

PÁSALO

Nº 86. 20 JUNIO 2017 – 20 JULIO 2017

SUMARIO

- ✚ Presentación

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

- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ 25 años de los mejores Juegos Olímpicos y Paralímpicos de la historia
 - ❖ Si vas a mentir, vigila tu nariz

- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... ser escritora. Aurora Delgado: “Aspiro a que quienes lean mis libros se emocionen y encuentren en ellos algo de belleza”

- ✚ Noticias
 - ❖ ¡Enhorabuena a los ganadores del Concurso Prometeo!
 - ❖ La contaminación del tráfico afecta al Himalaya

- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ ¿Cuánto sol es bueno para tu salud?

- ✚ El test de la ONCE

- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

España solo ha albergado los Juegos Olímpicos y los Paralímpicos en una ocasión. Fue en 1992 en Barcelona. Se cumplen 25 años de aquel gran e inolvidable evento deportivo y lo celebraremos en este número de PÁSALO.

¿Sabías que las personas mentimos entre 10 y 200 veces al día? Una pasada, ¿verdad? Pues ten cuidado porque, como a Pinocho, la nariz te delata. Y no es un cuento.

Llega el verano y es tiempo de ponerse al sol. A continuación nos ocuparemos de las bondades y los peligros de los rayos solares. La cara y la cruz del sol para nuestra salud.

Para terminar, que no se nos olvide: Presta atención a la sección de “Noticias” porque ya conocemos a los ganadores del Concurso Literario Prometeo. Igual estás entre ellos.

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

NO TE LO PUEDES PERDER

CARTELERA

Estrenos en salas

‘Wonder Woman’

Llega la adaptación de otro cómic al cine, esta vez con una “superheroína” como protagonista. Diana, princesa de las Amazonas, ha sido entrenada para ser una guerrera invencible.

Diana ha sido criada en una isla paradisíaca protegida. Hasta que un día un piloto americano que tiene un accidente y acaba en sus costas le habla de un gran conflicto existente en el mundo: la Primera Guerra Mundial.

Diana decide salir de la isla convencida de que puede detener la terrible amenaza. Mientras lucha junto a los hombres en la guerra que acabará con todas las guerras, Diana descubre todos sus poderes y, de paso, su verdadero destino.

‘La guerra del planeta de los simios’

Aquí tenemos una nueva secuela de la famosa saga de ciencia ficción. En esta nueva peli, César y sus monos son forzados a encarar un conflicto mortal contra un ejército de humanos liderado por un brutal coronel.

Después de sufrir pérdidas enormes, César lucha con sus instintos más oscuros en una búsqueda por vengar a su especie. Cuando finalmente se encuentren, César y el Coronel protagonizarán una batalla que pondrá en juego el futuro de ambas especies y el del mismo planeta.

LIBROS

‘33 razones para volver a verte’

Mike, Rachel, Luke y Jason han sido amigos inseparables desde pequeños. Pero sus caminos se alejaron cuando Rachel cometió el error de enamorarse del chico equivocado, Mike, que terminó traicionando a la única persona que siempre estuvo dispuesta a arriesgarlo todo por él.

Cinco años después, el destino vuelve a unirlos; pero ahora Rachel ha cambiado, es tan arisca como su gato Mantequilla y ya no se permite confiar en nadie. Por eso, a pesar de estar a punto de ser desahuciada, lo último que desea es dejarse convencer para mudarse con ellos. ¿Cómo podría mantener su corazón intacto y a salvo viviendo bajo el mismo techo que Mike?

‘A las 10 en el Diez’

Un grupo de jóvenes pamploneses sigue su rutina en la Pamplona de 1990 cuando se ven involucrados, sin saberlo, en una operación de búsqueda de un antiguo tesoro por parte de un grupo creado con la intención de dominar Navarra para siempre.

Una enigmática historia que se remonta a varios siglos atrás en plena conquista del reino de Navarra allá por 1512.

Si quieres leer ‘33 razones para volver a verte’, de Alice Kellen, y ‘A las 10 en el Diez’, de Aitor Iragi Eraul, puedes descargarlos de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato Daisy.

‘El anillo de Irina’

Este es el relato de varias pasiones: la de Alejandro, el joven protagonista, y la de su padre, un prestigioso violinista, por la misma mujer, Irina, una chica de ascendencia rusa a quien conocen un verano en un pequeño pueblo de Soria.

Pero también es la historia del descubrimiento paulatino y deslumbrante de un país -Rusia- a través de su literatura. Y, sobre todo, es la historia del camino que en la vida de Alejandro conduce a la madurez y a la independencia.

Si quieres leer ‘El anillo de Irina’, escrito por Care Santos, puedes descargarlo de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato TLO.

