

PÁSALO

Nº 151. 20 MAYO 2023 – 20 JUNIO 2023

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Pusky, el primer perro guía que acompaña a un juez
 - ❖ Las mujeres, a la conquista del espacio
 - ❖ Violines impresos en 3D más baratos y resistentes
- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser fisioterapeuta para deportistas. Eva María Cambero Roldán: “Siempre he tenido claro que, si se quiere, se pueden hacer las cosas. Pocos límites me he puesto”
- ✚ Noticias
 - ❖ Crean unos vaqueros con airbag para proteger a las personas que van en moto
 - ❖ El TikTok del Museo del Prado gana uno de los premios ‘Óscar de internet’
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Aprende a dormir bien
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¡Hola! ¿Qué tal? ¿En la recta final del curso? Bueno, pues a darlo todo, que las vacaciones llegan en nada y vas a pasártelo ¡genial! ¿Sabías que en julio llega a los cines la película de Barbie con actores y actrices de carne y hueso? ¿Y que una de las cantantes más famosas del momento y más influyente entre la juventud participará en ella? Después descubrirás quién es.

La Audiencia Provincial de Sevilla tiene a alguien muy especial recorriendo sus pasillos, salas y otras estancias de la institución desde el pasado mes de febrero. Es un perro labrador llamado Pusky que acompaña en todos sus desplazamientos a Luis Gonzaga de Oro-Pulido, el primer juez de España con un perro guía.

Cada vez más mujeres van haciendo historia en el mundo de la exploración espacial. A continuación, te hablaremos del proyecto español Hypatia I y de la astronauta e ingeniera estadounidense Christina Hammock Koch, la primera mujer que viajará a la Luna.

Hay instrumentos musicales que cuestan mucho dinero y que no están al alcance de cualquier persona joven que quiera aprender a tocarlos. El violín es uno de ellos. Pero una iniciativa de una violinista canadiense puede poner fin a este problema con una técnica muy barata: la impresión en 3D.

Y este no es el único invento que descubrirás en este número de la revista PÁSALO, porque también te hablaremos de una prenda de vestir muy, pero que muy segura para las personas que viajan en moto, en la sección de 'Noticias'. Y de un reconocido premio que ha ganado el TikTok del Museo del Prado.

Eva María Cambero siempre ha sido una apasionada del deporte, y esa pasión marcó su vocación, la fisioterapia, a la que se dedica profesionalmente. La conocerás en la sección 'De mayor quiero...'.

¿Cuántas horas duermes diariamente? Seguro que menos de las necesarias. No te pierdas los consejos que te daremos más adelante para que cuides tu sueño como se merece. Tu salud física y mental te lo agradecerán más de lo que crees.

Y, para terminar, como siempre, te pondremos a prueba con el Test de la ONCE, y también con unos enigmas matemáticos que hemos preparado para ti, algunos fáciles y otros más complicados. ¡Seguro que los aciertas!

¡Empezamos!

¡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

Dua Lipa será Barbie sirena en la película de la popular muñeca con actores y actrices de carne y hueso

La británica Dua Lipa, una de las cantantes más famosas e influyentes entre la población joven de todo el mundo, será una de las barbies en la película con protagonistas de carne y hueso sobre la popular muñeca. Está previsto que se estrene en la gran pantalla el próximo 21 de julio de manos de la productora cinematográfica estadounidense Warner Bros.

La adaptación cinematográfica de Barbie, que está dirigida por la actriz y directora estadounidense Greta Gerwig, reúne a una larga lista de estrellas. A los dos intérpretes principales, la actriz australiana Margot Robbie, que da vida a la primera Barbie real, y el actor canadiense Ryan Gosling, en el papel de Ken, se unen muchas otras personas famosas.

Pero, si hay una que ha llamado la atención es la cantante, modelo y protagonista de campañas de firmas de lujo, Dua Lipa. En el perfil oficial del filme en Instagram aparece una espectacular imagen suya con el pelo de un color azul eléctrico conjuntado con un top del mismo color en forma de conchas, y el texto "This Barbie is a mermaid" ("Esta Barbie es una sirena").

Y es que, en la película aparecerán múltiples encarnaciones de Barbie, no solo en lo profesional sino también como representación de la diversidad racial y corporal. Por ejemplo, la Barbie presidenta (a la que da vida la actriz Issa Rae), la diplomática (Nicola Coughlan), la "celebrada autora" (Alexandra Shipp), la periodista ganadora de un Pulitzer (Ritu Arya), la doctora (Hari Nef) o la Nobel en Físicas (Emma Mackey).

¿Cantará algún tema?

El papel de Dua Lipa en Barbie supone el salto al cine de la cantante londinense, que también figura en el reparto de otra película que se estrenará a lo largo de este año, el *thriller* de espías 'Argylle', que protagoniza junto al actor Henry Cavill.

