

1.



3.



2.



4.

LIBROS

PARA EL CEREBRO

 Seleccionado por **librotea**
EL PAÍS

Si el ejercicio físico sirve para mantener los músculos activos, los juegos mentales también pueden ayudar a que nuestro cerebro no envejezca antes de tiempo. Desde hace años se investiga este órgano para ayudarnos a vivir mejor. Aquí le dejamos una selección de libros que le ayudarán a mantener la mente joven.

1. Desarrolla una mente prodigiosa, de Ramón Campayo (Edaf).

2. Tu cerebro más joven, de Tony Buzan (Urano).

3. Cerebro activo, vida feliz, de Wendy Suzuki (Paidós).

4. Los desafíos de la memoria, de Joshua Foer (Seix Barral).

Mente activa, de José Manuel Mayán Santos (Pirámide).

Mantener la mente activa, de Terry Horne y Simon Wootton (Pirámide).

Cómo invertir en su cerebro, varios autores (Sharpbrains).

Entrena tu cerebro, de Àngels Navarro (Salvat).

Los desafíos de la memoria, de Joshua Foer (Seix Barral).

Rejuvenece tu cerebro, de Dharma Singh Khalsa (Books4Pocket).

Más en librotea.com

El consumo de perfumes ha crecido en España. *Las ventas en fragancias masculinas* aumentaron un 5,5% en 2015, y un 5,2 las pensadas para ellas. Al año invertimos una media de 27 euros en perfumarnos, según la Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética (Stanpa).

Inmortales. Classique y Le Male, los perfumes míticos de Jean-Paul Gaultier para mujer y hombre.



EJERCICIOS PARA CONTRARRESTAR EL SÍNDROME POSVACACIONAL

El entrenador Marcos Flórez recomienda una rutina sencilla para activar las endorfinas y contrarrestar las emociones negativas de la vuelta al trabajo. 40 segundos por ejercicio hasta completar 5 vueltas



SUPERMÁN EN EQUILIBRIO
Apoyado en una pierna, inclínese hacia adelante y extienda los brazos hasta formar una línea recta durante un segundo.



DESPLAZAMIENTO LATERAL
Desde la posición de plancha, con manos y puntas de pies apoyadas, dé un paso lateral. Vaya cambiando de lado.



FLEXIÓN DESDE PLANCHA
En posición de plancha, con las manos y las puntas de los pies en apoyo, flexione el tronco y vuelva a la posición inicial.



PASO ATRÁS Y FLEXIÓN
Con las manos en la cintura lleve una pierna atrás y flexione ambas piernas. Mantenga el tronco erguido y apoye el pie delantero.

MENTE

NI LA MEJOR CANCIÓN DEL MUNDO

Lo que su profesor de 'spinning' no quiere que lea:

PUEDE IGUALAR

dos horas de quietud al día tiene beneficios

EL PODER DEL

en corazón y cerebro

SILENCIO



POR Ana G. Moreno

OSU



CANTO DE PÁJARO / 10 db



A menos de un kilómetro de la Quinta Avenida de Nueva York, se encuentra la taberna Burp Castle, con un cartel que dice: “Prohibido gritar. Solo susurros”. El nivel de las conversaciones del local no supera los 39 decibelios (como un aire acondicionado aparatoso). En la otra punta del mundo, un experto en ceremonia del té de la Escuela Urasenke, en Kioto (Japón), se entrega al rito en total silencio: “Nadie habla, nadie domina”. Y en mitad del bosque finlandés, la periodista española Marta Caparrós, becada allí para escribir su segunda novela, se dispone a hacer algo inaudito en su vida anterior en Madrid: salir a pasear un rato sin enchufarse los auriculares.

El silencio puede parecer un capricho inalcanzable. En una sociedad de tertulianos de televisión gritones, donde se compite por llenar los hogares de pantallas, y la timidez se asocia injustamente a caracteres débiles y pusilánimes, bajar el volumen no está de moda. Y pagamos por ello una muy alta factura. “La contaminación acústica se vincula con sordera, problemas de sueño, enfermedades cardiovasculares y trastornos digestivos. También se sabe que los jóvenes que viven en un ambiente de ruido ven alterada su capacidad de memoria y aprendizaje”, avanza Pablo Irimia, neurólogo y vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La OMS publicó un informe en 2011 donde revelaba que 3.000 de las muertes sucedidas ese año en la Europa occidental por enfermedad cardíaca tenían que ver con el exceso de ruido. En España, el 22% de la población está en una situación de riesgo a causa de la carga de decibelios (más de 65 se considera peligroso), según la misma organización. Ya en 1859, la enfermera británica Florence Nightingale escribió lo siguiente en un documento que recoge el historiador Hillel Schwartz en su obra *Making Noise: From Babel to the Big Bang & Beyond*: “El ruido innecesario es la ausencia más cruel de cuidado que se puede infligir sobre una persona. El ruido repentino es incluso una causa de muerte entre los pacientes niños”.



¿Pero tiene el silencio algún efecto positivo sobre el organismo, más allá de garantizar la ausencia de taladros y motores? El médico e investigador Luciano Bernardi fue uno de los primeros en responder afirmativamente a esta cuestión, con un estudio publicado en la revista *Heart*. “Estábamos indagando en los efectos de los distintos tipos de música en los sistemas cardiovascular y respiratorio e introdujimos pausas de dos minutos entre los extractos de canciones. Entonces vimos que los indicadores de relajación humanos se disparaban durante estos episodios, mucho más que con cualquier música o que durante el silencio previo al arranque del experimento”. El efecto positivo del silencio, por tanto, funciona por contraste.

Ruido malo, ¿silencio bueno?

Según el investigador y neurólogo Michael Wehr, de la Universidad de Oregón, nuestras neuronas se encienden durante la quietud, de modo que el cerebro la está reconociendo, “no lo vive como una ausencia de inputs”. En la misma línea ahonda la cardióloga y neuróloga Imke Kirste en su trabajo *Is silence golden?* (¿El silencio es oro?), publicado en 2013 en la revista *Brain Structure and Function*. La investigación, realizada solo con ratones, demostraba que el

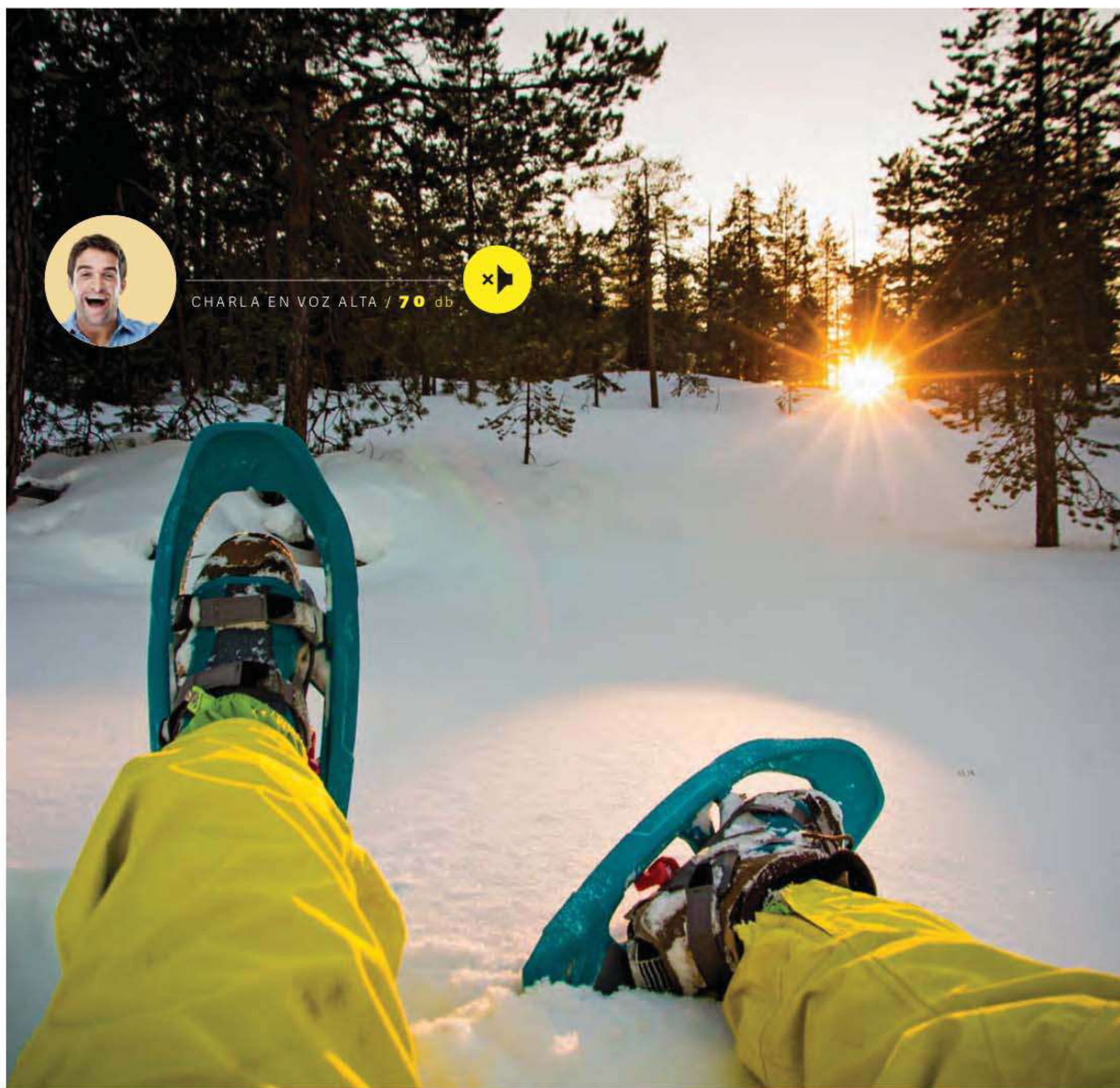
LA PAZ ERA ESTO

Uno de los más bellos lugares donde es posible encontrar la calma en Finlandia es Kimito, una isla con 7.000 habitantes donde escuchar un grito es un expediente X. Más información: visitkimitoon.fi.

silencio, en mayor nivel que cualquier melodía, provocaba la neurogénesis (nacimiento de nuevas neuronas). Si su disminución en el hipocampo conduce al alzhéimer, como muchos expertos señalan, el silencio y el retiro podrían ser un modo de tratar la enfermedad.

