

La Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha facilitado la definición de consenso de probiótico, que dice lo siguiente: “Microorganismos vivos que, cuando se ingieren en las cantidades adecuadas, pueden aportar beneficios para la salud de quien los consume. Se

trata de bacterias o levaduras que están presentes en alimentos, medicamentos o suplementos dietéticos”.

### **A tener en cuenta**

El problema al que se enfrentan los probióticos es lo difícil y costoso que resulta probar su eficacia. Para poder afirmar que estos productos son definitivamente beneficiosos para la salud, los microorganismos probióticos utilizados en los alimentos deberían ser capaces no solo de sobrevivir a su paso por el aparato digestivo, sino también de proliferar en el intestino. Esto significa que deberían ser resistentes a los jugos gástricos y poder crecer en presencia de la bilis.

Además, deben encontrar un lugar en el intestino donde quedarse y reproducirse. Y, por si esto fuera poco, también hay que demostrar que efectivamente, los probióticos, al incrementar la población de bacterias ‘buenas’, mejoran realmente la salud de las personas. Para evidenciar todo esto hay que hacer estudios, primero en laboratorios y después en personas vivas durante largos periodos de tiempo.

Por lo tanto, demostrar su efectividad es tan costoso que muchas empresas optan por sacarlos al mercado sin ningún estudio que corrobore los efectos beneficiosos del producto. Para evitar que te den gato por liebre, en enero de 2007 se publicó un reglamento relativo a las alegaciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, cuyo ámbito de validez se extiende a los Estados miembros de la Unión Europea.

El objetivo del reglamento es proteger a los consumidores ejerciendo un control sobre los alimentos. Solo los alimentos probióticos que consigan una alegación saludable podrán hacerlo constar en su etiquetado. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) es la entidad encargada de evaluar y aprobar las alegaciones en función de las evidencias científicas. Fíjate, pues, en el etiquetado de los productos para saber cuáles son las propiedades nutricionales y saludables de los alimentos que consumes.

Para que estés muy bien informado, hay que decir también que algunos sectores científicos niegan los efectos beneficiosos de los probióticos. De cualquier manera, lo más importante es que, más allá de su efectividad real, siempre es un buen momento para empezar a cuidarse. Seguramente, el mayor beneficio que te aporten a largo plazo sea que, con su consumo, comenzarás a mentalizarte de que la alimentación es una de las mejores aliadas de la salud.

# Inventos del futuro en 3, 2, 1... ¡ya!

Por Leonor Lozano

**Domingo por la tarde. Acabas de cerrar el libro de Historia y te dispones a escuchar música, pero los ruidos del vecino te lo impiden. ¿Imaginas disponer de unos tapones capaces de silenciar solo los sonidos que tú elijas? Increíble pero cierto, este milagro de la tecnología existe. Es solo uno de los muchos grandes inventos que nos dejó el 2015. Presta atención, ¡los hay para todos los gustos!**

Unas zapatillas de deporte que se ponen con una sola mano, lencería femenina “anti-menstruación”, una sartén que te enseña a cocinar... La lista de los “inventos del año” que preparó la redacción de la emblemática revista *Time* a finales de 2015 no tiene desperdicio.

A continuación, te hablamos de algunos de ellos.

## **-Here Active Listening, los auriculares de tu vida**

Para el equipo de PÁSALO, el invento del año es, sin duda, el sistema Here Active Listening, unos auriculares inalámbricos capaces de dejar pasar determinados sonidos y bloquear otros.

Su utilización es muy sencilla: basta con conectarlos a una app en tu *smartphone* y decidir qué sonido quieres descartar. Ningún vecino-manitas-inoportuno volverá a impedir que te eches la siesta a gusto en el sofá.

Lo ha creado la empresa estadounidense Doppler Labs pero, por el momento, se desconoce su precio.

## **-Zoom Soldier 8 Flyease, las zapatillas que se ponen con una sola mano**

En cuanto a utilidad, poco tienen que envidiarle las Zoom Soldier 8 Flyease, unas zapatillas de deporte que se pueden poner utilizando una sola mano.

