

PÁSALO

Nº 72. 20 MARZO 2016 – 20 ABRIL 2016

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Chernóbil: ¿cuánto sabes sobre el mayor desastre nuclear de la historia? (por Leonor Lozano)
 - ❖ Emilio Herrera, el ingeniero español que inventó el traje espacial (por Nuncy López)

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... que Anne Igartiburu se ponga en mi piel por un día. Javier García Pajares: “Cuando no tenía problemas auditivos ni visuales, no daba importancia a lo que hacía” (por Eugenia Kirkpatrick)

- ✚ Noticias
 - ❖ Érase una vez, hace 400 años, Cervantes...
 - ❖ ¡Date prisa! ¡Aún puedes participar en el Concurso “La ONCE y yo”!
 - ❖ Sofá y tele, un cóctel que puede pasarte factura

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Ritmos circadianos, ¡no los alteres! (por Leonor Lozano)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

La madrugada del 26 de abril de 1986, un experimento bastante inoportuno dio lugar al mayor desastre nuclear de la historia. El escenario fue la central de Chernóbil, en Ucrania, y sus consecuencias las siguen sufriendo hoy, 30 años después, miles de personas. PÁSALO repasa aquel fatídico episodio de la historia.

En este número de PÁSALO te presentamos, además, a Emilio Herrera, el ingeniero español que inventó el traje espacial, y te damos algunos trucos para que mantengas a raya tu reloj biológico interno.

¿Echas de menos algo? Recuerda que puedes escribirnos a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@servimedia.es

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

“Batman v Superman: El amanecer de la justicia”

El 25 de marzo se estrenará una de las películas más esperadas de este año: *Batman v Superman: el amanecer de la justicia*, un filme que muestra la rivalidad entre Batman y Superman por ser el superhéroe favorito de la opinión pública. Mientras su enfrentamiento sube de tono, aparecerá un nuevo villano que intentará someter a la humanidad.

“El cazador y la reina del hielo”

Eric, el cazador que venció a la malvada reina hechicera ayudado por Blancanieves, se enfrenta ahora al poder de la reina del hielo. Esta vez, el cazador contará como aliada con Sara, una excepcional arquera. *El cazador y la reina del hielo* llegará a los cines el 8 de abril.

“El libro de la selva”

Esta película es una nueva adaptación de la novela de Rudyard Kipling, en la que se cuenta la historia de Mowgli, un niño criado por una manada de lobos en la selva de la India que se ve obligado a abandonar su hogar al ser acosado por el tigre Shere Khan. Realizada con actores y efectos digitales para dar vida a los animales, *El libro de la selva* se estrenará el 15 de abril.

-LIBROS

“Drácula”

A finales del siglo XIX, el escritor Bram Stoker publicó su legendaria novela *Drácula*, en la que el conde rumano se traslada desde Transilvania a Londres para extender su reino de terror. El escritor Jesús Cortés ha hecho ahora una

adaptación de este clásico para que puedas disfrutar de una de las novelas de terror y misterio más conocidas de la historia de la literatura.

“La isla del tesoro”

Jim Hawkins ayuda a sus padres en la posada que regentan. Una mañana, llega un nuevo huésped, un viejo marinero con un gran baúl que lo previene de unos malvados hombres. Tras la visita a la posada de un extraño individuo, el viejo marinero confía a Jim un mapa que embarcará al joven en la búsqueda de un tesoro pirata.

Si quieres leer *Drácula*, de Jesús Cortés, o *La isla del tesoro*, de Robert Louis Stevenson, los puedes descargar de la Biblioteca Digital de ONCE en formato TLO.

“Fuera llueve, dentro también”

Antonio, el protagonista, empieza esta historia con el corazón destrozado. Su chica acaba de irse con su mejor amigo, él no termina de integrarse en el nuevo barrio, la relación con sus padres es difícil... La vida de un adolescente normal si no fuera porque Antonio, además, tiene que hacer frente a un problema mayor: el racismo. Sin embargo, todo empezará a parecerle más soportable cuando conozca a Linda.

Fuera llueve, dentro también, de Antonio Dikele Distefano, llega a España de la mano de la editorial Montena. Lo encontrarás en tu librería más cercana.

-MÚSICA

Supersubmarina anuncia “El Mañana Tour”

Los seguidores de Supersubmarina podrán disfrutar de la banda jienense en su nueva gira, “El Mañana Tour”, con la que el grupo quiere dar un paso adelante en sus directos mediante un espectacular nuevo diseño de luces y un sonido más potente. Si quieres disfrutar de la música de Supersubmarina lo podrás hacer el 1 de abril en Granada, el 2 en Sevilla, el 9 en Castellón y el 16 en León, entre otros lugares.