Ahora, lo que mucha gente se pregunta es si la estrella internacional de la música podría ser la encargada de cantar alguna de las canciones de la banda sonora de la película. No sería la primera vez, porque Dua Lipa ya cantó 'Swang Song' para el filme 'Alita: Battle Angel', estrenado en 2019. Seguro que a sus fans les encantaría.

Entre las personas que protagonizan la película de Barbie también figuran otras caras conocidas de la gran pantalla, como Simu Liu, que será otra de las encarnaciones de Ken; Michael Cera, Will Ferrell, Kate McKinnon, Kingsley Ben-Adir, Scott Evans..., y la veterana actriz inglesa Helen Mirren, que ejercerá como narradora.

LO QUE TE INTERESA

Pusky, el primer perro guía que acompaña a un juez

Desde el pasado mes de febrero, Pusky, un perro labrador de dos años formado en la Fundación ONCE del Perro Guía tiene una función muy importante: acompañar a un magistrado de la Audiencia Provincial de Sevilla con ceguera llamado Luis Gonzaga de Oro-Pulido Sanz. Pusky se ha convertido así en testigo fiel de todos los movimientos de este juez y también de sus sentencias.

Luis Gonzaga de Oro-Pulido Sanz nació en Madrid en 1962. Viene de una familia de juristas. Su abuelo Fidel y tres hermanos de su padre han sido jueces, y dos de los suyos también lo son. En casa eran seis hermanos, la mitad de ellos con retinosis pigmentaria diagnosticada desde la adolescencia, pero la falta de visión nunca fue un obstáculo en sus carreras.

Ahora, Luis se ha convertido en el primer juez de España en incorporar un perro guía en su vida. Afiliado a la ONCE desde 2004 y usuario de bastón desde 2018, el pasado mes de febrero inició un nuevo capítulo en su vida y su trayectoria con Pusky, su perro guía.

Su discapacidad no fue ninguna traba para estudiar la carrera, aprobar las oposiciones y sacarse la plaza de juez. “Nunca me ha frenado. Mi madre y mi padre siempre me han enseñado que la fuerza, el tesón y la constancia y el esfuerzo da sus frutos y efectivamente los da”, afirma Luis en una entrevista publicada en el Boletín Noticias Andalucía de la ONCE del mes de abril.

Más seguro y tranquilo

Luis inició en 2018 el procedimiento para conseguir un perro guía. Entró en una lista de espera que ha durado cuatro años y medio, en parte por la pandemia, y finalmente recibió a Pusky, un labrador de dos años con el que ha congeniado desde el primer momento.

Aunque estos primeros meses Luis y Pusky tienen que adaptarse el uno al otro, el magistrado tiene claro que su compañero canino le va a aportar movilidad y autonomía, tanto en el ámbito privado como en el público. “Creo que, con el perro, además de ir mucho más seguro y tranquilo, seré mucho más visible”, afirma.

¡Imagínate la sensación que causa Pusky en el viejo Palacio de Justicia de Sevilla! No pasa para nada desapercibido entre togas, profesionales de la abogacía, personas presuntamente delincuentes y medios de comunicación habituales que cubren la información judicial. En los juzgados lo han acogido “estupendamente” y ya se han acostumbrado a su presencia en los pasillos, despachos, salas de juicios y otras dependencias de la Audiencia.

De hecho, las compañeras funcionarias de Luis le han regalado una cama para que Pusky se eche en el despacho que comparte con otras tres personas, además de una manta, un bebedero, un cepillo y un juguete para que se entretenga. Luis sale con sus compañeros y compañeras a tomar café y Pusky se ha convertido en uno más.

Agradecimientos a la Fundación

Luis está encantado con el trato que está recibiendo de todo el personal de la Fundación ONCE del Perro Guía durante este periodo de adaptación, en el que él y Pusky deberán hacerse amigos y confiar el uno del otro. “El trato es extraordinario, se han volcado con nosotros. Y las familias de adopción tienen un mérito enorme”, resume el juez.

A Luis, padre de cuatro hijos, le ha sorprendido lo pendiente que Pusky está de él, incluso cuando no está trabajando, y lo cariñoso que es. Pusky es hoy un miembro más de la familia del magistrado y un miembro muy querido.

Las mujeres, a la conquista del espacio

Por Nuncy López Valencia

Afortunadamente, cada vez hay más mujeres con vocaciones científicas ejerciendo como profesionales en disciplinas que hasta hace muy poco la sociedad solo permitía desempeñar a los hombres. La exploración espacial es una de ellas. En este pequeño reportaje te hablaremos de dos buenas noticias: Hypatia I, un proyecto español protagonizado por mujeres; y la próxima tripulación que viajará a la Luna desde la misión Apolo 17, que incluye a la primera mujer que viajará alrededor del satélite.

