SALUD 3

FISICA-MENTAL-SOCIAL

EL SOL,
ALIADO Y TRAIDOR

La bicicleta,
una buena compañía

LA SIESTA,
UN LUJO ESPAÑOL

Primeros auxilios en
caso de... ahogamiento

JULIO/AGOSTO 1986

SALUD-3
FISICA-MENTAL-SOCIAL

DIRECTOR
Andrés Tejel

COORDINADOR
Manuel Escrig

REDACTORES
Francesc X. Gelabert
Mª Angels Carbonell

DIAGRAMACION
Josefina S. de Tejel

ASESOR MEDICO
Dr. J.D. Pamplona-Roger

COLABORADORES

Aparato digestivo: Dr. Pere Llorca. **Belleza:** Dra. Alicia Prat. **Biología:** Antonio Cremades. **Cardiología y cirugía vascular:** Dr. Pablo Aguilar. **Ciencias químicas:** Santos García, Joan Duch. **Cirugía general y del aparato digestivo:** Dr. Francisco Pérez Benítez, Dr. J. David Pamplona-Roger. **Derecho:** Conrad Recha. **Educación física:** Eduardo Busso. **Estomatología:** Dr. Anselmo Caravaca, Dra. Mª Victoria Alfonso. **Filosofía:** Dr. Roberto Badenas. **Fisioterapia:** Joan Prat. **Ginecología y obstetricia:** Dr. Salomón Menjón. **Historia:** Rafael Calonge, José López, Carlos Puyol. **Juventud:** Manuel Martorell. **Matronas:** Rosa B. Bueno, Marcelina Casellas. **Medicina general:** Dr. Rubén Martínez, Dra. Mª Luisa Toral. **Medicina interna:** Dr. Jorge Talbot, Dr. Pere Llorca. **Medicina natural:** Dr. José Manuel Prat. **Medicina preventiva:** Dr. Joan Torras. **Nefrología:** Dr. Jorge Talbot. **Nutrición:** Dr. Ramón C. Gelabert. **Psicología de la educación:** Dr. Julián Melgosa. **Pediatría y puericultura:** Dr. Miguel Gracia, Dr. Ferran Sabaté. **Podología:** Carles Pagès, Alberto Sabaté. **Psicología:** Mª Isabel Gómez. **Psiquiatría:** Dr. Emilio Aguilar. **Sociología:** Dr. Juan Navarro. **Traumatología y ortopedia:** Dr. Luis Bueno.

COLABORADORES ESPECIALES

Dr. Isidro Aguilar: Doctor en Medicina por la Universidad Complutense y la de Montpellier. Jefe de servicio médico-quirúrgico en Francia. Autor de numerosas obras médicas, entre otras *La madre y el niño, Tratado práctico de medicina moderna*, publicadas en España, Portugal, Francia, Estados Unidos, etc.
Dr. Daniel Basterra: Licenciado en Derecho por la Universidad de Deusto (Bilbao). Doctor en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid y graduado en Derechos Humanos por la misma. Profesor de Derecho Constitucional de la referida universidad.
Dr. Ernst Schneider: Doctor en Medicina por la Universidad de Düsseldorf. Discípulo del Dr. Bircher-Benner y destacado investigador en el campo de la nutrición humana. Autor de *La salud por la naturaleza, La salud por la nutrición* y *La salud por la higiene mental.*
Dr. Pedro Tabuenca: Médico cirujano, ex-director del Sanatorio Adventista del Plata, Argentina. Especialista en cirugía de corazón abierto. Autor de varias obras médicas, entre otras *La conservación de la salud.*
Dr. José A. Valtueña: Doctor en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid. Presidente del Centro Internacional de Educación Para la Salud (Ginebra). Miembro de la Sociedad Española de Médicos Escritores. Autor, entre otros, de los libros *Contra la medicina del médico* y *Guía de educación sexual.* Corresponsal de *Jano* y colaborador de diversas publicaciones científicas internacionales.

FOTOCOMPOSICION
RB - Valderribas, 7 - 28007 MADRID

IMPRESION
Gráficas MAR-CAR
Ulises, 95 - 28043 MADRID
Depósito Legal: M-43476-1985

EDITA
Editorial Safeliz, S.L.
Aravaca, 8 - 28040 MADRID

- SALUD-3 es la edición española de la revista que se publica en 25 lenguas, con 35 ediciones.
- SALUD-3 colabora con la LIST (Liga de Salud y Temperancia) en sus actividades de educación sanitaria y prevención de las toxicomanías, especialmente en su internacionalmente conocido «Plan de Cinco Días Para Dejar de Fumar».

AÑO 1 - JULIO/AGOSTO - NUM. 4

sumario

	PAGINA
EDITORIAL ..... *A. Tejel*	3
EL SOL, ALIADO Y TRAIDOR ..... *Dr. R. Martínez*	4
ACTUALIDAD MEDICA	7
FRUTOS EXOTICOS: *LA PIÑA* ..... *Dr. R.C. Gelabert*	8
CONSULTORIO	9
LEA MAS EN MENOS TIEMPO ..... *L. González*	10
TEST DE LA SALUD: *¿ES USTED UN BUEN SOCORRISTA?*	13
PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE... AHOGAMIENTO ..... *Dr. J.D. Pamplona-Roger*	14
CURIOSIDADES/CONSEJOS	15
¿Y TU QUE BEBES? ..... *Dr. J.D. Pamplona-Roger*	16
¿SABE USTED QUE...?	19
LA TELEVISION, LA VIOLENCIA, Y LOS NIÑOS ..... *I. Barbuscia*	20
BELLEZA: *MEJOR ¡MORENAS!* ..... *Dra. A. Prat*	24
MENU: *¡CALMA TU SED!*	25
APRENDAMOS A CONOCER LA PSIQUIATRIA: *EL DELIRIO (1)* ..... *Dr. E. Aguilar*	26
LA BICICLETA: UNA BUENA COMPAÑIA *Dr. F. Pérez Benítez*	28
LA PAGINA DE LOS PEQUES	31
LA SIESTA, UN LUJO ESPAÑOL ..... *R. Calonge*	32

La redacción de SALUD-3 acepta todas las colaboraciones que se le envíen en forma de artículos, noticias o ilustraciones. No obstante, de acuerdo con las normas habituales en este tipo de publicaciones, SALUD-3 no puede comprometerse a publicar dichas colaboraciones, ni tampoco a devolverlas o mantener correspondencia sobre ellas.
Enviar los originales a:

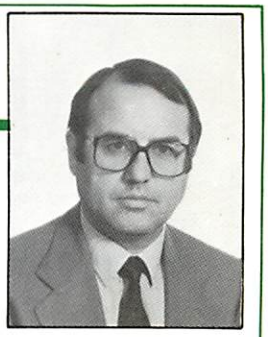
EDITORIAL SAFELIZ, S.L.
SALUD-3
c/ Aravaca, 8
28040 MADRID

Periodicidad: Bimestral.

Suscripción: Anual, 1.000 pesetas. Número suelto, 200 pesetas. En caso de no recibir notificación en contra antes de que finalice la suscripción, la consideramos automáticamente renovada.

Cambio de domicilio: Notifíquelo lo antes posible, utilizando el cupón que aparece en la cubierta de protección.
La distribución de este revista se realiza exclusivamente a través del Servicio de Educación y Salud.

EDITORIAL



Durante el pasado mes de mayo los medios de comunicación ofrecieron acontecimientos que han conmovido al mundo: la catástrofe de Chernobil, la decisión de fabricar una nueva generación de armas química, etcétera.

Horas antes de colocarme delante de la máquina de escribir, éstos eran mis materiales predilectos para redactar el presente editorial. El hallazgo de unas noticias y la coincidencia de ser hoy 1º de junio, Día Internacional del Niño, me invita a escribir sobre el mundo del niño.

Verónica, una niña de dos años, ha sido arrojada desde un octavo piso por el hueco de la escalera. La acción la llevó a cabo una mujer de 37 años, capaz de destruir la vida de una criatura que apenas sabe decir mamá, y recorrer vacilante su pequeño hogar. Afortunadamente Verónica no ha muerto, se ha salvado de las manos criminales de una mujer sin entrañas.

No es extraño, millones de niños están viviendo vejaciones dignas de figurar en un tratado de tortura, aplicadas, no a criminales, sino a seres inocentes que no han tenido otra «culpa» que la de haber nacido de una paridora, no de una madre...

Bebés famélicos abandonados en sus camas y bañados en lágrimas, reclaman ayuda, pero nadie hace nada para salvarlos. Criaturas espectrales molidas a golpes, que ven aparecer el sol por la ventana y la mano cruel de sus progenitores por la puerta. Soledad inmensa sin más compañía que los piojos de sus cabezas y los muros de un hogar, que más parecen los barrotes de una cárcel. En sus cuerpos se marcan mil crueldades de quienes los trajeron al mundo: quemaduras intencionadas hechas con cigarrillos encendidos, llagas mal cicatrizadas, cardenales, hilos de sangre resecos unos y chorreantes otros. No tengo valor para seguir escribiendo, ni creo que mis lectores sigan con gusto leyendo estas atrocidades infligidas a cuerpecitos que exhalan olores de suciedad en vez de arona refrescante de colonia. ¡Cuánto saben, estos niños, de odio y qué poco de amor! Tienen la desgracia de ser hijos de un mundo sexista y cruel, y resultado no deseado de unos minutos de placer.

En muchos lugares del mundo, hoy 1º de junio, se estarán celebrando actos en favor de millones de niños que viven gozando o sufriendo diariamente. Si fuera posible llegar con nuestro mensaje, a enternecer a los que tradicionalmente consideramos tiernos corazones de madre, para que se hagan cargo de la vida de sus criaturas, más que del suplicio de sus hijos... ¡Qué gran día sería este 1º de junio!

Millones de padres e hijos viven enganchados con lazos de sangre y afectos inquebrantables, generadores de horas de felicidad. Manitas torpes y gordinflonas que van en busca de un pezón lechoso para ahogarse de madre. Boquitas babosas que temblorosas buscan morder, o besar, arrebatadas de delirio filial. En cualquier ricón del mundo están viviendo en estos albores del día, padres e hijos, el calor de la misma cama, estrecha para tres, subido el telón del amanecer, risas tras balbuceos, y balbuceos tras risas... Otros estarán encandilados por la misma historia contada cien veces, interrumpida y rectificada cada vez que por descuido se omite algún detalle... ¡Qué hermoso es el hogar y qué sublime la paternidad!

Yo sé bien que los hijos traen al seno de la familia horas de placer y de dolor. Así es la vida: una sucesión de luchas, sufrimientos y gozos; como el almendro que abre sus yemas a las primeras caricias del sol invernal después de haber sido podado, soportando fríos casi heladores. Pero al fin la flor se mece bajo el viento. Caen, días después, sus pétalos muertos dando paso al delicioso fruto nacido del secano, la almendra. Cierto que también las hay amargas...

Los hijos nos esperan, no importa qué edad tengan, o que todavía no la tengan. Ya nos «ven» cuando estamos montando la cuna, guardando pañales, buscando nombre... Esperan nuestras «cebas» de alimentos, caricias y consejos. Esperan vida, vida intensa de días luminosos y sombríos, desde que coronaron el útero y arrancaron el primer sollozo. Hay mujeres que no saben de esto, porque la vida no les ofreció semejante privilegio; otras, que lo tuvieron, han sido crueles verdugos de lo que se gestó en sus vientres.

Cierto que nos esperan biberones, fiebres, sobresaltos, suspensos, desvíos dolorosos... Al final de días, ya grandullones, uno puede oír, cariñosamente: «¿Qué tal viejo...?»

Fue mi mascota, mi juguete, mi trozo de barro al que intenté darle forma mil veces. Y al fin barro y alfarero, en sociedad, hicimos un hombre, una mujer, algo así como a nuestra imagen, en la que vamos «cabalgando» nosotros mismos: ojos, manos, torsos,...

Nos esperan, también, praderas inundadas de mariposas para correr tras ellas. Carreras que ganamos o perdemos, según convenga; luchas sobre el suelo, con resultado alterno... Esperan encontrarnos en los cruces de los caminos, como indicadores silenciosos. Esperan que interpretemos la vida para rechazarla con fuerza...

Nos esperan para cantar en vez de renegar, para sonreír en ver de gruñir... Nos esperan en un rincón para llorar juntos, para volver a empezar. Nos esperan para hablar cualquiera sabe de qué... de su independencia, tal vez, para que les veamos la espalda a través del vidrio trasero del viejo coche que los llevará lejos... a un paraíso creemos, queremos...

Nos esperan veinte años de un derecho natural, infinitamente cargado de posibilidades, que yo no cambiaría jamás por «un plato de lentejas»...

La semana pasada leía una enternecedora historia verídica. En un hogar napolitano se declaró un incendio. Emilia Stefanelli, de tres añitos de edad, iba a ser pasto de las llamas. Rocky se adentró en el fuego con riesgo de su vida y a rastras la puso a salvo milagrosamente. Sospechó, con acierto, Rocky, que Patrizia, la hermanita de seis años, estaba también dentro del abrasador infierno. No lo pensó dos veces, se zambulló en aquel mar de fuego y murió ahogado, asfixiado. Junto al catre aparecieron carbonizados, horas más tarde, los dos cuerpos, el de Patrizia y el de Rocky.

Rocky no era su padre, ni su hermano, ...tan sólo un perro, un perro con corazón de madre heroica. Un perro salvador al que un sector del pueblo quiere canonizar, pero la Iglesia ha respondido que no puede subir a los altares a un ser que carece de alma. La respuesta no se ha hecho esperar: «Santo Tomás dudó que las mujeres tuvieran alma y en cambio hoy están en los altares...»

Sí, querido lector, hay perros con alma de madre y madres con alma de...

Sí amigo, a pesar de las excepciones, no hay trabajo más remunerador, tarea más urgente, responsabilidad superior, gozo más sublime, que cuidar de nuestros hijos y colocarlos en la sociedad como sustentadores de ella y eso sólo se logra con sudores, alegrías y llantos.

Sí, vale la pena ser padre; como valió la pena ser hijo.

Su amigo,

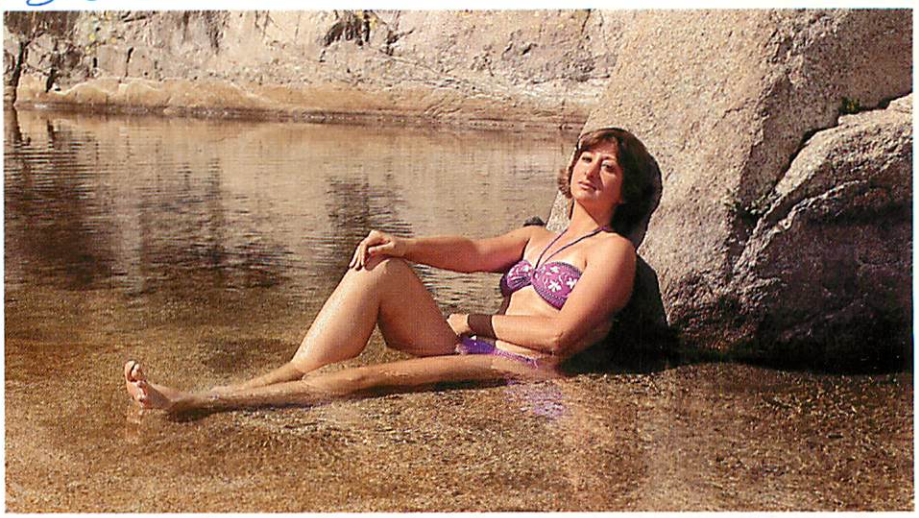
Andrés Tejel

436330

EL SOL ALIADO Y TRAIDOR

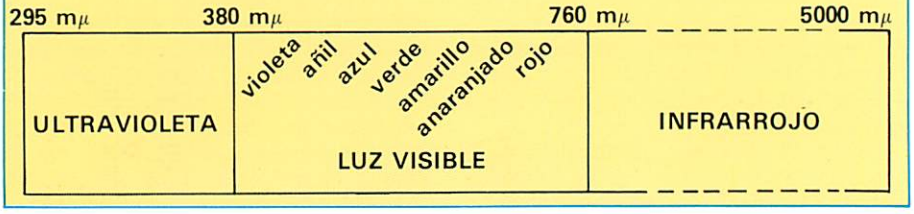
La luz del sol es imprescindible para la vida en el planeta tierra. El ser humano también necesita cierta cantidad de luz solar para su normal funcionamiento. La escasez de luz solar determina la aparición de las llamadas «enfermedades de la sombra». Pero el exceso de radiación solar también puede provocar lesiones en nuestro organismo. El sol puede ser un aliado nuestro, pero también un traidor cuando se toma inadecuadamente.

Dr. RUBEN MARTINEZ*



El sol es imprescindible para la vida y para la salud, pero tomado en exceso puede ser también causa de enfermedad.

ESPECTRO DE LA RADIACION SOLAR



UN rostro de mujer que observé en la sala de espera me tuvo preocupado durante algo más de media hora. Entre tanto llegaba su turno, repasé mentalmente un sinfín de temas que había estudiado con anterioridad, para lograr tener las ideas claras respecto al caso. No sin preocupación la hice pasar y le pregunté acerca de su problema. La respuesta nos produjo —a ambos— hilaridad. No es frecuente observar en febrero, en la zona donde vivo, quemaduras por radiaciones ultravioleta. Ahora bien, a una persona de tez clara que se sitúa durante veinte minutos a menos de un metro delante de una lámpara solar, puede sucederle cualquier cosa.

Nuestro aliado

Las radiaciones emitidas por el sol, son factores claramente saludables siempre y cuando, por supuesto no abusemos de ellas.

Todos sabemos que gracias a la energía solar, se sintetizan materias orgánicas y alimento en esos maravillosos laboratorios bioquímicos que son los vegetales, por medio de la fotosíntesis.

Las plantas y árboles, captan la energía luminosa del sol y a partir de compuestos simples e inorgánicos como el agua, el dióxido de carbono, nitratos, fosfatos, etc. forman moléculas orgánicas indispensables para la vida animal: glúcidos (hidratos de carbono), lípidos (grasas) y prótidos.

Sin la luz y el calor del sol no podría existir vida en nuestro planeta.

Influencia del sol sobre nuestro organismo

● LA VITAMINA D. Gracias a la energía solar, y particularmente a los rayos ultravioleta, nuestro organismo puede abastecerse de vitamina D, indispensable para el buen desarrollo y mantenimiento de nuestro esqueleto.

En la piel, los rayos ultravioleta transforman a las provitaminas D (ergosterina y 7-deshidrocolesterol) en vitaminas D2 y D3.

Los recién nacidos y las mujeres en período de gestación o lactancia, necesitan mayor aporte de esta vitamina, así que deben exponerse al sol el tiempo apropiado para evitar la aparición del raquitismo.