***All I Need*, el segundo álbum de Foxes**

La morena cantante británica sigue intentando diferenciarse de otras artistas del panorama del *electropop* y buscando su sello personal en medio de un género muy competitivo. La vocalista de Southampton ha conseguido redondear un álbum fresco y animado, plagado de buenos estribillos.

Con 12 cortes que se amplían hasta 16 en la edición *de luxe*, el disco combina temas más convencionales claramente enfocados a la pista de baile, como *Amazing* o *Better Love*, con otros más intimistas, como *Devil Inside*, donde se puede apreciar mejor la calidez y la profundidad de su voz. *Wicked Love* se diferencia por su estribillo dulzón y *Body Talk* nos transporta a los 80.

LO QUE TE INTERESA

Chernóbil: ¿cuánto sabes sobre el mayor desastre nuclear de la historia?

Por Leonor Lozano

Cuando ocurrió el accidente de la central nuclear de Chernóbil, en la madrugada del 26 de abril de 1986, no habías nacido. Después de leer este número de PÁSALO, tendrás la sensación de haberlo vivido.

Para empezar, tiremos de mapa: la central nuclear de Chernóbil –en la época, una de las más grandes del mundo– se situaba a solo 120 kilómetros de Kiev, la capital de Ucrania, que entonces formaba parte de la URSS. También estaba muy cerca de la frontera con Bielorrusia.

¿Qué desencadenó el desastre?

Aquella fatídica noche había un experimento en marcha. Aspectos técnicos aparte, el problema radica en que se llevó a cabo cuando el personal especialmente entrenado para ello había terminado su turno. Y, por si fuera poco, Raquel Montón, de Greenpeace, asegura que “los sistemas de seguridad se desconectaron deliberadamente para evitar interrupciones”.

Las pruebas comenzaron a la 1.23 horas de la madrugada. Entre 40 y 60 segundos después, se produjeron dos explosiones y el uranio y el grafito que contenía el reactor empezaron a arder. Las temperaturas se elevaron a más de 2.000°C, el techo de hormigón del edificio saltó por los aires y una nube radiactiva se expandió por media Europa (y hay quien dice que por todos los rincones del planeta).

¿Qué medidas adoptaron las autoridades soviéticas? Lo primero que hicieron fue extinguir el incendio de la sala del reactor. Y, dos semanas después, se sepultaron los restos del reactor afectado dentro de un “sarcófago” especial cuya estructura, con el tiempo, se ha deteriorado.

Según Greenpeace, en 1997 se diseñó un plan para construir un nuevo confinamiento de seguridad, de acero. Por “problemas técnicos y de financiación”, los trabajos no comenzaron hasta 2012 y su conclusión, “por el momento”, no se prevé hasta noviembre de 2017.

¿Cuánta radiación se liberó?

La escala INES, que cuantifica la gravedad de cualquier suceso nuclear, contempla 7 niveles. Chernóbil alcanzó el máximo. Según la portavoz de Greenpeace, la radiactividad liberada superó los 50 millones de curios, “una cantidad 200 veces mayor que la que generaron conjuntamente las bombas atómicas de Hiroshima y Nagasaki en 1945”.

¿Cuántas personas murieron?

Las víctimas directas fueron los trabajadores de la planta y los bomberos, que recibieron dosis letales de radiación. La mayoría de ellos están enterrados en el cementerio Mitino de Moscú, donde cada cuerpo se conserva en un ataúd de hormigón.

Según los datos de la Organización Mundial de la Salud, “el número total de defunciones atribuidas a Chernóbil, más las muertes de trabajadores de servicios de emergencia y residentes de las zonas más contaminadas que se producirán en el futuro como consecuencia del accidente, se estima en unas 4.000 personas”. Greenpeace eleva la cifra a 200.000.

Pripyat, una ciudad fantasma

Especialmente trágica es la historia de Pripyat, una ciudad erigida en 1970 para los trabajadores de la planta a solo tres kilómetros de la central. El día del accidente, sus habitantes no recibieron ni información, ni pastillas de yodo, que ayudan contra la radiación. Hasta la tarde del 27, después de exponerse a grandes dosis de radiación durante horas, no se produjo la evacuación.

Cuando ocurrió el accidente, Pripyat tenía 50.000 habitantes y todos los lujos de una ciudad moderna. Hoy permanece vacía, y lo estará para siempre.

El 5 de mayo (10 días después), se llevó a cabo la evacuación en la conocida hoy como “zona prohibida”, que abarca 30 kilómetros de radio alrededor de Chernóbil. Un centenar de personas, la mayoría jubilados, siguen viviendo hoy en ella bajo su propio riesgo.