Durante 15 días (del 16 al 30 de abril), nueve investigadoras catalanas de diferentes edades y profesiones (astrónomas, ingenieras, biólogas, periodistas...) han simulado una misión en Marte. Ellas han sido la tripulación de Hypatia I, un proyecto español que quiere dar visibilidad a las mujeres en el ámbito espacial y científico, y en el que participan varias entidades.

La idea de este proyecto partió de la astrofísica Mariona Badenas y la bióloga Carla Conejo, a las que han acompañado en la misión la matemática Ariadna Farrés, la investigadora Laia Ribas, la física Neus Sabaté, la ingeniera aeroespacial Cesca Cufí, la analista Anna Bach, la estudiante de ingeniería Helena Arias y la periodista científica Núria Jar.

En total, nueve mujeres que han permanecido del 16 al 30 de abril en la Mars Research Desert Station, una estación análoga de Marte en el desierto de Utah, en Estados Unidos. La estación está gestionada por la organización Mars Society, llevando a cabo investigaciones relacionadas con el espacio y simulando cómo sería una misión tripulada a Marte.

En esos 15 días, estas nueve mujeres simulaban rigurosamente su día a día en el “planeta rojo”, viviendo unas condiciones climáticas y geológicas similares a las que se podrían encontrar en Marte. Han tenido que simular salidas al exterior, seguir un protocolo de comunicaciones con la Tierra y actuar ante emergencias.

Las investigadoras estuvieron confinadas en un espacio reducido y privadas, por supuesto, de todas las comodidades de la vida en la Tierra. Tuvieron que alimentarse de productos deshidratados y racionalizar el uso del agua potable, al ser recursos limitados. Además, no pudieron realizar comunicaciones con la Tierra en tiempo real y tuvieron que vestir trajes de astronautas para sus salidas al exterior. Vamos, que tuvieron que hacerlo todo como si estuviesen realmente en Marte.

La misión Hypatia I, además de permitir que todas estas mujeres trabajasen en sus proyectos científicos simulando que están en Marte, tiene como objetivo dar visibilidad a las mujeres en el ámbito espacial y científico. Y también despertar vocaciones científicas entre las próximas generaciones, con especial énfasis en las chicas jóvenes interesadas en seguir carreras STEM, es decir, las relacionadas con ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas.

La idea de quienes promueven esta iniciativa es llevar a cabo una segunda misión Hypatia de cara a 2025, en este caso con una selección de tripulantes no solo de Cataluña, sino más amplia.

Seguro que tienes claro por qué la misión se ha denominado Hypatia, ¿verdad? Así es, la elección del nombre es un homenaje a Hypatia de Alejandría, una filósofa griega de principios del siglo V que destacó en los campos de las matemáticas y la astronomía. Es considerada la primera mujer matemática y científica de la historia.

La primera mujer a la Luna

Y de las nueve mujeres que han protagonizado la misión Hypatia I, pasamos a otra, Christina Hammock Koch, astronauta e ingeniera estadounidense que se ha convertido en la primera mujer designada para orbitar la Luna. Lo hará a bordo de la misión Artemis II de la NASA, la agencia aeroespacial estadounidense, que tendrá lugar en 2024 y durará alrededor de 10 días.

Además de Christina, que irá en calidad de especialista, componen la tripulación Víctor J. Glover, el piloto y el primer hombre negro en viajar alrededor del satélite; Reid Wiseman (comandante) y Jeremy Hansen (especialista).

Se trata de la primera misión de la humanidad a la Luna transcurrido más de medio siglo desde que Gene Cernan y Harrison Schmitt pisaran su superficie en la misión Apolo 17, la última del programa Apolo de la NASA y la última vez en la que se viajó y caminó sobre la Luna.

Esta misión tripulada pretende establecer una presencia humana permanente a largo plazo en el espacio profundo, y lo aprendido sobre la superficie del satélite

allanará el camino para futuras misiones de exploración humana a la Luna y para lograr el próximo gran objetivo: enviar las primeras personas a Marte.

“La tripulación de Artemis II representa a miles de personas que trabajan incansablemente para llevarnos a las estrellas. Esta es su tripulación, esta es nuestra tripulación, esta es la tripulación de la humanidad”, ha expresado Bill Nelson, administrador de la NASA.

Violines impresos en 3D más baratos y resistentes

Aprender a tocar el violín es difícil, no solo porque la técnica sea complicada sino también porque cualquiera no puede tener un instrumento de este tipo. Un buen violín puede costar miles e incluso millones de euros, si hablamos de un Stradivarius o un Guarneri, por ejemplo, y uno más o menos normalito puede superar los mil euros. Pero esto podría dejar de ser un inconveniente.

Así es. ¿Te imaginas que cualquiera que quisiera aprender a tocar el violín pudiese tener uno ‘low cost’ a su alcance? Pues es posible gracias a una iniciativa del AVIVA Young Artists Program (Programa de Jóvenes Artistas de AVIVA), un programa de educación musical fundado y dirigido por la violinista canadiense Mary-Elizabeth Brown.