MÚSICA

Russian Red: 'Karaoke'

No es un gran lanzamiento el que traemos hoy aquí pero es un disco muy curioso. Lourdes Hernández, nombre real de la artista *indie* Russian Red, se marchó de España cansada por cómo le iban las cosas por aquí y se estableció en Los Ángeles. Según ella misma cuenta, uno de sus pasatiempos favoritos en Filipino Town, el pueblo donde ahora vive, es dejarse caer por un karaoke llamado Smog Cutters. Allí pasa las horas cantando viejos hits de los años 80 y 90, que ella tal vez conoció en su más tierna infancia pero de los que ahora se ha enamorado.

Fruto de esta afición, quizás más por placer y diversión que por oficio, a la cantautora madrileña se le ha ocurrido adaptar y grabar ocho de esas canciones que son archiconocidas para la gente que vivió su juventud en las últimas décadas del siglo pasado. De hecho son *hits* con los que alcanzaron las listas de éxitos grupos y artistas como Tears For Fears, Culture Club, Queen, Pretenders o Bonnie Tyler, nombres que a ti no te dirán nada pero que tus padres o tus tíos seguro que recuerdan.

Lo que ha hecho Russian Red es llevar estas composiciones a su terreno, ralentizándolas mucho y rodeándolas de esa atmósfera de niebla y sueño que caracteriza a su música. Tanto es así que cuesta un poco reconocer algunos de los temas incluso para la gente que hace 20 o 30 años los cantó y los bailó. El resultado es una música bonita, relajante y mágica, aunque, paradójicamente, tal y como han quedado las canciones, ya no podrían pincharse en ningún karaoke.

Karaoke ha sido publicado en formato digital y en vinilo de 10 pulgadas, que aparece en edición limitada en color rosa. Por cierto, hablando de vinilo, podemos encontrar un discreto homenaje a este romántico soporte en la versión del 'I Want to Break Free', de Queen: si la escuchas con atención oírás el ruido de fritura típico que hace la aguja de un tocadiscos al deslizarse por los surcos de uno de estos viejos discos.

LO QUE TE INTERESA

25 años de los mejores Juegos Olímpicos y Paralímpicos de la historia

Por Nuncy López

Los de Barcelona de 1992 fueron los primeros y únicos Juegos Olímpicos y Paralímpicos que se han celebrado en España hasta la fecha y, para muchos, fueron las mejores Olimpiadas de la historia. Lo cierto es que el récord de medallas que consiguió el equipo español aún no ha sido superado un cuarto de siglo después.

Hace 25 años, la tarde-noche del 25 de julio de 1992, la atención mundial se centraba en el Estadio Olímpico de Montjuïc, donde se inauguraban los Juegos Olímpicos de Barcelona, la XXV Olimpiada de la historia moderna. A continuación de los Olímpicos, que duraron del 25 de julio al 9 de agosto, se celebraron los Paralímpicos (entre el 3 y el 14 de septiembre).

Era la primera vez que nuestro país albergaba el mayor evento deportivo del planeta, y conseguirlo no fue fácil ya que se había intentado en cuatro ocasiones anteriormente sin éxito. Pero mereció la pena la espera, ya que el deporte español logró unos resultados que no se han conseguido superar en las Olimpiadas posteriores celebradas hasta la fecha.

Barcelona, con el apoyo institucional y social de todo el país, inició la aventura olímpica de 1992 diez años antes y el 17 de octubre de 1986 sus esfuerzos se vieron recompensados. Ese día, el entonces presidente del Comité Olímpico Internacional (COI), el barcelonés Juan Antonio Samaranch, anunciaba en la localidad suiza de Lausana que Barcelona, era la elegida para celebrar los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de 1992.

Un sueño cumplido

El sueño de los barceloneses, los catalanes y toda España en su conjunto se vio cumplido. Había cuatro años por delante para realizar todas las infraestructuras y los preparativos para que la celebración de las Olimpiadas en Barcelona fuera un éxito, y así fue. El propio Samaranch calificó estos Juegos a su término como “los mejores de la historia”.

Las Olimpiadas de Cobi, un simpático perro humanizado que fue la mascota diseñada por Javier Mariscal para este gran evento deportivo, dejaron un legado inolvidable en la ciudad de Barcelona, que sufrió una verdadera transformación para albergar los Juegos, pero también supusieron un antes y un después en la proyección internacional de la Ciudad Condal y de España en su conjunto, y también de todo el deporte español.

El príncipe Felipe, hoy rey de España, fue el 25 de julio de 1992 el abanderado del equipo olímpico español y el arquero paralímpico Antonio Rebollo fue el encargado de encender la llama olímpica del pebetero con una flecha prendida con el fuego de la antorcha olímpica, que había viajado alrededor del mundo y de España durante mes y medio antes de llegar al Estadio Olímpico de Montjuïc.

Ese fue, sin duda, uno de los momentos inolvidables de la ceremonia de inauguración de los Juegos Olímpicos, de los que también siempre recordaremos el singular y fantástico dúo que formaron Freddie Mercury y Montserrat Caballé para interpretar la canción *Barcelona*, convertida en el himno oficial de los Juegos del 92, que el cantante de Queen no pudo entonar ese día porque había fallecido el año anterior.

