

PÁSALO

Nº 76. 20 JULIO 2016 – 20 AGOSTO 2016

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Río 2016: pasión, entrega y mucho deporte bajo la decimoquinta llama paralímpica
 - ❖ Leyes de Murphy con base científica

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser pintora. Kelly Arrontes: “No lucho con mi discapacidad visual, la incorporo a mis cuadros”

- ✚ Noticias
 - ❖ Crean una “segunda piel” que hace desaparecer las arrugas
 - ❖ ¡Cuidado con los *selfies*!
 - ❖ Comerse una hamburguesa en una sauna

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Exámenes, ¿quién dijo miedo? (por Leonor Lozano)

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

Seguro que más de una vez se te ha caído la tostada al suelo y ¿cómo no?, lo ha hecho por el lado de la mermelada. Es entonces cuando sale a la palestra Murphy, del que solemos acordarnos cuando la suerte no está de nuestro lado. ¿Pero es solo mala suerte? Luego lo descubrirás.

Además, en este número de Pásalo, el último antes del paréntesis estival, te hablaremos de la historia de los Juegos Paralímpicos y de la cita de Río de Janeiro, para la que ya queda muy poco, y también te daremos algunas recomendaciones para navegar seguro por Internet.

Los Juegos Paralímpicos protagonizan también la sección de “Pasatiempos”. Comprobaremos lo puesto que estás en la materia.

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

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Estrenos en los cines

‘Star Trek: Más allá’

La nave ‘Enterprise’ vuelve a surcar los límites del espacio conocido al mando del capitán Kirk. Su misión es mantener la paz dentro de la Federación de Planetas.

La tripulación del ‘Enterprise’ se enfrentará a un nuevo enemigo, una especie alienígena avanzada que tiene como líder a Krall. La capacidad guerrera de este nuevo pueblo alienígena es tal que logran destruir el ‘Enterprise’.

Los miembros de la tripulación son hechos prisioneros y tendrán que intentar liberarse para proteger a la Tierra.

LIBROS

‘Episodios Nacionales: 5, Napoleón en Chamartín’

Gabriel de Araceli, tras muchas vicisitudes, acaba llegando a la capital en busca de su amada Inés. Gabriel se encuentra en Madrid en el momento que las tropas francesas, con Napoleón al frente, entran en la Villa y Corte.

El lector entenderá a través de los ojos de Gabriel cómo era la vida cotidiana en Madrid a comienzos del siglo XIX y cómo se entendió la entrada de los franceses por parte del pueblo llano.

Si quieres leer 'Episodios Nacionales: 5, Napoleón en Chamartín', de Benito Pérez Galdós, te lo puedes descargar de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato TLO.

'Vive y deja morir'

Esta es la segunda novela que escribió el autor y periodista inglés Ian Fleming protagonizada por el héroe de ficción James Bond. 007 es enviado a Nueva York a localizar a un peligroso agente de la organización Smersh.

Este agente está instalado en Harlem, donde, a través de una poderosa red mafiosa, está realizando operaciones ilegales. James Bond averigua que el mafioso se financia con un tesoro pirata que está enterrado en una isla cerca de Jamaica, con lo que decide ir allí a comprobarlo.

'El factor Scarpetta'

La semana antes de Navidad, la doctora Kay Scarpetta se ofrece a trabajar gratuitamente para la Oficina del Jefe de Medicina Forense de Nueva York.

La popularidad de la doctora es notable, ya que trabaja como analista forense de la CNN. Su notoriedad parece ser la causa por la que se precipiten una serie de acontecimientos inquietantes en la ciudad de los rascacielos.

Si quieres disfrutar de la lectura de 'Vive y deja morir', de Ian Fleming, y de 'El factor Scarpetta', de Patricia Cronwell, puedes descargarte estos libros de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy.

MÚSICA

'Dcode Festival 2016'

Este festival se sigue consolidando año a año y vuelve a ser una referencia entre las citas musicales que se celebran en España durante el mes de septiembre.

Este año, el cartel está encabezado por Mark Ronson, que suspendió su actuación a última hora en la edición de este festival de 2015. Al cantante británico le acompañarán otros artistas como Zadia Larsson, Kodamine, Bumbury o Love of Lesbian.

El Dcode Festival 2016 se celebrará el 10 de septiembre en Madrid.

Gira de Pablo López

El artista malagueño Pablo López presenta en concierto su último trabajo discográfico, titulado 'El mundo y los amantes inocentes'. Este nuevo disco sigue en la línea del mejor pop nacional del momento.

Si quieres escuchar a Pablo López, lo podrás hacer en Barcelona, el 9 de septiembre, y en Granada, el 18 de septiembre.