El neurólogo Pablo Irimia aconseja, sin embargo, mucha prudencia al respecto (“a partir de la adolescencia, la neurogénesis es tan limitada que tiene poco valor”), pero señala dos evidencias impecables: el silencio facilita el control de la tensión arterial (baja el riesgo cardiovascular, previniendo, por tanto, dolencias del corazón e ictus) y predispone a los beneficios de una vida reflexiva. “El pensamiento profundo y meditado genera nuevas conexiones entre neuronas. Es decir, una vida intelectual activa, que requiere concentración y, por tanto, silencio, cumple un papel protector en afecciones neuronales. Por ejemplo, ya sabemos que un nivel educativo alto se vincula con un menor riesgo de padecer alzhéimer”, aclara el neurólogo, que aconseja una rutina poco ruidosa y salpicada por momentos de silencio.

“No hace falta aislarse por completo. Basta con vivir una vida normal con especial atención a la calma. De hecho, ningún cerebro humano aguanta el silencio total. Existen cámaras ane-



CHARLA EN VOZ ALTA / 70 db

¿POR QUÉ NOS DA LA RISA CUANDO ESTAMOS EN SILENCIO?

No falla. Una situación tensa donde no conviene abrir la boca y a usted se le acalora el rostro y se le hinchan los carrillos: está a punto de soltar una sonora carcajada, pero consigue reprimirla. No es que se haya vuelto un sujeto inoportuno y desconsiderado (ocurre hasta en funerales), sino que el silencio nos da risa (y mucha). Algunas teorías lo achacan al hecho de que la ausencia

de sonidos es interpretada por nuestro cerebro como una señal de alerta ("nos activa, al ser algo tan atípico en un entorno natural que podemos percibir como una señal de peligro", razona la neuróloga Imke Kirste en 'Brain Structure and Function'). La situación de estrés provoca una risa nerviosa que ya describió Freud y surge en estados de vulnerabilidad como una herramienta de

defensa propia. Si en sus viajes por el mundo en búsqueda de la armonía que aporta el silencio, su masa gris le juega la mala pasada de llevarlo a explotar de risa en un momento de meditación o reposo, sepa que hay modos de frenar el arranque. Una de ellas es procurar la fusión con el silencio, para que su cerebro lo deje de ver como un fenómeno extraño. Al fin y al cabo, "la risa aparece cuando el cerebro

percibe una incongruencia y libera dopamina como recompensa", explica el neurólogo Manuel Arias en su artículo 'Neurología de la risa y del humor: risa y llanto patológicos'. Pero si no le da tiempo y necesita más práctica antes, corte por lo sano con una bonita canción suave. Según Luciano Bernardi, no tiene el mismo potencial tranquilizador que el silencio bien digerido, pero funciona.

EL SILENCIO NO ALIMENTA

Una cerveza a media tarde con vistas al mar Báltico es otro de los reposados placeres que ofrece Finlandia. En Kimito, un bar de parada obligada es Krogen Eugenia. Si el hambre aprieta, pida sopa de salmón.



CLAXON DE UN
COCHE /
110 db



coicas que reproducen, en el ámbito médico, lo más parecido al silencio absoluto, y nadie aguanta dentro más de 40 minutos, pues el cerebro siempre está buscando estímulos y si no los encuentra fuera, magnifica el ruido del corazón, los intestinos...”, prosigue el científico.

Viaje al país donde nadie grita

Silencio es leer, pensar a menudo, no dejarse llevar, pararse si es necesario. Pero silencio también es escuchar (cuando se hace para aprender) y situar en primera línea de fuego la reflexión sosegada. “De eso va el zen. De sentir esa calma en todo tu cuerpo y experimentarla cada día”, ilustra el monje Roshi Gensho Hozumi, del templo Tekishinjuku (Japón), en el documental *In pursuit of silence* (Patrick Shen, 2015). Cuenta cómo el estudiante Greg Hindy cruza en voto de silencio EE UU, de Nashua a Los Ángeles, azorado por el endemoniado ritmo al que le sometían los avances tecnológicos y buscando conectar “con una realidad enmudecida”.

Porque, el pitido constante de un grupo de WhatsApp ¿no es acaso ruido? Depende. “El sonido es un fenómeno físico que llega al oído. Este lo envía al cerebro y lo identifica. ¿Cuándo se vuelve ruido? Cuando se entromete en lo que intento hacer y toma forma de sonido desagradable no deseado”, responde la doctora Arline Bronzaft, psicóloga medioambiental, en el documental americano. Ahora, sea sincero: ¿su móvil emite ruidos o sonidos?

De nuestras decisiones cotidianas va a depender que nos empapemos o no del poder del silencio. Gestos como apoyar los avances no noise (sí, hay gente investigando en secadores de pelo sigilosos), apagar el smartphone o elegir el lugar donde pasar las vacaciones pueden ser cruciales. Y países como Finlandia reclaman su espacio en esta tarea. En 2010, un puñado de expertos en marketing se reunía en un restaurante de Helsinki para idear cómo hacer

atractivo al visitante un país mediano y remoto, eclipsado por la vanguardia de vecinos como Suecia o por la histórica grandeza de Rusia. Y dieron con un elemento que hasta entonces nadie se había atrevido a vender como un recurso natural: el silencio.

Ni la frondosidad de sus bosques, la oscuridad hipnótica de sus lagos, las diminutas saunas que salpican sus laderas (abiertas al público... sin nada de ropa, eso sí), el diseño funcional de sus cálidas viviendas o el olor a pescado fresco de la Plaza del Mercado de Helsinki pueden competir con el atractivo de un país callado, tímido, meditabundo, que no por ello resulta hostil, sino todo lo contrario. Noora Vikman, etnomusicóloga de la Universidad de Finlandia, que asesoró al Instituto de Turismo en su campaña sobre el silencio, cuenta por correo electrónico desde un retiro silencioso en la región de Laponia: “Venir a Finlandia es descubrir pensamientos y sentimientos que no son audibles en una vida atareada. Si quieres conocerte a ti mismo, tienes que estar contigo mismo, discutir contigo mismo, ser capaz de hablar contigo mismo”.

Amén de en sus archipiélagos casi despo- blados (su número de habitantes es similar al de la Comunidad de Madrid, pero dispersos en una superficie 42 veces mayor), con bicis destartadas apoyadas en la puerta y pocos bares (o ninguno) a la redonda, Finlandia abraza el silencio en el mismo centro de su capital, un enclave bullicioso de tiendas, con escenario para música en directo, donde tocan grupos de rock incapaces de atravesar con sus guitarras un edificio cercano, la Capilla del Silencio, un templo no religioso insonorizado donde rendir tributo a la ausencia de palabras. Después puede salir a escuchar los acordes de Iron Maiden, pues dos horas de silencio al día es la recomendación del profesor Michael Wehr para un hipocampo satisfecho. En Finlandia, saldará la cuenta con creces.

Otros lugares con un índice de ruido bajo, según la guía de viajes *Lonely Planet*, son el monasterio de Kartause Ittingen (Suiza), la isla de Iona (Escocia) o Kielder Foster (Reino Unido). Pero recuerde que, tal vez por primera vez, científicos y místicos coinciden: el silencio es, mayormente, una actitud. Por lo que conviene ejercerla con inteligencia. Como escribió el poeta y activista americano Paul Goodman, no todas sus formas suman. “Si existe el silencio fértil de la conciencia, el del que escucha y entiende al que le habla o el de la viva percepción alerta, también hay uno necio y apático, y otro lleno de reproches y resentimiento que vocifera sin palabras y no se atreve a abrir la boca”. Aléjese de ellos.

“El pensamiento profundo y meditado genera nuevas conexiones neuronales.

Se sabe que una vida intelectual activa, que requiere concentración y, por tanto, silencio, cumple un papel protector frente al alzhéimer. No hace falta aislarse por completo. De hecho, ningún cerebro humano aguanta el silencio absoluto”. (Pablo Irimia, neurólogo y vocal de la SEN)

MENTE



NOS ENCANTA

LLEVAR LA CONTRARIA

Según datos oficiales, la cifra de matrimonios en Europa ha caído drásticamente por la situación económica. En España lleva dos años creciendo.

SPEED
LIMIT

¿POR QUÉ INSISTIMOS EN CASARNOS?

3,5

es el número de matrimonios por cada mil habitantes en España.

Instituto
Nacional de
Estadística
(2015)

¿INTERÉS? ¿INGENUIDAD? ¿PURO ROMANTICISMO? ¿QUÉ RAZONES NOS LLEVAN AL ALTAR? EN PLENO AUGUE DE DIVORCIOS LA RESPUESTA NO ES FÁCIL.

por Eva Carnero

Ni el fútbol ni el tenis ni el ciclismo... Sin duda, el verdadero deporte nacional en nuestro país es el matrimonio. No hay disciplina que se practique tanto en España como la carrera por parejas hacia el altar. Y es que, a pesar de que las cifras (de divorcios) ofrecidas por el Instituto Nacional de Estadística (INE) nos invitan a descartar esa vía para ser felices, lo cierto es que parece que a los españoles no nos basta con tener pareja o *vivir en pecado*, preferimos legalizar la situación y pasar a engrosar la potencial lista de nuevas separaciones. Lo cual no es una visión pesimista, sino ciertamente realista, porque si bien el porcentaje de matrimonios aumentó un 2,3% en 2015, respecto al año anterior, el de las parejas que decidieron divorciarse creció un nada despreciable 5,6% en 2014...