Récord de medallas

La ceremonia de inauguración fue un éxito en todo el mundo y la celebración de las Olimpiadas también. Fueron las mejores de la historia del deporte español. Nuestro equipo consiguió en los Juegos Olímpicos un total de 22 medallas (13 de oro, 7 de plata y 2 de bronce), una cifra que no ha podido ser superada en las ediciones posteriores. España ocupó el sexto lugar en el medallero.

Deportistas como el atleta Fermín Cacho, oro en los 1.500 metros; Daniel Plaza, en los 20 kilómetros marcha; Martín López Zubero, en natación; José Manuel Moreno, en ciclismo; Almudena Muñoz y Miriam Blanco, en judo, y José María van der Ploeg, Francisco Sánchez Luna, Jodi Calafat Estelrich, Theresa Zabell, Patricia Guerra Cabrera, Luis Doreste y Domingo José Manrique, en vela, fueron los grandes protagonistas, y también los equipos de fútbol masculino, hockey femenino, tiro con arco y vela, que se alzaron igualmente con el preciado metal.

En los Juegos Olímpicos de Barcelona participaron un total de 9.356 atletas (6.652 hombres y 2.704 mujeres) de 169 países, que compitieron en 28 deportes. De ellos, 430 eran españoles (301 hombres y 129 mujeres). Durante estos Juegos se batieron un total de 32 récords mundiales y 73 olímpicos.

Lo mismo ocurrió en los Juegos Paralímpicos, que se celebraron del 3 al 14 de septiembre de 1992. El equipo español se hizo con 107 metales (34 de oro, 31 de plata y 42 de bronce), una cifra récord hasta la fecha, ocupando el quinto puesto en el medallero.

La novena edición de los Paralímpicos reunió en Barcelona a más de 3.000 deportistas de un total de 82 países, que participaron en 15 deportes. España contó con 299 deportistas (217 hombres y 82 mujeres). Se batieron 279 récords mundiales y se entregaron en total 431 medallas de oro en esta gran cita deportiva.

Si vas a mentir, vigila tu nariz

Si quieres pillar a un mentiroso te sorprenderá saber que la nariz, como en el caso de Pinocho, sirve para algo más que para respirar o, por lo menos, eso es lo que se deduce de una investigación que realizó la Universidad de Granada que demostró que, cuando mentimos, el color de nuestra nariz es un poco más carmín. Así que a partir de ahora, ándate con cuidado y controla este apéndice facial que igual nos puede servir para detectar la mentira que para delatarla.

Por Refugio Martínez

¿Qué pasaría si por la mañana cuando vamos al instituto, ante la pregunta de: '¿Qué tal, cómo estas?', respondiéramos con la sinceridad más absoluta? En estos casos, la mentira proporciona una sensación de seguridad y protección al

salvaguardar la parte de nuestra vida que queremos que pertenezca a la parcela privada y en, este sentido, no solo no son negativas sino que, además, son necesarias.

Aunque a veces mentimos egoístamente para conseguir un fin que supone el perjuicio de terceros, en la mayoría de los casos suelen ser mentirijillas sin importancia que van dirigidas a fomentar una imagen socialmente adecuada de nosotros mismos. Por ello, cuando más mentimos (entre dos y tres veces por cada 10 minutos) es cuando acabamos de conocer a alguien ya que, en estas situaciones, es donde más cabida tiene crear una impresión favorable.

También son muy habituales las mentiras por cortesía o las piadosas que se hacen con la intención de no molestar, o para evitar conflictos o, incluso, para agradar a alguien. Ahora bien, independientemente de las razones por las que mintamos lo cierto es que mentir es algo normal. De hecho, las personas lo hacen entre 10 y 200 veces al día porque el concepto de mentira es tan amplio que también incluye decir solo una parte de la verdad.

El 'efecto Pinocho'

Pero a veces las mentiras no consisten en una simple ocultación de la verdad sino que suponen la fabricación de una historia ficticia o el falseamiento de los hechos a través de la manipulación. Esto supone un gran esfuerzo mental porque no solo es necesario crear información sino que hay que estar pendiente de si la otra persona se lo cree o no, así como de anticiparse a sus reacciones y, claro, de tanto darle a la cabeza quedan indicios fáciles de rastrear.

Estos indicios son los que estudiaron los investigadores del Departamento de Psicología Experimental de la Universidad de Granada para realizar un estudio en el que emplearon la termografía, una técnica que detecta la temperatura corporal. Los resultados demostraron que nuestro rostro, de tanto pensar, se calienta cuando engañamos y por eso se nos colorea la nariz. De ahí que denominaran a este fenómeno: El 'efecto pinocho'.

