

PÁSALO

Nº 88. 20 SEPTIEMBRE 2017 – 20 OCTUBRE 2017

SUMARIO

✚ Presentación

✚ No te lo puedes perder

- ❖ Cartelera
- ❖ Libros
- ❖ Música

✚ Lo que te interesa

- ❖ Países en conflicto, niños explotados
- ❖ Las Top 10 entre las especies animales y vegetales descubiertas en 2016

✚ De mayor quiero...

... ser escritora. Cristina Valero: “Si intentas vivir de tu afición, se convierte en una obligación y dejas de amarla”

✚ Noticias

- ❖ Primer parque acuático totalmente accesible para personas con discapacidad
- ❖ El móvil, incluso apagado, perjudica al rendimiento de tu cerebro
- ❖ En tu colchón habitan más de dos millones de ácaros

✚ Trucos y consejos

- ❖ “Sin pajita, por favor”

✚ El test de la ONCE

✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

Alrededor de 168 millones de niños en todo el mundo trabajan y se ven privados de los derechos más básicos, como ir a la escuela o jugar. Los conflictos que vive un importante número de países han agudizado aún más el problema del trabajo infantil.

Cada año se descubren en el mundo miles de especies desconocidas de animales y vegetales. En este número de PÁSALO conocerás algunos de los animales y plantas más sorprendentes encontrados en 2016.

También descubrirás los contaminantes que son las pajitas de plástico, un residuo que ocasiona serios problemas al medio ambiente, especialmente a los océanos y animales que en ellos habitan, y del que podemos prescindir absolutamente.

¡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

‘Blade Runner 2049’

Llega por fin la esperada secuela de un clásico de ciencia ficción de los años 80, Blade Runner. Tres décadas después de los hechos narrados en aquella película, un nuevo Blade Runner, K, descubre un secreto largamente oculto que podría acabar con el caos que impera en la sociedad.

El descubrimiento de K le lleva a iniciar la búsqueda de Rick Deckard, un Blade Runner al que se le perdió la pista hace 30 años.

‘Annabelle: Creation’

Secuela de la película ‘Anabelle’, estrenada en 2014. Varios años después del trágico fallecimiento de su hija, un juguetero que crea muñecas y su mujer acogen en su casa a una enfermera y un grupo de chicas tratando de convertir su casa en un cálido orfanato.

Sin embargo, los nuevos inquilinos se convertirán en el objetivo de Annabelle, una muñeca poseída por un ser demoníaco.

-LIBROS

‘El chaval de la cantera’

Nico juega tranquilamente en la plaza del pueblo. Lo que no sospecha es que dentro de pocas semanas tendrá su sueño al alcance de la mano: lo llamarán del mejor club del mundo para hacer las pruebas de acceso a la cantera de futbolistas.

Nico tiene el fútbol en la cabeza, cuando hay otros que solo lo tienen en los pies. Y eso es lo que busca el cazatalentos: un chaval que vea el juego desde el campo, mientras se está jugando. Que tenga ojos en la nuca y sentido común. Y que en lugar de botas calce guantes.

Pero el día a día será duro. Y Nico tendrá que acostumbrarse a muchos cambios y que estos no le afecten en el campo.

‘El paladín’

Inspirada en hechos reales, narra la extraordinaria historia de un hombre que desde los 15 años fue un agente secreto al servicio de Churchill. En 1940 el famoso político inglés encomendó algunas misiones secretas a un muchacho que había conocido casualmente.

Poco a poco, lo que había comenzado como una divertida aventura juvenil se convirtió en una peligrosa carrera de espía en la que abundaron los crímenes, persecuciones y torturas.

El joven utilizaba el nombre de Christopher Robin, recibía órdenes del propio Churchill y del jefe de espionaje británico y las ejecutaba con gran imaginación y valor en una época particularmente crítica de la historia de Inglaterra, los años de la Segunda Guerra Mundial.

‘Escrito en el agua’

Aquí tienes la nueva novela de Paula Hawkins, autora del ‘best seller’ ‘La chica del tren’. Pocos días antes de morir, Nel Abbott estuvo llamando a su hermana, pero Jules no cogió el teléfono. Ahora Nel está muerta. Dicen que saltó al río.

Y Jules se ve arrastrada al pequeño pueblo de los veranos de su infancia, un lugar del que creía haber escapado, para cuidar de la adolescente que su hermana deja atrás. Pero Jules tiene miedo. Mucho miedo. Miedo al agua, miedo de sus recuerdos enterrados largo tiempo atrás, y miedo, sobre todo, de su certeza de que Nel nunca habría saltado...

Si quieres leer ‘El chaval de la cantera’, escrito por Luis Prados, puedes descargarlo de la Biblioteca Digital de la ONCE en formato TLO, y si estás interesado en leer ‘El paladín’, de Brian Garfield, y ‘Escrito en el agua’, de Paula Hawkins, te los puedes descargar en formato Daisy.

