

ADCUSPPYMA

REVISTA INFORMATIVA/EDUCATIVA DE CONSUMO,
SANIDAD Y MEDIO AMBIENTE DE ESPAÑA

Nº. -13- MAYO-JUNIO- 2016



PARQUE NATURAL DEL DELTA DEL RIO EBRO TARRAGONA-ESPAÑA



LAROLÉS = LAS ALFUJERRAS GRANADINAS = GRANADA = ESPAÑA



TITULCIA = MADRID = ESPAÑA

La revista está pensada y basada, en la legislación vigente de asociaciones y, en sus propios estatutos:

[Constitución Española](#) -artículo 22-, de 27 de diciembre de 1978 (BOE núm. 311.1, de 29 de diciembre).

[Declaración Universal de los Derechos Humanos](#), adoptada y proclamada por la 183 Asamblea General de la ONU el 10 de diciembre de 1948 -artículos 20 y 21-.

[Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y Libertades Fundamentales](#), hecho en Roma el 4 de noviembre de 1950 -artículo 11-. Instrumento de Ratificación de 26 de septiembre de 1979 (BOE núm. 243, de 10 de octubre de 1979).

[Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos](#), de 19 de diciembre de 1966 -artículo 22-. Instrumento de Ratificación de 13 de abril de 1977 (BOE núm. 103, de 30 de abril de 1977).

[Resolución de la Comunidad Europea, de 13 de marzo de 1987, sobre las asociaciones sin fines de lucro](#) (Diario Oficial de las Comunidades Europeas núm. C 99/205, de 13 de abril de 1987).

[Ley Orgánica 1/2002](#), de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación (BOE núm. 73, de 26 de marzo).

[Ley Orgánica 10/1995](#), de 23 de noviembre, del Código Penal -artículos 510 al 521- (BOE núm. 281, de 24 de noviembre).

Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios

Artículo 8. Derechos básicos de los consumidores y usuarios.

Artículo 23. Concepto y fines.

LA REVISTA SE ENVIA FUERA DE ESPAÑA A PERSONAS FÍSICAS, MUNDO EMPRESARIAL Y DISTINTAS ORGANIZACIONES DE:

EUROPA.- AMERICA DEL SUR.- AUSTRALIA.- CANADA.- EGIPTO.- ESTADOS UNIDOS.- MARRUECOS.- MONGOLIA.- NAMIBIA.- NUEVA ZALANDIA.- PORTUGAL.- TURQUIA.- PARLAMENTO EUROPEO.

EN ESPAÑA A:-ASOCIACIONES DE VECINOS; ASOCIACIONES DE ENFERMEDADES RARAS; GREMIO EMPRESARIAL; AYUNTAMIENTOS; AUTONOMIAS; PERSONAS FISICAS; LABORATORIOS; COLEGIOS OFICIALES; ORGANIZACIONES DE JUECES Y FISCALES; ORGANIZACIONES DE NOTARIOS; EMISORAS DE RADIO; PRENSA; HOSPITALES; CLINICAS; FARMACIAS; ORGANIZACIONES CARNICAS; AGROALIMENTARIAS; HOMEOPATAS; NATUROPATAS; GANADEROS; AGRICULTORES; SINDICATOS DE TÉCNICOS SUPERIORES SANITARIOS; ASOCIACIONES DE PROFESIONALES DE LA MEDICINA: CASAS REGIONALES EN EL EXTERIOR; SINDICATOS MEDICOS; SINDICATOS FERROVIARIOS; SINDICATOS DE PILOTOS; CLUBS DE SENDERISMO; CLUBS CICLISTAS

Cada dos meses, enviamos más de VEINTICICO MIL (25.000) REVISTA.





Ponemos la **DECIMO TERCERA** edición de la revista **ADCUSPPYMA** con el deseo de poder contar con las críticas y sugerencias de sus lectores.

Se comenzó por publicar Pueblos de España, por ASTURIAS, continuaremos con: ANDALUCIA; MURCIA; C. VALENCIANA; CATALUÑA; BALEARES; CANARIAS y terminaremos por otra incomparable Autonomía, GALICIA.

LA PROCEDENCIA DE LA MAYOR PARTE DE NUESTROS ARTICULOS PROCEDEN DE:

UNION PROGRESISTA DE FISCALES
ASOCIACION PROFESIONAL E INDEPENDIENTE DE FISCALES
ASOCIACION DE FISCALES
ASOCIACION. PROFE. DE LA MAGISTRATURA
ASOSOCIACION. DE JUECES Y MAJISTRADOS FRANCISCO DE VICTORIA
ASOASOCIACION. DE JUECES PARA LA DEMOCRACIA
CONSEJO GENERAL DE LOS PROCURADORES
FORO JUDICIAL INDEPENDIENTE
ASOCIACION NACIONAL DE JUECES
NOTICIAS JURIDICAS
ECOTICIAS
CENEAM
UNION EUROPEA
ECOLOGIA VERDE
MINISTERIO DE SANIDAD
INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO
O.M.S.

NIF: G-43/401579

NIF: G-555552731

C/.RIO LLOBREGAT-BLQ. 2 ESCA. 9-5º-2ª

43006-TARRAGONA /ESPAÑA/

<http://usuaris.tinet.org/aduspyma/adcuspyma.htm>

aduspyma@yahoo.es adsyme@adsyme.net

MÓVIL: 616718313

TEF/FAX: 34+977550030

Nº. DL.T 494-2014

CANAL ADSYME

<https://www.youtube.com/channel/UCi0mYUIGgJIVKIJXO2DPsDA>

DIRECCIÓN Y MONTAGE DE LA REVISTA
FRANCISCO OLIVA MARTINEZ

SUBDIRECTOR DE LA REVISTA
ANTONIO MORALES

INFORMATICO: FRANCISCO OLIVA DOMINGUEZ

REDACCIÓN

ARTÍCULOS DE DERECHO:

ABOGADOS COLABORADORES Y VARIOS

ARTÍCULOS DE NUTRICIÓN:

CRISTINA JARDI Y VARIOS

ARTICULOS DE MEDIO AMBIENTE: VARIOS

ARTICULOS DOCTRINALES: NOTICIAS JURIDICAS

CONTENIDO DE LA REVISTA

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

INFORMACIÓN SANITARIA

CONTAMINACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

DERECHO Y SENTENCIAS

LA DENUNCIA

PUEBLOS DE ESPAÑA

SUS DERECHOS Y SES DEBERES

ASAJA-CORDOBA

NOTICIAS DE LAS ONG Y OTRAS

EL RINCON DEL PRESIDENTE

MEDICINA DEPORTIVA .I Y II PARTE

LA PORTADA

COLEGIOS OFICIALES DE: MEDICOS;
FARMACEUTICOS;
VETERINARIOS; AGRICOLAS;
FORESTALES; BILOGOS; DE ESPAÑA Y
DE OTROS PAISES

LISTA DE COLABORADORES

FRANCISCO DAMIAN VAZQUEZ
JIMENEZ

info@rinberabogados.com
MALAGA Tfno 952215859

CARRANZA ESTEVE, ANA M^a
MANRESA anna.carranza@icam.net
TLE: 938723864

ABOGADOS DE TARRAGONA
ISABEL MORALES
JOAN CORAMINAS
imorales@advocatstarragona.com
TLE: 977 251966

CRISTINA JARDI- NUTRICIONISTA -
REUS-
Cristina.jardi80@gmail.com

Director en Doctor Ramón De Cangas,
Clínicas Nutrición Y Salud
<http://www.nutricionsalud.net/>
C / Uría 38, 4º A, Oviedo, Asturias
C / González Abarca 6 2º B, Avilés,
info@nutricionsalud.net
eva@nutricionsalud.net



Plaza Juan XXIII, Nº 7 - 1º - 30201 - Cartagena -
info@alianzaabogados.com
TEL.968122996

INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y



ALIMENTACIÓN



NUTRICIÓN

NUTRICIÓN

(En este apartado, informaremos a las personas, de todo lo relacionado con la Alimentación y Nutrición)

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

La alimentación y la nutrición son dos procesos muy relacionados, pero es posible establecer diferencias entre ambos.

La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida. Alimentación y Nutrición aun cuando parecieran significar lo mismo, son conceptos diferentes.

- **Alimentación.** Es un proceso voluntario, educable y consciente que consiste en la elección, preparación e ingestión de los alimentos.

- **Nutrición.** Es un proceso involuntario e inconsciente por el que el organismo transforma los alimentos a través de cuatro procesos: digestión, respiración, circulación y excreción, para que sus componentes puedan ser utilizados por las células.

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: **Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.**



- Proteínas:

Y DONDE ESTAN LAS PROTEINAS?



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Las proteínas aportan el material de construcción que nuestro organismo necesita para formar células. Por tanto, son necesarias para formar nuevos tejidos y reparar la piel, los músculos, la sangre, los huesos y, en general, todos los órganos.

Las principales fuentes de proteínas son los alimentos de origen animal, como todo tipo de carnes (pescado, ave, res, cordero y cerdo), leche y sus derivados, y huevos.

Asimismo, abundan en las semillas de los vegetales, como lentejas, frejoles, quinua, habas, garbanzos, soya, arvejas, etc., en cantidades casi similares a la carne.

- Carbohidratos:

Clasificación de Carbohidratos

Carbohidratos complejos

Los carbohidratos complejos suministran vitaminas, minerales y fibra



Alimentos tales como panes, legumbres, arroz, pasta y vegetales que producen fécula contienen carbohidratos complejos



Carbohidratos simples

Los carbohidratos simples se encuentran en alimentos como frutas, leche y hortalizas

Los pasteles, los dulces y otros productos de azúcar refinada son azúcares simples que también suministran energía, pero carecen de vitaminas, minerales y fibra



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Nos dan energía y calor para movernos y desarrollar todas las actividades diarias. Son de origen vegetal y se encuentran en los cereales: maíz, trigo, arroz y sus productos

(harinas, pastas) tubérculos o verduras: papa, apio; plátano; azúcar (blanca o morena), miel, granos como las arvejas, lentejas, garbanzos y frijoles,

- Grasas:



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Son la fuente más concentrada de energía para nuestro cuerpo y cerebro. Participan en diferentes funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo y de algunas vitaminas y hormonas. Son fuente de calorías para los niños, pero los adultos deben consumirla con moderación y se encuentran en las carnes rojas, piel del pollo, leche, mantequilla y queso, aceites vegetales (de girasol, maíz, ajonjolí, algodón), margarina, paltas, aceitunas, algunas semillas como el maní, pistacho, almendras y nueces.

- Vitaminas:



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Ellas son las vitaminas A, D, E, K, C, complejo B y el ácido Fólico.

Cumplen funciones esenciales para el organismo. Ayudan en el proceso de transformación de energía y favorecen el sistema de defensa del cuerpo contra las enfermedades y se encuentran en casi todos los alimentos en especial en las frutas, hortalizas y alimentos de origen animal.

- Minerales:



Alimentos ricos en hierro

(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Entre los principales minerales se encuentran: calcio, hierro, yodo y el zinc. Ellos participan en diversas funciones específicas y forman parte de los tejidos del cuerpo (Ej.: el calcio forma y mantiene los huesos y dientes; el hierro forma parte de la sangre). Los minerales intervienen en el crecimiento, reproducción del ser humano, la función muscular, entre otros. **Se encuentran** principalmente en los alimentos de origen animal.

- Fibra:



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

La fibra ayuda a expulsar las heces con facilidad, previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre. **Se encuentra** en los alimentos de origen vegetal como hortalizas (zanahoria, tomates, lechugas, pepino), frutas (melón, patilla, naranja, manzana), granos (arvejas, lentejas, frijoles), verduras (lechuga, apio, pimientos, papas) y cereales integrales.

¿Cómo preparar alimentos para no perder los nutrientes?

- Pelar y cortar puede disminuir el aporte sobre todo de vitaminas hidrosolubles (C, B1 y ácido fólico) y fibra (que se encuentra mayormente en la piel del alimento). Es recomendable pelar y cortar el alimento justo antes de prepararlo o consumirlo.
- No es recomendable dejar los alimentos en remojo mucho tiempo, pues esto fomenta la pérdida de nutrientes.

Si optas por **hervir los alimentos**, toma en cuenta estas recomendaciones para preservar mejor sus nutrientes:

- Añade el alimento al agua cuando esté hirviendo, de lo contrario se remojará durante más tiempo sin cocinarse, perdiendo propiedades.
- Opta por cortar los alimentos en trozos grandes para mantener sus aportes.
- Hierve, siempre que sea posible, en poca cantidad de agua, así las vitaminas se diluirán menos.
- Si es posible añade unas gotas de jugo de limón a la cocción, esto ayuda a mantener los nutrientes.
- Es preferible que las verduras queden crujientes en vez de muy blandas, pues esto querrá decir que las has hervido demasiado, disminuyendo sus aportes.
- Los métodos de cocción que mejor ayudan a preservar los nutrientes son al vapor, en el horno o salteados debido a que el alimento está en contacto limitado con el agua y se mantiene a temperaturas más estables.
- Además es recomendable que aquellas verduras que pueden consumirse crudas sean ingeridas de este modo de vez en cuando, así recibes al máximo sus aportes.

ADITIVOS



Los aditivos son sustancias que sin constituir por sí mismas un alimento se agregan a los alimentos o bebidas con el fin de que éstos mantengan sus cualidades o recuperen algunas que se han perdido durante su elaboración. Por sí mismos, los aditivos no tienen valor nutritivo alguno, pero su utilización ayuda a que los alimentos puedan conservarse mejor sin perder sus características o bien mejora su color o sabor.

En España la autorización de aditivos se lleva a cabo a través de listas positivas, es decir, sólo pueden ser utilizados en la industria alimentaria aquellos aditivos que aparezcan aprobados en las normativas al respecto. Estas listas están contenidas en los Reales Decretos 3177/1983, 2001/1995, 2002/1995 y 145/1997.

Los aditivos han de superar una completa evaluación científica antes de ser utilizados. La autorización que se lleva a cabo de los aditivos es sólo para determinados productos y en cantidades controladas. Sin embargo, a pesar de que se revisan constantemente por parte de científicos, no se puede descartar que la ingestión de alguna de estas sustancias tenga efectos acumulativos a largo plazo.

Clasificación de los aditivos

Los aditivos se clasifican en seis grupos, según la función que realizan en los alimentos:

Colorantes: devuelven al alimento su color original, perdido durante el procesado.

Conservantes: dificultan el desarrollo de microorganismos, alargando la duración de los productos.

Antioxidantes: impiden la degradación de los alimentos por oxidación de las grasas o tras el contacto con el aire una vez abierto el envase.

Acidulantes: acidifican el alimento, retrasando el desarrollo de hongos y bacterias.

Espesantes, gelificantes, emulsionantes y estabilizadores: Además de las funciones inherentes a su nombre, favorecen la retención del agua y evitan la formación de cristales.

Edulcorantes y potenciadores del sabor: realzan el sabor del alimento.

Los aditivos utilizados deben aparecer en la lista de ingredientes que figura en el etiquetado del producto. Han de mencionarse con el nombre de la categoría a la que pertenecen (colorante, conservante, acidulante ...) seguido de la letra E (designa su aprobación en los países de la Unión Europea) y un número de tres o cuatro cifras.

La primera de las cifras determina el tipo de aditivo de que se trata: 1 para los colorantes, 2 para los conservantes, 3 para los antioxidantes, 4 para los estabilizadores y los emulsionantes, 4 y 9 para los edulcorantes y 2,3,5,6 y 9 para el resto.

Ej: el E 124 es un colorante y el E 263 un conservante.

ALIMENTOS FUNCIONALES

Ejemplos de algunos alimentos funcionales naturales		
Alimento funcional	Componente	Beneficio potencial para la salud
Tomates 	Lycopeno	Reduce el riesgo de cáncer a la próstata e infarto del miocardio
Brócoli 	Sulforafano	Reduce el riesgo de cáncer
Zanahoria 	Carotenoides	Reducen el riesgo de cáncer
Ajo 	Componentes organosulfurados	Reducen el riesgo de cáncer
Té 	Polifenoles y catequinas	Reducen el riesgo de enfermedades coronarias y algunos cánceres.
Pescado 	Ácidos grasos omega 3	Reducen el riesgo de enfermedades del corazón
Ejemplos de algunos alimentos funcionales procesados o modificados		
Leche alta en calcio, con bajo aporte en grasa 	Calcio	Reduce el riesgo de osteoporosis
Productos lácteos fermentados 	Probióticos	Mejoran la función gastrointestinal
Leche o Huevos enriquecidos con omega 3 	Ácidos grasos omega 3	Reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular y mejoran la visión.
Vino en cantidad moderada (no más de 2 vasos al día) 	Flavonoides	Contribuyen a la salud cardiovascular
Cereales con agregado de ácido fólico 	Ácido fólico	El ácido fólico ayuda a reducir el número de casos de bebés que nacen con espina bífida.

Para mantener la salud hay que consumir una alimentación variada y completa. Incluya al menos dos platos de verduras y dos frutas todas las días.

(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Introducción

La principal función de la dieta es aportar los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas. Existen cada vez más pruebas científicas que apoyan la hipótesis de que ciertos alimentos, así como algunos de sus componentes tienen efectos físicos y psicológicos beneficiosos, gracias al aporte de los nutrientes básicos. Hoy en día, la ciencia de la nutrición ha evolucionado a partir de conceptos clásicos, como evitar las deficiencias de nutrientes y la suficiencia nutricional básica, a los conceptos de nutrición "positiva" u "óptima". Las investigaciones han pasado a centrarse más en la identificación de componentes biológicamente activos en los alimentos, que ofrezcan la posibilidad de mejorar las condiciones físicas y mentales, así como de reducir el riesgo a contraer enfermedades. Se ha descubierto que muchos productos alimenticios tradicionales, como las frutas, las verduras, la soja, los granos enteros y la leche contienen componentes que pueden resultar beneficiosos para la salud. Además de éstos, se están desarrollando nuevos alimentos que añaden o amplían estos componentes beneficiosos, por las ventajas que suponen para la salud y sus convenientes efectos psicológicos.

¿Qué son los alimentos funcionales?

Alimentos "funcionales" naturales



Ajo



Brócoli



Nueces



Aceite de
oliva

Alimentos funcionales procesados



Margarina con
fitoesteroles



Zumos
enriquecidos



Yogures
probióticos



Cereales
fortificados

(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

El concepto de alimentos funcionales nació en Japón. En los años 80, las autoridades sanitarias japonesas se dieron cuenta que para controlar los gastos sanitarios, generados por la mayor esperanza de vida de la población anciana, había que garantizar también una mejor calidad de vida. Se introdujo un nuevo concepto de alimentos, que se desarrollaron específicamente para mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades.

Los alimentos funcionales no han sido definidos hasta el momento por la legislación europea. Generalmente, se considera que son aquellos alimentos, que se consumen como parte de una dieta normal y contienen componentes biológicamente activos, que ofrecen beneficios para la salud y reducen el riesgo de sufrir enfermedades. Entre algunos ejemplos de alimentos funcionales, destacan los alimentos que contienen determinados minerales, vitaminas, ácidos grasos o fibra alimenticia, los alimentos a los que se han añadido sustancias biológicamente activas, como los fitoquímicos u otros antioxidantes, y los probióticos, que tienen cultivos vivos de microorganismos beneficiosos (Tabla 1, Anexo).

