

PÁSALO

Nº 136. 20 ENERO 2022 – 20 FEBRERO 2022

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Libros
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ La mujer en la ciencia, una asignatura por resolver
 - ❖ *Quedada, empanado, ciberacosador y chuche*, algunas de las nuevas palabras del diccionario de la RAE
- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser deportista. Marta Fernández: “Las medallas de Tokio superan todo lo que había soñado”
- ✚ Noticias
 - ❖ Compra un dibujo por 26 euros y resulta ser una obra de Alberto Durero valorada en 44,5 millones
 - ❖ Los microorganismos que viven en los suelos de los parques urbanos potencian nuestro sistema inmunológico
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Los hábitos saludables de hoy, la salud de mañana
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¡Hola a todos y todas y bienvenidos a un número más de la revista PÁSALO!

¿Conoces el nombre de alguna mujer científica? Seguramente se te viene una o ninguna a la cabeza. Y no es de extrañar, ya que las mujeres están muy poco representadas en este campo. Además, las que a lo largo de la historia han hecho grandes aportaciones a la ciencia, en muchos casos han sido infravaloradas o no reconocidas durante mucho tiempo. Por ello, es muy necesario un Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia.

Cuando alguien está distraído y no se entera de nada, le dices que está empanado o empanada, y cuando quedas con tus amistades, hablas de quedada, dos términos estos que, aunque utilizas habitualmente, no estaban recogidos hasta hace muy poco en el diccionario de la Real Academia de la Lengua. Así es, empanado o empanada y quedada, además de otras muchas palabras, acaban de ser admitidas por la RAE.

Si no te has marcado aún buenos propósitos para el año que acabamos de estrenar, todavía tienes tiempo para hacerlo. No te pierdas los consejos para llevar una vida sana y saludable que encontrarás más adelante. Además, en este número de PÁSALO también conocerás a Marta Fernández, la gran revelación de la natación paralímpica española en los Juegos de Tokio 2020.

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

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Novedades en producciones audiodescritas

“Minari. Historia de mi familia”

David, un niño coreano-americano de siete años, ve cómo a mediados de los años 80 su vida cambia, de la noche a la mañana, cuando su padre decide mudarse junto a toda su familia a una zona rural de Arkansas para abrir allí una granja, con el propósito de lograr alcanzar el sueño americano.

“Cuñados”

Eduardo y su cuñado Sabonis acaban de meter la pata en uno de sus negocios y necesitan dinero. Mucho dinero. Será Sabonis quien encuentre la solución al problema secuestrando a Modesto, cuñado de Alicia Zamora, la empresaria que los engañó y dejó tirados.

Solo hay un pequeño problema: Alicia no piensa pagar ni un euro por su cuñado. Sin embargo, es el propio Modesto quien urde un nuevo plan con el que Eduardo y Sabonis podrán salvar la bodega familiar.

Si te interesan “Minari. Historia de mi familia” y “Cuñados”, puedes solicitarlas con los números P-790 y P-791 del catálogo de películas audiodescritas.

-LIBROS

“Un puente hacia Terabithia”

Esta es la historia de una amistad que cambia las vidas de dos amigos que crean un mundo de aventuras en el corazón del bosque, llamado "Terabithia". Una novela de aventuras, valor y amistad que se ha convertido en un clásico de la literatura norteamericana.

“Dalila en Baile de Máscaras”

El Gran Ballet Ruso llega a la ciudad, y Dalila, el fantasma del teatro, juega a ser el travieso Puck de este sueño de una noche de verano local. Tímida, juguetona, aparece y desaparece para ayudar siempre a los protagonistas. Con Dalila el baile de Daniel y Valeria adquiere una cualidad aérea, etérea y flotante.

“La Bella Durmiente: Un giro inesperado”

No parece muy complicado: matar al dragón, besar a la princesa, despertarla... Pero ¿qué pasa si al recibir el beso no solo no se despierta la princesa, sino que el príncipe cae presa del sueño también? En el mundo de los sueños, solo Aurora podrá librarse de la maldición de Maléfica, despertarse a sí misma y ser dueña de su destino.

Si quieres leer “Un puente hacia Terabithia”, de Katherine Paterson, y “Dalila en Baile de Máscaras”, de Mila Ruiz, puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato TLO, o solicitarlos, en soporte papel, al Servicio Bibliográfico de la ONCE (SBO). Si quieres leer “La Bella Durmiente: Un giro inesperado”, de Liz Braswell, puedes descargarlo de la Biblioteca Digital de la ONCE, en formato Daisy.

LO QUE TE INTERESA

La mujer en la ciencia, una asignatura por resolver

Por Nuncy López Valencia

Aunque las mujeres y las niñas constituyen la mitad de la población mundial, lo cierto es que ellas están subrepresentadas en muchos sectores, y el de la ciencia es, sin duda, uno de ellos. Es verdad que en los

últimos años se ha hecho un gran esfuerzo en todo el mundo por inspirar y promover la participación de las mujeres y las niñas en la ciencia, pero también lo es que en la actualidad las mujeres siguen encontrando muchos obstáculos para desenvolverse en este campo.