LO QUE TE INTERESA

Países en conflicto, niños explotados

Por Leonor Lozano

Los conflictos y catástrofes matan, mutilan, provocan hambre y obligan a muchos pequeños a traficar con drogas, prostituirse o convertirse en combatientes y espías. El trabajo infantil despoja de derechos a 168 millones de niños de todo el mundo, y la ONU quiere poner fin a este problema.

La OIT (Organización Internacional del Trabajo) estima que cerca de 168 millones de niños trabajan en la actualidad en el mundo (más del total de los niños que viven en Europa), muchos de ellos a tiempo completo y, muchos, en zonas afectadas por conflictos o catástrofes. Son niños que no van a la escuela, que no tienen tiempo para jugar y no reciben alimentación ni los cuidados necesarios. Se les niega la oportunidad de ser niños, en definitiva.

Cada año, el 12 de junio para ser exactos, se celebra el Día Mundial contra el Trabajo Infantil, lanzado por la OIT por primera vez en 2002. En torno a esa fecha, gobiernos, representantes de la sociedad civil y medios de comunicación de todo el mundo unen sus esfuerzos para llamar la atención contra esta lacra y tratar de erradicarla.

Este año, la OIT ha dedicado el Día Mundial contra el Trabajo Infantil al impacto de los conflictos y catástrofes en el trabajo infantil. Porque, aunque estas situaciones de emergencia tienen un impacto devastador en la vida de cualquier persona (porque matan, mutilan, lesionan, obligan a abandonar el hogar, destruyen los métodos de subsistencia y hacen caer en la pobreza y el hambre), los niños suelen ser sus primeras víctimas.

Riesgos en cadena

Los conflictos y catástrofes destruyen los medios de subsistencia de las poblaciones afectadas. A medida que las condiciones económicas de las familias empeoran, los ingresos que aportan los adultos se tornan insuficientes para sustentar a todos sus miembros y, a menudo, esto aboca a los más pequeños a abandonar la escuela y empezar a trabajar.

Otras veces, los más pequeños son separados de sus padres y hermanos, lo que los hace especialmente vulnerables al trabajo y a la trata. Pueden ser reclutados por grupos armados, que los utilizan como combatientes, espías o transportadores de cargas; verse forzados a trabajar como empleados domésticos, retirando escombros, recuperando metales en minas o en la calle, como vendedores ambulantes; sufren, con frecuencia, abusos físicos y psicológicos, y se ven expuestos, incluso, al consumo de alcohol y drogas.

Otros factores de riesgo que los expone al trabajo infantil son la falta de infraestructura educativa en los países que sufren conflictos o catástrofes (por

lo que los ataques a las escuelas están prohibidos por el derecho internacional) y los desplazamientos en masa, que interrumpen la educación de los niños y les dificulta el acceso a la escuela en los lugares de destino.

Según Save the Children, Siria ha registrado más de 4.000 ataques sobre colegios en lo que va de conflicto y, allí, una de cada tres escuelas se encuentra fuera de uso porque han sido dañadas por las bombas, utilizadas como refugios para desplazados internos u ocupadas por grupos armados.

En otras ocasiones, aunque consigan matricularse, encuentran enormes dificultades para adaptarse a un nuevo programa de estudios y al idioma del país de asilo. En este sentido, Save the Children asegura que los niños refugiados tienen cinco veces más probabilidades de quedarse fuera de la educación que los no refugiados. Cita el caso de Líbano, que da cobijo a más de un millón de refugiados sirios. Más del 60 por ciento de los niños sirios allí presentes no se matricularon en el colegio durante el año escolar 2015/2016.

¿Y los sistemas de protección a la infancia?, puede que te preguntes. Según Naciones Unidas, estas infraestructuras, “integradas y efectivas” en condiciones normales, suelen debilitarse y colapsar en situaciones de conflicto y catástrofes. “Los inspectores de trabajo, las autoridades encargadas de hacer cumplir la ley y los funcionarios de bienestar social se sienten sobrecargados y carecen de los recursos necesarios para controlar y combatir efectivamente el trabajo infantil”, señala la OIT.

A estos pequeños, simplemente, se les niega la oportunidad de ser niños y, lo peor de todo, según la ONU, es que su reintegración tras el cese del conflicto es más que complicada.

Objetivo: 2025

Para Naciones Unidas, el trabajo infantil es una violación de los derechos de los niños, un freno al trabajo decente sostenible para el desarrollo y una mancha en la historia de la humanidad. Por eso, su eliminación ha sido mundialmente acordada para el año 2025 a través de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Para conseguirlo, la ONU pide considerar como una prioridad el trabajo infantil en las respuestas humanitarias, así como durante los procesos de reconstrucción y recuperación.

