

# PÁSALO

Nº 120. 20 JULIO 2020 – 20 AGOSTO 2020

## SUMARIO

- ✚ Presentación
  
- ✚ No te lo puedes perder
  - ❖ Cartelera
  - ❖ Libros
  
- ✚ Lo que te interesa
  - ❖ Los españoles, los que más carne consumen de la UE
  - ❖ 36 civilizaciones inteligentes en nuestra galaxia
  
- ✚ De mayor quiero...
  - ❖ ... ser fisioterapeuta pediátrica. Lidia Parra: “Mi problema, realmente, es que nadie se da cuenta de que yo no veo bien”
  
- ✚ Noticias
  - ❖ ¡Cuidado con el bronceado!, especialmente este verano
  - ❖ Inventan un retrete ‘inteligente’ que detecta enfermedades
  
- ✚ Trucos y consejos
  - ❖ ¿Cómo tener una alimentación sana?
  
- ✚ El test de la ONCE
  
  
- ✚ Pasatiempos

## **PRESENTACIÓN**

¿Sabías que cada español consume en un solo día la cantidad de carne recomendable para toda la semana? Pues, así es, comemos mucha más carne de la aconsejable y eso no es nada bueno para nuestra salud, pero tampoco para nuestro planeta.

Y ya que hablamos de comida, no nos cansaremos de repetir lo importante que es para tu salud, y también para muchas otras cosas, tener una alimentación equilibrada. Te ayudaremos a conseguirlo de la mano de María Merino, una dietista y nutricionista a la que hemos entrevistado para PÁSALO. Y también te proporcionaremos unos útiles consejos para cuidar tu piel de los rayos del sol en esta época del año.

Seguro que en más de una ocasión has pensado que no estamos solos en el universo, que ahí fuera puede haber otras civilizaciones. Un estudio reciente calcula que solo en nuestra galaxia hay más de 30 civilizaciones comunicantes inteligentes.

En este número de la revista también conocerás a Lidia Parra, una mujer con síndrome de Stargardt, una discapacidad que no le ha supuesto ningún freno para llevar a cabo los proyectos que se ha ido marcando en la vida.

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

## **NO TE LO PUEDES PERDER**

### **-CARTELERA**

#### **Novedades en producciones audiodescritas**

##### **‘Día de lluvia en Nueva York’**

Gatsby Welles y Ashleigh son una joven pareja enamorada de universitarios que se dispone a pasar un fin de semana en la ciudad de Nueva York. Ella va a entrevistar al reconocido cineasta Roland Pollard, que pasa por un momento de crisis creativa, y durante su azarosa aventura conocerá al cautivador actor Francisco Vega.

Por su parte, Gatsby también conocerá a una joven, Chan, que le ayudará a poner en orden sus sentimientos. El lluvioso fin de semana estará plagado de encuentros, desencuentros y equívocos.

##### **‘El violinista en el tejado’**

Teyve, el lechero de un pueblo ucraniano, vive feliz con su esposa y sus cinco hijas, todas ellas solteras. Una tarde, mientras hace el reparto, conoce a Perchick, un pobre estudiante de Kiev con ideales revolucionarios.

Los dos simpatizan, y Teyve le ofrece casa y comida a cambio de que le dé clases a una de sus hijas. Al mismo tiempo, Lazar Wolf, un rudo carnicero que se ha quedado viudo, pide a Teyve la mano de su hija mayor.

### **‘Sorry We Missed You’ (Solo en MP3 y MP4)**

Ricky y su familia han estado peleando para salir adelante económicamente desde la crisis de 2008. Un día se presenta una nueva oportunidad cuando aparece una brillante furgoneta antigua, ofreciendo a la familia la posibilidad de crear su propio negocio.

Sin embargo, la tarea no será fácil, especialmente debido al trabajo de su mujer como cuidadora. Aunque los lazos de la familia son muy fuertes, pronto aparecerán las primeras fisuras...

Si te interesan ‘Día de lluvia en Nueva York’, ‘El violinista en el tejado’ y ‘Sorry, We Missed You’, puedes solicitarlas con los números P-699, P-705 y P-706, respectivamente, del catálogo de películas audiodescritas.

## **-LIBROS**

### **‘El mundo de Cherry en whatsapp’**

‘Mi canción más bonita’, ‘A la de tres: ¡Te quiero!’, ‘Y que te quedes’, ‘Tu maldita sonrisa’, ‘Hasta que el mundo vuelve a creer en la magia’, ‘Tú tan refugio y yo tan a la deriva’, ‘Una despedida, siete relatos y un viaje’, ‘Mantendré las luces encendidas para ti’, ‘El sur lo encontré en tus ojos’ y ‘Enséñame a dibujar sonrisas’. Estas son las novelas que he publicado hasta la fecha. ¿Que por qué las pongo? Porque hoy doy rienda suelta a sus personajes y dejo que veáis sus idas, venidas, pensamientos y acciones a través de una ventanita.

Un vistazo a lo que imagino que serán sus vidas a diario: Citas, fiestas, redes sociales, música, series, vacaciones, Navidad, Halloween y el mundial de fútbol son solo algunos de los temas que se han atrevido a tocar. Y, al final, una puerta hacia... Bueno, ¿por qué no entras y lo averiguas?