Las creó en 2012 la empresa Nike, después de que Matthew Walzer, un estudiante con parálisis cerebral, le sugiriera que diseñara un par que pudiera ponerse sin ayuda. No tienen cordones, cuentan con un sistema de cierre de velcro y valen alrededor de 120 euros.

## **-ThinX, unas bragas revolucionarias**

El siguiente invento de la lista de la revista *Time* podría hacer la vida más cómoda a media humanidad. Hablamos de ThinX, una línea de lencería diseñada por tres chicas neoyorkinas que evita tener que usar tampones y compresas durante la regla.

Son lavables y reutilizables, hay tres modelos disponibles (tanga, braga y *culotte*) y se pueden adquirir por unos 20 euros la unidad.

### **-¡Socorro! ¡No sé si hay gluten en mi comida!**

Si eres celíaco, Nima será el número uno en tu lista de inventos. Se trata de un sensor portátil del tamaño de la mitad de un sándwich que detecta, de forma inmediata, si la comida o bebida que te dispones a ingerir contiene gluten.

Su funcionamiento es muy sencillo: basta con colocar una muestra en el dispositivo y esperar dos minutos; transcurrido ese tiempo, una cara triste o feliz te informará del resultado.

Lo ha creado la compañía estadounidense 6SensorLabs y cuesta alrededor de 230 euros.

### **-Pantelligent, la sartén con la que siempre has soñado (¡aunque no lo supieras!)**

¿Te gustaría sorprender a los tuyos con una súper cena pero no sabes ni freír un huevo? ¡Tranquilo!, solo necesitas una Pantelligent en tu cocina. Su sistema *bluetooth* y su sensor térmico te ayudarán a preparar cualquier *delicatessen* a través de la pantalla de tu *smartphone*. ¡Quedarás de lujo!

La lista completa que han elaborado los periodistas de la revista *Time* incluye otros 20 inventos. Entre ellos, figuran el Hoverboard Scooter, un patinete eléctrico similar al que utilizaba Marty McFly en *Regreso al futuro*, pero con ruedas; un parque subterráneo construido en el interior de una estación de metro abandonada de Nueva York y el proyecto Limpieza del océano, con el que un joven estudiante de ingeniería holandés propone eliminar la basura flotante de los océanos del planeta.

Los artilugios que completan el *top 25* de *Time* no son menos interesantes, pero necesitaríamos un número entero de PÁSALO para dar cuenta de ellos.

Los puedes encontrar (en inglés) en el siguiente enlace: [www.time.com/4115398/best-inventions-2015](http://www.time.com/4115398/best-inventions-2015). ¡No te quedes con la intriga!

## DE MAYOR QUIERO...

### ... DESCUBRIR LA CAUSA DE MI PROPIA CEGUERA

**Luis Carrasco: “Si consigo erradicar mi infección, quizás vuelva a ver”**

Por Eugenia Kirkpatrick

**En 1994, cuando tenía 45 años, Luis Carrasco empezó a tener problemas de visión. Le diagnosticaron AZOOR, una retinopatía de causa desconocida por aquel entonces. Ni corto ni perezoso, este científico leonés se puso a estudiar su propia enfermedad, y obtuvo resultados: descubrió que el hongo *Candida famata* era el culpable de su dolencia y se iniciaron los tratamientos pertinentes. Cerca ya de la jubilación, renuncia a tirar la toalla: cree que, si reduce la infección, “quizás vuelva a ver”.**

El protagonista de este número de PÁSALO nació en León en el año 1949 y su historia es, cuanto menos, curiosa: no es habitual que alguien se investigue a sí mismo.

Su caso se remonta a 1994, año en el que comenzó a quedarse ciego. Tras consultar a numerosos especialistas, un experto en retina inglés (“el mejor del mundo”, según Luis), le diagnosticó una retinopatía periférica aguda zonal oculta, una enfermedad más conocida como AZOOR.

“Por aquel entonces, se desconocía la causa”, nos cuenta Carrasco, y, por eso, tampoco existía “ninguna terapia” para tratarla.

En 1996, el mismo año en que se afilió a la ONCE, Luis tuvo una idea: ¿por qué no investigar sobre su propia enfermedad? Porque, casualidades de la vida, Luis es catedrático de Microbiología y trabaja, desde 1977, en el Centro de Biología Molecular Severo Ochoa, un centro mixto del CSIC y la Universidad Autónoma de Madrid.