Según denuncia la Organización de Naciones Unidas (ONU), las mujeres están mucho menos presentes que los hombres en los sectores de la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas, una situación que persiste desde hace años en todo el mundo. Y ello a pesar de que la participación de las mujeres en las carreras universitarias ha aumentado enormemente en todo el mundo en los últimos años.

En la actualidad, menos del 30 por ciento de los investigadores en todo el mundo son mujeres o, lo que es lo mismo, menos de una de cada tres personas que desarrollan su actividad en el mundo de la investigación son mujeres. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), solo alrededor del 30 por ciento de todas las estudiantes escogen estudios superiores dentro del campo de las ciencias, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas.

En todo el mundo, la cifra de chicas estudiantes matriculadas es particularmente baja en el campo de la tecnología de la información y las comunicaciones (TIC), donde solo un tres por ciento son mujeres; ciencias naturales, matemáticas y estadísticas (un cinco por ciento), e ingeniería, manufactura y construcción (un ocho por ciento).

Según otra organización internacional, la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), solo una de cada cinco chicas de 15 años quiere dedicarse a profesiones técnicas. ¿Por qué sucede esto cuando hombres y mujeres están igual de capacitados?, puede que te lo estés preguntando. La razón hay que buscarla en factores sociales, culturales y educativos.

Eclipsadas por hombres

En muchas ocasiones, las mujeres científicas y tecnólogas han sido –y aún hoy, aunque en menor medida, sigue sucediendo– invisibilizadas por la sociedad, lo que hace que falten referentes, que las niñas no tengan modelos en los que reflejarse. Y eso que las mujeres han contribuido notablemente a la ciencia desde los inicios, pero lo que ha sucedido en muchos casos es que sus investigaciones e invenciones han sido infravaloradas o no reconocidas.

La mayoría de las mujeres a lo largo de la historia han permanecido en la sombra, han sido eclipsadas por sus colegas, y en ocasiones por sus propios maridos, a quienes se atribuyeron muchos de sus descubrimientos, de manera que sus logros fueron olvidados o menospreciados en beneficio de los hombres.

Desde la científica más antigua de la que se tiene conocimiento, Tapputi-Belatekallim, que fabricaba perfumes allá por el año 1200 antes de Cristo (a. C.), muchas mujeres han hecho contribuciones importantes a la ciencia. Es el caso

también de la filósofa, astrónoma y matemática Hipatia de Alejandría, la naturalista y entomóloga neerlandesa Maria Sybilla (1647-1717), la matemática, física y filósofa francesa Émilie du Châtelet (1706-1749), la física y ganadora en dos ocasiones del Nobel Marie Curie (1867-1934) ...

Y también mujeres españolas, por supuesto, como la bioquímica Margarita Salas (1938-2019), una de las científicas más importantes de la historia de España, la oceanógrafa Josefina Castellvi, la bioquímica Gabriela Morreale (1930-2017) ... Y son solo algunas, porque hay un sinfín de mujeres cuya aportación al mundo de la ciencia ha sido muy relevante a lo largo de la historia. Te invitamos a que las descubras a todas ellas.

Acabar con los prejuicios y estereotipos

Para Naciones Unidas, está claro que “los prejuicios y los estereotipos de género que se arrastran desde hace mucho tiempo continúan manteniendo a las niñas y mujeres alejadas de los sectores relacionados con la ciencia”.

Para llamar la atención sobre esta situación, concienciar y urgir a los gobiernos a que adopten medidas para lograr el acceso y la participación plena y equitativa en la ciencia para las mujeres y las niñas, la Asamblea General de las Naciones Unidas decidió proclamar en 2016 el 11 de febrero como el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia.

Desde entonces, cada año se celebra ese día en todo el mundo. En 2021, la celebración tuvo como lema: “Las mujeres científicas, líderes en la lucha contra la Covid-19”, un reconocimiento muy merecido si tenemos en cuenta el importante papel que están jugando las mujeres investigadoras en los diferentes frentes en la lucha contra la pandemia, desde los avances en el conocimiento del virus hasta el desarrollo de técnicas para las pruebas de Covid-19 y las vacunas contra el virus.

Al cierre de este número de PÁSALO, aún no se había hecho público el lema de la celebración del Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia de 2022, pero, como todos los años, estamos convencidos de que servirá para continuar dando pasos en la dirección de aumentar la presencia de la mujer y la niña en este ámbito. Porque ¡la ciencia no tiene género y cualquier niña puede ser científica!

***Quedada, empanado, ciberacosador y chuche,* algunas de las nuevas palabras del diccionario de la RAE**

Por Nuncy López Valencia

La sociedad va cambiando y con ella lo hace también nuestra forma de hablar, lo que obliga cada año a la Real Academia Española (RAE) a actualizar su “Diccionario de la lengua española” (DLE) en línea. En total,

más de 3800 modificaciones introducidas, con la aceptación de nuevas palabras como *quedada*, *poliamor*, *ciberacosador*, *pifostio*, *chuche*, *empanado*, *transgénero* o *sanjacobo*, entre otras muchas.