El Programa de Jóvenes Artistas de AVIVA está desarrollando un violín impreso en 3D muy económico, especialmente diseñado para estudiantes de música. Aunque es cierto que existen violines más o menos baratos para el aprendizaje infantil, la realidad es que los modelos de una calidad razonable tienen un precio de cientos a miles de euros.

Para demostrar que la impresión de violines en 3D puede ser una solución para solventar el elevado precio de este tipo de instrumentos, el Programa de Jóvenes Artistas AVIVA organizó hace algunos meses un concierto compuesto específicamente para instrumentos impresos en 3D.

Música sostenible y accesible

Según declaraciones recogidas por la revista “Muy Interesante”, la directora del Programa comentó: "La inspiración del equipo se encuentra en múltiples lugares". "Nuestros objetivos eran explorar el nuevo mundo sonoro creado mediante el uso de nuevos materiales, aprovechar la nueva tecnología que se utiliza en otras disciplinas y hacer que la educación musical sea sostenible y accesible mediante la impresión de instrumentos más duraderos", añadió Mary-Elizabeth Brown.

El violín AVIVA se construyó en dos piezas impresas en 3D. El mástil y el diapasón (pieza que cubre y refuerza el mástil, y donde se pisan las cuerdas del violín con los dedos) están impresos en un plástico suave para favorecer un agarre cómodo. El cuerpo del violín está compuesto de una sustancia de

polímero plástico, muy similar a un violín acústico típico, y diseñado para generar un tono resonante.

¿Y cómo suena? Un poco más suave que los violines tradicionales, algo que puede ir modificándose introduciendo cambios en el diseño. En cuanto a su precio, el coste aproximado es de unos 32 euros, vamos, tirado. Y a ello habría que sumar la compra e instalación de otras piezas no impresas en 3D, como las cuerdas, la mentonera (que sirve de apoyo para sostener el violín con la cabeza), la cola y las clavijas de afinación.

Más fuertes

Además, otra de las ventajas de este violín impreso en 3D es que es menos frágil que sus primos tradicionales de madera, con lo que resulta ideal para que los niños y las niñas aprendan a tocarlo.

Los violines no son los únicos instrumentos que se fabrican mediante tecnologías de impresión 3D. Muchos otros instrumentos, como guitarras, saxos, baterías o flautas, también se han producido anteriormente con una impresora 3D y los resultados han sido bastante positivos.

DE MAYOR QUIERO...

... SER FISIOTERAPEUTA PARA DEPORTISTAS

Eva María Cambero Roldán: “Siempre he tenido claro que, si se quiere, se pueden hacer las cosas. Pocos límites me he puesto”

Por Refugio Martínez

Gimnasia rítmica, atletismo, triatlón, fútbol, baloncesto... Como una amistad inseparable, el deporte la ha acompañado desde que era una niña. Ha crecido entre marcadores, barras asimétricas, estiramientos, talcos y cronómetros y, desde bien pequeña, ha conocido las virtudes de las personas fisioterapeutas. Fue precisamente esta experiencia la que marcó su vocación, como una brújula marca el norte, y para llegar a su destino solo tuvo que dejar que sus pasos la guiaran. Ahora que es una profesional, se siente afortunada al ser consciente de que la vocación y la profesión coinciden plenamente.

¿Qué se necesita para ser buena en una cosa? Seguramente, a cada persona que le preguntes te contestará una cosa diferente, pero, también seguramente, todas estarán de acuerdo con que el ingrediente principal es la vocación, la guarnición es la experiencia y el reconocimiento es el postre. Y de estos elementos, Eva María Cambero está bien servida.

Esta madrileña de 33 años ha practicado deporte desde que iba a sexto de la antigua EGB, y esa fue la razón por la que frecuentó a las personas fisioterapeutas desde bien pequeña. “Ya entonces me llamaba mucho la

atención poder ayudar a deportistas a que siguieran practicando su deporte y pudieran seguir compitiendo”, recuerda.

Pronto se dio cuenta de que la fisioterapia era un estupendo nexo en común entre las ganas de ayudar a los demás y el deporte. Contado así, ¿quién no querría a Eva en su equipo? ¿Quién no querría que le aliviara una contractura o que le diera una *masterclass* de pilates?

Solo sé que no sé nada

Si con respecto a la gastronomía, del cerdo se aprovecha todo, hasta los andares; con respecto a la fisioterapia, Eva lo disfruta todo, incluso los retos más difíciles. “Me gusta todo. Me gusta el trato con las personas y ver la evolución de los pacientes, incluso comerme la cabeza para encontrar el mejor tratamiento”.

A pesar de que el currículum de Eva es muy completo y de que lleva años ejerciendo, reconoce que, cuanto más estudia, más ignorante se siente porque tiene “sed de conocimientos”.