Dorian: 'En Arenal Sound. Diez años en un día'

Los barceloneses Dorian acaban de lanzar su primer álbum en directo. Su título es 'En Arenal Sound. Diez años en un día', y recoge su actuación en la pasada edición de dicho festival, que tiene lugar en la localidad castellanense de Burriana. En esa actuación presentaban en concierto su disco 'Diez años y un día', con el que conmemoraban un decenio de trayectoria musical y en el que hacían una nueva lectura de sus temas más emblemáticos pero arropados por arreglos de cuerda, percusión, teclados, etcétera.

El primer disco en directo del quinteto catalán aparece en doble CD + DVD y en formato digital. Registrado por seis cámaras, el DVD recoge todos los detalles de este concierto que Dorian ofreció ante 14.000 espectadores. Además, incluye entrevistas inéditas con los miembros de la banda, que nos hablan de diversos momentos de su carrera y nos revelan multitud de curiosidades.

LO QUE TE INTERESA

Río 2016: pasión, entrega y mucho deporte bajo la decimoquinta llama paralímpica

Por Natalio Carrasco

Río de Janeiro ya está preparada. La ciudad brasileña aguarda la llegada de deportistas, público y medios de comunicación para que vuelva a arder la llama paralímpica. Han pasado cuatro largos años desde que se apagara el fulgor del pebetero en Londres.

Desde entonces, han sucedido muchas cosas. Entre ellas, miles de horas de entrenamiento e infinidad de competiciones al más alto nivel que han permitido seleccionar a los mejores deportistas con discapacidad visual, física o intelectual. A partir del 7 de septiembre, fecha de inauguración de los decimoquintos Juegos Paralímpicos de la historia, y hasta el día 18 de ese mismo mes, todos ellos deberán entregarse al máximo para intentar terminar en las posiciones de privilegio.

Hasta Río también se desplazarán los componentes del equipo paralímpico español. Algunos de ellos ya acumulan una dilatada experiencia en esta competición y mantienen un alto nivel que garantiza metales. Sin duda, entre estos se encuentran deportistas como las nadadoras Teresa Perales o Sarai Gascón o los atletas David Casinos y Alberto Suárez. Pero no son los únicos. El potencial español es enorme y otros muchos deportistas podrían concluir su participación con una o más medallas colgadas del cuello.

Nacimiento del paralimpismo

Aunque Río 2016 es lo más inmediato, vamos a retroceder unas décadas para conocer los orígenes del paralimpismo. Los primeros Juegos Paralímpicos de la historia tuvieron lugar en Roma en 1960. Pero, lógicamente, la idea de organizar una competición similar a los Juegos Olímpicos en la que solo participasen personas con discapacidad surgió unos años antes.

¿Conoces cómo fueron los orígenes del movimiento paralímpico? Pues a continuación te contaremos cómo nació esta iniciativa que, hoy en día, es uno de los eventos deportivos mundiales más importantes.

Concretamente, en 1948, durante los Juegos Olímpicos que tuvieron lugar en Londres, el neurocirujano alemán Ludwig Guttmann propuso celebrar una serie de competiciones para las personas con discapacidad que habían resultado heridas en la Segunda Guerra Mundial y, como consecuencia de ello, iban en silla de ruedas.

La propuesta tuvo una muy buena acogida y, desde 1960, se han celebrado ininterrumpidamente los Juegos Paralímpicos cada cuatro años. Roma, Tokio, Tel Aviv, Heidelberg, Toronto, Arnhem, Nueva York, Seúl, Barcelona, Atlanta, Sidney, Atenas, Pekín y Londres han sido, hasta la fecha, las sedes de los Juegos Paralímpicos. Además, desde 1988 hasta la actualidad, ininterrumpidamente, este evento deportivo comparte las instalaciones, aunque no las fechas, con los Juegos Olímpicos.

Deportes paralímpicos en Río

Los Juegos Paralímpicos arrancaron en 1960 con nueve disciplinas en su programa deportivo. La evolución desde entonces ha sido enorme. De hecho, los participantes de Río 2016 tomarán parte en 22 deportes: atletismo, baloncesto en silla de ruedas, *boccia*, ciclismo, esgrima en silla de ruedas, fútbol 5, fútbol 7, goalball, halterofilia, hípica, judo, natación, piragüismo, remo, rugby en silla de ruedas, tenis en silla de ruedas, tenis de mesa, tiro, tiro con arco, triatlón, vela y voleibol sentado.

Con respecto a los juegos de Londres, la relación de deportes se ha incrementado en dos. Piragüismo y triatlón se incorporan en 2016 al programa deportivo que estará vigente en Río.