Estas cifras no hacen sino poner de manifiesto que a pesar de que todo apunta a que la duración del matrimonio no es *sine die*, o en términos litúrgicos "hasta que la muerte nos separe", –según el INE, en 2014 la duración media de los matrimonios fue de 15,8 años–, deben existir poderosas razones que hacen que generación tras generación nos lleven en volandas hacia el altar. Pero, ¿cuáles son esos motivos? ¿Qué necesidad tenemos de rubricar nuestro amor delante de un juez de paz? Para Eva Hidalgo, psicóloga y coach, "las personas que deciden casarse ven en la celebración del matrimonio, sea religioso o no, un ritual con el que formalizar su vínculo de pareja. Demostramos a los demás, y a nosotros mismos, nuestro compromiso y amor hacia la otra persona trasladando el mensaje de que es importante y con la que se quiere desarrollar un proyecto".

Compartir el futuro, con sus cosas buenas y las que no lo son tanto y, sobre todo, "saber que puedes contar con tu pareja para afrontar las segundas", es para Silvia Pérez Manjavacas, psicóloga en la agencia matrimonial Alter Ego (Madrid), otro de los principales motivos que la mayoría de la gente arguye para dar el sí quiero. Aunque la experta matiza: "En ocasiones no es necesario que llegue a darse la situación adversa en la que nuestra esposa o nuestro marido nos muestre su apoyo, sino que es suficiente con saber que llegado el caso lo haría".

Parches y tiritas. Mientras unos ven en el matrimonio un eficaz repelente capaz de ahuyentar toda clase de males, otros creen que casarse es la solución perfecta ante una

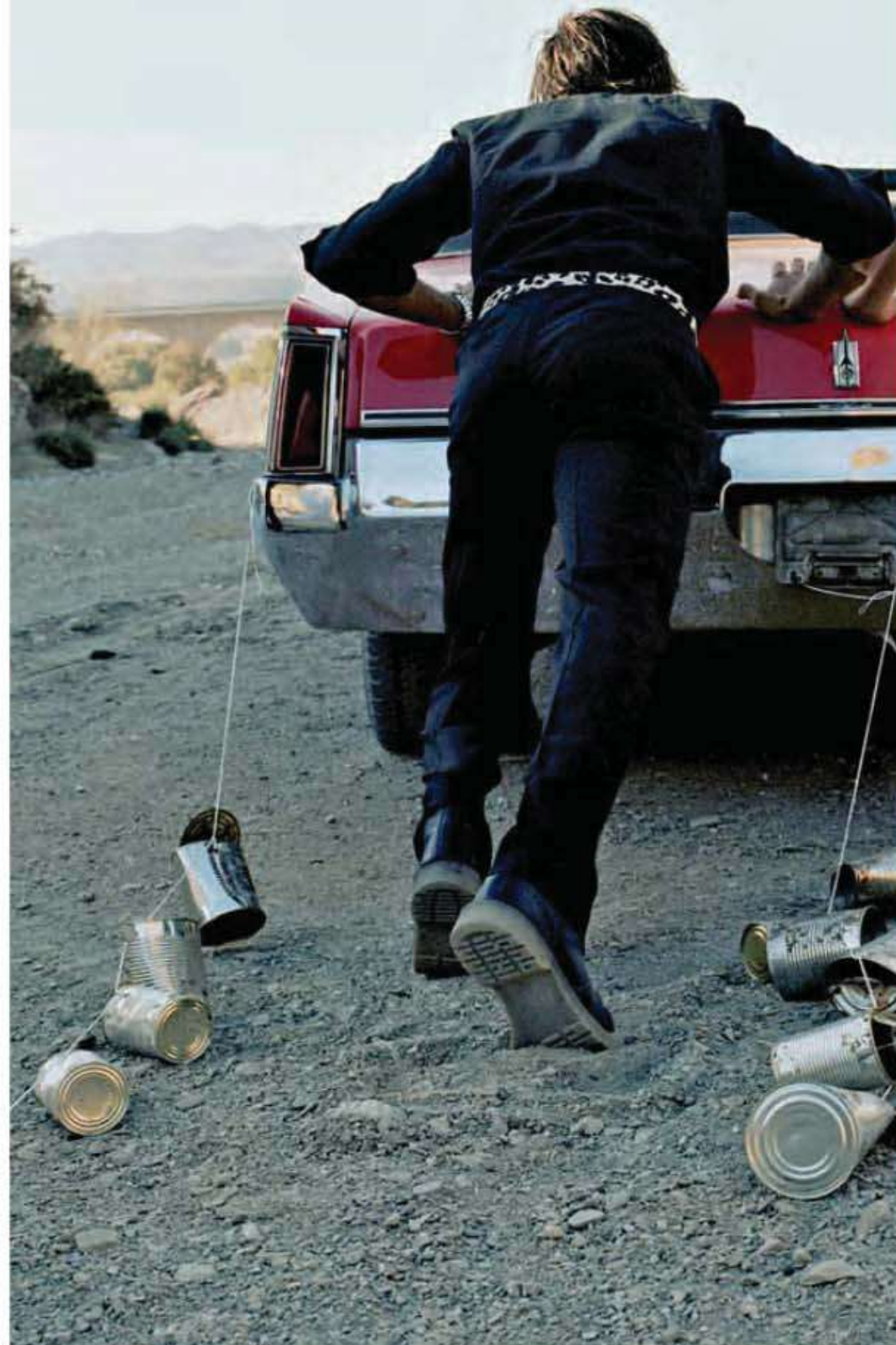
crisis que amenaza la continuidad de su relación. “Cuando la pareja se siente estancada, tiene conflictos o no logra alcanzar un estado óptimo de bienestar, opta por el matrimonio con la expectativa utópica de que ese gran paso va a afianzar su amor casi por arte de magia, disolver los malentendidos y volatilizar todos sus problemas”, sostiene Hidalgo, quien se apresura a advertir que, “una vez pasada la boda y la euforia que conlleva dicho evento, la pareja vuelve a su rutina de desencuentros o apatía, ya que ha intentado curar una gripe pegándose una tirita en la frente”.

A pesar de que la mayoría de los novios cree que la vida conyugal les traerá la felicidad eterna, Fernando Monge, profesor del Departamento de Antropología Social y Cultural de la UNED, no ve “una relación directa entre el matrimonio y la felicidad”. En la misma línea, y desde el punto de vista de la psicología, Hidalgo cree que eso de que fueron felices y comieron perdices es el resultado de sumar ingredientes tales como la aceptación y estima de uno mismo y del otro, la comprensión y apoyo mutuo, la creación de proyectos en común, el humor, la capacidad de resiliencia para afrontar cualquier crisis, el respeto, la atracción sexual y/o el cariño, tener inquietudes compartidas, etcétera”. Y concluye enfatizando que esta lista “no tiene nada que ver con haber firmado o no un documento que certifique esa unión”.

Prueba de que el matrimonio adolece de esta falta de garantías es el elevado número de demandas de divorcio que pasan por las manos de abogados como Lorena Benito (Legálitas). Gracias a la práctica de su profesión, confirma que, “aunque existe un extenso abanico de argumentos por los cuales comienza un proceso de ruptura, las razones más reiteradas son las

EL MATRIMONIO NO SIEMPRE ES TAN BUENO PARA LA SALUD

Una extensa literatura científica avala los beneficios de este compromiso en el organismo. Pero, ¿se mantienen en época de recesión? Joan Gil, de la Universidad de Barcelona, quiso averiguarlo y, según su trabajo *Is Marriage Protecting Your Health in Recession Times*, sus efectos protectores en la salud mental merman (en hombres) ante una situación económica delicada. ¿No será que el matrimonio ya no nos hace tan felices? Y en el caso de un matrimonio gay entre hombres, ¿se esfumarán en ambos esos efectos saludables?



23,5% el porcentaje de divorcios y separaciones que acabó en el contencioso en 2014 (INE).

PRESIONADOS POR EL QUÉ DIRÁN

¿Pasa la treintena y todavía no se ha casado? ¿Se siente empujado por su entorno para contraer matrimonio lo antes posible? La aprobación de los demás es una de las razones más poderosas y convincentes a la hora de decantarse por el matrimonio o permanecer en la soltería. Y es que,

“aunque en España ser soltero no llegue a ser un drama como ocurre en otras sociedades como la china, no significa que no llame la atención o se tilde la situación de anómala”, afirma Fernando Monge, profesor del Departamento de Antropología Social y Cultural de la Facultad de Filosofía de la UNED.

Se deduce por tanto que la presión social ha sido, es, y probablemente será uno de los factores responsables de muchos de los matrimonios registrados en el mundo. Sin embargo, es justo matizar que esta coacción presenta diferentes grados dependiendo del área geográfica donde nos encontremos, siendo

realmente significativa la que soportan los ciudadanos chinos, fácil de imaginar al recorrer sus calles... Así lo explica el experto: “Cualquier turista que visite la Plaza del Pueblo de Shanghái puede pasear por el mercado de solteros. Un espacio informal en el que padres, madres, abuelos y abuelas anuncian a

sus descendientes con el fin de buscarles pareja matrimonial. Lo hacen porque sus hijos o hijas no se han casado a la edad tradicional o no tienen interés en hacerlo, ya que viven dedicados a sus profesiones y llevan un modo de vida muy distinto al de sus progenitores. Para sus familias ese cambio

de mentalidad es vivido como una ofensa y con una angustia desmedida”. Monge concluye con una interesante apreciación: “Posiblemente, estos mercados se han convertido en un lugar donde los progenitores encuentran un apoyo para compartir el dolor por la pérdida de respeto de sus hijos”.