### **‘Poniente’**

Esta novela narra una de las aventuras más increíbles de la historia de la humanidad: la primera circunvalación al globo terráqueo. Un viaje único donde las distancias asombran, la voluntad triunfa sobre las limitaciones y el tiempo deja de ser relevante cuando de alcanzar la gloria se trata.

Alber Vázquez da voz al puñado de audaces que navegó hacia territorios completamente desconocidos y descubrió la auténtica dimensión del mundo. Injustamente olvidados, por primera vez, hablan en primera persona en estas páginas vibrantes en las que brillan la capacidad humana, el sacrificio, el compañerismo y la lealtad.

## **‘Los lobos del invierno’**

Corre el mes de diciembre y los fuegos de roble arden en los majestuosos hogares de Nideck Point. Para Reuben Golding, ahora imbuido del don del lobo, esta Navidad promete ser como ninguna otra... De las sombras de la mansión surge un fantasma atormentado, implorante, incapaz de hablar, pero no de abrazar y desear con cariño desesperado...

Mientras Reuben se ve atrapado por las pasiones y anhelos de esta presencia espectral, se desvelan secretos asombrosos que hablan de un inframundo extraño, de espíritus centenarios que poseen sus propias historias antiguas y fantásticas y que hostigan con sus poderes oscuros...

Si estás interesado en leer “El mundo de Cherry en whatsapp”, de Cherry Chic, puedes descargarlo de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato TLO, o solicitarlo, en soporte papel, al Servicio Bibliográfico de la ONCE (SBO). Si quieres leer ‘Poniente’, de Albert Vázquez, y ‘Los lobos del invierno’, de Anne Rice, puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy.

## **LO QUE TE INTERESA**

### **Los españoles, los que más carne consumen de la UE**

Por Nuncy López Valencia

**En España se consume mucha más carne de lo que las autoridades sanitarias internacionales y nacionales aconsejan, con el consiguiente perjuicio para la salud de los ciudadanos, pero también para el medio ambiente, ya que la ganadería industrial es responsable de una parte importante de las emisiones de gases de efecto invernadero. Para que te hagas una idea, cada español ingiere en un solo día la cantidad de carne aconsejada para toda la semana.**

El pasado mes de junio se celebró la Semana Mundial Sin Carne, una celebración que la organización ecologista Greenpeace aprovechó para denunciar que España es ya el país de la UE que más carne consume, apoyándose en los últimos datos disponibles de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés).

#### **Más de 100 kilos por persona y año**

De acuerdo con los datos de la FAO, en nuestro país se consumen más de 100 kilos de carne por persona y año, lo que equivale a unos 275 gramos diarios. Esta cantidad está muy por encima de las recomendaciones científicas internacionales, que marcan unos 300 gramos, y las estatales (entre 300 y 375 gramos a la semana).

Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan), dependiente del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, recomiendan una ingesta moderada de carne, unas 2-3 veces por semana. De ello se desprende que, para alcanzar unos niveles saludables, y también sostenibles, en España deberíamos reducir un 84 por ciento la cantidad de carne que comemos en la actualidad. ¡Casi nada!

Si nos comparamos con el resto del mundo, España ocupa el duodécimo puesto del ranking de países con mayor consumo per cápita de carne, según los últimos datos estadísticos globales de la FAO, correspondientes al año 2013. A la cabeza en consumo de carne se sitúa Australia (116,23 kilos por persona al año), por delante de Estados Unidos (115,13) y Argentina (107,24). En el lado opuesto están la India y Bangladesh, con 3,69 y 4,11 kilos de carne por persona al año, respectivamente.

Es cierto que la carne es una fuente importante de proteínas, además de aportar gran cantidad de vitaminas, hierro, potasio, fósforo y zinc, pero también hay que tener muy en cuenta que un consumo continuado y/o excesivo puede ser muy perjudicial para la salud.

### **2-3 veces por semana**

Un estudio realizado hace algunos años por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, perteneciente a la OMS, relacionaba algunos tipos de cáncer con el consumo de carnes rojas y procesadas. Por carnes rojas se entienden la carne de ternera, cerdo, cordero, caballo o cabra, y las procesadas son los embutidos o las salchichas tipo Frankfurt, por ejemplo.

Por ello, tanto la OMS como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición aconsejan el consumo de carne 2-3 veces por semana y recuerdan los beneficios de una dieta variada y equilibrada, como la mediterránea, rica en frutas, verduras, aceite de oliva, legumbres y pescado.

Los expertos aseguran que una dieta rica en fibra y baja en grasas y azúcares, unido a la realización de ejercicio físico de manera habitual, es la mejor forma de prevenir problemas de salud, como algunos tipos de cáncer, obesidad y enfermedades cardiovasculares, entre otros.

### **Gases de efecto invernadero**

Pero, además, reducir el consumo de carne no es solo favorable para tu salud, también lo es para el cuidado de nuestro planeta, que, como sabes, no goza de muy buena salud. Por ello, el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC, por sus siglas en inglés), organización intergubernamental de las Naciones Unidas, recomienda seguir una dieta equilibrada con más alimentos de origen vegetal y de origen animal con bajas emisiones de gases de efecto invernadero para proteger la tierra y combatir la crisis climática.