“El trabajo infantil afecta seriamente al bienestar físico y psicológico de los niños y, en situaciones de conflicto o catástrofe, en particular, participan en formas peligrosas de trabajo infantil que conllevan graves riesgos para su salud, su seguridad y bienestar. Los niños deben estar protegidos de los riesgos”, concluye esta agencia de la ONU.

Las Top 10 entre las especies animales y vegetales descubiertas en 2016

Por Nuncy López

Cada año se descubren en el mundo cantidad de especies animales y vegetales desconocidas. Algunas son especialmente sorprendentes e integran la lista Top 10 que anualmente elabora el International Institute of Species Exploration (Instituto Internacional para la Exploración de Especies). En 2016, una saltamontes rosa brillante, una araña con forma de sombrero de mago con increíbles dotes para el camuflaje y una orquídea que recuerda al diablo son algunas de esas Top 10.

Hace una década, el comité liderado por el doctor Quentin D. Wheeler, del Instituto Internacional para la Exploración de Especies y en el que participa el investigador del Museo Nacional de Ciencias Naturales (MNCN-CSIC) Antonio García Valdecasas, comenzó a elaborar esa lista Top 10, que nos recuerda la importancia que tiene conocer y clasificar la biodiversidad.

En estos años 10 años se han descubierto y nombrado cerca de 200.000 especies, y, aunque las cifras varían, según los científicos, quedan alrededor de 12 millones de especies por descubrir, cinco veces más de las que ya se conocen. Wheeler recordó un año más “la crisis de la biodiversidad en la que estamos inmersos y que hace que las especies se extingan sin darnos tiempo a descubrirlas”.

Con la lista Top 10 tratan de “concienciar sobre la importancia de seguir conociendo y poder así proteger la incalculable biodiversidad que nos rodea. Cada especie es un tesoro que nos descubre diferentes estrategias para sobrevivir, pero solo conocemos una pequeña parte. Ordenarlas por parentesco, nombrarlas y conocer tanto su forma de vida como sus áreas de distribución es la única forma posible de entender el desarrollo de la vida sobre nuestro planeta y aprender a protegerla”, explica Valdecasas.

Arañas, hormigas y ratas

Entramos en la lista Top 10 con una araña diminuta, de menos de 2 milímetros, que debe su nombre al sombrero del mago Godric Gryffindor, uno de los personajes de la saga de Harry Potter. Es la *Eriovixia gryffindori*, de la que solo se han descubierto hembras. Sus formas y colores le sirven para camuflarse en la hojarasca en la que se esconde durante el día. Se cree que es nocturna y endémica de los bosques húmedos de la zona centro-occidental de la India, donde construye redes verticales en forma de esfera.

Algunas especies aparecen cuando menos te lo esperas y esta experta del camuflaje fue descubierta mientras los investigadores buscaban tarántulas y serpientes en Borneo. La hembra del saltamontes *Eulophophyllum kirki* tiene un cuerpo y unas patas que parecen hojas y, a diferencia del macho, que es completamente verde, exhibe un color rosa brillante. Mide unos cuatro

centímetros, y aprovecha a la perfección su color y su capacidad para mimetizarse para pasar desapercibido entre el follaje.

La *Pheidole drogon* es una especie de hormiga espinosa descubierta en Papúa Nueva Guinea. Se pensaba que las espinas dorsales, características de este grupo de especies, eran un mecanismo de defensa pero ahora se ha visto que algunas de estas espinas sirven para anclar los músculos encargados de sostener una cabeza y mandíbulas, especialmente grandes en el caso de los soldados, que utiliza para triturar semillas que les sirven de alimento.

Seguimos con una rata indonesia, la *Gracilimus radix*, que es la única de entre sus parientes, estrictamente carnívoros, que es omnívora y mantiene una dieta variada. Es gris-marrón, pequeña y esbelta con orejas redondeadas y una cola con poco pelo, e incluye raíces en su alimentación, de ahí su nombre.

Terrestres y marinos

También componen la lista Top 10 la *Scolopendra cataracta*, un nuevo ciempiés negro de Laos que tiene 20 pares de patas y llega a medir 20 centímetros y cuya particularidad es ser la primera especie de ciempiés capaz de sumergirse en el agua y correr por el fondo como lo hace en tierra firme; y la *Potamotrygon rex*, una gran raya de agua dulce encontrada en Brasil de color pardo negruzco y con motivos sorprendentes amarillos y anaranjados que mide más de un metro de longitud y puede llegar a pesar 20 kilos.

Los milpiés *Siphonorhinid* tienen el record de número de patas, con 750, pero esa cifra podría superarla el *Illacme tobini*, un milpiés recién descubierto en Estados Unidos que tiene 414 patas pero que continúa añadiendo segmentos de cuerpo con las patas correspondientes a lo largo de su vida.