Las competiciones de los 22 deportes paralímpicos de esta edición de los juegos se repartirán entre 19 espacios diferentes. La mayor parte de las pruebas de atletismo se podrán seguir en el Estadio Olímpico, ubicado en la zona de Maracanã y que cuenta con una capacidad de hasta casi 60.000 espectadores. Sin embargo, la prueba reina, la maratón, se celebrará en Forte Copacabana, donde también se disputará el triatlón.

El baloncesto en silla de ruedas, por su parte, tendrá dos sedes: el Arena Carioca 1 y el Arena Olímpica de Río. Dos ubicaciones tendrán también las pruebas de ciclismo: las de pista, en el Velódromo, y las de ruta, en Pontal.

En rugby en silla de ruedas, boccia y judo, se competirá en el Arena Carioca 1, Arena Carioca 2 y Arena Carioca 3, respectivamente. Por su parte, el Arena de la Juventud y el Arena del Futuro serán las sedes respectivas de esgrima y goalball.

Por otro lado, Riocentro albergará las competiciones de halterofilia, tenis de mesa y voleibol sentado; el Estadio de la Lagoa dará cabida a las pruebas de piragüismo y remo y el Estadio Olímpico de Tenis hará lo propio con las de fútbol 5 y tenis en silla.

Finalmente, el fútbol 7 podrá seguirse en el Estadio de Deodoro; la hípica, en el Centro Olímpico Equestre; la natación, en el Estadio Acuático Olímpico; el tiro olímpico, en el Centro Olímpico de Tiro; el tiro con arco, en el Sambódromo, y la vela, en Marina da Gloria

Curiosidades paralímpicas

Muchas anécdotas se han producido desde 1960 en las diferentes ediciones de los Juegos Paralímpicos. Muchas de ellas han quedado en el olvido o únicamente en el recuerdo de sus principales protagonistas. Sin embargo, hay otras, muy curiosas, que merecen la pena ser contadas y que no hemos querido dejar pasar.

Por ejemplo, en Roma 1960, el Papa Juan XXIII recibió en audiencia a todos los deportistas que tomaron parte en los juegos. Al parecer, el pontífice terminó agotado tras entrevistarse con ¡400 deportistas en silla de ruedas de 23 países diferentes!

Las personas con discapacidad visual tienen una presencia muy importante en los Juegos Paralímpicos, pero esto no sucedía en sus primeras ediciones. De hecho, no se estrenaron hasta 1972, en los juegos de la ciudad alemana de Heidelberg.

En Tel Aviv se celebraron los juegos de 1968. Aparte de ser los primeros en los que tomaron parte atletas españoles, hay en torno a ellos algo curioso: se celebraron en esta ciudad israelí porque México, la sede original, se encontró con demasiadas dificultades organizativas que le impidieron albergar el evento.

Como hemos mencionado, las personas con discapacidad visual comenzaron a competir en los Juegos Paralímpicos en Heidelberg. Sin embargo, algunas disciplinas deportivas practicadas por ellas -como el fútbol sala o el yudo femenino, en las que, curiosamente, los deportistas españoles han tenido un protagonismo muy especial- no se incluyeron en el programa paralímpico hasta Atenas 2004.

Leyes de Murphy con base científica

Por Nuncy López

Cuántas veces te habrá sucedido algo malo e improbable y algún agorero, o tú mismo, ha dicho: “Vaya, eso es la ley de Murphy”. Y es que las leyes de Murphy vienen a decir que “si algo puede salir mal, saldrá mal”. Pero, ¿sale mal por casualidad o hay una base científica en algunos de estos principios?

A quién no se la ha caído la tostada con mantequilla y mermelada y, ¡mala suerte!, ha caído justo por el lado de la mermelada, por el que más pringa. Y quién no ha buscado alguna vez algo que sabe que tiene en casa y no lo ha encontrado, y, después, cuando no lo busca, aparece como por arte de birlibirloque en el momento más inesperado.

Son algunos de los casos más habituales en los que utilizamos eso de “la ley de Murphy”, que no es otra cosa que una forma de denominar aquellas cosas que pueden suceder en cualquier ámbito y que se caracterizan por el infortunio que los domina, aplicándose a circunstancias de la vida cotidiana que van desde las más pequeñas y menos determinantes hasta las más importantes.

Todo viene porque un día del año 1949, un ingeniero aeroespacial llamado Edward Aloysius Murphy Jr. utilizó una expresión similar. Murphy trabajaba en un experimento del ejército norteamericano para medir los efectos de aceleración y desaceleración en pilotos utilizando cohetes sobre rieles, que resultó un fracaso, al parecer, porque un ayudante suyo conectó mal todos los electrodos.

En ese momento, Murphy dijo algo en el sentido de que ‘si una persona tiene la forma de cometer un error, lo terminará por cometer’. Lo cierto es que este planteamiento le vino de perlas a Murphy para excusarse por el fracaso de su experimento y echarle todas las culpas a su ayudante.