Los adultos, con unos minutos de exposición diaria directa en cara y manos tienen suficiente cantidad de vitamina D como para cubrir sus necesidades. Además, dado que esta vitamina es acumulable en el hígado, una exposición continuada al sol en un verano soledado proporciona unas reservas más o menos duraderas para el resto del año.

En las personas de la tercera edad, la falta de vitamina D es la responsable de un reblandecimiento de los hue-

* El doctor Martínez ejerce en Vigo y está especialmente interesado en los temas de medicina natural.

EFECTOS DEL SOL

Sistema nervioso: Tiene una doble acción:

— analgésica: la exposición al sol disminuye el dolor en las zonas enfermas.

— tonificante: el baño de sol proporciona bienestar, optimismo y estímulo general de todo el organismo.

Temperatura: Suele aumentar de 0,1° a 1° C, especialmente en las primeras sesiones. Una elevación mayor (fiebre), significa que el baño de sol está contraindicado, y puede ser síntoma de intolerancia a la luz solar o insolación.

Pulso: Se acelera ligeramente, de modo proporcional al aumento de la temperatura.

Tensión arterial: Desciende después de un baño de sol, posiblemente como consecuencia de la vasodilatación.

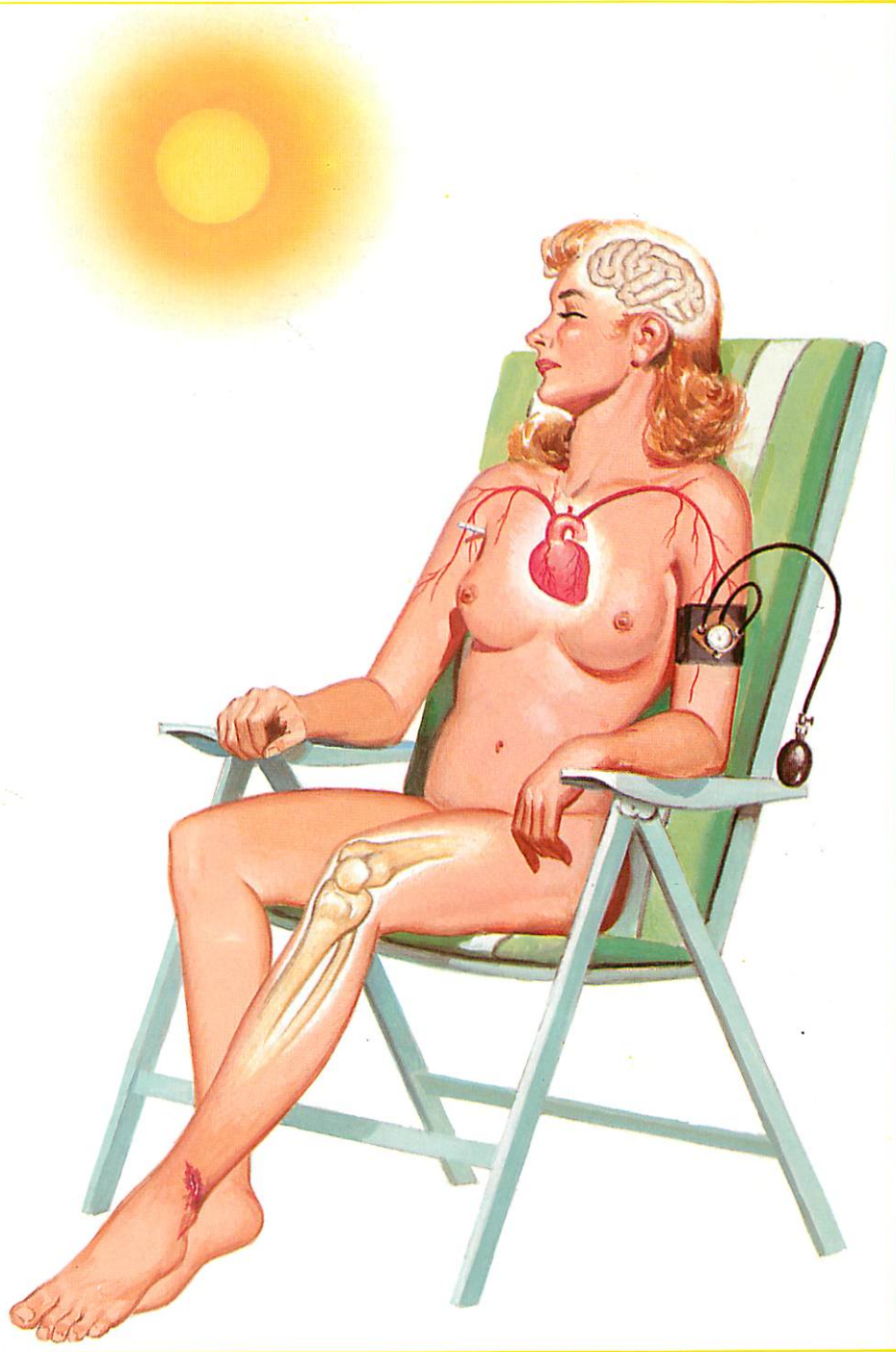
Sangre: Aumenta el número de glóbulos rojos y la cifra de hemoglobina (efecto antianémico).

Huesos: Favorece la síntesis de vitamina D en la piel, la cual promueve la absorción de calcio y su depósito en los huesos.

Pigmentación: Los rayos ultravioleta estimulan la producción del pigmento melanina en unas células especiales de la epidermis, precisamente como mecanismo de defensa contra un aumento de la radiación solar.

Irritación de la piel: El exceso de la irradiación solar reseca, curte y envejece la piel, por lo que puede ser un factor en el desarrollo del cáncer cutáneo.

Heridas: La radiación solar estimula notablemente la cicatrización y la curación de heridas y úlceras. Tiene además un efecto desinfectante sobre la piel.



sos, llamado osteomalacia, de dolores en la columna vertebral y de afecciones del aparato locomotor.

Todo lo que acabamos de decir, explica, por ejemplo, el hecho conocido de que los niños nacidos en primavera tienen menor incidencia de raquitismo que los nacidos en otoño o invierno.

Otras buenas fuentes de vitamina D: el aceite de hígado de bacalao, y en menor grado, la yema de huevo y la leche materna.

En cuanto a la forma medicamentosa de esta vitamina, existe el riesgo de sobredosificación (tomar más de lo necesario), cosa que no ocurre con la que se produce en la piel por acción de la luz del sol.

• ACCIÓN CALÓRICA. Hemos aprendido muchas cosas buenas del sol, y algunas de ellas se utilizan en medicina para lograr efectos curativos en algunas enfermedades.

La acción beneficiosa de los rayos infrarrojos del sol, se debe a la capacidad de penetración térmica de estas radiaciones hasta la hipodermis (la capa más profunda de la piel). Esto produce una dilatación de los capilares y vasos sanguíneos de la zona, dando lugar a una sensación de bienestar y a una acción analgésica sobre fenómenos tales como las contracturas musculares.

En algunas enfermedades, por ejemplo en las de tipo reumático, el facultativo emplea lámparas de infrarrojos, que son de fácil manejo y dan buenos resultados (no así las lámparas de rayos ultravioleta, que tienen efectos nefastos a largo plazo si su utilización no es correcta).

De todos modos, nuestro aliado,

el astro rey, nos ofrece gratuitamente sus beneficios, cosa que debemos utilizar sabiamente.

• ACCIÓN PSICOLÓGICA. La luz visible solar, ejerce efectos fisiológicos positivos sobre nuestro organismo, pero también afecta notablemente a nuestro estado psicológico.

No se conoce bien el mecanismo de acción, pero parece ser que los estímulos luminosos recogidos por la retina, son llevados al cerebro por medio de impulsos nerviosos y éstos, actúan sobre la hipófisis. Esta glándula, es algo así como el centro regulador de todas las glándulas hormonales del organismo y mantiene el equilibrio general del metabolismo. De esta forma, influye directamente sobre nuestro estado psicológico.

No es necesario recurrir a experimentos complicados para llegar a la conclusión del sabio Salomón: «Dulce cosa es la luz, y deleitable a los ojos ver el sol».

TIPOS DE RADIACIONES SOLARES

• Luz visible.

• Rayos infrarrojos: producen calor.

• Rayos ultravioleta (UV), que a su vez se dividen en:

— *ULTRAVIOLETA «A» (UVA):* (313-400 mμ*). No son absorvidos por los cristales de las ventanas. Son también responsables del broceado y del envejecimiento de la piel.

— *ULTRAVIOLETA «B» (UVB):* (296-313 mμ*). Gracias a ellos se produce la síntesis cutánea de la vitamina D. Los cristales y los filtros solares los detienen. Son los responsables del bronceado y de cánceres de piel.

— *ULTRAVIOLETA «C» (UVC):* (menos de 296 mμ*), de pequeña longitud de onda.

Muy peligrosos. Son detenidos por la capa de ozono de la atmósfera.

* Esta cifra indica la longitud de onda en mμ (1 mμ es la millonésima parte de un milímetro).

POSIBLES RIESGOS

Unicamente se producen riesgos cuando se abusa del sol. Los podemos dividir en dos grupos:

Inmediatos o a corto plazo:

• INSOLACIÓN: La exposición prolongada de la cabeza al calor radiante y a la luz, puede causar dolor intenso de cabeza, somnolencia, pulso rápido, náuseas, vómitos, vértigos, y a veces, delirio. Para evitar todo esto —la insolación— lo mejor es cubrir la cabeza con un sombrero, sobre todo la de los niños.

• GOLPE DE CALOR: Llamamos golpe de calor a un acaloramiento seguido de un síncope, producido por la dilatación de los vasos sanguíneos y fuerte transpiración. Puede coexistir una fiebre elevada, sequedad de la piel y las mucosas, taquicardia, etc. En casos muy graves se puede llegar incluso a un cuadro de coma.

• ERITEMA ACTÍNICO: Este es el nombre científico con que se conoce a las frecuentes quemaduras solares.

A largo plazo o tardíos:

• ENVEJECIMIENTO PREMATURO DE LA PIEL: Es particularmente visible en aquellas personas que han tomado el sol en grandes proporciones y sin protección (marineros, campesinos, adictos a las playas, etc.). Es notorio fundamentalmente en el cuello y en la cara. La piel aparece engrosada, con profundas arrugas, manchas pigmentadas y pérdida de elasticidad. Se denomina científicamente «elastosis actínica», y es una alteración de la dermis provocada por los rayos ultravioleta, sobre todo del tipo A.

• CÁNCERES DE PIEL: Las manchas pigmentadas cutáneas que acabamos de citar (queratosis senil o actínica) puede generar en cáncer de piel. Por ello debemos prestarles mucha atención, y vigilar su evolución. Se debe sospechar un cáncer de piel siempre que en una mancha de la epidermis se produzca:

— endurecimiento
— aumento de tamaño
— inflamación o ulceración en alguna zona.

En estos casos hay que consultar al médico para que confirme o descarte la sospecha. Afortunadamente, la mayor parte de los cánceres de piel son curables cuando se tratan a tiempo.

Los rayos ultravioleta tipo «B» son los máximos responsables de las alteraciones cromosómicas irreparables de las células cutáneas.

De todos modos, hay que tener en cuenta, que es necesario para llegar a estos casos, el sufrir una intensa exposición, al menos de quince años y aun así, no en todos los casos se desarrolla un cáncer.

Es conveniente saber que...

• El bronceado es la respuesta defensiva que adopta la piel frente a la acción de los rayos ultravioleta del sol.

• La melanina es el pigmento responsable de que nuestra superficie corporal adquiera un tono oscuro. Se encuentra en las capas más profundas de la piel y aflora a la superficie para proporcionar una película protectora.

• Las personas rubias o pelirrojas son especialmente las más sensi-

Las lámparas de rayos ultravioletas pueden reproducir parte de los efectos beneficiosos de la radicación solar, pero no la sustituyen completamente.

bles: se ponen de color rojo acarminado en poco tiempo , y se broncean con mayor dificultad.

• Hay medicamentos que pueden acentuar la sensibilidad al sol, como por ejemplo ciertos antibióticos.

• No es conveniente exponerse al sol cuando se padecen algunas enfermedades como tumores malignos en fase avanzada, afecciones febriles y algunas enfermedades de la piel.

• La intensidad de las radiaciones ultravioleta aumenta con la altura (a 1.500 metros de altitud hay un 20% más que sobre el nivel del mar). Lo contrario sucede en zonas que están bajo el nivel del mar.

• Las nubes bajas y gruesas (cúmulo-nimbos) filtran bien los rayos ultravioleta. No así las altas (cirros), que dejan pasar casi la misma cantidad que el cielo despejado.

• Cuanto más perpendiculares sean los rayos solares a la tierra, tanto más agresivos. Así el efecto es máximo en los trópicos, en el verano y en las horas del mediodía (entre las 11 y las 14 horas solares).

• La intensidad del efecto solar se incrementa con la reflexión de las radiaciones (la nieve refleja el 85 por ciento, la arena el 20 por ciento y el agua el 5 por ciento de la radiación recibida).

• Cuando se toma el sol en una embarcación deportiva, es más fácil adquirir el eritema actínico (quemadura solar), no sólo por la reflexión que el agua produce, sino porque el viento y otros, permiten que sintamos frescor, y así no nos percatemos de la necesidad de darle a la piel la protección necesaria.

• Los carotenos favorecen la producción de melanina. Es conveniente que hagamos provisión de ellos antes de tomar el sol, especialmente de zanahoria (ya sea cruda o en zumo), pero también espinacas, escarolas y otras verduras de hoja verde.

Recordad estos consejos y disfrutad por todos los poros de vuestra piel de un buen baño de sol, sobre la arena caliente de una playa bañada por suaves olas marinas y mecida por una tibia brisa; o también en la fresca hierba que crece al lado de un limpio río de montaña. SALUD

ACTUALIDAD MEDICA

• **Tumores benignos en las mamas.** El doctor H. Warning de la República Federal de Alemania, informa que los fibromas mamarios, así como los nódulos de la llamada «enfermedad fibroquística de la mama», están relacionados con el consumo de chocolate, bebidas a base de cola, café y té. Todos estos productos tienen en común el ser ricos en un grupo de sustancias: las xantinas.

Aunque no se ha demostrado que el cáncer de mama asiente sobre estos tumores benignos, su aparición no deja de ser motivo de preocupación.

• **El SIDA entre los donantes de sangre españoles.** Según una comunicación del doctor R. Nájera y sus colaboradores a la revista médica *Lancet*, recientemente publicada, el Centro Nacional de Microbiología de Majadahonda (Madrid) ha llevado a cabo un estudio sobre mil donantes voluntarios, con el fin de determinar los que han sido o son portadores en su sangre del virus del SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida).

En este estudio, siguiendo las normas de la OMS (Organización Mundial de la Salud), se han aplicado pruebas de ELISA (enzyme-linked immunosorben assay) y de inmunofluorescencia, para detectar las posibles huellas del virus del SIDA. Se encontraron 29 casos positivos con el «test» ELISA, que quedaron reducidos a uno solo tras el ensayo por inmunofluorescencia.

Así que el porcentaje de afectados por el SIDA entre los donantes de sangre voluntarios es del 0,1 por ciento, similar al que se da en Estados Unidos, Alemania y otros países de la CEE. Es decir que en naciones como la nuestra, uno de cada mil donantes voluntarios es o ha sido portador del virus de esta terrible y mortífera enfermedad.

• **El alcohol, ¿bueno para el corazón?** En algunas publicaciones españolas de los últimos años se ha venido repitiendo que, según algunos investigadores norteamericanos, el consumo moderado de alcohol es bueno para la prevención de infartos de miocardio.

Ante estas noticias el doctor Emilio Bognani Miquel, director del Dispensario Antialcohólico de Valencia, y uno de los grandes especialistas sobre el alcoholismo, ha manifestado su estupor y su desacuerdo ante tales informaciones.

Según el doctor Bognani el alcohol provoca una buena parte de los accidentes automovilísticos graves, y es el culpable del cuarenta por ciento de los ingresos en los hospiales psiquiátricos, y que hasta ahora no se ha podido demostrar que sea beneficioso para ninguna enfermedad cardíaca, sino todo lo contrario.

Según él «es preciso dejar constancia de que innúmeros especialistas en cardiología, de todo el mundo, en las más prestigiosas revistas de la especialidad, han probado lo contrario. Y lo han hecho con un rigor científico y de procedimientos incontestables».

En apoyo de estas afirmaciones cita al doctor Bayes de Luna, de Barcelona, que ha demostrado que el alcohol, «en todas sus formas y cualquiera que sea su dosis, no es un vasodilatador coronario y si por el contrario causa directa de graves miocardiopatías».

• **Vacuna contra el SIDA.** Dos equipos de investigadores norteamericanos han comunicado recientemente, en las páginas de la prestigiosa revista científica *Nature*, la puesta a punto de un virus que se cree puede resultar útil como vacuna de esta mortífera enfermedad.

Este virus, inofensivo, gracias a las técnicas de la ingeniería genética, es ahora portador de un estimulante de la respuesta inmunitaria del sujeto a quien le sea inoculado. Los ensayos en cobayos, e incluso en monos, están dando resultados positivos, en cuanto a la producción de anticuerpos contra el virus causante del SIDA. El nuevo virus no se sabe hasta que punto podrá prevenir la enfermedad, puesto que se trata de un virus muy variable. De momento sólo podría actuar preventivamente y no para curar la enfermedad. Dicho de otro modo, no sirve para tratar a las personas que ya han contraído SIDA, puesto que el virus de la vacuna podría afectarles negativamente, ya que estos enfermos presentan una grave deficiencia inmunitaria.

FRUTOS EXOTICOS

LA PIÑA

Dr. RAMON C. GELABERT*

TAMBIEN conocida como ananás, la piña americana o tropical es una fruta originaria del continente pero que hoy se cultiva en todos los países tropicales, y en muchas zonas subtropicales, como las islas Canarias o la Costa del Sol. Es de los pocos frutos exóticos que hace años consumimos habitualmente en los hogares europeos, y esto «gracias» a las latas de conserva. Afortunadamente, cada vez se ha generalizado más el consumo de la piña fresca en su estado natural.

El aspecto externo de la planta del ananás es raro, o cuando menos, infrecuente. Del tallo parten tres o cuatro docenas de hojas verdes, puntiagudas, largas y duras, de cuyo eje sale el fruto.

El tamaño de la piña oscila de 25 a 35 centímetros, y su peso habitual es de un kilo y medio a tres kilos. Es preciso consumirla en un estado de madurez óptimo, no ya sólo porque es así como presenta el mayor valor nutritivo, sino también porque la piña rápidamente se pasa de madura. Es posible conservarla una semana en un lugar fresco, entre 9 y 11 grados de temperatura. La piña está perfectamente madura cuando presenta un color amarillo anaranjado y cede ligeramente a la presión digital.