En el fondo marino, a más de 1.700 metros de profundidad en el Golfo de California, ha sido descubierto el *Xenoturbella churro*, un gusano marino de 10 centímetros de longitud que pertenece a un grupo de gusanos primitivos. Es de color naranja rosáceo y tiene cuatro surcos longitudinales profundos que recuerdan a los churros, de ahí su nombre. Al igual que algunos de sus parientes, se cree que se alimenta de moluscos y tienen boca, pero no ano.

Diabólicos y sangrientos

Abandonamos el mundo animal y nos adentramos en el vegetal para descubrir a la *Telipogon diabolicus*, una orquídea con un aspecto que recuerda a las representaciones de la cabeza del diablo. Está en peligro crítico de extinción y crece en Colombia, donde se calcula que existen 3.600 especies de orquídea, cientos de ellas a la espera de ser descritas.

Cerramos la lista Top 10 con un peculiar arbusto, el *Solanum ossicruentum*, que tiene unos frutos duros, como si fueran huesos de frutas y, al cortarlos, la planta parece sangrar, lo que ha servido para bautizarlo como *ossicruentum*, que significa hueso sangriento. Cuando se corta, su carne se oxida y pasa del color verde blanquecino a rojo sangre.

DE MAYOR QUIERO...

... SER ESCRITORA

Cristina Valero: “Si intentas vivir de tu afición, se convierte en una obligación y dejas de amarla”

Por Nuncy López

A sus 34 años, Cristina Valero vive un momento de plenitud. Esta arquitecta técnica con discapacidad visual ha sido madre recientemente; ha escrito su primer libro, titulado ‘Sangre vikinga’, con el que ha ganado el Premio Especial de Novela Tiflos, y desde hace unos meses es la responsable del Departamento Comercial del Centro de Investigación, Desarrollo y Aplicación Tiflotécnica (Cidat) de la ONCE, donde se siente muy a gusto al poder ayudar a personas con su misma discapacidad.

Cristina Valero nació en un pueblecito valenciano aquejada de un nistagmo congénito horizontal provocado por un albinismo ocular parcial que la dejó con una agudeza visual baja, del entorno del 40 por ciento, pero ello no la impidió estudiar la carrera de arquitectura técnica en Valencia, dedicando horas y horas a dibujar tumbada encima de una mesa para poder acercarse mucho y ver los dibujos. Como tampoco le ha impedido hacer un montón de cosas a lo largo de su vida, entre ellas conducir, tirar con arco, montar a caballo...

En 2009, con 26 años, se vino a Madrid y, al quedarse embarazada y tener a su hija, Lucía, que tiene tres años, su agudeza visual se redujo al 10 por ciento. Pero tampoco fue una traba, porque es una mujer valiente y tenaz, y, como ella misma nos dice, “muy echada para adelante y sin vergüenza; separado: sin vergüenza”, aclara entre risas. “Si tengo claro el objetivo, voy a por él”, afirma.

De niña, estudió en un colegio sin ningún tipo de adaptación, y más adelante se diplomó nada más y nada menos que en arquitectura técnica, pagándose los estudios trabajando de cajera en un supermercado y en una bolera. A los 14 años empezó a hacer teatro, una de sus pasiones, y ello la llevó a estudiar también artes escénicas.

El teatro, y sobre todo un par de años que estuvo grabando audiolibros para una asociación de autores valenciana, abrieron a Cristina las puertas a la literatura. “A mí siempre me ha gustado mucho leer, pero nunca me vi escribiendo, hasta que puse voz a las palabras de compañeros que pude conocer y con los que pude hablar, y ahí me entró el gusanillo por la escritura”, recuerda. Eso ocurrió ya en 2010, cuando hacía un año que se había ido a vivir a Madrid y ya tenía reconocida su discapacidad visual.

También a partir de 2010 empezó a trabajar en empresas de la ONCE, y en 2014 se afilió a la organización, tras nacer su hija y quedarse con una agudeza visual del 10 por ciento. “Desde el principio tenía muy claro que yo quería trabajar en la ONCE y para la ONCE”, dice Cristina, que desde hace algunos

meses es la responsable del Departamento Comercial del Cidat, en donde está “encantada” de poder ayudar a las personas con discapacidad visual.

Pasión por lo vikingo

La literatura fantástica y ambientada en lo medieval es la preferida por Cristina, que es también una apasionada de la cultura celta, escandinava y vikinga. Por ello, no es de extrañar que su primer libro, ‘Sangre vikinga’, ganador del Premio Tiflos de Novela 2015 en la categoría de escritores con discapacidad, esté ambientado en Germania en el siglo IX.

‘Sangre vikinga’ (disponible en el SBO en formato Daisy) cuenta la historia de Elian, una joven ciega hija de un conde a la que quieren meter en un convento de clausura para que no sea una carga familiar, pero cuya vida dará un vuelco gracias a Jens, un esclavo que será su guía y protector hasta que entre en el convento. Con él descubrirá que es capaz de hacer cosas como tirar con arco, nadar o montar a caballo, pero también aprenderá las delicias del amor, y a valorarse como mujer y a tomar sus propias decisiones.

