

PÁSALO

Nº 106. 20 ABRIL 2019 – 20 MAYO 2019

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Libros
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ ¿Se dice Lleida o Lérida?, ¿frito o freído? Busca la respuesta en 'Las 100 dudas más frecuentes del español'
 - ❖ Fobias: a cuál más extraña
- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... vivir al día y al límite. Neus Benítez: "La discapacidad me ha dado capacidad, no me la ha quitado"
- ✚ Noticias
 - ❖ Cuando unos vaqueros te salvan la vida
 - ❖ 30 millones de gorriones menos en España en los últimos 10 años
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Aprende a ordenar tu cuarto con un poco de feng shui
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

Con las nuevas tecnologías y los móviles, la forma de comunicarnos ha cambiado a pasos agigantados. Pero escribir rápido no tiene por qué ser sinónimo de escribir mal. Acaba de publicarse un libro titulado 'Las 100 dudas más frecuentes del español' que te ayudará a hacer un buen uso de nuestra lengua.

¿Sabías que hay personas que tienen miedo a las palabras largas? ¿Y al dinero? Estas son solo algunas de las fobias extrañas que sufren algunas personas, pero hay muchas más. A continuación te contaremos.

Si no has oído hablar del *feng shui*, en este número de PÁSALO aprenderás lo que es y lo útil que puede ser para poner en orden y en armonía tu cuarto. Además, descubrirás una utilidad del pantalón vaquero que posiblemente no conozcas.

También conocerás a Neus Benítez, toda una valiente que se propone retos deportivos cada vez más ambiciosos, pero siempre por una buena causa solidaria. Y no pases por alto la sección de 'Pasatiempos', porque, además de demostrar lo que sabes con un test de cultura general, aprenderás un montón de cosas sobre literatura, historia, geografía y otras disciplinas.

¡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

'Los increíbles 2'

Secuela de 'Los increíbles'. Helen tiene que liderar una campaña para que los superhéroes regresen, mientras Bob vive su vida "normal" con Violet, Dash y el bebé Jack-Jack –cuyos superpoderes descubriremos–.

Su misión se va a pique cuando aparece un nuevo villano con un brillante plan que lo amenaza todo. Pero los Parr no se amedrentarán y menos teniendo a Frozone de su parte.

'La princesa prometida'

Después de buscar fortuna durante cinco años, Westley retorna a su tierra para casarse con su amada, la bella Buttercup, a la que había jurado amor eterno. Sin embargo, para recuperarla habrá de enfrentarse a Vizzini y sus esbirros.

Una vez derrotados estos, tendrá que superar el peor de los obstáculos: el príncipe Humperdinck pretende desposar a la desdichada Buttercup, pese a que ella no lo ama, ya que sigue enamorada de Westley.

Si te interesan 'Los increíbles 2' y 'La princesa prometida', puedes solicitarlas con los números P-623 y P-638, respectivamente, del catálogo de películas audiodescritas.

Estrenos en salas

'Vengadores: Endgame'

Después de los eventos devastadores de 'Vengadores: Infinity War', el universo está en ruinas debido a las acciones de Thanos, el Titán Loco.

Con la ayuda de los aliados que quedaron, los Vengadores deben reunirse una vez más para deshacer sus acciones y restaurar el orden en el universo de una vez por todas, sin importar cuáles son las consecuencias.

'Terra Willy: Planeta desconocido'

Peli francesa de animación. Después de que su nave quedase reducida a cenizas, el joven Willy pierde el contacto con sus padres, con los que había viajado a través del espacio. Su cápsula aterriza en un planeta salvaje e inexplorado.

Con la ayuda de Buck, un robot de supervivencia, Willy trata de mantenerse a salvo hasta que alguien acuda a su rescate. Mientras, tanto él como Buck y un nuevo amigo alienígena llamado Flash descubren la flora y fauna del planeta... y algunos de sus múltiples peligros.

-LIBROS

La segunda parte de la trilogía 'La chica invisible', ya en las librerías

'El puzle de cristal' es la esperada segunda parte de la trilogía 'la chica invisible', la serie de novela negra juvenil del autor sevillano Blue Jeans, el pseudónimo que Francisco de Paula Fernández González utiliza para firmar sus libros.

Tras la explosión en la estación de metro, Julia no es la misma. Se ha convertido en una chica insegura, a veces insolente, y a la que le cuesta encontrar motivación para disfrutar de la vida como lo hacía antes. También las cosas han cambiado para Emilio. El joven del pelo azul se encuentra repleto de dudas respecto a su futuro inmediato. Además, conoce a alguien muy especial, que le hará replantearse su situación. Vanesa, por su parte, fue la más perjudicada del grupo por la explosión del artefacto. ¿Eso le está influyendo en su relación con Ingrid?