#### **A vueltas con la dichosa *Candida famata***

“Empecé a pensar, a investigar sobre la causa de mi retinopatía y, al final, en 1999, descubrí que la culpable era una levadura llamada *Candida famata*”, relata el investigador.

Este hongo, que podría estar detrás de 12.000 casos de retinopatía en España y de dos millones en todo el mundo, forma parte de la flora intestinal pero, por razones desconocidas, pasa al torrente sanguíneo.

Reconoce que cuando dio con la causa de su dolencia pensó que “todo iba a ser coser y cantar”, pero no fue así: “Las infecciones por hongos no son fáciles de tratar, y el asunto ha resultado ser más complejo”. Porque, lamentablemente, la *Candida famata* no solo invade la retina: también afecta al nervio óptico, a parte del cerebro y al sistema nervioso en general.



Además de quedarse ciego, Luis se sentía “muy cansado” y sufría otros muchos problemas.

### **Un optimista nato**

El tratamiento llegó y “cada día se fue sintiendo mejor”, pero la levadura permanece aún hoy en sus ojos. “No he podido erradicarla, pero yo no tiro la toalla: sigo pensando en que se puede eliminar y, como mi retina, en cuanto a estructura, está bien, quizás recupere visión si logramos eliminar al hongo”.

En 2016 Luis cumplirá 67 años. A nuestra pregunta sobre si se plantea dejar la investigación, responde que, “como catedrático”, tiene que jubilarse “sí o sí” a los 70. “Soy un optimista increíble y, si Dios quiere, conseguiré erradicar la infección antes de jubilarme y volver a ver algo”.

Aún no ha hecho planes para cuando deje de trabajar (está “muy metido en combatir a la levadura ésta”), pero hay una cosa que, con toda probabilidad, seguirá haciendo: leer. “Leo mucho, gracias al Jaws y a la Biblioteca Digital de la ONCE, que utilizo con frecuencia”, asegura. Acaba de empezar *Los gozos y las sombras*, de Gonzalo Torrente Ballester.

Para terminar, pedimos al investigador leonés un consejo para los lectores de PÁSALO. El suyo está dedicado a quienes, como le ocurrió a él a mediados de los años 90, se enfrentan a un diagnóstico y a una situación totalmente nueva: “Al principio puede parecerle que el mundo se te viene encima pero, con el tiempo, uno se adapta”.

Ojalá él, pronto, tenga que “readaptarse” a volver a ver.

## **NOTICIAS**

### **Por fin, ¡un cubo de Rubik para personas ciegas!**

El mundialmente famoso cubo de Rubik está ya disponible en una versión que seguro que te interesa: la adaptada para personas ciegas o con discapacidad visual. La presentó la ONCE a finales de diciembre, en La Coruña.

El cubo de Rubik fue inventado por el húngaro Ernő Rubik hace 40 años. Su aparente simpleza contribuyó a que rápidamente se convirtiera en el puzle más famoso de la historia, aunque, si has jugado alguna vez con uno, seguro que sabrás que resolverlo no es nada fácil.

¿Te atreves con el Rubik accesible? Según la ONCE, hay 43 trillones de combinaciones posibles. ¡Seguro que das con una!

## **Convocado el Concurso de Redacción “La ONCE y yo” 2016**

¿Te gustaría ganar un viaje a Madrid y una visita a la Fundación ONCE del Perro Guía y al Consejo General de la ONCE? Si te gusta escribir, ¡lo tienes fácil! Solo tienes que presentarte al III Concurso de Redacción “La ONCE y yo”, que acaba de convocar la organización.

Según establecen las bases del certamen, podrán participar los alumnos afiliados a la ONCE que hayan nacido entre el 1 de enero de 2000 y el 31 de diciembre de 2010, así como sus padres, madres y hermanos, con un tema vinculado a vivencias relacionadas con la institución.