Su grato y peculiar aroma viene dado por la presencia de más de cien sustancias volátiles (ésteres, aldehídos, alcoholes, etc.). El sabor agridulce de la piña es el resultado de la combinación de ácidos orgánicos como el cítrico, málico, malónico, succínico, ascórbico y tartárico, con los azúcares presentes en el fruto, que son la sacarosa, la glucosa y la fructosa.

Aspectos dietéticos

Si observamos la tabla adjunta, que indica los diferentes elementos constitutivos de la piña, vemos que posee un escaso contenido calórico, lo cual la convierte en un alimento ideal para regímenes de adelgazamiento, o para enfermos diabéticos y cardiovasculares.

El contenido de vitaminas A y C es realmente apreciable. Esta última, la C, está presente en una proporción que se sitúa alrededor del cincuenta por ciento de la que se encuentra en la naranja.

La piña como medicina

La mitad de los prótidos de la pulpa de la piña tropical, están en forma de una proteasa llamada bromelina, enzima que es capaz de hidrolizar una masa proteínica de hasta cien veces su propio peso. Esta es la propiedad que permite al zumo de piña, ser un sustitutivo del jugo gástrico en los dispépticos y en los enfermos que carecen de ácido clorhídrico. Sólo el jugo fresco y natural de la piña contiene bromelina, ya que el proceso de conservación industrial somete a la piña a unas temperaturas superiores a los 60 °C. con lo cual se desnaturaliza la estructura química de la que dependen las características biodinámicas de los enzimas. Tanto es así, que la ingesta de piña junto con alimentos calientes, también limitaría la capacidad de hidrólisis proteínica de la bromelina.

A partir de las experiencias del profesor Jochims del Servicio de Pediatría Municipal de Lübeck (República Federal de Alemania), en que se añadía piña a la leche en polvo y papillas de cereales para los lactantes, sin por ello observar reacciones desfavorables, se ha pensado que el zumo de piña fresca puede ser de gran valor en la nutrición del lactante que padece trastornos digestivos.

VALOR NUTRITIVO
(por 100 g de parte comestible)

Glúcidos	13,4	g
Lípidos	0,2	g
Prótidos	0,5	g
Sodio	2	mg
Potasio	190	mg
Calcio	15	mg
Magnesio	20	mg
Fósforo	10	mg
Hierro	0,3	mg
Vitamina A	110	UI
Vitamina B_1	0,08	mg
Complejo B_2		
— Riboflavina	0,02	mg
— Niacina	0,2	mg
Vitanima C	21	mg
Calorías	57	
Julios	238	

Conclusión

La piña no sólo es un excelente alimento, sino también una preciosa medicina. Sin embargo, hay que tener en cuenta que solamente conserva sus propiedades y virtudes características en estado fresco y natural. Un buen consejo: Olvidémonos de la piña en conserva, y sobre todo, abstengámonos de tomar «zumos» de piña embotellados, léase «piña colada» y otros brebajes similares. SALUD

* Ramón C. Gelabert es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad Autónoma de Barcelona, ciudad donde ejerce.

CONSULTORIO

En esta sección contestamos a todas las preguntas que los lectores nos formulan por escrito.

Todos nuestros colaboradores, cuya relación figura en la página 2, están a su disposición. Dirijan sus preguntas a: SALUD 3/Editorial Safeliz - Aravaca, 8 - 28040 Madrid.

EXCESO DE ACIDO URICO

Soy un enfermo de ácido úrico (6,70 mg por 100 cc). Les quedaría muy agradecido si me mandaran información sobre cómo se cura con hierbas, aguas medicinales o algún otro remedio (J.V.S. Orense).

Ha mencionado usted dos importantes formas de hacer descender el nivel de ácido úrico: las plantas y las aguas medicinales. Sin embargo, aunque estos dos remedios son útiles, lo más importante para los que padecen de exceso de ácido úrico en la sangre es el régimen dietético. La cifra de 6,70 que usted nos da, no es excesivamente elevada (se considera normal hasta 5 mg por 100 cc), pero sí lo suficiente como para tomar medidas.

El ácido úrico es un residuo tóxico del metabolismo de las proteínas, que se elimina normalmente por la orina. Su exceso en la sangre favorece el depósito de cristales de urato sódico en los tejidos conjuntivos, y especialmente en las articulaciones. La gota es la enfermedad más típica, de entre las producidas por el exceso de ácido úrico.

En cuanto a la dieta, lo fundamental es que sea parca, es decir, no abundante. Se deben evitar especialmente las vísceras de todo tipo, las carnes tanto magras como grasas y los pecados azules. Las salchichas y las patas de cerdo, que tanto se consumen en Galicia, son ricas en colágeno, proteína animal que contiene una elevada proporción de glicocola. Este aminoácido es un elemento fundamental en la síntesis de ácido úrico. Entre los vegetales, conviene que evite las legumbres, las setas, el cacao, el chocolate y el café. Tampoco le convienen los vegetales ricos en ácido oxálico, como las espinacas, las acelgas, el ruibarbo, los espárragos y los higos. Alimentos especialmente aconsejables son las fresas, la leche y todos los productos lácteos, a ser posible descremados.

Por supuesto deben suprimirse completamente las bebidas alcohólicas, incluso el Ribeiro.

Es aconsejable beber abundante líquido, sobre todo en forma de aguas minerales alcalinas. El ácido úrico precipita con más facilidad en medio ácido.

La cura de zumo de limón, tomado en ayunas y aumentando progresivamente su cantidad hasta alcanzar los cinco o seis diarios, también tiene efectos positivos sobre el exceso de ácido úrico.

En cuanto a las plantas medicinales, le recomendamos las tisanas de ortiga, de arenaria roja, de salvia y de caléndula.

La limitación de espacio nos impide darle más detalles, pero es posible que abordemos más adelante esta misma cuestión en un artículo.

JARABE DE CEBOLLA Y TOS

Tengo un hijo de seis años que sufre con frecuencia de fuertes resfriados con bronquitis y tos persistente. He oído decir que la cebolla puede calmar la tos. ¿Es cierto? ¿Tiene alguna base científica? ¿Cómo se puede aplicar la cebolla en este caso?—(J.L.G., Zaragoza).

Efectivamente entre las muchas propiedades de la cebolla, figura la de ser un excelente mucolítico y antiséptico. Ello es debido a uno de sus muchos componentes, el sulfuro de alilpropilo, sustancia volátil que se elimina por los pulmones dando al aliento un olor típico.

Pues bien, esa misma sustancia volátil es la que resulta beneficiosa en los casos de bronquitis y de tos. Su efecto es mucolítico, lo que significa que «deshace el moco» y facilita su expulsión. Y a la vez, antiséptico, por lo que evita que ese moco se infecte y resulte todavía más irritante para la mucosa bronquial. Una vez que el moco ha sido reblandecido y expulsado, la tos suele desaparecer por sí sola, especialmente en los casos de bronquitis.

Para hacer un buen jarabe de cebolla, tome 100 gramos de cebollas y píquelas en pedacitos. Hágalas cocer con doscientos gramos de agua durante un buen rato. Filtre el caldo desechando las cebollas. Añada una o dos cucharadas de miel al caldo, y déjelo hervir hasta que se transforme en un jarabe espeso. La dosis recomendada es de tres a seis cucharadas soperas diarias.

No dude de los remedios sencillos, siempre que se apliquen sobre una base seria y científica. Pueden ser tanto o más eficaces que muchos preparados farmacéuticos.

ALCOHOL Y SUDOR

Mis compañeros de trabajo beben grandes cantidades de cerveza, sobre todo cuando hace calor, y no temen conducir después. Dicen que con el sudor el alcohol se elimina mucho más rápido. ¿Pueden ustedes aclararme si realmente ocurre así?—(G.P.B., Málaga).

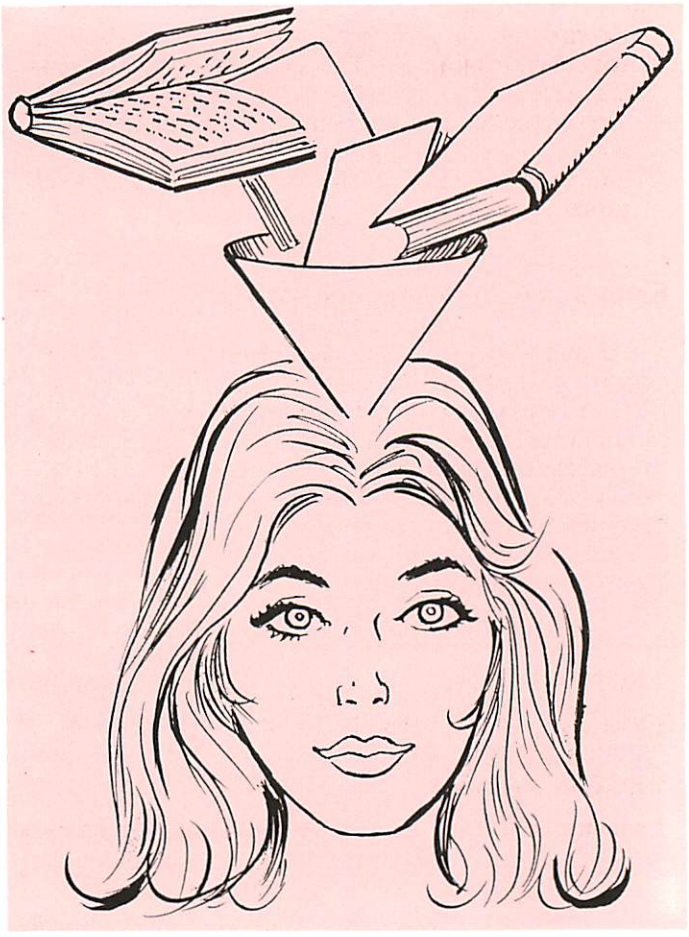
Le transcribimos un informe del Instituto Suizo para la Profilaxis del Alcoholismo (IPSA): «Una sudoración incluso abundante, no ejerce más que una mínima influencia sobre la eliminación del alcohol de la sangre». Por ejemplo, un hombre de sesenta kilos de peso que se beba dos litros de cerveza, ingiere con ellos unos ochenta gramos de alcohol puro. Sudando mucho, logrará eliminar unos cuatro gramos. Otros cuatro o cinco serán evacuados con la orina. El resto, es decir, 72 gramos de alcohol, tendrán que ser metabolizados en el hígado, a un ritmo fijo de 0,15 gramos por kilo de peso corporal y hora, independientemente de la producción de sudor. Esto supone que para eliminar esos 72 gramos de alcohol tardará unas siete horas, durante las cuales el hígado estará desactivando el tóxico y sufriendo sus efectos.

Como puede verse, la sudoración no acelera la eliminación del alcohol, el cual persiste en la sangre mucho más tiempo de lo que se cree.

LEA MAS EN MENOS TIEMPO

¿COMO APRENDER A LEER MAS RAPIDO Y MEJOR?

LUIS GONZALEZ*



A pesar de que vivimos en la era de los medios audiovisuales, la lectura sigue siendo el medio fundamental para el aprendizaje y la cultura. Y no sólo no se ha visto desplazada, sino que, en un mundo tan dinámico como el nuestro, con grandes progresos en todas las áreas del saber, sigue siendo necesario leer para estar bien informado.

La necesidad de leer y la abundante información, hacen que hoy sea necesario el ser capaz de leer más y en menos tiempo. No obstante, me apresuro a aclarar que leer más rápido no es sinónimo de superficialidad. No se trata de aumentar la cantidad a costa de la calidad. Laín Entralgo dice que leer es entablar un «silencioso diálogo entre el lector y el autor». Y como en todo diálogo se necesita una relación biunívoca.

En la lectura intervienen dos factores esenciales: la vista y la mente, en la que los símbolos gráficos se transforman en un mensaje con significado. Ambos factores son mejorables mediante el aprendizaje y el entrenamiento.

—¿Sabe usted leer?

—Naturalmente que sí.

Pero, ¿qué entendemos por saber leer?

Si le preguntamos a un niño de seis años, que descifra balbuceando el mensaje que le ofrece una frase escrita, nos dirá que él ya sabe leer. ¡Y no se equivoca! Pero, qué pena si se queda en esta situación de forma permamente. Otros se conforman con saber leer «normalmente», es decir, leer palabra a palabra. Los sistemas educativos se preocupan de la formación del individuo hasta este nivel. Existe sin embargo un tercer nivel, al que todos pueden acceder: el del lector rápido que puede leer tres o cuatro palabras juntas, o incluso frases enteras, de un solo golpe de vista. No, no se trata de un nivel al que sólo puedan alcanzar los superdotados. Todos tienen acceso a esta posibilidad. Lo único que hace falta es eliminar los malos hábitos contraídos y un pequeño entrenamiento. Con ello, cualquier persona puede duplicar su velocidad lectora en poco tiempo.

* El profesor Luis González es director de un centro privado de EGB de Madrid, y cuenta con una larga experiencia en el campo de la educación.

Ritmos de velocidad lectora

Muchas personas creen que leer «palabra por palabra» garantiza una perfecta comprensión de lo leído. Se ha demostrado que los lectores rápidos son los que mejor comprensión tienen de lo que leen. Hay razones claras para ello:

- La velocidad lectora obliga a una mayor concentración y con ello mejora la comprensión.

- Las palabras son un instrumento para transmitir ideas. El lector rápido capta mejor las ideas globales. La lectura «palabra por palabra» fragmenta el pensamiento en unidades muy pequeñas haciendo más difícil captar las ideas centrales.

- Evidentemente que no todas las lecturas tienen el mismo ritmo. Si lo que queremos es buscar un número de teléfono de la guía telefónica, no será necesario que leamos palabra a palabra todos los nombres escritos. Sin embargo, si queremos apreciar la belleza de una poesía necesitaremos una lectura lenta recreándonos en lo sugerente de las palabras o los símbolos.

- Lo interesante es que cuando el lector rápido hace una lectura lenta, también es mucho más rápido que el lento. Sólo él puede variar adecuadamente el ritmo. Vamos a poner algunos ejemplos de diferentes tipos de lectura:

— *Lectura rápida*: periódicos, revistas, búsqueda de datos concretos, prelectura de un tema de estudio, repasos, etc.
— *Lectura lenta*: temas de estudio, artículos científicos, etc.
— *Lectura muy lenta*: poesías, lecturas críticas, comentarios de texto, etc.

Errores más frecuentes que corregir

Al contrario de lo que se suele pensar, cuando leemos, nuestros ojos no se mueven linealmente, sino a saltos, haciendo pausas regularmente. Los movimientos de los ojos son tan rápidos que pasan inadvertidos. Los experimentos realizados han probado que es precisamente en esas pausas cuando se produce la lectura. Veamos como se produce mecánicamente la lectura:

LECTOR LENTO

La men te cul ti va da es la me di da del hom bre

LECTOR RAPIDO

La mente cultivada es la medida del hombre

De aquí se deducen varias recomendaciones a tener en cuenta:

1ª Reducir el número de fijaciones. Todo el mundo hace fijaciones para leer. El lector dinámico, sin embargo, realizará el menor número de fijaciones posible. Nuestro ojo puede captar un campo visual muy amplio. Sin embargo, en la lectura, por falta de entrenamiento, normalmente sólo se captan sílabas o palabras. Los lectores acostumbrados pueden captar varias palabras, e incluso algunos renglones enteros. Esto —ya lo hemos dicho— no es un privilegio de superdotados. La mayoría de nosotros podemos mejorar en un cincuenta por ciento nuestro rendimiento lector con sólo ejercitarnos. Para ello fíjese la mirada entre dos palabras, en su punto medio, tratando de abarcarlas ambas de un solo golpe de vista. A medida que vayamos progresando iremos aumentando el campo visual.

Este punto es extremadamente importante, puesto que de un ochenta a noventa por ciento del tiempo dedicado a la lectura, se emplea precisamente en estas fijaciones. Lógicamente si las reduzco estoy aumentando directamente mi velocidad lectora.

2ª No detenerse demasiado en las fijaciones. Es inevitable pararse. Ahora bien, la diferencia entre un lector lento y otro dinámico es que mientras el primero se detiene frecuentemente, el segundo se detiene lo menos posible. Detenerse no significa leer mejor. En la mayoría de los casos se trata de un simple mal hábito arraigado; una especie de pereza mental, contra la que se puede y se debe luchar.

3ª Realizar retrocesos. Muchos lectores tienen la costumbre de releer lo ya leído. El miedo de no haber comprendido bien lo anteriormente leído, obliga a volver atrás continuamente. Es mejor seguir adelante y hacer una regresión global al final, que no estar haciéndolas de continuo. En la mayoría de los casos el propio contexto nos ayudará a encontrar el sentido que habíamos perdido. La regresión fragmenta el pensamiento del autor, obligándonos continuamente a unir las pequeñas piezas de la lectura, y con ello a fragmentar también nuestra atención, que es tan importante para la buena comprensión de un texto.

Indudablemente tampoco hemos de ser precipitados. Es evidente que si lo que queremos es memorizar un párrafo o un dato, debemos leer y releer el pasaje. Ni un extremo ni otro. Estamos hablando de un hábito muy arraigado, que se practica incluso en la lectura de temas intrascendentes (periódicos, revistas y folletos). Si queremos obtener un óptimo rendimiento lector, nuestra lectura debe ser rítmica y progresiva. Como indicábamos, es preferible leer íntegramente un párrafo y volver a comenzarlo, que fragmentarlo repetidamente.

4ª Vocalización y subvocalización. Vocaliar es leer en voz baja, musitando. Subvocalizar es realizar el mismo proceso, moviendo los labios y órganos fonadores como si se hablara pero sin emitir sonido. Incluso se llega a realizar el mismo proceso mental que al leer en voz alta.

Si usted quiere saber si tiene este defecto realice la siguiente experiencia: Seleccione una frase instracendente que pueda repetir mecánicamente, por ejemplo: «Me llamo Luis». Al mismo tiempo escoja una lectura fácil (periódico, novela) y a la vez que lee, repita en voz alta la frase indicada. Nuestros órganos fonadores están ocupados repitiendo mecánicamente una frase, pero nuestra mente debe estar ocupada en entender lo que leemos. Si no somos capaces de concentrarnos en la lectura, es que tenemos este mal hábito. Puede realizar la experiencia tarareando su canción favorita mientras lee.

Quienes tienen este mal hábito, son lectores lentos por necesidad, puesto que la vista es mucho más rápida que los labios.