Según Greenpeace, a nivel mundial, el sector agroalimentario, en su conjunto, es el responsable de hasta un 37 por ciento de las emisiones globales de gases de efecto invernadero y solo el sector ganadero del 14,5 por ciento. Además, esta organización ecologista denuncia que la ganadería industrial está asociada a la deforestación, el elevado consumo de agua y su contaminación, la emisión de amoníaco, el maltrato animal, el uso de cultivos transgénicos y un largo etc.

“No podemos seguir mirando para otro lado. El excesivo consumo y producción de carne industrial en España está contribuyendo a la destrucción del planeta”, subrayó Luíís Ferreirim, responsable de agricultura de Greenpeace España, durante la celebración de la Semana Mundial Sin Carne. “La urgente y necesaria transformación del sistema pasa por adoptar dietas sanas y sostenibles y por dejar de llenar el campo de auténticas fábricas de carne, cambio climático, contaminación del agua y destrucción de modos de vida y empleos”.

Según ProVeg España, una organización por la conciencia alimentaria que trabaja con el objetivo de reducir el consumo de carne en un 40 por ciento para 2050, la pandemia de la COVID-19 ha hecho que los españoles opten por un mayor consumo de productos vegetales, a la vez que reducían el de la carne, por motivos de salud y de sostenibilidad.

Para esta organización, ha llegado el momento de “crear una nueva normalidad” y afianzar “estos nuevos hábitos de consumo tan positivos”. A su juicio, hay que incidir en la urgencia de un cambio hacia un sistema alimentario más basado en plantas, no solo para resolver la crisis climática, sino también “como estrategia de mitigación frente a futuras pandemias zoonóticas, como ha sido el caso de la COVID-19”, o la propagación de enfermedades anteriores como la gripe aviar, el SARS o la gripe porcina.

## **36 civilizaciones inteligentes en nuestra galaxia**

Por Nuncy López Valencia

**¿Quién no se ha preguntado alguna vez si estamos solos en el universo o hay otras civilizaciones ahí fuera? Esta ha sido una de las preguntas más relevantes y antiguas en la historia del pensamiento humano y es una cuestión que sigue trayendo de cabeza a los investigadores. Un estudio arroja nueva luz sobre este asunto y calcula que podría haber más de 30 civilizaciones inteligentes en toda nuestra galaxia.**

Hasta la fecha no hemos recibido señales que confirmen la existencia de otras formas de vida inteligente extraterrestres, pero no por ello tenemos la seguridad de que no existan. De hecho, los investigadores no han cejado en su empeño por encontrar evidencias que intenten demostrar la existencia de vida inteligente fuera de nuestro planeta.

Uno de los mayores expertos en este terreno, el astrónomo estadounidense Frank Drake, que ha participado y dirigido numerosos proyectos para buscar vida extraterrestre, desarrolló en los años 60 la ecuación que lleva su nombre y

calculó que deberíamos detectar 10 civilizaciones inteligentes capaces de comunicarse solo en nuestra galaxia.

Ahora, un nuevo estudio llevado a cabo por dos investigadores de la Universidad de Nottingham, publicado recientemente en la revista *The Astrophysical Journal*, aumenta considerablemente ese cálculo y estima que solo en nuestra galaxia, la Vía Láctea, podría haber 36 civilizaciones comunicantes inteligentes activas.

### **Como en la Tierra**

Utilizando un nuevo enfoque y la información astrofísica más reciente, los investigadores estudiaron el número probable de civilizaciones comunicantes inteligentes en nuestra galaxia. Analizaron la formación de estrellas galácticas; la metalicidad, que es la concentración de elementos más pesados, a los que los astrónomos llaman 'metales', que hay en el Sol y otras estrellas, y la probabilidad de que las estrellas alberguen planetas similares a la Tierra en sus zonas habitables.

Para su trabajo, estos investigadores se basaron en la suposición de que la vida inteligente y capaz de comunicarse se forma en otros planetas de manera similar a como lo hace en la Tierra. Una suposición que se sustenta en que nuestro planeta es el único en el que se sabe que existe vida inteligente y comunicativa.

"Debería haber al menos unas pocas docenas de civilizaciones activas en nuestra galaxia bajo el supuesto de que se necesitan 5.000 millones de años para que se forme vida inteligente en otros planetas, como en la Tierra", señala Christopher Conselice, profesor de Astrofísica de la Universidad de Nottingham y director de la investigación. "La idea –explica– es mirar la evolución, pero a escala cósmica. Llamamos a este cálculo el límite astrobiológico copernicano".

"Los dos límites astrobiológicos de Copérnico son que la vida inteligente se forma en menos de 5.000 millones de años, o después de aproximadamente 5.000 millones de años, similar a la de la Tierra, donde se formó una civilización comunicante después de 4.500 millones de años", explica Tom Westby, profesor de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Nottingham y primer autor del estudio.

Esto supone que la vida se forma como lo hace en la Tierra, y, además, que el contenido de metal de las estrellas de estos posibles planetas con vida inteligente capaz de comunicarse es igual al de nuestro Sol, que es rico en metales. Con estas condiciones, los investigadores de la Universidad de Nottingham calculan que "debería haber alrededor de 36 civilizaciones activas en nuestra Galaxia".