Como respuesta al creciente interés sobre este tipo de alimentos, han aparecido nuevos productos y ahora el interés se centra en la necesidad de establecer normas y directrices que regulen el desarrollo y la publicidad de dichos alimentos.

¿Por qué necesitamos los alimentos funcionales?

En Europa, ha aumentado considerablemente el interés de los consumidores por conocer la relación que existe entre la dieta y la salud. Hoy en día, la gente reconoce en mayor

medida, que llevar un estilo de vida sano, incluida la dieta, puede contribuir a reducir el riesgo de padecer enfermedades y dolencias, y a mantener el estado de salud y bienestar. El apoyo que se está dando a la importancia de alimentos como las frutas, las verduras y los cereales integrales en la prevención de enfermedades, así como las últimas investigaciones sobre los antioxidantes dietéticos y sobre la combinación de sustancias protectoras en plantas, está contribuyendo a impulsar el desarrollo del mercado de los alimentos funcionales en Europa.

La necesidad de contar con alimentos que sean más beneficiosos para la salud, también se ve apoyada por los cambios socioeconómicos y demográficos que se están dando en la población. El aumento de la esperanza de vida, que tiene como consecuencia el incremento de la población anciana y el deseo de gozar de una mejor calidad de vida, así como el aumento de los costes sanitarios, han potenciado que los gobiernos, los investigadores, los profesionales de la salud y la industria alimenticia busquen la manera de controlar estos cambios de forma más eficaz. Ya existen una gran variedad de alimentos a disposición del consumidor, pero en estos momentos la prioridad es identificar qué alimentos funcionales pueden mejorar la salud y el bienestar y reducir el riesgo o retrasar la aparición de importantes enfermedades, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la osteoporosis. Si los alimentos funcionales se combinan con un estilo de vida sano, pueden contribuir de forma positiva a mejorar la salud y el bienestar.

¿Cómo están reguladas las alegaciones de salud?

Muchos académicos, científicos y organismos reguladores están trabajando para encontrar maneras de establecer una base científica que apoye las alegaciones beneficiosas que se asocian a los componentes funcionales o los alimentos que los contienen. Sería necesario que un marco regulador protegiera a los consumidores de las atribuciones de propiedades falsas o confusas, y que además pudiera responder a las necesidades de la industria en cuanto a innovación en el desarrollo de productos, su comercialización y su promoción. Para que los alimentos funcionales puedan aportar todos los beneficios posibles para la salud pública, los consumidores tienen que comprender bien y confiar en los criterios científicos utilizados para documentar sus efectos y atribuciones beneficiosas.

Japón está por delante del resto del mundo en este aspecto. En 1991, se estableció el concepto de "Alimentos para Uso Específico en la Salud, (Foods for Specified Health Use, FOSHU). Los alimentos que se incluyan dentro de la categoría de FOSHU deben ser autorizados por el Ministro de Salud, tras la presentación de pruebas exhaustivas con fundamento científico, que apoyen la alegación relativa a las propiedades de dichos alimentos, cuando son consumidos como parte de una dieta ordinaria.

En la Unión Europea no existe una legislación armonizada sobre las alegaciones de salud, y por lo tanto las cuestiones relativas a dichas alegaciones se resuelven a nivel nacional. El reto en los Estados Miembros de la UE es conseguir, bajo el marco regulador existente, que los mensajes que se comunican no hagan ninguna referencia a que dichos alimentos puedan reducir el riesgo de padecer enfermedades, incluso aunque existan pruebas científicas que avalen dichas afirmaciones. La legislación europea relativa al etiquetado prohíbe atribuir a los alimentos propiedades preventivas, terapéuticas o curativas, y la referencia a dichas propiedades. En ausencia de una

Directiva relativa a alegaciones de salud, los Estados Miembros de la UE han aplicado diferentes interpretaciones de la actual legislación sobre etiquetado. A su vez, la opinión generalizada es que las alegaciones de salud deben estar adecuadamente corroboradas para proteger al consumidor, fomentar el comercio justo y potenciar las investigaciones y la innovación en la industria alimentaria.

Durante la pasada década, se tomaron una serie de iniciativas, que se comenzaron en Suecia, para facilitar el uso de las alegaciones de salud, que incluyen la adopción de directrices y procedimientos prácticos en los diferentes Estados Miembros de la UE, como Suecia, Países Bajos y el Reino Unido, éste último mediante la Iniciativa Conjunta con respecto a Alegaciones de Salud (Joint Health Claims Initiative, JHCI). En la mayoría de estos países, los expertos en alimentación, las autoridades, los grupos de consumidores y los científicos se han unido para elaborar normas que regulen la justificación científica, la publicidad y la presentación de alegaciones de salud.

En Estados Unidos se permite desde 1993 que se aleguen propiedades "que reducen el riesgo de padecer enfermedades" en ciertos alimentos. Las "alegaciones de salud" están autorizadas por la Administración para Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), siempre que existan "evidencias científicas públicamente disponibles y haya suficiente consenso científico entre los expertos de que dichas alegaciones están respaldadas por pruebas". Aunque los fabricantes pueden utilizar alegaciones de salud para comercializar sus productos, la intención de la FDA es que el fin de dichas alegaciones sea el beneficio de los consumidores, y que se facilite información sobre hábitos alimenticios saludables, que pueden ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades, como las afecciones cardíacas y el cáncer. Según la FDA, las alegaciones pueden basarse también en "declaraciones autorizadas" de Organismos Científicos Federales, como los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health) y los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), así como de la Academia Nacional de las Ciencias (National Academy of Sciences)

¿Cuáles son los últimos desarrollos del CODEX con respecto al uso de alegaciones de salud en los alimentos?

El Codex Alimentarius es un programa conjunto de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y La Alimentación (UN Organisation for Agricultura, FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), que se encarga de establecer normas alimentarias. Su autoridad es indiscutible debido a su importancia en el comercio internacional, y muchos de los países que están desarrollando nuevas legislaciones utilizan a menudo como base las normas del Codex. El debate en el Codex se encuentra en su etapa inicial y los principales temas en los que hay que trabajar más antes de llegar a un consenso son las alegaciones en cuanto a la reducción del riesgo de padecer enfermedades, la necesidad de verificación científica y el etiquetado.

Marco jurídico europeo de los alimentos funcionales y las alegaciones de salud.

La acción concentrada FUFOSÉ

Debido al creciente interés en el concepto de los "Alimentos Funcionales" y en las "Alegaciones de Salud", la Unión Europea ha creado una Comisión Europea de Acción

Concertada sobre Bromatología Funcional en Europa (Functional Food Science in Europe, FUFLOSE). El programa ha sido coordinado por el Instituto Internacional de Ciencias Biológicas (International Life Sciences Institute (ILSI) Europe), y su objetivo es desarrollar y establecer un enfoque científico sobre las pruebas que se necesitan para respaldar el desarrollo de productos alimenticios que puedan tener un efecto beneficioso sobre una función fisiológica del cuerpo y mejorar el estado de salud y bienestar de un individuo y/o reducir el riesgo de que desarrolle enfermedades. El proyecto FUFLOSE se centró en seis áreas de la ciencia y la salud: crecimiento, desarrollo y diferenciación, metabolismo, defensa contra especies oxidativas reactivas, alimentos funcionales y el sistema cardiovascular, fisiología y función gastrointestinal, y los efectos de los alimentos o comportamiento y efecto psicológico. El documento definitivo se publicó en la revista British Journal of Nutrition.

La posición que defiende el informe es que los alimentos funcionales deberían presentarse en forma de alimentos normales, y que se deben demostrar sus efectos en las cantidades que normalmente se consumirían en la dieta. Un alimento funcional puede ser un alimento natural, un alimento al que se ha añadido un componente, o un alimento al que se le ha quitado un componente mediante medios tecnológicos o biológicos. También puede tratarse de un alimento en el que se ha modificado la naturaleza de uno o más de sus componentes, o en el que se ha modificado la biodisponibilidad de uno o más de sus componentes, o cualquier combinación de estas posibilidades. Un alimento funcional puede estar destinado a toda la población o a grupos determinados, que se pueden definir, por ejemplo, según su edad o su constitución genética.

La Acción concertada de la UE apoya el desarrollo de los dos tipos de alegaciones de salud, que se indican a continuación, con respecto a los alimentos funcionales, que deben ser siempre válidas en el contexto de la dieta global y estar asociadas a los alimentos que se consumen normalmente:

1. TIPO A: Alegaciones de "funcionales de mejora" asociadas a determinadas funciones fisiológicas y psicológicas y a actividades biológicas que van más allá de su papel establecido en el crecimiento, el desarrollo, y otras funciones normales del cuerpo.

Este tipo de alegación no hace referencia a enfermedades o estados patológicos, p. Ej. algunos oligosacáridos no digestibles mejoran el crecimiento de la flora bacteriana intestinal; la cafeína puede mejorar el rendimiento cognitivo.

2. TIPO B Alegaciones de "reducción de riesgo de enfermedades", que se asocian al consumo de un alimento o de sus componentes para ayudar a reducir el riesgo de padecer una determinada enfermedad o afección, gracias a los nutrientes específicos que contenga o no contenga dicho alimento (p. Ej. El folato puede reducir el riesgo de que una mujer tenga un hijo con defectos del tubo neural, y una ingesta adecuada de calcio puede ayudar a reducir el riesgo posterior de osteoporosis).

Validación de alegaciones y aspectos sobre seguridad

Es necesario poner en práctica las conclusiones y principios del programa FUFLOSE. Por ello, se creó un nuevo programa de Acción Concertada de la Comisión Europea, el Proceso para la Valoración de Soporte Científico de las Alegaciones con respecto a los Alimentos Process for the Assessment of Scientific Support for Claims on Foods,

PASSCLAIM), que tiene como objetivo resolver los temas relativos a validación y verificación científica de alegaciones y la información al consumidor.

El proyecto comenzó y se desarrollará a partir del principio, de que las alegaciones "funcionales de mejora" y las de "reducción de riesgo de enfermedades" deberían basarse en estudios bien planificados, mediante el uso de biomarcadores adecuadamente identificados, caracterizados y validados. El PASSCLAIM pretende establecer criterios comunes para evaluar la confirmación científica de las alegaciones de salud y proporcionar la base para la preparación de informes científicos que respalden dichas alegaciones. El Documento de Consenso del PASSCLAIM servirá de ayuda a las personas que hacen alegaciones y a las que las regulan, y además contribuirá a mejorar la credibilidad que dichas alegaciones tienen para los consumidores. Esta estrategia integrada generará una mayor confianza por parte de los consumidores en las alegaciones científicas que se hacen sobre los alimentos y servirá para responder mejor a las preocupaciones de los consumidores.

Aunque no existe una legislación europea con respecto a la seguridad de los alimentos funcionales como tales, los aspectos sobre seguridad alimentaria ya están contemplados en las regulaciones actuales de la UE. No obstante, con respecto a los alimentos sobre los que se alegan atribuciones de salud, es necesario tener en cuenta factores como su importancia dietética global, la cantidad y frecuencia de consumo, las posibles interacciones con otros constituyentes dietéticos, el impacto en las vías metabólicas y los posibles efectos adversos como la alergia y la intolerancia.

Conclusión

Los alimentos funcionales, consumidos como parte de una dieta equilibrada y acompañados de un estilo de vida saludable, ofrecen la posibilidad de mejorar la salud y/o prevenir ciertas enfermedades. El tema de las alegaciones de salud cada vez se considera más importante, y la opinión generalizada es que sería necesario un marco regulador dentro de la UE para proteger a los consumidores, fomentar el comercio justo y potenciar la innovación de productos dentro de la industria alimentaria. El mayor reto para los científicos actualmente y en el futuro será investigar las posibilidades en cuanto a nutrición y estudiar la relación existente entre un alimento o uno de sus componentes y la mejora del estado de salud y bienestar o la disminución de enfermedades. Es también vital comunicar a los consumidores los beneficios que suponen para su salud, de manera que estén bien informados para poder escoger mejor los alimentos que consumen.

Bibliografía

- Functional Food Science in Europe. (1998). British Journal of Nutrition, 80(1):S1-S193.
- Scientific Concepts of Functional Foods in Europe: Consensus Document. (1999). British Journal of Nutrition, 81(1):S1-S27.
- European Commission Community Research (2000) Project Report: Functional food science in Europe, Volume 1; Functional food science in Europe, Volume 2; Scientific concepts of Functional Foods in Europe, Volume 3. EUR-18591, Office for Official Publications of the European Communities, L-2985, Luxembourg.
- ILSI Europe Concise Monograph: Concepts of Functional Foods. To be published August 2002.
- Ashwell, M. (2001). Functional Foods: a simple scheme for establishing the scientific basis for all claims. Public Health Nutrition, 4:859-863.
- Committee of experts on Nutrition Food Safety and Consumer's Health (1999). Ad hoc Group on Functional Food, Council of Europe.

ANEXO

Tabla 1: Ejemplos de alimentos funcionales

ALIMENTO FUNCIONAL	COMPONENTE ACTIVO	PROPIEDAD FUNCIONAL
Yogures, azúcar	<u>Probióticos</u> : Alimentos con cultivos vivos beneficiosos, como resultado de la fermentación, o que se han añadido para mejorar el equilibrio microbiano intestinal, como el Lactobacillus sp. Bifidobacteria sp <u>Prebióticos</u> : Componente no digerible que tienen efectos beneficiosos, debido a que estimula el crecimiento de la flora intestinal, como la inulina y la oligofruktosa.	Mejora de funcionamiento intestinal y equilibrio microbiano intestinal
Margarinas	Esteres de esteroides y estanoles de origen vegetal añadidos	Reducen niveles de colesterol LDL (malo) Disminuyen el riesgo de padecer afecciones cardíacas
Huevos ricos en ácidos grasos esenciales omega-3	Ácidos grasos omega-3	Control de hipertensión, metabolismo de lípidos

INFORMACIÓN SANITARIA



(Se informará de los diversos temas que afectan a la salud de las personas).



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Los antioxidantes y los fitoestrógenos presentes en la cerveza podrían tener efectos beneficiosos durante la menopausia

La SEGO ha publicado el libro “Efectos de la cerveza durante la menopausia”

En esta etapa de la vida de la mujer es de especial relevancia la ingesta de antioxidantes, vitaminas, fibra y fitoestrógenos, compuestos presentes en la cerveza

El libro “*Efectos de la cerveza durante la menopausia*”, editado por la **Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)**, realiza una revisión bibliográfica sobre los efectos del consumo moderado de cerveza en la salud de la mujer durante y después de la menopausia.

“*El consumo moderado de cerveza dentro de una alimentación saludable puede tener efectos protectores en la salud debido a los ingredientes naturales con los que está elaborada (agua, cebada y lúpulo). Es una bebida que forma parte de la Dieta Mediterránea y que puede tener efectos beneficiosos en la salud de la mujer durante y tras la menopausia debido a sus propiedades estrogénicas, antiinflamatorias y antioxidantes*”, afirma el coordinador del libro, el **Dr. Tirso Pérez Medina**, Profesor Titular de Ginecología y Obstetricia de la Universidad Autónoma de Madrid y jefe del Servicio de Ginecología del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Madrid.

Existe una estrecha relación entre el estado nutricional de la mujer durante



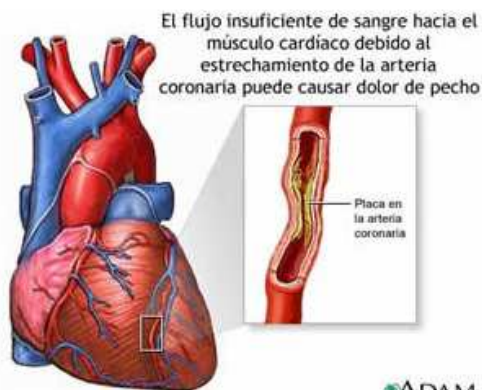
la menopausia y los riesgos de desarrollar enfermedades como arterioesclerosis, diabetes tipo 2, enfermedades neurodegenerativas, cáncer o patologías relacionadas con el estrés oxidativo. Además, la menopausia y el climaterio se caracterizan por una disminución estrogénica, lo que lleva a una menor absorción de calcio. Así, durante la etapa de la menopausia cobra especial relevancia el consumo de antioxidantes presentes en muchos alimentos, como la cerveza, que aporta

además vitaminas, fibra y fitoestrógenos naturales, beneficiosos en la prevención de patologías derivadas del descenso de estrógenos propio de la menopausia. De hecho, estudios científicos concluyen que las propiedades antioxidantes de los fitoestrógenos naturales pueden ayudar a combatir y eliminar los radicales libres producidos por el estrés oxidativo, responsables del envejecimiento de los órganos.

El libro “Efectos de la cerveza durante la menopausia” realiza una revisión bibliográfica sobre los efectos del consumo moderado de cerveza en la salud de la mujer durante y después de la menopausia

Por otro lado, el consumo moderado de cerveza aporta polifenoles que pueden favorecer la protección contra enfermedades cardiovasculares y la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo. Además, se ha comprobado científicamente que, tras un consumo moderado de cerveza, el colesterol denominado bueno (HDL) podría experimentar un aumento en sangre, lo que se asocia a un menor riesgo de cardiopatías isquémicas. Asimismo, la presencia de algunas vitaminas específicas en la cerveza, como el ácido fólico, ayuda a regular los niveles sanguíneos de homocisteína, factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular.

Angina de pecho



ADAM (Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

El término «angina de pecho» viene del latín «angor pectoris» y significa «estrangulamiento en el pecho». Los pacientes que sufren de angina de pecho a menudo dicen sentir una sensación de asfixia, o presión o ardor en el pecho, pero un episodio de angina no es un ataque cardíaco. El dolor a menudo aparece tras un esfuerzo físico. A diferencia de un ataque al corazón, el músculo cardíaco no sufre un daño permanente y el dolor generalmente desaparece con el reposo.

¿Cuál es la causa de la angina de pecho?



La arterioesclerosis es el acúmulo de colesterol en las arterias, que dificulta la circulación.

(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

La angina es el dolor que se manifiesta cuando una arteria coronaria enferma (las arterias coronarias son los vasos sanguíneos que riegan el corazón) no puede suministrar suficiente sangre a una parte del músculo cardíaco para satisfacer su necesidad de oxígeno. El aporte deficiente de sangre rica en oxígeno al corazón se denomina «isquemia». La angina generalmente se produce cuando el corazón tiene una mayor necesidad de sangre rica en oxígeno, por ejemplo, durante el ejercicio físico. Otras causas de angina de pecho son las emociones fuertes, las temperaturas extremas, las comidas pesadas, el alcohol y el tabaco.

Los ataques de angina en los hombres generalmente se producen después de los 30 años de edad y casi siempre son ocasionados por una enfermedad arterial coronaria (EAC). En las mujeres, la angina suele aparecer a mayor edad y puede ser causada por muchos factores diferentes. Aparte de la EAC, la angina puede ser causada por el estrechamiento de la válvula aórtica en el corazón (estenosis aórtica), un nivel bajo de glóbulos rojos en la corriente sanguínea (anemia) o una glándula tiroides hiperactiva (hipertiroidismo).

¿Cuáles son los síntomas?

6 SEÑALES DE ANGINA



La angina de pecho es generalmente un síntoma de [EAC](#).