En este aprendizaje continuo, para ella “es muy bonito” cuando aporta su granito de arena para curar a sus pacientes, ya sea para volver a caminar, volver a correr o acabar con un dolor de cuello.

Retrato de una fisioterapeuta

Casi todos los días, a las 6,30 de la mañana, ya está en pie para empezar su jornada laboral. Desayuno, aseo personal, metro y a trabajar.

Comienza con unas sesiones de masajes, después comida y luego a pilates, en donde durante una hora pone en forma a su ‘alumnado’. A sus clases asisten personas que tienen alguna discapacidad física o dolencia concreta y para quienes Eva siempre tiene aparatos específicos y medidas alternativas.

En pilates es importante que la profesora o el profesor corrija las posturas y se asegure de que los ejercicios se están realizando correctamente. En un principio, se podría pensar que tener una discapacidad visual es un *hándicap*, pero nada más lejos de la realidad.

“Creo que todas las personas que padecemos alguna discapacidad desarrollamos otras maneras de desenvolvernos y, al final, conseguimos lo que queremos o lo que nos proponemos”, afirma Eva. En su caso, usa el tacto y su resto visual para asegurarse de que los ejercicios se realizan correctamente, y esta narradora da fe de que lo consigue.

A los nueve años, le diagnosticaron la enfermedad de Stargardt, con una mutación muy agresiva, pero esto nunca ha sido para ella una limitación. Aunque reconoce que cuando era más joven le costó un poco aceptar la discapacidad y asume que tener una enfermedad degenerativa requiere ir adaptándose poco a poco. A Eva la experiencia le ha enseñado que, con herramientas y adaptaciones, puede ir actualizándose constantemente.

“Siempre he tenido claro que, si se quiere, se pueden hacer las cosas. Pocos límites me he puesto”, indica una persona que lleva haciendo deporte y compitiendo desde niña. Para ella esta filosofía habría que aplicarla a otras escenas de la vida, sobre todo a la hora de elegir lo que queremos ser de mayores.

¿Cómo ser feliz?

Eva estudió en la Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE. Contrariada, observó que muchos de sus compañeros y compañeras realizaban estos estudios porque consideraban que la discapacidad mermaba mucho sus posibilidades de trabajo.

“Piensan –explica, en relación a sus compis de carrera– que, por tener una discapacidad visual, tienen que ser sí o sí fisioterapeutas”. Pero, en su opinión, hay que dejarse llevar por lo que a uno le gusta, ya sea la psicología, la enseñanza, la física o las matemáticas. “No te hace falta ver al cien por cien para lograrlo”, asegura.

Aunque reconoce que no es fácil y que nadie regala nada, “es como una carrera de fondo”. Y, en este recorrido, “no importa que tardes seis años o que tardes cinco, lo importante es que estás luchando por lo que quieres y por lo que crees que te va a hacer feliz”.

Sentirse realizada es una expresión con la que Eva está cómoda, pero aún no ha alcanzado su meta. Su sueño es tener su propia clínica y seguir creciendo y aprendiendo. Ahora, la aguja de la brújula se dirige fijamente hacia un nuevo norte que cada día está más cerca.

NOTICIAS

Crean unos vaqueros con airbag para proteger a las personas que van en moto

Ha sido una compañía sueca, llamada Mo'cycle, la que ha tenido la genial idea de desarrollar los primeros vaqueros que incorporan un airbag que, ante un impacto o una brusca caída, se activa, protegiendo al motero o motera.

Según la web de Mo'cycle, sus vaqueros con airbag incorporado proporcionan una protección total contra impactos en los muslos, las caderas y la parte baja de la espalda de la persona. “Proteger el primer hueso de la columna vertebral con tecnología de bolsas de aire es innovador porque las lesiones de la columna vertebral son las que paralizan a las personas motociclistas”, afirman quienes promueven este proyecto.

Sin duda se trata de un gran invento, ya que los y las motoristas figuran entre las personas que conducen vehículos más expuestas en carretera y que más lesiones sufren. Lo malo es su precio, ya que no son baratos precisamente.

Cuestan 499 dólares (algo más de 450 euros), con alguna pequeña oferta en la web de la empresa, y estarán disponibles este verano.

Estos vaqueros con airbag incorporado, bautizados como “Airbag Jeans”, aparentan ser unos tejanos y van atados con una correa elástica a la motocicleta. Están revestidos con un cartucho de CO₂ (dióxido de carbono) reemplazable que libera el gas cuando la persona que conduce la moto comienza a caerse del vehículo.

La empresa detalla que sus pantalones son cien por cien reutilizables y sientan tan bien y son tan cómodos “como cualquier otro par de jeans”. Además, están confeccionados con tela repelente al agua, transpirable y extremadamente resistente a la abrasión. Y, por supuesto, son aptos para mujeres y hombres y, ¡muy importante!, se pueden meter en la lavadora.