Que se enrojezca la nariz no deja de ser un indicador más, al que se suman otros como los movimientos oculares, la postura de las manos o la templanza de la voz, muy útiles cuando se quiere pillar a un mentiroso en una conversación cara a cara. Pero, ¿y si no hay contacto visual o auditivo? Es decir, ¿y si la mentira es por escrito, por ejemplo, a través de *whatsapp*?

¿Cómo pillar a un mentiroso por *whatsapp*?

Los seres humanos somos muy hábiles en numerosas disciplinas pero, en el arte de detectar mentirosos, la verdad es que nuestra inteligencia queda un poco deslucida. Por lo menos así lo confirma un estudio de la Universidad Brigham Young (Estados Unidos) que afirma que, en las conversaciones, solo en el 55 por ciento de las ocasiones nos damos cuenta de que nos mienten.

Y si es difícil descubrir a un mentiroso en persona, más complicado es hacerlo cuando hablamos por *whatsapp*. Sin embargo, según el mismo estudio, existen dos pautas a tener en cuenta en el caso de que sospechemos que nuestro interlocutor es un poco Pinocho. Para empezar, parece ser que cuando se miente por *whatsapp* se tarda más en responder, ya que no se tiene claro lo que se va a decir y se reescribe muchas veces una frase, y, además, los mensajes son más cortos de lo habitual.

Todas estas pistas no dejan de ser criterios subjetivos porque, en realidad, no existe un método infalible para saber si una persona dice la verdad. Por eso, es importante no obsesionarse con estos indicios y, sobre todo, no usarlos para sacar conclusiones precipitadas. Ten en cuenta otros factores y abre siempre una puerta a la duda antes de hacer juicios de valor. Recuerda que peor que dejar a un culpable en libertad, es castigar a un inocente.

DE MAYOR QUIERO...

... SER ESCRITORA

Aurora Delgado: “Aspiro a que quienes lean mis libros se emocionen y encuentren en ellos algo de belleza”

Por Nuncy López

A Aurora Delgado le gustaba escribir desde pequeña, pero nació en el seno de una familia muy humilde y eso de que una niña escribiera no era algo normal en su entorno. Sin embargo, ni eso ni su progresiva pérdida de visión han sido inconvenientes para que desde hace algunos años se dedique a hacer lo que realmente le apasiona, escribir, algo que, además, hace muy bien. Su segunda novela, ‘Curva’, ha sido finalista en el Premio Nadal, el galardón literario más antiguo que se concede en España.

Aurora vino al mundo en Sevilla hace 48 años y desde pequeña era candidata a sufrir desprendimiento de retina. Tenía una miopía magna y con 25 años tuvo un desprendimiento de retina en el ojo derecho, que ya no se recuperó. En el izquierdo, después de varias operaciones, tiene “un buen resto visual del 10 por ciento, aunque depende del día”, nos dice.

La afición por la escritura de Aurora le viene de lejos. “Muy pronto, desde siempre”, asegura, “lo que pasa que tampoco he podido. Vengo de una familia muy humilde, la mayoría analfabeta, y que un niño escribiera algo era bastante raro. Que leyera era raro y ya que escribiera era rarísimo”. Recuerda que con 17 o 18 años ganó un premio del Instituto Español de Casablanca, y que en aquella época tenía inquietudes artísticas, por lo que estudió Arte Dramático.

“De joven tienes más preocupación por buscarte algo para ganarte la vida, y más en una familia como la mía”, explica. Trabajó años en un barrio marginal de Sevilla, como experta en investigación y acción participativa, pero cuando ya vio que era muy difícil seguir trabajando se planteó hacer lo que le gustaba:

escribir. Entonces cursó un Máster en Escritura Creativa y el trabajo final fue su primera novela, titulada 'El corazón de Livingstone', publicada en 2014 y con la que ganó el premio Ciudad de Alcalá de Henares de Narrativa un año antes.

¡Pleno, dos de dos!, porque con su segunda novela, 'Curva', un texto que profundiza en la perversión de la pureza en la vida de las personas, ha llegado a ser finalista en el Premio Nadal de Novela 2017. Desde hace unos meses, Aurora está muy ocupada buscando una editorial que publique su novela, algo que, según ella misma dice, es "complicado", sobre todo cuando eres una desconocida en el mercado literario como es su caso.

Emocionar con sus novelas

Para Aurora, quedar finalista en el Nadal, algo que nunca se le pasó por la cabeza, ha sido un espaldarazo para seguir escribiendo. Tiene nuevos proyectos literarios, algunos ya en marcha, como el guion para una novela gráfica, y otros en mente, entre ellos su tercera novela, que empezará a escribir en verano.

Aunque no está entre sus pretensiones vivir algún día de la literatura, y tampoco lo necesita, nos dice, porque "económicamente, por suerte, tengo una pensión de incapacidad y lo económico no es lo fundamental", sí que aspira a que lo que ha escrito con esfuerzo "llegue al mayor número de gente posible" y a que quienes lean sus novelas "puedan emocionarse o encontrar en ellas algo de belleza".