'Living apart together'

o tú en tu casa y yo en la mía...

¿Cobardes, prudentes o más listos que la mayoría? ¿Cómo calificaría a aquellos que prefieren tener una relación, pero manteniendo cada uno las llaves de su casa? ¿Cree que es buena idea? Quizá sea la fórmula

perfecta para que el matrimonio haga honor a la frase "hasta que la muerte nos separe". La psicóloga y coach Eva Hidalgo señala algunas de las ventajas de ser una pareja LAT (juntos, viviendo separados).

1. Se crean espacios propios fuera de la pareja.
2. Disminuyen las confusiones o malentendidos en aspectos tales como la distribución de tareas domésticas, gestión económica del hogar, etcétera.
3. Puede ayudar a mantener la sensación de curiosidad y convertir los encuentros en momentos especiales.
4. Las tensiones y conflictos derivados de la convivencia se reducen.



EL MATRIMONIO NO ES UNA CUESTIÓN DE SEXO

Décadas atrás las razones para casarse eran muy claras y estaban plenamente interiorizadas por cada sexo. Pero, ¿sigue siendo así? No para la psicóloga Eva Hidalgo.

"Actualmente ya no se trata de una cuestión de género sino de creencias, contexto cultural o de valores transmitidos. Los mitos románticos, los roles de género y la presión familiar hace años generaban diferentes expectativas y necesidades respecto al matrimonio en función de si eras hombre o mujer. Pero hoy en día las motivaciones son muy diversas y no responden en absoluto al sexo de quien las tiene". Silvia Pérez, psicóloga de la agencia matrimonial Alter Ego (Madrid), tampoco hace distinciones. "Ambos tienen motivos muy parecidos. Dos de los más habituales son formar un hogar estable y crear una identidad familiar junto a un compañero al que desean y quieren".

La presión social es uno de los factores responsables de muchos de los matrimonios registrados en el mundo. En Shanghái existe un mercado donde padres y abuelos 'anuncian' a sus vástagos solteros.

desavenencias dentro del seno familiar, el desamoramiento y, obviamente, la aparición de terceras personas".

Pero entonces, ¿qué ocurre en la sociedad? ¿Por qué nos seguimos casando? ¿Es que nos creemos inmunes a todos esos peligros que amenazan con deshacer los lazos matrimoniales? Eso parece. Al menos así lo cree la abogada: "Ninguna pareja en el momento de contraer matrimonio tiene presente la posibilidad de la disolución de su unión, puesto que los cónyuges se casan en la creencia de que su amor será eterno y que nada ni nadie podrá conseguir que se fracture lo que hay entre ambos".

Milagros, los justos. Parece que, en general, los aspirantes a convertirse en matrimonio depositan en el día D un mundo de esperanzas, siendo la mayoría de ellas utópicas. En este sentido, la psicóloga Silvia Pérez añade dos anhelos más que suelen perseguir las parejas antes de casarse: uno es que la vida será más fácil después de la boda, y el otro que el entendimiento será mucho más claro y fluido. Sin embargo, la experta califica ambos como "objetivos poco realistas", por lo que aconseja redefinirlos ya desde los primeros días de la vida de casados. De hecho, en el caso de no hacerlo, según Pérez, "estas metas inalcanzables suelen convertirse en uno de los principales motivos que conducen al divorcio". A modo de ejemplo describe el caso de aquellas parejas que después de varios años de noviazgo deciden casarse y, en contra de todo pronóstico, se divorcian al poco tiempo. ¿Por qué? "La explicación reside en que las parejas se crean unas expectativas iniciales que identifican el matrimonio con un salvoconducto hacia un porvenir perfecto y, poco a poco, la realidad y el paso del tiempo destruyen esas esperanzas", aclara Pérez.

BREVES

MENTE



REPASE SUS TEXTOS, PUEDEN TENER ERRORES

Proponemos unos *deberes* centrados en la lectura, que implica a partes posteriores, centrales y anteriores del cerebro. En ellas se encuentra el área de la forma global de la palabra (longitud, apariencia general, etcétera), responsable de que muchos errores ortográficos pasen desapercibidos.

Tome nota del tiempo que tarda en leer y de los errores cometidos (busque compañía para que los detecte). ¿El objetivo? Agilizar la lectura y la agudeza.

En el **primero y segundo ejercicio**, el lector intentará leer las frases. La primera lectura será difícil, pero la segunda será más fluida.

En el **tercero y cuarto ejercicio**, el lector, de nuevo, debe leer los textos. Las letras de las palabras están ordenadas, pero varía la caja en un caso y el color en otro.

En el **ejercicio quinto**, aparentemente, no hay ninguna dificultad. Sin embargo, el texto tiene palabras encastradas (unas dentro de otras, como HACIENDA, que contiene CIEN). El lector no debe ser advertido para nada de esta circunstancia. El ejercicio consiste en pedirle, tras la lectura del texto, que recuerde si ciertas palabras estaban o no en él.

Ejercitar el cerebro no es pensar demasiado. Es proponerle sencillos retos para ganar en agilidad. Como este de *reading training*, que lo activa en gran parte y demuestra que somos capaces de pasar por alto faltas de ortografía garrafales



EJERCICIO 1

Agnolus cetiinfoics dfenedein que la lcureta mudraa cnistose en poesrcar la plbraaa goball, no sus cmonopeents, las ltares. Se bsaan en dtoas cmoo etse: pdmooes cendromprer con fudeliz caduno en el txteo ecitsro la pierma y la utmila ltre de la plbraaa se mnietnen aquune el rsteo de las ltears etesn odnareads al aazr.

EJERCICIO 2

Alnguos citeinifcos denfedien que la leuctra maudra coissnte en preoscar la palbraa gboal, no sus copmnoetnes, las lertas. Se basan en datos como este: pomedos coendmpner con fliduez cunado en el texto esricito la preimra y la ulitma letra de la palbraa se manetnien auqnue el resto de las lertas esten orndadeas al azar.

EJERCICIO 3

Es Posible QuE eStA ldeA no EstÉ IEJOS dE La RealidaD, sin eMBARGo, A vECES, iNCLUSo CuandO LaS LetraS EstÁN oRDENADAs cORRECTAMENTE, Leer NO es tAn FáciL cOMO PareCe. Compare, si No, IO qUe TardA en lEEr EstA fRASE, tAl Y cOMO eStÁ AhorA, con la MismA FrasE eSCRITa cOn lETRAs dE lA MismA cAJa.

EJERCICIO 4

Es posible que esta idea no esté lejos de la realidad, sin embargo, a veces, incluso cuando las letras están ordenadas correctamente, leer no es tan fácil como parece. Compare, si no, lo que tarda en leer esta frase, tal cual está ahora, con la misma frase escrita en tinta del mismo color.

EJERCICIO 5

Lea atentamente las frases siguientes (se han suprimido las tildes de forma deliberada). Dedíquelo tiempo, no hay prisa.

Dicen que el fraile era un buen pianista, aun a pesar de ser un poco gloton, orondo como una tetera, dominaba la platea con sabiduría melomana, haciendo la travesía mas corta para evitar cualquier trastazo con la chatarra por allí dispersa. Dedicaba cada sábado a escribir su cuaderno de bitacora, donde entre otras cosas atesoraba un glosario, obtenido en su mayor parte de un asesor demagogo, supuestamente patriota, que había ocupado un decanato, y que hizo chiton cuando el primer zorzal del invierno pisó su alfeizar nazari. Al salir de casa siempre tocaba el claxon, se mesaba su mechon y lanzaba una bendición global, como para confirmar su bondad.

¿Cuántas palabras contiene este texto? Sin leerlo de nuevo, trate de adivinar cuáles de las siguientes palabras podrían estar presentes en el texto. ABAD, MAGO, ANIS, ETER, AVES, TACO, LOSA, SESO, ATRIO, AZAR, LAXO, LOBA, ONDA, RAIL, LATE, LOTO, LOMA, ASTA, ATAR, CANA, HITO, ORZA, MINA.

Sería interesante que comparase sus resultados con los de alguien cercano a usted para ver si hay diferencias significativas.



NO DESCALIFIQUE
PERSONALMENTE

NO DEVALÚE
LOS MÉRITOS
DEL OTRO

NO DENIGRE
SU CONDUCTA

NO SE
DEFIENDA
TODO EL RATO

Hay una manera de discutir bien

LA REGLA DE LAS CUATRO D

No hay experimentos científicos detrás de esta teoría, pero con ella coinciden todos los psicólogos: este es el buen camino para salir airoso de una discusión. Se trata de usar el sentido común y de no perder los papeles. La psicóloga y escritora Harriet Lerner afirma que "las parejas más felices no son las que no discuten, sino las que saben hacerlo".

CUADERNOS

Deberes para la cabeza

Hacer ejercicios en un cuaderno no va a hacer que mejore su autoestima, o que sea más feliz... pero es un primer paso hacia la consecución de ese objetivo. Psicólogos de la Universidad de Berna (Suiza) y de California participaron en un estudio que demostraba que los jóvenes con baja autoestima tenían más posibilidades de desarrollar síntomas depresivos al cabo de los años. Para ayudar a que esto no ocurra la editorial Zenith ha editado una serie de Cuadernos prácticos de ejercicios para cuidar tu autoestima, para ser más feliz, para descubrir tus talentos...