(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

La angina suele comenzar en el centro del pecho, pero el dolor puede extenderse al brazo izquierdo, al cuello o a la mandíbula. Es posible sufrir entumecimiento o pérdida de sensibilidad en los brazos, los hombros o las muñecas. Los episodios generalmente duran solo unos minutos. Sin embargo, si el dolor cambia, aumenta o dura más tiempo se debe buscar atención médica de inmediato.

Existen distintos tipos de angina. Los pacientes con **angina estable** generalmente saben el nivel de actividad o estrés que les provoca un ataque. Además, los pacientes deben observar cuánto tiempo duran los ataques, si son diferentes de ataques anteriores y si se alivian con medicamentos. A veces se producen cambios en los ataques: sobrevienen con mayor frecuencia, duran más tiempo o se producen cuando la persona no ha hecho ejercicio. Un cambio en la modalidad de los ataques podría significar que el paciente sufre de lo que se denomina **angina inestable**, en cuyo caso es importante consultar al médico lo antes posible. Los pacientes que sienten un dolor nuevo, peor o constante en el pecho tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco, una irregularidad de los latidos (arritmia) e incluso una muerte súbita.

Otros tipos de angina

La **angina variante** o angina de Prinzmetal es un tipo de angina poco común causada por lo que se denomina «espasmo coronario» (vasoespasmo). El espasmo estrecha momentáneamente la arteria coronaria impidiendo que el corazón reciba suficiente sangre. Puede producirse en pacientes que tienen además una acumulación significativa de placa grasa (aterosclerosis) en por lo menos un vaso sanguíneo importante. A diferencia de la angina típica, la angina variante generalmente aparece en momentos de reposo. Estos ataques pueden ser muy dolorosos y suelen sobrevenir principalmente entre la medianoche y las 8 de la mañana. A menudo se producen cada día a la misma hora.

La **angina microvascular** es un tipo de angina en que los pacientes sienten dolor en el pecho pero no parecen tener ninguna obstrucción en las arterias coronarias. Sienten dolor en el pecho porque los pequeños vasos sanguíneos que alimentan el corazón, los brazos y las piernas no funcionan de manera normal. Los pacientes suelen sobrellevar bien este tipo de angina y tienen en general muy pocos efectos secundarios a largo plazo.

¿Cómo se diagnostica la angina?

Los médicos generalmente pueden determinar si un paciente sufre de angina basándose en los síntomas que éste describe y sus características. Pueden realizarse estudios tales como radiografías, un electrocardiograma (ECG) de esfuerzo, una prueba de esfuerzo con isótopos y una angiografía coronaria. Los médicos también pueden solicitar análisis de sangre para medir las concentraciones de ciertas proteínas.

La angina variante puede diagnosticarse usando un [monitor Holter](#). Los estudios Holter permiten obtener una lectura continua de la frecuencia y el ritmo cardíaco durante un espacio de 24 horas o más.

¿Cómo se trata la angina?

Los medicamentos y los cambios en el estilo de vida son los medios más comúnmente utilizados para controlar la angina. En los casos más graves, podría ser necesario realizar un procedimiento denominado «revascularización».

Cambios en el estilo de vida

Aunque la angina puede ser provocada por el ejercicio físico, esto no significa que el paciente deba dejar de hacer ejercicio, sino que debe seguir un programa de ejercicios aprobado por el médico. Deben controlarse los factores de riesgo de EAC (típicamente la aterosclerosis), entre ellos la hipertensión arterial, el consumo de cigarrillos, los niveles elevados de colesterol y el exceso de peso. Si el paciente come alimentos sanos, no fuma, limita su consumo de alcohol y evita el estrés, podrá vivir más cómodamente y sufrir ataques de angina con menor frecuencia.

Medicamentos

Ciertos medicamentos pueden ayudar a prevenir o aliviar los síntomas de angina. El medicamento más conocido para la angina de pecho es la [nitroglicerina](#) que, al abrir (o dilatar) los vasos sanguíneos, mejora el flujo de sangre y hace posible que llegue al músculo cardíaco más sangre rica en oxígeno. La nitroglicerina actúa en cuestión de segundos. En general, se indica a los pacientes que se sienten o acuesten en cuanto sufran un ataque y luego tomen su nitroglicerina. Si una actividad tal como subir las escaleras provoca una angina, el paciente puede tomar la nitroglicerina antes de realizar la actividad, para evitar un ataque.

Otros medicamentos utilizados para controlar la angina típica y la angina microvascular son los [betabloqueantes](#) y los [bloqueantes cálcicos](#). Estos medicamentos reducen la demanda de oxígeno por parte del corazón al reducir la frecuencia cardíaca o la presión arterial. También reducen las probabilidades de que el paciente sufra de una irregularidad en los latidos del corazón (arritmia). Los bloqueantes cálcicos y los nitratos también pueden utilizarse para evitar los espasmos que originan la angina variante.

A los pacientes con angina estable, los médicos pueden recetarles [antiplaquetarios](#) como la [aspirina](#). Estos medicamentos reducen la capacidad de coagulación de la sangre, para que ésta pueda circular más fácilmente por las arterias estrechadas.

Para los pacientes que sufren de angina inestable, los médicos normalmente indican reposo en cama y algún tipo de [diluyente de la sangre](#), tal como la heparina.

Cirugía e intervenciones transcatéter

Si una angina típica o una angina variante es ocasionada por una EAC grave, posiblemente sea necesario realizar un procedimiento de revascularización para mejorar el suministro de sangre al corazón. La revascularización puede realizarse mediante una [intervención transcatéter](#) o una [cirugía de bypass](#).

Metabolismo y salud cardiovascular, temas de las investigaciones ganadoras de las Becas Manuel de Oya



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Alba Deyà, del Instituto Catalán de Ciencias Cardiovasculares (CSICICCC), y **Ana María Torres García**, del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición ICTAN-CSIC, han sido seleccionadas por el **Centro de Información Cerveza y Salud** como adjudicatarias de las **Becas Manuel de Oya: Cerveza, Salud y Nutrición en su XVI edición**.

Alba Deyà, bajo la dirección de la Dra. Lina Badimon, del Instituto Catalán de Ciencias Cardiovasculares (CSIC-ICCC), realizará el estudio “Cardiobeer follow-up study: efectos de las bebidas fermentadas en síndrome premetabólico”, que investiga si el consumo regular y moderado de cerveza, como parte de buenos hábitos alimentarios, mejora el perfil oxidativo del plasma y modula la presencia en sangre de componentes inflamatorios (moleculares o celulares) con un papel determinante en la función endotelial vascular. **El objetivo final es determinar si existen efectos cardiosaludables del consumo moderado de cerveza, enfocándose en la prevalencia de la función del endotelio vascular y la protección frente al estrés oxidativo y activación de células circulantes, procesos clave en el desarrollo de la arteriosclerosis.**

Por su parte, Ana María Torres García será dirigida por la Dra. Laura Bravo Clemente, del Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición ICTAN-CSIC, en la realización del proyecto “Mecanismos moleculares de acción de los polifenoles de la cerveza frente a la obesidad y esteatosis hepática no alcohólica”. Esta investigación estudia si los polifenoles de la cerveza ejercen un efecto protector del hígado, tanto por su acción antioxidante directa, como regulando la síntesis y acumulación hepática de tejido graso, resguardando frente al desarrollo de hígado graso no alcohólico; y que los polifenoles de la cerveza ejercen un efecto antiobesidad, bloqueando la generación de grasas en preadipocitos y su diferenciación a adipocitos. **El objetivo final es valorar el efecto de la cerveza sobre el metabolismo lipídico en hígado y tejido adiposo con el fin de aportar nuevos conocimientos sobre los mecanismos de acción de esta bebida funcional en obesidad y como hepatoprotectora.**

Tras 16 años de apoyo al sector científico, las Becas Manuel de la Oya otorgan 36.000 euros para contribuir con el trabajo y compromiso de los jóvenes españoles con la investigación. **(Centro de Información Cerveza y Salud (CICS))**

Propilenglicol

Es ingrediente primario de las pinturas



Se lo utiliza como agente preservante en trampas



Se utiliza como carrier en aceite de fragancia



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

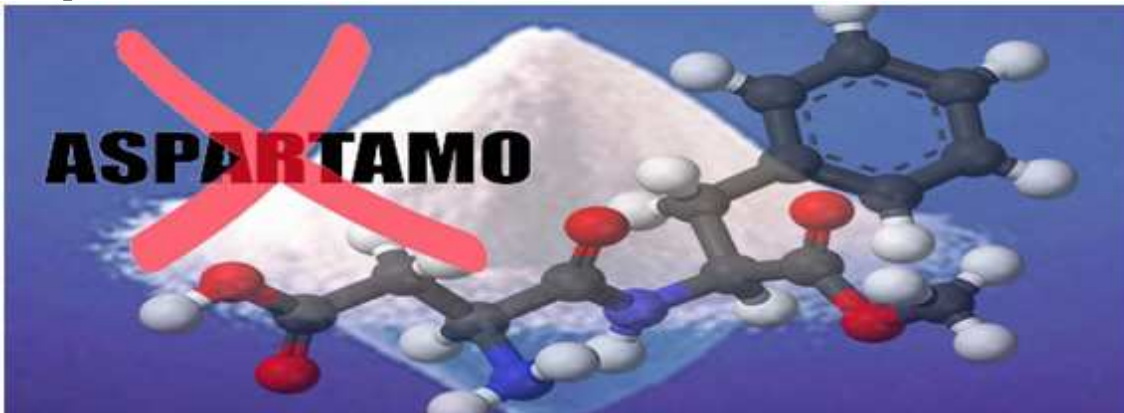
El propilenglicol (nombre sistemático: propano-1,2-diol) es un compuesto orgánico incoloro, insípido e inodoro. Se trata de un **líquido aceitoso** que se encuentra en algunos alimentos especialmente en algunas barras de **cereales** y alimentos que no contienen lácteos como batidos o suplementos ‘naturales’ que actúan como laxantes o vitaminas.

Rotulado como **E1520**, también se utiliza como anticongelante, disolvente, está presente en muchos cosméticos como toallitas húmedas para bebés o champús y es el ingrediente principal de los lubricantes íntimos. Según explican desde la Organic and non-GMO food movement “se ha demostrado que este aditivo tan común –y, por ende, tan difícil de evitar– causa problemas de **salud intestinal**, puede producir diarrea y se cree que podría suponer una amenaza neurológica permanente”. Al igual que muchos otros productos químicos que debemos evitar, en las etiquetas aparece visiblemente reconocido como seguro.



Sabiendo sus nocivos efectos... Más que a la cabeza, te vas a llevar las manos al estómago. (Corbis)

El aspartamo



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

El aspartamo es un edulcorante no calórico que se utiliza en numerosos alimentos en todo el mundo. Es entre 150 y 200 veces **más dulce que el azúcar** y si está seco o congelado es estable pero se descompone cuando está en líquidos a temperaturas superiores a los 30 °C. Es el responsable de endulzar casi la totalidad de los productos “sin azúcar” o *light* de los que consumes habitualmente, así como para dar sabor a los chicles y a la mayoría de yogures y lácteos del mercado.

En Europa se corresponde con el código **E951** en los etiquetados y aunque muchos expertos creen que es la mejor alternativa al azúcar para las personas con problemas de **diabetes o sobrepeso**, su ingesta también se ha relacionado con dolores de cabeza e incluso daños neurológicos. “Recuerda que en los **alimentos dietéticos** que utilizan edulcorantes artificiales hechos de productos químicos o con productos químicos como el aspartamo, no hay suficientes beneficios en comparación con los riesgos, a pesar de lo que las tácticas de *marketing* puedan decirnos”, aseguran desde la plataforma.

La sucralosa



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Como el anterior, la sucralosa es otro edulcorante que se utiliza como sustituto del azúcar, pero en este caso su poder es hasta 600 veces más dulce que la sacarosa, casi el doble que la sacarina y 3,3 veces más que el aspartamo. Se fabrica por halogenación selectiva de **sacarosa** y, a diferencia del aspartamo, es termoestable y resiste las variaciones del pH por lo que puede usarse para elaborar productos con fechas de caducidad a largo plazo.

La ves a diario en el súper. Se puede encontrar en solitario tanto bajo el nombre de grandes marcas internacionales de edulcorantes artificiales como en genéricas—normalmente en forma líquida— y se encuentra en la mayoría de los alimentos dietéticos libres de azúcares no orgánicos, postres **congelados** sin azúcar, cereales o yogures.

Hay muchos ingredientes que pese a estar etiquetados como seguros, pueden ser malos para nuestra salud

Aunque todavía es considerada por las autoridades sanitarias como un edulcorante seguro (de hecho puedes identificarlo en las etiquetas de innumerables productos bajo el código **E955**), lo cierto es que es uno de los ingredientes artificiales que debes evitar. Como explican desde el movimiento a favor de una alimentación saludable y orgánica, “se ha demostrado que puede dañar algunas funciones del intestino —como por ejemplo reduciendo la cantidad de bacterias saludables que este produce— y es responsable de generar malestar digestivo a muchos de sus consumidores”. De ahí que los expertos en alimentación defiendan que se sustituya por **extracto de stevia**, un edulcorante natural elaborado sin productos químicos ni alcoholes, para endulzar nuestros alimentos sin necesidad de utilizar azúcar pero de una forma natural.

TBHQ



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Legal en nuestro país por el Real Decreto 1118/2007 bajo el código **E319**, la **t**erbutilhidroquinona o **T**HBQ tiene efectos secundarios potencialmente dañinos en nuestro organismo. Se trata de un conservante que se obtiene derivado de la industria petrolífera y que se utiliza como aditivo alimentario y antioxidante gracias a que evita la decoloración natural de los alimentos que se genera por la oxidación del hierro cuando estos están procesados.

Gracias a que no se modifica ni daña con el calor, está presente en frituras, grasas animales y productos de bollería que se alcancen temperaturas altas, así como en bebidas energéticas o zumos, cereales para el desayuno alimentos congelados y otros muchos **procesados**. Además, como explican en la web especializada en **Aditivos alimentarios**, “en grandes dosis podría provocar asma, urticaria, insomnio, un aumento del colesterol en sangre y problemas de metabolismo en el hígado”. Por si fuera poco, diferentes investigaciones encontraron que puede ser **cancerígeno**. Visto así, ¿no crees que merece la pena identificar si lo contienen los alimentos que sueles comer?



Cuidadito con los productos 'light'. Igual adelgazas pero a cambio de tu salud. (Corbis)

BHA y BHT



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

El Butilhidroxianisol y Butilhidroxitoluol, conocidos como BHA y BHT por sus siglas en inglés, son químicos que se utilizan como **antioxidantes sintéticos** para alimentos

procesados. Ambos provienen de la industria petrolífera y, pese a que los Institutos Nacionales de Salud consideran que es un carcinógeno humano y está prohibido su uso en alimentos infantiles en países como Australia y en todos los productos en otros como Japón, en España el E320 y el E321 están presente en alimentos a los que tenemos acceso a diario –la mayoría dulces y derivados de la bollería–.

También se les relaciona con el **desarrollo de alergias** y con daños neurológicos a largo plazo. Suelen combinarse ambos (ya que potencian mutuamente sus efectos en los alimentos) por lo que en nuestro país las dosis máximas autorizadas van siempre en función de la suma total de antioxidantes BHT y BHA que contengan los productos.

CONTAMINACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



(Se publicaran diversos temas que nos envían diversas revistas científicas y la Unión Europea).



Oficina Internacional del Agua
Desarrollar capacidades para mejorar la gestión del agua

Descubre la última edición
de las "Noticias Internacionales 2016"



Capacitar, Cooperar, Informar, Manejar ...
Todas las actividades de la Oficina Internacional del Agua
y de sus socios en Francia, Europa y en todo el mundo.

(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

CONSECUENCIAS NEFASTAS DE LA GANADERÍA PARA EL MEDIO AMBIENTE

La concentración cada vez mayor de granjas industriales genera problemas de contaminación por exceso de nitratos que se filtran en el suelo y lo destruyen.



DESTRUCCIÓN DEL SUELO Y DE LOS ECOSISTEMAS ACUÁTICOS

La concentración cada vez mayor de granjas genera problemas de contaminación por nitratos que se filtran en el suelo y lo destruyen. Esto supone echar a perder tierras fértiles y recursos hídricos que en tiempos de sequía pueden ser necesarios.

La concentración de animales hacinados y explotados en granjas facilita la propagación de infecciones, con lo cual se abusa de los antibióticos para evitar epidemias. Esto provoca una grave contaminación, ya que los restos de estos antibióticos se expulsan a través de la orina de los animales y se filtran al suelo, dañando los ecosistemas acuáticos. Además, esto puede conllevar la mutación de ciertos virus y bacterias, que podrían crear resistencia a los efectos activos de los antibióticos, razón por la cual algunos antibióticos podrían dejar de ser efectivos, y por ello podrían rebrotar enfermedades aparentemente erradicadas.

Los desechos de las granjas industriales no sirven para abono ya que los animales consumen piensos artificiales ricos en proteínas y hormonas para el crecimiento, por esta razón son altamente nocivos, destruyen el suelo y desprenden gases tóxicos muy contaminantes.

LA GANADERÍA Y EL CALENTAMIENTO GLOBAL

La Ganadería

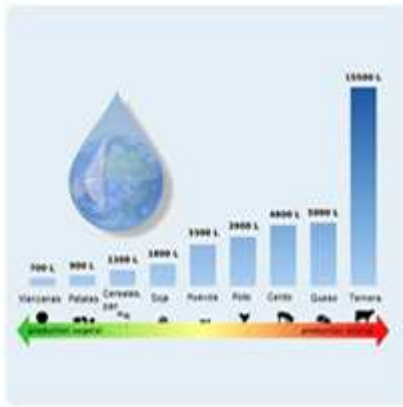


(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

El vegetarianismo es la forma más eficaz para evitar la mayor catástrofe ecológica de la Historia. Frenar el cambio climático es el gran reto al cual la humanidad debe enfrentarse de forma inminente. Ecológicamente, la ganadería contribuye a aumentar el calentamiento global, o lo que es lo mismo, es la responsable del cambio climático que está sufriendo nuestro planeta. Según sostiene un estudio internacional dirigido por los profesores Tony McMichael y John Powles, de la Universidad Nacional de Australia y la Universidad de Cambridge, es imprescindible y urgente reducir el consumo mundial de carne como mínimo en un 10%. El motivo de todo ello es que el sistema digestivo de los animales (sobre todo el de los rumiantes), el estiércol y el uso de fertilizantes y pesticidas (entre otros procesos ligados a la ganadería), generan una gran cantidad de metano, un poderoso gas que causa el efecto invernadero. Por un lado, el informe destaca que la actividad agrícola, en especial la ganadería, genera una quinta parte de las emisiones totales de gases de efecto invernadero, y por otro, señala como preocupante la deforestación para reconvertir bosques en pastos para ganado y la dificultad para hacer frente a la cada vez mayor acumulación de excrementos y falta de agua potable. El informe se presentó en Londres y fue publicado por la prestigiosa revista científica *The Lancet*.

En la **Asociación Animalista LIBERA!** consideramos que lo más justo, tanto para los propios animales como para el medio ambiente, no es que reduzcamos nuestro consumo de carne en un 10%, sino que sigamos una alimentación vegana, sin consumo de productos de origen animal (carne, pescado, lácteos, huevos...).