### **Civilizaciones tecnológicas**

La investigación indica también que el número de civilizaciones depende en gran medida de cuánto tiempo envían activamente señales de su existencia al espacio, como transmisiones de radio desde satélites, televisión, etc. Indica que, si otras civilizaciones tecnológicas duran tanto como la nuestra, que actualmente

tiene una antigüedad de 100 años, entonces habrá alrededor de 36 civilizaciones técnicas inteligentes en curso en toda nuestra galaxia.

El problema es que detectarlas y comunicarse con ellas con nuestra tecnología actual sería muy difícil, según los investigadores, ya que la distancia promedio a estas civilizaciones estaría a 17.000 años luz. También apuntan que es posible que seamos la única civilización dentro de nuestra galaxia a menos que los tiempos de supervivencia de civilizaciones como la nuestra sean largos.

“Nuestra nueva investigación sugiere que la búsqueda de civilizaciones inteligentes extraterrestres no solo revela la existencia de cómo se forma la vida, sino que también nos da pistas sobre cuánto tiempo durará nuestra propia civilización. Si descubrimos que la vida inteligente es común, entonces esto sería revelar que nuestra civilización podría existir por mucho más de unos pocos cientos de años, alternativamente, si encontramos que no hay civilizaciones activas en nuestra galaxia, es una mala señal para nuestra propia existencia a largo plazo. Al buscar vida inteligente extraterrestre, incluso si no encontramos nada, estamos descubriendo nuestro propio futuro y destino”, concluye Conselice.

## **DE MAYOR QUIERO...**

### **... SER FISIOTERAPEUTA PEDIÁTRICA**

**Lidia Parra: “Mi problema, realmente, es que nadie se da cuenta de que yo no veo bien”**

Por Refugio Martínez

**Lidia tiene 41 años. Es madre y una mujer de éxito, pero recuerda como si fuera ayer los días del instituto cuando le daba vergüenza usar el monóculo. Ha llovido mucho desde aquellas clases en las que se frustraba porque la profesora no entendía que no es que hiciera mal los ejercicios de la pizarra, es que no los veía bien. Sin embargo, esas experiencias le enseñaron a naturalizar la discapacidad y a aprender que si queremos que la gente sepa cuáles son nuestras necesidades, debemos empezar por hacérselas saber. ¿El camino? Perder el miedo a pedir las.**

Fue durante una revisión rutinaria en el colegio cuando detectaron, por primera vez, que algo en la vista de Lidia no iba bien. Tras acudir a distintos especialistas, le diagnosticaron una degeneración macular que se conoce con el nombre de enfermedad o síndrome de Stargardt. “Mi madre buscó todas las ayudas para que yo no tuviera ningún problema a nivel escolar, con 10 o 12 años me afilié a la ONCE, que nos acogió, y fenomenal, la verdad”, explica Lidia Parra.

### **Una discapacidad invisible**

En el mundo de la discapacidad no existen las ciencias exactas y más con el síndrome de Stargardt, ya que es una patología que evoluciona de manera

imprevisible y diferente en cada paciente. Esta enfermedad afecta a la agudeza visual pero no a la visión periférica, de manera que una persona es capaz de desenvolverse con soltura por la calle, pero no puede leer un libro porque, como bien explica Lidia, “lo que falla es la visión del detalle”.

Estas peculiaridades hacen que la enfermedad sea muy subjetiva, por lo que, a menudo, la gente que vive con alguien que tiene esta discapacidad no termina de entender cómo es la visión de las personas que la sufren. “Lo ven como un poco raro –aclara–, porque puedo montar en bicicleta o ver un pelo a contraluz”.

Sin embargo, nunca podrá leer subtítulos, conducir un coche, enhebrar una aguja o ver con nitidez más allá de dos metros. Con todo, en el ámbito social nunca ha tenido problemas para integrarse y sentirse una más con sus amigas. Aunque, estas usaban sus trucos para que Lidia pudiera verlas en la distancia y, entre otras cosas, levantaban los brazos o gritaban su nombre. “La verdad es que en ese aspecto siempre me he sentido muy acogida”.

Otra cosa distinta es su experiencia académica. “En el instituto tuve una profesora que se pensaba que yo no sabía hacer las cosas correctamente y lo que pasaba es que no veía bien”. Comenta Lidia que, una tarde, la profesora le pidió hacer unos cálculos con los datos de la pizarra, “pero yo no los distinguía con precisión y es verdad que ahí me sentí mal y pensé: ‘Jo, no es que no sepa la respuesta, es que no lo veo”.

En otra ocasión, Lidia recuerda cuando le pusieron, como adaptación, un monóculo en el cristal de las gafas. “Con 15 años ponerme eso delante de toda la clase no era lo mejor para mi integración y preferí quitármelo y preguntar a mi compañero. Al final, yo era la charlatana y la que no atendía, y lo que pasaba es que me estaba buscando la vida porque no veía bien”.

Fueron esas pequeñas cosas las que hicieron que Lidia se diera cuenta de que lo malo no era tener una discapacidad, sino que su discapacidad era invisible. “Mi problema, realmente, es que nadie se da cuenta de que yo no veo bien”. Sin embargo, todas esas experiencias que ahora recuerda con un nudo en la garganta, le sirvieron para aprender que era ella quien tenía que visibilizar su discapacidad.