¿Quiere cenar conmigo? El lugar que más nos gusta para quedar en una primera cita es un restaurante. Al menos el 62% de los españoles lo hace en uno de ellos. El 14% prefiere ir a un concierto o al teatro, el 12% dar un paseo por la ciudad y solo el 5% excoge una exposición como marco del primer encuentro. Estos datos se recogen en un estudio realizado por Lavaca, cadena de restaurantes especializados en carne.



LIBROS

BENEFICIOS DEL SILENCIO

Seleccionado por **librotea**
EL PAÍS

La cultura occidental se ha obsesionado desde hace siglos con la necesidad de expresarse mediante la palabra por encima de cualquier cosa, de llenar los silencios con música o incluso con carraspeos. Sin embargo, la necesidad de permanecer en silencio y cultivar la quietud es, a veces, una buena forma de comunicarse y una herramienta para alcanzar el equilibrio. En esta selección de libros se muestra como abrirse camino hacia la paz que ofrece el silencio.

1. Camino hacia el silencio, de Esteve Humet (Herder).

Siddhartha, Hermann Hesse (Debolsillo).

2. Biografía del silencio, de Pablo d'Ors (Siruela).

El silencio, de Gaspar Hernández (El Aleph).

3. La comunicación no verbal, de Flora Davis (Alianza).

La gran guía del lenguaje no verbal, de Teresa Baró (Paidós).

Silencio, de Thich Nhat Hanh (Urano).

Querido silencio, de Luis Muñoz (Tusquets).

El arte de callar, de Abate Dinouart (Siruela).

Más en librotea.com

El silencio habla, de Eckhart Tolle (Gaia).



De aquí al 2050 deberíamos reducir las emisiones de CO₂ a la mitad.

SE NECESITAN 10.000



Y a partir de entonces, el objetivo será dejar el contador a cero. Para ello, en España...

MILLONES DE ÁRBOLES

POR Alexandra Lores

2020

fue el primer plazo fijado para reducir las emisiones mundiales de CO₂ en aras de preservar el medioambiente. La elección de esa fecha no pudo ser más acertada. Un

reciente análisis realizado por la Universidad de Hawái augura que para entonces algunos lugares de la Tierra alcanzarán un punto de no retorno. Para muchos, este funesto diagnóstico ya no resulta sorprendente: según el Grupo Intergubernamental de Expertos en Cambio Climático (IPCC), durante los 30 últimos años se han registrado las temperaturas más altas desde 1850. Y para entonces, de poco servirán los ventiladores y el aire acondicionado. Veamos qué se está haciendo...

Seguimos emitiendo mucho más dióxido de carbono de lo que la naturaleza puede absorber (España consume casi el triple de lo que puede regenerar). Harían falta 1,6 planetas para saciar la codicia humana, según el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF). Conscientes de esta crisis ecológica, la Comisión Europea pidió a sus Estados miembros que redujeran y compensaran las emisiones a través de políticas dirigidas a aumentar la productividad de la energía, reducir los residuos, restaurar los daños, fomentar las energías renovables, desarrollar la innovación... Aunque los esfuerzos de europeos (y americanos) para conseguir el tan deseado saldo negativo tienen poco que hacer contra el incremento en países tan contaminantes como India (solo en 2015 emitió 112 millones de toneladas más que el anterior) o China (cuyo gráfico, todo hay que decirlo, ha bajado por primera vez), parece que el crecimiento, al fin, se está frenando.

Eficiencia energética

Los recursos son más escasos y la demanda cada vez mayor. Según el 65º informe anual de BP sobre la energía en el mundo, Statistical Review of World Energy, publicado este junio, en 2015 batimos un nuevo récord de consumo de combustibles fósiles y de emisiones de CO₂ (por sexta vez consecutiva), y para



el 8 de agosto ya habíamos consumido todos los recursos naturales dispuestos para este año. Y aún queda por delante mucho calor y todo el frío, –según la EIA (Administración para la Información sobre Energía del Gobierno norteamericano), el verano y el invierno son las dos épocas con más demanda energética–... ¿Un palmarés como para sentirnos orgullosos?

EE UU lidera el ranking de los que han adelgazado sus estadísticas “gracias al descenso de consumo de carbón, que fue sustituido por gas natural”, según publicó en *Forbes* Robert Rapier, ingeniero y autor del libro *Power Plays: Energy Options in the Age of Peak Oil* (algo así como *El juego del poder: opciones de energía en la edad del petróleo*). España, que hoy emite unas 224 millones de toneladas, se deshizo del 21% de las emisiones del sector servicios, agricultura, residuos, transporte y hogar. Y saca pecho cuando se trata del aumento de su productividad energética: en 2014 superaba el objetivo de consumo primario (fósil y renovable) ahorrando

la misma cantidad de combustible que la necesaria para que el buque *Majestic*, que dice ser el mayor del mundo, navegue durante 1.126 días. Greenpeace asegura que esta restricción no es mérito del Gobierno, y que siendo así poco tendrá que trabajar para cuadrar las cifras propuestas por la UE.

En el ámbito de lo privado, Telefónica, que emite alrededor de dos millones de toneladas de CO₂ al año, espera rebajar el gasto en un 50% modernizando las instalaciones, utilizando nuevas energías hasta que supongan más de la mitad de sus fuentes, e invirtiendo en ahorro la nada desdeñable cifra de 90 millones de euros. Si lo lograra, sería casi como plantar un descomunal parque de 20 millones de árboles (dejaría de emitir aproximadamente 608 toneladas de CO₂, según calcula la iniciativa londinense Million Tree Challenge). Sigamos sumando.

Gestión de desechos

Según Eurostat, en 2010 se produjeron solo en España 137 millones de toneladas de residuos (66.000 veces el peso de la Estatua de la Libertad). Y apenas se recicló el 33%. El Gobierno se va a esforzar en reducir la cifra de desechos urbanos a la mitad –siguiendo instrucciones de la UE– y en disminuir en un 10% los 535 kilos anuales que genera cada persona. El orden de prioridades es sencillo: prevención, reutilización, reciclado, otras formas de valorización y, por último, eliminación.

Coca-Cola y Nestlé son dos de las empresas que también se han comprometido con este propósito a nivel mundial. La suiza trabajará para lograr que ningún alimento se desperdicie. Por eso no enviará residuos al vertedero ni la incineradora

INVERSIÓN PARA EL AHORRO

100.000 millones de dólares. Es lo deben invertir los casi 200 países que firmaron el acuerdo de París para "caminar hacia una economía baja en emisiones". Ecoembes se ha propuesto recuperar más del 80% de los envases domésticos que circulan colocando más de 110.000 nuevos contenedores amarillos y azules. E invertirá en el diseño de nuevos recipientes ecológicos más ligeros que ahorrarán el equivalente a más de 174 millones de bricks de leche.



a no ser que se recupere energía en el proceso. Por su parte, la empresa americana devolverá a la naturaleza el 100% del agua que contienen sus envases –0,92 litros por cada litro de refresco–. Si cada día se venden en todo el mundo 1.900 millones de latas, supondrán más de 580 millones de litros a diario o la capacidad de 232 piscinas olímpicas. La compañía cosmética L'Oréal también se ha propuesto disminuir en un 15% el consumo de agua –en 2015 consiguió ahorrar el equivalente a la octava parte del lago Titicaca–. Para lograrlo, minimizará su uso u optará por el reciclaje o la reutilización. Además, recortará un 60% de la cantidad de basura que generan sus plantas y centros de distribución a tan solo ocho gramos de material desechable por producto (como una cucharadita).

Sphere, una empresa especializada en bolsas y films, utiliza desde 2011 polietileno vegetal (se obtiene de la caña de azúcar y es 100% biodegradable), en sustitución de otros materiales como el petróleo. Y por su parte, HP pondrá todos sus esfuerzos en aliviar en un 20% sus emisiones (lo mismo que si cancelaran 440 viajes de avión entre Madrid y Malasia) haciendo que todo su papel y cartón sean reciclados.

Energías renovables

Si España sigue aplicándose superará la cuota acordada –en 2014 alcanzaba el 17,3%–. Aunque con todo, se encuentra lejos de países como Suecia o Noruega que, en 2012, se situaban por encima de la media con un 51,1% y un 65,9%, respectivamente. No hace tanto, solo algunos particulares y empresas

concienciadas recurrían a las renovables. Hoy en día también las multinacionales las incorporan a sus filas. Es el caso de Unilever, que ha invertido en gas natural licuado, mucho menos contaminante. Si se cumplen sus expectativas, lograría reducir la misma energía que la necesaria para poner en marcha 80 fábricas como las que explota. En 2015, Iberdrola, cuyas emisiones el año pasado fueron las mismas que las que genera toda Galicia (unas 8,8 millones de toneladas), aspira a recortarlas en un 30%. Para que se haga una idea, lo mismo que si se retiraran de la circulación más de 1,7 millones coches de los casi 28 que hay en España. Hacerlo pasará por poner en marcha más producción eólica, nuclear e hidroeléctrica. La empresa invirtió en renovables el equivalente a lo que consumen 953 viviendas unifamiliares durante un año.

Casi todos los mencionados van camino de conseguir su meta. Al menos, así lo muestran los números que nos facilitan. Son muy pocos los que ignoran el beneficio que la sostenibilidad supone para su propio crecimiento. Es una inversión monetaria –muy pequeña en el caso de los grandes capitales– que consigue abaratar costes a corto plazo. Las multinacionales son las más propicias para presentar proyectos de mayor envergadura y alcanzar resultados que pesen en la factura total. Aun así, los órganos ejecutivos, los Gobiernos y las pequeñas corporaciones resultan esenciales. Incluso las acciones más minúsculas contribuyen a frenar el cambio climático. Ver si salen victoriosos o no es solo una cuestión de tiempo.