GANADERÍA CONSUMO Y CONTAMINACIÓN DEL AGUA

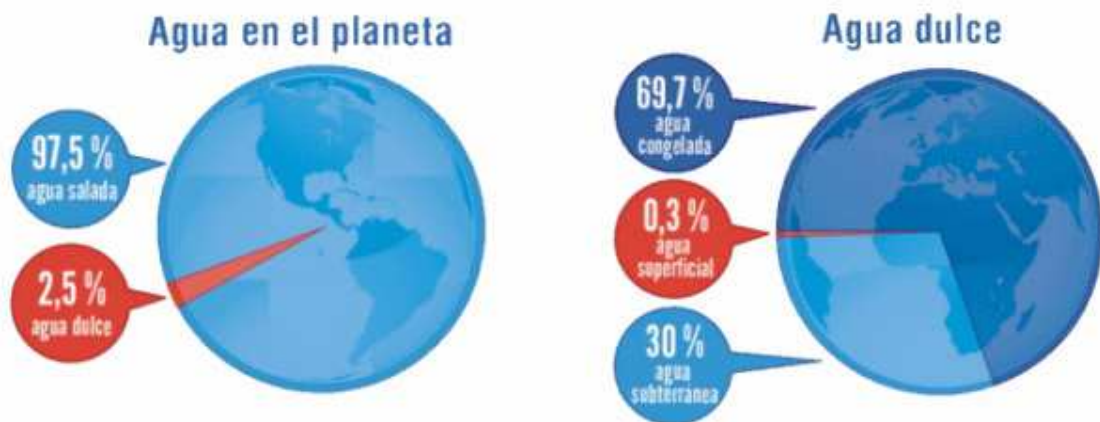


(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Para producir un kilo de carne se necesita hasta 10 veces más cantidad de agua que la necesaria para producir un kilo de granos. Y en cuanto a la contaminación, los residuos de las gigantescas granjas industriales son vaciados en corrientes de agua, saturandolas produciendo graves problemas medioambientales y sanitarios.

LA IMPORTANCIA DEL AGUA DULCE

Del total de agua del planeta, el agua salada representa alrededor del 97,5%. Sólo el 2,5% es agua dulce, incluyendo 1,75% en estado congelado en glaciares, hielo y nieve, 0,7% en aguas subterráneas dulces, y en la humedad del suelo, y menos de 0,01 % del total es agua superficial encontrado en lagos, pantanos y ríos.



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

CONSUMO HÍDRICO DE LA GANADERÍA

Muchos países se encuentran en una situación hídrica deficitaria producida principalmente por la extracción indiscriminada de agua subterránea, superando en creces la recarga de los acuíferos. Esto conlleva al agotamiento de un recurso natural, por lo que este uso insostenible de los recursos hídricos no puede continuar por mucho tiempo.

Las cifras brindadas por la FAO muestran que para producir un kilo de carne se requieren unos 15.000 litros de agua, mientras que para generar un kilo de granos se requieren 1.500 litros de agua.



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Otros números fueron brindados por la Comisión de la ONU sobre Desarrollo Sostenible, “*Agua-Más nutrición por la misma cantidad de agua*” en 2004, donde mencionaban que para producir 100 gramos de carne se requieren hasta 7.000 litros de agua (70.000 por kilo).

CONTAMINACIÓN HÍDRICA DE LA GANADERÍA

Sólo tenemos a nuestra disposición un 0,003 % de agua NO contaminada del total de agua disponible a nivel mundial.

Los residuos de las enormes granjas industriales supera la capacidad de absorción del planeta, causando sobre saturación de los ríos que llevan residuos ganaderos. En la mayoría de estas granjas, los animales están hacinados en zonas relativamente pequeñas, con alta densidad poblacional, por lo que el estiércol y la orina se canalizan mediante desagües o sistemas de lavados a las llamadas lagunas de desecho masivo, las cuales no son un espejo azul rodeado de bosques ni montañas, sino que son enormes agujeros en el suelo al aire libre llenos de desechos de los animales, algunas mayores a siete hectáreas que pueden llegar a contener tanto como 75 a 170 millones de litros de aguas residuales.

La ganadería amenaza el medio ambiente. Es necesario encontrar soluciones urgentes

29 de noviembre de 2006, Roma – ¿Qué produce más emisiones de gases causantes del efecto invernadero, criar vacas o conducir automóviles?. La respuesta puede suponer una sorpresa para muchos:

Según un reciente informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el sector ganadero genera más gases de efecto invernadero –el 18 por ciento, medidos en su equivalente en dióxido de carbono (CO₂)– que el sector del transporte. También es una de las principales causas de la degradación del suelo y de los recursos hídricos.

“El ganado es uno de los principales responsables de los graves problemas medioambientales de hoy en día. Se requiere una acción urgente para hacer frente a esta situación”, asegura Henning Steinfeld, Jefe de la Subdirección de Información Ganadera y de Análisis y Política del Sector de la FAO, y uno de los autores del estudio.

Como señal de prosperidad, cada año la humanidad consume más carne y productos lácteos. Está previsto que la producción mundial de carne se duplique desde los 229 millones de toneladas en 1999/2001 a 465 millones de toneladas en 2050, al tiempo que la producción lechera se incrementará en ese período de 580 a 1 043 millones de toneladas.

Un precio elevado

El sector pecuario es el de crecimiento más rápido en el mundo en comparación con otros sectores agrícolas. Es el medio de subsistencia para 1 300 millones de personas y supone el 40 por ciento de la producción agrícola mundial. Para muchos campesinos pobres en los países en desarrollo, el ganado es también una fuente de energía como fuerza de tiro y una fuente esencial de fertilizante orgánico para las cosechas.

Pero este rápido desarrollo tiene un precio elevado para el medio ambiente, según el informe de la FAO *La sombra alargada de la ganadería-aspectos medioambientales y alternativas*. “El coste medioambiental por cada unidad de producción pecuaria tiene que reducirse a la mitad, tan sólo para impedir que la situación empeore”, advierte el documento.

Si se incluyen las emisiones por el uso de la tierra y el cambio del uso de la tierra, el sector ganadero es responsable del 9 por ciento del CO₂ procedente de la actividades humana, pero produce un porcentaje mucho más elevado de los gases de efecto invernadero más perjudiciales. Genera el 65 por ciento del óxido nítrico de origen humano, que tiene 296 veces el Potencial de Calentamiento Global (GWP, por sus siglas en inglés) del CO₂. La mayor parte de este gas procede del estiércol.

Y también es responsable del 37 por ciento de todo el metano producido por la actividad humana (23 más veces más perjudicial que el CO₂), que se origina en su mayor parte en el sistema digestivo de los rumiantes, y del 64 por ciento del amoníaco, que contribuye de forma significativa a la lluvia ácida.

El informe de la FAO explica que la ganadería utiliza hoy en día el 30 por ciento de la superficie terrestre del planeta, que en su mayor parte son pastizales, pero que ocupa también un 33 por ciento de toda la superficie cultivable, destinada a producir forraje. La tala de bosques para crear pastos es una de las principales causas de la deforestación, en especial en Latinoamérica, donde por ejemplo el 70 por ciento de los bosques que han desaparecido en el Amazonas se han dedicado a pastizales.

Tierra y agua

Los rebaños provocan al mismo tiempo daños en el suelo a gran escala, con cerca del 20 por ciento de los pastizales degradados a causa del sobrepastoreo, la compactación y la erosión. Esta cifra es aún mayor en las tierras áridas, en donde unas políticas erróneas y una gestión ganadera inadecuada han contribuido al avance de la desertificación.

La actividad ganadera figura entre los sectores más perjudiciales para los cada día más escasos recursos hídricos, contribuyendo entre otros aspectos a la contaminación del agua, la eutrofización (proliferación de biomasa vegetal debido a la excesiva presencia de nutrientes, ndr) y la destrucción de los arrecifes de coral. Los principales agentes contaminantes son los desechos animales, los antibióticos y las hormonas, los productos químicos utilizados para teñir las pieles, los fertilizantes y pesticidas que se usan para fumigar los cultivos forrajeros.

El sobrepastoreo afecta al ciclo del agua, e impide que se renueven los recursos hídricos tanto de superficie como subterráneos. La producción de forraje obliga a desviar importantes cantidades de agua.

Se considera que la ganadería es la principal fuente terrestre de contaminación de fósforo y nitrógeno en el Mar del Sur de China, contribuyendo a la pérdida de biodiversidad en los ecosistemas marinos.

Los animales para la producción de carne y leche suponen ya el 20 por ciento de toda la biomasa animal terrestre. La presencia de ganado en grandes extensiones de tierra y la demanda de cultivos forrajeros también contribuyen a la pérdida de biodiversidad. En la lista de 24 tipos de ecosistemas importantes, los estudios indican que hay 15 que se encuentran amenazados por esta causa.

Soluciones

El informe, que ha sido producido con la ayuda de la Iniciativa para la Ganadería, Medio ambiente y Desarrollo (LEAD, por sus siglas en inglés), propone de forma clara que se tengan en consideración estos elevados costes mediambientales y sugiere una serie de medias para enderezar la situación, entre ellas:

Degradación del suelo- Controlar los accesos y eliminar los obstáculos a la movilidad en los pastos comunales. Utilizar métodos de conservación del suelo y el silvopastoreo, junto la exclusión controlada del ganado en áreas delicadas y el pago por servicios medioambientales en el uso del suelo para la ganadería para limitar su degradación.

Atmósfera y clima- Incrementar la eficiencia de la producción ganadera y de la agricultura forrajera. Mejorar la dieta de los animales para reducir la fermentación intestinal y las consiguientes emisiones de metano. Establecer plantas de biogas para reciclar el estiércol.

Agua- Mejorar la eficacia de los sistemas de riego. Hacer pagar el coste total del agua e introducir impuestos para desincentivar la concentración de la industria ganadera a gran escala junto a las ciudades.

Estas cuestiones centran los debates en una reunión que organiza la FAO esta semana en Bangkok, que deberá marcar las pautas para la industria ganadera a nivel mundial. El encuentro servirá también para debatir los riesgos para la salud pública relacionados con el rápido crecimiento del sector ganadero, ya que las enfermedades animales afectan en forma creciente a los humanos. Otro riesgo potencial de este crecimiento veloz es el de dejar fuera del mercado a los pequeños campesinos.

Christopher Matthews Oficina de prensa, FAO

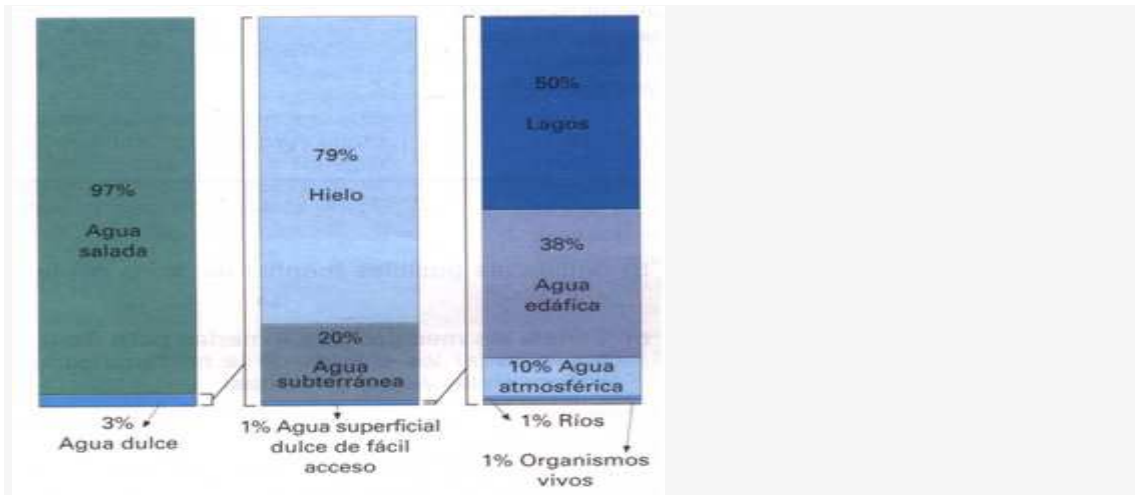
CONTAMINACIÓN DE LAS AGUAS



INTRODUCCIÓN

Una imagen desde el espacio nos muestra que la Tierra es el “planeta del agua”. Más del 70% de la superficie terrestre está ocupada por la hidrosfera, de cuya existencia han dependido y dependen la vida y la morfología de nuestro planeta.

La cantidad de agua de la que disponemos es prácticamente fija: unos 14.000 millones de km³. Toda ella está sometida a un proceso de constante reciclado, el ciclo del agua, movido por la energía del Sol y considerado como un gran sistema de depuración natural de la misma.



Distribución porcentual del agua en el sistema Tierra

Las actividades realizadas por el hombre introducen graves modificaciones en los flujos de agua dentro de un ciclo, contribuyendo a su degradación, cuyas consecuencias son la pérdida de su calidad natural y por tanto la disminución del agua como recurso. Las características que presenta el agua (alto poder disolvente, capacidad termorreguladora y de absorción de determinadas radiaciones, etc.) hacen de ella el vehículo más natural de eliminación de residuos generados por la acción humana, que en la actualidad se han incrementado considerablemente como consecuencia del desarrollo económico descontrolado y del aumento de la población.

1. DEFINICIÓN.

La contaminación del agua es, según el Artículo 85 de la Ley General de Aguas, “la acción y el efecto de introducir materias o formas de energía o inducir condiciones en el agua que, de modo directo o indirecto, impliquen una alteración perjudicial de su calidad en relación con los usos posteriores o con su función ecológica”.



Aguas contaminadas con residuos sólidos

2. TIPOS DE CONTAMINACIÓN.

Atendiendo al modo en el que la contaminación se produce, podemos distinguir entre contaminación difusa y contaminación puntual:

2.2. PUNTUAL.

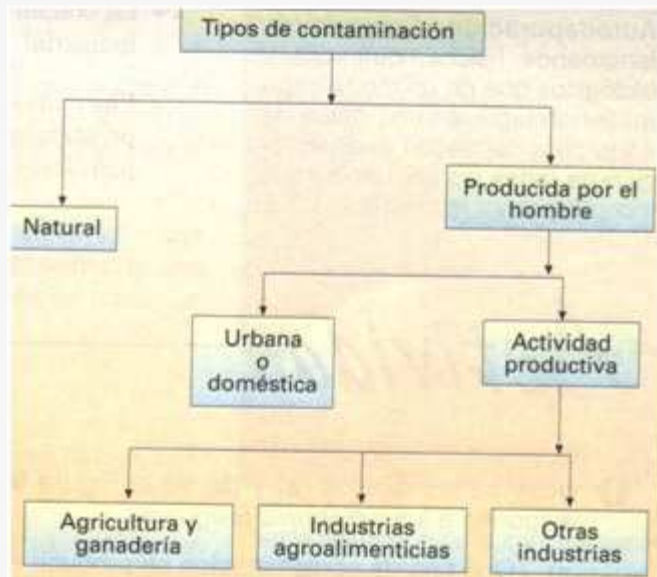
Es producida por un foco emisor determinado afectando a una zona concreta, lo que permite una mejor difusión del vertido. Su detección y su control son relativamente sencillos. Un ejemplo de contaminación puntual sería el vertido de aguas residuales industriales o domésticas.

2.1. DIFUSA.

Su origen no está claramente definido, aparece en zonas amplias en las que coexisten múltiples focos de emisión, lo que dificulta el estudio de los contaminantes y su control individual. Pueden producirse posibles interacciones que agraven el problema. Principalmente correspondería a la contaminación natural.

3. ORIGEN DE LA CONTAMINACIÓN.

En función del origen del vertido, también existen diferentes tipos de contaminación de aguas:



3.1. NATURAL.

La contaminación natural consiste en la presencia de determinadas sustancias en el agua sin que intervenga la acción humana, estas sustancias pueden tener procedencias muy diversas: partículas sólidas y gases atmosféricos arrastrados por las gotas de lluvia y aguas del deshielo; pólenes, esporas, hojas secas y otros residuos vegetales, y excrementos de peces y aves acuáticas. Todos estos residuos naturales sufren una serie de procesos químicos y biológicos que forman parte de la capacidad autodepuradora del agua y en su mayoría son eliminados.

Normalmente estas emisiones escapan al control humano y su importancia se registra a nivel global mayoritariamente.

3.2. ANTROPOGÉNICO.

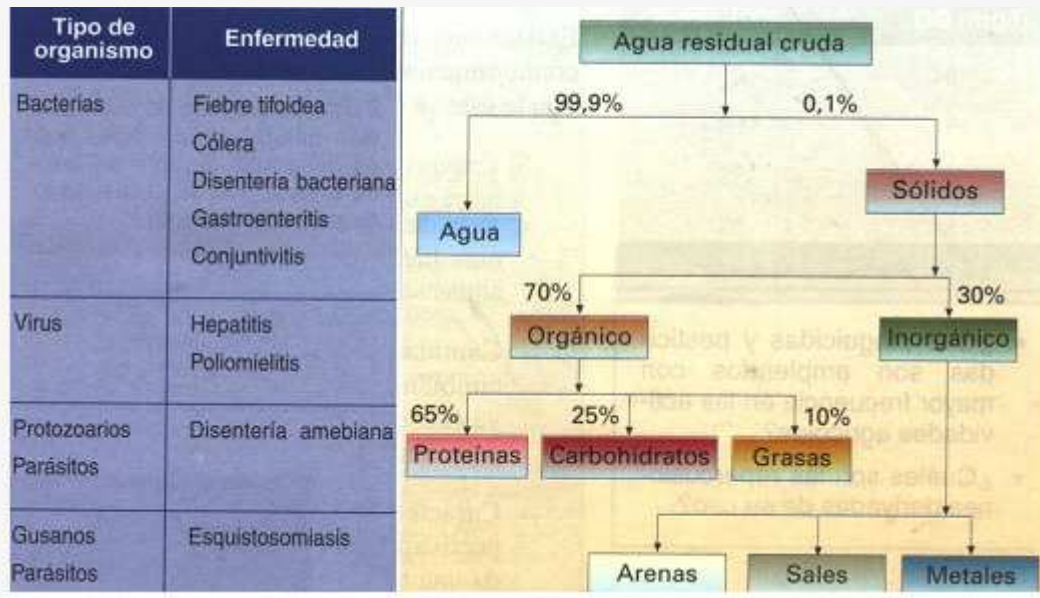
Desde el punto de vista regional representan la mayor fuente de contaminación. Cuantitativamente son menores que las naturales pero sus efectos se multiplican porque sus efluentes se localizan en áreas reducidas, que a su vez son las que mayor cantidad de población tienen, y además, porque sus emisiones son más intensas.

Existe un gran número de fuentes de contaminación de origen antropogénico:

3.2.1. URBANO O DOMÉSTICO.

La contaminación de origen urbano es el resultado del uso del agua en viviendas, actividades comerciales y de servicios, lo que genera aguas residuales, que son devueltas al receptor con contenidos de residuos fecales (con alta carga biológica), desechos de alimentos (grasas, restos, etc.), y en la actualidad con un importante incremento de productos químicos (lejías, detergentes, cosméticos, etc.).

En la actualidad, gran parte de las enfermedades, principalmente en los países tercermundistas dada la falta de recursos, se transmiten por la vía hídrica.