Para Lidia, que a día de hoy es codirectora del Centro Interactúa en Almería y trabaja para atender a niños que en su mayoría tienen parálisis cerebral, todas sus experiencias vitales son un claro ejemplo de cómo, a veces, se estigmatiza a las personas con discapacidad. “A los niños con los que yo trabajo se les etiqueta y todo el mundo piensa que a nivel cognitivo no están bien, y no es cierto. Hay muchos niños que a ese nivel están perfectos y pueden sociabilizar. La gente les tiene que dar una oportunidad para poder conocerlos”.

### **¡Qué diferencia con accesibilidad!**

A una persona como Lidia, el hecho de tener baja visión no le ha detenido en ninguno de los proyectos que se ha propuesto en la vida, ya fuera a nivel académico, ya fuera a nivel empresarial. Aunque reconoce que cuando se le

facilitan las ayudas necesarias, todo es mucho más fácil y los resultados son más eficientes.

Y esto lo piensa Lidia con conocimiento de causa al comparar cómo fueron sus años de estudiante de Magisterio en la Universidad de Granada, “en donde tuve que buscarme la vida, otra vez, pillando las clases como pude”, con los estudios que cursó en la Escuela de Fisioterapia de la ONCE, “en donde he podido tener una formación en un centro especializado que atendía las necesidades que yo tenía”.

En su opinión, salió “mejor preparada” y su trabajo como fisioterapeuta tiene “mucha más calidad”, porque le han enseñado personas con su misma perspectiva, “personas que ven como yo, que no ven bien”.

En este sentido, Lidia no solo se refiere a la empatía y al buen entendimiento que se siente al estudiar o trabajar con personas que tienen la misma discapacidad, sino también a las adaptaciones. Y es que, esta fisioterapeuta vocacional sabe perfectamente el sobreesfuerzo que puede suponer leer, escribir y trabajar sin las adaptaciones necesarias. “Nosotros tenemos que hacer un desgaste mucho mayor para conseguir los mismos objetivos que una persona que no tiene discapacidad, y eso no puede ser a expensas de nuestro cuerpo”.

Eso de “a expensas de nuestro cuerpo” tal vez te suene a chino, pero Lidia insiste en la necesidad de subrayar la importancia de que los jóvenes también tengan una buena higiene postural a la hora de estudiar porque, “a lo mejor no se nota en una semana, pero en un mes se empiezan a tener problemas en el cuello y en la espalda, con lo que se reduce la concentración y, al final, no se rinde igual a nivel académico”.

Con todo, para esta afortunada almeriense, aunque son muy importantes las adaptaciones y la higiene postural, hay algo más valioso, y es la actitud que la persona tenga hacia su discapacidad. Para sacar el mayor rendimiento de tu intelecto y de tus capacidades no basta con tener adaptaciones, sino que, también, hay que saber pedir las. “Tenemos que explicar cuáles son nuestras necesidades, porque es así como la gente nos va a comprender y es así como no vamos a tener ningún problema, ni de integración, ni de aprendizaje, ni de nada”, concluye.

## **NOTICIAS**

### **¡Cuidado con el bronceado!, especialmente este verano**

Todos los veranos te recordamos lo importante que es cuidar tu piel cuando la expones al sol, pero este año debes tener aún más presente esta recomendación, ya que las pieles de todos nosotros son más sensibles a la radiación solar que otros veranos después de las semanas que hemos pasado confinados a causa de la crisis sanitaria del coronavirus.

Ello no significa que debamos estar reclusos en casa, por supuesto, sobre todo cuando el riesgo de contagio de la COVID-19 es menor en los espacios al aire libre, aunque, eso sí, tomando todas las precauciones que ya sabes. Pero lo que no debemos olvidar tampoco es de protegernos de las quemaduras solares en esta “nueva normalidad”, sobre todo después de semanas sin poder salir de casa.

En verano es cuando más actividades desarrollamos al aire libre, pero también es la época del año en la que los rayos del sol son más perjudiciales para nuestra piel. Y debes recordar que la mayor parte de los casos de cáncer de piel son inducidos por la exposición excesiva a la radiación solar. Pero también están las quemaduras, las insolaciones, el envejecimiento cutáneo prematuro...

Por ello, las autoridades y expertos sanitarios no se cansan de aconsejar que tomemos todo tipo de precauciones, porque, además, recuerdan que los efectos negativos de una exposición prolongada al sol son acumulativos. Entre esas precauciones están evitar exponerse al sol en las horas centrales del día, pasear por la sombra, llevar prendas que disminuyan las partes del cuerpo expuestas al sol directamente, cubrir la cabeza con sombreros o gorras y proteger los ojos con gafas de sol.

Y, por supuesto, la recomendación más importante: utilizar cremas de protección solar con un factor elevado y adecuado a tu edad, tipo de piel y zona del cuerpo, que deberás aplicarte de manera generosa 30 minutos antes de exponerte al sol y que tendrás que renovar cada dos horas y después de cada baño en la piscina o en el mar. No te olvides de ninguna parte de tu cuerpo, como las orejas o pies, por ejemplo, y ten en cuenta que, aunque el día esté nublado, debes protegerte igualmente.