Aunque no es autobiográfica, Cristina reconoce emocionada que, de alguna manera, la protagonista del libro tiene “un poco” de ella misma por “esa capacidad de superación, ese cambio interno de valorarse a sí misma, de no verse como una carga”. Lo que sí tiene de autobiográfico, nos dice, es “que yo he llegado a tirar con arco, a montar a caballo, a conducir...”.

Para Cristina, las nuevas tecnologías han sido fundamentales. El ordenador fue una gran ayuda en la universidad y en la actualidad lo es el teléfono móvil. ‘Sangre vikinga’ lo ha escrito íntegramente desde su móvil, y también las precuelas que ha escrito después, que cuentan fragmentos del pasado de los principales personajes del libro y que ya puedes leer en su blog “cristinavaleroescritora.blogspot.com” y en su cuenta en varias redes sociales.

Y el mismo medio, el móvil, está utilizando para los nuevos proyectos literarios que tiene en marcha y en mente, porque Cristina quiere seguir escribiendo. Para ella, recibir el Premio Tiflos ha supuesto, además “del reconocimiento de los demás y de mí misma, porque yo no conocía esa faceta de mí”, la necesidad de “demostrar que no es la suerte del principiante”. Está terminando la segunda parte de ‘Sangre vikinga’ y ya tiene en mente proyectos nuevos, alguno de género fantástico.

Traspasar el muro de la discapacidad

Cristina no tiene por el momento entre sus sueños vivir de la escritura, porque “no quiero estresarme ni angustiarme por ello. Es algo que va en paralelo; tengo mi vida, mi trabajo, que me gusta mucho, y estoy cumpliendo mi objetivo, que era entrar en la ONCE para poder ayudar a gente que necesita ese empujón en su día a día”.

“Si la literatura avanza, gusta y va a más -prosigue-, ojalá me pudiera retirar, pero no es mi objetivo porque, como el teatro, me apasiona y es una afición, y,

si intentas vivir de tu afición, deja de ser afición y dejas de amarlo tanto, se convierte en una obligación”.

Su niña y su familia son lo primero y, además de escribir y el teatro, le gusta mucho montar en bicicleta en tándem y bailar tango argentino con su pareja, para lo que también se ha subido a algún que otro escenario.

Emocionada, nos cuenta lo que ha supuesto para ella su discapacidad. “Todos tenemos algún muro en momentos de la vida, pero para las personas que tenemos una discapacidad ese muro es constante y continuo. El muro lo tienes delante, contigo, pero tienes dos opciones: sentarte, llorar y lamerte las heridas, o aceptar ese muro y conocerlo para encontrar formas de saltar por encima, escalarlo, hacer un agujero y mirar a través..., traspasarlo en definitiva. Siempre va a estar ahí, pero aprendes a vivir con él y a hacerlo tu punto fuerte”.

Cristina, que destila felicidad e ilusión por todos y cada uno de sus poros, cree que probablemente sin su discapacidad no habría llegado donde está. “Tener una discapacidad es el reto continuo, es el ‘tú no me vas a decir que yo no puedo hacer algo’ porque lo voy a intentar hasta que me dé cuenta de que no puedo o hasta donde llegue. Y en ese intentarlo, la mayoría de las veces se consigue. No hay que rendirse nunca, porque nunca sabes dónde vas a llegar”.

NOTICIAS

Primer parque acuático totalmente accesible para personas con discapacidad

Está en San Antonio, en Texas (Estados Unidos) y es el primer parque acuático del mundo totalmente accesible para personas con necesidades especiales físicas o mentales. Es el Morgan’s Inspiration Island y todas sus instalaciones y atracciones han sido especialmente diseñadas para que cualquier persona con discapacidad pueda disfrutar a tope.

Fue inaugurado el pasado mes de junio y su fundador, Gordon Hartman, ha estado trabajando con padres, médicos, profesores y terapeutas de personas con necesidades especiales para hacer del *Morgan’s Inspiration Island* un parque sin ningún tipo de barreras para las personas con cualquier tipo de discapacidad.

Las inspiradoras de este parque acuático accesible fueron la hija discapacitada de Hartman, Morgan, y su esposa, Maggie; y el parque nace con una vocación inclusiva para que este espacio de ocio pueda ser compartido y disfrutado por personas con y sin discapacidad.

Según Hartman, "*Morgan's Inspiration Island* promete dar a personas con necesidades especiales físicas o mentales un lugar donde puedan divertirse y jugar sin barreras. No es un parque para personas con necesidades especiales; es un parque de inclusión", ha dicho Hartman a los medios de comunicación.

La entrada al parque es gratuita para personas con discapacidad, e incluso se alquilan, gratis también, sillas de ruedas diseñadas para utilizarse en el agua y evitar así que se estropeen las de los propios usuarios. “Nuestro objetivo es proporcionar una gran experiencia a los clientes en un ambiente inclusivo, seguro, cómodo y no demasiado lleno de gente”, ha dicho su fundador.