3.2.2. ACTIVIDAD PRODUCTIVA.

- **AGRÍCOLA Y GANADERA.**

La contaminación de origen agrícola deriva, principalmente, del uso de plaguicidas, pesticidas, biocidas, fertilizantes y abonos, que son arrastrados por el agua de riego, llevando consigo sales compuestas de nitrógeno, fósforo, azufre y trazas de elementos organoclorados que pueden llegar al suelo por lixiviado y contaminar las aguas subterráneas.

En explotaciones ganaderas, la contaminación procede de los restos orgánicos que caen al suelo y de vertidos con aguas cargadas de materia orgánica, que asimismo pueden también contaminar las aguas subterráneas.

- **INDUSTRIAS.**

La contaminación de origen industrial es una de las que produce un mayor impacto, por la gran variedad de materiales y fuentes de energía que pueden aportar al agua: materia orgánica, metales pesados, incremento de pH y temperatura, radioactividad, aceites, grasas, etc. Entre las industrias más contaminantes se encuentran las petroquímicas, las agroalimentarias, las energéticas (térmicas, nucleares, hídricas, etc.), papeleras, siderúrgicas, alimenticias, textiles y mineras.

3.2.3. OTRAS.

Otras fuentes de contaminación de origen antropogénico son:

- Los vertederos de residuos, tanto urbanos como industriales.

- La contaminación por restos de combustibles, como lubricantes, anticongelantes, asfaltos, todos ellos derivados de las infraestructuras y el empleo del automóvil.
- La contaminación del agua por fugas en conducciones y depósitos de carácter industrial.
- Las mareas negras, ocasionadas por el vertido de petróleo crudo sobre el mar, principalmente como consecuencia de accidentes de los grandes buques petroleros o como resultado de su limpieza.

ORIGEN	CONTAMINANTE	EFFECTOS
<p>Industria energética-Térmica <i>(emplea agua como refrigerante)</i></p> <p>Industria energética-Hídrica <i>(el agua de las turbinas vertida al río posee una temperatura inferior)</i></p>	Temperatura	<ul style="list-style-type: none"> - Con un aumento de 5 a 10° C se reduce la cantidad de oxígeno disuelto. - Desaparición de especies condicionadas a unos límites de temperatura u oxígeno. - Variación en los ciclos de crecimiento de algunas especies. - Reproducción anormal de algunas especies de agua fría, como la trucha o el salmón.
<p>Industria energética-Nuclear <i>(procedente de los circuitos de refrigeración)</i></p> <p>Residuos radioactivos <i>(procedentes del contacto de las cañerías con la tierra)</i></p>	Partícula radioactivas	<ul style="list-style-type: none"> - Acumulación en lodos de ríos, embalses y fondos oceánicos. - La inhalación del radón puede ocasionar diversos efectos en la salud humana, tales como cáncer de pulmón.
<p>Aguas residuales <i>(domésticas e industriales)</i></p> <p>Erosión del suelo</p> <p>Infiltraciones incontroladas</p>	<p>Sólidos en suspensión</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inorgánicos (arenas finas y grue-sas, lodos, gra-vas) - Orgánicos (res-tos de animales y vegetales) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento de la turbidez que impide el paso de la luz y afecta a la actividad fotosintética. - Alteraciones en las cadenas trófi-cas. - Dificultad en la movilidad y res-piración de organismos acuáticos. - Alteraciones respiratorias produci-das por la degradación y emisión de gases tóxicos. - Modificación de las propiedades físicas del agua: olor, color, sabor.

Aguas residuales (domésticas e industriales) Actividades agrícolas Vertidos industriales	- Carbohidratos - Grasas animales y aceites - Pesticidas - Fenoles Proteínas	- Olores. - Variaciones en el color. - Alteraciones en las cadenas trófi-cas.
Aguas residuales Agua de suministro	Alcalinidad	- Variaciones de pH, tóxico para las comunidades de peces
Intrusiones marinas	Cloruros	- Variaciones de pH, tóxico para las comunidades de peces
Vertidos industriales	Metales pesados	- Las sales de los metales tienen efectos muy graves dada su bio-acumulación y persistencia. - Envenenamiento por Hg. - Cd produce alteraciones en el ri-ñon.
Vertidos agrícolas Vertidos ganaderos Vertidos industriales Aguas residuales	Nitrógeno y compuestos nitrogenados	
Vertidos agrícolas Vertidos ganaderos Vertidos industriales Aguas residuales	Azufre	- Purgante
Vertidos agrícolas Vertidos ganaderos Vertidos industriales Aguas residuales	Fósforo y derivados	- Procesos de eutrofización
ORIGEN	CONTAMINANTE	EFFECTOS
Vertidos agrícolas Vertidos ganaderos Vertidos industriales Aguas residuales	pH	- Acidificación del medio acuático.

Descomposición Agua de infiltraciones	Sulfuro de hidrógeno	- Variaciones en olor y sabor
Descomposición Agua de infiltraciones	Metano	- Variaciones en olor y sabor
Descomposición Agua de infiltraciones	Oxígeno	- Variaciones en olor y sabor

Cada día mueren aproximadamente 30.000 personas por causa de enfermedades "hídricas". En los países en vías de desarrollo, el 80% de todas las enfermedades son de origen hídrico. Una cuarta parte de los niños que nacen en dichos países mueren antes de cumplir los cinco años, la gran mayoría por este tipo de enfermedades hídricas
<<<OMS>>>



DERECHO Y SENTENCIAS

(En este apartado, podrán encontrar: Sentencias, artículos doctrinales y, comentarios sobre diversas leyes que más puedan afectar a las personas que hagan servir los servicios de la Sanidad y, el disfrute del Medio Ambiente).

RECLAMACIONES DE CANTIDADES MEDIANTE PROCESO MONITORIO

- **Tramitar presencialmente**

Qué debes saber

1. Necesitarás la asistencia de abogado/a y procurador/a si la cantidad reclamada es superior a 2.000 euros, y la persona demandada a) o se opone al pago de la deuda reclamada, b) o no la abona, y es necesario acudir al proceso de ejecución.
2. Sólo puedes reclamar mediante este procedimiento cuando cumplas los requisitos legales y dispongas de la documentación necesaria para iniciarlo. Si no cumples los requisitos para el Proceso Monitorio, puedes reclamar mediante el Juicio Verbal (hasta 2.000 euros).
3. Las deudas a reclamar deben ser: dinerarias, vencidas y exigibles. Tras la entrada en vigor de la [Ley 37/2011 de 10 de octubre, de Medidas de Agilización Procesal](#), no existe límite de cuantía para reclamar por este procedimiento.

Qué necesitas

- **Escrito de petición inicial.** Puedes utilizar un [impreso normalizado](#). Comprueba bien tus datos y reseña todos los que conozcas de la persona a la que demandas para facilitar su localización.

Recuerda que no es posible continuar el proceso monitorio si no se localiza a la persona deudora, ya que la ley no admite para este tipo de reclamaciones que el requerimiento se haga por edictos.

Expresa con claridad la cantidad, incluidos intereses y costas. Hay que presentar tantas copias del impreso como personas demandadas haya, además de otras para la parte demandante.

- **Facturas, recibos, contratos, informes...** en definitiva, documentos que acrediten la deuda, cualquiera que sea su forma o soporte, material o digital.

Si se trata de documentos públicos, puedes llevar copia simple, pero por si la parte contraria impugna su autenticidad, puedes acompañar los originales o copias compulsadas.

Si son documentos privados, debes presentar el original o copia compulsada. También sirve la copia simple, siempre que la parte contraria no cuestione su validez.

Quién puede realizarlo

Cualquier persona a la que se le adeude una cantidad de dinero que pueda acreditar. No necesita los servicios de abogado/a y procurador/a para iniciarlo.

Plazo de presentación

Puedes presentar la demanda en cualquier momento.

Dónde presentarlo

En el Juzgado de Primera Instancia del domicilio de la persona deudora o, si lo desconoces, en el del lugar donde pudiera ser localizada.

Durante la tramitación

Si el Juzgado estima que concurren los requisitos legales, **requerirá de pago** a la persona deudora para que, en el plazo de 20 días, pague o se opongá a la cantidad que se le reclama.

Una vez practicado el requerimiento puede ocurrir:

- **Que la persona deudora abone la deuda**, con lo que se acordará el archivo de las actuaciones.
- **Que ni pague ni comparezca para oponerse por escrito**. En este caso, se termina el proceso monitorio y puedes solicitar un proceso de ejecución para el pago de la deuda y los intereses. Recuerda que si la deuda es superior a 2.000 euros, necesitas abogado/a y procurador/a para los trámites de ejecución.
- **Que no pague pero comparezca para oponerse por escrito**. Si la deuda reclamada es inferior a 6.000 euros, se abrirá un Juicio Verbal (es obligatorio abogado/a y procurador/a si la deuda excede de 2.000 euros). Y si la deuda es superior a 6.000 euros, puedes presentar demanda de Juicio Ordinario, donde también es obligatoria la presencia de abogado/a y procurador/a. Si no la presentas, se dará fin a las actuaciones, pero deberás

pagar las costas ocasionadas a la parte deudora (honorarios de abogado/a y procurador/a, etc.)

Presentación de recursos

En las notificaciones que te haga el juzgado te indicarán si la resolución es firme o si cabe recurso contra ella y qué recurso puedes interponer, ante qué órgano judicial, el plazo para recurrir y la cantidad que tienes que entregar como depósito para poder presentar el recurso.

Coste del trámite

Presentación gratuita.

Información complementaria

El Proceso Monitorio para reclamar cantidades está regulado en los artículos 812 a 818 de la [Ley de Enjuiciamiento Civil de 7 de enero de 2000](#). Hay que tener en cuenta la [Ley 37/2011 de 10 de octubre, de Medidas de Agilización Procesal](#), que suprime el límite cuantitativo del proceso monitorio (antes 250.000 euros), equiparándolo así al proceso monitorio europeo.

Puedes consultar el [folleto del CGPJ de información general sobre el Proceso Monitorio](#) y sobre la ejecución de la sentencia que pueda recaer en dicho procedimiento.

LA RESPONSABILIDAD SANITARIA EN DOS PATADAS



Procedimientos administrativosProcesal

La responsabilidad sanitaria en dos patadas



JR Chaves



La responsabilidad patrimonial de la Administración sanitaria es una de las ramas jurídicas más sensibles para la ciudadanía y que se ofrece como un campo de minas para letrados y jueces.

Es un ámbito, donde **el concepto jurídico indeterminado de la “lex artis”** del caso, trata de probarse “arrimando el ascua a su sardina”, tanto el demandante para censurar la actuación sanitaria como las partes demandadas para bendecirla.

Además son **procedimientos “poligonales”** donde existe una parte reclamante (que en casos de fallecimiento del paciente suele componerse de varios herederos) y donde varios son los potenciales demandados (Administración sanitaria, centros concertados, aseguradoras, etc).

Por si fuera poco, la **construcción dogmática de este instituto es de cuño jurisprudencial y plagada de conceptos escurridizos** y de difícil deslinde (consentimiento informado, vulneración de la lex artis asistencial, pérdida de



oportunidad, daño desproporcionado, etc).

A ello se añade que, como consecuencia de la práctica “orfandad legal” de la institución, **la praxis del tratamiento procesal de sus vicisitudes se diversifica según el ámbito jurisdiccional** territorial, e incluso dentro de los órganos unipersonales de la misma sede.

Pocos ámbitos jurisdiccionales están sometidos a mayor **carga de “arbitrio judicial”** (en el sentido mas noble de “arbitrio” o criterio sano del juzgador) que el de la responsabilidad patrimonial, y que aflora en una doble vertiente. A la hora de valorar la prueba y determinar si hay o no responsabilidad (peritos y testigos se someten a la sana crítica) y a la hora de fijar la indemnización (al considerarse orientativos los baremos civiles, resulta que las horquillas de indemnización para casos similares son amplísimas).

Aquí está este sencillo tutorial jurídico, sin mas pretensiones que ofrecer una visión fresca a un fenómeno complejo, y donde pueden encontrarse no solo la sistemática.

EL RINCON PARA LA DENUNCIA

(Este apartado, lo dedicaremos a denunciar todas las irregularidades que puedan afectar a la su salud y seguridad de las personas que usan la sanidad y el medio ambiente).



**CATALUÑA RECORTÓ MÁS QUE NADIE EN LO SOCIAL PERO A
COSTA DE MANTENER OTROS GASTOS**

Gasto en Políticas Sociales (Sanidad, Educación y Servicios Sociales)

	Millones €	% s/ppto.	€ x habit.	
CATALUÑA	2009	20.707,1	71,3%	2.788,05
	2015	15.268,5	64,9%	2.065,78
	Diferencia	-5.438,6	-6,4 p.	-722,27
		-26,26%	-25,9%	

Gasto en Políticas Sociales (Sanidad, Educación y Servicios Sociales)

	Millones €	% s/ppto.	€ x habit.	
MADRID	2009	14.119,9	74,9%	2.231,48
	2015	12.805,0	78,2%	2.007,88
	Diferencia	-1.314,9	+3,3 p.	-223,6
		-9,31%	-10,02%	

(Publicado en El Confidencial 25-03-2016)

Sindicatos, Colegios Oficiales, Jueces, Fiscales, Sanitarios, etc., no hay un colectivo sanitario, judicial o profesional, que en Madrid no se haya pronunciado en contra de los servicios sociales y sus recortes.

Hoy traigo dos Comunidad, Cataluña, para compararla con la Comunidad de Madrid.

Cataluña reduce su gasto en Sanidad, Educación y Servicios Sociales en un 25,9%, ¡nadie reclama, nadie se manifiesta, nadie hace huelga, nadie denuncia por la vía judicial, nadie, nadie, pero que nadie, tiene “narices”, de abrir la boca.

Soy el responsable y fundador, de este medio de comunicación, nunca leerán un artículo político en contra o a favor de uno u otro partido político, si tengo la obligación de criticar y denunciar, hechos como los que figuran en este artículo.

Bojo mi punto de vista, no existe organización que no esté politizada, si en Madrid los recortes afectan a los usuarios, **¿Por qué no en Cataluña?.**

Para finalizar este artículo, traeré a la memoria de los consumidores y usuarios las “mareas blancas” de Madrid por la sanidad o, las mareas “verdes” de Madrid por la enseñanza, creo que los ciudadanos, deben de meditar un poco más antes de manifestarse, ¡que estoy a favor de la protesta y de las manifestaciones! ¡CLARO QUE SI!, es el último recurso que nos queda a los consumidores y usuarios, ¡pero con justicia e igualdad! **Que NO nos manipulen los sindicatos y los partidos políticos**



HOSPITAL UNIVERSITARIO JOAN XXIII DE TARRAGONA DIA 29-03-2016, SALA DE REHABILITACIÓN-FOTOS HECHAS A LAS 13,00 HORAS.

No es un montaje, es la realidad, los propios profesionales, me aseguran que eso no es nada, las cucarachas, caminan “como si estuvieran en su casa”, ¡nunca mejor dicho!.

No hay dignidad ni vergüenza “profesional” en el máximo responsable de mantenimiento y del propio gerente.

¿Dónde está la higiene?, ¿esto qué es, un hospital o una cloaca? ¿Dónde está el servicio de limpieza?.





¡Por cierto!, me dejo unas cuantas fotos más, para la próxima revista de las instalaciones, una pena, lo más malo, es que los pacientes pueden salir peor que entran, ¿Quién me garantiza que no pueden coger una infección por falta de higiene?.

Tengo o no tengo razón en mi anterior artículo sobre la marea blanca en Madrid y la inactividad en Cataluña.

POSIBLE ERROR MEDICO EN CARTAGENA



Submarino de Isaac Peral es –Cartagena-Murcia-España

La Ciudad de Cartagena, fue fundada como Qart Hadasht por el cartaginés Asdrúbal el Bello, en el año 227 a. c, sobre un anterior asentamiento Ibérico o Tartésico, tradicionalmente identificado como Mastia.

Con este brevísimo resume de la bella e histórica Ciudad de Cartagena, queremos llamar la atención de nuestros lectores, del artículo que publicaremos en nuestra siguiente revista Julio/Agosto, sobre un más que posible error médico y, el incomprensible comportamiento de los organismos oficiales sobre otro caso, resumiendo, un caso de más que posible error médico y, otro de una pésima gestión de la administración, si lo prefieren, de un comportamiento de la administración del tercer mundo, todo ello, se documentara con fotocopias, seguro que ningún lector de esta revista, habrá podido leer el contenido que publicaremos.



PLAZA DE LOS CARROS DE TARRAGONA, paso subterráneo que une el Puerto al resto de la Ciudad.



PLAZA MAYOR DE CAMPO-CLARO, UNA MUESTRA DE L ESTERCOLERO QUE TIENE CONSTRUIDO EL ACTUAL AYUNTAMIENTO, ESTO ES UN “ENTRANTE” DE LO QUE SERA EL VIDEO

Esta es la demostración de la DESCRIMINACIÓN, RACISMOS, XENOFOBIA, DESPRECIO, con que el gobierno del Ayuntamiento de Tarragona, trata a dos zonas del barrio de Campo Claro



En esta zona, tienen dos asociaciones de vecinos, no tienen mezquitas



En esta zona, no tienen asociaciones de vecinos, en esta zona, tienen dos mezquitas, estas dos fotos, corresponde al video que subiremos a nuestro canal



Plaza Barrio de Buenavista -Tarragona



Plaza mayor de Campo Claro -Tarragona

**APARTHEID SANITARIO EN CATALUÑA: UN HOSPITAL DE
BADALONA SE NEGÓ A TRATAR A UN JUBILADO ANDALUZ POR NO
ESTAR EMPADRONADO**



Hospital German Tries i Pujol

Como un extranjero dentro de España se ha sentido en los últimos días Rafael Álvarez Pedraza, un jubilado de Lucena (Córdoba) que hace unos días precisó asistencia sanitaria especializada en Badalona, según relata ABC. Rafael se encontraba en la ciudad barcelonesa para visitar a su hijo, ingresado en el Instituto

Guttman, especializado en neurorehabilitación, donde ha sido derivado por su mutua tras un accidente de tráfico del joven.

Durante su estancia en Badalona, conocida por reunir una de las colonias más populosas de emigrantes andaluces de Cataluña —el próximo domingo celebrarán el Día de Andalucía— se sintió indispuerto. Un dolor en el bajo vientre aconsejó que pasara por el Hospital Municipal de Badalona, incluido en el «Sistema Sanitari integral d'utilització pública de Catalunya» (Siscat). Tras ser tratado con fármacos se le dio el alta en cuanto remitió el dolor.


Molestias persistentes

El pasado viernes, sin embargo, volvieron las molestias, esta vez, acompañadas de la presencia de sangre en las heces. Rafael volvió al hospital donde los facultativos le diagnosticaron una hemorragia digestiva. Nuevamente se le administró medicación y quedó ingresado por unas horas, aconsejando los facultativos la realización de una colonoscopia y una endoscopia para determinar el alcance de la dolencia y prescribir el tratamiento más adecuado. Sin embargo las pruebas diagnósticas no llegaron.

Hasta en cinco ocasiones negaron en el centro a este empleado del Banco de Sabadell la realización de las pruebas argumentando que el protocolo del hospital y la sanidad catalana no permiten la realización de las mismas a personas que no se encuentren empadronadas en Cataluña. Incluso la Defensora del Paciente del centro hospitalario ratificó a este jubilado tal procedimiento.