El primer martes de enero del nuevo año, Julia recibe una inquietante e inesperada llamada. Hugo Velero, uno de los compañeros de piso de Iván Pardo,

le asegura que el chico del piercing en la ceja ha desaparecido. Iván le ha hablado mucho a su amigo de su inteligencia y su capacidad deductiva, por lo que le pide ayuda a Julia para encontrarlo.

Julia, en principio, piensa que es una broma y no acepta. Pero, casualmente, su abuela Pilar, una entrañable y curiosa septuagenaria, con las mismas capacidades mentales que su nieta, vive cerca del edificio en el que ahora reside el joven del que estuvo enamorada y del que no sabe nada desde hace unos meses.

Una extraña desaparición, un misterioso crimen en el que todos parecen sospechosos y un puzle de cristal por resolver se cruzan en el camino de la chica de la memoria prodigiosa y conforman la trama de este thriller del escritor sevillano.

Sobre el autor

Blue Jeans nació en Sevilla pero vivió su infancia y su adolescencia en Carmona. Actualmente reside en Madrid, donde se licenció en Periodismo, y desde hace algunos años se ha convertido en uno de los principales referentes de la literatura juvenil española. Sus libros están traducidos a varios idiomas.

Su primera novela, 'Canciones para Paula', pasó de las redes sociales al papel y se convirtió en todo un éxito dentro de la literatura juvenil romántica. Posteriormente, le siguieron dos novelas más, '¿Sabes que te quiero?' y 'Cállame con un beso', que conforman su primera trilogía.

El éxito de Blue (como lo llaman sus lectores) continuó con la serie de libros 'El Club de los Incomprendidos', formada por '¡Buenos días, princesa!', 'No sonrías, que me enamoro', '¿Puedo soñar contigo?' y que cierra 'Tengo un secreto: el diario de Meri'. Traducidas a varios idiomas, sus novelas cuentan ya con más de un millón y medio de seguidores lo que le convierte en una de las voces con mayor influencia en la literatura entre los jóvenes.

Con la trilogía 'Algo tan sencillo', conformada por sus novelas 'Algo tan sencillo como tuitear te quiero', 'Algo tan sencillo como darte un beso', y 'Algo tan sencillo como estar contigo', el autor sevillano se introdujo en los problemas y vivencias de los universitarios.

Sus dos últimas novelas, 'La chica invisible' y 'El puzle de cristal' son sus primeros libros juveniles de misterio, género del que se declara un apasionado.

Blue Jeans es un asiduo de las redes sociales, y su trayectoria ha sido reconocida con el prestigioso Premio Cervantes Chico y con el Premio de la Feria del Libro de Sevilla por fomentar la lectura entre los jóvenes.

LO QUE TE INTERESA

¿Se dice Lleida o Lérida?, ¿frito o freído? Busca la respuesta en ‘Las 100 dudas más frecuentes del español’

Por Nuncy López Valencia

La lengua está en constante transformación y, con la llegada de Internet y de los teléfonos móviles, los cambios en las nuevas formas de comunicarnos y relacionarnos se han acelerado aún más. Tanto que en muchas ocasiones nos lleva a hacer un mal uso de la lengua y a cometer un montón de faltas de ortografía, sobre todo entre los jóvenes. Si quieres que eso no suceda, a continuación tienes la solución.

Para resolver las dudas más habituales que tenemos los hispanohablantes a la hora de escribir, y también de hablar, el Instituto Cervantes acaba de publicar ‘Las 100 dudas más frecuentes del español’ (Espasa), un manejable libro de bolsillo de 200 páginas, a un precio de 14,90 euros, que te ayudará a escribir correctamente. PÁSALO ha estado en su presentación para acercártelo.

¿Nuestra lengua es el castellano o el español?, ¿bacalao está bien dicho?, ¿se dice Lleida o Lérida?, ¿puedo escribir mi nombre como yo quiera?, ¿las mayúsculas se acentúan?, ¿se puede escribir una coma tras el saludo en una carta o en un correo electrónico?, ¿es correcto decir siempre ciudadanos y ciudadanas, trabajadores y trabajadoras, diputados y diputadas?, ¿se puede usar la @ para referirse a los dos géneros a la vez?, ¿está mal dicho ‘iros ya, que se hace tarde’?, ¿se dice lo he freído o lo he frito?...

La respuesta a todas estas preguntas y a muchas otras está en el libro ‘Las 100 dudas más frecuentes del español’ (Espasa). El libro está estructurado en forma de preguntas y respuestas, y en él se resuelven 100 dudas, aunque al incluir en cada pregunta casos parecidos y otras dudas posibles relacionadas, en realidad se tratan más de 1.600 cuestiones sobre el buen uso del español, según explicó el coordinador de la obra, Florentino Paredes.

¿Castellano o español?