El móvil, incluso apagado, perjudica al rendimiento de tu cerebro

Así lo asegura un grupo de investigadores de la escuela de negocios de la Universidad de Texas, en Austin (Estados Unidos), que ha demostrado que la sola presencia de un *smartphone*, incluso si está apagado, es capaz de reducir de forma notable la capacidad de concentración de las personas.

Para llevar a cabo este estudio, cuyas conclusiones fueron publicadas recientemente, los investigadores hicieron varias pruebas con 800 usuarios de teléfonos móviles, a quienes pidieron participar en unos exámenes en ordenadores que requerían de una total capacidad de concentración. Los exámenes midieron la capacidad cognitiva de los participantes, o dicho de otra forma, la habilidad del cerebro para retener y procesar datos en cualquier momento.

Antes de comenzar los exámenes, pidieron a los participantes en el estudio que pusieran su teléfono en silencio y que lo guardaran en diferentes sitios, unos encima de la mesa pero boca abajo, otros en el bolsillo o en la mochila, y otros en otra habitación.

Cuando midieron los resultados de las pruebas, los investigadores comprobaron que las personas que dejaban su teléfono en una habitación distinta sacaban mejores puntuaciones en las pruebas de concentración que los que los tenían encima de la mesa o en sus bolsillos o mochilas.

Para los autores del estudio, los resultados sugieren que la sola presencia del móvil reduce la capacidad cognitiva disponible, por mucho que las personas sientan que están totalmente centrados en una tarea concreta.

“Hemos observado una tendencia lineal que sugiere que, a medida que la presencia del *smartphone* es más evidente, la capacidad de concentración de los participantes decrece”, ha explicado Adrian Ward, uno de los investigadores, que continúa diciendo que “tu mente consciente no está pensando en tu *smartphone*, pero ese proceso, el que te hace no pensar en algo, usa algo de tus limitados recursos cognitivos”.

Además, en unas pruebas adicionales, los expertos apreciaron que las personas que eran más dependientes de sus teléfonos sacaban peores resultados en las pruebas, pero solo si dejaban su teléfono sobre la mesa o en los bolsillos.

Por todo ello, los autores del estudio aseguran que no importa que el teléfono esté encendido, apagado o en silencio, ya que simplemente tenerlo a la vista o

a tu alcance reduce la capacidad de las personas de concentrarse debido a que el cerebro está destinando parte de sus recursos a la tarea de no cogerlo. Y es que no es que los participantes en el estudio estuvieran distraídos porque les estuvieran llegando notificaciones; es que la sola presencia de su teléfono fue suficiente para reducir su capacidad cognitiva.

Así que ya sabes, dentro de nada comienza el nuevo curso escolar y lo mejor es que, cuando te pongas a estudiar, dejes tu teléfono móvil en otra habitación. Así tu cerebro no tendrá que destinar recursos a la tarea de no cogerlo y podrás concentrarte mucho mejor. Puede ser tu propósito para este próximo curso; seguro que te da muy buenos resultados.

En tu colchón habitan más de dos millones de ácaros

¿Cómo te has quedado? Impactado, ¿verdad? Y no es una cuestión de limpieza; por mucha que haya estamos rodeados de ácaros, una subclase de arácnidos compuesta por miles de especies. Hay unas 50.000 especies descritas, pero se calcula que existen más de 100.000 que aún no han sido clasificadas.

Los ácaros que pululan libremente por nuestras casas miden entre 0,2 y 0,5 milímetros, lo que les hace invisibles al ojo humano. Habitan en alfombras, colchones, almohadas... y en cantidades ingentes. Para que te hagas una idea, en un colchón puede haber más de dos millones de ácaros.

Seguro que en ocasiones has oído a personas decir que son alérgicas a los ácaros. Los ácaros, en sí, no son alergénicos, pero sí lo son sus heces, que contienen una proteína que puede desencadenar reacciones alérgicas, como asma, eczemas y rinitis alérgica. Pese a que solo unas 25 especies de las 50.000 reconocidas están relacionadas con enfermedades alérgicas, lo cierto es que mucha gente sufre de las alergias provocadas por estos bichitos.

Una buena solución, aspirar a menudo los colchones para evitar que estos diminutos animales campen a sus anchas por nuestro colchón y, aún así, no conseguiremos acabar con todos ellos. Los colchones anti-ácaros y la ropa de cama antialérgica son también recomendables, al igual que sustituir las alfombras por superficies de vinilo y madera.

TRUCOS Y CONSEJOS

“Sin pajita, por favor”

Por Nuncy López

¿Sabías que las pajitas de plástico suponen el 4 por ciento de la basura plástica en todo el mundo y el 8 por ciento de las basuras marinas? ¿Y que tardan cerca de 400 años en descomponerse? Pues así es. Quizá

ahora que ya lo sabes ha llegado el momento de decir: “Sin pajita, por favor”. ¿No crees?