Se trata de la actualización 23.5 del diccionario de la RAE y la Asociación de Academias de la Lengua Española (ASALE), que consultan millones de hispanohablantes en todo el mundo. En esta nueva edición de la obra se han llevado a cabo 3836 modificaciones, tanto adiciones de artículos y de acepciones como enmiendas. Ya las tienes disponibles en www.dle.rae.es.

En esta nueva versión en línea del diccionario se han incorporado términos muy utilizados por la juventud como *quedada*, para referirse a la “acción de quedar o concertar una cita un grupo de personas”; *empanado*, cuando se dice de “una persona despistada, distraída, aturdida o confusa”, o *chuche*, como acortamiento de la palabra chuchería.

Además, se han añadido otras palabras coloquiales que seguramente uses en el día a día al hablar, como *rayar*, con dos nuevas acepciones, una de ellas con el significado de “enfadar, fastidiar, hartar”, y la otra en el sentido de “obsesionarse o preocuparse excesivamente”, y *búho*, referido al autobús urbano que circula durante la noche.

Hacer la cobra

Y otras palabras como *ojiplático*, para cuando te has quedado “con los ojos como platos, muy asombrado o sorprendido”, y *pifostio*, para referirse a una “situación de confusión o desorden, a menudo a causa de alguna reclamación o disputa”.

También se han introducido algunos términos relativos a la sexualidad y el género, como *transgénero* (“persona que no se siente identificada con su sexo anatómico”); *cisgénero* (“persona que se siente identificada con su sexo anatómico”), o *pansexualidad* (“atracción sexual hacia cualquier individuo u objeto”).

Otra palabra aceptada por la RAE que también está de moda es *poliamor*, un término para referirse a una “relación erótica y estable entre varias personas con el consentimiento de todas ellas”. Y una nueva acepción de *cobra* que también se utiliza mucho coloquialmente entre la juventud para referirse a hacer un “movimiento o gesto de retirar la cara para evitar un beso no deseado”.

Internet y la gastronomía

La digitalización y tecnificación de nuestra sociedad también tiene su reflejo en el nuevo diccionario de la RAE, con la incorporación de nuevos términos nacidos directamente del lenguaje de internet, las redes sociales y las nuevas tecnologías. Es el caso de *bitcón* (“moneda digital”), *ciberacoso* (“acoso que se lleva a cabo a través de internet”), *ciberacosador* o *ciberacosadora* y *ciberdelincuencia*. Y también *geolocalizar* (“determinar la ubicación geográfica de alguien o de algo valiéndose de medios técnicos avanzados, como el GPS”) o la tan de moda *webinario* (“seminario web”).

Otros términos con una entrada ya existente en el DLE se reinventan en la era digital e incluyen nuevas acepciones. Así sucede con *audio*, como “mensaje sonoro que se envía digitalmente”; *compartir*, para referirse a “poner a disposición de un usuario un archivo, un enlace u otro contenido digital”, o las nuevas acepciones de la jerga informática para los verbos *cortar* y *pegar*, a los que también se añade la forma coloquial *cortapega*.

La gastronomía suma también un importante grupo de palabras que están presentes en nuestras mesas, como *sanjacobo*, ese plato que tanto te gusta preparado con dos lonchas de jamón cocido o dos filetes finos entre los que se coloca queso y luego se reboza y se fríe; *cachopo*, típico de la gastronomía asturiana; *quinoa*, voz de origen quechua; *crudité*, para el “plato compuesto de legumbres y hortalizas que se consumen crudas”, o el término *tinto*, que incorpora *de verano*, para referirse a la bebida típica de España que toman los adultos compuesta de vino tinto y gaseosa o refresco de limón.

Vestigios de la pandemia

La actualización del diccionario de la RAE de finales de 2020 ya incorporó palabras relacionadas con el coronavirus que están presentes en nuestras conversaciones, y esta última revisión también lo hace. Es el caso de *cubre bocas* o las formas complejas *burbuja social* y *nueva normalidad*, cuyos significados no hace falta que te expliquemos porque seguro que los has escuchado muchas veces.

El Diccionario de la lengua española, elaborado en colaboración con la Asociación de Academias de la Lengua Española (ASALE), incorpora términos procedentes del habla propia de todas las regiones hispanohablantes, un idioma que compartimos con casi 600 millones de personas en el mundo.

De esa forma, encontramos novedades que provienen directamente de la otra orilla del Atlántico, como la adición de una acepción de *audífono* como sinónimo de auricular, un uso propio de América. O los términos *emergenciólogo* y *urgenciólogo*, usados en distintas regiones de Hispanoamérica para referirse al especialista en la atención hospitalaria en urgencias.

DE MAYOR QUIERO...

... SER DEPORTISTA

Marta Fernández: “Las medallas de Tokio superan todo lo que había soñado”

Por Rafael Olea

Debutó en 2021 en la competición internacional y se convirtió en la gran revelación de la natación paralímpica española al conquistar tres medallas en los Juegos de Tokio 2020, celebrados el pasado verano. Hablamos de Marta Fernández Infante, una joven que ni en sueños se imaginaba lograr

estos magníficos resultados y que ahora tiene la mirada puesta en repetir su gesta en los Juegos Paralímpicos de París 2024.