Este año, a tu vestimenta habitual en verano, se suma un complemento más, la mascarilla, que, como sabes, estás obligado a llevar en la vía pública y espacios públicos siempre que no puedas guardar la distancia de seguridad, de al menos un metro y medio, y también en los espacios cerrados de uso público y en los medios de transporte.

No te creas que la mascarilla va a proteger tu cara del sol, ya que, además de estar hecha de materiales que no tienen esa finalidad, solo te cubre la zona de la boca y la nariz, por lo que, según los expertos, sigue siendo necesario que te apliques crema fotoprotectora por todo el rostro. Y tampoco te olvides del pelo, también hay muchos productos para protegerlo del sol.

### **Inventan un retrete ‘inteligente’ que detecta enfermedades**

Hay retretes de todas las formas y colores, retretes de oro, retretes con la tapa que se abre y cierra sola, retretes que simulan el sonido de una cascada para disimular ruidos incómodos, retretes con calefacción en el asiento, retretes con bidé incorporado para no tener que hacer uso del papel higiénico... ¡Todo un mundo el de los inodoros!

Pues bien, recientemente han ideado un sistema que puede ser incorporado en un retrete convencional que permite detectar y hacer un seguimiento de diferentes biomarcadores de salud y enfermedad en la orina y las heces de los usuarios. Esta tecnología posibilita detectar desde una infección hasta un cáncer, como el de vejiga, el colorrectal o el urológico, o una insuficiencia renal.

Este sistema ha sido desarrollado por un equipo de investigadores de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford y sus resultados han sido publicados en la revista Nature Biomedical Engineering, y, según sus creadores, el retrete podrá ser utilizado para realizar estudios de detección, diagnóstico y seguimiento de pacientes.

La idea de este curioso y útil váter surgió hace más de 15 años. “Al principio, cuando lo comentábamos –comenta Sanjiv Gambhir, líder del trabajo–, la gente se reía porque parecía una idea interesante, pero también un poco extraña”. Años después, y avalados por un estudio piloto llevado a cabo con 21 participantes, los investigadores de la Universidad de Stanford han hecho realidad este inodoro inteligente de precisión centrado en la salud.

Puede que te preguntes qué aspecto tiene este inodoro. Pues es el de uno normal en lo que a su exterior se refiere, porque lo importante va dentro de la taza, donde un conjunto de tecnologías de hardware y software utilizan la detección de movimiento para desplegar una mezcla de pruebas que permite evaluar la salud del usuario.

Para ello, el sistema envía automáticamente los datos extraídos de cualquier muestra a un sistema seguro, basado en la nube, para su almacenamiento. Pero, además, lleva un sistema de identificación incorporado para diferenciar entre los usuarios del inodoro. “La ventaja es que todo el mundo tiene que usar el inodoro y eso aumenta su valor como dispositivo de detección de enfermedades”, indica Gambhir.

## **TRUCOS Y CONSEJOS**

### **¿Cómo tener una alimentación sana?**

Por Refugio Martínez

**¿Sabías que la alimentación puede influir para que tengas menos acné y una piel más brillante, que puede reducir la piel de naranja, mejorar tu memoria o favorecer que seas más veloz en un campo de fútbol y más ágil en la pista de baloncesto? Pues así es, el truco está en tener una alimentación sana y, aunque no te lo creas, conseguirlo es mucho, mucho más fácil de lo que te piensas porque a veces se nos olvida que nuestro cuerpo es sabio y solo hay que escucharlo.**

Para conocer las pautas de una alimentación sana, la revista PÁSALO ha hablado con María Merino, una dietista y nutricionista que dirige la página web: [www.comiendoconmaria.com](http://www.comiendoconmaria.com) y que es autora del libro ‘Desayuno con

garbanzos', que revela cuáles son los mejores hábitos alimenticios para que aprendas a comer de una manera saludable y los incorpores a tus rutinas.

Lo primero que debes saber es que “el metabolismo de los adolescentes suele ser alto, es decir, suelen tener las necesidades energéticas altas”, explica María Merino. Esto es así porque estáis en una etapa de crecimiento, de desarrollo y de cambios hormonales y por eso, es normal que tu apetito sea voraz.

“Necesitáis más energía por lo que necesitáis más alimento, luego necesitáis comer más”. Y, como el cuerpo sabe lo que se hace, si tienes hambre es por algo, así que complácete y dale de comer las cantidades que te pida. “Que no haya miedo porque los adolescentes coman dos platos y repitan, siempre que hablemos de alimentos sanos y de una dieta equilibrada”, aclara la nutricionista.

Además, los beneficios de una dieta óptima van mucho más allá de lo que te pueda parecer en un principio. Por ejemplo: “si quieres aprobar un examen o sacar buena nota, con alimentos saludables te va a resultar mucho más fácil memorizar y concentrarse”.

Y lo mismo sucede con las chicas y chicos que hacen deporte, que con una alimentación saludable se darán cuenta de que rinden más y no se agotarán tanto, además de que también contribuirá a tener la piel más brillante y a reducir el acné, explica María Merino, que indica también que otros problemas de la piel, como la celulitis o la piel de naranja, se pueden corregir con ciertas frutas y verduras.