Forman parte de nuestra vida diaria; las utilizamos al tomarnos un zumo, un refresco, un batido... En casa, cuando vamos a un restaurante, en el cine... Pero, sin embargo, son totalmente prescindibles, salvo para las personas que tienen dificultades para ingerir líquidos.

Son las pajitas de plástico, también llamadas pitillos, pajillas, bombillas, cañitas, absorbentes, popotes..., según el país en cuestión, unos en apariencia inofensivos tubitos de plástico de colores diversos que en realidad son muy dañinos para el medio ambiente y para nuestros océanos.

Se estima que solo en Estados Unidos se utilizan más de 500 millones de pajitas de plástico cada día. En el caso de España no hay datos al respecto, pero lo cierto es que, en todo el mundo, las pajitas suponen el 4 por ciento de la basura plástica y el 8 por ciento de las basuras que llegan a los mares y océanos, figurando en la lista de los diez elementos más contaminantes dentro de las basuras marinas año tras año.

Julio Barea, responsable de Campaña de Greenpeace España, explicó a PÁSALO que las pajitas “son uno de los residuos que más se encuentran cuando hacemos limpieza, sobre todo de playas. Y lo que llega a las playas es la punta del iceberg, es solo el 15 por ciento de todo el plástico de los océanos, porque otro 15 por ciento está dentro de la masa de agua y el 70 por ciento restante se supone que está en el fondo o próximo a él”.

Según Barea, “después de las colillas y alguna cosita más, las pajitas y los bastoncillos de los oídos, son las cosas que curiosamente más aparecen tiradas en las playas, cuando son artículos totalmente innecesarios y para los que hay alternativas, como las pajitas de acero inoxidable, que se pueden reutilizar miles de veces y son indestructibles”.

¿Y cuál es el problema de estos pequeños tubitos de plástico? Que no son biodegradables y que este artículo de usar y tirar, que apenas tiene una vida útil para nosotros de unos minutos, tarda en descomponerse, apunta el responsable de Greenpeace, cerca de 400 años, con el daño que ello supone para el medio ambiente y los ecosistemas marinos, como ya te hemos comentado en más de una ocasión.

Contaminación de los océanos

Cada año, billones y billones de pajitas de plástico terminan primero en la basura y después en los océanos. Se calcula que anualmente llegan desde tierra a los mares y océanos alrededor de 8 millones de toneladas de residuos plásticos, de los que alrededor de un 4 por ciento proviene de las pajitas de plástico, lo que representa unas 320.000 toneladas.

Además, concretamente las pajitas son un residuo muy perjudicial por su tamaño, ya que son consumidas por peces, tortugas y aves marinas, como en

ocasiones nos han mostrado los medios de comunicación (se estima que el 90 por ciento de las aves marinas de todo el mundo han ingerido productos plásticos en algún momento).

Julio Barea subrayó que algunos científicos y organizaciones ya han advertido de que se puede dar la circunstancia de que en el año 2050 haya más masa y peso de plásticos en los océanos que de peces. “Es una auténtica barbaridad, no podemos seguir así, porque ya está demostrado que están pasando a la cadena trófica”. En este sentido, recordó que en 2016 Greenpeace hizo un informe que revelaba que más de 170 especies de peces, moluscos y bivalvos, casi todos de consumo humano habitual, contenían plásticos en sus cuerpos.

Ante esta situación, Barea lamentó que ningún país del mundo esté preocupado por poner freno a este problema. “La solución es de todos, pero sobre todo los países, que tienen que legislar y hacer cumbres como las del cambio climático para buscar una solución a nivel global, porque los residuos plásticos son un problema global. Tanto es así que en nuestras campañas en el Ártico y sobre todo en la Antártida, donde no vive nadie, se han encontrado ya restos significativos de microplásticos en sus aguas”, advierte.

Por todo ello, y volviendo al caso concreto de las pajitas, en las redes sociales y desde diferentes organizaciones, entre ellas Greenpeace, se han llevado a cabo campañas para intentar concienciar al mundo de que ha llegado el momento de dejar de utilizar estos tubitos de plástico.

Algunos consejos

Además de ser muy contaminantes y dañinas para el medio ambiente y para nuestros océanos, por si no lo sabías, ingerir líquidos con pajitas tampoco es recomendable para nuestra salud. Si bebes con la pajita, se forman más burbujas de aire que pueden causarte que te sientas hinchado e incómodo.

Tampoco es cierto que beber con pajita favorezca la no aparición de caries dental y tinción, que es la alteración de la coloración original y natural del diente, ya que, para ello, la paja debería colocarse en la parte posterior de la lengua provocando que la bebida vaya directamente a la garganta, algo que no suele suceder.