Por su discapacidad, Aurora, afiliada a la ONCE, tiene dificultades para leer y escribir, sobre todo para lo primero, y más en papel, y reconoce que las nuevas tecnologías le han sido una gran ayuda a la hora de escribir. Además, tiene que cuidar mucho el resto visual que le queda, lo que le impide hacer cosas cotidianas, aunque lo afronta con mucho optimismo.

"Cuidar ese 10 por ciento de visión me impide hacer deporte. Me encantaría moverme en bicicleta, por ejemplo, tirarme de cabeza a la piscina, poderme revolcar con las olas... Tengo que estar continuamente cuidándome. Me ha cambiado mucho el carácter, yo era más imprudente. De joven piensas que toda situación es reversible, y cuando tienes un desprendimiento de retina y pierdes un ojo crees que con el tiempo se recupera, pero cuando estás cerca de los 50 ya piensas que es susceptible de empeorar, y cambias".

No hay que lamentarse

"Es mala suerte lo que me ha pasado", admite, "pero también creo que es importante como tú te lo tomas y lo vives. Es verdad que tengo muchas limitaciones y puedo pensar todo el tiempo en que no puedo coger una bicicleta o conducir un coche, pero también puedo pensar en todas las cosas que aún puedo hacer, en el resto de visión que tengo y todo lo que me permite, y, seguramente, si me pongo a sumar tengo muchas más cosas que puedo hacer que las que no. Y no voy a estar lamentándome".

Para Aurora, a la que, además de escribir y leer, le gusta mucho el cine, las series y los documentales, la historia y, sobre todo, tener amigos y relacionarse con los demás, hay que ser positivo y tener en cuenta “lo maravilloso que es vivir”, porque, “aunque se esté pasando mal, siempre llegará un día en que te rías de lo mal que lo pasaste”.

“Para mí eso es importante; cuando estoy mal o algo no sale como yo quiero, cuando la vida te da un revés, pensar que todo cambia y saldrás de ahí. Yo creo que la vida tiene esa capacidad de sorprendernos, que tiene más imaginación que nosotros”, asegura Aurora.

NOTICIAS

¡Enhorabuena a los ganadores del Concurso Prometeo!

Ya conocemos a los ganadores de la edición de 2017 del Concurso Literario Prometeo y desde PÁSALO queremos felicitarlos. Si participaste en este certamen, quizá estés entre ellos, así que presta mucha atención porque a continuación daremos sus nombres. Como seguro que sabes, este certamen tiene como objetivo fomentar la creación literaria entre el sector más joven de la población afiliada a la ONCE.

En el Grupo 1, en el que concursan las niñas y niños de 6 a 10 años, la ganadora del primer premio ha sido Carmen Lepe Pinto, de Palma del Condado (Huelva), por su obra ‘La gallina Catalina’, que lleva ilustraciones de Marta Salazar Limón. El segundo premio ha recaído en Oliver Calvo García, por su trabajo titulado ‘El sueño de Eliot’, con ilustraciones realizadas por Ruth Jiménez Pisa.

Además, han recibido menciones especiales del jurado del concurso en este grupo de edad Ibai López Ilzarbe, de Villava-Atarrabia (Navarra), por ‘Los peligros del bosque y la misteriosa cabaña’, con ilustraciones de Teo Bretón Hualde; Sabrina Araceli Amor González, de Doñinos (Salamanca), por la obra ‘180 grados’, y Candela Sainz Sacristán, del CRE de la ONCE de Madrid.

Los ganadores del Grupo 2, en el que participan los alumnos de 11 a 14 años, han sido Gaizka Arana Montes, de Bilbao, que se ha llevado el primer premio por su trabajo titulado ‘Una flor para Matías’, y Juan David Malusín Castillo, de Orihuela (Alicante), que obtiene el segundo premio con ‘¡Adiós mi bichito!’.

Las menciones especiales en este grupo fueron para Gadea Castro Curiel, de Santovenia de Pisuerga (Valladolid), por su relato titulado ‘Papel entre papel’, ilustrado por Vera Henar Castro Curiel; Fatoumata Sahoneh Bakaba, de Zaragoza, por ‘El muñeco’, y Beatriz García Couceiro, de Madrid, con la obra ‘Gracias a los sueños’, que tiene ilustraciones de María Merino Esteban.

En el grupo 3 (de 15 a 18 años), Lucía Tabernero Tabernero, de Laguna de Duero (Valladolid), se ha hecho con el primer premio, por su relato ‘Maldito

destino'; mientras que el segundo ha sido para Andrea Muñoz Fernández, de Logroño, por 'Los recuerdos de Marina'.

Las menciones especiales en el grupo 3 se las han llevado Ana Isabel Sánchez Hernández, de Atochares (Almería), con su relato 'El lugar donde se esconden los secretos'; Samuel Raja Sttoppa, de Madrid, por 'Allahu Akbar y la familia, más', y Claudia Iturregui García, de Bilbao, por 'La profecía'.