Marta, nacida en Burgos hace 27 años, ha emergido como una de las grandes figuras de la natación paralímpica española. La nadadora, que entrena en el Centro de Tecnificación Deportiva Río Esgueva de Valladolid, llegó a los Juegos Paralímpicos de Tokio como una prometedora promesa, pero los resultados, como ella misma reconoce, superaron a sus mejores sueños tras convertirse en la deportista más laureada de la delegación hispana.

En el Centro Acuático de Tokio (el mismo que vio consagrarse en los Juegos Olímpicos al estadounidense Caeleb Dressel como el nuevo fenómeno de la natación mundial, al lograr cinco medallas de oro), Marta conquistó un meritorio trío de medallas, una de cada metal: oro, plata y bronce.

Marta se colgó al cuello la medalla de oro en 50 metros braza, categoría SB3; la de plata en los 50 mariposa (clase S5) y, por último, la de bronce en los 50 libre en clase S4. Además, fue por mérito propio la abanderada española en la ceremonia de clausura de los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020.

Lo que más valora

“La verdad es que no me lo esperaba. Creía que tenía oportunidad de luchar por la medalla en braza y no descartaba competir en el resto de las pruebas”, afirmó la nadadora con cierta timidez sin lograr esconder el orgullo de la gesta conseguida.

Sin embargo, al ser preguntada sobre qué es lo que más valora del trío de medallas conseguidas, Marta no muestra ninguna vacilación en su respuesta: “Lo mejor de todo esto es que se demuestra que la realidad, a veces, supera a los sueños”.

“Estoy en una nube, todavía lo estoy asimilando; hasta hace poco ni siquiera sabía si podría clasificarme para los Juegos. No me esperaba ni las medallas ni que la gente en España me diera este bonito recibimiento”, comentó tras competir en Japón la nadadora, que pertenece a la Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Daño Cerebral Adquirido (FEDPC).

La natación, desde niña

Fernández nació con parálisis cerebral y comenzó a practicar natación desde niña. En 2021 se produjo su irrupción en la élite. En mayo, acudió a Madeira a disputar su primer europeo con la esperanza de ganarse el billete para Tokio y sorprendió con siete metales (cuatro individuales: oro en 50 mariposa S5 y tres platas en 50 y 100 libre S4 y en 50 braza SB3; más tres en relevos: oro y dos bronce en mixtos de 4x50 estilos 20 puntos y en los femeninos de 4x100 libre y 4x50 estilos, respectivamente).

Algunos meses después, en Tokio 2020 logró su consagración mundial, con las tres medallas paralímpicas que la convirtieron en la deportista más laureada de la delegación española en estos Juegos, lo cual motivó que fuera elegida abanderada española en la ceremonia de clausura de Tokio 2020.

“Esto supera todo lo que había soñado”, dice la nadadora, que también es licenciada en Administración de Empresas y funcionaria del Estado tras superar unas oposiciones.

“Me ha sorprendido la que se ha liado aquí, me alegra que tanta gente se haya interesado por los Juegos Paralímpicos. No me lo podía imaginar en Japón. Lo estoy asimilando todavía”, indica.

La de Marta es toda una historia de esfuerzo y superación, colmada de triunfos que quiere, además, compartir con todas las personas que han estado a su lado. “El éxito y las medallas son de mucha gente, porque hay muchas personas que me han ayudado a conseguirlas”, dice.

Marta está muy agradecida por la confianza que han depositado en ella el Comité Paralímpico Español, su entrenador y la gente que la animó a competir. Tras el éxito de sus tres medallas y recibir un cálido homenaje en su ciudad natal, la joven se tomó unos días de descanso para volver a entrenar duro con el objetivo puesto en los Juegos de París 2024. ¡Seguro que allí vuelve a triunfar!

NOTICIAS

Compra un dibujo por 26 euros y resulta ser una obra de Alberto Durero valorada en 44,5 millones

En todas las casas hay objetos familiares que se guardan en cajas y permanecen escondidos durante años y años. A veces esos objetos van pasando de padres a hijos y, con el paso del tiempo, cuando alguien rebusca entre esos recuerdos antiguos puede encontrarse cualquier cosa, aunque lo que nunca se imagina es que pueda tener un gran valor económico.

Eso es lo que les sucedió a las hijas del arquitecto estadounidense Jean-Paul Carlhian, fallecido en 2012, cuando vendieron un dibujo de su padre a un coleccionista de arte por 30 dólares (26 euros) pensando que era una reproducción o una falsificación y que no tendría gran valor.

De hecho, ni siquiera el coleccionista de arte, que adquirió el dibujo en una venta de saldos de una propiedad inmobiliaria en Massachusetts (EE. UU.) en 2016, se percató del valor real del dibujo. Pagó lo que le pidieron por la obra y la guardó, sin más, hasta que algunos años después un experto en arte analizó el dibujo, cuyo valor fue estimado en unos 44,5 millones de euros.

La obra en cuestión, un dibujo en el que aparecía una Virgen con el Niño, resultó ser ni más ni menos que un trabajo original del artista renacentista Alberto Durero (1471-1528). Ni el coleccionista de arte ni las hijas del arquitecto fallecido se

dieron cuenta de que el cuadro llevaba el símbolo 'AD' con el que firmaba sus obras el artista alemán.