Según el hermano de Rafael, un conocido médico ya jubilado en Lucena, los médicos que atendieron a su familiar explicaron que la sanidad pública catalana solo permite en el caso de personas no empadronadas en esta comunidad autónoma, la realización de analíticas y radiografías. Nada de colonoscopias, endoscopias u otro tipo de pruebas diagnósticas más específicas o relativas a procesos clínicos más graves.

Rafael Álvarez volvió a recibir el alta tras reducirse el dolor. También resultaron infructuosos sus intentos de que se le entregara un informe médico donde constara el diagnóstico y la negativa del centro hospitalario a realizarle las pruebas prescritas en su caso.

Al final, Rafael decidió que se empadronaría en Badalona para poder acceder a los servicios sanitarios que precise durante su estancia para cuidar de su hijo. Al acudir ayer en la mañana al Ayuntamiento, una funcionaria no podía creer lo que escuchaba, según el testimonio del hermano de Rafael. Tras esta consulta y alguna llamada de teléfono, este lucentino logró la ansiada cita. /  /

LA MEZQUITA DE CÓRDOBA ¿DOMINIO PÚBLICO UNIVERSAL?

Se ha divulgado el informe del Secretario del Pleno del Ayuntamiento de Córdoba en que se analiza la titularidad de la Mezquita de Córdoba y acciones judiciales a ejercitar.

Se concluye en que es un bien de dominio público superior, y como tal nunca pudo donarse ni adquirirse, ni matricularse en el Registro de la Propiedad por la Iglesia, y por tanto, cualquiera puede ejercer acciones declarativas para postular en juicio civil la invalidez de tal inscripción. O lo que es lo mismo, que nadie, ni Consistorio ni Iglesia ni el Estado puede arrogarse su titularidad.

Me parece oportuno traerlo a colación como caso de debate, que ofrece interesantísimas vertientes. Veamos.

1. De entrada ofrece un bonito ejemplo de un **informe razonado, laborioso y con manejo de múltiples institutos jurídicos**, que se enfrenta a la convergencia de derecho público y privado (legislación civil e hipotecaria y administrativa), así como a derecho histórico (Fuero Juzgo, Derecho romano) unido a la incidencia de cuestiones internacionales (Declaración por la Unesco del inmueble como patrimonio de la Humanidad).

Resulta digna de elogio la vertiente profesional del dictamen, que se desprende la seriedad con la que ha ejercido su labor el secretario general, con independencia del acierto del criterio. Sustancialmente considera que la Mezquita de Córdoba pertenece a una especie de “*dominio público superior o especial*”; que la certificación del Diocesano que sustenta su inscripción en el Registro para su inscripción sería contraria a la aconfesionalidad del Estado y otros principios constitucionales o que la donación del Rey Fernando III en el siglo XIII al obispado fue nula.



2. Me apresuraré a dejar constancia de **mis personales reservas en cuanto a las premisas y conclusiones del dictamen**, quizá debidas a que no he estudiado el caso con la profundidad que merece y a que no manejo hábilmente las categorías en liza. Y es que a bote pronto me parece que la existencia de una suerte de “dominio público universal” carece de amparo jurídico en nuestro ordenamiento jurídico, máxime cuando

la propia Constitución ha enumerado el llamado dominio público natural o implícito y ha fijado una **reserva de ley** en el art.132.2 CE (“*Son bienes de dominio público estatal los que determine la ley...*”). A ello se añade que los bienes de dominio público, **son de titularidad de alguna persona jurídico-pública determinada** (estatal, autonómico, local, universitario, etc), lo que excluye bienes de dominio público “huérfanos”.

Tampoco me parece que exista un vicio de origen de nulidad radical en la inmatriculación del bien por la iglesia, ni que la ley y reglamento hipotecario sean inconstitucionales por contemplar la función certificante del Obispado para anotar bienes.

Creo que salvo precepto legal expreso en contrario, no debería impedirse la prescripción adquisitiva por usucapión o inmemorial, puesto que lo que es incontrovertido en nuestro Estado de Derecho es el viejo principio liberal de que “**está permitido lo que no está prohibido**”, **junto al principio de seguridad jurídica (art.9 CE)**. Ambas circunstancias excluyen la posibilidad de acudir a la analogía o al derecho romano para combatir la inmatriculación del inmueble a favor de la Iglesia.



3. Así y todo, [aquí está el informe completo](#) para su estudio por quienes seguramente podrán corregirme y realizar hallazgos mas rigurosos que el mío. El debate queda abierto. Yo me quedaré pensando si la Iglesia de San Julián de los Prados, del prerrománico asturiano, donde ejercí de monaguillo (y [cuyas maravillas ya glosé](#)), al ser patrimonio de la humanidad, si será de dominio público universal.



Escrito por JR Chaves)

SUCIEDAD EN MADRID





«Estimado Sseñor:

Vivo en un barrio dentro del distrito de Carabanchel.
Calles Eulalia Paino, Alfonso Martínez Conde, Camino Viejo de Leganés, Avenida
de Abrantes y Papagayo

PUEBLOS DE ESPAÑA



(Siempre buscaremos Pueblos y Ciudades, que no superen los DIEZ MIL habitantes).

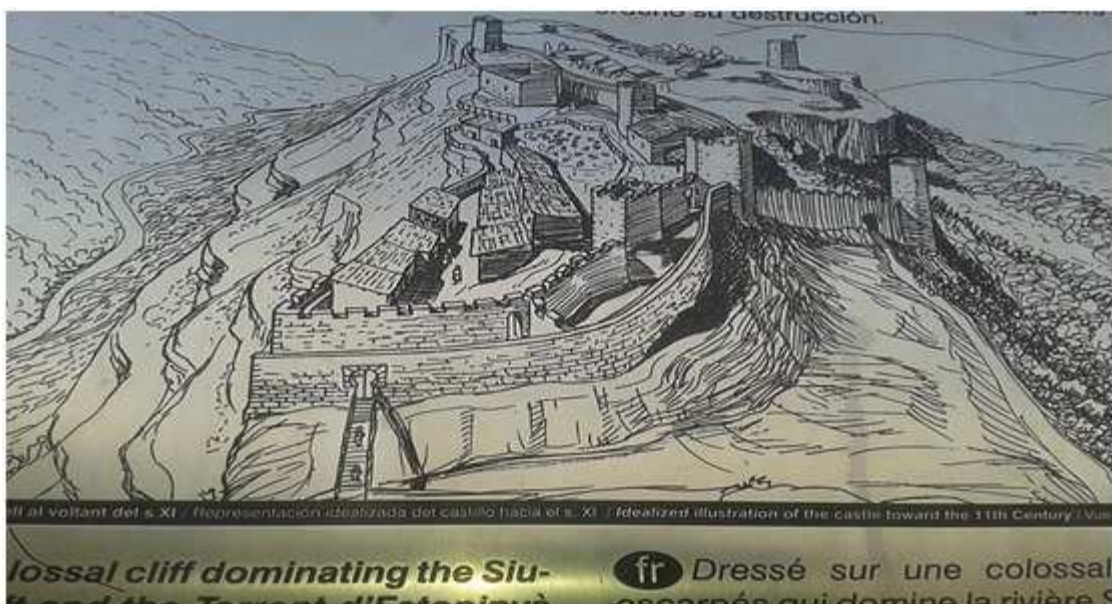
CIURANA

Hoy, quise intentar resumir la historia de un precioso Pueblo de la Provincia de Tarragona, sé que es misión imposible para el que realiza este artículo, pero lo que pueda exponer, lo habré hecho con cariño y mucha ilusión



Ciurana de Tarragona (en catalán *Siurana* o *Siurana de Prades*), es una localidad española de la provincia de Tarragona, Cataluña. Es un agregado del municipio de Cornudella, en la parte más baja de la Sierra de la Gritella, en la comarca del Priorato, en Tarragona.

El Emirato Catalán de Siurana



En realidad, esta villa esconde uno de los recortes más interesantes de la historia de Cataluña. Desde su castillo el valí Almira Almemoniz controlaba el último reino musulmán de Cataluña, el emirato de Xibrana (Siurana), que integraba las montañas de Prades y su área de influencia económica más inmediata: el Priorato, parte de la Conca de Barberà, el Alto y el Baix Camp e incluso Las Garrigues. Tenemos documentada su existencia entre los siglos IX y XII, ocupando un punto estratégico de la línea defensiva de Al Andalus. La toponimia nos ha dejado constancia de la impronta musulmana de casi tres siglos a la comarca: Albarca, Alqueria, etc.



Entrada al castillo y pueblo de Siurana, lugar que corresponde al emplazamiento de la antigua puerta principal y puente levadizo

La conquista cristiana de Siurana

El final del reino musulmán de Siurana aconteció con la conquista cristiana al 1153, después de haber caído Tortosa y Lleida y que Siurana hubiera restado como un tipo de oasis musulmán de Cataluña. El asalto en el castillo fue programado por el conde de Barcelona y lo dirigió Bertran de Castellet, que fue después el primer castellano del lugar y contó en su operación con el espaldarazo de otros nobles y los correspondientes ejércitos: los Cervera, los Castellvell y los Gaganot.

Siurana hoy ha acontecido un lugar atractivo por sus visitantes, que ha sabido reinventar la economía local, en parte gracias a la hostelería y en parte a las segundas residencias. Vale a destacar la voluntad actual de conservar y, incluso, ampliar el núcleo siguiendo los parámetros de la construcción de montaña, con fachadas de piedra y contraventanas

de madera, así como un trazado que ha respetado el casco antiguo, rehuendo la estética de chalé tan desgraciadamente característica de muchos ensanches de los campos de Cataluña. (de recortes de historia)



Orígenes de Ciurana de Tarragona

Los orígenes de Ciurana de Tarragona se remontan a la prehistoria. Pese a que no se conocen restos de construcciones de esa época, en la zona de Siurana se han hallado, a partir de 1909, restos de un taller de sílex con hachas de piedra pulida, puntas de flecha, fragmentos de vasos campaniformes y materiales de bronce. Según el prestigioso arqueólogo Salvador Vilaseca, Siurana fue un taller de hojas, es decir, láminas largas y estrechas, de sección triangular o poligonal, con una cara inferior más o menos plana. Respecto a la cronología del yacimiento, puede estar datada hacia el II milenio a. C., con orígenes tal vez anteriores, llegando a alcanzar la Edad del Bronce.



IMÁGENES DE CIUIRANA





Salto de la Reina Mora

El Salto de la Reina Mora es un acantilado conocido con este nombre por la leyenda de Abdelazia, hija del valí de Siurana, que al llegar las tropas cristianas prefirió saltar al abismo del acantilado con su caballo que caer en manos enemigas.











SUS DERECHOS Y DEBERES



(Como su nombre indica, estará dedicado a la información de sus derechos y deberes).

APARTAMENTOS TURISTICOS



Estando prácticamente en período de vacaciones o, previsto la contratación de las vacaciones, he creído interesante hacer este artículo informativo.

APARTAMENTOS TURISTICOS

CONCLUSIONES

A continuación se van a exponer unas breves conclusiones referentes a la normativa de ordenación y clasificación de los apartamentos turísticos promulgada por las Comunidades Autónomas.

1^ª) El primer hecho que ha de ponerse de relieve es que han sido muy pocas las Comunidades Autónomas que han decidido dictar normas propias de regulación de los apartamentos turísticos. Únicamente las Comunidades Autónomas de Asturias, Canarias, Cataluña, País Vasco y Valencia han publicado sus propios Decretos de Ordenación y Clasificación de los apartamentos turísticos radicados en su territorio.

El resto de las Comunidades Autónomas (Andalucía, Aragón, Cantabria, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Extremadura, Galicia, Islas Baleares, La Rioja, Madrid,

Navarra y Murcia) no han promulgado un Decreto propio que regulara y ordenara los apartamentos turísticos en su ámbito territorial.

En consecuencia, en todas estas Comunidades Autónomas que no tienen normativa propia ordenadora de esta materia (sin perjuicio de la breve referencia que se hace de los alojamientos extrahoteleros y apartamentos turísticos en las Leyes Generales de Turismo en las Comunidades en que éstas Leyes han sido publicadas), ha de afirmarse que la regulación de los apartamentos turísticos existentes en dichas Comunidades Autónomas se regirá por lo establecido en la legislación del Estado, mediante la aplicación supletoria de la misma. Y todo ello con la única finalidad de llenar el vacío legislativo existente, al amparo de lo previsto en el art. 149.3 de la Constitución Española, que sienta el principio general de que el derecho estatal será, en todo caso, supletorio del Derecho de las Comunidades Autónomas.

La normativa estatal que con carácter general regula la ordenación y clasificación de los apartamentos turísticos es la siguiente:

- Orden de 17 de enero de 1967, del Ministerio de Información y Turismo, de Ordenación de Apartamentos, "bungalows" y otros alojamientos similares de carácter turístico.
- Real Decreto nº 2877/1982, de 15 de octubre, del Ministerio de Transportes, Turismo y Comunicaciones, de Ordenación de Apartamentos y viviendas vacacionales.

En definitiva, de lo hasta aquí expuesto deviene inexcusable efectuar una conclusión de carácter crítico, en relación con aquellas Comunidades Autónomas que no han elaborado una normativa propia que regulara esta materia en el ámbito de su Comunidad Autónoma. Esta desidia legislativa, referida a una materia de tanta importancia en el conjunto de la actividad turística como son los apartamentos turísticos, bien podría calificarse de dejación de competencias, o cuando menos, de un no adecuado uso de las competencias normativas de las Comunidades Autónomas en materia de turismo, que ha de recordarse, es exclusiva, y por tanto, ninguna otra entidad territorial puede entrar a regular (tras la asunción de competencias por las Comunidades Autónomas) esta concreta materia de los apartamentos turísticos.

Se ha desaprovechado, pues, por parte de los Gobiernos autonómicos la capacidad de haberse dotado de una normativa propia y nueva, adecuada a las necesidades concretas de cada Comunidad Autónoma, habiéndose conformado con seguir regulando los apartamentos turísticos por una normativa de hace más de 30 años, que independientemente de la calidad o no de la misma, lo que es evidente es que una nueva reglamentación por parte de las Comunidades Autónomas ofrece la posibilidad de adecuar la ordenación de los apartamentos turísticos a los nuevos tiempos, las nuevas necesidades, las nuevas demandas y preferencias de los usuarios, e incluso se estaría en presencia de una normativa más acorde con las nuevas posibilidades, y exigencias, que los avances de la tecnología y de las técnicas de edificación, construcción e infraestructuras dotacionales, brindan en la actualidad, y todo ello desde la perspectiva de la posibilidad de exigir, con carácter de mínimos (mediante su incorporación normativa), nuevos y mejores servicios a prestar a los clientes-usuarios, a fin de elevar la calidad de la oferta alojativa de los apartamentos turísticos.

2ª) Tras esta primera consideración, es justo recordar que existen casos aislados, como la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares, que si bien es cierto que no ha dictado un Decreto propio de ordenación y clasificación de los apartamentos turísticos, sí ha mostrado, desde los primeros momentos (incluso en la etapa preautonómica) una especial sensibilidad o preocupación por la reglamentación de los apartamentos turísticos (dentro del contexto general del intento de resolución de los problemas existentes en su Comunidad derivados del exceso de oferta alojativa, y calidad de la misma), y ha venido dictando normas que aunque no contienen una regulación sistemática, ni mucho menos completa, de los apartamentos turísticos (no ordenan ni clasifican los mismos), sí son de aplicación, junto con la legislación estatal antes citada, a esta materia, ya que al tratarse de normas que marcan directrices tendentes a mejorar la oferta turística hotelera y extrahotelera, en las mismas se contienen determinados requisitos técnicos mínimos a cumplir con carácter general por los alojamientos turísticos extrahoteleros, y en consecuencia, también por los apartamentos turísticos. Sin ánimo exhaustivo, estas normas son :

- Acuerdo de 14 de diciembre de 1981, del Consejo General Interinsular, por el que se recogen los derechos y obligaciones de los clientes en los alojamientos turísticos extrahoteleros : Derechos y obligaciones que han de constar de forma visible en todos los apartamentos turísticos, y cuya enumeración es similar a la efectuada por parte de las Comunidades Autónomas que han dictado Decreto de ordenación y clasificación de los apartamentos.

- Ley nº 2/1984, de 12 de abril, sobre Alojamientos Turísticos extrahoteleros, en la que, tras incluir a los apartamentos turísticos en la escueta definición de establecimientos extrahoteleros que realiza, se establece un plazo extraordinario de legalización de todos aquellos apartamentos turísticos que, sin contar en dicho momento con la correspondiente autorización administrativa, cumplan los requisitos que se señalan en esta Ley, atinentes, en síntesis, a las condiciones de suministro de agua potable, tratamiento y evacuación de aguas residuales, electricidad, accesos, aparcamiento, tratamiento y eliminación de basuras y certificado de fin de obra expedido por el Ayuntamiento.

- Ley nº 7/1988, de 1 de junio, de Medidas Transitorias de Ordenación de Establecimientos Hoteleros y Alojamientos Turísticos (que deroga el anterior Decreto nº 30/1984, de 10 de mayo, de Medidas de ordenación de establecimientos hoteleros y alojamientos turísticos) : Se establecen las condiciones que, transitoriamente y hasta la entrada en vigor del Plan Sectorial de Ordenación de la Oferta Turística, deben reunir las construcciones de nueva planta y las ampliaciones de alojamientos turísticos, así como los cambios de uso de edificaciones con finalidad de utilización turística, consistentes en la necesidad de una determinada superficie en metros cuadrados de suelo edificable, destino de determinada parte del terreno a zona verde ajardinada y a instalaciones deportivas o recreativas de uso común de los clientes y necesidad de construcción de una o más piscinas, con las características que se señalan de metros cuadrados de espejo por plaza en función de la capacidad de alojamiento del establecimiento, reseñándose que momentáneamente sólo se concederán autorizaciones previas de nuevas construcciones de apartamentos turísticos de cuatro y tres llaves.

- Ley nº 3/1990, de 30 de mayo, de creación y regulación del Plan de Modernización de Alojamientos Turísticos, por el que se dispone que todos los alojamientos hoteleros y extrahoteleros, cuya construcción o apertura haya sido anterior al 5 de junio de 1984, deben superar la inspección técnica regulada en esta Ley, relativa a los requisitos de las instalaciones y de los equipamientos, y estado de conservación y mantenimiento de los mismos, otorgándose en caso de comprobación por la inspección de la adecuación del establecimiento, la denominación y distintivo de "Apartamentos Modernizados".

- Por último, han de citarse otra serie de normas de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares, que también están relacionadas con la materia de apartamentos turísticos : Decreto nº 13/1985, de 21 de febrero, de medidas de seguridad y protección contra incendios en establecimientos turísticos ; Decreto nº 9/1988, de 23 de enero, de Medidas transitorias relativas al procedimiento de expedición de autorizaciones previa y de apertura de construcciones, obras e instalaciones de empresas y actividades turísticas ; y Orden de 22 de diciembre de 1992, de regulación de alojamiento de menores de 12 años, en cuanto a la ocupación de plazas autorizadas, en establecimientos hoteleros y extrahoteleros.