En el Grupo 4, donde concursan los alumnos escolarizados en centros o aulas de Educación Especial con edades de 7 a 19 años, los premios han quedado desiertos, es decir, no hay ganadores.

Por lo que se refiere a los Premios de Poesía, el ganador del primer premio ha sido para Diego Prieto Martín, de Madrid, por su trabajo titulado 'Colección de poemas'. El segundo premio de esta categoría ha quedado desierto.

También ha quedado desierto el Premio Especial de Braille en esta edición de los Premios Prometeo.

El Concurso Literario "Prometeo" está dotado con interesantes premios que consisten en material educativo, didáctico y tifológico, que, como ya sabes, es el específico para personas con discapacidad visual. Los ganadores de la edición de este año recibirán sus premios no más tarde del próximo 30 de septiembre.

La contaminación del tráfico afecta al Himalaya

Aunque en los últimos años muchas grandes ciudades han comenzado a tomar medidas para frenar la contaminación por el tráfico de vehículos, lo cierto es que en gran parte de ellas no se han mostrado muy efectivas. Es el caso de Nueva Delhi, capital de la India, la ciudad con el aire más contaminado del planeta, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Esta situación provoca que incluso lejos de las grandes capitales, en la cordillera más alta del planeta, el trasiego de vehículos esté dejando huella, y no muy limpia que digamos. Dos científicos de la Universidad de Cincinnati, en Estados Unidos, han dirigido un estudio en el Himalaya, y han concluido que las emisiones de diésel de los vehículos están depositando mucho azufre en el suelo.

La investigación tuvo lugar en la carretera que une las ciudades montañosas de Manali y Leh, en el norte de India, a 5.300 metros de altura. "Medimos cantidades increíblemente altas de azufre cerca de la carretera", indicó una de las investigadoras, que apuntó que "algunos de esos valores probablemente estén conectados con el tráfico de camiones".

Por ese paso de montaña circulan unos 50.000 vehículos al año, que se concentran en los meses de verano ya que durante el invierno la carretera está cerrada por la nieve. Suelen transitar camiones de mercancías y de combustible, y también transportes de turistas, y, según los científicos, la

mayoría de esos vehículos es diésel y el diésel que se utiliza en la India contiene índices de azufre especialmente altos.

Los científicos explicaron que la acumulación de azufre puede provocar la acidificación del suelo, algo que haría improductivas las ya pequeñas cantidades de tierras cultivables en la zona, y en cantidades excesivas podría ser incluso tóxico para los seres humanos y los animales que habitan en la región montañosa.

Está claro que la cordillera más alta del planeta no es ajena a los efectos de la actividad del ser humano, como pone de manifiesto la basura que yace en el Everest, la montaña más alta del mundo, o el derretimiento de los glaciares en esta cordillera, acelerado por el calentamiento global. En el Himalaya cada año se pierde una longitud de entre 15 y 20 metros y un volumen de hielo de 40 centímetros.

Estas montañas son una enorme e importante fuente de recursos hídricos de la que viven algo menos de 2.000 millones de personas. Según los geólogos, este lugar podría tener glaciares perennes, que son importantes fuentes de agua, y, si desaparecen, tendrá importantes implicaciones para la gente que depende de ese agua.

TRUCOS Y CONSEJOS

¿Cuánto sol es bueno para tu salud?

Por Nuncy López

El sol es indispensable para la vida, ya que es la principal fuente de vitamina D, necesaria para que nuestro organismo pueda absorber el calcio, fundamental, entre otras cosas, para tener unos huesos fuertes y sanos. Pero también entraña riesgos importantes, como bien sabes, por lo que es muy conveniente tomarlo en su justa media y con la protección adecuada para tu tipo de piel.

Seguro que nunca te has hecho la siguiente pregunta: ¿Cuánto sol es bueno para la salud? El Grupo de Investigación en Radiación Solar de la Universidad Politécnica de Valencia tiene la respuesta, ya que ha analizado el tiempo necesario de exposición para obtener las dosis recomendadas de vitamina D sin que eso dañe nuestra salud.

Los resultados de este estudio, publicados en la revista *Science of the Total Environment* y recogidos también por el Servicio de Información y Noticias Científicas (SINC), indican que, mientras en primavera y verano son suficientes de 10 a 20 minutos al sol para obtener la dosis recomendable de vitamina D, en los meses de invierno se necesitarían alrededor de dos horas.

Los investigadores que han llevado a cabo este trabajo consideran que en España, pese a ser un país en el que tenemos muchas horas de sol, resulta

difícil alcanzar valores óptimos de vitamina D para la gran mayoría de la población y un alto porcentaje de personas sufre deficiencia de esta vitamina. La insuficiencia de vitamina D se asocia con un mayor riesgo de padecer diversas enfermedades en la edad adulta y, como muy pocos alimentos contienen esta vitamina, su síntesis en la piel a partir de la exposición solar es la principal fuente natural que existe para aportar esta vitamina a nuestro cuerpo.