La obra se organiza en 10 capítulos, el primero de ellos bajo el epígrafe ‘Dudas generales’, en el que se resuelven dos cuestiones que seguro que alguna vez se te han venido a la cabeza: ¿Cuál es el nombre de nuestra lengua, castellano o español? Pues bien, ambos nombres son sinónimos e igual de válidos y correctos. Y ¿dónde se habla el mejor español o castellano? La respuesta es que “no existe un país, región o ciudad en donde se hable ‘el mejor español’, y que lo importante no es dónde se habla mejor, sino quién lo habla mejor.

Los siguientes apartados del libro abordan dudas sobre pronunciación, ortografía, puntuación, escritura de los números, abreviaciones y resaltes tipográficos, el género y el número, el verbo, la construcción de las frases, y el léxico y el significado de las palabras.

En ellos se resuelven cuestiones como, por ejemplo, si hay que decir Lleida o Lérida, Girona o Gerona, Ourense u Orense... ¿Tú qué crees? La más correcta es la segunda opción, es decir, utilizar Lérida, Gerona y Orense para referirse a esos territorios.

Y qué sucede con algunos verbos, ¿se dice frito o freído, impreso o imprimido? Ambas formas valen en cada caso; así que, ya sabes, puedes decir 'He freído un huevo' aunque suene raro. Eso sí, cuando lo utilices como adjetivo, no puedes decir "Este huevo freído está muy bueno" sino "Este huevo frito está muy bueno". Y en el caso de impreso, mejor decir "Las obras impresas serán subastadas" en lugar de "Las obras imprimidas serán subastadas".

Lengua inclusiva

La lengua debe ser inclusiva, eso nadie lo duda, pero ¿es necesario estar todo el tiempo diciendo expresiones como 'ciudadanos y ciudadanas', 'trabajadores y trabajadoras', 'diputados y diputadas'...? El libro es claro a este respecto: "son correctas, pero pueden resultar inadecuadas por redundantes", por lo que no se deben de estar repitiendo constantemente.

"En la lengua debe primar la economía; es un error estar permanentemente utilizando los dos géneros porque va contra la comunicación. La lengua debe ser inclusiva y explicitarse de alguna manera que ninguno de los dos géneros queda excluido. Puede usarse una vez al principio y, en todo caso, una al final, pero que no se repita constantemente", dice el coordinador del libro.

¡Ah!, y eso de utilizar la @ para referirte a los dos géneros a la vez, olvídate porque no es correcto. No es un signo lingüístico y, además, su uso puede dificultar la comprensión, por ejemplo, al no ser posible su pronunciación en audiolibros o en programas de audio para ciegos, señala el libro del Instituto Cervantes. E igual sucede cuando se utiliza la letra 'x' para este mismo fin, tampoco es correcto y plantea los mismos problemas.

El signo de interrogación, solo al final

Seguro que cuando mandas un wasap o un mensaje, solo utilizas el signo de interrogación y de exclamación al final de la palabra o frase, y no al principio. Es así, ¿verdad? Pues no te preocupes, puedes hacerlo, pero solo en los textos digitales, como los chats o wasaps, porque es más breve y por la dificultad que entraña en ocasiones encontrar los signos de apertura en el teclado.

"Lo hemos aceptado porque no es por desconocimiento, sino porque es complicado localizar el signo de apertura, pero son usos solo aceptables en ese modo de comunicación. En otros usos no es aceptable esa licencia", aclaró Florentino Paredes.

Las que te hemos detallado son solo algunas de las muchas cuestiones que se resuelven en el libro 'Las 100 dudas más frecuentes del español', que te recomendamos leer y tener en cuenta si quieres hacer un buen uso de tu idioma.

Ten en cuenta que escribir rápido no tiene por qué conllevar escribir mal. Cuida tu ortografía, y también los puntos y comas para transmitir bien lo que quieres decir. Así, además, te evitarás muchos malentendidos.

Fobias: a cuál más extraña

Por Nuncy López Valencia

¿Sabías que existe la fobia a las palabras largas? ¿Y al dinero? Así es, existen estas aversiones y muchas otras, a cuál más extraña. A continuación te hablaremos de algunos miedos y temores que sufren las personas a objetos, animales, colores, situaciones... muy, pero que muy raros.

La palabra fobia viene del griego ‘phobía’, que significa temor, y el Diccionario de la Real Academia Española la define como “aversión exagerada a alguien o a algo”. En ocasiones esa aversión puede ser incontrolable hasta parecer absurda y obsesiva, convirtiéndose incluso en un problema de salud.

Se podría decir que hay tantos miedos como personas hay en el mundo, porque, efectivamente, todos tenemos miedo a algo, pero generalmente es un miedo controlado. Dentro de las aversiones incontrolables, algunas podríamos decir que son más comunes, como, por ejemplo, la claustrofobia, que, como sabes, es el miedo a los espacios cerrados, o la contraria, la agorafobia, que es el temor a los espacios abiertos y las aglomeraciones.