¿Cómo funciona el dispositivo? El airbag no se activa con cualquier movimiento, sino que necesita una fuerza para ello. Cuando la persona comienza a separarse bruscamente del asiento por un impacto, la correa elástica que une el pantalón con la moto se separa de los jeans y hace que un dispositivo perfora el cartucho de CO₂, inflando el airbag. Y todo ello en milésimas de segundo, antes de que la persona que va en la moto toque el suelo.

El TikTok del Museo del Prado gana uno de los premios ‘Óscar de internet’

La cuenta del Museo Nacional del Prado en TikTok ha sido galardonada por la International Academy of Digital Arts & Sciences con el premio The Webby Awards. El motivo ha sido reconocer la mejor iniciativa mundial de “Arte y Cultura” en la categoría que premia el público (The Webby People’s Voice Awards).

Estos galardones, que nacieron en 1996 y que han cumplido su 27^o edición, no tienen premio económico, pero son denominados por el prestigioso periódico neoyorkino “The New York Times” como los premios de más prestigio y están considerados los ‘Óscars de internet’.

La International Academy of Digital Arts & Sciences seleccionó el TikTok del Museo del Prado como una de las cinco mejores iniciativas en redes sociales a nivel internacional, reconociendo así a la pinacoteca como una institución cultural en la vanguardia. Entre las nominadas también estaba el Circo del Sol.

En su perfil de TikTok, el Prado cuenta ya con más 476.000 seguidores y seguidoras y 4 millones de ‘me gusta’, manteniendo la primera posición como el museo de arte más seguido en esta plataforma en todo el mundo. Esta información se conoce gracias al ranking *Revealed: the top 20 most popular art museums on social media in 2023*, publicado por el periódico “The Art Newspaper” donde se eligen los 20 museos de arte más populares en las redes sociales en 2023.

En su cuenta de TikTok, lanzada en junio de 2020, la pinacoteca madrileña se dedica a promocionar en vídeos cortos todo lo relacionado con el museo: claves para conocer mejor sus obras, entrevistas con personas profesionales en restauración y personas que trabajan en distintas áreas del museo, actividades que lleva a cabo la institución cultural, etc.

Según datos del propio museo, la mayoría del público que accede a estos contenidos es de nacionalidad extranjera (el 53 por ciento), principalmente de México, Colombia, Argentina y Chile, que son los que más siguen al Museo del Prado en TikTok, después de España.

La fuerte presencia del Museo del Prado en TikTok permite a la pinacoteca llegar al público más joven, como demuestra el hecho de que casi una de cada tres personas (un 32 por ciento) que siguen al museo en la plataforma tienen menos de 24 años.

Los premios Webby reconocen la excelencia en internet de proyectos presentados en una página web o en redes sociales, y tienen como objetivo impulsar el progreso creativo, técnico y profesional de internet. El Prado ya fue galardonado con el premio del público en la categoría “Redes sociales. Arte y Entretenimiento” en 2019, y en 2016 fue premiada su web institucional.

TRUCOS Y CONSEJOS

Aprende a dormir bien

Por Nuncy López Valencia

Dormir bien es sinónimo de vivir mejor, con más energía, felicidad, creatividad y empatía. Sin embargo, en nuestro día a día, descuidamos el sueño por nuestra ajetreada vida, el montón de actividades que realizamos, las pantallas... Te contamos lo importante que es el descanso y te facilitamos consejos para dormir bien de la mano del doctor Javier Albares, especialista en la atención a problemas relacionados con el sueño. Javier Albares es licenciado en Medicina y Cirugía, especialista en Neurofisiología Clínica, y miembro de la Sociedad Española del Sueño y de la European Sleep Research Society.

Las personas adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño de buena calidad cada noche, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Pero, lamentablemente, por regla general duermen bastantes menos horas de las imprescindibles, con todos los problemas que ello ocasiona para su salud física y mental.

¿Quieres saber si tienes un sueño saludable? Para el doctor Javier Albares la mejor manera de saber si duermes suficiente es observar cómo te despiertas por las mañanas.

Y, para ello, según recoge en un libro que acaba de publicar, titulado 'La ciencia del buen dormir' (editorial Península), basta con que te hagas algunas preguntas: ¿Tienes un despertar natural, sin necesidad de despertador? ¿Tu sueño es reparador y te levantas lleno o llena de energía y vitalidad? ¿Estás con actividad durante el día y no te duermes por las esquinas?

Si la respuesta a todas estas preguntas es "sí", ¡felicidades! Seguramente tienes un sueño saludable. Pero si tu respuesta es "no", tienes un problema. Y, a lo mejor, esa es la razón por la que muchas veces sientes cansancio, irritabilidad o incluso estás ausente en ocasiones.