### **Aprender a distinguir los alimentos**

Es posible que estés más que harta y hartado de oír que tenemos que llevar una alimentación sana, pero a lo mejor no sabes en qué consiste exactamente, ya que, seguramente, en el colegio te habrán puesto la pirámide de alimentos con un montón de colores y de datos sobre los nutrientes que tienes que comer al día y, al final, es normal que te hagas un lío. Pues no te preocupes, porque te lo vamos a explicar de una manera muy sencilla.

Primero deberás aprender a distinguir cuáles son los alimentos desaconsejables para que intentes excluirlos de tu dieta. Por eso, la experta recalca que cuando una persona se marca objetivos relacionados con la alimentación, para alcanzarlos hay que tener claro que no debemos empezar por tener una alimentación sana, “sino por eliminar la comida insana”.

En opinión de esta dietista, “es más importante entender que la comida insana puede ser la causa de los problemas, en vez de que la comida sana es la solución. Hay que quitar primero la mala para poner la buena, porque si no el efecto no es tan notable”, asegura.

Pero, ¿cuáles son esos productos que tenemos que eliminar a toda costa? Pues, básicamente, “los azúcares, las grasas vegetales, los alimentos ultraprocesados y las harinas blancas”. Así dicho, tampoco queda muy claro ¿verdad? Pues con

el azúcar y aceites vegetales, la nutricionista se refiere a toda la bollería industrial, las chocolatinas, las galletas o los refrescos.

Pero, ¡cuidado!, que esto no significa que no comas nada de azúcar, porque es necesario para nuestro cuerpo, sino que lo podemos obtener de otro tipo de alimentos como, por ejemplo, la fruta.

En cuanto a la comida ultraprocesada, puede ser la llamada 'comida basura', así como las comidas precocinadas que vienen envasadas y que en nada se parecen a la comida que preparan con todo su cariño tus padres o abuelos, ya sea por el sabor o porque viene en polvos, o deshidratada, o casi plastificada.

Otro tema es el de las harinas blancas. Con eso, la experta se refiere a la pasta y al pan clásico, y esto es así porque estas harinas están ultraprocesadas y son responsables de muchas alergias e intolerancias. Y ahora te preguntarás y, entonces, ¿qué como yo? Pues lo mismo pero integral.

Es importante que sepas que las harinas y los hidratos de carbono, al igual que el azúcar, son necesarios y no podemos suprimirlos, pero sí que debemos sustituirlos por pasta, arroces y panes integrales, que, además de no tener harinas blancas, tienen más fibra y son buenísimos para el tránsito.

Ahora que ya sabes cuáles son los alimentos que la experta en nutrición desaconseja, ten presente que no se trata de cumplir esto a rajatabla, ya que una dieta equilibrada "se mide por semana, no por días y, si un día te comes un bollo, no pasa nada porque es algo puntual".

Por eso, María Merino advierte de que obsesionarse con la comida y estar reprimiéndose todo el rato "tampoco es bueno". "Lo más importante es usar el sentido común". Así que, ya sabes, el truquillo no está en no comer absolutamente nada de lo que llamamos 'comida basura' o bollería industrial, sino en restringir su consumo e ir sustituyéndolo poco a poco por una comida más sana.

## **Comida real**

Y ahora sí que ha llegado el momento de explicarte en qué consiste la comida sana o "real", como la llama María Merino. En este sentido, nos recuerda que somos omnívoros y que debemos comer de todo, "cualquier alimento que podamos coger de un árbol o del campo o pescar en el mar, es decir, todo lo que nos proporciona la madre naturaleza y que esté lo menos procesado posible".

Se refiere esta especialista a que se cocine en casa con los productos que se compran frescos en los mercados, ya sea fruta, verduras, hortalizas, legumbres, huevos (todos los que quieras), frutos secos, carnes o pescados. A esto hay que incluirle los lácteos, por supuesto, ya que, aunque vengan envasados no están ultraprocesados y sus beneficios son enormes, y más para ti, que estás en pleno desarrollo.

Con estas pautas, aplicadas a una dieta variada es suficiente para que sepas que te estas alimentando correctamente. Así que, ya no te tienes que hacer un lío pensando si has comido suficientes lácteos o si esta semana has tomado más de tres huevos, o si, según la pirámide de alimentos, no has cumplido con las verduras.

Apuesta por una alimentación mucho más natural, dale a tu cuerpo la comida que te pide porque es sabio y ten en cuenta que, si tienes hambre, es porque necesitas calorías. Y, por último, no olvides nunca usar el sentido común porque, aunque te pueda parecer que no tiene nada que ver con la alimentación, en realidad, ella es el ingrediente más importante para aunar el cuerpo y la mente. Ya sabes, *mens sana in corpore sano*.

## **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 supervisa y controla la actividad de la ONCE?**

- a) La Comisión Europea.
- b) El Banco Mundial.
- c) El Gobierno de España.

**Solución: c) El Gobierno de España.**

**2) ¿Cuál es el objetivo del Comité Paralímpico Español?**

- a) Representar y fomentar el deporte de personas con discapacidad.
- b) Organizar torneos de ajedrez para personas con discapacidad visual.
- c) Seleccionar los estadios donde se disputan los partidos de goalball.

**Solución: a) Representar y fomentar el deporte de personas con discapacidad.**

**3) ¿Qué juego de la ONCE empezó a comercializarse en mayo de 2008?**

- a) El Cuponazo.
- b) El 7/39.
- c) El Rasca.