FORMENTERA

LA PRIMERA ISLA SIN GASOLINA

En junio, la Agencia Internacional de la Energía (IEA en sus siglas en inglés) publicó el informe *World Energy Outlook* en el que alertaba de una crisis mundial de salud por contaminación. Conseguir un aire limpio es prioritario. El tráfico es uno de los problemas.

No todas las pérdidas a las que se refiere el escrito están relacionadas con el petróleo o el carbón: más de 3,5 millones están causadas por la pobreza energética que empuja a las poblaciones sin recursos a utilizar biomasa para cocinar y queroseno para iluminar. Pero fábricas, plantas energéticas, coches, camiones... tienen su parte (importante) de culpa. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mejor de los escenarios la contaminación de la vida moderna produce alergias, reduce la esperanza de vida, provoca enfermedades pulmonares, cardiovasculares y cáncer, y entorpece la conti-





SU PERICIA TAMBIÉN INFLUYE

Los coches modernos emiten muy poco (están regulados por unos estándares europeos), pero si sumamos los más de un billón que circulan... Según la VCA (la agencia de certificación de coches inglesa), las emisiones de contaminantes del aire dependen más de su estilo de conducción y la temperatura ambiente que del combustible que use.

En agosto de 2015 el Gobierno chino obligó a más de cinco millones de coches a circular en días alternos durante dos semanas. El aire triplicó su calidad y los niveles de partículas cayeron más de un 70%.



nuidad de la especie porque dificulta la reproducción. Según un estudio publicado en *Journal of Epidemiology & Community Health*, en China hace que el ejercicio al aire libre no sea tan bueno para la salud. Y por si fuera poco, es una actividad que sale carísima (los costes médicos derivados son muy altos).

En su informe, la IEA invita a que los gobiernos implementen políticas de aire limpio (Clean Air Escenario) con urgencia. Afortunadamente, algunos municipios llevan tiempo haciéndolo. En España, el alcalde de la localidad madrileña de Móstoles, David Lucas, ha puesto en marcha un plan para optimizar la energía que se consume en los edificios públicos. La fórmula pasa por sustituir las bombillas incandescentes por LED, apostar por la iluminación automática y retrasar el inicio del alumbrado de Navidad hasta el 11 de diciembre. Pero lo más representativo de su mandato es la construcción de una planta de calor que, a través de productos vegetales no contaminantes, abastecerá a más de 6.500 viviendas.

Formentera aspira a convertirse en la primera isla con emisiones 0,0. Al menos en lo que respecta, por ahora, a los coches. El municipio cuenta con 12.000 habitantes censados (según el padrón de 2015), pero en verano circulan unos 15.000 vehículos. Si todos ellos lo recorrieran a diario, de media emitirían más de 57 toneladas: casi 1.800 solo en agosto. Para evitarlo, el Consell Insular pretende susituir toda la flota por vehículos eléctricos para que la movilidad en el territorio sea completamente sostenible. Conseguirlo ha pasado por cerrar un acuerdo con Citroën por el que la marca ha cedido a las áreas de Movilidad y Turismo, para la promoción y servicios de protección medioambiental, las primeras cinco unidades matriculadas en España de una nueva versión eléctrica del mítico Mehari: el E-Mehari. Es un descapotable de 4 plazas y 200 kilómetros de autonomía (que se traducen en algo más de 80 kilómetros en uso normal, más que de sobra para disfrutar de los 20 kilómetros de carreteras). Además, es ya el vehículo oficial para trasladar a autoridades y personalidades que visitan la isla. Cada utilitario tiene un coste de unos 25.000 euros y esperan conseguir que hoteles y empresas de alquiler los adquieran a precio especial.

A Datos



En España se consumen más de seis millones de toneladas de papel y cartón al año, lo que supone un consumo medio de **142,2 kilos anuales por cada persona**.

El papel se fabrica a partir de fibras vegetales (y el cartón es una superposición de capas de papel). Las fibras vegetales vírgenes se extraen de la madera de los árboles y pueden reciclarse hasta ocho veces. En cada ciclo de reciclaje dichas fibras disminuyen de calidad.



Un **70%** del papel usado se recicla y proviene del consumo doméstico, de la industria y del comercio. Esta cifra sitúa a España en el segundo país de Europa con el índice más alto de reciclaje de cartón y papel, solo superada por Alemania, que recupera el **79%** de esta materia prima usada.

Gracias a este reciclaje se ahorra un **44%** de energía, se produce un **38%** menos de gases de efecto invernadero, un **41%** menos de emisión de partículas, un **50%** menos de aguas residuales y un **49%** menos de residuo sólido.



“LA ESTANTERÍA DE MI SALÓN ANTES ERA UNA HUEVERA”

DE LOS MÁS DE SEIS MILLONES DE TONELADAS DE PAPEL Y CARTÓN QUE CONSUMIMOS EN ESPAÑA, EN 2015 SE RECICLARON MÁS DE CUATRO MILLONES Y MEDIO (EL 70%).

por Teresa Morales

La importancia de reciclar papel es vital. “El material resultante consume un 44% menos de energía que la madera virgen, produce un 38% menos de gases de efecto invernadero, un 41% menos de emisión de partículas, un 50% menos de aguas residuales y un 49% menos de residuo sólido”, afirma Manuel Domínguez, adjunto a la dirección general de la Asociación Española de Recicladores Recuperadores de Papel y Cartón (Repacar). Así funciona: en el momento que llega a una de las más de 115 plantas especializadas en la gestión de estos residuos, se limpia y se eliminan los elementos y materiales que no son papel ni cartón; y se procede a su clasificación según su calidad. “El papel se fabrica a partir de fibras vegetales que se extraen de la madera de los árboles. Puede reciclarse hasta siete u ocho veces, pero en cada ciclo las fibras van perdiendo calidad”, comenta Nacho Bautista, arquitecto y cofundador de Cartonlab, una empresa murciana que diseña mobiliario con cartón. Para conseguir material con buenas prestaciones, como el que ellos utilizan para sus muebles, se necesitan papeles con alta proporción de fibra virgen y pocos ciclos de reciclaje. Por el contrario, para fabricar una huevera o papel higiénico, por ejemplo, se utilizan fibras de baja calidad, recuperadas muchas veces. Cartonlab compra cartón con un máximo de 70% de papel reciclado para realizar productos como su estantería OHM. “Es ligera, muy fácil de transportar, y cuando se desmonta ocupa muy poco espacio. Además, cuando finaliza la vida útil es 100% reciclable”, aclara Bautista. Y es más que probable que acabe siendo un periódico o el rollo de papel de cocina con el que se seca las manos (o viceversa).

B Proceso de reciclado



Cuando el papel y el cartón llegan a la planta de reciclaje se limpia, se eliminan los restos de otros materiales y se destinta con un sistema mecánico con jabones y agentes activos.

Se clasifica según la calidad y dependiendo del uso que se le vaya a dar posteriormente a la materia prima recuperada, ya que el papel reciclado sirve fundamentalmente como base en la composición de nuevo papel y cartón.



Si ha sufrido muchos procesos de reciclajes servirá para hacer hueveras, papel higiénico...

Si no se ha recuperado muchas veces y la calidad es buena, empresas como Cartonlab puede fabricar una estantería OHM, capaz de soportar 250 kilos de peso (se hace con un máximo de un 70% de papel reciclado).





LE NATUR **LE NATUR** **LE NATUREL**

Sin sulfitos añadidos / No added sulfites

Reposado tradicional

*“ Buscaba un vino ecológico,
sin aditivos ni sulfitos añadidos
y delicado. En Le Naturel
lo he encontrado ”*

ISABEL ÁLVAREZ
Cliente de EL PAÍS CLUB DE VINOS

28,95 €

3 BOTELLAS - 15% DE DTO

¡Disfrútalo ya!

900 649 445

lunes a jueves de 09:00 a 20:00 h. viernes de 09:00 a 15:00 h.

ELPAISCLUBDEVINOS.COM

*Lo recibirás cómodamente en tu casa, abonando el importe de tu pedido +5,95 € de gastos de envío por producto. Gastos de envío válidos para península. Resto de destinos nacionales, consultar. Servicio no disponible en Ceuta y Melilla. Consulta condiciones generales de contratación y nuestra política de protección de datos en www.elpaisclubdevinos.com/info/aviso-legal

BREVES

ENTORNO

La primera guitarra sostenible del mundo está hecha con restos de madera de la fabricación de otros objetos, lleva *una sola capa de barniz* (frente a cuatro de una tradicional) y se realiza en una fábrica que se abastece únicamente de energía renovable procedente de placas solares. Se llama MR Nature y se hace 100% en España, en Toledo.



1.



2.



3.

1. La cuenta atrás, de Alan Weisman (Debate).

2. El clima: El calentamiento global y el futuro del planeta, de Manuel Toharia Cortes (Debolsillo).

3. 2020: un nuevo paradigma: Cómo los retos del futuro cambiarán nuestro modo de vivir y trabajar, de Robert J. Shapiro (Tendencias).

La era del desarrollo sostenible, Jeffrey D. Sachs (Deusto).

Cambios climáticos, de Alejandro Robador Moreno (Libros de la Catarata).

El mundo en 2050, de Laurence C. Smith (Debate).

El cambio climático: Pasado y futuro, de Richard B. Alley (Siglo XXI de España).

Una verdad incómoda para futuras generaciones, de Al Gore (Gedisa).