Los “niños de Chernóbil”

También hemos hablado con Rocío Benito, de “Ven con nosotros”, una organización dedicada al acogimiento en familias españolas de niños ucranianos afectados por el desastre de Chernóbil.

¿“Niños afectados”, 30 años después? Has leído bien. Porque, aunque nacieron mucho más tarde, sus vidas están condicionadas por aquel accidente. Algunos tienen problemas de salud (como cardiopatías congénitas o fracturas óseas que nunca se curan del todo) y otros muchos, aunque no presenten trastornos físicos, viven como algo natural las restricciones impuestas por el riesgo radiológico. Esto afecta a lo que pueden o no comer, los sitios a los que pueden ir, a sus estudios, a sus juegos y a su futuro en una región empobrecida por el desastre.

“Una tragedia como esta no se supera en mucho tiempo”, lamenta Rocío, y, por eso, algunos de estos pequeños viajan a España en vacaciones. Llegan sobre primeros de junio y se marchan a finales de agosto y, en ese tiempo, ingieren alimentos como leche y fruta (que “no consumen habitualmente”), se someten a revisiones médicas y crean “un vínculo emocional con su familia española”. Para ellos, nuestro país es “un bálsamo reparador”.

Emilio Herrera, el ingeniero español que inventó el traje espacial

Por Nuncy López

Cuando nos hablan de la conquista del espacio, siempre pensamos en los americanos, pero casi nadie sabe que un ingeniero militar español jugó un papel fundamental en la aventura espacial y en la llegada del hombre a la Luna. Nos referimos a Emilio Herrera Linares, el inventor de la “escafandra aeronáutica”, precursora del traje espacial que conocemos en la actualidad.

Como ha ocurrido con otros muchos españoles, la historia no ha hecho justicia con este gran hombre. Emilio Herrera Linares nació en Granada el 13 de febrero de 1879, en el seno de una familia burguesa con gran arraigo militar e interés por la ciencia, y murió en Ginebra, en Suiza, en el año 1967.

Por sus grandes cualidades personales, destacó en muchos y variados ámbitos de la vida. Fue un gran ingeniero, pero también fue militar, político (llegó a ser presidente del Gobierno de la República española en el exilio entre 1960 y 1962), inventor, científico, piloto y, sobre todo, fue un pionero de la aeronáutica, considerado por algunos el verdadero padre de la ingeniería aeronáutica española. Y es precisamente en su papel en ese campo en el que nos centraremos en este reportaje, porque la verdadera pasión de este granadino era, sin duda, volar.

A los 15 años, Herrera ingresó en la Universidad de Granada para cursar física y química como preparación a la carrera de arquitecto, pero los problemas con un profesor cambiaron su trayectoria y en 1896 ingresó en la Academia de Ingenieros Militares de Guadalajara, donde inició una brillante carrera como militar que más tarde continuó en la Compañía de Aerostación, donde obtuvo el título de piloto de dirigible, que sumó al de piloto de globo que ya tenía.

De esta manera, se convirtió en uno de los primeros pilotos de globo aerostático en España y más tarde de aviones. Como aviador, Herrera protagonizó en 1914 uno de los grandes hitos de la historia de la navegación aérea española, al pilotar el primer aeroplano que cruzó el estrecho de Gibraltar, una gesta por la que Alfonso XIII lo nombró gentilhombre de cámara. Pero su fe estaba también depositada en el gran potencial como medio de transporte de los dirigibles, en el más famoso de los cuales, el Graf Zeppelin, cruzó dos veces el Atlántico, la primera de ellas en su viaje inaugural de 1928.

La escafandra estratosférica

Pero está claro que a Emilio Herrera esto se le quedaba pequeño y quiso salir al espacio exterior. Por ello, tras años de investigación, en 1935 diseñó un modelo de vestimenta para proteger al hombre de las temperaturas extremas, la baja presión y la falta de oxígeno en la estratosfera, que después la NASA,

que como sabes es la agencia espacial norteamericana, adaptó para los viajes espaciales.

El diseño de esta escafandra estratosférica fue el trabajo más interesante de un fallido proyecto que Herrera no pudo llevar a cabo. En su empeño por la exploración estratosférica, Herrera había proyectado realizar una ascensión en globo a 26 kilómetros de altitud y él mismo sería el piloto, pese a que por aquel entonces contaba ya con 56 años, pero el estallido de la Guerra Civil truncó su propósito.

La escafandra estratosférica ideada por el ingeniero granadino para proteger al tripulante de las extremas condiciones a esa elevadísima altitud iba provista de micrófono, sistema de respiración, barómetro y otros instrumentos de medición, y fue probada con éxito en una cámara de depresión a 70 grados bajo cero en el aeródromo de Cuatro Vientos, en Madrid. Cuarenta años después, como ya hemos apuntado, la NASA recuperaría su diseño para desarrollar los trajes de los astronautas de la misión lunar Apolo XI.