Para más inri, si eres coqueta o coqueto y te importa el tema de las arrugas (seguro que ahora no, pero cuando seas más mayor es muy probable), no olvides que ese pequeño movimiento de succión que realizas cuando tomas una bebida con pajita de plástico puede provocar que te salgan más arrugas alrededor de tus labios.

Ahora que ya conoces lo contaminantes y perjudiciales que son estos artículos de plástico integrados en nuestra vida diaria, para ti y sobre todo para el medio ambiente, ¿no crees que ha llegado el momento de decir “sin pajita, por favor” siempre que te la pongan en un establecimiento? Conciénciate y, además, convence a tu familia y amigos para que hagan lo mismo y digan “no a las pajitas de plástico”.

Y si eres un fanático de las pajitas, recuerda que puedes usar otras más sostenibles, como las de bambú o acero inoxidable. Incluso las hay comestibles, apunta Barea. Si tienes algunas en tu casa, tampoco hagas caso a eso de que son de usar y tirar, puedes lavarlas y volver a utilizarlas y, llegado el momento de tirarlas, por supuesto a los contenedores de plástico.

Siguiendo todos esos consejos, harás un gran favor al medio ambiente y a los animales que viven en nuestros mares y océanos. ¡No lo olvides!

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

- a) El Gobierno español.
- b) Nadie.
- c) El Rey de España.

Solución: a) El Gobierno español.

2) ¿Qué juego de la ONCE empezó a comercializarse en 2007?

- a) La Quiniela Hípica.
- b) El Súper 7 de la Suerte.
- c) La Oca.

Solución: b) El Súper 7 de la Suerte.

3) ¿Cómo se llama el presidente de la ONCE?

- a) Miguel Carballeda.
- b) Mariano Rajoy.
- c) Pedro Sánchez.

Solución: a) Miguel Carballeda.

4) ¿Dónde se imparte la titulación universitaria de Grado en Fisioterapia?

- a) En el Museo Tiflológico de la ONCE.
- b) En la Escuela Universitaria que la ONCE tiene en Madrid.
- c) En el Colegio de Fisioterapeutas de Carabanchel.

Solución: b) En la Escuela Universitaria que la ONCE tiene en Madrid.

5) ¿Cuál es la web de la Fundación ONCE para América Latina?

- a) www.fonceal.com
- b) www.fundaciononceamericalatina.es
- c) www.foal.es

Solución: c) www.foal.es.

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

Arte, ciencias, geografía, historia, literatura... Demuéstranos todo lo que sabes sobre estos temas en el cuestionario que hemos seleccionado para ti a continuación. A ver cómo anda tu cultura general. ¡Sorpréndenos!

- ¿Cómo denominaron los romanos al Mar Mediterráneo?

- a) Mare Propium
- b) Mare Opium
- c) Mare Nostrum
- d) Mare Clusum

Solución: c) Mare Nostrum

- ¿En qué año se convirtió Madrid en la capital de España?

- a) 1670
- b) 1500
- c) 1561
- d) 1420

Solución: c)1561

- El acueducto de Segovia es una construcción...

- a) Griega
- b) Romana
- c) Bizantina
- d) Grecorromana

Solución: b) Romana

- ¿En qué museo se encuentra expuesto el cuadro de La Gioconda, también conocida como La Mona Lisa, de Leonardo da Vinci?
 - a) En el Museo de Arte Moderno (MoMa) de Nueva York
 - b) En el Museo del Prado de Madrid
 - c) En el Museo del Louvre de París
 - d) En la National Gallery de Londres

Solución: c) En el Museo del Louvre de París

- ¿Cómo era conocido Carlomagno?
 - a) Carlos I el Grande
 - b) Carlos I el Valiente
 - c) Carlos I el Sabio
 - d) Carlos I el Heroico

Solución: a) Carlos I el Grande

- La batalla de Lepanto fue ganada por los españoles contra los...
 - a) Griegos
 - b) Ingleses
 - c) Musulmanes
 - d) Turcos

Solución: d) Turcos

- ¿Dónde se encuentran los montes Apeninos?
 - a) Italia
 - b) Francia
 - c) Grecia
 - d) Turquía

Solución: a) Italia

- El gentilicio de la provincia de Palencia es:
 - a) Palencense
 - b) Palentino
 - c) Palencico
 - d) Palenciense

Solución: b) Palentino

- ¿De qué río es afluente el Manzanares?
 - a) Duero
 - b) Ebro

- c) Guadiana
- d) Tajo

Solución: d) Tajo

- ¿Quién escribió 'El cantar del Mío Cid'?
- a) Góngora
- b) Tomás de Aquino
- c) Anónimo
- d) Quevedo

Solución: c) Anónimo

- ¿Quién es la autora de los libros de Harry Potter?
- a) F. R. Harrison
- b) J. K. Rowling
- c) M. Williams
- d) J.L. Beaton

Solución: b) J.K. Rowling

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