Técnicas que mejoran nuestra velocidad lectora

Ni que decir tiene que lo primero es eliminar aquellos defectos que deterioran nuestro ritmo lector, que ya han sido subrayados en el apartado anterior. Unicamente eliminando los defectos lectores, podremos aumentar notoriamente nuestra velocidad lectora. Pero no hablaremos más de ellos. Solamente indicar que es esencial luchar contra esos malos hábitos. Desarraigar un hábito es difícil sin un método regular. Por ello deberíamos ejercitarnos diariamente. La lectura del periódico puede ser un momento para informarse, pero puede así mismo ser aprovechada para ejercitarse en una lectura dinámica. No sólo por el estilo y los temas, que suelen ser sencillos y asequibles al gran público, sino también por la propia estructura de los artículos. Al tener los renglones estrechos, nos permite hacer ejercicios de captación de palabras o frases enteras de un sólo golpe de vista. Hay que ser perseverantes. Algunos son capaces de leer líneas enteras de periódico con una sola mirada, lo que les permite leer en línea vertical o en zigzag, en vez de izquierda a derecha como la mayoría de los lectores.

Otro elemento que nos ayudará a leer más rápido, sin alterar nuestra comprensión, es el de tratar de visualizar las letras por la parte superior. Como una reminiscencia escolar, en la que seguíamos la lectura con el dedo por debajo de las palabras, tenemos la costumbre de leer por la parte inferior. Un ejemplo no convencerá. Tapando la parte superior o inferior, indique cómo identificará más clara y rápidamente el mensaje contenido en una línea:

Evidentemente la identificación es más rápida y clara leyendo por la parte superior, pues los rasgos de las letras están mucho más diferenciados. Y sin embargo solemos hacerlo al revés.

Como puede ver, leer más rápido sólo requiere un cambio de costumbres y un pequeño entrenamiento, pero está al alcance de todos. Usted puede duplicar su velocidad lectora en poco tiempo. Se dice que el asesinado presidente Kennedy podía leer unas 1.200 palabras por minuto.

Evidentemente no todos llegan a eso. Un lector medio sin entrenamiento puede leer entre 250 y 300 palabras por minuto. Con un entrenamiento diario, usted puede alcanzar sin grandes esfuerzos las 500 palabras por minuto. A partir de esta cifra todo depende de su tenacidad y también de sus dotes personales. No se conforme con menos. Su vida se enriquecerá con la lectura abundante de buenos libros. No por dedicarle más tiempo, sino por saber aprovecharlo mucho mejor. Compruébelo.

COMPRUEBE SU NIVEL LECTOR

Lea lo más rápidamente que pueda el siguiente texto, pero sin perder comprensión. El texto contiene 350 palabras. Cronometre el tiempo empleado en leerlo y compruebe su velocidad lectora mirando la tabla adjunta.

«Yo estaba muy contento por haber enseñado al papagayo a pronunciar mi nombre. Pero mi alegría, turbada por una súbita enfermedad, concluyó muy pronto.

Aquella misma noche, al acostarme, tuve varios escalofríos que me preocuparon.

—¿Estaré enfermo?— me preguntaba, poniéndome una mano sobre la frente para medir mi temperatura—. ¡Quiera Dios que no ocurra tal cosa! ¿Quién me iba a cuidar, y a dar alimentos y bebidas, si me sobreviniera una dolencia?

Dormí mal, durante las horas siguientes, revolviéndome a cada minuto en la cama. Sentíame desasosegado. Y, a la mañana siguiente, cuando desperté, estaba aún peor.

—¡Qué dolor tan grande en la cabeza! —gemí—. Creo que tengo fiebre.

La tenía, y mucha. Tanta, que no quise levantarme de la cama. La cabeza me daba vueltas, y la visión de los objetos se me deformaba como consecuencia de la calentura que me aquejaba.

Un vivo temor me invadía. ¿Cuál era mi enfermedad? ¿Estaba en grave estado? ¿Durante cuánto tiempo me vería precisado a permanecer en la cama?

—Apenas tengo alimentos en la cabaña —murmuraba—. Estas pocas galletas que todavía me quedan las consumiré rápidamente, pero... ¿y luego? ¿Qué me llevaré a la boca?

El tormento de la sed no me dejaba descansar. Acabé todo el agua que guardaba en mi vivienda, pero no me atreví a ir a buscar más, ya que el manantial estaba algo lejos.

Aquella noche, tuve más fiebre que nunca. Y, al influjo de la misma, una horrible pesadilla turbó mi sueño.

Soñé que me encontraba fuera de la cabaña, sentado sobre una roca. De pronto, el cielo se obscureció por una nube muy negra que en él apareció. Contemplaba yo, asombrado, la curiosa nube, cuando un fantástico personaje descendió de ella.

Era un ser diabólico, que portaba una enorme pica con aire amenazador. Apenas sus pies se posaron sobre la isla, cuando toda ésta empezó a temblar. Del horrible visitante brotaba una luz vivísima, más fuerte que la del sol, que me impedía contemplarle sin taparme el rostro con ambas manos.

Entonces, aquel ser habló con voz terrible.

—¡Por no haberte arrepentido, al ver tantas señales adversas, vas a morir!»

(Tomado del libro *Robinson Crusoe*, Daniel DeFoe, Editorial Felicidad, Barcelona, 1958).

segundos	palabras por minuto	segundos	palabras por minuto
40	525	85	247
45	466	90	233
50	420	95	221
55	381	100	210
60	350	105	200
65	323	110	190
70	300	115	182
75	280	120	175
80	262		

En la columna «segundos», se indica el tiempo en segundos que ha tardado en leer el texto anterior. En la columna «palabras por minuto», aparece su velocidad lectora en palabras por minuto.

Esta tabla se ha elaborado aplicando la siguiente fórmula:

$$\text{Velocidad lectora} = \frac{\text{Nº de palabras leídas} \times 60}{\text{Tiempo en segundos}}$$

TEST DE LA SALUD

¿ES USTED UN BUEN SOCORRISTA?

Entre las tres respuestas que se ofrecen, sólo hay una correcta. Descúbrala.

1. La respiración artificial boca a boca,

a. es un mal método, porque el aire que expiramos no contiene suficiente oxígeno.
b. es el método más efectivo que se conoce para solucionar un caso de asfixia o de parada respiratoria.
c. es de difícil aplicación y no está al alcance de cualquiera, pues se trata de una técnica delicada y peligrosa.

2. A los niños,

a. no se les puede aplicar la respiración artificial boca a boca.
b. se les puede aplicar, pero con un aparato especial.
c. se les puede aplicar la respiración boca a boca con el mismo método que a los adultos.

3. Ante un ahogado que no respira pero que tiene pulso, lo primero que debemos intentar es,

a. respiración artificial boca a boca.
b. masaje cardíaco.
c. este caso es imposible que se dé en la práctica.

4. El ritmo de aplicación de la respiración artificial es de

a. de una o dos insuflaciones cada minuto.
b. de una insuflación cada cinco o seis segundos.
c. Es indiferente con tal de que le tapemos la nariz.

SOLUCIONES:
1:b; 2:c; 3:a; 4:b; 5:c; 6:a; 7:b; 8:a.

5. Cuando un ahogado vomita,

a. es conveniente que permanezca de pie.
b. hay que iniciar la respiración artificial aunque esté vomitando.
c. antes de iniciar la respiración artificial, hay que asegurarse de que no quedan restos de comida ni en la boca ni en la garganta.

6. El masaje cardíaco,

a. se debe aplicar cuando el pulso no sea perceptible, y especialmente si las pupilas están muy dilatadas.
b. se debe aplicar siempre a la vez que la respiración artificial.
c. nunca se debe aplicar juntamente con la respiración artificial.

7. ¿Por qué es necesario extender la cabeza hacia atrás al aplicar la respiración artificial?

a. para que el socorrista esté más cómodo y pueda aplicarla durante todo el tiempo necesario.
b. porque en esta posición el aire pasa más fácilmente por la garganta.
c. para prevenir un posible vómito del ahogado.

8. Señale la conducta correcta en caso de ahogamiento,

a. procurar lanzarle a la víctima una cuerda, tabla o salvavidas, antes de echarse al agua.
b. en caso de tener que lanzarse al agua, quitarse la ropa, pero no los zapatos.
c. pedir ayuda únicamente cuando sea estrictamente necesario.

PRIMEROS AUXILIOS en caso de...

AHOGAMIENTO

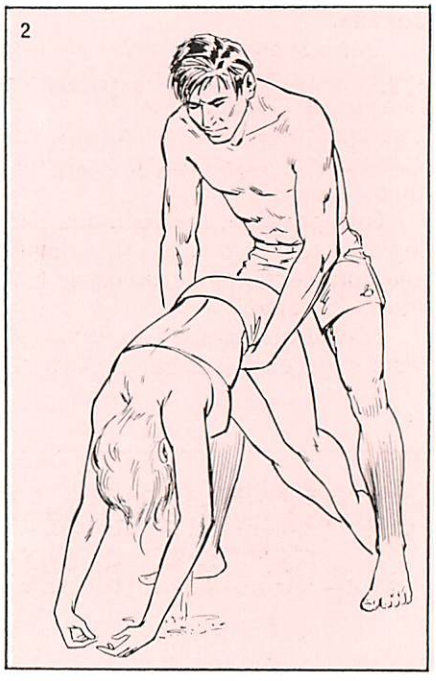
SALUD 3 quiere divulgar las sencillas técnicas de salvamento y primeros auxilios, que todo el mundo debería conocer. Pero no se conforme con leerlas. Procure ensayarlas antes de que pueda llegar el momento de tener que usarlas de verdad.

CADA verano mueren decenas de personas en nuestras playas y piscinas. El agua, elemento casi indispensable en la planificación de unas vacaciones, el agradable y hasta saludable agua, se convierte para algunos en un símbolo de dolor y muerte.

Es posible que algunas de estas muertes pudieran haberse evitado si los espectadores del drama, los que pasaban por allí, o simplemente alguno de los curiosos, hubiera sabido aplicar correctamente las técnicas de salvamento o de respiración artificial.

Como ciudadamos tenemos una responsabilidad para con nuestros semejantes. Ninguno de nuestros hijos está exento de «perder pie» en la playa o de tener un corte de digestión en la piscina, y hasta nosotros mismos podemos sufrir éstos u otros accidentes. Conocer y saber aplicar las técnicas de primeros auxilios no es, ni más ni menos que una muestra de solidaridad entre los seres humanos. Hoy por ti, mañana por mí.

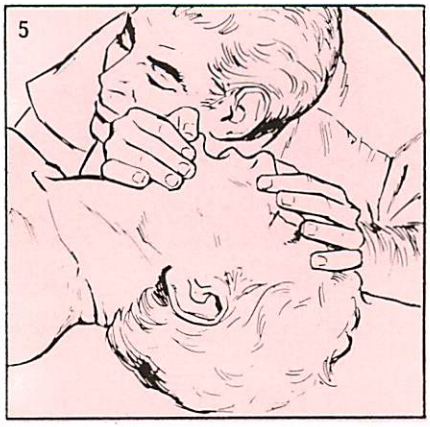
El socorrista no debe ponerse en peligro (ver fig. 1). A menos que usted sea un buen nadador y con experiencia en salvamento, *no se lance al agua*. Todos los años suceden ahogamientos «en cadena». Lo ideal es *lanzar una cuerda*, un salvavidas, un palo o cualquier objeto al que la víctima pueda agarrarse. Si desde tierra no llega, acérquese por el agua, pero procure siempre pisar fondo.


2

1

Cuando no quede otra solución, y después de haberlo pensado dos veces, acérquese nadando a la víctima. Pero, quítese la ropa y los zapatos, aunque haga frío. Es mucho más difícil nadar vestido, y cuánto más, si piensa rescatar a alguien.

No tenga la tentación de imitar a los héroes de las películas, atizando un buen golpe a la víctima para «relajarla». Sitúese detras de ella, y trate de arrastrarla agarrándola por la barbilla o los hombros.



En otros artículos de esta serie explicaremos cómo soltarse de un náufrago cuando éste se agarra de tal forma que amenaza con hundir al propio socorrista.

Una vez en tierra, *facilite el vómito* del ahogado. La postura ideal es la que se ilustra en la figura 2, pues así sale además el agua o los alimentos que puedan haber pasado a los bronquios.

Otra posición, más cómoda para lograrlo, sobre todo cuando la víctima sea corpulenta, es acostarla de lado (decúbito lateral).

Limpie la boca y la garganta de la víctima de cualquier cuerpo extraño que pudiera haber en ellas: restos de comida, prótesis dentales, tierra, etc.

Una vez despejadas las vías respiratorias, inicie la respiración *artifical boca a boca*. Para ello:

- Extienda la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, empujando sobre la frente con una mano, y levantando el cuello con la otra (fig. 3).

- Insufle aire en la boca tapando a la vez la nariz. Si se trata de un niño, puede insuflar en la boca y en la nariz a la vez. No hay ningún inconveniente en colocar un pañuelo o gasa entre ambas bocas (fig. 4).

- Deje salir el aire, cerciorándose de que así ocurre (fig. 5). Repita la insuflación cada cinco o seis segundos, es decir, unas doce veces por minuto (ritmo respiratorio normal), hasta que la víctima respire por sí sola.

- Si las pupilas de los ojos están muy dilatadas, y el pulso no es perceptible, deberá aplicar además el masaje cardíaco (su técnica se expondrá en próximos números).

- No olvide enviar a alguien a pedir ayuda, ambulancia u otro medio de traslado, mientras esté aplicando la respiración artificial. SALUD

CURIOSIDADES CONSEJOS

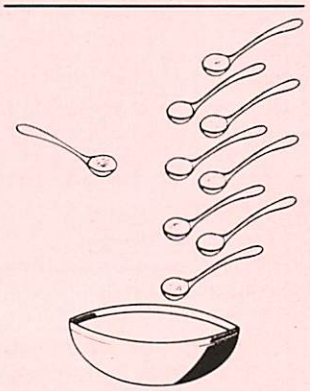
- **Plancha eléctrica.** Si en su plancha eléctrica se ha acumulado sarro, una forma eficaz de limpiarla es introducir vinagre de alcohol puro en el depósito. Se calienta la plancha ligeramente, y se espera durante 35 minutos. Vaciarla y enjuagarla bien. Seguidamente está en condiciones de ser utilizada.

- **Una limpieza eficaz para su termo.** Disolver dos cucharadas de bicarbonato sódico en agua tibia. Cuando esté bien disuelto, introducir en el termo y remover para que todas las zonas queden limpias. Tirar el líquido y enjuagar con agua clara.

- **Dedos limpios.** Si quiere quitar esas manchas verdes de las manos, que dejan ciertas verduras después de limpiarlas, frótese las zonas afectadas con zumo de limón.

- **Masilla en los cristales.** Cuando en sus cristales hay restos de masilla, una forma rápida de quitarla es frotar con un paño empapado en alcohol.

- **Jardinería**. Para que su planta nueva se reproduzca cuando haya adquirido una altura de unos quince centímetros, corte la parte superior del tallo principal. Le crecera con mayor fuerza.



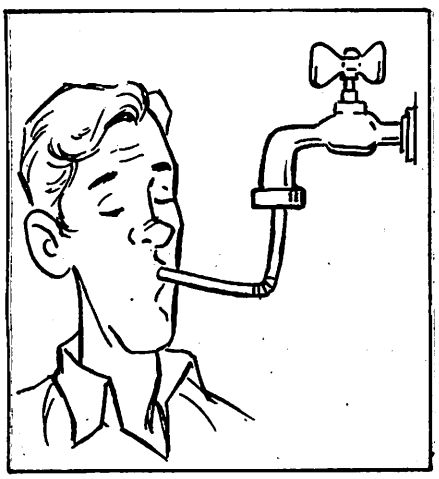
- **Evite la deshidratación.** Con una sencilla preparación casera usted puede evitar la deshidratación, tan frecuente en verano, cuando el calor es más intenso. Para obtenerla basta con disolver ocho cucharadas de azúcar y una de sal en un litro de agua.

- **Vacaciones tranquilas.** Para evitar accidentes o situaciones delicadas en el período de vacaciones, no deje al alcance de los niños aquellos productos que pueden perjudicarles. Deben colocarse en lugar seguro, si es posible, bajo llave. Los niños son curiosos por naturaleza y sus manitas «alcanzan todo». Al encontrarse fuera de su ambiente normal, existen más posibilidades de riesgo. Prevenga un triste accidente.

Son numerosas las cosas que se podrían mencionar, pero sólo citaremos algunas: abonos, aguarrás, alcohol para las barbacoas, antipolillas, amoníaco, anticongelantes, bebidas alcohólicas, barnices, bencina, cerillas, champú, desinfectantes, detergentes, gasolina, insecticidas, lejía, matarratas, medicamentos, petróleo, pinturas, raticidas, etc.

¿Y TU QUE BEBES?

JORGE D. PAMPLONA-ROGER*



—PUES yo agua—, dice alguien de entre los que están frente a la barra, en una cálida tarde de verano.

—¿Agua?—, responden los contertulios, con una actitud que oscila entre la sorpresa y la ironía.

—Sí, sí, agua. ¿Pasa algo?

Nuestro protagonista no puede evitar sentirse un poco incómodo. Su nítido vaso de agua cristalina contrasta con la variedad de colores más o menos artificiales de los vasos de sus compañeros. Por un momento piensa que sería mejor callarse, aun a riesgo de que piensen que está algo chiflado. Pero, por fin, se decide a dar explicaciones, iniciando una interesante charla.

¿Por qué agua?

El agua es, después del oxígeno, la sustancia química más necesaria para el mantenimiento de la vida. Nuestro motor humano no es ni de gasolina ni de diesel, sino de agua.

Del total de nuestro peso, un sesenta por ciento es agua. Esto quiere decir que una persona que pesa 70 kilos está hecha de 42 kilos de agua y de 28 kilos de otras sustancias. Así pues los seres humanos, ante todo, somos agua. Simple agua.

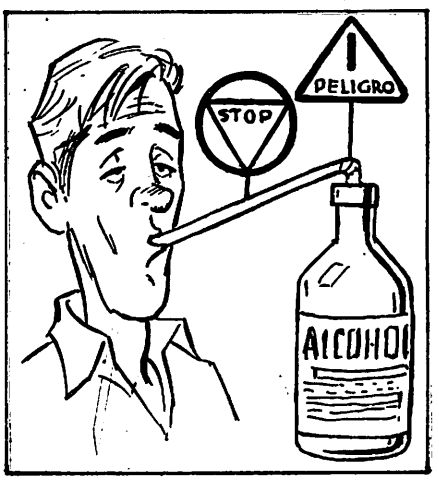
De esos *42* kilos o litros de agua,

—unos *tres* litros están formando parte de la sangre.

—once litros están en el líquido intersticial que baña a todas las células de nuestro cuerpo y que sirve de vehículo de intercambio entre éstas y la sangre,

—y 28 litros se hallan en el interior de las células.