Todos pensaban que se trataba de una falsificación o una reproducción antigua, hasta que en 2019 un experto oyó hablar de la pintura y la examinó. Gracias también a exhaustivos exámenes posteriores de expertos y académicos, todos llegaron a la conclusión de que la obra es auténtica.

Dos características del cuadro, que se ha llamado “La Virgen y el Niño con una flor en un banco de hierba”, confirmaron que era original. Por un lado, que la firma del artista está hecha con la misma tinta que el dibujo y que se corresponde con la forma en que Durero firmó otra veintena de obras entre 1501 y 1514, y, por otro, que el dibujo se realizó en un papel con una marca de agua que aparece en más de 200 hojas utilizadas por el artista.

Factores ambos que han hecho ascender el valor de la obra comprada por 26 euros a unos 44,5 millones de euros. ¡Imagínate la cara que debió quedárselas a las hijas del arquitecto! Se cree que el dibujo es probablemente un trabajo preparatorio para una pintura de alrededor de 1506, y es el primer dibujo "totalmente desconocido" del artista que resurge desde la década de 1970.

Durero, que se hizo popular con solo 20 años por sus grabados en madera, se convirtió en un pintor muy influyente en toda Europa y en la actualidad sus creaciones tienen un altísimo valor artístico y económico. Como te puedes imaginar, el boceto ha llamado la atención de miles de coleccionistas de todo el mundo. Habrá que esperar a ver el valor que alcanza finalmente la pintura cuando la galería de arte en la que está depositada la saque a la venta.

Los microorganismos que viven en los suelos de los parques urbanos potencian nuestro sistema inmunológico

¿Alguna vez te has preguntado qué hay bajo el suelo que pisamos cuando paseamos por los parques y jardines de nuestras ciudades? Un estudio internacional liderado por la Universidad Pablo Olavide (UPO) describe por primera vez el microbioma de los suelos de las zonas verdes en 56 ciudades del mundo y analiza sus beneficios para la biodiversidad y para las personas que habitan en zonas urbanas.

La investigación, publicada en la revista *Science Advances* y difundida por el Museo Nacional de Ciencias Naturales (MNCN), muestra que los suelos de estos espacios verdes son puntos calientes de biodiversidad y que, de la misma manera que ocurre con aves y plantas, se produce cierta homogeneización entre los microbios que pueden encontrarse en los suelos de los parques y jardines urbanos del planeta.

“Estas zonas son fundamentales para mantener la salud de la población humana, pero además son el hábitat de multitud de seres vivos, entre los que destaca una ingente biodiversidad de microorganismos, que vive bajo nuestros pies y que lleva a cabo funciones primordiales para el mantenimiento de la vida en este planeta”, asegura Manuel Delgado-Baquerizo, investigador de la UPO. Destaca, asimismo, que los parques y jardines urbanos “son fundamentales para nuestro

bienestar ya que, en muchas ocasiones, son el único contacto que tienen los ciudadanos con la naturaleza”.

Aunque todo el mundo conoce las especies de aves y plantas que habitan los parques, pocas personas saben que la inmensa mayoría de la biodiversidad en estas áreas está formada por los microbios del suelo. “Microbios que entran en contacto con nosotros mientras disfrutamos del ocio y las actividades deportivas y que juegan un papel fundamental potenciando nuestro sistema inmunológico y nuestra respuesta ante las alergias”, explica el investigador.

El estudio liderado por la Universidad Pablo Olavide ha analizado los suelos de zonas verdes de grandes urbes como Pekín, Santiago de Chile o Ciudad del Cabo o de núcleos urbanos más pequeños, de algunos miles de habitantes, como Utrera, en el sur de España, o Alice Springs, en el centro de Australia. Tras analizar distintos organismos, tales como bacterias y hongos, así como diversas propiedades físicas y químicas del suelo, concluye que los parques y jardines urbanos son similares entre sí, con lo que, “muchas de las especies de microbios se repiten en parques de todo el mundo”, explica Delgado-Baquerizo.

El estudio demuestra que los espacios verdes, además de repetir un patrón que se cumple a nivel global en los parques de todo el planeta, son un punto caliente de biodiversidad de microbios. “Las zonas verdes de todo el mundo se parecen mucho entre ellas, con zonas de césped y estilos de manejo parecidos, lo que favorece un fuerte efecto homogeneizador que condiciona a los microbios que las habitan”, apunta la investigadora del Museo Nacional de Ciencias Naturales Ana Rey.

El estudio demuestra, además, que las condiciones socioeconómicas y climáticas donde se desarrollan los parques tienen una influencia importante sobre sus organismos. Las ciudades más cálidas favorecen la aparición de patógenos de plantas, y en las que tienen mayores densidades de población se detecta más proporción de genes claves en la resistencia a antibióticos.