**Solución: b) El 7/39.**

4) ¿Qué nombre recibe 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) Braille'n Speak.
- b) Línea Braille.
- c) Jaws.

**Solución: a) Braille'n Speak.**

5) ¿Qué organismo internacional se ocupa de todo lo relacionado con el ciclismo en tándem?

- a) El Comité Olímpico Internacional (COI).
- b) La Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC).
- c) La Unión Ciclista Internacional.

**Solución: c) La Unión Ciclista Internacional.**

#### **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**

**Aunque es un verano muy especial, es tiempo de darnos algún que otro chapuzón en el mar, esa masa de agua que parece infinita y que esconde un montón de curiosidades que desconocemos. ¿Te apetece saber un poco más sobre los océanos? Te proponemos hacerlo jugando. A ver si aciertas las preguntas que te formularemos a continuación. ¡Suerte!**

- Los océanos cubren:

- a) Alrededor del 60 por ciento de la superficie de la Tierra.
- b) Alrededor del 70 por ciento de la superficie de la Tierra.
- c) Alrededor del 80 por ciento de la superficie de la Tierra.

**Solución. b) Alrededor del 70 por ciento de la superficie de la Tierra.**

Aproximadamente el 71 por ciento de la superficie de la Tierra está cubierta por agua, y los océanos albergan más del 96 por ciento de todo ese volumen.

- En los mares habitan:

- a) El 50 por ciento de los seres vivos.
- b) El 70 por ciento de los seres vivos.
- c) El 90 por ciento de los seres vivos.

**Solución: c) El 90 por ciento de los seres vivos.** El tamaño de los océanos es tan enorme que es imposible saber la cifra aproximada de especies que lo habitan. Se estima que más de un tercio de todas las especies marinas están todavía por descubrir, lo que parece normal si se tiene en cuenta que el 95 % del volumen del océano está todavía sin explorar.

- Las olas se forman:
  - a) A causa de los cambios de temperatura.
  - b) A causa de la fricción del viento con las aguas superficiales del océano.
  - c) A causa de los cambios de presión.

**Solución: b) A causa de la fricción del viento con las aguas superficiales del océano.** Así es, generalmente las olas se forman a causa de la fricción del viento con las aguas superficiales del océano, aunque este fenómeno también puede ser agravado por perturbaciones submarinas como consecuencia de terremotos, grandes deslizamientos de tierra o erupciones volcánicas. En este caso, esas enormes olas se denominan tsunamis. Además, al igual que las mareas, las olas también se forman como consecuencia de la acción gravitatoria del Sol y la Luna, de manera que cuando esa fuerza gravitatoria actúa de manera intensa sobre las masas de agua, acaba provocando las llamadas 'olas de marea'.

- El océano más grande del mundo es:
  - a) El Pacífico.
  - b) El Índico.
  - c) El Atlántico.

**Solución: a) El Pacífico.** Así es, el océano más inmenso de la Tierra es el Pacífico, que ocupa el 33 por ciento, es decir, un tercio de la superficie total de nuestro planeta. Para que te hagas una idea, es tan enorme que ni juntando todas las masas de tierra que existen en el planeta se lograría cubrirlo. Y no solo es el más extenso, sino también el más hondo. Precisamente, en el sur del océano Pacífico se encuentra el lugar más profundo de la Tierra, la Fosa de las Marianas, de casi 11.000 metros de profundidad.

- Las plantas marinas proporcionan a la atmósfera el:
  - a) 40 por ciento del oxígeno.
  - b) Entre el 50 y el 85 por ciento del oxígeno.
  - c) 90 por ciento del oxígeno.

**Solución: b) Entre el 50 y el 85 por ciento del oxígeno.** Aunque parezca extraño, el verdadero pulmón del planeta está en los océanos, no en los bosques. Ellos o, mejor dicho, las plantas que los habitan, nos proporcionan gran parte del oxígeno que respiramos. El fitoplancton produce entre el 50 y el 85 por ciento del oxígeno que se libera cada año a la atmósfera

- La basura más común en los océanos es:
  - a) Los plásticos.
  - b) Los filtros de los cigarrillos.
  - c) Las redes de pesca.

**Solución: a) Los plásticos.** Los mares y océanos se han convertido en gigantescos vertederos de plásticos, fundamentalmente de bolsas y envases. Se estima que cada año acaban en el océano unos 8 millones de toneladas de residuos plásticos, lo que equivale a vaciar un camión de basura lleno de plásticos cada minuto. Según los expertos, de continuar este ritmo, en 2050 habrá más plásticos que peces en los océanos. Y uno de los graves problemas de esta situación es que ya nos estamos comiendo estos plásticos, ya que entre un 15 y un 30 por ciento de todos esos residuos son fragmentos de menos de cinco milímetros, lo que se denominan 'microplásticos', que se han detectado en numerosas especies acuáticas, algunas de ellas que forman parte de nuestra dieta habitual.

## **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@ilunion.com](mailto:publicaciones@ilunion.com)

-En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista Pásalo  
Ilunion Comunicación Social  
C/ Albacete, 3  
Torre Ilunion – 7ª planta  
28027 Madrid