Pero hay otras fobias que resultan, como poco, muy curiosas. Por ejemplo, la fobia a pronunciar palabras largas y complicadas, que se llama –agárrate con el término– “hipopotomonstrosesquipedalifobia”, una palabra que, aunque parezca ironía, quienes padecen este miedo por supuesto tendrán pánico a pronunciarla. Pero también muchos otros, ¿no crees? Hay una versión reducida para denominar este miedo, bastante complicada también, por cierto, que es “sesquipedalifobia”.

Pero si esta fobia te parece extraña, hay otra que te va a llamar aún más la atención. Es la crematofobia o crometofobia, que es el miedo al dinero. Y nada tiene que ver con la aversión que pueden tener muchas personas a tocar billetes o monedas porque pasan por muchas manos y puede darnos cierto asco. Lo otro es un miedo irracional al dinero que incluso puede crear a algunas personas problemas a la hora de hacer cosas tan cotidianas como, por ejemplo, ir a la compra.

También algo tan placentero como dormir, que a la mayoría de las personas nos encanta, es un problema para las personas que sufren somnifobia o, lo que es lo mismo, miedo a dormir. Puede ser porque piensen que algo malo les va a suceder mientras duermen, porque tienen miedo a tener pesadillas... Esta fobia está ligada con el insomnio, claro, y puede guardar relación con otras fobias como la noctifobia (el miedo a la noche) o la clinofobia (el temor a ir a la cama).

Colores y alimentos

¿Sabías que también hay personas que tienen un miedo irracional a algunos colores? Cuando es al amarillo, por ejemplo, se llama xantofobia, y es una faena porque cualquier cosa que contenga este color, una pintura, el sol..., les genera ansiedad; incluso decir el nombre del color. Y lo mismo sucede con el color rojo; en este caso el temor al rojo se denomina eritrofobia.

Pero también hay fobias a alimentos, al queso, por ejemplo. Hay personas que no pueden ver ni oler un trozo de queso, y muchos menos comerlo, claro, porque todas estas situaciones les provocan un fuerte malestar. Estas personas tienen turofobia y puede deberse a que han vivido antes una experiencia traumática, generalmente de niño.

Con los vegetales sucede lo mismo, hay personas que los tienen un miedo persistente e inexplicable, a uno en concreto o a muchos, y no solo a consumirlos, en los casos más graves, como con el queso, incluso a estar cerca de ellos. Las razones pueden ser varias, como algún trauma de pequeño por haber sido forzado a comerlos, haber visto insectos en alguna planta..., aunque a veces no hay una razón conocida.

La lluvia y los números

Mojarse bajo la lluvia es en ocasiones un placer, pero no para todos. Hay quienes sufren un miedo atroz a mojarse con el agua de lluvia. Esta fobia se llama ombrofobia. Como podrás imaginarte, para estas personas objetos y prendas como los paraguas y los chubasqueros son imprescindibles en los días de lluvia.

Los números también son objeto de fobias. De todos es conocido que hay gente que rechaza el número 13 por considerar que da mala suerte. Cuando esa aversión es obsesiva la persona padece triscaidecafobia. Y si ya el 13 se combina con el día de la semana viernes, la aversión es aún mayor. También la fobia a esa combinación tiene un nombre: parascevedecatriafofia.

El número 666 tampoco es de agrado para algunas personas, que evitan las cosas relacionadas con este número, desde un número de teléfono que lo lleve, por ejemplo, hasta el número de la habitación de un hotel, el número de un edificio... El origen de esta fobia está ligado al demonio, y la fobia en sí se denomina –prepárate porque la palabrita es tanto o más complicada que la utilizada para denominar a quienes tienen fobia a las palabras largas– hexakosioihexekontahexafobia.

Estas son solo algunas de las fobias más raras que existen, porque hay muchas más, como la fobia al vino (enofobia), a las flores (antrofobia), al hogar (ecofobia), al sexo (genofobia), al trabajo (ergofobia), a los ordenadores (logicomecanofobia), a los payasos (coulrofobia), a los árboles (hilofobia), etcétera, etcétera.

DE MAYOR QUIERO...

... VIVIR AL DÍA Y AL LÍMITE

Neus Benítez: “La discapacidad me ha dado capacidad, no me la ha quitado”

Por Nuncy López Valencia

Tras perder la visión en el ojo derecho con 15 años, unos años después, con 21, le sucedió lo mismo en el ojo izquierdo. A Neus Benítez le dio miedo perderse muchas cosas y decidió darle un acelerón a su vida. Ahora, con 24 años, esta joven madrileña vive al día y, si puede, “al límite”, y no deja de proponerse retos deportivos y solidarios cada vez más ambiciosos.

Neus Benítez nació en Madrid y su adolescencia no fue como la de cualquier otra niña. Con 15 años le diagnosticaron una esclerosis múltiple remitente recurrente, y unos meses después perdió la visión del ojo derecho. “Cuando me diagnosticaron no sabía ni lo que era la enfermedad y yo creía que cuando saliese del hospital estaría curada, como con un constipado, pero no fue así”.