LIBROS

ASÍ SERÁ EL MUNDO EN 2020 (Y OTRAS PREDICCIONES)

Los Objetivos de Desarrollo del Milenio que se plantea la ONU de cara a 2020 señalan que para entonces todos podamos vivir en un mundo más sostenible con una mejor gestión de la energía y materias primas. Todo un reto que tiene como principal rival al cambio climático. Algunos libros alertan del problema, pero también ofrecen soluciones para lograr ese objetivo.

Seleccionado por **librotea**
EL PAÍS

Más en librotea.com



CONTAMINACIÓN

Por su bien, suba la ventanilla del coche



Si usted vive en Bilbao y se des- plaza en coche, pasa atrapado en un atasco 24 horas al año (no hablamos de las que pasa en vías con mucho tráfico, esas se cuentan aparte); si reside en Madrid una menos, según el Real Club del Automóvil (RACC). El pasado año una investigación de la Universidad de Surrey (Reino Unido) descubrió que los conduc- tores que se paraban en atascos estaban expuestos 29 veces más a las partículas perjudiciales que contiene el aire de las ciudades. Los investigadores implicados recomendaron a los conductores cerrar las ventanillas y encender el ventilador de recirculación interna del coche, ya que comprobaron que así se reducía la exposición casi en un 76%.

¿Turín no quiere comer carne?

Hace poco descubríamos que Chiara Appendino, (del euroescéptico Movimiento 5 estrellas), flamante alcaldesa de Turín, –ciudad del Pia- monte italiano, cuna del slow food y famosa por sus embu- tidos– se ha propuesto que su ciudad deje de comer car- ne. O al menos que sus habi- tantes reduzcan su cantidad. Está convencida de que este objetivo, poco realista para algunos comerciantes y resi- dentes, no solo beneficiará al

planeta y promoverá el respeto por los animales, sino que mejorará la salud de los ciudadanos. En su Plan para la Ciudad 2016-2021, Appendino también promete desarrollar la agricultura urbana y promo- ver el zero-waste (cero desperdicios).

No es la primera vez que se promueven este tipo de iniciativas, aunque no de manera tan extrema. El consistorio de Barcelona propuso hace meses la campaña *Lunes sin carne*, de modo que ese día en los comedores sociales, escuelas y organismos depen- dientes del Ayuntamiento se serviría comida vege- tariana. Desde que la nueva alcaldesa, Ada Colau, lle- gó a Barcelona la ciudad se convirtió en la primera del mundo en ser oficialmente *veg friendly*.

Otras ciudades como Oslo, Los Ángeles o Gante ya practican este día verde a la semana. Una pro- puesta que surgió en 2010, a iniciativa de uno de los vegetarianos más estrictos de toda Inglaterra: Paul McCartney.

Los perros americanos GENERAN TANTA CACA QUE PODRÍAN OCASIONAR UN PROBLEMA DE CONTAMINACIÓN

La revista *Live Science* publicaba recien- temente que en Estados Unidos hay unos 83 millones de perros de compañía que producen 10,6 millones de toneladas de caca al año. La Agencia de Protección Ambiental de aquel país ha advertido a la población de que están ante algo pareci- do a una superpoblación canina, ya que "los residuos que 100 perros emiten en dos días pueden generar bacterias para contaminar una bahía de 32 kilómetros de longitud". En España, según el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, hay poco más de cinco millo- nes. De momento, aquí nadie ha hablado de densidad exagerada de canes.

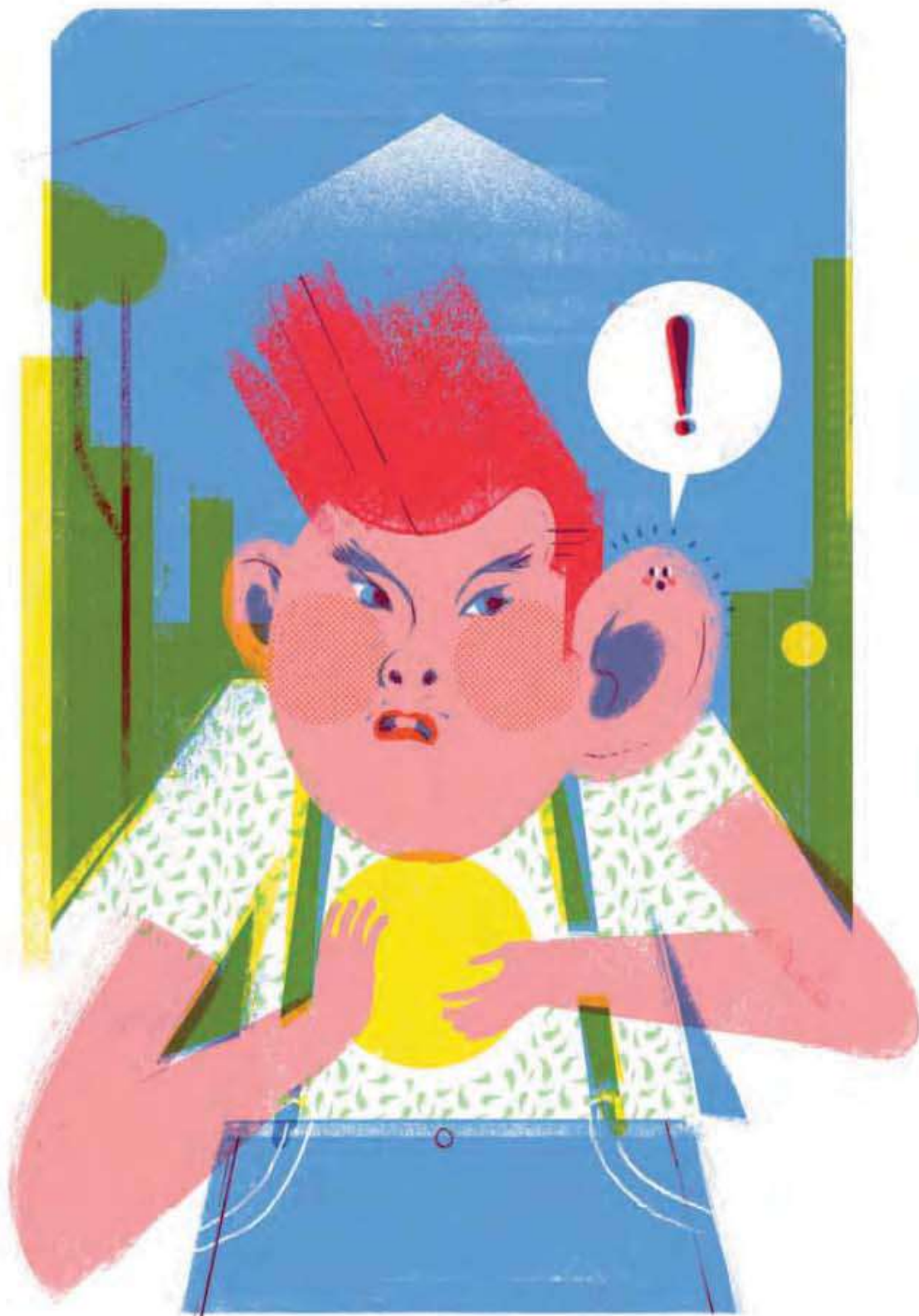


TURISMO

Para irse de *camping* ya no necesita saco de dormir

Apréndase este nombre, *glamping*, resultado de mezclar *glamour* y *camping*. Se trata de dormir en una tienda de campaña, pero con todo tipo de lujos: amplias camas, altura suficiente para estar de pie, decoración cuidada y contacto directo con la naturaleza. Su origen se remonta a la África del siglo XIX, cuando los ricos occidentales que viajaban allí pasaban la noche en jaimas con todo tipo de comodidades (dentro de las que puede ofrecer la selva africana).

Información en eldelfinverde.com (Costa Brava), casadelaila.com (Málaga) y refugiomarnes.com (Alicante).



LOS EXPERTOS RESPONDEN

CONSULTAS

TRASLADAMOS A ESPECIALISTAS TODAS LAS DUDAS DE SALUD, NUTRICIÓN, BIENESTAR, DEPORTE Y VIDA SOSTENIBLE. PARA PARTICIPAR SOLO TIENE QUE ENVIAR SUS PREGUNTAS A BUENAVIDA@PRISAREVISTAS.COM O ENTRAR EN NUESTRA WEB WWW.BUENAVIDA.ES

por Cristina Bisbal

Tengo un hijo con orejas de soplillo. ¿A partir de qué edad es bueno operarlas? ¿Cómo es de invasiva esta operación y qué contraindicaciones puede tener?

A partir del momento en el que el niño ha desarrollado las mismas, es decir, han alcanzado prácticamente el tamaño definitivo, los cartílagos ya están formados y han adquirido su mayor grado de consistencia, más o menos entre los 7 u 8 años. La valoración ha de ser individual, pero puede ser conveniente adelantar la operación cuando el niño manifiesta problemas con sus compañeros de colegio. Mi planteamiento es que la cirugía está indicada cuando el niño solicita solución a su problema: digo el niño y no los padres. En adultos cualquier edad es buena. La operación de orejas u otoplastia no es muy invasiva. Se suele hacer con anestesia local y sedación, por lo que no es necesario quedarse ingresado una noche tras la cirugía. No tiene contraindicaciones si se hacen las pruebas preoperatorias correspondientes y están bien. Sí debemos tener presente que si se realiza la cirugía cuando el niño es muy pequeño, es posible que haya que hacer algún retoque al terminar el crecimiento.



Pedro Arquero.

Doctor en Medicina y Cirugía, opera en Clínica Arquero (Madrid y Vigo) y el Hospital Ruber y la Clínica La Luz, ambas en Madrid.

He oído que algunos animales saben cómo curarse solos ¿es verdad?