3ª) Asimismo, existen otras Comunidades Autónomas que, pese a no haber dictado Decretos propios de clasificación y ordenación completa y sistemática de los apartamentos turísticos, cuentan con normas que han de ser aplicadas a esta materia :

- Decreto nº 14/1990, de 30 de enero, de la Comunidad Autónoma de Andalucía, que regula los requisitos mínimos de infraestructura en hoteles y apartamentos, y que establece que los apartamentos turísticos, aparte de cumplir las exigencias legales sobre construcción, prevención de incendios, seguridad e higiene, y sanidad, han de cumplir los requisitos mínimos de infraestructura que se señalan en este Decreto, relativos a accesos, agua potable, tratamiento y evacuación de aguas residuales, suministro eléctrico y tratamiento y evacuación de residuos sólidos.

- Decreto nº 141/1991, de 22 de agosto, de la Comunidad Autónoma de Cantabria, que regula con carácter general las condiciones mínimas de habitabilidad y procedimiento de concesión y control de las cédulas de habitabilidad de las viviendas y alojamientos residenciales y turísticos, por lo que, pese a tratarse de una norma general, tanto en su Exposición de Motivos, como en su artículo 1 (que establece como ámbito de aplicación del Decreto todas las viviendas, apartamentos, bungalows, hoteles, apartoteles y similares en la Comunidad Autónoma de Cantabria) se observa su vocación de aplicación, si bien desde su perspectiva de normativa técnica y urbanística, a los apartamentos de carácter turístico.

4ª) Por otra parte, ha de reseñarse que existen varias Comunidades Autónomas que han dictado normas en materia de precios, reservas y servicios en alojamientos turísticos, y por tanto, son de aplicación y han de ser tenidos en cuenta, como normativa reguladora, en lo que a precios, reservas y servicios se refiere, en relación con la materia de apartamentos turísticos. Así, por ejemplo :

- Decreto nº 96/1995, de 4 de abril, de la Comunidad Autónoma de Andalucía, sobre ordenación de precios en alojamientos turísticos.

- Decreto nº 193/1994, de 20 de septiembre, de la Comunidad Autónoma de Aragón, sobre régimen de precios, reservas y servicios complementarios en establecimientos de alojamiento turístico.
- Decreto nº 79/1993, de 26 de noviembre, de la Comunidad Autónoma de Cantabria, sobre flexibilización de los precios a percibir por los alojamientos turísticos.
- Orden de 20 de diciembre de 1994 de la Comunidad Autónoma de Castilla y León, de normas sobre declaración y publicidad de precios y facturación de servicios en alojamientos turísticos, y establecimientos de hostelería.
- Orden de 23 de diciembre de 1993 de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, de modificaciones en el sistema de notificación de precios de los alojamientos turísticos.

5ª) Hechas estas iniciales consideraciones, las siguientes líneas están dedicadas a las Comunidades Autónomas (Asturias, Canarias, Cataluña, País Vasco y Valencia) que sí han dictado Decreto propio de ordenación y clasificación de los apartamentos turísticos, haciendo sintética referencia al contenido de dichos Decretos, manifestando, desde ahora, que la regulación llevada a cabo por estas Comunidades es parcial, incompleta, y desigual, detectándose diferencias, tanto en la extensión de las regulaciones de determinadas cuestiones y materias concretas (que en algunas Comunidades Autónomas es brevísima y escasa, y por tanto, insuficiente y generadora de inseguridad jurídica para los administrados : empresas y clientes-usuarios), como en la determinación de los concretas condiciones y requisitos técnicos mínimos y de clasificación que han de reunir los apartamentos turísticos ubicados en sus respectivos territorios.

a) Concepto de apartamento turístico

En todos los Decretos ordenadores de los apartamentos turísticos se definen éstos, conforme a unas características comunes, como aquellos espacios físicos (utilizando cada Comunidad Autónoma diferente terminología: "inmuebles", "vivienda", "unidades de alojamiento", unidades habitacionales") que, con determinadas dotaciones, instalaciones y servicios, y de forma habitual y mediante precio, están destinados a servir -a través de la cesión de su uso- de alojamiento por motivos turísticos o vacacionales.

Asimismo, indicar que dentro del concepto de "apartamentos turísticos", se incluye por los distintos Decretos reguladores (de forma expresa en algunos, e implícitamente en otros) la clasificación o subdivisión de los "apartamentos turísticos" en "apartamentos" (con la modalidad diferenciada del "estudio"), "bungalows" y "villas", en atención a las distintas condiciones y características de los mismos.

b) Modalidades de explotación

Todos los Decretos de ordenación y clasificación de los apartamentos (excepto el de la Comunidad Autónoma de Cataluña, que no hace referencia a las distintas modalidades de explotación) establecen que la explotación de los apartamentos turísticos podrá efectuarse bajo diferentes modalidades:

Así, es moneda común en todas las Comunidades Autónomas el distinguir, como modalidades de explotación, entre "bloque de apartamentos" y "conjunto de apartamentos", configurando el "bloque de apartamentos turísticos" como la totalidad de un mismo edificio o complejo integrado por apartamentos, bungalows o villas, destinado al tráfico turístico y explotado por una sola unidad empresarial; y el "conjunto de apartamentos turísticos" como el agregado de un determinado número de unidades de alojamiento (apartamentos, bungalows o villas) que ubicados en el mismo o en distintos edificios o emplazamientos, y sin constituir un bloque (la totalidad) se destinan al tráfico turístico, bajo una misma unidad empresarial de explotación.

No obstante esta unidad de criterio en cuanto a la distinción básica, posteriormente cada Decreto regulador introduce diferencias o especialidades: La Comunidad Autónoma de Valencia delimita el "conjunto de apartamentos" como aquel agregado de más de cinco unidades de alojamiento, mientras que la Comunidad Autónoma del País Vasco sitúa el mínimo no en cinco, sino en cuatro unidades de alojamiento; la Comunidad Autónoma de Canarias introduce también como modalidad de explotación la "unión de conjuntos" (totalidad de los conjuntos de un mismo edificio o complejo, que habrán de ofertarse, bien por una sola unidad empresarial de explotación, o bien por la explotación unitaria de los conjuntos, conservando cada uno de ellos su propia autonomía de gestión y administración, con una dirección común y manteniendo responsabilidad solidaria ante los clientes y ante la Administración); la Comunidad Autónoma Valenciana se refiere a la "unidad de alojamiento" como modalidad de explotación independiente, diferenciada del bloque y conjunto, definiendo la "unidad de alojamiento" como el concreto apartamento, villa o bungalow destinado al tráfico turístico directamente por quien, con título bastante, tenga su disposición.

c) Empresas explotadoras

Si bien todas las Comunidades Autónomas parten de la premisa de presuponer la existencia de las empresas explotadoras de apartamentos turísticos, la regulación de las mismas es desigual en los diferentes Decretos de ordenación:

Por un lado, las Comunidades Autónomas de Canarias y Asturias se conforman con hacer una simple mención a las empresas explotadoras al indicar que cuando la explotación de los apartamentos no sea realizada directamente por sus propietarios, las relaciones entre éstos y la "empresa explotadora" deberán constar en un contrato por escrito, que habrá de ser comunicado a la Administración.

Esta falta de regulación expresa es absolutamente criticable, máxime cuando la figura de la empresa explotadora es el elemento vertebrador para conseguir una oferta de calidad en el ámbito de los apartamentos turísticos, amén del evidente perjuicio que para los derechos del cliente-usuario conlleva la falta de exigencias y requisitos concretos que determinen el modo de funcionamiento y actividad de las mismas, convirtiéndose la ausencia de normas, obligaciones y exigencias administrativas precisas en campo abonado para el intrusismo y para el ejercicio de la actividad por "empresas" poco solventes en todos los sentidos, y prestadoras de unos servicios de escasa calidad.

Y por otro lado, el resto de las Comunidades (País Vasco, Valencia y especialmente Cataluña, que dedica la mayor parte de su Decreto regulador a las empresas explotadoras) sí muestran una mayor preocupación por la cuestión y se detienen -en mayor o menor medida- a regular las empresas explotadoras, definiéndolas y especificando que han de estar inscritas en el Registro General de Empresas y Actividades Turísticas, y haciendo una enumeración de sus obligaciones : control de la ocupación mediante el Libro-Registro, comunicación de altas y bajas de apartamentos turísticos, normas de publicidad, existencia de hojas de reclamaciones, disponibilidad de local u oficina de atención al público, y constitución de garantías o fianzas, determinándose, en el caso de la Comunidad Autónoma de Cataluña, una escala de diferentes cuantías de la fianza en función del número de apartamentos.

d) Autorizaciones administrativas

Absolutamente todas las Comunidades Autónomas someten el ejercicio de la actividad a la obtención previa de la correspondiente autorización administrativa, aludiéndose expresamente en alguna de las Comunidades al hecho del ejercicio clandestino de la actividad y al intrusismo, como merecedores, lógicamente, de la correspondiente sanción administrativa.

Es poco frecuente que el legislador haga referencia expresa a los problemas del ejercicio clandestino y del intrusismo en una determinada actividad, ya que tal referencia expresa supone el reconocimiento implícito, no sólo de la existencia de los mismos, sino que éstos alcanzan una considerable magnitud. Tal reconocimiento debería llevar aparejadas -como contrapunto necesario- las pertinentes medidas para combatir los problemas detectados, si bien, tales medidas legislativas, en esta materia concreta de los apartamentos turísticos, brillan por su ausencia.

e) Clasificación de los apartamentos turísticos



No existe un criterio unánime, ni tan siquiera común, de clasificación por categorías de los apartamentos turísticos.

En buena lógica, los apartamentos turísticos se clasifican, en atención a las instalaciones y servicios de los que estén dotados, y el grado de cumplimiento de los requisitos técnicos generales y de clasificación que se establecen, en una u otra categoría, si bien cada Decreto regulador establece una clasificación por categorías distinta :

Así, en la Comunidad Autónoma de Canarias se establece, además, a efectos de clasificación, una distinción entre apartamentos, bungalows y villas ; clasificándose los apartamentos en cinco categorías (una, dos, tres, cuatro y cinco llaves), los bungalows en tres categorías (tres, cuatro y cinco llaves) y las villas en tan sólo dos categorías (cuatro y cinco llaves). En el fondo, con este criterio taxonómico, lo que se pretende es manifestar que los bungalows y villas han de cumplir los requisitos técnicos y generales mínimos que se exigirían a los apartamentos turísticos, en sentido general, de tercera, cuarta y quinta categoría, y cuarta y quinta categoría, respectivamente.

En el País Vasco y Asturias, los apartamentos turísticos se clasifican en cuatro categorías (Lujo, Primera, Segunda y Tercera), cuyo distintivo será cuatro, tres, dos y una llave.

En la Comunidad Valenciana los apartamentos turísticos son clasificados en tan sólo tres categorías: Lujo, Primera y Segunda.

Y por último, reseñar que, paradójicamente, en el Decreto regulador de la Comunidad Autónoma de Cataluña no se recoge expresamente clasificación por categorías.

La existencia de estas diferencias en los criterios de clasificación por categorías establecidos en las distintas Comunidades Autónomas es criticable y tiene como consecuencia directa que un mismo bloque de apartamentos, aun con idénticas instalaciones y servicios, podrá tener distinta categoría, dependiendo de la Comunidad Autónoma en que esté situado, y lo que es más grave, incluso un bloque de apartamentos, con unos determinados servicios y construcciones, puede ostentar una categoría inferior en una Comunidad Autónoma a la categoría concedida en otra Comunidad a un edificio o bloque de apartamentos dotado de unas instalaciones y servicios de peor calidad.

Tales consecuencias en nada benefician al sector de los apartamentos turísticos, generan desconcierto y confusión, tanto en el empresariado (que ha de adaptar sus estrategias empresariales a distintas situaciones y condicionamientos) como en los clientes usuarios, quienes desconocen -aún optando por una misma categoría de establecimiento- qué prestaciones concretas van a recibir en cada Comunidad Autónoma, qué servicios y calidad de instalaciones se van a encontrar en cada lugar, llegándose incluso a la posibilidad de tener que abonar un mayor precio -en función de la categoría otorgada al establecimiento- en una Comunidad por unas prestaciones peores, en su conjunto, a las recibidas en otra Comunidad Autónoma en un establecimiento de inferior categoría -por el criterio de clasificación existente en dicho territorio- y cuyo precio es asimismo inferior.

Es evidente que estas situaciones suponen, por un lado, una merma de la libre competencia, y por otro, entran en colisión -por la confusión e inseguridad que le son inherentes- con los derechos de los consumidores y usuarios.

f) Requisitos técnicos generales y servicios mínimos

La principal conclusión que ha de extraerse del examen de los requisitos técnicos generales y servicios mínimos exigidos en los Decretos de ordenación y regulación de las distintas Comunidades Autónomas es que, desde un punto de vista

genérico, dichos requisitos técnicos y servicios mínimos han de ser considerados suficientes para satisfacer las necesidades de alojamiento con fines vacacionales o turísticos de sus ocupantes, pero presentan diferencias en las reglamentaciones de cada Comunidad Autónoma.

En este sentido existen diferencias en las superficies dedicadas a instalaciones comunes, en las superficies mínimas (en metros cuadrados) de las estancias que integran la unidad alojativa (dormitorios, salón-comedor, cocina), se observan diferencias en cuanto a mobiliario, distintas dotaciones de enseres y electrodomésticos en cocinas, diferencias en cuanto a servicios mínimos, tanto en instalaciones comunes (piscinas, salones sociales, zonas deportivas) como en servicios (climatizador, calefacción, teléfono, etc.) ..., diferencias en cuyo análisis pormenorizado no procede entrar en este momento.

g) Precios

Todas las normativas autonómicas exigen, con acierto, la obligatoriedad de una adecuada publicidad de los precios a percibir por la empresa explotadora por el alojamiento y servicios. Principio de publicidad de los precios que tiene dos vertientes y se traduce en la necesidad de comunicación de los precios a la Administración competente y en la necesidad de fijar y exhibir en lugares bien visibles del establecimiento alojativo las correspondientes Hojas de Precios para el debido conocimiento por parte de los usuarios.

Asimismo se regulan los servicios mínimos (suministro de agua y luz, limpieza, recogida de basuras, utilización de piscina, jardines, etc.) que, aparte del alojamiento, han de entenderse siempre incluidos en el precio/día unitario y global satisfecho por el apartamento turístico, reseñándose que habrá de informarse convenientemente a los clientes del precio de los servicios complementarios existentes, cuyo pago ha de efectuarse por separado.

Por último, indicar que, por un lado, se establece expresamente la obligación de la empresa explotadora de emitir factura, señalándose los datos y requisitos mínimos que han de contener las facturas, y por otro, se dispone, lógicamente, la obligación de pago de los servicios prestados por parte del cliente usuario, previa presentación en forma de la factura correspondiente.

h) Reservas - Anticipo o señal:

Todas las reglamentaciones prevén la posibilidad de que las empresas explotadoras exijan al cliente un anticipo o señal del precio estipulado a abonar por el total de la estancia prevista, afluendo las diferencias en la fijación del porcentaje que cada Comunidad Autónoma señala : el País Vasco previene que se podrá exigir una cantidad anticipada en concepto de señal por las reservas efectuadas, pero sin fijar el porcentaje que puede exigirse ; la Comunidad Valenciana estipula que, salvo pacto en contrario, no podrá exigirse un porcentaje superior al 25 % del precio ; Asturias a efectos de solicitud de anticipo o señal distingue entre que la reserva sea por tiempo inferior a un mes (anticipo del 40 %), por un mes (25 %) o por plazo superior a un mes (anticipo del 15 %) ; la Comunidad Autónoma de Cataluña distingue entre que la ocupación no sea superior a 7 días (anticipo del 25 %) o por más de 7 días (anticipo del 50 %) ; y por último, la Comunidad Autónoma de Canarias señala que el anticipo no podrá exceder

del 50 % del precio estipulado por el total de la estancia (aunque contempla la posibilidad de poder exigir el 100 % del precio cuando se trate de Agencias de Viajes sin contrato de cupo o reservas efectuadas directamente por clientes).

- Anulación de reservas y pérdida del anticipo:

Asimismo, se establece en los Decretos de ordenación (excepto en el de la Comunidad Autónoma del País Vasco, que no se pronuncia expresamente al respecto) que para los supuestos de anulación de reservas, y salvo pacto en contrario, la empresa explotadora deberá devolver al cliente la suma recibida como anticipo o señal, pudiendo retener en concepto de indemnización determinadas cantidades, que nuevamente, difieren en cada Comunidad Autónoma:

En Canarias se sitúa dicha cantidad en el 5 % de la señal cuando la anulación se efectúe con una antelación de más de quince días al fijado para ocupar el alojamiento ; el 50 % cuando se realice con una antelación entre siete y quince días ; el 75 % cuando la anulación se efectúe con entre seis y cuatro días de antelación ; y el 100 % cuando la anulación se efectúe con tres o cuatro días de antelación ; fijándose además en Canarias un régimen específico para los supuestos de anulación de reservas por grupos.

En Cataluña, Asturias y Valencia, la cantidad a retener en concepto de indemnización es del 5 % (10 % en Valencia) de la señal cuando la anulación se haga con más de treinta días de antelación a la fecha fijada para ocupar el apartamento; el 50% cuando se efectúe con una antelación entre siete y treinta días ; y el 100 % cuando la anulación se efectúe con menos de siete días de antelación.

Tales diferencias, tanto entre los anticipos o señales que pueden ser exigidos como en las cantidades que puede retener la empresa explotadora como indemnización en caso de anulación de la reserva, generan, confusión y desconfianza en el consumidor-usuario, con los consecuencias negativas que de ello se deriva.

- Mantenimiento de la reserva y pérdida del anticipo.

En todas las reglamentaciones se preceptúa que cesará la obligación de reservar el alojamiento, con pérdida del anticipo entregado, cuando no fuera ocupado dentro de las 48 horas siguientes al día fijado para ello (en el País Vasco, antes de las 12 horas del día siguientes al fijado para la ocupación), salvo que dentro de este plazo el cliente confirme su llegada y ésta se produzca antes de que el importe del alojamiento por los días transcurridos exceda de la cuantía de la señal entregada.

i) Normas sobre ocupación y uso de los apartamentos

Para finalizar, reseñar que en las reglamentaciones de los apartamentos de turismo se recogen normas referentes al período de ocupación y disfrute de los apartamentos (salvo lo dispuesto en el contrato en relación con los días y horas de iniciación y término del período de disfrute del alojamiento, se entenderá que el derecho a la ocupación comenzará a las 17 horas (18 horas en Cataluña) del primer día del período contratado y terminará a las 12 horas (10 horas en la Valencia) del día en que

finalice dicho período); se establece la obligación de desalojo inmediato del apartamento, una vez finalizado el período contratado, con cláusulas indemnizatorias de hasta el triple del precio que corresponda a los días que excedan de aquel en que se debió desalojar la unidad alojativa; y por último, se enumeran en la mayoría de los Decretos de ordenación de los apartamentos una serie de prohibiciones a los clientes usuarios, cuyo incumplimiento permite y faculta a la empresa explotadora para la rescisión del contrato, sin perjuicio de otras acciones o responsabilidades a las que hubiera lugar.