“Vi cómo mi cuerpo fue cambiando, cómo la gente de mi alrededor fue cambiando y se fue apartando, veía que era incapaz de hacer cosas que hacía antes, como salir, que me gustaba mucho, y mi adolescencia fue en casa. La ESO la cursé en casa, y eso era muy diferente porque a mí me gustaba estar siempre rodeada de gente y no podía”, recuerda.

Aun así, asegura que no encajó mal su enfermedad. “Fue algo que me iba a acompañar el resto de mi vida y nos teníamos que amoldar la una a la otra; y así he crecido, con esta enfermedad, y sigo creciendo cada día. Está aquí, sí, pero no me ha impedido seguir luchando por lo que quería hacer con mi vida y por mis sueños”, afirma.

Y con ese espíritu luchador y esa filosofía de vida, Neus se lio la manta a la cabeza y con 21 años decidió dejar su casa y su familia en Madrid e irse a vivir a Barcelona. “Yo me enamoré totalmente de esta ciudad, me enamoré de una persona de esta ciudad y dije, pues carretera y manta, a luchar por lo que había querido siempre. Barcelona siempre tuvo sentido en mi vida, antes y después del diagnóstico; el ritmo de vida que se lleva aquí es muy diferente, y me dije: vamos a intentarlo”.

El Camino de Santiago y cruzar Cataluña

Neus jugaba al baloncesto cuando tenía 8 años y tuvo que dejarlo por un pequeño problema en las rodillas, y a partir de los 11 años el deporte desapareció de su vida. “Mi deporte favorito era estar en el sofá de mi casa”, recuerda entre risas. Pero cuando llegó a Barcelona conoció un equipo de Triatlón que se llama iTriatletes Solidaris y la invitaron a hacer su triatlón adaptado para personas con diversidad funcional. Y lo ganó y, lo más importante, le encantó la experiencia.

Así que, ahí sigue, “muy feliz y muy contenta”, federada y compitiendo con su equipo en triatlones. Además, ese mismo año, en 2016, comenzó a perder visión en su ojo izquierdo también y decidió vivir la vida más intensamente para perderse “lo menos posible”. “Los médicos me decían que podía perder más visión pero no recuperar; me dio mucho miedo perderme cosas, imágenes, paisajes, caras de la gente, y empecé a correr más por el hecho de querer verlo todo”.

El año pasado, junto a su compañero de equipo y guía, Xavi Maltas, recorrió en tándem en ocho días los 500 kilómetros del camino de Santiago que separan Burgos de la capital gallega. “Fue duro porque el cansancio poco a poco se iba notando. Los últimos días estaba muy cansada, me dolía todo, y fueron días muy de cabeza, más que de piernas. Me acordaba de toda la gente que había confiado en mí y me estaba esperando en Santiago, como mi familia, y pensando y apretando los dientes llegué hasta Santiago”.

Y este año ya está embarcada en otro reto deportivo: cruzar Cataluña caminando, recorrer los 560 kilómetros que separan Portbou (Girona) de Uldecona (Tarragona). Dedicará un mes, desde finales de septiembre a finales de octubre, y parte de esta aventura volverá a hacerla con Xavi, la persona que para Neus es mucho más que su guía. “Xavi es un amigo, mi guía, mis ojos, es un compañero de equipo pero es quien muchas veces me motiva para seguir, porque él confía en mí”.

Pero los retos de Neus, no son solo deportivos, también los hace por una buena causa. “A mí la discapacidad me ha dado capacidad, no me la ha quitado”, asegura. Indica que cuando surgió la idea de hacer el Camino de Santiago automáticamente pensó que tenía que dar visibilidad a su enfermedad, por lo que se puso en contacto con la Fundación de Esclerosis Múltiple de Cataluña, a la que agradece que siempre haya confiado en ella.

“Quería recaudar dinero para la investigación de la esclerosis múltiple infantil, que es la que a mí me diagnosticaron, porque no quiero que ningún niño vuelva a sufrir lo mismo que sufrí yo; no quiero que haya desconocimiento, como había conmigo”, dice. Recaudaron 3.000 euros que Neus está convencida de que “harán una función espectacular”. El reto que llevará a cabo a comienzos de este otoño lo dirigirá a recaudar fondos para el estudio de la esclerosis múltiple primaria progresiva.

Nada imposible

Neus cursó estudios de atención a personas en situación de dependencia pero hace un año le reconocieron la incapacidad para trabajar. “Todavía es como que no me lo quiero creer, no me gusta que mucha gente me diga: ‘como no trabajas, como no haces nada’; no es cierto, ahora es cuando hago más cosas”, asevera.

Esta joven prefiere no hacer planes sobre lo que será su vida en el futuro porque “soy consciente de que la enfermedad que tengo me puede cambiar la vida de

un día para otro. Por ello vivo al día y, si puedo, vivo al límite". Además del deporte, le encanta viajar, la música, conocer diferentes culturas, cocinar y salir a comer y cenar fuera...