Por ello, incluso hay expertos que advierten de que en la actualidad tratamos de protegernos tanto de los rayos solares que la exposición se ha vuelto mínima y están aumentando las enfermedades relacionadas con la falta de vitamina D, y aconsejan ponerse las cremas protectoras después de haber estado expuestos al sol durante algunos minutos.

Tiempo de exposición

Los investigadores de la universidad valenciana estimaron el tiempo necesario para obtener las dosis recomendadas de vitamina D en una zona como Valencia capital, que recibe una gran dosis de radiación ultravioleta (UV) durante todo el año, y comprobaron que los problemas se dan en invierno debido a los bajos niveles de radiación UV y al hecho de que en esta época del año la gente lleva cubierta la mayor parte de su cuerpo.

Según este estudio, alrededor del mediodía en los meses de noviembre a febrero, con un 10 por ciento de cuerpo expuesto al sol, se necesitan alrededor de 130 minutos para obtener la dosis diaria recomendada de vitamina D, pero a las diez de la mañana se requieren 9,7 horas y a las cuatro de la tarde, 5,7 horas.

En cambio, en los meses primavera y verano, con un 25 por ciento de cuerpo expuesto al sol, serían suficientes en las horas centrales del día unos 10 minutos para adquirir la vitamina D necesaria, y unos 20 minutos por la tarde.

Los investigadores valencianos también calcularon el tiempo de exposición al sol para producir eritema, el enrojecimiento de la piel causado por quemaduras solares, y concluyeron que, en julio, una persona con tipo de piel III (la usual en la población española) no debe estar más de 29 minutos bajo el sol alrededor del mediodía si quiere evitar quemaduras. Sin embargo, en enero, el mismo individuo puede permanecer al sol durante dos horas y media sin correr riesgos.

Algunos consejos

La verdad es que cada cierto tiempo se publican estudios que hablan de los beneficios de tomar el sol en dosis moderadas y otros que confirman los riesgos que conlleva hacerlo de forma excesiva. Y es que, si bien es cierto que los rayos ultravioletas, además de sintetizar la vitamina D, contribuyen a reducir la presión arterial y mejoran el tratamiento de diversas patologías, también lo es que entrañan peligros importantes para la salud si nos exponemos al sol de manera prolongada y sin la protección adecuada.

Entre esos riesgos figuran la aparición de eritemas y quemaduras, que ya hemos citado anteriormente, pero también otros más graves como el cáncer de piel, fundamentalmente melanomas, y otros trastornos cutáneos, cataratas y otros problemas de visión, y el envejecimiento prematuro de la piel y la aparición de manchas.

Por ello, ahora que llega el verano y vamos a estar mucho más expuestos a los rayos solares, conviene recordar algunos consejos:

- Utilizar una protección solar adecuada para nuestro tipo de piel y coloración, repitiendo su aplicación varias veces mientras se prolongue el baño de sol.
- Evitar las horas centrales del día (de las 12 del mediodía a las 4 de la tarde), que es cuando la radiación solar es más nociva.
- Ir incrementando el tiempo de las exposiciones al sol de forma paulatina.
- Utilizar gafas de sol con filtros protectores de los rayos ultravioleta, que deben garantizar una protección del cien por cien.
- Emplear sombreros para proteger la cabeza y las partes de la cara expuestas de forma permanente a los rayos solares, como las orejas o la nariz.

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) ¿Qué importante acontecimiento para la ONCE tuvo lugar en 1987?
- a) Los bastones empezaron a ser de color blanco, y no verde fosforito, como eran hasta ese momento.
 - b) Surgió el Cuponazo.
 - c) Los perros empezaron a ser guía y no guiados.

Solución: b) Surgió el Cuponazo.

2) ¿Cómo se llama el instrumento consistente en una plancha con celdillas y botones, que permite la lectura en braille de la información que aparece en la pantalla del ordenador?

- a) Braillenáutico.
- b) Tactobrilie.
- c) Línea braille.

Solución: c) Línea braille.

3) ¿En qué dos categorías se convocan anualmente los premios Tiflos de la ONCE?

- a) Tenis de Mesa y Parchís.
- b) Literatura y Periodismo.
- c) Dibujos Animados y Patinaje Artístico.

Solución: b) Literatura y Periodismo.

4) ¿A dónde hay que dirigirse para obtener en préstamo películas con audiodescripción en formato DVD?

- a) A cualquier cafetería especializada en café *capuccino* y leche con cacao.
- b) A la imprenta del cupón de la ONCE.
- c) Al centro administrativo al que pertenezca el afiliado.

Solución: c) Al centro administrativo al que pertenezca el afiliado.