El “Verne español”

La NASA incluso quiso fichar a este “Verne español”, como lo llamaban algunos, para trabajar en el equipo que preparaba el primer viaje a la Luna, pero Emilio Herrera declinó la invitación porque, según dicen, Estados Unidos no quiso colocar la bandera española junto a la estadounidense cuando el primer hombre pisó la Luna, en 1969.

Y eso que la invitación, al parecer, iba acompañada de un cheque en blanco en el que el propio Emilio Herrera podía poner la dotación económica que quisiera y que, por aquel entonces, el español llevaba una vida modesta en París, donde vivía exiliado desde 1939. Como puedes comprobar, demostró ser un hombre íntegro y desinteresado.

Lamentablemente, Emilio Herrera no pudo disfrutar de este gran hito en la carrera espacial, ya que murió dos años antes, pero es fácil suponer que Neil Armstrong lo tuvo en sus pensamientos cuando pisó por primera vez la superficie lunar dentro de su traje espacial, porque a su regreso a la Tierra le confesó a otro de los discípulos de Herrera empleado en la NASA que sin el invento de su maestro jamás habría podido llegar a la Luna. Dicen que incluso le entregó una pequeña roca lunar.

DE MAYOR QUIERO...

... QUE ANNE IGARTIBURU SE PONGA EN MI PIEL POR UN DÍA

Javier García Pajares: “Cuando no tenía problemas auditivos ni visuales, no daba importancia a lo que hacía”

Por Eugenia Kirkpatrick

Estudia inglés y dos carreras, quiere irse de Erasmus y, siempre que puede, se pasa por el gimnasio. Javier García Pajares lleva una vida parecida a la de cualquier chico de 24 años, pero hay algo que lo diferencia del resto: que su código de lecto-escritura es el braille y, su sistema de comunicación, el dactilológico en palma. Porque Javier, desde hace unos años, es sordociego. Hace poco, la presentadora Anne Igartiburu se puso en su piel. Te contamos su historia.

Javier García Pajares nació en Plasencia (Cáceres), aunque en la actualidad vive en un colegio mayor de la Universidad Autónoma de Madrid, ciudad en la que estudia el doble grado en Derecho y Administración de Empresas. Hoy acude a clase con regularidad, pero no siempre fue así.

Su vida cambió hace una década, cuando tenía 14 años y cursaba segundo de E.S.O. “Empecé a notar que mi audición fallaba. Iba a clase, pero seguía las explicaciones solo a ratos y me perdía mucho”, recuerda el joven.

Con el paso del tiempo, el problema se agravó y, un día, se dio cuenta de que tampoco veía bien: “Tendría unos 16 años y, de nuevo, lo noté en el instituto. Los profesores me mandaban leer en alto y no podía, porque las letras bailaban ante mi vista y tardaba diez minutos en leer un párrafo”. A Javier le resultó imposible seguir estudiando, y tiró la toalla.

El verano de “la adaptación”

Cuando dejó el instituto, este joven cacereño estuvo un año “sin hacer nada en absoluto”. Hasta que su padre decidió pasar a la acción: “Me afilió a la ONCE contra mi voluntad. No quería entrar, porque tenía miedo a lo desconocido, supongo. Si no hubiera sido por mi padre, no sé qué habría sido de mí”, nos cuenta.

La ONCE envió un psicólogo a su casa –aunque Javier no sabía que lo era–, y consiguió convencerlo para que retomara los estudios. Fue entonces “cuando comenzó toda la adaptación”. A Javier le resultó muy fácil y, de hecho, asegura que, “en solo dos o tres clases de una hora, aprendió el dactilológico, el braille, a escribir con la máquina Perkins y mecanografía”.

Era abril o mayo y se pasó todo el verano leyendo libros en braille, de manera que, cuando llegó septiembre, su velocidad de lectura era “razonablemente alta”. El dactilológico (esa forma de comunicarse a través de pequeños golpecitos en la palma de la mano) se lo puso algo más difícil, porque, aunque

“aprenderlo para signar sobre la palma de alguien no es complicado, sí lo es entenderlo cuando alguien te signa a ti”. Eso lo aprendió en el Centro de Recursos Educativos de la ONCE, en Madrid, y, en un mes y medio o dos, comprendía perfectamente lo que se le decía.