En definitiva, le encanta vivir. "Mi sueño era vivir en la ciudad en la que vivo, rodeada de la gente que me rodea, y ya lo conseguí; ahora a disfrutarlo". Neus Benítez cree que en la vida hay que luchar por los sueños, y está convencida de que con constancia y dedicación "no hay nada imposible, todo se puede alcanzar".

En la actualidad, Neus tiene un resto visual inferior al 10 por ciento en ambos ojos. Está afiliada desde hace dos años a la ONCE, una organización a la que también le está muy agradecida por su ayuda. "Desde el segundo uno siempre ha estado a mi lado, y cada vez que necesito cualquier cosa solo tengo que mandar un mail o levantar el teléfono y me ayudan en todo lo que pueden y un poco más", afirma.

NOTICIAS

Cuando unos vaqueros te salvan la vida

Eso es lo que le ocurrió no hace mucho a un turista alemán, Arne Murke, de 30 años, que se encontraba el pasado mes de marzo navegando con su hermano en aguas de Gisborne, en Nueva Zelanda, a bordo de un velero de 12 metros de eslora que se dirigía hasta la costa de Brasil.

En la tarde del día 3 de marzo, y bajo unas condiciones meteorológicas adversas, el barco sufrió desperfectos y la botavara quedó suelta, golpeando a Arne Murke y lanzándolo al agua. El joven, que iba vestido con una camiseta y unos vaqueros, no llevaba puesto el chaleco salvavidas.

Su hermano se apresuró a lanzar a Arne un salvavidas pero las grandes olas, de tres metros, le impidieron alcanzarlo y el fuerte oleaje y las corrientes fueron alejándolo del barco, dejándolo a la deriva.

Sobrevivir en esas condiciones no era nada fácil pero, por suerte, Arne conocía el truco de los Navy Seals de la armada de los Estados Unidos de convertir los pantalones vaqueros en un chaleco salvavidas, y es lo que hizo y lo que le salvó la vida.

Esta técnica de supervivencia en el mar consiste en quitarse los pantalones y anudar los dos extremos de las patas con dos nudos. Después se sube la bragueta y se abrocha el botón, y se inflan con aire con un movimiento rápido que consiste en colocar la abertura de la cintura sobre el hombro y levantar el pantalón con la cintura abierta por encima de la cabeza para recoger aire.

Después se cierra la cintura debajo del agua para mantener el aire. Si la bolsa de aire que se ha creado no está lo suficientemente llena, hay que repetir el mismo movimiento, o bien se puede intentar llenar los pantalones sumergiéndose bajo el agua y soplando aire en la cintura abierta.

El último paso consiste en pasar la cabeza a través de las piernas infladas del pantalón y mantener la cintura cerrada y bajo el agua para que no se escape el aire, lo que te proporciona flotabilidad.

Y así es como el equipo de rescate se encontró al navegante Ane Murke, con este improvisado salvavidas que le permitió flotar en el mar durante más de tres horas y que le salvó la vida. Eso sí, tuvo que ejecutar la técnica de hinchar los vaqueros con aire varias veces porque pasado un tiempo se le desinflaban.

30 millones de gorriones menos en España en los últimos 10 años

La población de gorriones ha descendido en España durante los últimos 10 años un 21 por ciento, lo que significa que en la actualidad podría haber 30 millones de gorriones menos que hace una década, según ha advertido la asociación para la conservación y el estudio de las aves y sus hábitats SEO/BirdLife.

Para que las ciudades no se queden poco a poco sin sus aves, Seo BirdLife ha puesto en marcha la campaña 'Aves de barrio', que quiere contribuir a mejorar la biodiversidad y la calidad de vida en las ciudades. Con el gorrión como protagonista, la campaña pone el foco en "la preocupante situación por la que atraviesa esta especie, potencial indicador de cambios en los núcleos urbanos que podrían estar afectando también al resto de sus habitantes, incluidos los seres humanos", según apunta en su página web.

La campaña incide en varios ámbitos. En el de la ciencia, en el que SEO/BirdLife lleva trabajando desde su creación, la organización impulsará el seguimiento de las poblaciones de gorrión común y estudiará las causas de su declive y sus posibles consecuencias para la calidad de vida del resto de habitantes de las ciudades.

También promoverá e implementará medidas para ayudar al mantenimiento del gorrión común y otras especies que conforman la biodiversidad urbana, y realizará diversas acciones de comunicación para concienciar a la sociedad sobre lo importante que es cuidar la biodiversidad urbana e implicar a los diferentes actores (ciudadanos, administraciones, empresas y asociaciones) en su conservación.