El agua se mueve intensamente



dentro de nuestro organismo, circulando de forma constante entre la sangre, el líquido intersticial y las células. Y lo mismo ocurre con las distintas cavidades y conductos de nuestro cuerpo. Así, por ejemplo, cada día se vierten al tubo digestivo unos diez litros de jugos y secreciones, que vuelven a ser reabsorbidos en su mayor parte, (el 99%), hasta quedar sólo un uno por ciento, (unos cien centímetros cúbicos) formando parte de las heces. Lo mismo ocurre con los riñones, que producen unos 180 litros de filtrado glomerular (así se llama el líquido precursor de la orina), reabsorbiéndose también en un 99 por ciento para quedar después formada la orina con el uno por ciento restante (unos 1.800 cc. diarios).

Vemos que el agua es un disolvente universal en nuestro organismo, al igual que en todos los seres vivos. Los jugos digestivos, las secreciones glandurales, las excretas, la sangre, el semen, el protoplasma celular, todo está disuelto en agua. Pero ésta no es su única función. Además, el agua es un excelente regulador de la temperatura corporal.

No existe ninguna otra sustancia capaz de cumplir las funciones que realiza el agua. Es sencillamente insustituible. El agua es el único líquido realmente necesario para nuestro organismo, el más saludable, y además, el más barato.

¿Para qué el agua?

Todos los procesos fisiológicos necesitan agua. Aunque hemos visto que nuestro organismo es capaz de aprovechar y «reciclar» la mayor parte del agua que utiliza (99%), hay sin embargo una cierta cantidad que de-

* El doctor Pamplona-Roger es director de la Liga de Salud y Temperancia, y asesor médico de Editorial Safeliz.

be ser renovada. Los ingresos deben ser iguales a las pérdidas. Esto supone una cantidad mínima de dos a tres litros diarios, que puede ser mayor en algunas situaciones.

El agua también sirve, entre otras cosas, para calmar la sed. Pero si hacemos oídos sordos a la llamada de la sed, el organismo obtendrá su mínimo indispensable de donde pueda. Así, reabsorberá más agua del intestino, dejando unas heces «secas», que provocarán estreñimiento. Reabsorberá también más agua de los riñones, produciendo un volumen de orina menor y más concentrado, lo que favorece la formación de cálculos renales.

La falta crónica de agua, que muchos padecen a veces sin saberlo, se traduce por una sensación indefinida de malestar y fatiga, que desaparece rápidamente tomando un simple vaso de agua. Hay que aprender a reconocer y a atender la llamada de la sed. Y en algunas ocasiones, hay que beber agua aunque no se tenga sed, o aunque se crea que no se tiene sed.

Los montañeros y alpinistas saben bien lo necesario que es beber agua, aun sin tener sed. Unicamente así se puede mantener la resistencia física a esas alturas. Los primeros conquistadores del Everest, el inglés Sir Edmund Hilary, y el Sherpa nepalí Tensing Norkay deben su éxito, entre otras cosas, a la disciplina con que se impusieron beber el agua que realmente necesitaban. Bebían de ocho a diez litros diarios, cosa que no hicieron las expediciones que fracasaron por agotamiento.

Pero el agua puede servirnos para algunas otras cosas, además de para aumentar la resistencia a la fatiga. Preguntad a cualquiera que haya seguido un Plan de cinco días para dejar de fumar, y os dirá lo agradecido que está al agua, al simple y humilde vaso de agua. Esos ocho o diez o hasta doce vasos que bebía diariamente, le permitieron «lavar» su sangre y sus células del tóxico que le dominaba: la nicotina. El agua sirve para eliminar muchos tóxicos que se acumulan en nuestra sangre, algunos procedentes del exterior, como la nicotina del tabaco, y otros producidos por nuestro propio organismo como la urea y el ácido úrico.

¿Cuánta agua?

La suficiente como para compensar la cantidad que se pierde. Esta varía en diversas circunstancias, según el calor y la humedad del medio ambiente, y según el ejercicio físico que se esté realizando. En términos generales, para que el organismo funcione adecuadamente necesita un mínimo de dos litros diarios de agua. Los alimentos contienen una cierta cantidad, que puede oscilar de medio a un litro. Luego se deduce, que como mínimo, hay que beber un litro de agua al día, es decir, cinco vasos de tamaño normal (de 200 cc). En verano, y en regiones cálidas, esta cantidad no debería ser inferior a un litro y medio, es decir, de siete a ocho vasos al día.

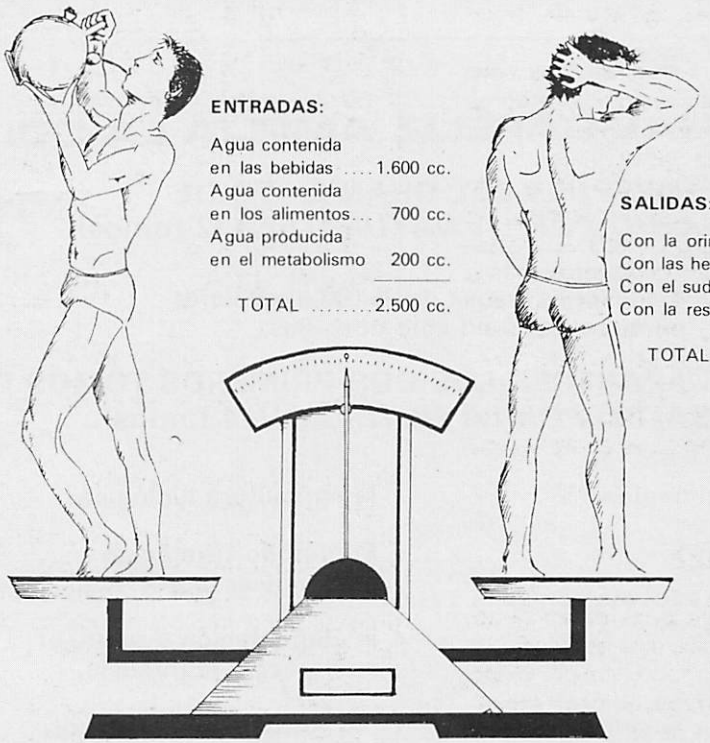
«El agua de las fuentes es la bebida de los sabios» (Hipócrates).

¿Cuándo beberla?

Ante todo, cuando se tenga sed. Pero no olvidemos que muchos, a fuerza de no atender la llamada de la sed, han llegado a no saber reconocerla. Por ello no hay que esperar a tener una sed de naúfrago para decidirse a tomar un vaso de agua. Hay que beber el agua por sistema, aun sin sentir una gran sed. Nuestro intestino, nuestros riñones y todo nuestro cuerpo lo agradecerán.

Un buen momento para beber

EQUILIBRIO HIDRICO



Estas cifras se refieren a una persona de 70 kilos de peso, con una actividad física moderada y que vive en un clima templado. Puede haber grandes variaciones que dependen del tipo de alimentación, de la cantidad de ejercicio físico que se realiza y el clima.

agua es por la mañana, en ayunas, nada más saltar de la cama. Uno o dos vasos de agua no muy fría tomados media hora antes del desayuno, limpian el estómago, hidratan nuestros tejidos, y tienen un suave efecto laxante muy útil.

Siempre que se pueda, conviene beber el agua fuera de las comidas, para evitar el llenado excesivo del estómago, lo que hace que se distienda y pierda su capacidad de contracción. Además, el agua diluye los jugos digestivos, con lo que la digestión se hace más lenta y hasta pesada. Si hay un momento ideal para beberla es justo media hora antes de realizar una comida.

También es un buen momento para beberla, siempre que no esté muy fría, durante la realización de ejercicios físicos intensos. Se ha demostrado que los deportistas y atletas que beben agua antes y durante los entrenamientos, rinden más y se fatigan menos. Lo mismo que decíamos a propósito de los montañeros.

¿Qué agua beber?

Cuanto más cerca del manantial o de la fuente se obtenga el agua, tanto más pura y saludable será. Ya decía Hipócrates que «el agua de las fuentes es la bebida de los sabios».

El agua del grifo, aunque sufre rigurosos controles para llegar hasta nosotros bacteriológicamente pura, no siempre es tan «sabrosa» como nos gustaría. Unas gotas de limón, pueden hacerla más tolerable.

El agua mineral tiene la ventaja, además de todo lo dicho, de poseer virtudes curativas. Pero precisamente por eso, su uso sistemático debería ser prescrito por un médico. Hay que considerarla como si fuera un medicamento.

¿Con qué beberla?

Lo ideal es beberla sola, o con hielo. El agua, recordémoslo es el único líquido indispensable para nuestro organismo, y además, el que mejor quita la sed.

Por mucho que se empeñe la publicidad, los refrescos comerciales no quitan realmente la sed. Al contrario, los muchos aditivos, colorantes, y edulcorantes que contienen, dejan una sensación viscosa en la garganta, que nos reclama otra dosis de refresco. Así se entra en un círculo vicioso que acaba vaciando el bolsillo, y llenando el estómago de sustancias químicas irritantes, responsables de muchas gastritis y dispepsias.

Lo mismo se puede decir de las bebidas alcohólicas, que añaden a los perjuicios de sus aditivos químicos (gastritis, por ejemplo), los propios del alcohol etílico. Se dice tópicamente que la cerveza fresca quita la sed, pero hay mucho de subjetivo en ello. Su acción diurética hace que se orine más cantidad de la que se ha bebido, por lo que en realidad lo que se produce es una deshidratación.

Algo muy distinto ocurre cuando el agua se toma formando parte de zumos y jugos frescos de frutas y hortalizas. Entonces se convierte realmente en un excelente producto que nutre y refresca, pues es rico en vitaminas y azúcares naturales, que añade los efectos saludables de la fruta a los propios del agua. Pareja perfecta.

En la página 25 se pueden ver distintas formas de preparar exquisitos zumos y jugos naturales.

Conclusión

Después de haber dicho todo esto, nuestro protagonista se bebió con evidente satisfacción su gran vaso de agua.

Mientras, sus compañeros de barra dijeron todos a una:

—Pues, ¡agua para todos!

A lo que el camarero respondió amablemente:

—¿Con gas o sin gas?

Hablaremos de ello en otra ocasión. SALUD

EDITORIAL SAFELIZ AMPLIA LA COLECCION NATURAMA

DESPUÉS DEL GRAN ÉXITO DE *LA SALUD POR LA NATURALEZA* (2 tomos)

4 ediciones y más de 45.000 ejemplares en circulación en sólo dos años,

ACABAN DE APARECER LOS DOS PRIMEROS TOMOS DE *LA SALUD POR LA NUTRICION* (4 tomos).

- **más de 250 alimentos estudiados.**
- **más de 450 productos con su valor nutritivo.**
- **todos los aditivos alimentarios autorizados en la CEE con su valoración sanitaria.**
- **la contaminación alimentaria.**
- **la agricultura biológica.**
- **El método fisiológico para vencer la obesidad.**
- **la alimentación durante el embarazo y la infancia**
- **500 recetas culinarias con**
  - **el tiempo y dificultad de alimentación.**
  - **su aporte nutritivo y calórico.**

De la colección NATURAMA hay más de dos millones de ejemplares en circulación en Alemania, Austria, Bélgica, España, Francia, Italia, Portugal, Suiza y Latinoamérica. A su disposición el 1.º de julio. Pídalos a su distribuidor o directamente a Editorial Safeliz / Aravaca 8 / 28040 MADRID.

sabe usted que...

● **Escape radiactivo en Chernobil.** A las 23.30, hora peninsular española, del pasado 25 de abril, se produjo un accidente en la central nuclear de Chernobil (URSS). La consecuencia inmediata fue la liberación al exterior de una nube de contaminación radiactiva. Según el máximo dirigente de la Unión Soviética, en una intervención por la televisión de dicho país, el 14 de mayo, dijo que nueve personas habían muerto y más de doscientas se encontraban gravemente heridas. Estas cifras han ascendido, al 2 de junio, a 25 muertos y 299 heridos.

Aunque no se conocen muy bien los efectos reales de esta catástrofe, sí se sabe que al menos cien mil personas han tenido que ser evacuadas de los alrededores de la central. Las autoridades de la vecina Polonia han prohibido el consumo de leche propia y están importándola en cantidades masivas.

Se ha especulado mucho con la posibilidad de que otras centrales nucleares, incluidas las españolas, puedan sufrir accidentes de estas características; aunque dada la diferencia de sistemas empleados, parece que es mucho más difícil que se produzcan en nuestro suelo.

A pesar de no haber tenido que sufrir la influencia directa de la nube radiactiva, como les ha ocurrido a todos los países vecinos de Ucrania, muchos españoles están preocupados. Y es que nuestro mundo, aunque nos parezca enormemente grande, no lo es tanto, y además todo se queda aquí... Investigaciones llevadas a cabo en Barcelona, analizando la lluvia caída sobre la capital de Cataluña el 3 de mayo, mostraron la presencia de yodo radiactivo, que no existe normalmente en la naturaleza, en un porcentaje diez veces superior al promedio habitual. Pero es que además se ha encontrado en la orina de varios barceloneses niveles de este elemento radiactivo muy superiores a las normales, aunque por el momento se cree que no son peligrosos.

El gobierno español, junto con el de los otros países de la CEE, ha decidido prohibir la importación de determinados productos alimentarios procedentes de naciones del este de Europa.

El lector interesado encontrará información más amplia y detallada sobre los efectos de la contaminación radiactiva en el medio ambiente y en los seres vivos en el próximo número de nuestra revista.

(En el mapa adjunto se puede ver el trayecto seguido por la nube radiactiva, que se produjo en la localidad ucraniana de Chernobil, a causa de la explosión de uno de sus reactores nucleares).

● **Agricultura biológica en España.** Según la revista del Instituto Nacional del Consumo, *Información del Consumo* del mes de junio del año pasado, «las técnicas de lo que se ha dado en llamar agricultura biológica, en la que no se utiliza ningún tipo de abono o producto químico, está empezando a adquirir importancia en los países desarrollados de Europa y Norteamérica. En Suecia la demanda y la venta de estos productos es cada vez mayor, aunque suelen ser entre un 10 y un 20 por ciento más caros. En España se están sometiendo las hortalizas a esta nueva técnica, sin la ayuda de los habituales pesticidas, fungicidas, herbicidas y abonos sintéticos, desde hace cuatro años, y hay ya unos seiscientos agricultores que producen todos los cultivos nacionales, e incluso algunos tropicales, en tierras de Cataluña, Baleares, Aragón y Levante».

● **Los animales que nos comemos.** Según un informe del médico Alan Lonb, de la Vegetarian Society de Londres, el ciudadano promedio de cualquiera de los países occidentales, incluido España, durante su vida se come:

— una vaca.
— 7 terneros.
— 36 cerdos.
— 36 corderos.
— 550 pollos y gallinas.

Total: 630 animales para satisfacer a una sola persona.

Si tuviéramos en cuenta que en nuestra sociedad hay bastantes vegetarianos, la ración que le correspondería a cada «carnívoro» sería todavía mayor.

Según el citado informe, los vegetarianos disfrutan de una vida más larga, y están menos expuestos a padecer enfermedades como el cáncer —especialmente el de colon y recto—, la gota, el infarto de miocardio, la trombosis cerebral, los cálculos renales y la diabetes.

● **El alcohol mata en las carreteras de EE.UU. ...Y en las de España.** Según las estadísticas oficiales en los Estados Unidos cada día mueren 70 norteamericanos en accidentes de tráfico, en los que el conductor culpable conducía bajo los efectos del alcohol.

Pero no sólo es en Norteamérica donde, los conductores que han bebido alcohol, provocan accidentes mortales. Según la Dirección General de Tráfico, la mitad de los accidentes graves que se producen en las carreteras españolas, en los que hay muertes, tienen como causa directa la ingestión de alcohol por parte de los conductores.

En una encuesta llevada a cabo por el Ministerio de Sanidad y Consumo, un 27 por ciento de los jóvenes comprendidos entre las edades de 22 y 25 años reconocío haber conducido en alguna ocasión con «unas copas de más». El 15 por ciento de los jóvenes de 18 a 21 años admitió que había conducido bebido en alguna ocasión.

● **Un «supercampionissimo» de 72 años.** El «Giro», el «Tour», la Vuelta, los campeonatos del mundo, cientos de «criteriums» y vueltas menores... Sus campeones salen en primera página de la prensa, encabezan los titulares de radio y televisión, y algunos hasta pasan a la Historia —con mayúscula— como «supercampionissimi» (supercampeonísimos en italiano). Quizá Euclide Presenzini no inscriba su nombre en los anales históricos, pero desde luego se lo merece. Este «joven» de 72 años llegó el 24 de mayo a su pueblo, Foiana della Chiana (Toscana, Italia), después de once meses de ausencia. Todos sus paisanos lo estaban esperando, entre los que no faltaron su esposa, sus hijos y nietos. El recibimiento fue apoteósico. No era para menos. Acababa de dar la vuelta al mundo en bicicleta por segunda vez. Esta hazaña ya la había realizado en 1982.

Para valorar debidamente la hazaña de este auténtico abuelo del ciclismo internacional, observemos que en su segundo «giro» mundial, recorrió 55.000 kilómetros en 11 meses, lo que da un promedio de 5.000 kilómetros mensuales o más de 165 al día, sin contar días de descanso voluntario o forzoso.

LA TELEVISION LA VIOLENCIA Y LOS NIÑOS

IGNAZIO BARBUSCIA*

NO cabe duda: siempre ha habido violencia. Pero, ¿no se está recrudeciendo en la actualidad? ¿Puede haber en los niños, de manera especial, una relación entre su violencia y la influencia de los medios de comunicación? Nuestros hijos se ven arrastrados por la creciente ola de violencia que invade los medios de comunicación. ¿Van a acabar sepultados y ahogados por esta imparable ola?

Los medios de comunicación y la sociedad

Los niños constituyen a menudo entre una cuarta y una tercera parte del público que acude a las salas de cine. Aunque todavía no se dispone de estudios fiables, es evidente que el cine en casa, el vídeo, se está convirtiendo en una de las actividades extraescolares más importantes para un buen porcentaje de la población infantil.

A pesar de estos incuestionables hechos, sólo una pequeña parte de las películas que se producen están destinadas al público de menor edad. Por ejemplo, en Suecia, únicamente una de cada veinte películas se puede considerar apropiada para los niños.

En los países occidentales los mayores «consumidores» de cine tienen entre diez y quince años, y muchos de ellos practican, con notable éxito por cierto, el divertido y poco arriesgado «deporte» de conseguir entrar en la salas «rigurosamente» reservadas a los mayores de edad.

Más de la mitad de los niños de tres años «leen» regularmente tebeos o «comics», o hacen que se los lean los mayores. Un gran número de niños comprendidos entre los once y los trece años lee regularmente historietas ilustradas de terror o de ciencia-ficción. Y también las leen sus hermanos de ocho años.

Desde los tres años, los pequeños se interesan activamente en los programas de televisión. Este interés se va acrecentando paulatinamente hasta la edad de doce años, cuando dedican un promedio de dos horas diarias a ver televisión. Alrededor del 75 por ciento de los niños de tres a seis años han visto al menos una serie de televisión de aventuras del oeste.