TRUCOS Y CONSEJOS

Los hábitos saludables de hoy, la salud de mañana

Por Refugio Martínez

Ahora que ya estamos en 2022 y la lista de buenos propósitos para este año tiene 12 meses de vigencia, desde la revista PÁSALO queremos aportar algunos consejitos a esa lista recién estrenada. Y, si todavía no la has hecho, toma buena nota de las recomendaciones que te ofrecemos a continuación para que los próximos meses disfrutes de una vida sana y saludable.

La adolescencia es una fase de tu vida en la que el cuerpo cambia tan rápidamente que muchas veces no te da tiempo a asimilar esos cambios y

pueden surgirte dudas sobre qué comer o qué actividades realizar. Precisamente, ahora que empiezas a tomar tus propias decisiones es conveniente que sepas cuáles son los hábitos que te van a ayudar en tu desarrollo y en tu camino hacia la vida adulta.

Vamos a empezar por el principio. Seguro que has oído hablar de los hábitos saludables en multitud de ocasiones, pero ¿sabes exactamente a qué se refieren? Son todas aquellas conductas propias de la vida cotidiana que resultan beneficiosas para nuestra salud y, aunque siempre es bueno incorporarlas a nuestro día a día, la adolescencia es una etapa muy importante para adquirirlas, acostumbrarte a ellas y repetirlas de forma habitual en la edad adulta.

Dicho esto, a continuación vamos a proponerte cinco hábitos que puedes empezar a practicar en cuanto termines de leer este reportaje:

1. **Una alimentación equilibrada y saludable.** Partiendo de la premisa de que toda dieta debe ser saludable independientemente de la edad, la de los adolescentes no solo debe ser sana, sino que las porciones deben estar adecuadas a la edad.

Las reglas son muy sencillas, aunque la carne está muy rica, procura aumentar el consumo de verduras, pescado y fruta, de esta última al menos dos piezas al día. Además, reduce todo lo que puedas los fritos, la bollería, las grasas, las comidas procesadas y las bebidas azucaradas. El agua es una buena costumbre, intentar beber dos litros al día. Ahora puede parecer un rollo, pero tu yo del futuro te lo agradecerá.

2. **El alcohol y el tabaco, prohibidos, por supuesto.** En esta etapa de la vida es fundamental la prevención porque el consumo de estos productos adictivos conlleva riesgos que pueden agravarse con el paso de los años.

3. **Limita el uso de la televisión y los videojuegos.** Es verdad que son muy entretenidos, pero también pueden robarte mucho tiempo. Según los expertos, debes reducir su uso a dos horas al día. Además, así tendrás más tiempo para hacer otras cosas que te gusten.

4. **Practica ejercicio físico.** Es el momento de que aproveches la energía de la adolescencia para adquirir esta rutina tan sana para el cuerpo y la mente. Aunque el ejercicio es saludable a cualquier edad, en la adolescencia es clave para tener los huesos y los músculos más fuertes y sanos de cara al futuro. Además, permite mejorar la postura y el equilibrio y, ¡favorece el crecimiento!

Si no tienes costumbre y te viene grande empezar con algún deporte a estas alturas del curso o crees que ninguno se te da bien, piensa que hay muchas opciones. Pero si no estás convencido, para empezar, puedes optar por caminar. Convince a alguien de tu familia y disfruta de su compañía mientras hacéis una ruta por el campo o por la ciudad.

- 5. Rutina de descanso.** Los cambios psicológicos, hormonales y emocionales que se producen en la etapa de la vida por la que estás pasando pueden afectar a la calidad de tu sueño y, tal vez no seas consciente de ello, pero descansar bien por la noche es de vital importancia si quieres rendir de día. Por eso, debes concienciarte de descansar, como mínimo, ocho horas al día. También es importante que no te quedes viendo la televisión hasta muy tarde y, sobre todo, que evites las bebidas estimulantes por las noches.

Por último, no dejes que el ímpetu de la juventud te impida llevar a buen puerto estos consejos. Ahora que eres joven, parece que solo el presente es lo importante, pero el tiempo no se detiene y el día de mañana está más próximo de lo que puedas pensar. Por ello, nuestro último consejo es que no hipoteques el futuro. Estas recomendaciones no solo sirven para el presente, sino también para tener una mayor calidad de vida en el futuro. Invertir ahora en tu salud supondrá sentirte mejor ahora, pero también el día de mañana.

EL TEST DE LA ONCE

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

- 1)** ¿Cómo se llama el orfeón de la ONCE de Madrid?

- a) Fermín Gurbindo.
- b) Andrés Segovia.
- c) Manuel de Falla.

Solución: a) Fermín Gurbindo. El orfeón Fermín Gurbindo nació en 1988 bajo la dirección de Carlos Gómez Álvarez, músico profesional de la ONCE. Está formado por un grupo de 31 personas, de las cuales más de la mitad tienen discapacidad visual.

- 2)** ¿Qué servicio de la ONCE tiene como objetivo dotar a las personas con discapacidad visual de todo aquello que les permita realizar las actividades cotidianas para conseguir una plena inclusión social?

- a) El Servicio de Apoyo al Empleo.
- b) El Servicio de Rehabilitación.
- c) El Servicio de Voluntariado.