Esto es, precisamente, lo que enseñó a Anne Igartiburu, a la que acompañó en uno de los programas de la serie “Capacitados”, de Televisión Española. De la mano de Javier, con inhibidores de sonido y un antifaz, la actriz y presentadora vivió la experiencia de la sordoceguera. Se comunicaron mediante dactilológico y, juntos, “enseñaron algo a la sociedad”: “Con solo un rato delante de la televisión, los espectadores conocieron lo que es la sordoceguera. Fue un mensaje maravilloso, un mensaje que repetiría tantas veces como pudiera”, cuenta Javier.

Hoy por hoy, sus restos auditivo y visual “no dan mucho de sí”, pero este joven ha conseguido llegar a quinto de Derecho y ADE en la Universidad Autónoma de Madrid. Solo le queda un año para terminar, y le encantaría “acabarlo con un Erasmus a Londres”.

Una agenda muy apretada

Javier es sordociego pero, por lo demás, es como cualquier chico de 24 años. Sus aficiones dan buena cuenta de ello: “Estudio dos carreras universitarias, tengo clases particulares de inglés, intento aprender lengua de signos, voy a una psicóloga... ¡Mi tiempo es muy escaso!”, reconoce el joven. Con todo, consigue ir al gimnasio tres o cuatro veces por semana.

La lectura y la escritura son otras de sus dos pasiones: “Los libros te abren la puerta a un mundo lleno de personajes, de amigos de verdad que están dispuestos a pasar todo el tiempo que haga falta contigo”.

Además, dice ser “muy sociable”, por lo que le encanta “salir con la gente”. “No sé a cuántos cientos de personas habré enseñado mi sistema de comunicación, pero, de verdad, ¡son muchos!”, bromea.

¿Echa de menos algo?

Dicen que no se valora lo que se tiene hasta que se pierde, y Javier lo sabe mejor que nadie. Así, se pone nostálgico cuando recuerda que antes veía la televisión, jugaba al fútbol, hacía tiro con arco y se entretenía con videojuegos: “Cuando no tenía problemas auditivos y visuales, no daba importancia a lo que hacía”.

Pero no es eso lo que más echa de menos. Lo que más añora es “comunicarse libremente con otras personas”: “El dactilológico es un sistema de comunicación muy sencillo, pero a la gente se le olvida muchas veces que soy sordociego”.

Cada vez que utiliza su teléfono móvil, la pantalla de bloqueo de Javier lo recibe con tres palabras: “*Never give up*”, “nunca te rindas”. Por si se le olvida.

NOTICIAS

Érase una vez, hace 400 años, Cervantes...

El 22 de abril de 1616, a la edad de 68 años, murió en Madrid el más célebre escritor en lengua española de todos los tiempos, Miguel de Cervantes Saavedra. Sí, has leído bien: murió el 22, como sostiene el académico de la lengua Francisco Rico (toda una eminencia). Aunque te digan que el autor de *El Quijote* falleció el 23 de abril, no es así: murió el 22, y el 23 fue enterrado.

Para conmemorar la efeméride, te recordamos que Cervantes no solo creó a don Quijote y a Sancho: también escribió sus *Novelas ejemplares* (te sonarán algunas de sus historias, como *La ilustre fregona* o *Rinconete y Cortadillo*), *Los trabajos de Persiles y Sigismunda* o *El trato de Argel*, una comedia que tiene como protagonistas a Silvia y Aurelio, dos cautivos cristianos que obtienen el perdón del rey musulmán para ser libres.

¿Dónde y cuándo nació Miguel? Durante siglos, la respuesta a estas preguntas fue todo un misterio, pero el primero se esclareció al encontrarse su partida de bautismo, fechada en octubre de 1547 en Alcalá de Henares. En cuanto al día exacto, solo cabe presumir que fuera el 29 de septiembre, día de San Miguel.

A los 22 años, Cervantes buscó fortuna en la Roma de los papas y logró ponerse al servicio, como camarero, en el séquito de monseñor Acquaviva. Algo después, ingresó como soldado en la compañía de Diego de Urbina, con la que viajó por toda Italia. De sobra es conocido que, con 24 años, en 1571, participó en la batalla de Lepanto, que enfrentó a la Santa Liga con la armada turca. Y sobre un mar de espuma sanguinolenta, en medio de un caos de arcabuzazos, barcos que se incendian y cuerpos mutilados, Cervantes resultó herido en el pecho y perdió el uso de la mano izquierda.

Años más tarde, al embarcar en Nápoles rumbo a España, su goleta fue abordada por corsarios y dio con sus huesos en Argel, donde estuvo preso cinco años. Recuperada la libertad, tuvo una hija con la esposa de un tabernero y se casó con otra mujer, a la que doblaba en edad; trabajó como recaudador de abastos en Sevilla, y volvió a estar encarcelado en Córdoba y Sevilla, acusado de vender trigo sin autorización.