Si te animas, has de saber que se puede presentar un único trabajo por participante, y que no se puede concursar con trabajos premiados en otras convocatorias (¡olvídate de aquel con el que ganaste un “Prometeo”!). Los escritos en tinta ocuparán entre dos y diez folios y estarán mecanografiados a doble espacio, por una sola cara, fuente de letra Arial y tamaño de 12 puntos, y, los de braille, entre cuatro y 20 folios, impresos por una sola cara. En ambos casos deberán remitirse, además, en soporte informático.

En cada una de las dos categorías (establecidas por criterios de edad) se concederá un primer premio que constará de un viaje a Madrid, con alojamiento incluido y visita a la Fundación ONCE del Perro Guía y al Consejo General, y un segundo premio, consistente en la entrega de material didáctico.

Los ganadores de la tercera categoría (para los familiares de alumnos afiliados) también viajarán a Madrid y visitarán la Fundación ONCE del Perro Guía y el Consejo General.

¡Anímate! Tienes hasta el 8 de abril de este año para enviar tu obra al correo electrónico [DTOATEDG@once.es](mailto:DTOATEDG@once.es), o a la siguiente dirección: III Concurso de redacción “La ONCE y YO 2016”. Dirección General de la ONCE. Dirección de Educación, Empleo y Promoción Cultural, calle Prado 24, 28014, Madrid. Para más información, consulta la web de la ONCE, [www.once.es](http://www.once.es).

### **“Mensajear”, un término adecuado**

“‘Mensajéame’ cuando llegues, y salgo a buscarte”. El verbo “mensajear”, con el significado general de “enviar mensajes”, está calando poco a poco en nuestras conversaciones, pero, ¿es adecuado su uso? Pues, según la Fundación del Español Urgente (asesorada por la Real Academia Española), se trata de “un derivado correctamente formado”.

Según explica esta fundación, el verbo se ha formado adecuadamente a partir del sustantivo “mensaje” y el sufijo “-ear”, como ha ocurrido con escanear, parpadear, teclear o tuitear, por ejemplo. Si tienes que escribirlo, no es necesario que lo destaques de ninguna forma, ni con comillas, simples o dobles, ni con cursiva. ¡Ya sabes! ¡A mensajear se ha dicho!

## ¿Manos frías? Atento a estos cuatro remedios

En el mundo hay dos tipos de personas: las que tienen las manos calentitas y las que, por mucho que se abriguen, irán siempre por la vida con los dedos entumecidos. Si perteneces al segundo grupo, ¡paciencia, que la primavera está cerca! Mientras tanto, puedes echar mano de algunos de nuestros consejos:

-¡No te olvides de los guantes! Es una medida obvia, pero no por ello se debe omitir.

-Usa crema de manos. Según los expertos, una correcta hidratación hace que disminuya el umbral del dolor, pues, a más grasa, mejor protección.

-“Date” un cálido abrazo. La temperatura corporal, que ronda los 37 grados, es una solución natural contra el frío. Por eso, hay quien “se abraza” a sí mismo o pone sus manos bajo los brazos para proporcionarles calidez durante un rato.

-El agua, ni fría ni caliente. Para subir la temperatura de las manos, pocas cosas resultan tan eficaces como sumergirlas en agua tibia. El departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (Estados Unidos), de hecho, la considera útil en un informe para el tratamiento de síntomas de congelamiento.

Pero, ¿por qué hay personas que siempre tienen las manos congeladas? La explicación es bastante sencilla: se debe a una mayor dificultad de la sangre para llegar a las manos, que están en los extremos. Ante las bajas temperaturas, los vasos sanguíneos de las personas con este problema se cierran, propiciando que disminuya aún más la circulación. Y, aunque no existe un perfil concreto, los médicos señalan que las más propensas a tener las manos frías son las mujeres delgadas.

## Inventan unos vaqueros que neutralizan el olor de los pedos

¡Se acabó el aguantarse por miedo al mal olor! La empresa británica Shreddies ha ampliado su línea de productos que neutraliza el aroma de las flatulencias, lanzada en 2013 con una colección de ropa interior. Según recoge el diario *La Vanguardia*, ahora, además, ofrece pantalones vaqueros y de pijama.