Desde entonces, esta ley, para algunos “mal llamada ley”, se ha convertido en todo un símbolo del pesimismo, no hay duda. Como tampoco hay duda de que tanto esta ley como sus posteriores corolarios, principios y máximas, tienen en muchos casos su explicación fundamental en la memoria selectiva y en nuestra inclinación a la negatividad.

La psicología tiene una explicación para este comportamiento, denominado el “sesgo de la negatividad”, que hace que prestemos más atención y demos más importancia a las experiencias malas que a las buenas, algo que se explica con la teoría de la evolución, con esa necesidad de estar especialmente atentos a los peligros para sobrevivir.

La tostada y los calcetines

Pero algunas de estas leyes de Murphy tienen algo más de fundamento del que parece. Algunas cuentan incluso con investigaciones y pruebas que las

respaldan o, al menos, con una explicación más que creíble. Así que, tranquilo, no seas tan dramático ni pesimista porque hay cosas que suceden por pura física o porque hay más posibilidades de que ocurran, y no por tu mala suerte.

La primera de estas leyes es esa que dice que, 'si algo puede salir mal, saldrá mal'. Está claro que nada dura para siempre y que las piezas de cualquier máquina se romperán en algún momento, como también está claro que cuanto más tiempo y trabajo comporte una tarea, más fácil será que surja un contratiempo en algún momento. Por ello, aunque no todo saldrá mal siempre, si le damos el tiempo suficiente, es más posible que se cumpla esta máxima.

Otra es esa de la tostada, de la que ya hemos hablado. Hace unos 20 años, el físico y matemático Robert Matthews publicó un artículo en el que recogió pruebas que confirmaban algunas leyes de Murphy, entre ellas la de la tostada. Según este físico, la altura de la mesa es determinante en este caso, ya que la rebanada de pan no tiene tiempo suficiente para dar una vuelta completa y volver a caer al suelo bocarriba. Y como las mesas suelen tener la misma altura, pues lo más normal es que la tostada caiga al suelo bocabajo.

La historia de los calcetines es también habitual. Entran juntos en la lavadora y salen separados. Matthews explica esto por la teoría de probabilidades y combinatoria. Al margen de lo que ocurre dentro de la lavadora, que es todo un misterio, este físico dice que "la pérdida aleatoria de calcetines siempre es más probable que cree el número máximo posible de calcetines impares". Cuando pierdes un calcetín, te queda uno suelto que ya no te pones, por lo que el próximo calcetín que perderás al hacer la colada será el de otra pareja, con lo que ya tienes dos calcetines desaparejados, y así sucesivamente. Vamos, que si no repones, te quedarás con un cajón lleno de calcetines sin pareja.

En la cola más lenta

Cuando vamos en el coche en un atasco o cuando estamos en una cola del cine, por ejemplo, ¿por qué pensamos que la otra cola siempre es más rápida? En este caso, hay que tener en cuenta que la cola más lenta es, por lo general, la que tiene más gente y, en consecuencia, es la cola en la que es más fácil que estemos. Además, si estamos en una cola y hay, por ejemplo, cuatro colas, hay un 75 por ciento de posibilidades de que al menos una de las otras colas sea más rápida que la nuestra.

Otra ley de Murphy es esa que dice que 'si llevas paraguas cuando hay previsión de lluvia, es más probable que no llueva'. Según Matthews, hay que considerar que si vives en un sitio con pocas precipitaciones, la mayoría de las veces se acierta a la hora de decir que no lloverá, a lo que se suma que las probabilidades de que llueva justo cuando estamos por la calle son por lo general muy bajas en casi todo el mundo. Así que, lo más probable es que cargues con el paraguas para nada.

Y qué decir de esa otra ley que apunta a que 'siempre encuentras las cosas en el último sitio en el que miraste'; ¡pues claro!, por algo tan sencillo como que no seguimos buscando después de encontrarlas; o esa de que 'no importa

cuántas veces se demuestre una mentira, siempre habrá personas que crean que es verdad'. Normal, a medida que los rumores se difunden, les damos más credibilidad solo por el hecho de que los oímos más, lo que, además, nos lleva a difundirlos, entrando en un círculo vicioso.

Seguro que nos dejamos alguna ley de Murphy más que tiene su explicación, y otras que pueden ser pura casualidad, porque Murphy sale a relucir en tantas y tantas ocasiones... Cada vez que llueve, porque siempre hay alguien que lavó el coche o limpió los cristales; cuando llegas al teléfono y justo acaban de colgar; cuando tienes prisa y todos los semáforos te pillan en rojo; cuando cometes un error y justo hay alguien que te está viendo; cuando decides tirar algo que lleva años guardado y pasa una semana y lo necesitas... y muchas, muchas veces más.