Cervantes publicó la primera parte de *El Quijote* en 1605 y, diez años después, la segunda. ¡Menos mal que lo hizo a tiempo!, porque, en abril de 1616, el escritor recibió la extremaunción en su casa de la calle del León, en Madrid. Fue enterrado en el convento de las Trinitarias Descalzas, donde hace apenas un año un grupo de investigadores confirmó que, por fin, se habían localizado sus restos.

¿Qué mejor forma de celebrar los cuatro siglos de su muerte que leyéndolo? En el Servicio Bibliográfico de la ONCE encontrarás *El Quijote* en TLO y Daisy (incluida la edición escolar –mucho más fácil– de Arturo Pérez-Reverte, en Daisy), las *Novelas ejemplares* (en TLO y Daisy) y *Los baños de Argel* (en formato Daisy), entre otras muchas obras.

¡Date prisa! ¡Aún puedes participar en el Concurso “La ONCE y yo”!

En el número anterior de PÁSALO te anunciamos la convocatoria del III Concurso de Redacción “La ONCE y yo”. Si te gusta escribir, ¡date prisa! ¡El plazo para participar finaliza el próximo 8 de abril!

Te refrescamos la memoria: pueden 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, y se puede presentar un único trabajo por participante.

Los escritos en tinta deben ocupar entre dos y diez folios y estar mecanografiados a doble espacio, por una sola cara, fuente de letra Arial y tamaño de 12 puntos. Los de braille tendrán una extensión de entre cuatro y 20 folios, impresos por una sola cara, y en ambos casos deberán remitirse, además, en soporte informático.

¿Te animas? Si es así, envía tu obra al correo electrónico 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.

Sofá y tele, un cóctel que puede pasarte factura

Hasta ahora, la vida sedentaria asociada al consumo de muchas horas de televisión se relacionaba con problemas de salud de la misma gravedad que la adicción al tabaco. Sin embargo, los expertos advierten de que abusar del sofá no solo está dañando nuestros corazones, sino también nuestra materia gris.

Según un estudio que han llevado a cabo varias universidades e instituciones estadounidenses, combinar unos bajos niveles de actividad física con un elevado consumo de televisión se asocia con una velocidad de procesamiento de información más lenta y con una peor capacidad cognitiva.

Comparados con otros sujetos que sí eran activos y veían poca televisión, los participantes en el estudio más sedentarios tenían hasta el doble de posibilidades de obtener resultados pobres en pruebas como memorizar un teléfono o seguir el hilo de una conversación con distracciones.

TRUCOS Y CONSEJOS

Ritmos circadianos, ¡no los alteres!

Por Leonor Lozano

¿Por qué dormimos por la noche? ¿Por qué muchas personas van al baño siempre a la misma hora? ¿Y qué empuja cada año a millones de salmones a migrar desde sus ríos hacia el mar? La respuesta está en los ritmos circadianos, una especie de reloj biológico localizado en el hipotálamo del cerebro que nos dice cuándo despertar y comer para seguir un ciclo regular de 24 horas. Sigue leyendo, ¡descubrirás cómo no alterarlos!

Los médicos del Antiguo Egipto ya observaron que tanto la salud como la enfermedad estaban sometidas a variaciones periódicas, y las atribuyeron a los astros. Hoy sabemos que se deben a los ritmos circadianos, un fenómeno presente en hongos, algas, plantas y animales y cuya existencia –aunque nunca hayamos reparado en ello– supone una ventaja adaptativa.

Piensa, por ejemplo, en los animales que se aparean una sola vez al año. Al concentrar su periodo reproductor, aumentan las posibilidades de que sus pequeños sobrevivan, puesto que suelen nacer cuando existe una mayor abundancia de alimento y se reduce la presión de sus depredadores. ¡Está todo pensado!

¿Qué son, exactamente, los ritmos circadianos?

Para responder a esta pregunta hemos consultado a M^a Ángeles Bonmatí, investigadora del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia. Según esta experta, los ritmos circadianos son “las oscilaciones de las variables biológicas que se producen en un periodo de unas 24 horas”.

¿Esto qué quiere decir? Pues que estamos “programados” para que en torno a las 7.30 horas de la mañana cese la secreción de melatonina (la “hormona del sueño”), y para que, a partir de entonces, nuestro cuerpo se prepare para despertar. También para que a las 17.00 horas nuestra tensión muscular sea óptima, o para que, en torno a las 22.30, se suprima la actividad intestinal (casi nadie va al baño de madrugada, ¿te has dado cuenta?).