El secreto de esta línea de ropa es el zorflex, un material de carbón activado que permite a la prenda reducir hasta 200 veces la fuerza de emisión media de gases. Esto hace que esta ropa interior y estos pantalones absorban y neutralicen olores “sospechosos”. ¿Lo mejor de todo? Que se reactiva cada vez que se lava la prenda.

La ropa de Shreddies está indicada para todos los públicos, pero tienen interés, especialmente, para personas con problemas intestinales. Los pantalones vaqueros rondan los 135 euros, y 100 los de pijama.

## TRUCOS Y CONSEJOS

### **Prepárate para vestir a tu aire esta primavera**

Por Eva García-Moreno

**Aunque todavía queda un poco para que llegue el buen tiempo y se alboroten los corazones, nunca es demasiado pronto para ir preparando el armario con las prendas que van a arrasar la próxima temporada. Si quieres ir abriendo boca, PÁSALO te adelanta las tendencias en la moda de primavera-verano, donde el “rosa cuarzo”, la ropa con un toque *casual* y las prendas un poco *hippies* van a hacer furor en cuanto se atempere un poco el ambiente.**

Aunque es un buen momento para aprovechar los increíbles precios del final de las rebajas, no te dejes llevar por el impulso consumista que, a menudo, nos conduce a comprar prendas que no necesitamos, que no nos gustan o que no nos quedan muy bien.

Para evitar que te arrepientas por gastar al tuntún, presta atención a estas líneas, que te ayudarán a hacer una compra inteligente con la que conjugar las ofertas del mercado y la moda que arrasará próximamente.

#### **La primavera *en rose***

Una de las tendencias de la próxima temporada, más que en la forma, atiende al color, y el que va a predominar es el “rosa cuarzo”, una especie de rosa desvaído que durante mucho tiempo se llamó “rosa palo” y que ahora ha renacido con un nuevo apellido que le marca el carácter.

Es probable que en alguna ocasión te hayas preguntado: ¿por qué un color y no otro? ¿De qué depende que, cada temporada, las tiendas de ropa se inunden con unos tonos y no con otros? La respuesta la tiene el Instituto Pantone, que cada año elabora su paleta cromática, un *top 10* de colores que publica seis meses antes de que estén presentes en el mundo de la moda y del diseño.

Este año, como hemos adelantado, Pantone le ha dado el protagonismo absoluto al “rosa cuarzo”, que va a estar presente en todas las prendas, ya sean camisas, faldas, pantalones, rebecas o abrigos. Aunque siempre combina muy bien con el negro y el blanco, la moda de esta temporada da una vuelta de tuerca y lo emparenta con tonos cálidos, como el “melocotón”, y gélidos, como el “gris lila”.

Otro color que va a dominar esta primavera es el “naranja butano”, color que ha predominado en todas las pasarelas. Y, para darle un poco de contraste a tanto tono liso, van a funcionar muy bien los estampados, sobre todo en los complementos.

## **Imprescindible para estar *in* esta primavera**

Vuelve una antigua amiga de los años 90: la falda pantalón, pero con un corte adaptado a los nuevos tiempos, un tanto más... “pesquero”, con un largo por encima de los tobillos. Otra propuesta que va a causar furor entre las adolescentes son los *crop top*, *tops* cortos que dejan al descubierto parte del abdomen. Como este atuendo es un tanto informal para determinadas ocasiones, puedes combinarlo con una chaqueta o una blusa, que hará que tu imagen parezca más cuidada.

El *denim* o las prendas vaqueras se reinventan y van a ser, una vez más, las protagonistas en todos los escaparates. Los diseñadores han creado piezas inéditas que fusionan el tejido vaquero con materiales nuevos, como encajes o apliques; también han inventado *lavados* que versionan una y otra vez este tejido, para descubrirlo con nuevos tonos y texturas. Además, vuelve el toque bohemio de los años 70: los pantalones de campana, que ahora se llaman de corte *oxford*; los vestidos fluidos y los flecos. El aire *retro* lo puedes completar con los complementos.