Algunas recomendaciones

Nunca olvides que una buena salud del sueño es fundamental para la memoria, la consolidación de los conocimientos, la regulación del apetito, tener un buen estado de ánimo, mejorar la creatividad y para un montón de cosas más.

Debes saber que, según el doctor Albares, es precisamente durante la adolescencia cuando se integran los circuitos emocionales y cognitivos, debido a la maduración cerebral de las áreas frontales. Consecuentemente, es cuando se produce una adecuada unión entre lo racional y lo emocional. Y, para ello, es imprescindible un sueño de calidad en esta etapa de la vida.

Seguro que estás pensando que tú no necesitas dormir tanto. Y que, además, con los horarios de clase y de las actividades extraescolares, estudiar y hacer deberes, el tiempo que dedicas a las pantallas..., acostarte antes es imposible. Y, si te vas a la cama tarde y te levantas pronto, el resultado ya lo sabes: duermes pocas horas. Y seguro que te entra el sueño en clase y estás más irritable todo el día.

Pues bien, eso no es bueno para tu salud, como ya te hemos explicado. Y, por ello, aquí tienes algunos buenos consejos del doctor Albares para cuidar tu higiene del sueño:

- Desconectar. Limita el uso de aparatos digitales. Los móviles y otras pantallas deben dejar de usarse desde la hora de la cena.
- Adelantar el horario de la cena, a las 20 horas como máximo.
- Planificar las actividades extraescolares para cumplir estos horarios.
- Realizar actividades relajantes después de cenar, como lectura, técnicas de relajación, meditación, ducha tibia, música tranquila o disfrutar de algún documental relajante sobre naturaleza.
- Evitar el consumo de refrescos que contengan cafeína, como la cola, a partir de mediodía.
- Tener horarios regulares. Mantener unos horarios similares los fines de semana a los días laborales.

- Echar la siesta, pero que no sea prolongada, máximo de 30 minutos.
- Realizar actividad física regular, a ser posible diariamente, aunque no sea de alta intensidad.
- Pasar al menos dos horas del día en el exterior, recibiendo luz natural. Aporta vitaminas importantes para tu salud y un buen sueño.

Ya sabes, si quieres un tratamiento revolucionario que te permita vivir más y mejor, lo tienes al alcance de tu mano. “Simplemente tienes que dormir bien”, concluye el doctor Albares. Además, ayudarás a que mejore tu inteligencia emocional y empatía, reduciendo tu irritabilidad, sintiéndote más feliz y obteniendo mejores resultados académicos.

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota. 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) La ONCE patrocina a diferentes agrupaciones musicales en siete ciudades españolas. ¿Sabes cuál es el nombre del grupo coral de San Sebastián?
- a) Orfeón Donostiarra.
 - b) Coral Alaia.
 - c) Patxi y Lukas.

Solución: b) Coral Alaia. El grupo Coral Alaia se fundó en San Sebastián en el año 1991 en el seno de la ONCE, bajo la dirección de la afiliada Araceli Aguado. Las personas que lo componen han actuado a lo largo y ancho de la geografía española, y también lo han hecho en Viena o en la Basílica de San Pedro del Vaticano. El coro está compuesto por más de 30 voces, siendo la mitad de ellas personas afiliadas a la ONCE, y su repertorio abarca obras de diferentes estilos, épocas y estéticas.

- 2) ¿Cómo se llama la judoka española con discapacidad visual que acumula el mejor palmarés en los Juegos Paralímpicos?
- a) Carmen Herrera.
 - b) Laura Diepstraten.
 - c) Carolina Marín.

Solución: a) Carmen Herrera. La deportista malagueña Carmen Herrera conquistó tres medallas de oro de forma consecutiva en los Juegos Paralímpicos

de Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012, y es, actualmente, la judoka española con discapacidad visual más laureada. Carmen Herrera, además, ha sido campeona de España, de Europa y del Mundo a lo largo de su carrera deportiva.

3) ¿Cómo se llaman los espacios de la ONCE en los que es posible realizar actividades como compartir una lectura en braille o buscar estrategias para etiquetar los productos en casa?

- a) Clubes braille.
- b) Braille Store.
- c) Delegaciones territoriales.

Solución: a) Clubes braille. Los clubes braille han permitido que el braille esté cada vez más presente dentro y fuera de la ONCE. En ellos se realizan actividades de todo tipo con el fin de dar mayor visibilidad a este sistema de lectoescritura y fomentar su práctica y difusión en los distintos ámbitos de la vida cotidiana. Algunas de las actividades que se desarrollan de forma habitual en estos espacios son, por ejemplo, compartir una lectura en braille, buscar conjuntamente estrategias para etiquetar los productos en casa o disfrutar de partidas con juegos de mesa en braille.

4) ¿En qué apartado del ClubONCE puedes encontrar y descargar libros en formato sonoro?