De los ritmos circadianos dependen nuestros niveles de concentración y somnolencia, la secreción de hormonas, la capacidad para realizar ciertos ejercicios físicos y la menstruación, en el caso de las chicas. ¡Y son solo algunos ejemplos!

¿Cómo funciona nuestro reloj biológico?

Según explica M^a Ángeles Bonmatí, nuestro sistema circadiano depende de un “reloj central” que marca los pasos a todo el organismo para que “funcione

organizadamente”. Se sitúa en el núcleo supraquiasmático, un grupo de alrededor de 20.000 neuronas que se localizan en el hipotálamo del cerebro.

Pero, aunque suene a broma, este reloj central “tiende a retrasarse” y, por ello, “debe ponerse en hora cada día”. De ello se encargan los llamados sincronizadores, factores ambientales como, por ejemplo, la luz, la oscuridad, la temperatura o nuestros contactos sociales.

¿“Búho” o “alondra”?

La investigadora M^a Ángeles Bonmatí distingue entre dos tipos de personas en función de su “cronotipo” o, lo que es lo mismo, del modo en que su reloj interno se adapta a la luz, a la temperatura y a otros ciclos biológicos. “Hay dos clases de personas” a este respecto, comenta Bonmatí: “Las ‘tipo búho’ o vespertinas, y las ‘tipo alondra’, las matutinas. En el primer caso, estaríamos hablando de aquellos que desarrollan mejor sus actividades a partir de la tarde y, en el segundo, por la mañana”.

¡No los alteres!

Si has viajado alguna vez a una zona sometida a un huso horario distinto al tuyo o has trasnochado por motivos de ocio o estudio, seguro que has sentido en tus propias carnes los efectos de la “cronodisrupción”, un desajuste entre nuestro reloj biológico interno y la hora ambiental que suele generar letargo, apatía, desorientación y somnolencia diurna. Y, quienes los alteran de forma habitual (como los trabajadores nocturnos) pueden sufrir problemas gastrointestinales, cardiovasculares o ver reducidas sus defensas.

¿Cómo mantenerlos a raya?, te preguntarás. ¡Toma nota de nuestros consejos!:

-Exponete a la luz natural. Sal a la calle, abre las ventanas si estás en casa e intenta estudiar en un sitio iluminado. Esto ayudará a que tu reloj interno funcione a la perfección.

-¡Viva la rutina! Que se lo digan a quienes entre semana se acuestan tarde y madrugan y tratan de “compensar” esta deuda el sábado y el domingo. Intenta evitarlo: el funcionamiento de nuestro reloj biológico solo será óptimo si mantenemos unos horarios regulares de sueño y comidas todos los días.

-Ejercicio, sí, ¡pero no antes de acostarte! Intenta terminar tu entrenamiento al menos tres horas antes de irte a la cama.

-¡Fuera cafeína! También es recomendable evitar tomar cafeína hasta seis horas antes de dormir. Esta sustancia (presente en el café, en el cacao y en algunos refrescos, entre otros alimentos) reduce las fases de sueño profundo.

-“Desconecta” antes de dormir. De la misma manera en que la luz natural ayuda a nuestro “reloj” a detectar el paso del día a la noche, la artificial puede desajustarlo. Los expertos recomiendan apagar la televisión, el ordenador, el

móvil y la “tablet” al menos una hora antes de acostarte y, a partir de ahí, relajarte. ¿Serás capaz?

-¡Ojo con la temperatura! El calor puede impedir que el cuerpo detecte el descenso térmico que se produce de forma natural con el cambio del día a la noche. Según un estudio del Hospital Universitario de Lille, en Francia, quienes “se enfrían” de alguna manera antes de acostarse (con una ducha, por ejemplo), duermen mejor y concilian el sueño más rápido. Lo mejor para un descanso de calidad es mantener la temperatura ambiente entre los 15 y 20 grados.

A propósito de la “cronodisrupción”, llama la atención la advertencia que lanzó recientemente el doctor Paul Kelley, uno de los mayores expertos en sueño del Reino Unido. Según el *Daily Mail*, este científico opina que los adultos menores de 55 años deberían empezar a trabajar a las 10.00 de la mañana y que los jóvenes no habrían de asistir a clase hasta las 11 de la mañana. Lo contrario, para él, sería “un tortura”. Que te lo digan a ti, ¿verdad?

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 responder a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) ¿En qué consisten los poderes del superhéroe ciego Dare Devil?
- a) Tiene un bastón blanco que, como las escobas de las brujas, le permite volar.
 - b) Al perder la vista, aumentaron el resto de sus sentidos.
 - c) Puede adivinar el número ganador del cupón de la ONCE del día siguiente.

Solución: b) Al perder la vista, aumentaron el resto de sus sentidos.