Y, ¿para ellos? Sigue triunfando lo *casual* pero, eso sí, con un toque *chic*. En esta ocasión, será fácil encontrar muchas propuestas con diseños de camuflaje, rayas o cuadros. Las chaquetas de tipo *bomber* (cazadoras con cremallera en medio y elástico en la parte de abajo como las que llevan los universitarios americanos) se siguen llevando a pesar del calor. Ahora es un buen momento para comprarlas, porque en rebajas las encontrarás a mitad de precio.

Si prefieres un corte un poco más clásico, esta primavera también viene marcada por una tendencia discreta y relajada, con predominio del color blanco, en pantalones, chaquetas, camisas... Además, combina perfectamente con el azul marino, en perfecta armonía con los vaqueros y los blancos. Una prenda que va a triunfar es el polo, sobre todo en azul y en rojo.

### ***Must have*: nuevos tiempos, nuevas terminologías**

Si quieres ser una *insider* de la moda, lo primero que debes saber es que ya no se dice “fondo de armario”. Ahora, en el lenguaje más *cool*, todo el mundo habla de *must have*. Esta expresión significa, textualmente en inglés, “debes tener”, y hace referencia a aquellas prendas que son imprescindibles en cualquier armario; vamos, lo que toda la vida se ha llamado básicos de temporada.

Aclarado el término, como bien sabes, cada temporada tiene siempre unas prendas básicas con tonos neutros y fáciles de combinar. En esta ocasión, lo que no puede faltar en tu guardarropa son las minifaldas de tipo triángulo con botones por delante, un *body color nude* (que es un tono blanco rosado, parecido a la piel de las personas de raza caucásica) y, como complemento ideal, un bolso de media luna, a poder ser blanco o negro.

## El calzado más rompedor

Si te apetece dar un poco la nota, pero con la tranquilidad de saber que estás marcando tendencias –no estropeándolas–, atrévete con los tacones transparentes; sí, sí, ¡y de colores vistosos! Lo que se va a llevar son botines de charol negro o blanco con tacones anchos de tonalidades vivas y traslucidas. Aunque el autor de esta original idea es Christian Dior, no te preocupes, porque otras marcas más económicas ya han tomado buena nota para que este llamativo calzado esté al alcance de todo el mundo.

Las manolequinas o bailarinas, siempre ideales para el buen tiempo, vienen muy variadas, con múltiples colores y texturas livianas. Las sandalias que marcarán tendencia son las de plataforma estilo “tractor”, es decir, con bases altas y tacones anchos de corcho, goma o imitación a madera. El resto de la sandalia juega con diseños rompedores y punteras de tiras gruesas, y combinan los cueros con tejidos de estampados divertidos de animales salvajes, metalizados o trenzados. El color que va a destacar en el calzado femenino es el vibrante verde menta.

Y para ellos, a juego con su *look casual*, se estilarán las zapatillas y los zapatos de *sport* tradicionales, diseñados con materiales nuevos y combinados con colores inusuales que darán lugar a diseños muy frescos y divertidos con los que pisarás fuerte esta temporada.

## 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) ¿Quién es el intérprete de la canción *Todo esto es la música*, que representó a España en el Festival de Eurovisión de 1992?
  - a) Rodolfo Chikilicuatre
  - b) Serafín Zubiri
  - c) El Koala

**Solución: b) Serafín Zubiri**

- 2) Para poder ser afiliado a la ONCE, se requiere tener una agudeza visual igual o inferior a...

- a) 0,1
- b) 100,5
- c) 1.000

**Solución: a) 0,1**

**3) ¿Cuál es la dirección de la página web de la ONCE?**

- a) www.organizacion.net
- b) www.once.es
- c) www.ciegosdelaonce.com

**Solución: b) www.once.es**

**4) ¿Qué organismo tiene como objetivo representar y fomentar el deporte de las personas con discapacidad?**

- a) El Club de Tenis de Villafranca del Penedés
- b) La Asociación Española de Deportistas Intrépidos
- c) El Comité Paralímpico Español

**Solución: c) El Comité Paralímpico Español**

**5) ¿Cómo se denominan las ayudas y dispositivos técnicos adaptados para personas con discapacidad visual que mejor se ajusten a sus condiciones visuales, intereses y necesidades?**

- a) Ayudas tiflotécnicas
- b) Ayudas al desarrollo
- c) Subvenciones interdisciplinarias

**Solución: a) Ayudas tiflotécnicas**

**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

Cine, literatura, un poco de historia... Los pasatiempos de este número se han puesto un poco culturitas (de nuevo, hemos pedido alguna ayuda a *Cuaderno de vacaciones para adultos* de la editorial Blackie Books).