"La naturaleza nos da gratis muchas de las cosas que necesitamos para sobrevivir. Y, en un mundo en el que cada vez más personas vivimos en ciudades, queremos que estas sean más verdes, más biodiversas, que sean más amables y saludables para todos sus habitantes", asegura Asunción Ruiz, directora de SEO/BirdLife. "Tenemos un reto pendiente. Como sociedad, tenemos la responsabilidad de cuidar nuestro patrimonio natural también en los núcleos urbanos", agrega Ruiz.

SEO/BirdLife denuncia la desaparición silenciosa del gorrión común que se está produciendo en los últimos años. Recuerda que ningún ave silvestre pasa tanto tiempo a nuestro lado como el gorrión común, y alerta de que desde las últimas

décadas del siglo XX, la especie ha visto disminuir sus ejemplares año tras año, especialmente en las principales capitales europeas.

En España, según el programa de Seguimiento de Aves Comunes en Primavera (Sacre) de SEO/BirdLife, desde 2008 hasta 2018 la especie ha sufrido un descenso poblacional del 21 por ciento, lo que significa que solo en una década podría haber 30 millones de gorriones menos.

“Este declive es alarmante, pues de no cambiar esta tendencia podríamos encontrarnos muy pronto con unas ciudades sin gorriones; pero también resulta inquietante, porque es posible que los factores causantes del declive puedan afectar también al resto de habitantes de las zonas urbanas”, asegura Beatriz Sánchez, coordinadora de la campaña Aves de Barrio de SEO/BirdLife.

TRUCOS Y CONSEJOS

Aprende a ordenar tu cuarto con un poco de *feng shui*

Por Refugio Martínez

Existe una técnica milenaria que proviene de la lejana China que se usa para armonizar los espacios y hacerlos más agradables. Si te dijera que esa técnica se llama *feng shui*, seguramente te suene a chino, pero si te dijera que gracias a ella puedes aprender a poner orden en tu cuarto es posible que te interese más. El truco está en dejar de ver el orden como una imposición y, para conseguirlo, PÁSALO te ofrece los mejores consejos de la mano del *feng shui*.

La historia cuenta que el emperador Fuxi y sus sabios maestros, hace más de 3.500 años antes de Cristo, se dedicaron a observar los astros y los cambios en la naturaleza, “sobre todo sus ciclos vitales, tales como el día y la noche, las estaciones del año o los ciclos lunares”, explica Ana Claudia Camponovo, vicepresidenta de la Asociación de Profesionales de Feng Shui de Habla Hispana de Barcelona.

Estos ciclos vitales de la naturaleza desencadenan numerosas energías que fluyen por el espacio, por las montañas, los cielos, los bosques y también por los edificios y las casas. Esta energía, que los chinos llaman ‘Chi’, debe estar equilibrada y no debe ser muy fuerte ni muy tranquila.

Para entenderlo mejor puedes imaginar que esa energía en movimiento es como el caudal de un río. Si la corriente es muy fuerte, arrastra todo a su paso y, si es muy lenta, el agua se estanca y se corrompe. Por eso, lo deseable es que ese caudal, ya sea de agua o de energía, fluya en su justa medida y, para conseguirlo, está el *feng shui*, que se encarga de armonizar el Chi o la energía de un lugar en función del carácter de las personas, así como de la actividad que se vaya a realizar en ese espacio.

O dicho de una manera más sencilla, con esta técnica lo que se consigue es adaptar el espacio al tipo de actividad que se va a realizar. Por eso, cada habitación de la casa tiene que tener su propio Chi. El dormitorio, por ejemplo, requiere una energía mucho más tranquila para facilitar el reposo y el descanso. En el comedor o en el salón la energía perfecta sería ni demasiado activa, ni demasiado lenta, y en la cocina lo ideal sería una energía activa.

Pautas generales

Hay que procurar que en todos los ambientes haya un equilibrio energético y, para lograrlo, el *feng shui* ofrece unas pautas generales. La primera premisa, y aquí es donde debes tomar buena nota, es el orden y la limpieza. Nada de trastos, ni de cosas inútiles que tienes guardadas “por si acaso” ya que, aunque no las uses, están ocupando un espacio. “Hay que trabajarse el desapego: tirar, regalar o vender porque el orden en el exterior implica un orden en el interior”, afirma la experta en *feng shui*.

La decoración también es muy importante. Hay que intentar que los cuadros, los pósteres y los objetos decorativos que tengas en el dormitorio transmitan un mensaje alegre, optimista y positivo y, sobre todo, “evitar lo que sea punzante – recalca Ana Claudia- o tenga esquinas en punta” porque, además de hacerte chichones o cardenales cada dos por tres, a la larga, produce malestar y es muy incómodo.

En el dormitorio nunca debes poner repisas o estanterías encima de la cabeza porque este tipo de mobiliario puede generar intranquilidad, y como cabecero es mejor usar la pared o algún elemento firme que conecte con el suelo, porque lo contrario transmite inestabilidad y repercute en la calidad del descanso. Recuerda, no se trata de estar tumbado muchas horas sino de descansar bien cuando duermes.