DE MAYOR QUIERO...

... SER PINTORA

Kelly Arrontes: “No lucho con mi discapacidad visual, la incorporo a mis cuadros”

Por Laura Vallejo

Un problema de nacimiento y dos desafortunados accidentes deterioraron gravemente la vista de la pintora vallisoletana Kelly Arrontes, pero ella no ha querido dejar que esas dificultades la aparten de su pasión por la pintura. Buena muestra de ello es la exposición ‘Arrontes, otro punto de vista’, en la que pueden verse 16 de sus obras recientes en el Museo Tiflológico de la ONCE en Madrid, hasta el próximo 17 de septiembre.

A Kelly Arrontes la vocación por la pintura le viene de su niñez. “Mi madre era una artista muy buena, pero, por la época en que vivió, no se dedicó profesionalmente al arte, aunque sí nos enseñó a mis hermanos y a mí a amarlo”, recuerda. Como Kelly tenía dificultades desde pequeña para ver, “nací con miopía magna”, nos explica, su progenitora le enseñó “estrategias para dibujar” que le han valido de mucho en los momentos en que su vista ha estado más deteriorada.

Y es que esta artista ha sufrido dos accidentes que le han provocado importantes daños visuales. En el primero, “perdí toda la visión de un ojo y parte de la del otro, y eso fue muy complicado” -dice-, y, como consecuencia del segundo, le quedó muy dañado el cristalino, aunque gracias a una intervención volvió a recuperar parte de la vista.

“La oftalmóloga me preguntó en qué trabajaba y le dije que era pintora artística, pero que suponía que no podría seguir trabajando en eso debido a las secuelas, pero la cirujana me comentó que tal vez sí”, rememora Arrontes. “Fue muy sabia y decidió que no me pondría una lente para hipermetropía, que es la que ponen habitualmente en operaciones de cataratas, sino una lente de miopía, y de ese modo bajó mi graduación, que yo tenía muy alta, y gracias a

ello empecé a poder percibir el detalle, y ahora veo mejor que nunca por el poco campo visual que tengo”, explica.

Si no fuera por las estrategias y técnicas que su madre le enseñó en su infancia, Kelly no podría ser la pintora que es hoy por hoy. “Es un bagaje que tengo y que adquirí como quien aprende un idioma materno, está integrado en mí”. “Si pierdes la vista a medida que vas creciendo, te vas adaptando; es como quien entra en una habitación con poca luz y encuentra a alguien leyendo, como la luz se ha ido poco a poco, puede hacerlo”, señala.

Ese aprendizaje pronto dio sus frutos: Arrontes ingresó en la Escuela de Artes y Oficios de Valladolid en 1987 y ese mismo año consiguió el primer premio de Dibujo y Pintura ‘Nuestros más jóvenes en Arco’ (Madrid). Al año siguiente, recibió una mención honorífica en la muestra de ‘Jóvenes artistas en Europa’, promocionada por el Banco de Castilla. En 1995, inició sus estudios en la Universidad de Bellas Artes San Jordi (Barcelona), donde es licenciada con honores en el año 2000.

Mirar por dentro

Al tener baja visión, cada cuadro que empieza Kelly “supone un reto”. Su discapacidad y los años le han hecho cambiar el chip. “Antes me enfadaba porque había muchas cosas que no podía hacer por mi dificultad visual, sin embargo, ahora, en lugar de luchar contra molinos o contra la realidad de que no veo bien y que tengo muchas interferencias, lo que hago es incorporar todas las moscas y las interferencias que veo al cuadro, en lugar de tratar de quitarlas como hacía antes. Las manchas y las aguas que pueden observarse en mis pinturas es lo que yo veo”.

La principal clave de los retratos de esta vallisoletana, afiliada a la ONCE, es que “mira por dentro” a los retratados. “Antes pintaba intentando imaginarme cómo los veían los demás, pero ahora los pinto tal como los veo yo, es una visión más realista para mí”, explica. Para conseguirlo, se vale de sus gafas de protección, las características gafas negras que identifican a las personas ciegas. Desde que tuvo su último accidente, Kelly siempre sale a la calle con ellas, de ese modo, cuando alguien la mira, “piensa que no le veo y se muestra tal como es, se quita la máscara, en lugar de adoptar una pose de fotografía”, comenta.

Así ha pintado los cuadros de la muestra ‘Arrontes, otro punto de vista’, que actualmente expone en el Museo Tifológico de la ONCE. Todos ellos son recientes (el más antiguo tiene dos años), y la mayoría han sido pintados expresamente para la exposición. Son en su mayoría de personajes conocidos, para que el público pueda ver el parecido, y, entre ellos, hay también un autorretrato de la pintora y escenas cotidianas.