Los animales son seres sumamente inteligentes. El estudio científico de su comportamiento, la etología, ha permitido desvelar algunas de sus extraordinarias habilidades. Una de ellas es la capacidad innata que numerosas especies poseen para automedicarse, seleccionando algunos principios naturales con el fin de aliviar y curar las dolencias más comunes. Este comportamiento es conocido con el nombre de zoofarmacognosia. Hay numerosos ejemplos.

Los más conocidos hacen referencia al mundo de los animales salvajes: cuando rinocerontes y elefantes presentan enfermedades en su piel son capaces de aplicarse un tratamiento tópico. En primates se ha observado su capacidad para seleccionar algunas raíces oleosas de su entorno, tratarlas para obtener algunos componentes específicos, como aceites esenciales con propiedades insecticidas y efectos repelentes frente a parásitos, que posteriormente aplican en sus pieles. Y algunos chimpancés incorporan productos de origen mineral en su ingesta cotidiana obtenidos a partir de lechos de ríos o lagos donde aparecen barros y sedimentos ricos en materiales, como el carbonato cálcico, con el objetivo de controlar procesos diarreicos agudos.



Alfredo Fernández Álvarez.

Especialista en Medicina y Cirugía de Animales de Compañía. Director de la Clínica Veterinaria Peñagrande, en Madrid.

Me acaban de diagnosticar diabetes tipo 1. ¿Puedo seguir haciendo deporte o debo variar algún hábito?

Se puede e incluso se podría decir que se debe seguir realizando ejercicio o deporte. La práctica habitual de ejercicio físico se asocia con un mejor estado de salud general y con la prevención de muchas enfermedades. Está demostrado por varios estudios que aquellas personas más activas viven más años y mantienen una mejor calidad de vida. Esto también es aplicable a las personas con diabetes. Sin embargo, el ejercicio físico puede aumentar el riesgo de

desequilibrios en los niveles de glucosa en sangre, especialmente de hipoglucemias (bajadas de azúcar). Para evitarlas no se debe variar el tipo de ejercicio o deporte, sino que será necesario aprender a adaptar las dosis de insulina y la alimentación, por ejemplo, tomando hidratos de carbono mientras se realiza ejercicio o deporte, con el fin de equilibrar los niveles de glucosa en sangre durante y en las horas posteriores a la actividad.



Serafín Murillo.

Asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes.

Se habla mucho de una terapia basada en respirar oxígeno. ¿Para qué sirve?

La oxigenoterapia hiperbárica es una modalidad terapéutica basada en la respiración de oxígeno puro a una presión igual o superior a 1,4 atmósferas, dentro de cámaras adecuadas para ello denominadas cámaras hiperbáricas. Así, se consigue aumentar hasta 20 veces la cantidad de oxígeno transportado por la sangre facilitando la difusión de este a los tejidos, especialmente a los que se encuentran en situaciones deficitarias o de hipoxia (deficiencia de oxígeno en sangre).

También estimula la formación de nuevos vasos sanguíneos y de colágeno, y potencia la acción de los antibióticos, por lo que es de gran utilidad en el tratamiento de heridas de difícil cicatrización como úlceras del pie diabético, quemaduras, infecciones necrotizantes, lesiones por aplastamiento, lesiones radio-inducidas, injertos con compromiso vascular... Su eficacia está científicamente demostrada, por lo que sus aplicaciones están cada vez más extendidas.



Clara Beltrán.

Presidenta del Instituto Nacional de Medicina Hiperbárica.

ASÍ LE AFECTA UN CRUCERO

MÁS ALLÁ DE LO QUE SUPONE ESTAR DE VACACIONES LOS BARCOS DEJAN HUELLA EN SU BIENESTAR Y EN EL ENTORNO. ALGUNOS DATOS.

por Beatriz de Vera

230
TOBOGANES

La altura de
Torre Espacio

¿Le dan miedo? Mejor. "El pavor nos hace segregar adrenalina, una hormona excitante que, junto al temblor por habernos lanzado al vacío, provoca risa nerviosa y carcajadas que desestresan."

153.800
TONELADAS

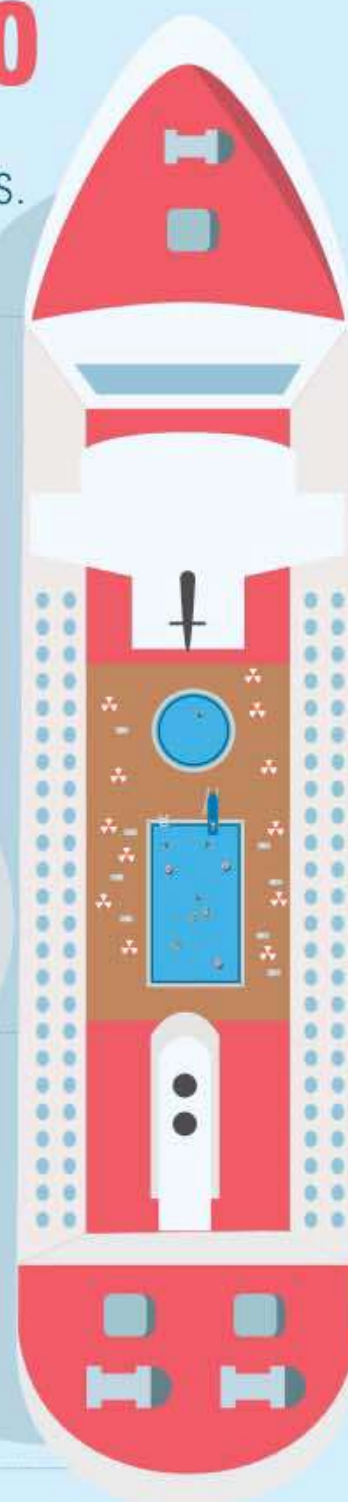
Titanic: 52.310 toneladas

Tranquilo: no se va a hundir mientras pide un Margarita desde el "jacuzzi". Las muertes por hundimiento del total de barcos son 2 por cada 10 millones. Y los cruceros son de los más seguros.

2114
CAMAROTES

3 veces el palacio de Versalles

Descansará como un rey: el mar produce un ruido blanco, un soniquete repetitivo con todas las frecuencias sin que ninguna destaque y que acalla sonidos molestos. Perfecto para calmar el insomnio. El de los motores, menos romántico, también lo es.



ESLORA
329,5
METROS



Torre Eiffel
300 metros

Para quemar grasa corriendo, lo ideal es completar unos 12 kilómetros repartidos entre tres o cuatro días. O lo que es lo mismo: recorrer la cubierta 36,5 veces.

COMBUSTIBLE
200.021
LITROS AL DÍA

Recorrer España
714 veces

Contaminan casi la mitad que todos los vehículos del mundo. Los Laboratorios Sandia Nacional investigan para que funcionen con hidrógeno.



CAPACIDAD AGUA POTABLE
2.600.000 LITROS

Piscina olímpica: 2.500.000 litros

Podría abastecer, con 90 litros al día, a 4.100 pasajeros. El consumo medio en España es de 130, pero incluye la que usamos para la lavadora, el fregaplatos...

TRABAJADORES A BORDO:

1.700
Aforo Teatro Real
1746

Con nacionalidades de lo más diverso, nadie habla en su lengua materna. Según un estudio, pensar en otro idioma ayuda a tomar decisiones más razonadas.

CUBIERTA
34 MILLONES DE KILOS DE ACERO

28.000 coches medianos

Consiguen que los barcos no vibren por lo que no debe preocuparse por marearse durante su estancia. Además, el acero es eternamente reciclable: la mayoría del que circula se extrajo hace 150 años.

ZURICH®

MEDICINA Y CIRUGÍA PLÁSTICA

RECOLOCA EL ÓVALO FACIAL

Y TODAS SUS ESTRUCTURAS COMBATIENDO LA FLACIDEZ

Nuevo

PROGRAMA DE 6 SESIONES

Óvalo DEFINITION

Esculpe y tensa el óvalo facial combinando sesiones de Carboxiterapia con la aparatología suiza Dermofibrolifting®

3 SESIONES

Carboxiterapia

Aplicación de CO₂ por vía subcutánea, mediante pequeñas infiltraciones, que consiguen devolver firmeza a los tejidos en proceso de descolgamiento, redibujar el ovalo facial y atenuar la flacidez.

+

3 SESIONES

Dermofibrolifting®

Tensa, redensifica y define el contorno facial, creando nuevo colágeno.

¿Cuánto cuesta?

49'75€/mes*

HASTA EL 31 DE OCTUBRE

Resultados inmediatos



Primera consulta
GRATUITA

¡Visítanos ya en Marbella y en La Coruña!

www.clinicaszurich.com

BARCELONA, BILBAO, LA CORUÑA, MADRID, MALLORCA, MÁLAGA, MARBELLA, SEVILLA, VALENCIA, ZARAGOZA

*Cuota mensual para financiación a 12 meses sin intereses. TIN: 0%; TAE: 0%. Financiación sujeta a la aprobación de la entidad financiera.

☎ 902 879 121
605 281 977


Cantero
de Letur

ECOLÓGICO
yogures de cabra, vaca y oveja

ECOKEFIRÍZATE

Déjate llevar por el sabor.
Ecológico, natural, riquísimo.



YOGURES DE LECHE DE CABRA

* CDR. Raciones de 125 g de yogur para obtener la CDR

Cantidad diaria recomendada de calcio: 800 mg	Yogur de vaca	Yogur de cabra	Yogur de oveja
	5.5 raciones	4 raciones	3 raciones

**20% más
calcio**
que la leche
de vaca

nuestro yogur siempre
en
VIDRIO

www.elcanterodeletur.com