- 2) ¿Quién supervisa y controla la actividad de la ONCE?
- a) El Parlamento de Bruselas.
 - b) El FBI.
 - c) El Gobierno de España.

Solución: c) El Gobierno de España.

3) Los dos aspectos básicos en que están basadas las condiciones para que una persona pueda ser afiliada a la ONCE son la agudeza visual y...

- a) El color de los ojos.
- b) El campo visual.
- c) El perfecto conocimiento del idioma chino.

Solución: b) El campo visual.

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

- a) El Comité Paralímpico Español.
- b) La Asociación Juvenil de Ping-Pong de Guadalajara.
- c) La Organización de Naciones Unidas.

Solución: a) El Comité Paralímpico Español.

5) ¿Cómo se llama el formato de los archivos de las obras sonoras que se encuentran en la Biblioteca Digital de la ONCE?

- a) Bat-man.
- b) Daisy.
- c) Blu-ray.

Solución: b) Daisy.

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

Los pasatiempos de este número de PÁSALO son variaditos. ¿Te atreves con todos?

VOCES SALVAJES

¿Eres capaz de relacionar cada uno de los siguientes animales con aquello que hace?

-Gorila, cerdo, delfín, ratón, toro, búho, cuervo, ballena, jirafa, elefante

-Chasquear, toser, cantar, musitar, barritar, graznar, ulular, gruñir, guarrear, bramar

Solución: Delfín-chasquea, ballena-canta; jirafa-tose (no tiene cuerdas vocales y no puede producir sonidos, pero emite una especie de canto de cortejo muy similar a una tos); ratón-musita; gorila-gruñe; cerdo-guarrea; elefante: barrita; toro-brama; búho-ulula; cuervo-grazna

PANDEMÓNIUM

Hay pan en las panaderías y en las mesas, pero también en las palabras. Siguiendo el ejemplo que te damos, lee las definiciones y escribe el término que buscamos, teniendo en cuenta que todos deben contener “pan”, al principio, al final o emPANado (jeje) en la palabra.

- 0) “Ser extraordinario por bueno, malo, absurdo o fuera de lo normal”: rePANocha.
- 1) “Persona simple y crédula, o demasiado fácil de engañar”
- 2) “Grupo de amigos que suelen reunirse para divertirse juntos”
- 3) “Terror, asombro, consternación”
- 4) “Persona simple y sin voluntad”
- 5) “Emparedado de chorizo asado”

Solución: 1) PaPANatas; 2) PANdilla; 3) EsPANto; 4) PANoli; 5) ChoriPÁN

HERMANOS Y HERMANAS

En el patio del colegio, una niña explica a uno de sus amigos: “Yo tengo tantos hermanos como hermanas”. Su hermano mayor añade: “Y yo tengo el doble de hermanas que de hermanos”. ¿Cuántas niñas y cuántos niños hay en esa familia?

Solución: Cuatro chicas y tres chicos.

EL PESO DEL LADRILLO

Si un ladrillo pesa dos kilos más que el peso de su mitad, ¿cuánto pesa ese ladrillo?

Solución: Cuatro kilos.

¿CUÁNTO SABES DE PASTA?

¿Te consideras una persona de nuestro tiempo? Si tu respuesta es sí, es probable que, cuando dependas de ti mismo para sobrevivir, tu alimentación consista, básicamente, en atún y pasta. Ordena las letras de cada uno de los siguientes elementos y encontrarás distintos tipos de pasta para expandir tus horizontes culinarios.

- 1) LTAGEELLTAI
- 2) LSLFUUI
- 3) LRFLAAEF
- 4) GHOCCIN
- 5) PGTHESITA

Solución: 1) Tagliatelle; 2) fusilli; 3) farfalle; 4) gnocchi; 5) spaghetti

SECUENCIA LÓGICA

¿Con qué criterio han sido ordenados los siguientes números?

5, 4, 10, 2, 9, 8, 6, 7, 3, 1

Solución: Por orden alfabético.

UNA ELECCIÓN DIFÍCIL

Un verdugo concede a su prisionero una última oportunidad: “Puedes hacer una última declaración, que determinará la manera en la que mueras. Si lo que afirmas es falso, morirás descuartizado, y, si es verdadero, serás quemado vivo”.

¿Qué debe decir el prisionero para salir airoso de tan delicada situación?

Solución: El prisionero debe decir: “¡Voy a ser descuartizado!”. El verdugo, entonces, se encontrará ante una paradoja: si descuartiza al reo, la última declaración de este será cierta y, por lo tanto, debería quemarlo vivo. Pero, si lo quema vivo, su última declaración sería falsa. No sabiendo qué tipo de muerte darle sin contradecirse, quizás le perdone la vida...

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