Los reyes Felipe y Letizia y sus hijas, la princesa Leonor y la infanta Sofía; las actrices Penélope Cruz, Rossy de Palma o Maribel Verdú; el actor Javier Bardem, o los cantantes Mónica Naranjo y Leiva, así como las actrices extranjeras Marilyn Monroe y Amanda Seyfried, han sido retratados por el pincel de esta pintora con discapacidad visual, en cuadros de gran formato.

Emprendedora y escritora

Esta artista también es emprendedora: acaba de poner en marcha su propia empresa, Arrontes-Arts. “El proyecto surgió en diciembre del año pasado, cuando terminé un curso de gestión empresarial de la escuela de negocios Esade y conseguí una beca”, explica. La condición para recibir la ayuda era que creara su propia empresa y así lo hizo. “Ahora estoy tratando de impulsarla”, señala. Para que la gente la conozca, está realizando exposiciones como la del Museo Tifológico, y creando un fondo de obras en “tres líneas: los retratos, las emociones a través de los animales y los abstractos”. Ya lleva dos años trabajando en ello y ha recibido varios encargos.

A Kelly también le gusta escribir e incluso ha ganado un premio: el vigésimo primero Concurso Literario de Cuentos ‘Nueva Acrópolis’, en 1997. Esta es una faceta que le gustaría seguir cultivando, pero ahora tiene “otros campos abiertos”, como su empresa y la rehabilitación de la casa a la que se irá a vivir el próximo año. Cuando tenga más avanzados esos proyectos, quiere retomar una novela que empezó a escribir tiempo atrás. “Como estuve unos años que no podía pintar, tuve que encauzar mi creatividad por otro lado”, la literatura, nos cuenta. Lo que ocurre es que, para escribir, se siente más inspirada cuando está “peor de ánimo, y como ahora estoy contenta con el tema de pintar, he dejado la literatura un poco a un lado”, concluye la pintora.

NOTICIAS

Crean una “segunda piel” que hace desaparecer las arrugas

A medida que la piel envejece, se vuelve menos firme y elástica y aparecen las arrugas, problemas que pueden agravarse aún más por la exposición al sol. Científicos del prestigioso Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) han creado una “segunda piel” de silicona que tensa la epidermis, elimina la flacidez y hace desaparecer las arrugas.

Esta nueva piel de quita y pon imperceptible, que ha sido bautizada como XPL, está hecha de polímero transparente de silicona que se adhiere perfectamente a la dermis e imita las características de una piel joven y saludable. El efecto es casi inmediato, ya que se consigue a los dos minutos de su aplicación, y se prolonga durante un máximo de 24 horas.

Según sus creadores, además de sus propiedades estéticas, esta “segunda piel” podría utilizarse también para tratar enfermedades dérmicas, como eczema y dermatitis, y como barrera para proteger de las radiaciones ultravioletas, como si de un filtro solar invisible se tratara. El XPL se suministra en forma de crema que, una vez extendida sobre la piel, se hace invisible.

Los científicos llevaron a cabo varios estudios con humanos para probar la eficacia y seguridad de esta “segunda piel”. En uno de ellos, aplicaron el XPL en la zona de debajo de los ojos, donde suelen formarse bolsas, y estas se

redujeron notablemente. También probaron su elasticidad en la piel del antebrazo, con resultados satisfactorios.

Además, los investigadores evaluaron la capacidad del material para evitar la pérdida de hidratación de la piel y comprobaron, dos horas después de su aplicación, que la piel cubierta con XPL perdió menos agua que la tratada con una potente crema hidratante. Muy importante también: ninguno de los participantes en los experimentos sufrió algún tipo de reacción en su piel.

¿Quién sabe?, igual los días de las operaciones de estética para estirar y rejuvenecer la piel pueden estar contados.

¡Cuidado con los *selfies*!

Hacerse un *selfie* sigue estando muy de moda, pero ¡cuidado!, porque puede tener unas consecuencias desastrosas. Y si no que se lo digan a un estudiante de 24 años que el pasado mes de mayo destruyó en Lisboa (Portugal) una valiosa estatua de más 100 años intentando hacerse un autorretrato con su teléfono móvil.

El joven no tuvo reparo alguno en encaramarse cerca de la media noche a una hornacina de la estación de Rossio, en la capital portuguesa, que contenía una estatua de 125 años de antigüedad del rey luso Sebastián I para hacerse un *selfie*, provocando que la estatua cayera al suelo y se hiciera añicos.

Esta aventura fotográfica puede costarle bien caro al joven, ya que, además de que podría correr con los gastos de la reparación de la estatua, a lo mejor tiene que enfrentarse a un proceso penal por su destrucción al integrar un edificio clasificado como patrimonio nacional, proceso que podría terminar con una pena de prisión. Seguro que la próxima vez se piensa lo de hacerse un *selfie* con una estatua, ¿no crees?