Solución: b) El Servicio de Rehabilitación. Este servicio tiene como objetivo proporcionar a las personas con discapacidad visual las técnicas, estrategias y recursos que les permitan realizar las actividades cotidianas, participando de

forma activa en cualquier entorno (educativo, laboral, cultural, de ocio) para conseguir una inclusión social plena.

3) ¿Cuántas medallas consiguieron en Tokio 2020 los deportistas con discapacidad visual agrupados en la Federación Española de Deportes para Ciegos?

- a) Seis.
- b) Nueve.
- c) Ocho.

Solución: b) Nueve. Efectivamente, en total fueron nueve medallas divididas en cuatrooros, cuatro platas y una medalla de bronce.

4) ¿Cómo se llama el concurso literario en el que niños, niñas y jóvenes con discapacidad visual pueden participar enviando sus relatos, poemas y obras musicales y audiovisuales?

- a) Roc Boronat.
- b) Tiflos.
- c) Prometeo.

Solución: c) Prometeo. Se trata de un concurso de la ONCE que impulsa la creación literaria como un apoyo más en el desarrollo de la autonomía personal entre jóvenes cuyas edades se encuentran entre los 6 y los 18 años. El concurso también premia la labor en equipo del alumnado sin discapacidad que colabora en la ilustración de los trabajos presentados por sus compañeros ciegos.

5) ¿Quién supervisa y controla la actividad de la ONCE?

- a) La ONU.
- b) La Unión Mundial de Ciegos.
- c) El Gobierno de España.

Solución: c) El Gobierno de España. La supervisión y control sobre la actividad de la ONCE es competencia exclusiva del Gobierno de la Nación mediante el Consejo de Protectorado de la ONCE, en el que participan los Ministerios de Derechos Sociales y Agenda 2030; Consumo; Hacienda; Interior; Educación y Formación Profesional; y Trabajo y Economía Social, así como una representación de la propia Organización.

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

¿Se te dan bien las matemáticas? Si es así, estás de enhorabuena porque en esta ocasión, para despedirnos, hemos elegido ponerte a prueba con unos 'Enigmas matemáticos' de Juegos Cúpula. Presta atención y pon en funcionamiento tus neuronas. No te precipites al responder, tómate tu tiempo para no fallar.

- Secuencia lógica

Siguiendo la lógica, ¿qué número completará la siguiente secuencia?

Uno, tres, cuatro, seis, cuatro, seis, cuatro...

Solución: El seis. Porque cada cifra va seguida del número de letras que componen su nombre.

- Invitación al restaurante

Quieres invitar a dos amigos a un restaurante, pero como vas un poco justo de dinero, te preguntas qué opción será la mejor: ¿invitarles a la vez, o primero a uno y otro día al otro?

Solución: Invitarles a la vez. ¿Por qué? La respuesta es muy sencilla. Si les invitas conjuntamente, solo pagarás una comida para ti, de manera que si les invitas a la vez pagarás tres comidas en total, pero si lo haces por separado serán cuatro porque tú comerás dos veces.

- Hora simétrica

En una jornada de 24 horas, ¿cuántas veces el marcador de horas y minutos de un reloj digital presenta cifras dispuestas de manera simétrica? Ejemplos: 10:01, 02:20...

Solución: 00:00, 01:10, 02:20, 03:30, 04:40, 05:50, 10:01, 11:11, 12:21, 13:31, 14:41, 15:51, 20:02, 21:12, 22:22 y 23:32.

- Las cartas en el sombrero

En el transcurso de una cena, Pablo trata de entretener a sus invitados con un juego. Para ello, introduce dos cartas en un sombrero: una de las cartas tiene las dos caras rojas, mientras que la otra tiene una cara roja y la otra blanca. Pablo pide a Sonia que introduzca su mano en el sombrero para sacar una de las dos cartas. Ella lo hace, pero solo muestra una cara de la carta que ha cogido al resto del grupo: esa cara es roja. ¿Cuál es la probabilidad de que la otra cara de la carta sea blanca?

Solución: Si la carta que ha sacado Sonia es roja, es porque: o bien ha sacado la carta roja/roja y está enseñando al resto de invitados una de estas dos caras rojas; o bien ha sacado la carta roja/roja y está enseñando al resto de invitados la otra cara roja, o bien ha sacado la carta roja/blanca y enseña al resto de invitados la cara roja.

Estas tres posibilidades tienen la misma probabilidad de producirse. Por lo tanto, hay una probabilidad entre tres de ver aparecer la cara blanca.

- Duración del ascenso

Un teleférico de una conocida estación de esquí cuenta con 40 telesillas de 3 plazas, y puede transportar hasta el pico más alto a 600 esquiadores por hora como máximo. ¿Cuánto dura el ascenso hasta la cima?

Solución: La duración del ascenso hasta la cima es de 6 minutos. El teleférico transporta $3 \times 40/2 = 60$ esquiadores en cada viaje hasta la cima. Por lo tanto, es necesario que el teleférico se llene y se vacíe 10 veces por hora para transportar a 600 esquiadores hasta la cumbre.

El ascenso dura, por lo tanto, $60/10 = 6$ minutos.