Los niños en edad escolar tienen como programas de televisión preferidos las películas de largo metraje, los «westerns» y los telefilmes de aventuras y de espionaje.

Por la fascinación que ejerce sobre el oído, la vista y la mente, la televisión es el medio de comunicación de masas que causa un mayor impacto sobre las actitudes, y en consecuencia sobre el comportamiento del público.

Diferentes tipos de violencia

Evidentemente la violencia está presente en la vida real; es un hecho que no podemos soslayar. Se encuentra a nuestro lado; muchas veces en casa del vecino. Cada día hay seres humanos que son asesinados, torturados o maltratados. No podemos actuar delante de nuestros hijos como si la violencia no existiera, pues, en cualquier caso, ellos siempre acaban descubriendo que la violencia existe realmente. Esto no significa, sin embargo, que tengamos que poner delante de sus ojos las más crudas imágenes de violencia, dejándolos solos frente a ellas, para que sin ninguna explicación saquen sus propias conclusiones.

Ahora bien, si efectivamente todos tenemos que enfrentarnos a la violencia que nos rodea de un modo real, ¿por qué evitar entonces las sensaciones que nos produce la violencia que emana de la pequeña pantalla?

La búsqueda de la violencia como diversión ha sido emprendida de manera especial en los Estados Unidos de Norteamérica. La cuestión que divide a los investigadores es la de saber si la violencia como diversión o distracción provoca o, por el contrario, disminuye la agresividad. Una escuela de psicología afirma que los individuos se vuelven menos agresivos después de haber visto, oído o leído relatos de violencia en los medios de comunicación (teoría de la catarsis). La escuela opuesta sostiene, en cam-

* Ignazio Barbuscia es el secretario de la sección italiana de la Asociación Internacional para la Defensa de la Libertad Religiosa.

TELEVISION Y VIOLENCIA EN CIFRAS

Aunque muchos aspectos de esta cuestión no se prestan fácilmente a una evaluación estadística, algunos, sin embargo, sí pueden ser cuantificados, como se puede ver con los siguientes ejemplos:

Estados Unidos

- En 1977 la violencia aparecía en más de las dos terceras partes de la programación televisiva de gran audiencia. Las escenas de violencia aparecían a un promedio de siete por hora, según la Asociación Médica Norteamericana.

- Según los estudios realizados en las emisiones matinales y las de los fines de semana, destinadas especialmente al público infantil, la violencia se encuentra presente en un noventa por ciento de los programas.

- Los menores de 18 años permanecen por término medio 54,4 horas frente a la pequeña pantalla, mientras que los adultos 45,5.

- Un adolescente estadounidense promedio ha asistido como espectador a 18.000 asesinatos.

Francia

- Un sesenta por ciento de la población infantil dedica una hora y media, de cada cuatro que tiene libres, a ver la televisión.

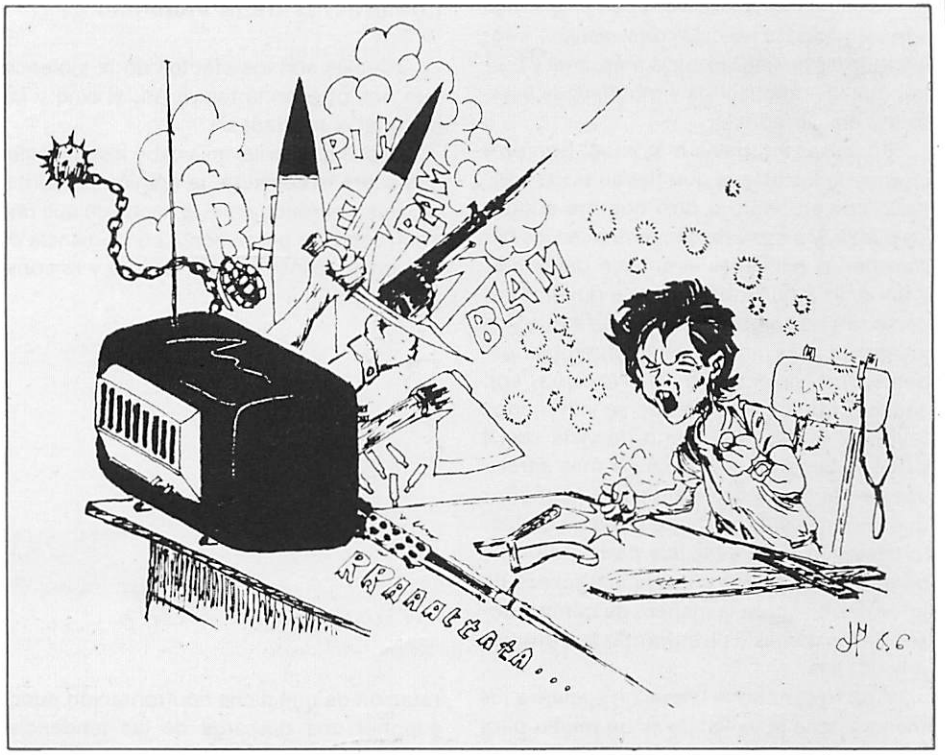
- Según *Le Nouvel Observateur* el 86 por ciento de los franceses acusan a la televisión de ser uno de los agentes que contribuyen al desarrollo de la delincuencia.

España

- Según estudios sociológicos llevados a cabo en Cataluña, un setenta por ciento de los encuestados opinaba que la televisión no favorece la vida familiar.

- Para el ochenta por ciento de los niños españoles comprendidos entre los 5 y los 7 años, su primera «actividad», después de llegar a casa a la salida del colegio, es colocarse frente al televisor.

- Para evaluar el efecto educativo y formativo de la televisión, hay que tener en cuenta que el niño promedio español pasa cada año ochocientas horas en el colegio, pero ¡mil! viendo la televisión.



La violencia como diversión o distracción provoca agresividad, tal como demuestran recientes estudios psicológicos.

bio, que los individuos se vuelven más agresivos después de tales relatos de violencia (teoría de la agresividad, de la estimulación o de la excitación). Actualmente , la mayor parte de los científicos —psicólogos, sociólogos, criminólogos, educadores— aceptan como válida la segunda teoría.

La violencia puede ser presentada como «justa» y «buena», y también puede serlo como «injusta» y «mala». Todo depende de las motivaciones que lleven a cometer actos de violencia. La violencia, ¿ha sido practicada por los «buenos» o por los «malos»? Dicho de otro modo: ¿Qué se pretende?, ¿que la violencia sea aprobada o rechazada por los espectadores o lectores? Un investigador se dedicó a contar el número de muertes producidas por los «buenos» y los «malos», en las películas autorizadas para su exhibición durante un período de tiempo determinado, y pudo constatar que los «buenos» habían matado a más personas que sus «malvados» adversarios.

Es necesario preguntarse qué criterios se aplican para definir el «bien» y el «mal». ¿Quién es el «bueno», y quien el «malo»? ¿Es el indio o el vaquero?

Los niños desfavorecidos: blanco principal

Se puede dividir al público en tres categorías, según el nivel de madurez real de los individuos:

- En primer lugar tenemos a los adultos «estabilizados», es decir los que mental, psíquica y socialmente son adultos, no importa cuál sea su grado de cultura.

- Después tenemos a los niños.

- Entre estos dos grupos existe otro intermedio, que no está estabilizado y que comprende a los niños mayores, los adolescentes y las personas físicamente adultas pero carentes de madurez mental. (Este último grupo va en aumento, a causa de la creciente complejidad de la vida moderna). No importa cuál sea su edad, las personas que pertenecen a este grupo son más receptivas que las otras a las impresiones exteriores, y especialmente a las producidas por la violencia. En la medida en que estas gentes pueden ser consideradas como «consumidores» de los medios de comunicación de masas, son consumidores que lo aceptan todo sin discriminación.

Dentro del tercer grupo hay que considerar de modo particular a los niños mayorcitos y a los adolescentes, que no han tenido tiempo de forjarse sus propias opiniones ni de adquirir una experiencia de la vida. Su personalidad no está acabada y por eso son tremendamente sensibles a todas las influencias ambientales. Y precisamente, los niños y adolescentes que más tiempo dedican a la televisión, son los más frágiles y sensibles al medio ambiente, en relación a sus compañeros que se desarrollan en un ambiente familiar más estable y equilibrado.

Los niños y adolescentes con problemas aprecian más las películas de violencia, y sobre todo las de una violencia más cruel y brutal, que los muchachos y muchachas estables y equilibrados.

Podemos ir todavía más lejos. Son precisamente los chicos que tienen poco contacto con su padre u otro hombre adulto, los que muy a menudo encuentran en los héroes de los telefilmes la imagen del padre, y un ídolo a quien admirar y a quien parecerse. Se ha comprobado también que, los jovencitos más inclinados a contemplar espectáculos violentos en la televisión, son aquellos que de algún modo se ven menos favorecidos desde el punto de vista social y que ya tienen tendencia a ser más agresivos que el promedio. Para estos pequeños que inician la vida de modo poco favorable, la televisión es la «escuela de la vida». La pequeña pantalla es su principal fuente de información sobre la manera de comportarse con los demás y de enfrentar sus propias dificultades.

Con frecuencia la televisión sugiere a los menores que la violencia es un medio para resolver los problemas. Además, en los medios de comunicación, la violencia da buenos resultados.

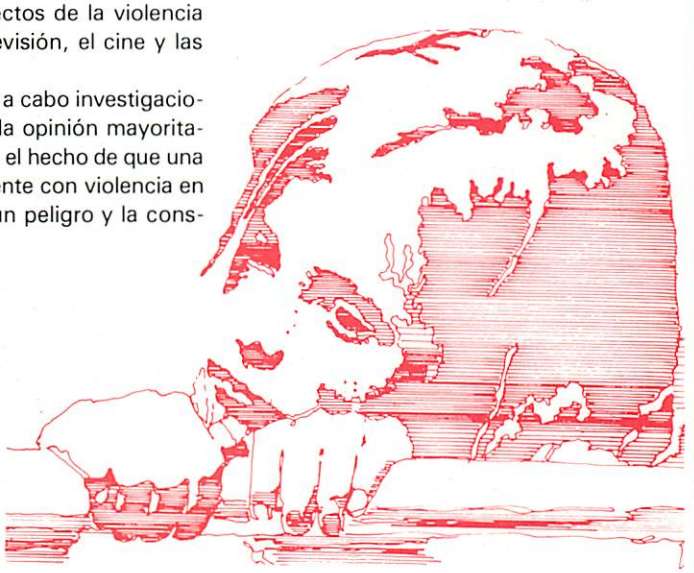
Los niños y adolescentes inestables y desfavorecidos son los que más aprecian la violencia, y los que también se dejan influenciar en mayor grado por la que contemplan. Desde luego que, los niños que se sienten solos, que están convencidos de que nadie se interesa por lo que ellos dicen y que carecen de confianza, están más marcados por la violencia que los que mantienen unas relaciones afectuosas y armónicas con sus padres —con quienes pueden hablar prácticamente de todo— y con el resto de la gente.

«Vamos acostumbrándonos a aceptar los crímenes, las muertes, los actos de violencia como cosa natural. Se hace de esto un abuso, y se presenta tanto en temas serios como en broma. En los dibujos animados la trama es siempre agresiva, basada en persecuciones y en peleas con abundancia de golpes»[1].

Los efectos de la violencia

¿Cuáles son los efectos de la violencia que nos ofrecen la televisión, el cine y las historietas ilustradas?

Desde que se llevan a cabo investigaciones sobre la cuestión, la opinión mayoritaria viene oscilando entre el hecho de que una confrontación permanente con violencia en la pantalla constituye un peligro y la constatación de que dicha confrontación puede suponer una descarga de las tendencias agresivas del espectador.



Este debate no es de hoy ni de ayer, pues refleja en muchos aspectos el conflicto entre Platón, que consideraba las «piezas macabras» como peligrosas para los espectadores, y Aristóteles, apoyado mucho más tarde por la teoría de la «ab-reacción» de Freud, quien sostenía que tales experiencias podían constituir una catarsis, un medio desembarazarse «por poderes» de los sentimientos inhibidos o que no conviene manifestar.

Sin embargo, después de numerosos estudios, investigadores de renombre han publicado sus conclusiones, según las cuales se confirma la teoría de la agresividad. Uno de los principales defensores de esta tesis es el doctor Suymour Fleshbach (EE.UU.), quien se ha ido convenciendo progresivamente, a través de sus propias investigaciones, del carácter nefasto de la violencia en la televisión.

- *La imitación*: Los niños tienen tendencia a reflejar en sus juegos las actitudes y las acciones observadas en su medio ambiente, dentro del cual la televisión ocupa un lugar cada vez más importante desde los tres años de edad. La imitación se manifiesta en el modo de comportarse o de utilizar cualquier instrumento, y revela la generalizada creencia de que uno puede servirse de la violencia para alcanzar determinados fines.

- *El desencadenamiento*: Se ha demostrado que la contemplación de ciertas escenas en la televisión aumenta la tensión emocional del individuo y disminuye su umbral de dominio de los sentidos. De este modo, niños capaces de controlar sus pulsiones de violencia normalmente, difícilmente lo consiguen después de asistir a un espectáculo de violencia en la pantalla.

- *La formación de esquemas*: El hecho de ver a menudo actos de violencia conducentes a un fin deseado, incita al niño a considerar a la violencia como un medio eficaz de resolver los problemas. Así se aprende que si no se tiene otro medio de conseguir dinero, bienes o éxito; si por ejemplo uno se encuentra aislado, o no ocupa el puesto en la sociedad que cree merecer, y si carece de medios para remediar su situación, todavía le queda un recurso: la violencia.

«Nos encontramos ante un nuevo tipo de adicción muy semejante a la que producen las drogas químicas, que conduce a una actitud insociable, incluso con el resto de la familia, e indolente»[2].

- *El refuerzo o consolidación*: El modo cómo se presenta la violencia en la televisión tiene una función de refuerzo o consolidación de las normas y valores de la sociedad que crea sus programas, al tiempo que de la manera en que esas normas y valores se presentan, influyen a su vez sobre el tipo de violencia que existe en dicha sociedad. De este modo se tiende a perpetuar más que a explicar, criticar o solucionar.

● *El miedo, el terror*: En el mismo momento, cuando el niño está leyendo o contemplando escenas de violencia, puede estar experimentando una mezcla de excitación y de miedo. La excitación puede provocarle el deseo de actuar del mismo modo que lo están haciendo los actores. El terror, en cambio, le puede provocar pesadillas y ansiedad. Algunos estudios indican que aproximadamente la cuarta parte de los niños de preescolar reaccionan con acentuada ansiedad una o dos noches después de haber visto una película de aventuras, un «western» o cualquier película de terror. Esos niños padecen pesadillas, se despiertan por la noche y les cuesta mucho volver a dormirse, e intentan aferrarse a un adulto durante el día. Incluso a la edad de once años, un niño de cada cuatro o cinco se muestra inquieto después de haber visto escenas de violencia.

La sensación de temor o miedo puede, desde luego, ser positiva, al suscitar una reacción, por ejemplo, cuando se atraviesa una calle, o incluso compeliendo a evitar las situaciones violentas. Ahora bien, en la medida en que es traumatizante, este efecto debe ser considerado como negativo. Además sus efectos se pueden dejar sentir a largo plazo, revelándose entonces como mucho más nocivos que una o dos noches de pesadillas y ansiedad.

● *La habituación*: Las personas que tienen que trabajar en un ambiente ruidoso, llegan a acostumbrarse a él, y terminan no oyendo ningún ruido a su alrededor. Parece ser que se produce un fenómeno análogo cuando se asiste a menudo a escenas de violencia. Esta habituación puede conducir a una falta de reacción frente a los estímulos de la violencia, falta que se considera el resultado a largo plazo de una frecuente contemplación de escenas violentas, aunque éstas tuviesen como propósito inmediato provocar miedo u horror. Amnistía Internacional, organización muy conocida que se ocupa de la situación de los presos de conciencia en diferentes lugares del mundo, ha decidido limitar la expresión de los macabros detalles de las torturas a las que algunos de esos presos se ven sometidos, al considerar que el público, ante tantos relatos de atrocidades llega al hastío y pierde la capacidad de reaccionar. Eso lo vemos en nuestra vida cotidiana: Ya no hacemos ningún caso de los asesinatos, los atentados y las violaciones que cada día nos dan a conocer los medios de comunicación.

Aplicando todo esto a las escenas de violencia de la pequeña pantalla, la habituación se produce como respuesta a tres estímulos: disminución de la capacidad de reacción frente a la violencia en tanto instrumento, disminución de la capacidad de reacción frente a la persona que recurre a ella, disminución de la capacidad de compadecerse de la víctima. El caso extremo es la indiferencia total, que de hecho significa que la habituación es una forma grave de deshumanización, problema cuya existencia nadie pone en duda.

EL BUEN USO DE LA TELEVISION

La televisión tiene numerosos aspectos positivos. Puede estimular la imaginación del niño, proporcionarle temas de conversación, incitarlo a nuevos juegos y favorecer el desarrollo de su creatividad. Puede incluso enriquecer su vocabulario y sus dotes expresivas. Le muestra un montón de cosas que de otro modo él jamás podría llegar a ver... Pero también puede convertirse en un medio de fomentar la pasividad, la alienación y conducir a la desaparición del imprescindible espíritu crítico, que todo ser humano debe poseer si quiere conservar su individualidad.

La televisión no debe ser, bajo ningún concepto, ni un medio de «matar el rato» ni la niñera electrónica que «libera» a los padres, ni mucho menos una mamá «de recambio».

Por todo ello, es necesario un uso muy juicioso de la televisión. Estos sencillos consejos nos ayudarán a conseguirlo:

● Los niños en edad preescolar no deben pasar más de media hora al día viendo la televisión.

● Es muy importante informarse al máximo de lo que se va a ver. ¿Podrá el niño comprender lo que va a contemplar?

● Es necesario entablar un diálogo padres-hijos antes de cada programa, primero para escogerlo o rechazarlo y, después de haberlo visto, para juzgar su interés, su calidad artística y ética; para aclarar puntos oscuros, para ampliar la visión del programa planteado y la solución dada por los actores o realizadores. Sobre todo hay que estimular al niño a que dé sus opiniones y no se convierte en un telespectador pasivo.

● No es conveniente que el niño se acueste inmediatamente después de haber visto un programa de televisión.

● Es imprescindible que el niño conozca otras actividades atractivas a las cuales dedicar sus horas de ocio.

Conclusión

La violencia existe y ha existido en la mayoría de las culturas, tanto en la realidad como reproducida o incorporada en los mensajes de la información o de los espectáculos. La violencia reproducida y ficticia, por una parte refleja la cultura, y, por otra, ejerce una función social, sobre todo de refuerzo de las normas y valores predominantes.