5) ¿Cómo se llama la bicicleta doble que permite a una persona ciega ser guiada por una vidente?

- a) Tándem.
- b) Biciguía.
- c) Doblebici.

Solución: a) Tándem.

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

Llega el verano y vamos a recurrir a los ‘Cuadernos de vacaciones para adultos’ de Blackie Books para proponerte algunas actividades en este número de la revista. Tendrás que poner a funcionar tu cerebro pero te lo pasarás fenomenal y aprenderás algunas cosas sorprendentes.

Buenas maneras:

Los hábitos en la mesa en todo el mundo varían tanto que algo puede ser obligatorio en un lugar y tabú en otro. Repasa distintas costumbres alimenticias de todo el planeta con las siguientes preguntas:

- En Japón se considera como un signo de que estás disfrutando de la comida hacer algo que en muchos otros sitios sería de mala educación. ¿Qué?
a) Sorber ruidosamente.
b) Eructar.

Solución: a) Sorber ruidosamente.

- Hay un país que come con tenedor y cuchara: con el tenedor se ayudan y es siempre la cuchara el cubierto que se llevan a la boca. ¿Dónde crees que comen así?
a) Tailandia.
b) Rusia.

Solución: a) Tailandia.

- En Hungría (debido a que les recuerda una derrota contra los austriacos que estos celebraron bebiendo y brindando) no debes brindar nunca con... ¿con qué?
a) Vino.
b) Cerveza.

Solución: b) Cerveza.

- Hay un sitio en el que pedir sal y pimienta si no están ya en la mesa se toma como una ofensa especialmente fea para el chef. ¿Dónde?
a) Grecia.
b) Portugal.

Solución: b) Portugal.

- En la India comen con las manos, pero solo con una, la otra es la de limpiarse en el baño y no se puede ni tocar la comida con ella. ¿Cuál crees que es la mano "impura"?
a) Izquierda.
b) Derecha.

Solución: a) Izquierda (en la mayoría de los países árabes también es así).

Enigmas, detectives y ladrones:

Cuando Hércules Poirot franqueó la puerta de Basildon Manor poco podía imaginar que encontraría el cuerpo sin vida de lord Burnage, su anfitrión,

estampado en el suelo al pie de una de las fachadas de la mansión campestre. Suicidio, decían los familiares y los miembros del servicio. ¿Suicidio?, pensó Poirot, ladeando su cabeza. Todo parecía indicar que lord Burnage había saltado desde una de las ventanas, pero el pequeño detective belga atusó su bigote, el mejor de toda Inglaterra, y preguntó a uno de los criados:

- *Mon ami*, ¿han tocado ustedes algo?
- No, señor. Acabamos de encontrar el cuerpo.
- ¿Nada? Ni en el jardín, ni en el edificio...
- Nada.
- *Précisément* -dijo Poirot para sí mismo, al tiempo que miraba la fachada frente a la cual se hallaba el cadáver de lord Burnage.

Disimulando las molestias que le causaban los gritos y llantos, Poirot ordenó que nadie se moviese, encendió uno de sus pequeños cigarrillos rusos y entró en el edificio. En la primera planta encontró la ventana cerrada por dentro, la abrió, miró hacia abajo, contempló una vez más el cadáver de lord Burnage, y soltó una bocanada de humo. En la segunda encontró la misma situación, e hizo lo mismo. También en la tercera y en la cuarta. Y cuando hubo abierto todas las ventanas y soltado humo a través de todas ellas, bajó al jardín y proclamó, no sin cierto aire de *prima donna*, que no se trataba de un suicidio, sino de un asesinato.

¿Cómo pudo saber Poirot que se trataba de un asesinato?

Solución: De haber sido un suicidio, al menos una de las ventanas debería haber estado abierta.

Simpsonsmanía:

Seguro que conoces a los Simpson a la perfección. Pues ponte a prueba con las siguientes preguntas:

- Troy McClure se casa en la serie de televisión con una hermana de Marge. ¿Con cuál?
 - a) Patty Bouvier.
 - b) Selma Bouvier.

Solución: b) Selma Bouvier.

- ¿Cuál fue la pasión de juventud de Marge Simpson?
 - a) Pintura.
 - b) Música.

Solución: a) Pintura.

- Homer llega a vender su alma al diablo en un episodio. ¿A cambio de qué?
 - a) Cerveza.
 - b) Rosquilla.

Solución: b) Rosquilla.

- ¿Qué personaje se ata el pantalón con una cuerda y llama al garaje “la choza del coche”?
 - a) Barney Gumble.
 - b) Moe Szyslak.

Solución: b) Moe Szyslak.

- El señor Burns tiene un querido oso de peluche por el que tiene que pelear con Maggie. ¿Cómo se llama?
 - a) Toto.
 - b) Bobo.

Solución: b) Bobo.

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente, en el que te pondremos al día de los temas que más te interesan. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, así como enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@servimedia.es

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

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