No es la primera vez que ocurre un incidente de este tipo. La afición por los *selfies* también tuvo unas consecuencias lamentables en Milán el año pasado, cuando otro estudiante tuvo la 'genial' idea de sentarse, para hacerse una foto, en una pierna de una réplica del siglo pasado de la estatua del *Sátiro borracho* en la Academia de Bellas Artes de Brena.

Comerse una hamburguesa en una sauna

La sauna forma parte de la cultura finlandesa. Es un lugar para la limpieza tanto física como espiritual. Es, en definitiva, una forma de vida. Se calcula que en el país escandinavo hay entre dos y tres millones de saunas para cinco millones y medio de habitantes, distribuidas en viviendas, oficinas, gimnasios, hoteles, barcos... y hasta en el Parlamento.

Con estas premisas, no te extrañará si te digo que en su capital, en Helsinki, un restaurante de comida rápida -Burger King para ser exactos- situado en el centro de la ciudad ha instalado una sauna, convirtiéndose en el primer

establecimiento donde puedes tomarte una hamburguesa con patatas fritas al mismo tiempo que disfrutas de un baño de vapor.

Y no creas que los clientes tienen que salirse de la sauna envueltos en una toalla para hacer cola y pedir su comida; se la sirven camareros en la misma sauna. Con una capacidad para 15 personas, se puede alquilar por un período mínimo de tres horas al precio de 250 euros. La sauna dispone de bancos de madera pintados con los colores de la marca de comida rápida, duchas, vestuarios y una sala de reposo con televisión y juegos.

La verdad es que, a priori, no casa demasiado eso de tomar una sauna para limpiar el cuerpo a la vez que te das un atracón de calorías, ¿no crees? Aunque también puede verse de otra forma, una sauna después de una hamburguesa con patatas puede ayudarnos a eliminar las grasas y las toxinas y también el cargo de conciencia por ingerir más calorías de las debidas.

TRUCOS Y CONSEJOS

¡Cuidado con las redes sociales e Internet! Algunos consejos para navegar con seguridad

Por Javier Cuenca

Las redes sociales se han convertido de un tiempo a esta parte en un fenómeno de la comunicación moderna. Plataformas como Facebook o Twitter concentran a un gran número de personas que las eligen para compartir información. Pero a pesar de su éxito masivo, hay que tener en cuenta que no todo vale ni es aceptable en este tipo de webs. Por ello, en este artículo te ofrecemos algunos consejos para que tu paso por estas redes no te ocasione problemas.

Según la Policía Nacional, existe una gran desprotección en el tema de las redes sociales. Y es que cuando estas se pusieron en marcha, nadie le explicó a la gente cómo manejarlas. Cada uno fue aprendiendo por su cuenta o bien a través de algún amigo. Pero la cosa se complicaba aún más si la persona que quería utilizar estas redes tenía una discapacidad.

Lo primero que uno hace al entrar en Facebook o Twitter es facilitar una serie de datos personales, sin tener en cuenta que, igual que existe gente mala en la vida real, también la hay en Internet, tal y como señaló Esther Arén, delegada provincial de Participación Ciudadana de la Policía Nacional en la Comunidad de Madrid, en unas jornadas sobre el uso de Internet organizadas recientemente por la ONCE.

Esos “malos” pueden apoderarse de tus datos y utilizarlos como mejor les parezca, con fines nada positivos, por lo que hay que tener mucho cuidado con los datos que se dan. No ofreciendo datos demasiado personales evitaremos

no solo el bombardeo de publicidad en nuestros correos electrónicos, sino también posibles estafas.

Mejor con nombre falso

En las redes sociales debes ser especialmente cuidadoso con este tema: además de no introducir datos demasiado personales, tampoco está de más dar un nombre falso a fin de no dejar pistas que puedan identificarte y hacerte blanco de algún delito.

Hay quien piensa que cuando alguien se crea un perfil en Facebook y cuelga fotos en su muro, solo pueden verlas sus amigos. Sin embargo, esto no es así, advierte la responsable policial. Puede que tus amigos no tengan muro y las vean, por lo que cualquier persona tiene acceso a esas imágenes.

En este sentido, también hay que tener mucho cuidado con el tipo de imágenes que se cuelgan, y que en ningún caso deben ser demasiado íntimas, como fotos en bañador, etcétera. Del mismo modo que tampoco es aconsejable dar opiniones demasiado explícitas e insultar a otros, pues cualquiera puede verlo y eso tiene consecuencias.

También es importante que, si eres menor, no navegues solo por Internet, sino que siempre lo hagas acompañado de un familiar adulto. Esto también es importante a la hora de saber los datos que hay que dar y los que no, y para que alguien sea testigo de lo que se está facilitando en las páginas web y en las redes sociales.