Suprimir la violencia de modo completo en los medios de comunicación ni es razonable ni deseable. No creemos que pueda ser borrada del panorama social simplemente haciéndola desaparecer de las pantallas de televisión.

Ahora bien, cometeríamos un grave error si permitiésemos a los medios de comunicación que perpetúen y exacerben la violencia inherente a nuestra sociedad, esperando el día en que podamos suprimir sus causas más profundas.

Es necesario que condenemos la violencia como diversión o distracción en los medios de comunicación, porque los espectáculos que nos la presentan sugieren mensajes del estilo de: la violencia es un buen medio para resolver todos los problemas, quien da más fuerte y saca más rápido tiene la razón, algunas personas se merecen los malos tratos que padecen e incluso la muerte, la crueldad humana hacia otros seres humanos carece de importancia.

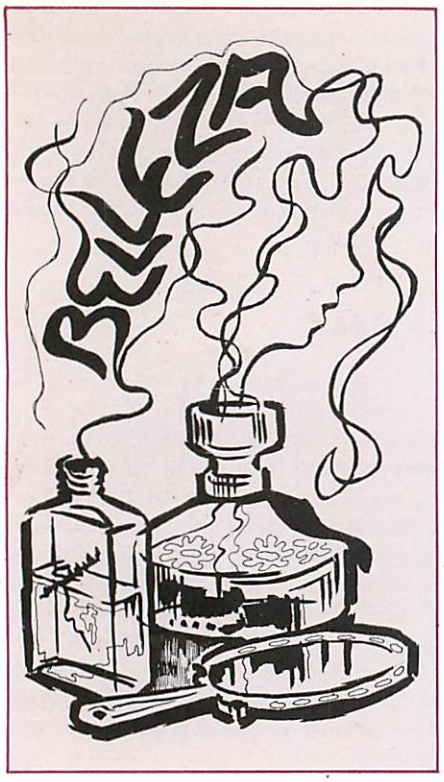
Hace ya un siglo que una educadora norteamericana, Ellen G. White, escribió:

«Siempre terminamos por asemejarnos a lo que contemplamos... El crimen ha llegado a ser el tema de todas las conversaciones y de todas las lecturas, hasta el punto que las conciencias sensibles, que retrocedían horrorizadas al oír hablar de estos desafueros, acaban por endurecerse hasta el extremo de deleitarse con ellos».

Hoy, esta afirmación es más real que nunca antes.

NOTAS Y REFERENCIAS

1. «Análisis de la programación de TVE». Mesa redonda del Seminario «La Televisión y los niños», junio de 1973. *La TV y los niños*, editorial Fontanella, Barcelona, 1976.
2. Francisco Alonso Fernández, catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica (Universidad Complutense Madrid).



MEJOR ¡MORENAS!

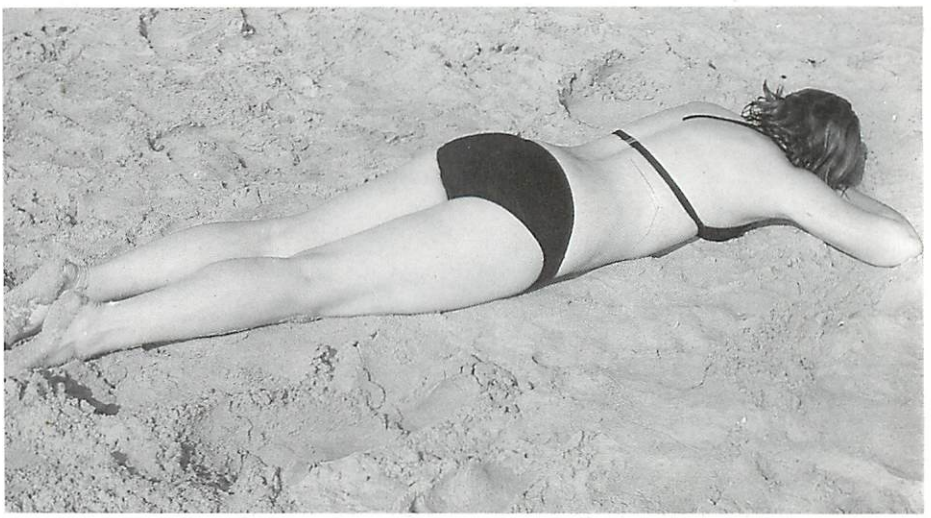
Dra. ALICIA PRAT*

CUANDO se acerca el verano, muchas lo esperan impacientemente pues están deseando broncearse y adquirir ese tono cutáneo que se considera favorecedor. Es un deseo lógico y saludable porque, gracias a los resultados de nuestra exposición al sol, alcanzamos un grado más en la escala hacia la pretendida salud integral (mental, física y social).

Debemos, sin embargo, detenernos ante ese impulso de vernos morenas ¡ya!, y tener en cuenta ciertas indicaciones que son las siguientes.

Consejos para tomar el sol de una manera adecuada.

- Es conveniente broncearse con la menor cantidad de ropa posible y de una manera lenta y progresiva. Todos conocemos a qué tipo de piel pertenece la nuestra (si somos morenas, rubias, de tez clara, etc.) y según la sensibilidad al sol, tendremos que adoptar una serie de normas. El primer día empezaremos con no más de diez a quince minutos (dependiendo de nuestra pigmentación cutánea) e iremos aumentando de cinco a diez minutos diarios hasta alcanzar varias horas. Tendremos que vigilar la aparición de signos y síntomas de hiperdosificación (ver la lámina de «Efectos del sol» en esta misma revista).



- Es mejor caminar o hacer ejercicio que permanecer inmóviles al sol.

- No se debe tomar el sol a través de los cristales de una ventana, pues detienen el paso de la mayor parte de los rayos ultravioleta.

- La utilización de «filtros solares» es oportuna durante los primeros baños de sol; sobre todo en la montaña donde los rayos ultravioleta son más intensos. También serán convenientes cuando vayamos a estar mucho tiempo seguido expuestas al sol.

- No es conveniente tomar el sol durante las horas de máximo calor en días de pleno verano.

- Debemos proteger la cabeza del sol, sobre todo en los niños.

- Beber abundantemente para reponer el agua y los electrolitos (sales minerales) que perdemos a través de la transpiración. Son muy recomendables los zumos de vegetales y frutas, de los que resultan útiles tanto sus sales minerales, como sus azúcares. Es muy importante la reposición de líquidos porque con ello aumentamos nuestra tensión arterial, posiblemente disminuida debido a la vasodilatación producida por el calor. Con ello evitaremos desfallecimientos y lipotimias (pérdida brusca y transitoria del conocimiento).

Los bronceadores y cremas con factores de protección

Actualmente los cosméticos bronceadores llevan indicado con un número el «factor de protección». Ese número nos dice cuántas veces más de tiempo tardará en enrojecerse la piel de la persona que se lo aplique, respecto a lo que tardaría normalmente sin usar ninguna protección.

Por ejemplo, si el factor de protección es cinco, utilizando este producto, la piel de una persona que se enrojezca en diez minutos, tardará cincuenta minutos, es decir cinco veces más en conseguir el mismo efecto.

Dicho de otra manera, si vamos a estar en la playa o en la montaña tres horas exponiéndonos al sol, y no deberíamos hacerlo más de veinte minutos, utilizaremos el factor de protección seis (tres horas, o 180 minutos dividido por seis, son veinte minutos).

El bronceador o crema elegido, debe aplicarse cada dos horas (si permanecemos más de ese tiempo al sol), y cada vez que se salga del baño, pues el agua los disuelve.

Hay zonas del cuerpo, que por su sensibilidad, necesitan una aplicación extra: nariz, pómulos, hombros, pecho, muslos, etc.

Las ventajas de utilizar correctamente esta fuente de belleza natural que es el sol, y que todos tenemos a nuestra disposición, son muchas, pero podríamos resumirlas en tres:

- La física: si deseáis información al respecto, os remito al artículo de esta revista «El sol, aliado y traidor».

- La mental: está comprobado que el sol es un «tónico» que nos brinda un mejor estado anímico.

- La social: nuestras relaciones amistosas se fortalecen y benefician por nuestra mejor disposición respecto a nosotros mismos y respecto a los demás. SALUD

* La doctora Alicia Prat ejerce como médica en Vigo, y se dedica en particular a los temas de medicina y belleza natural.

MENU

¡CALMA TU SED!

JUGO REFRESCANTE

Ingredientes: • *un limón con piel (integral)* • *un litro de agua* • *dos cucharadas de miel.*

Preparación: Se lava el limón completo, se quitan las pepitas y se parte a trocitos pequeños. Se bate con un cuarto de litro de agua y después se pasa por un colador fino. Se echa en una jarra donde estará el resto del agua y las dos cucharadas de miel. Dejar en el frigorífico. Un poco antes de servir se le incorporan trocitos de hielo.

Es una bebida muy refrescante y agradable, al mismo tiempo que aporta energía y vitamina C.

ZUMO TROPICAL

Ingredientes: • *un aguacate* • *media piña natural* • *dos plátanos* • *dos yogures* • *el zumo de un limón.*

Preparación: Limpiar y trocear las frutas. Mezclar en un recipiente alto los yogures, las frutas y el zumo de limón, y batir suavemente. Servir con cubitos de hielo.

BATIDO CREMOSO

Ingredientes: • *cuatro plátanos* • *cuatro yogures naturales descremados* • *tres cucharadas de sirope de manzana.*

Preparación: Pelar los plátanos y trocearlos. Introducir en el vaso de la batidora todos los ingredientes y batir a velocidad lenta. Debe servirse frío.

Puede añadírsele leche (a gusto) para que no resulte tan cremoso.

ZUMO DEL SUR

Ingredientes: • *un cuarto de kilo de fresones* • *media piña natural* • *el zumo de dos naranjas* • *el zumo de un limón* • *un cuarto de kilo de nata líquida.*

Preparación: Pelar y trocear la piña quitando las partes duras. Lavar bien y trocear los fresones. Exprimir las naranjas y el limón. Pasar todos estos ingredientes por la batidora. Añadir un cuarto de litro de nata líquida y cubitos de hielo. Remover todo y servir a continuación.

JUGO ESCARLATA

Ingredientes: • *un kilo de tomates* • *una ramita de apio* • *medio pimiento verde* • *sal y aceite.*

Preparación: Después de bien lavados los tomates, el apio y el pimiento, se trocean y se pasan por la licuadora. Añadir la sal, el aceite y unos cubitos de hielo en el momento de servir.

JUGO DE CARLOTA

Ingredientes: • *un kilo de zanahorias* • *dos manzanas* • *el zumo de un limón.*

Preparación: Raspar las zanahorias. Lavar y trocear las manzanas y las zanahorias. Pasar por la licuadora y añadir el zumo del limón. Añadir unos cubitos de hielo y servir inmediatamente para que no se oxide al contacto con el aire.

JUGO DE HORTALIZAS

Ingredientes: • *un kilo de tomates* • *un pepino mediano* • *un pimiento verde* • *tres dientes de ajo* • *una cebolla pequeña* • *unas hojas de apio* • *medio litro de agua* • *sal y aceite.*

Preparación: Se lavan y trocean todas las hortalizas. Se echan al agua y se baten. Se aderezan al tiempo de servir. Guardar en el frigorífico para que esté bien frío.

HORCHATA DE CHUFAS

Ingredientes: • *una taza de chufas* • *dos trozos de corteza de limón* • *un litro de agua* • *azúcar.*

Preparación: Poner las chufas en remojo durante veinticuatro horas. Lavarlas bien y escurrirlas. Echarlas en un recipiente alto, añadir el agua y los trozos de limón y pasar por la batidora. Colar con un paño muy fino y dejar reposar durante dos horas. Endulzar a gusto. Antes de servir, remover bien el recipiente.

Las personas que no quieran tomar azúcar, pueden también tomarla sola, o bien con otro edulcorante (miel, sirope, ...). **REDACCION SALUD**

APRENDAMOS A CONOCER LA PSIQUIATRIA

EL DELIRIO -1-

Dr. EMILIO AGUILAR*

CUANDO se habla de «un loco», se dice: Delira. Y nos imaginamos a un individuo con una camisa de fuerza, medio desnudo, vociferando en una estrecha celda acolchada, no ofreciendo más que una vaga apariencia de humanidad. O bien, se piensa en un sujeto que sonríe beatíficamente, con un embudo sobre la cabeza y la mano en el pecho creyéndose Napoleón.

Estas son las representaciones más comúnmente extendidas y mantenidas por la prensa y los medios de comunicación en general.

Quizá sea por el hecho de que la locura inquieta a la mayor parte de las personas, por lo que se la rodea de un halo de misterio, apresurándose a esconderla tras los muros secretos y el ambiente insólito y acolchado de los establecimientos psiquiátricos.

¿Qué es en realidad el delirio?

Delirio viene del latín *delirium*, que significa fuera del surco, fuera del recto camino. ¿Pero cuál es el camino recto?, ¿el establecido por la sociedad? Y, ¿por qué sociedad? Es pues evidente, que, el hecho de apartarse de una determinada norma social, no puede constituir por sí mismo una actividad delirante.

En psiquiatría se considera que existe delirio cuando se produce un error en la percepción o una desviación en el razonamiento; situaciones en las que la mente elabora ideas falsas.

Una idea falsa se convierte en delirante cuando está en oposición con la realidad o contradice la evidencia. La perpetuación de la idea delirante constituye el delirio.

Se trata de una elaboración mental irreal. El sujeto ya no vive en el mundo de lo real y de lo concreto, en el mundo de los objetos materiales, sino en su mundo interior, en el que reina lo imaginario.

Esquemáticamente se puede decir que el delirante es un ser que vive con su inconsciente al desnudo, en un mundo que le es propio, en el que el autocontrol y las reglas sociales ya no existen.

Por lo demás, el delirio es vivido de tal manera que las elaboraciones del inconsciente son para el sujeto más reales y actuales que el mundo que lo rodea, creyéndolas firmemente. Es inútil hacer entrar en razón a un delirante.

Pero el delirio no es únicamente un trastorno intelectual y un desorden del pensamiento. Casi siempre se une a él una alteración profunda del psiquismo y de la personalidad. Delirar es vivir las cosas de modo diferente, es una manera radicalmente distinta de estar en el mundo.

No siempre es fácil saber si un sujeto delira o no. Efectivamente, pueden presentarse diversos casos:

- Que el sujeto se halle tan perdido en su mundo interior que sea incapaz de establecer ningún tipo de comunicación con los demás.

- Que el sujeto sea reticente, a sabiendas de que el enunciado de ciertas ideas puede conducirlo a un establecimiento psiquiátrico especializado.

El delirio puede ser coherente y verosímil. En este caso, sólo una encuesta minuciosa entre los que rodean al enfermo permitirá valorar hasta qué punto existe un trastorno del contacto con la realidad.

Existen múltiples delirios y, para clasificarlos, hay que analizar:

- Los temas: lo que cuenta el sujeto, el contenido del discurso.

- El mecanismo: sobre qué elabora el sujeto su trastorno.

- La estructura: la coherencia y la composición del discurso, la lógica de las construcciones.

Ahora vamos a profundizar cada uno de estos elementos.

Los temas

Pueden ser múltiples o bien únicos y variar hasta el infinito. Algunos sin embargo se repiten con frecuencia:

- **Ideas de autoacusación:** El sujeto se imputa a sí mismo actos, intenciones o sentimientos de culpa, al margen de la realidad. La autoacusación es sostenida por un profundo sentimiento de culpabilidad: por ejemplo esa madre que se reprochaba no haber educado bien a sus hijos, y has-

* El doctor Emilio Aguilar es psiquiatra por oposición de hospitales y ejerce en el Servicio Universitario de Psiquiatría de Montpellier (Francia).

ta creía oír sus gritos cuando el demonio los torturaba, creyendo que estaban condenados eternamente. Ni aun la muerte, pensaba, podría liberarla de este sufrimiento.

● **Ideas de grandeza y de poder (megalomanía):** Ideas de riqueza, de posición social elevada, de salud, de fuerza física. El sujeto ve en todo la marca de su superioridad: una paciente se creía reina de Francia y elaboraba toda una genealogía en la que se entremezclaban casamientos secretos y huídas rocambolescas, presentando como prueba de su real matrimonio recortes de prensa con las fotos de la boda del rey de Suecia.

● **Ideas de persecución:** El enfermo se siente asediado por la malquerencia de un vecino, se cree perseguido por la KGB o la CIA, los extraterrestres, la Mafia,... Alrededor de él todo son sombrías maquinaciones, fuerzas maléficas, chantajes, emboscadas, envenenamientos. Todo es interpretado: La corbata azul con lunares blancos del presentador de la televisión, significa que el delirante va a ser envenenado por la tarde. Este tipo de delirio puede resultar peligroso, ya que el sujeto, creyéndose amenazado, puede agredir al que considera su perseguidor.

● **Ideas de transformación corporal, de posesión animal o demoníaca:** El enfermo ya no reconoce su cuerpo como suyo, piensa que ha cambiado, que ha sido transformado por una potencia maléfica: «Sentí que la cara me resbalaba hasta los pies y desaparecía entre los adoquines de la calle». Piensa que tiene una rana en el estómago, un murciélago en el cráneo, que el diablo ha hecho de él su residencia.

● **Ideas de injusticia o de reivindicación:** El sujeto cree que padece un cáncer y asedia al médico sin cesar. El resultado negativo de los exámenes no hace más que reforzar su idea de que se halla gravemente enfermo y de que se le oculta algo.

Temas particulares y complejos

● **Delirio de celos:** Se trata del desarrollo patológico del exclusivismo amoroso posesivo. La convicción morbosa consiste en la certidumbre de la infidelidad de su pareja, establecida como un postulado. Son entonces las sospechas, las interpretaciones, el espionaje, los pequeños detalles tales como los pelos en el sofá, las inspecciones vestimentarias y en fin, las reacciones más peligrosas: el ácido sulfúrico y el crimen.

Conocer mejor la psiquiatría nos permitirá ayudar más eficazmente al enfermo mental.

● **Delirio erotomaníaco:** Es la profunda convicción mórbida de ser deseado y amado por una persona de alta posición y de categoría superior a la del sujeto. La enferma (suelen ser mujeres), transforma en pruebas de amor las manifestaciones más evidentes de indiferencia y hasta de hostilidad, que le parecen como tiernos juegos, bromas o pruebas necesarias para asegurar la solidez de la pretendida relación amorosa. Tras una fase de esperanza, sobreviene una fase de rencor durante la cual la enferma actúa como una celosa (véase más arriba).

● **Delirio de idealismo fanático:** El sujeto se convierte en un desfacedor de entuertos, un reformador de costumbres, un inventor o un místico. Sus sentimientos, a veces altruistas y generosos, toman un carácter absoluto y apasionado.