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

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

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

NUESTRAS REVISTAS

La ONCE pone a tu disposición revistas en diversos formatos y con temáticas muy diversas. Si no las conoces, aquí te ofrecemos información sobre ellas, así como los temas que abordan, su periodicidad, el precio y los formatos en los que están disponibles.

De esta manera podrás elegir las publicaciones que más te interesen y suscribirte a ellas. La forma de hacerlo es sencilla: deberás escribir un correo electrónico a la dirección sbo.clientes@once.es, o bien, si lo prefieres, puedes llamar al teléfono de atención al usuario, que es el 910 109 111. Una vez que te suscribas, empezarás a recibir en tu domicilio la publicación o publicaciones que hayas elegido.

Existe otro modo de acceder a estas revistas, y es descargándolas desde la web de la ONCE. Teclea www.once.es y luego entra en el Club ONCE. Una vez allí, elige el apartado de *Publicaciones* y, dentro de este, selecciona el enlace *Publicaciones de ocio y cultura*. Aparecerá un listado de enlaces a las distintas publicaciones, y solo tendrás que hacer clic en las que te interesen y seleccionar el soporte y el número de las revistas que desees leer.

Enumeramos las revistas a las que puedes suscribirte:

ARROBA SONORA

Su periodicidad es trimestral, se edita en audio y su coste anual es de 6 €.

La tecnología y la tiflotecnología son las protagonistas de sus contenidos, poniéndonos al día de todo lo relacionado con estos ámbitos tan importantes para estar a la última y manejar las diversas aplicaciones informáticas que salen al mercado. Si quieres estar al tanto de este apasionante campo, no lo dudes... esta es la mejor manera.

CONOCER

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y su coste anual es de 6 €.

Las humanidades, en sus más variadas disciplinas, nutren de cultura esta publicación, desde la literatura o la educación hasta la historia o las biografías de grandes personajes. No faltan, tampoco, las curiosidades, efemérides y anécdotas, haciendo de ella un punto de encuentro con el saber.

DISCURRE.BRA

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y su coste anual es de 6 €.

Los pasatiempos y juegos de destreza mental te acompañan en esta publicación que te reta a practicar con el ingenio a través de problemas de lógica, acertijos, crucigramas, test de conocimiento o detección de gazapos lingüísticos. Podrás también acompañar a un misterioso detective a la búsqueda de la historia y viajar por los más exóticos parajes y preparar ricas recetas culinarias.

NOTA DE NOVEDADES

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y es gratuita.

Si lo que quieres es conocer las obras que se adaptan en braille y Daisy, así como disponer de recomendaciones bibliográficas de interés, la *Nota de Novedades* te resultará de gran ayuda. Un buen sitio para acercarte a la lectura y disfrutar de todos sus beneficios.

PARA TODOS / PER A TOTHOM

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio la versión castellana y en braille la catalana, y su coste anual es de 6 €. Además, con carácter trimestral, y sin coste añadido, le acompaña un suplemento de pasatiempos.

El entretenimiento más variado tiene cabida en esta publicación, desde nuevos conciertos, obras de teatro y películas de estreno, novedades en audesc, salud y belleza o excursiones en la naturaleza. No faltan tampoco el deporte y la moda. En definitiva... ¡para todos!

PÁSALO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y es gratuita.

Esta es la publicación para los jóvenes y adolescentes de entre 12 y 18 años. En ella, acorde con los gustos e intereses de este colectivo, se ofrecen actividades, propuestas de ocio, noticias y consejos útiles que les ayuden en su día a día.

PAU CASALS

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y tiene un coste anual de 6 €.

La revista de los melómanos. Conciertos, noticias del mundo de la música, homenaje a compositores, primicias discográficas y noticias. Nada de lo que suena se le escapa a *Pau Casals*.

RECREO / ESBARJO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio la versión en castellano y en braille la catalana. Es gratuita.

Los más pequeños de la casa tienen en esta publicación su espacio propio con trucos y consejos, ideas, anécdotas, cuentos, historias narradas por los abuelos, adivinanzas... En definitiva, para jugar y aprender.

RESUMEN DE NORMATIVA

Su periodicidad es quincenal, se edita en braille y es gratuita.

El contenido de esta publicación recoge la relación de normativa que se promulga en la ONCE, circulares y oficios circulares con mención al asunto que abordan y las dependencias afectadas.

UNIVERSO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio y su coste anual es de 6 €.

Publicación dedicada al ámbito científico en general con alguna pincelada ocasional de paraciencia. Todas las disciplinas de este y otros mundos las encontrarás aquí: noticias, entrevistas, descubrimientos, efemérides, anécdotas y curiosidades. Desde la nanotecnología hasta los infinitos de las galaxias y los agujeros negros... no te lo pierdas.

URE

Su periodicidad es mensual, se edita en audio y tiene un coste anual de 6 €.

Esta publicación recoge las noticias emanadas de la Unión de Radioaficionados Españoles. Todo lo relacionado con este sistema de comunicación y sus novedades podrás encontrarlo en ella.

Recuerda, para suscribirte, realizar cualquier sugerencia, consulta o aclarar alguna duda, puedes contactar con el Servicio de Atención al Usuario, llamando al 910 109 111, o mandando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.