Así que ya sabes. No se trata de prescindir de las redes sociales o de no navegar por Internet, sino de hacerlo con seguridad para que no tengas ningún problema. Como concluye Esther Arén, existe una realidad digital y es importante ser conscientes, pero hay que moverse por ella con las necesarias garantías de seguridad.

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

- 1) ¿Cuál era el título de la canción con la que el cantante Serafín Zubiri representó por primera vez a España en el Festival de Eurovisión de 1992?**
 - a) El chiqui chiqui.
 - b) Todo esto es la música.
 - c) Quién maneja mi barca.

Solución: b) Todo esto es la música.

2) ¿Cómo se llama el superhéroe ciego cuyos poderes consisten en que, al perder la vista, aumentó la sensibilidad del resto de sus sentidos?

- a) Dare Devil.
- b) Anacleto.
- c) Bob Esponja.

Solución: a) Dare Devil.

3) ¿Qué nombre recibe el formato de los archivos de las obras en braille que se encuentran en la Biblioteca Digital de la ONCE?

- a) MP3.
- b) TLO.
- c) 3D.

Solución: b) TLO.

4) ¿En qué año empezó a comercializarse el 7/39 de la ONCE?

- a) En 1894.
- b) En 1912.
- c) En 2008.

Solución: c) En 2008.

4) ¿Cómo se llama el sistema portátil de almacenamiento y proceso de información en el que se introducen los datos mediante un teclado braille de seis puntos y se obtienen a través de una síntesis de voz?

- a) Videoconsola.
- b) Braille'n Speak.
- c) Blu-ray.

Solución: b) Braille'n Speak.

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 desespere, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

Si en el anterior número de PÁSALO demostraste tus conocimientos sobre los Juegos Olímpicos, ahora es el turno de los Paralímpicos, que como ya te hemos contado se celebrarán el próximo mes de septiembre. Además, te hacemos algunas preguntas generales sobre las Olimpiadas, a ver si te las sabes.

JUEGOS PARALÍMPICOS

- Teresa Perales llega a la cita de Río siendo la atleta paralímpica española que más medallas ha conseguido en sus participaciones en los juegos, ¿cuántas medallas ha obtenido antes de participar en Río 2016?

Solución: 22 medallas.

- El atleta paralímpico David Casinos ha sido campeón paralímpico en tres ocasiones consecutivas ¿en qué especialidad?

Solución: Lanzamiento de peso (en Sidney 2000, Atenas 2004 y Pekín 2008).

- ¿Cuántos jugadores por equipo hay en la pista de goalball?

Solución: 3.

- ¿A qué deporte se asimila la boccia?

Solución: A la petanca.

- ¿En qué distancia es especialista el ciclista paralímpico Alfonso Cabello?

Solución: El kilómetro en pista

- ¿En qué ciudad y en qué año se celebraron los primeros Juegos Paralímpicos? Esta es muy fácil, te lo hemos dicho hace un rato.

Solución: Roma, 1960.

- ¿En qué deporte de equipo participarán los hermanos Zarzuela en los próximos juegos Paralímpicos?

Solución: Baloncesto en silla de ruedas.

- ¿Cómo se llama el tipo de bicicleta en la que participan los deportistas ciegos en la especialidad de ciclismo?

Solución: Tándem.

- ¿Qué deporte de combate de origen japonés está en el programa de los Juegos Paralímpicos?

Solución: El judo.

- ¿Cuántas boyas marcan el campo de regatas en las competiciones paralímpicas de vela?

Solución: 3 boyas.

- ¿Qué diferencia hay en las reglas del tenis en silla de ruedas respecto al tenis a pie?

Solución: En el tenis en silla de ruedas la pelota puede botar hasta dos veces, mientras en el tenis a pie solo una.

PREGUNTAS GENERALES

- ¿En qué lugar de Grecia se enciende la llama olímpica?

Solución: Olimpia.

- ¿Con qué nombre, igual que el de una marca de rotuladores, son conocidos los habitantes de Río de Janeiro?

Solución: Carioca.

- ¿Qué distancia recorren los atletas que corren la maratón?

Solución: 42 kilómetros y 195 metros.

- En el programa olímpico y paralímpico hay un deporte de origen español, ¿sabrías decirnos cuál es?

Solución: Esgrima.

- ¿Qué distancia recorre un nadador cuando hace un largo de una piscina en una competición olímpica?

Solución: 50 metros.

- ¿Cómo se llama el mítico estadio de fútbol de Río de Janeiro?

Solución: Maracanã.

- ¿Cuál es el continente en el que aún no se han celebrado los Juegos Olímpicos y Paralímpicos?

Solución: África.

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