* * *

En el próximo número de esta revista trataremos de los mecanismos y de la estructura del delirio. SALUD

LA BICICLETA: UNA BUENA COMPAÑIA

Dr. F. PEREZ BENITEZ*

El ciclismo nos pone en contacto con la naturaleza y además nos mantiene en buena forma física.

CON la llegada del buen tiempo y el inicio de las grandes pruebas ciclistas («Vuelta a España», «Tour» de Francia, «Giro» de Italia), nos entra la nostalgia y nos acordamos de que en nuestra juventud se nos daba bien eso de darle a los pedales.

Quizás el ritmo de vida actual, el uso y el abuso del automóvil, etcétera, nos han alejado de aquella actividad que nos ponía en contacto con la naturaleza y nos mantenía en una buena forma física. Pero ¿por qué hablar en pasado? Podemos asegurar que el ciclismo carece de restricciones de edad, peso o estatura. Por supuesto, no debemos lanzarnos ciegamente a practicar cualquier tipo de ejercicio sin antes someternos a un exahustivo reconocimiento médico.

Una vez que hemos decidido emular las grandes gestas de los ases del pedal y vamos a lanzarnos a la carretera, lo primero que debemos conocer es la máquina con la que nos desenvolveremos: la bicicleta.

La bicicleta

- El cuadro es el esqueleto y la parte vital de la bicicleta. Es de acero, en aleación con otros metales como el manganeso o el molibdeno. También se pueden construir de duraluminio, fibra de carbono o titanio.

El cuadro debemos comprarlo hecho a medida, lo que repercutirá favorablemente en nuestra salud y comodidad. En las buenas casas de ciclismo, se pueden encargar cuadros a medida.

- Las ruedas se componen de neumático, llanta, radios y eje. Todas estas partes sirven a un único fin: la ligereza y la resistencia. Los principales materiales para su construcción son el acero o el duraluminio.

- Los frenos pueden ser de varios tipos, pero el que más se ha impuesto es el de puente, ya sea de tiraje central o de tiraje lateral. El freno delantero y el trasero deben usarse de forma combinada, aunque sea el delantero el que realmente frena la bicicleta.

- Transmisión y dirección. El sistema de transmisión está formado por el grupo central, que a su vez se compone del eje de los pedales, biela, plato y pedal, la cadena y el piñón.

- El conjunto de la dirección está compuesto por la horquilla delantera, barra y juego de la dirección, brazo de la dirección y manillar.

- El sillín es el componente que recibe el mayor peso del ciclista, por lo que debe ser fuerte pero cómodo. Su altura se determina de la siguiente forma: el ciclista se sienta sobre el sillín y coloca el talón en el pedal cuando éste se encuentre en la posición más baja, debiendo quedar entonces la pierna extendida.

- El cambio de velocidades es uno de los mayores avances de las bicicletas actuales. Posee un cuerpo en forma cuadrangular que se sujeta a la puntera derecha de la horquilla posterior del cuadro. Este, mediante un resorte que lleva incorporado, gira hacia el interior o el exterior de la rueda, llevándose consigo la cadena. La utilización del cambio queda siempre a la voluntad del ciclista, que puede accionar desde el tubo diagonal una palanca para cambiar el desarrollo.

- Accesorios. Otros accesorios complementarios que se pueden incorporar a la bicicleta son: portabotellas, portaequipajes, guardabarros, timbre, rastrales, faro, catadióptricos, bomba, etc.

El ciclismo

Una vez que conocemos la máquina con la que vamos a movernos, es necesario saber qué tipos de actividades podemos realizar con ella. Siguiendo a J.L. Hernández Sánchez vamos a considerar:

- El ciclismo utilitario: «Es el practicado por los ciudadanos, unas veces por gusto, otras por obligación, cuando tienen necesidad de este medio de transporte». Por ejemplo, acudir a los

* El doctor Francisco Pérez Benítez es cirujano general y ejerce en Granada.

recados, la compra, el colegio, ir al trabajo, etcétera.

● El ciclismo de rehabilitación: «Es aquel que se practica con motivo de haber sufrido algún tipo de lesión». La bicicleta es un elemento beneficioso en los casos en que se precisa una lenta recuperación (afecciones cardiorespiratorias, musculares, etc.).

● El ciclismo deportivo o de mantenimiento: «Su fin es mejorar la propia condición física o simplemente una forma más de hacer ejercicio». La parte más delicada de este ciclismo se refiere a los límites que debemos tener presentes para no dejarnos llevar por metas y objetivos sólo comprensibles en el ciclismo de competición. En la tabla adjunta sugerimos las distancias en kilómetros para las personas que se inician en el ciclismo.

● El ciclismo de competición: «El que contempla entre sus objetivos el afán por ganar». Requiere dedicación exclusiva y entrenamiento continuado. Se recomienda sólo desde los catorce años. Hasta esa edad, la bicicleta debe ser un elemento de educación y juego.

● El cicloturismo es una forma de viajar de otra manera. Su verdadera dimensión entra dentro de la utilización del tiempo libre como mejora de la calidad de vida. El cicloturismo puede ser deportivo, cultural, ecologista, etcétera, dependiendo de la finalidad con la que se practique.

TABLA DE ENTRENAMIENTO

Semana	Bicicleta	Nº Salidas	Distancia	Recorrido
1ª y 2ª	paseo	2-3	5-10 km	llano
	deportivas	2-3	10-20 km	sin desniveles acusados
3ª y 4ª	paseo	3-4	10-20 km	llano con desniveles suaves
	deportivas	3-4	20-35 km	
5ª ó más	paseo	3-5	30 ó más	llano con desniveles
	deportivas	3-5	30 ó más	con alguna cuesta

* Tomada de CSD. J.L. Algarra y E. Otero.

Efectos beneficiosos del ciclismo

Como decíamos al principio de este artículo, el ciclismo es un deporte que no tiene limitación de edad. Sus efectos beneficiosos, como ejercicio continuado, se dejan sentir en los diferentes aparatos de nuestro organismo.

● Sobre el aparato cardiocirculatorio, el ciclismo produce una hipertrofia del músculo del corazón, aumentando su fuerza de contracción; disminuye la frecuencia cardíaca (bajan las pulsaciones); favorece la creación de una circulación colateral, con lo que se previene la isquemia coronaria (el infarto).

● Sobre el aparato respiratorio, se produce una mayor oxigenación de la sangre, ya que se aumenta la capaci-

ANATOMIA DE UNA BICICLETA

1. Tubo portasillín. 2. Barra superior. 3. Horquilla trasera. 4. Barra del sillín. 5. Juego de la dirección. 6. Manillar. 7. Palancas de freno. 8. Frenos. 9. Horquilla delantera. 10. Palanca de cambio de marchas. 11. Barra diagonal. 12. Cambio de marchas delanteras. 13. Manivela de pedal. 14. Platos. 15. Base. 16. Cadena. 17. Cambio de marchas trasero 18. Radios 19. Piñones.

dad vital, pudiendo pasar de 3-3,5 litros hasta 4 ó 5. Como consecuencia, los tejidos se oxigenan más (cerebro, músculos, etc.), con lo que funcionan mejor.

- Sobre el aparato digestivo, la abundante introducción de oxígeno acelera todos los procesos digestivos de movimiento, secreción y absorción; se activan las funciones del hígado y páncreas; tiene lugar una completa y rápida transformación de los glúcidos o hidratos de carbono en azúcares asimilables, y de las proteínas en aminoácidos cristalizables.

- Sobre el aparato locomotor, la actividad ciclista favorece de forma directa a los miembros inferiores y a la cintura abdominal. El pedaleo, al ser un movimiento limpio, fortalece la musculatura flexoextensora sin provocar torsiones en las articulaciones. Además, un pedaleo rítmico y repetido potencia los músculos y las articulaciones, en lo que a fuerza y resistencia se refiere.

- Además de todas estas acciones beneficiosas, el ciclismo proporciona una agradable sensación de fuerza y resistencia, hace aumentar la confianza en uno mismo y ayuda a afrontar la vida con ánimo sereno y alegre.

La alimentación del ciclista

Con respecto a la alimentación necesaria para la práctica de este deporte, nos remitimos al artículo «La nutrición y el deporte», aparecido en el número 3 de esta revista.

Recordamos aquí la máxima que circula entre los ciclistas: «Hay que abrigarse antes de tener frío, beber antes de tener sed y comer antes de tener hambre». Con ello, no daremos lugar a que nuestro organismo «queme» todas sus reservas, previniendo de esta forma la aparición de la fatiga (las conocidas «pájaras» de los ciclistas).

Las ventajas del ciclismo

Como conclusión, la práctica del ciclismo, como medio para mantenerse en forma, prevenir enfermedades, y contactar con la naturaleza, creemos aventaja a otros deportes por su carácter individual. No necesitamos más compañeros que nuestra bicicleta, pero cuando salimos en grupo somos conscientes de nuestras propias limitaciones y por consiguiente alejamos de esta práctica la competitividad; no hay que ganar, solamente llegar. No habrá aplausos cuando culminemos una larga cuesta, pero tampoco esto será un inconveniente cuando estamos convencidos de que hay algo más importante que ganar o llegar antes que otro.

La actividad no es tan importante como uno mismo con sus limitaciones y esfuerzos. Esta actitud es la que llevará a practicar actividades individuales como las mencionadas, a un verdadero encuentro del hombre con sus posibilidades, con su propia superación. Esto le reportará beneficios personales al individuo en su globalidad, tanto en el aspecto físico, como en el mental y social.

Para saber más:

- J.L. Hernández Sánchez, *Ciclismo*, Ed. Alhambra, 1986.
- M. Díaz, *Manual del cicloturista*, Integral Ed., 1985, Barcelona.
- J. Corbeil, *La bicicleta*, Edaf, 1982, Madrid.
- J.C. Pérez, *Nuevo Ciclismo agonistico*, Ed. Augusto E. Pila Teleña, 1981, Madrid.

LA SIESTA, UN LUJO ESPAÑOL

(viene de la página 32)

procedimiento para evitar el sueño es realizar un ejercicio moderado; un buen paseo después de comer despeja la mente. El simple hecho de que nos dé el aire ya es un buen despertador.

Demasiada siesta después de comer nos puede convertir en seres sedentarios y con una respiración superficial y poco enérgica. No olvidemos el famoso refrán español: «La comida reposada y la cena paseada». No es bueno, pues, tumbarse a dormir a pierna suelta con abundante comida en el estómago.

Para evitar dormir después de comer en nuestro confortable sillón, es célebre la «siesta de la llave», es decir, dormitar en un sillón con una llave en la mano, que cae al suelo y nos despierta justo cuando nos dormimos. Aunque este procedimiento, nos recuerda al de un ingenioso despertador francés del siglo pasado, construido de tal forma que al sonar caminaba hacia adelante por la repisa de la mesita de noche o estantería, y con ello hacia su propia destrucción. El dueño tenía que saltar de la cama para salvarlo.

Y no olvidemos la llamada «siesta del borrego», que se hace antes de comer. Los practicantes de esta modalidad de siesta, ven en ella grandes ventajas sobre la más común, es decir, la que sigue a la comida del mediodía. La siesta del borrego no deja sensación de sopor al levantarse; en ningún caso impide una buena digestión, antes bien la facilita, pues permite sentarse a la mesa libre de tensiones, y además es más relajante, ya que se realiza con el estómago completamente vacío.

Ahora bien, lo importante es que, en nuestros hábitos de vida, el sueño ocupe un lugar esencial, que no tiene que ser precisamente en la hora de la siesta. A Unamuno se le preguntó en cierta ocasión si era cierto que él dormía más de diez horas diarias: «Sí, es cierto, pero cuando me levanto estoy más despierto que usted».

Un buen consejo final sería: Disfrute de la siesta moderadamente, pero si le perjudica deje esa costumbre. Lo verdaderamente importante es que no vayamos dormidos por la vida.

PAGINA DE LOS PEQUES

¡DISFRUTA DEL VERANO!

Seguro que estabas deseando que llegaran las vacaciones, para poder disfrutar a tope del verano. Tanto si vas a la playa, como si vas a la montaña, procura seguir los consejos que aquí te damos. ¡Pásatelo bomba!

- Toma el sol todo lo que puedas, pero ¡cuidado con las quemaduras!. Si ves que tu piel se pone de color rojo, debes protegerte del sol. Ponte a la sombra o cúbrete con ropa ligera.
- No olvides ponerte un gorro o sombrero. Recuerda que la cabeza es la parte del cuerpo más sensible al calor del sol.
- Procura no tomar el baño en las dos horas que siguen a las comidas, sobre todo si el agua está fría. Y, ¿sabes qué? Si te bañas antes de comer, disfrutarás más del agua, y comerás con más apetito.
- ¡Ah!, y no te olvides de beber mucha agua, zumos de frutas y leche. Pero, cuidado con los refrescos envasados y con los helados: Tienen mucho azúcar que perjudica a los dientes, y en cambio, muy pocas vitaminas.

¡Móntatelo bien! ¡Disfruta del verano con salud!

LA SIESTA UN LUJO ESPAÑOL

RAFAEL CALONGE*

EN España , y en general en los países mediterráneos y las zonas cálidas del planeta, la costumbre de acostarse después de comer se halla muy extendida. La palabra castellana «siesta» es muy conocida y ha sido utilizada más de una vez para ridiculizar a los españoles, al identificar «siesta» con «pereza».

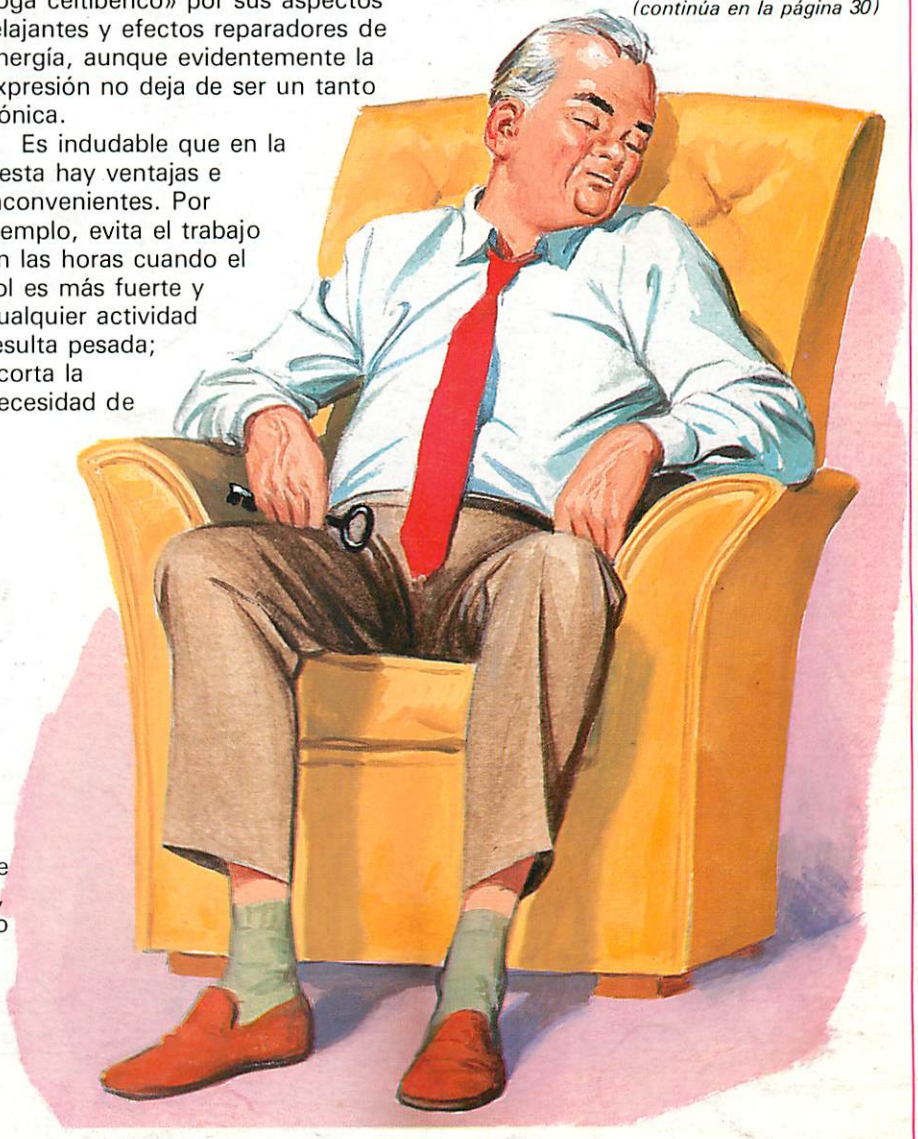
Ingleses, nórdicos y norteamericanos se sonríen ante esta costumbre tan hispánica, pero muchos de ellos acaban sucumbiendo ante la tentación cuando veranean en nuestras cálidas playas. El hecho de que en esos países no se duerma después de comer, además de no ser posible a causa de los horarios de trabajo, se debe también a la forma en que se organizan las comidas. El modelo anglosajón, con su desayuno rico en proteínas y su comida temprana y ligera, evita el sueño a media tarde.

La siesta tiene muchos matices. Hay quienes llegan a considerarla una «manifestación cultural de nuestro ecosistema mediterráneo» y defienden su práctica ante la avalancha actual de criterios, costumbres y modos anglosajones. Y si bien es cierto que se han visto acompañadas muchas veces por neurastenia y estrés. No es recomendable dormir con el estómago lleno, pero tampoco trabajar como un esclavo tras engullir un plato combinado en cualquier «snack-bar» o «burger», tal como propone el modelo de productividad actual. A la siesta se le denomina igualmente como «el yoga celtibérico» por sus aspectos relajantes y efectos reparadores de energía, aunque evidentemente la expresión no deja de ser un tanto irónica.

Es indudable que en la siesta hay ventajas e inconvenientes. Por ejemplo, evita el trabajo en las horas cuando el sol es más fuerte y cualquier actividad resulta pesada; acorta la necesidad de horas de sueño nocturno, lo que permite acostarse tarde y levantarse temprano. Pero las desventajas son también importantes: No es bueno dormir mientras se hace la digestión, pues ésta resulta mucho más lenta. Además, hay muchas personas que después de dormir la siesta se levantan de mal humor.

Lo más saludable es encontrar una solución intermedia: evitar las causas del sopor, o quedarnos dormidos durante un breve período de tiempo de diez o quince minutos, lo que nos permitirá estar despejados el resto de la tarde. Es bueno disfrutar de cierta tranquilidad después de la comida, y si entra el adormecimiento, podemos padalearlo en un buen sillón o, por el contrario, salir a dar un paseo. Si nos estiramos en la cama corremos el riesgo de dormirnos. Por eso si la comida ha sido excesiva, un buen

(continúa en la página 30)



* Rafael Calonge es licenciado en Historia y dirige una organización de asistencia social.