### REALES APODOS

¿Eres capaz de unir a cada uno de estos monarcas con el sobrenombre por el que son conocidos?

A...

Luis XIV de Francia, Kamehameha I de Hawái, Isabel de Francia, Erik I de Noruega y Vlad III de Valaquia

Los llamaban...

“La Loba”, “El Empalador”, “Hacha Sangrienta”, “Rey Sol” y “Napoleón del Pacífico”

**Solución:** Luis XIV de Francia-“Rey Sol” (ya sabes que centralizó el Estado francés y provocó el paso definitivo del feudalismo al absolutismo); Kamehameha I de Hawái-“Napoleón del Pacífico” (por si no lo conoces, unificó Hawái y aseguró su independencia a principios del siglo XIX); Isabel de Francia-“La Loba” (invadió Inglaterra junto a su amante y derrocó a su propio marido, Eduardo II, en plena Edad Media); Erik I de Noruega-“Hacha sangrienta” (no se sabe si se ganó el apodo por asesinar a todos sus hermanos menos a uno o por sus sangrientas incursiones vikingas); Vlad III de Valaquia-“El Empalador” (la crueldad de su apodo era merecida; de hecho, inspiró a Bram Stoker para crear al conde Drácula).

### MITOS Y LEYENDAS

Muchas de nuestras anécdotas preferidas son una mentira como un piano. ¿Cuáles de las siguientes afirmaciones son verdaderas, y cuáles no?

1. En Esparta lanzaban por un barranco a los recién nacidos considerados deformes o “poco aptos”.

**Solución:** Verdadero. Al nacer, se sumergía al niño en vino. Si sobrevivía, el militarista estado espartano consideraba si era apto. De no serlo, se le arrojaba por un barranco del monte Taigeto.

2. Pese a ser el pintor de la vida nocturna de París, Toulouse-Lautrec era abstemio.



**Solución: Falso. Las burlas por su baja estatura lo empujaron al alcoholismo. De hecho, llevaba bebidas espirituosas escondidas en su bastón.**

3. Hitler llevó una vida vagabunda y bohemia cuando era aspirante a pintor en Viena.

**Solución: Verdadero. Mientras intentaba lanzar su carrera (fue rechazado dos veces por la Academia de Bellas Artes de Viena) se tuvo que alojar en hostales para vagabundos y trabajadores pobres, durante años.**

4. En la Edad Media hubo una Papa mujer, la papisa Juana, que reinó sin desvelar su sexo.

**Solución: Falso. La leyenda sitúa su papado sobre el año 850, y no durante la Edad Media.**

## **VIDAS DE PAPEL**

Algunos autores han pasado tanto tiempo escribiendo que parece mentira que tuvieran vida. Clasifica a los siguientes escritores de más a menos prolíficos:

J.D. Salinger, Stephen King, David Beckham, Lope de Vega, William Shakespeare

**Solución: El primer puesto de nuestro *ranking* corresponde a Lope de Vega, con más de 2.200 obras. Le siguen Stephen King (más de 150), William Shakespeare (38, sin incluir dos obras perdidas), J.D. Salinger (cuatro) y David Beckham (una: su autobiografía).**

## **¿MEJOR PELÍCULA?**

La historia de los Oscar está llena de ganadores sorprendentes y de olvidos asombrosos. Algunas de las siguientes películas se llevaron la famosa estatuilla, pero otras se quedaron con las ganas. ¿Sabrías decir cuáles?

*Titanic*, *Star Wars*, *E.T. El extraterrestre*, *El señor de los anillos*, *Blade Runner*

**Solución: *Titanic*: sí; *Star Wars*: no (fue nominada, pero ganó *Annie Hall*); *E.T. El extraterrestre*: no (fue nominada, pero ganó *Gandhi*); *El señor de los anillos*: sí; *Blade Runner*: no (ni siquiera fue nominada).**

## **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