Otra cosa muy importante, y a la que debes prestar atención también, es no acostumbrarte a dormir en el cuarto con aparatos tecnológicos como televisores o móviles para evitar las patologías derivadas de la ‘electrocontaminación’.

Los colores son importantes. Hay que intentar no usar un solo color para las habitaciones, y son preferibles los tonos claros y discretos. En cuanto a los materiales, aunque se prefiere lo natural y lo reciclado, no tiene por qué ser lo más caro, sino lo más bonito o aparente. Por ejemplo, las plantas y las flores son unas estupendas aliadas, pero es mejor usar de plástico que usar las flores disecadas.

Esto son solo unas pocas pautas que te pueden ayudar a hacer más cómoda y confortable tu habitación pero, para obtener el mejor resultado, es conveniente interiorizarlas y entender que el orden y la limpieza no son una excepción sino una filosofía que, puesta en práctica, nos hace la vida más fácil.

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) ¿Cuánto mide la barra a la que se agarran las personas invidentes y sus guías para que las primeras puedan practicar montañismo?
- a) Entre 15 milímetros y tres metros.
 - b) Entre 2,5 metros y tres metros.
 - c) El tres por ciento de la montaña que se vaya a escalar.

Solución: b) Entre 2,5 metros y tres metros.

- 2) ¿Qué instrumento toca el músico afiliado a la ONCE Miguel Ramos Acevedo, “El Plazoleta”?
- a) La flauta.
 - b) El piano.
 - c) La guitarra.

Solución: c) La guitarra.

- 3) ¿Cuál es la entidad creada por la ONCE para promover el desarrollo de programas dirigidos a atender las necesidades específicas de las personas con sordoceguera?
- 1) Asociación de Ayuda a Personas Sordociegas (AAPS).
 - 2) Fundación ONCE para la Atención de Personas con Sordoceguera (Foaps).
 - 3) Fundación Española para Personas Sordociegas (FEPS).

Solución: b) Fundación ONCE para la Atención de Personas con Sordoceguera (Foaps).

- 4) ¿Qué titulación universitaria se imparte en la Escuela Universitaria que la ONCE tiene en Madrid?
- a) Grado en Etnología.
 - b) Ingeniería Aeronáutica.
 - c) Grado en Fisioterapia.

Solución: c) Grado en Fisioterapia.

- 5) ¿Cómo se denomina al animal utilizado por las personas ciegas cuando se desplazan por la ciudad u otros espacios abiertos?
- a) Perro guía.

- b) Perro guardián.
- c) Can policía.

Solución: a) Perro guía.

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

Nos despedimos poniéndote a prueba de nuevo. En esta ocasión tendrás que demostrar cuánto sabes de cultura general. A continuación te bombardearemos con un montón de preguntas sobre geografía, literatura, historia, deportes... Piensa antes de responder, no te precipites, tienes tiempo. ¡Allá vamos!

- Los sabores primarios son cinco: dulce, amargo, ácido, umami y...

Solución: Salado.

- ¿Cuál es el río más largo del mundo?

Solución: Igual has pensado que es el Nilo, pero no, el río más largo del mundo es del Amazonas.

- ¿Quién es el autor de 'La Celestina'?

Solución: 'La Celestina' es una obra que cuenta los trágicos amores de Calisto y Melibea atribuida a Fernando de Rojas.

- ¿Los humanos somos omnívoros, herbívoros o carnívoros?

Solución: Omnívoros, ya que nos alimentamos tanto de animales como de plantas.

- ¿Cuál es el océano más grande del mundo?

Solución: el océano Pacífico.

- ¿En qué se especializa la cartografía?

Solución: Es la ciencia que estudia los mapas.

- ¿Cuál es el país más grande del mundo?

Solución: Rusia.

- ¿En qué año comenzó la Segunda Guerra Mundial?

Solución: en 1939. Efectivamente, en septiembre de este año se cumplen 80 años del inicio del mayor conflicto armado de la historia.

- ¿Qué deporte practicaba Michael Jordan?

Solución: El baloncesto.

- ¿Cuál es el tercer planeta del sistema solar?

Solución: Dentro del sistema solar, el planeta que ocupa el tercer puesto en cuanto a la distancia del Sol es la Tierra.

- ¿Cuántas patas tiene una araña?

Solución: Ocho.

- ¿En qué país se encuentra el famoso monumento Taj Mahal?

Solución: En la India.

- ¿Cuál es el único mamífero capaz de volar?

Solución: El murciélago.

- ¿Qué es más pequeño, un átomo o una molécula?

Solución: Un átomo tiene un menor tamaño que una molécula, ya que una molécula es un conjunto de átomos.

- ¿Cómo se llama el proceso por el cual las plantas obtienen alimento?

Solución: Las plantas obtienen alimento a través de la fotosíntesis.

- ¿Cuál es la capital de Croacia?

Solución: La capital de este país balcánico es Zagreb.

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