- a) Tienda CTI.
- b) Biblioteca Digital de la ONCE.
- c) Videoteca AUDESC.

Solución: b) Biblioteca Digital de la ONCE. La Biblioteca Digital de la ONCE cuenta con más de 76.000 obras adaptadas en formato sonoro y/o braille. En ella, las personas afiliadas a la ONCE pueden descargar y disfrutar de novelas, ensayos, cuentos, libros en diferentes idiomas, etc.

5) ¿Cuál es el objetivo de la Fundación ONCE para la solidaridad con las personas ciegas de América Latina (FOAL)?

- a) Apoyar a las personas con discapacidad visual de cualquier país del mundo que desean crear su propia empresa en América Latina.
- b) Facilitar la vida de las personas con discapacidad visual de América Latina a través de la accesibilidad y la tiflotecnología.
- c) Promover la plena integración educativa, social y laboral de las personas con discapacidad visual de América Latina.

Solución: c) Promover la plena inclusión educativa, social y laboral de las personas con discapacidad visual de América Latina. La Fundación ONCE para la solidaridad con las personas ciegas de América Latina (FOAL) es una entidad creada en 1998 por iniciativa de la ONCE que trabaja para promover la plena inclusión educativa, social y laboral de las personas con discapacidad visual de América Latina.

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

¡Qué pena! Ya estamos llegando al final de la revista, pero no te preocupes porque aún queda un rato de diversión. Bueno, de diversión y de esfuerzo mental, porque deberás darle al coco con unas pruebas que hemos sacado de ‘Enigmas matemáticos’, de Juegos Cúpula. ¡A por ellos!

- Ecuación en números romanos. La siguiente igualdad no es correcta:

$$XI + I = X$$

¿Qué habrá que hacer para que, sin modificarla, esta igualdad sea cierta?

Solución: Hay que poner la ecuación al revés. $X = I + IX$

- La elección imposible. A un prisionero se le plantea lo siguiente. El verdugo le concede una última oportunidad: “Puedes hacer una última declaración, que determinará la manera como mueras. Si lo que afirmas es falso, morirás descuartizado; si es verdadero, serás quemado”. ¿Qué debe decir el prisionero para salir de esta delicada situación?

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

- Los camiones. Julio controla la entrada de camiones en una cantera. Esta mañana ha registrado la entrada de 20 camiones con 48 ejes en total. ¿Cuántos camiones de dos ejes y de tres ejes han pasado ante Julio?

Solución: Si todos los camiones tuvieran dos ejes, como Julio ha registrado 20 camiones, habrían tenido que ser 40 ejes, y no 48. Por lo tanto, si Julio ha visto pasar 8 ejes más, es que en la cantera han entrado 8 camiones con 3 ejes (24 ejes en total) y 12 camiones con 2 ejes (24 ejes en total). De esta manera, $24 + 24 = 48$ ejes.

- Colchoneta inflable. En una piscina flota una colchoneta inflable. Qué acción hará que suba más el nivel del agua, ¿poner una moneda sobre ella o tirar la moneda a la piscina?

Solución: En el agua, la moneda ocupará solamente su propio volumen. En la colchoneta, desplazará su masa al agua (Principio de Arquímedes). Como el metal es más denso que el agua, para que suba más el nivel del agua hay que poner la moneda sobre la colchoneta.

- Secuencia lógica. ¿Cómo está constituida la siguiente secuencia de números?

7893 1512 10 0

Solución:

$$7 \times 8 \times 9 \times 3 = 1512$$

$$1 \times 5 \times 1 \times 2 = 10$$

$$1 \times 0 = 0$$

- El mentiroso, el justo y las dos puertas. Te encuentras ante dos puertas: una te lleva al infierno, y la otra, al paraíso. Pero no sabes cuál es la que lleva al paraíso. Hay dos guardianes junto a las puertas: uno es un mentiroso, y el otro siempre dice la verdad. Solo puedes hacer una pregunta –y a los dos la misma– para saber qué puerta debes abrir para acceder al paraíso.

Solución: Tienes que preguntar: “¿Qué puerta me señalará el otro guardián si le pregunto qué puerta es la que lleva al paraíso?”. Si se lo preguntas a la persona honesta, señalará la puerta del infierno, pues es la que te mostraría el mentiroso. Si le planteas la misma pregunta al mentiroso, también señalará la puerta del infierno, porque la persona honesta habría mostrado la del paraíso, así que el mentiroso indicará la otra. Bastará, por tanto, con que elijas la puerta que no haya señalado ninguno de los dos.

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

Te recordamos que existen otras revistas de temática variada y periodicidad diversa que te invitamos a descubrir, ya sea accediendo al apartado “Publicaciones” de ClubONCE, poniéndote en contacto con el Servicio de Atención al Usuario del Servicio Bibliográfico de la ONCE —llamando al teléfono 910 109 111 (teclea la opción 1)— o enviando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.