ASOCIACIÓN AGRARIA JOVENES **AGRICULTORES-CORDOBA -ASAJA-**



(La dedicaremos a publicar toda la información que nos hagan llegar ASAJA y que sea de interés general para los consumidores y usuarios, sin olvidar que los problemas que tienen los agricultores repercuten a los consumidores, por lo que les prestaremos una esmerada atención).



Asaja alerta de la grave situación de la plaga de procesionaria en los pinos

Córdoba, 24 de febrero de 2016.- El presidente de Asaja Córdoba, Ignacio Fernández de Mesa, ha informado de que las Agrupaciones de Defensa Forestal (ADF) de Villaviciosa, Hornachuelos, Montoro, Cardena, Córdoba, Posadas y Almodóvar del Río, gestionadas por Asaja, han puesto de manifiesto la “grave situación” de la plaga de

procesionaria en los pinos y el riesgo para la salud pública de las personas que viven y trabajan en el medio rural.

En total, estas ADF aglutinan a 385 propietarios de terrenos forestales que representan una superficie forestal de 132.000 hectáreas y han mostrado una “enorme preocupación” respecto a la plaga de la procesionaria de los pinos causada por la climatología favorable que se está dando este otoño e invierno para las orugas.

Cabe recordar que la procesionaria del pino (*Thaumetopoea pityocampa*) es un lepidóptero que supone plaga para los pinos del sur y centro de Europa, y por tanto, de nuestras latitudes. Las orugas de esta especie, cuando eclosionan los huevos depositados en las copas de los pinos, comen las hojas, denominadas acículas, produciendo terribles defoliaciones en los árboles y los graves daños vegetativos para los pinos. Las colonias de orugas construyen conjuntamente bolsas de seda en las copas con función de refugio colectivo, las cuales se aprecian muy bien a la vista.

A partir del tercer estadio larvario, las orugas construyen sobre los árboles unos bolsones mucho más densos y conspicuos en los que pasarán el invierno. En ellos pasan los periodos diurnos y salen para alimentarse al atardecer. Las orugas, tremendamente voraces, tras alimentarse durante unos 30 días, entre febrero y abril, descienden al suelo desde los árboles, en características filas indias (de ahí su nombre común de ‘procesionarias’, porque caminan “en procesión” desde las copas al suelo). Finalmente, se entierran en el suelo, donde pasan a la fase de pupa o crisálida. En verano, hacen eclosión, y surgen las mariposas cuyo periodo de vida es muy corto (entre uno y dos días), que se aparean, comenzando de nuevo el ciclo.

Pero más allá de los daños que la oruga procesionaria del pino pueda causar como plaga forestal, Fernández de Mesa ha subrayado que se debe tenerse en cuenta “el riesgo hacia la salud pública” que ésta supone hacia las personas que trabajan o desarrollan actividades deportivas o de ocio en zonas de pinares, que en los ambientes rurales son miles. La oruga tiene pelos urticantes de pequeño tamaño, que se desprenden con facilidad y pueden ser transportados por el viento. Estos pelos pueden producir distintas patologías, entre las que destaca la afectación cutánea que se manifiesta fundamentalmente como urticaria de contacto y dermatitis papulosa. También son capaces de clavarse e irritar la mucosa conjuntival y de penetrar en la vía respiratoria produciendo manifestaciones a este nivel. En los últimos años se han descrito varios casos de reacciones anafilácticas por este insecto. Es por tanto un problema de salud pública, además de una plaga forestal.

Por todo ello, la administración debe tomar conciencia de este grave problema, el cual se acentúa teniendo en cuenta la prohibición genérica de los tratamientos aéreos, que son los únicos válidos para actuar en terrenos forestales, donde los medios terrestres no pueden actuar. **(Área de Comunicación)**

NOTICIAS DE LAS ONG Y OTRAS ASOCIACIONES.



(En este capítulo se publicaran los artículos que nos remitan las Asociaciones y ONG).

PYFANO-CASTILLA Y LEÓN



PYFANO, Asociación de Padres Familiares y Amigos de Niños Oncológicos de Castilla y León, en el mes de febrero entrega en el hospital Universitario de Salamanca, en la planta de pediatría, sillones, mesas abatibles, neveras..., desde su programa “mejoras de la estancia hospitalaria”.

28 DE FEBRERO DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDADES

RARAS

El 43% de los afectados por una enfermedad rara no dispone de un tratamiento adecuado

Las enfermedades raras afectan a unos 3 millones de españoles.

Más del 50% de las enfermedades raras tienen manifestaciones neurológicas y el 65% de las enfermedades raras suelen ser graves e invalidantes, muchas de ellas crónicas, letales y degenerativas.

El tiempo medio en que una persona afectada por una enfermedad rara tarda en obtener un diagnóstico es de 5 años.

El 75% de los pacientes con alguna enfermedad rara presenta algún grado de dependencia y el 88% padece algún tipo de discapacidad física.

25 de febrero de 2016.- Este domingo, 28 de febrero, es el Día Mundial de las Enfermedades Raras, un conjunto de patologías - que afectan a unos 3 millones de españoles- caracterizadas por su gran número y diversidad de síntomas. Además, para muchos desórdenes, hay una gran variedad de subtipos de la misma enfermedad. Se considera una enfermedad rara a toda aquella que afecta a menos de 5 personas de cada 10.000 y existen alrededor de 7.000 patologías, de las cuales solo se tiene conocimiento médico y científico de menos de un 30%.

Más del 50% de las enfermedades raras tienen manifestaciones neurológicas y el 65% de las enfermedades raras suelen ser graves e invalidantes, muchas de ellas crónicas, letales y degenerativas. Tal es así que, en casi la mitad de los casos, el pronóstico vital está afectado: a las enfermedades raras se les atribuye el 35% de las muertes antes del año de vida, el 10% entre 1 y 5 años y el 12% entre los 5 y 15 años. Y es que, en un 50% de los casos, el comienzo de la enfermedad tiene lugar en la niñez.

“Aunque estamos hablando que aproximadamente entre un 6 y un 8% de la población española padece una enfermedad rara, la escasa prevalencia que tiene cada enfermedad de forma individual ha condicionado que hasta hace muy poco la investigación alrededor de las enfermedades raras sea escasa y los tratamientos inexistentes”, explica el Dr. Jordi Gascón Bayarri, Coordinador del Comité ad-hoc de Enfermedades Raras de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Y aunque se han realizado progresos importantes en el diagnóstico y tratamiento de un gran número de enfermedades, todavía queda una sustancial cantidad para las que no existe hoy día ni prevención ni un tratamiento eficaz”.

Cuando un paciente está afectado por una enfermedad rara, su primer problema es el diagnóstico, y más aún hacerlo de manera precoz. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que el tiempo medio en que una persona afectada por una enfermedad rara tarda en obtener un diagnóstico es de cinco años, pero alrededor de un 20% de los pacientes tarda más de 10. De hecho, en gran parte de los casos, esta demora diagnóstica

priva al afectado de intervenciones terapéuticas, lo que conlleva, en un 30% de los casos, un agravamiento de la enfermedad.

“Por lo general el diagnóstico se realiza cuando el paciente acude a un servicio especializado, donde se conoce la enfermedad y cómo diagnosticarla. El problema radica en que hay pocos recursos diagnósticos para estas enfermedades y muchas de ellas no son expresivas clínicamente hasta que la enfermedad evoluciona. Por lo tanto, es muy complicado identificarlas en un principio y se requiere un amplio conocimiento de las mismas”, señala el Dr. Jordi Gascón. *“Es por eso que desde la SEN insistimos en la necesidad de fomentar los centros de referencia para estas patologías. Pero también la equidad de acceso a los mismos, así como la creación de programas de formación específicos para el personal sanitario”.*

Otro de los problemas es el tratamiento y es porque existen pocos proyectos de investigación sobre medicamentos que traten enfermedades tan poco frecuentes. De hecho, casi el 43% de las personas con estas patologías no dispone de tratamiento o si lo dispone, no es el óptimo. Por otra parte, puesto que el 80 % de las enfermedades raras son genéticas -el 20% restante debe su origen a factores ambientales, a agentes infecciosos o a causas aún desconocidas- la terapia génica es una de las claves en el tratamiento de las enfermedades raras, pero sólo un 22% de la investigación en este aspecto se encamina hacia el control de las enfermedades hereditarias.

“Afortunadamente en los últimos años han aparecido tratamientos para algunas enfermedades que aún no disponían de ninguno y también se ha comprobado que ciertos medicamentos que ya estaban en el mercado son de utilidad para ciertas enfermedades raras. Y de igual forma, se ha demostrado que la investigación de las enfermedades raras, también es una vía para tratar enfermedades más comunes: medicamentos para estas enfermedades se han mostrado útiles en enfermedades más frecuentes. Por lo tanto, la investigación en este sentido no debe ser abandonada”, destaca el Dr. Jordi Gascón.

Teniendo en cuenta que el 75% de los pacientes con alguna enfermedad rara presenta algún grado de dependencia, que el 88% padece algún tipo de discapacidad física o que el 20% padece dolores crónicos, los pacientes que las sufren tienen necesidades especiales. *“A lo que se une el hecho de que el coste sanitario y social de las enfermedades raras supone una importante cantidad de los recursos. Responder a los problemas y necesidades de los pacientes y familias con enfermedades raras debe ser también una prioridad”,* concluye el Dr. Jordi Gascón.

Ana Pérez Menéndez
Sociedad Española de Neurología
Departamento de Prensa

CESMARAGON SINDICATO MÉDICO DE ARAGÓN

"¿CUANDO SE JUBILA FATÁS?" (CHANO CELAYA PLANTEA AHORA SUBIR LA EDAD DE JUBILACIÓN DE FORMA VOLUNTARIA)
Una pregunta que han realizado numerosos médicos aragoneses al saber que el equipo del consejero de sanidad Sebastián Chano Celaya está elaborando un plan de recursos

humanos para conocer la necesidad de personal en los centros sanitarios y determinar si se...



["¿CUANDO SE JUBILA FATÁS?" \(CHANO CELAYA PLANTEA AHORA SUBIR LA EDAD DE JUBILACIÓN DE FORMA VOLUNTARIA\)](http://cesmaragon.blogspot.com)

cesmaragon.blogspot.com

CELAYA DICE TRAS LA PROTESTA DE CEMSATSE QUE LA CARRERA PROFESIONAL SE REGULARIZARÁ A LO LARGO DE 2016 (Y NOSOTROS NOS LO CREEREMOS CUANDO LO VEAMOS...)



Pues sí, querido lector. Después de meses dando largas y diciendo que no tenían dinero para reconocer los méritos profesionales de los médicos, tal y como les obliga la ley, y dedicando una

buena cantidad de millones de euros a mantener tinglados que Lambán reconoce como fracasados, Celaya dice ahora, tras la concentración de protesta de CEMSATSE ante el Salud, que "durante este año se van a ir pagando los cambios de nivel que se vayan concediendo o ya se hayan aprobado con excepción del nivel IV, que reconocieron seguirá congelado como desde hace seis años."

Tras 9 meses okupando el carguico de consejero de sanidad, sólo podemos decirle a Celaya que nos lo creeremos cuando lo veamos, así que no estaría de más que pasara de las declaraciones (que tanto le gustan y que tan vacías nos suenan ya) a los hechos.

Y no nos olvidamos del nivel 0, ni del nivel 4, ni de los moscosos autonómicos que quieren escamotearnos, ni de la paga extraordinaria 2012 que no quieren devolver, ni de los recortes en nuestras pagas extraordinarias ...

Publicado 23 hours ago por CESMARAGON Sindicato Médico de Aragón
Etiquetas: Carrera Profesional Celaya CEMSATSE Médicos paga extra Recortes Sanidad

RINCON DEL PRESIDENTE



(Estará dedicado a los comentarios del presidente y, dar respuesta a las posibles consultas que los lectores puedan hacer).

Área geográfica donde
ven nuestro canal y revista

España	22%
Colombia	30%
México	14%
Guatemala	100%
Venezuela	48%
Argentina	11%
Bolivia	13%
Perú	12%
Chile	5,0%
Ecuador	9,3%
Suiza	5,8%
Brasil	5,2%
Honduras	3,7%
Panamá	1,6%

EL DÍA DE LA MUJER TRABAJADORA



Como no podía ser de otra manera, esta revista quiere rendir homenaje a todas las mujeres, el día 8 de marzo, fue el día de la mujer trabajadora, para mi humilde opinión, esto no debería de ser, ¡me explico!, es cierto que cada día se están incorporando a la vida laboral más mujeres, que en mi modesta opinión, siguen siendo discriminadas, ¿pero alguien piensa en esos millones de mujeres que trabajan en su casa?, ¿Cuántas horas emplean esas mujeres en los quehaceres de su casa y familia?, ¿Qué retribución o derechos tienen?.

¡Cierto! Que el día 1 de diciembre es el día del ama de casa, como soy bastante “cabezota e ignorante”, quiero dejar estas preguntas, ¿Por qué el día de la mujer trabajadora y el día del ama de casa?, ¿el ama de casa trabaja o no trabaja?, ¿el ama de casa se pasa el día de paseo?, con sinceridad, NO LO ENTIENDO

El que escribe este humilde artículo, no es periodista, escritor, ni tan siquiera historiador, es simplemente un padre de familia, que ve como cada día su esposa trabaja más horas que un reloj.



Queremos agradecer a Jano Lamas Fillos de San Marcos-Corcubi3n, la estupenda foto, en homenaje a la mujer trabajadora Gallega, en ella quede reflejado el sentir generalizado.



**8 de marzo - Día da muller traballadora. Jano Lamas Fillos de San Marcos-
Corcubión- A Coruña-Galicia**

UNIVERSIDAD ROVIRA Y VIRGILI



Quiero dar respuesta a las muchas consultas que hemos recibido, se nos solicitaba información para hacer estudios las personas con más de 60 años, en la Provincia de Tarragona.

Quien mejor que la propia Universidad. Para darnos esa información:



Rectorado



www.urv.cat

Presentació. La Universitat Rovira i Virgili (URV) és una universitat dinàmica, compromesa amb l'entorn i amb el desenvolupament de la societat.

Información oferta formativa personas mayores que ofrece la Universidad Rovira i Virgili

Buenos días Sr. Francisco,

Soy Jordi, el becario de SGEU que le ha atendido esta mañana cuando ha venido a buscar información sobre cursos para personas mayores de 50 años, le explico la oferta que desde la universidad Rovira i Virgili hacemos.

En primer lugar le explico la **URV Ciutadana**

http://www.urv.cat/a_mes_estudiar/urv_ciutadana/: como el he explicado es para personas interesadas en ampliar sus nociones en las diferentes ramas del conocimiento, para ello ofrecemos la opción de matricularse en asignaturas que se cursan en los diferentes grados, carreras, de la universidad. Usted podría escoger si ir de oyente a las clases magistrales, seminarios, talleres de problemas, etc. O bien, participar en las evaluaciones, con lo cual al final de curso se le daría un certificado conforme ha superado la asignatura con una nota.

La **matrícula** para primer semestre será en **enero**. Las fechas exactas saldrán publicadas días antes de la fecha de matrícula, por ello le recomiendo que vaya mirando nuestra página web, parte inferior

(http://www.urv.cat/a_mes_estudiar/urv_ciudadana/index.html)

Recuerde que hay **4 plazas** por asignatura y éstas se irán ocupando por orden de matrícula.

Después tenemos “**les antenes del coneixement**”

http://www.urv.cat/antenes_coneixement/es_index.html

El proyecto Campus Extens - Antenas del conocimiento cuenta con la colaboración de los ayuntamientos, que acogen las antenas y ponen espacios municipales a disposición de la universidad para la realización de las actividades de las antenas.

En esta página en el botón que dice “escoja una antena”, escoja la que más le convenga, en cada una de ellas se realizan diferentes actividades, talleres, conferencias, exposiciones, etc.

Algunas gratuitas otras con un coste mínimo.

Cada Antena es una región de la provincia.

Y por último ofrecemos les “**Aules de la Gent Gran**”, actividades para personas mayores de 50 años, que sí requieren inscripción, para ello usted deberá abrir éste link, http://www.urv.cat/a_mes_estudiar/aula_gent_gran/index.html,

Y escoger una región, una vez escogida la región a mano derecha verá un correo electrónico y un teléfono de contacto de la persona responsable de las actividades de la región, póngase en contacto con esa persona indicando que le interesan sus actividades.

A su disposición ante cualquier duda,

Jordi, becario SGEU

Servei Gestió Extensió Universitària

Campus Catalunya

Avinguda Catalunya, 35

43002-Tarragona

Tel. 977 29 70 66

Quiero dar las gracias por la amabilidad con que fui atendido, desde hace unos cuantos años, no tenia gratos recuerdos del Rectorado, pero sí de su personal docente y de los alumnos.

En su momento, la Asociación Tarraco de Protección a los Consumidores y Usuarios de la Provincia de Tarragona, propuso a un grupo de alumnos, si querían participar en un premio que organizaba el Instituto Catalán de Consumo, aceptaron, consiguieron el primer premio, todo un orgullo para nuestra asociación, pero seguimos esperando las gracias, tampoco estuvimos de acuerdo en la forma en que la universidad repartió el importe del premio, siempre entendimos que debería haber sido integro para los estudiantes, nos consta que no fue a sin.

CREACIÓN DE UN PROGRAMA DE RADIO

Tenemos previsto poner un programa de Radio en directo por medio de nuestro canal: <https://www.youtube.com/channel/UCi0mYUiGgJIVKIJXO2DPsDA> , con una

duración aproximada de una hora, en un principio, se está pensando en un programa cada mes, que puede llegar a dos programas por mes.

Los contenidos:

Sanidad <la libre elección de médicos y especialistas- segunda opinión médica- sanidad e higiene alimentaria- sanidad e higiene de los locales públicos o privados- sanidad e higiene animal-sanidad e higiene en el transporte público de viajeros-sanidad e higiene en los parques públicos-etc.>.

Medio Ambiente< la contaminación atmosférica, agua, mar, ríos, campos; contaminación por la industria química; contaminación ganadera; contaminación por residuos urbanos; etc.>.

Vivienda<La compra de una vivienda en construcción-el contrato de alquiler-las reformas en las viviendas-los derechos y obligaciones de los propietarios de las viviendas-espacios privados y espacios comunitarios-contratos de luz, agua, gas, teléfono, Internet, etc.>.

Donde vivimos<los diferentes problemas de convivencia- infraestructuras- transportes- limpieza- jardines-nuestro ayuntamiento-etc.>

Alimentación y Nutrición< la alimentación-la nutrición-valores nutricionales-comprar en las grandes cadenas o en una tienda, las ventajas y los inconvenientes-las ofertas-las rebajas-las promociones-etc.>.

Vacaciones<el transporte-los hoteles-pensiones-fondas-restaurantes-bares-la normativa-etc.>.

Enfermedades raras, enfermedades y sus familiares<comentar las actividades de las distintas organizaciones, sus necesidades y sus comentarios>.

Asociaciones en general<espacio que estará dedicado a toda denuncia, comentario, actividades o, necesidades de las organizaciones>.

Esto será, en términos muy generales y resumidos, lo que pretendo que sea nuestra programación, con una intención muy definida, que los ciudadanos encuentre en nuestro programa un medio sencillo, claro, vulgar, pero que lo entiendan y comprenda, que se adapta a sus necesidades, en definitiva, que encuentren las respuestas a muchas de sus dudas.

LA PORTADA

(Resumen de nuestra portada)

MAIRENA

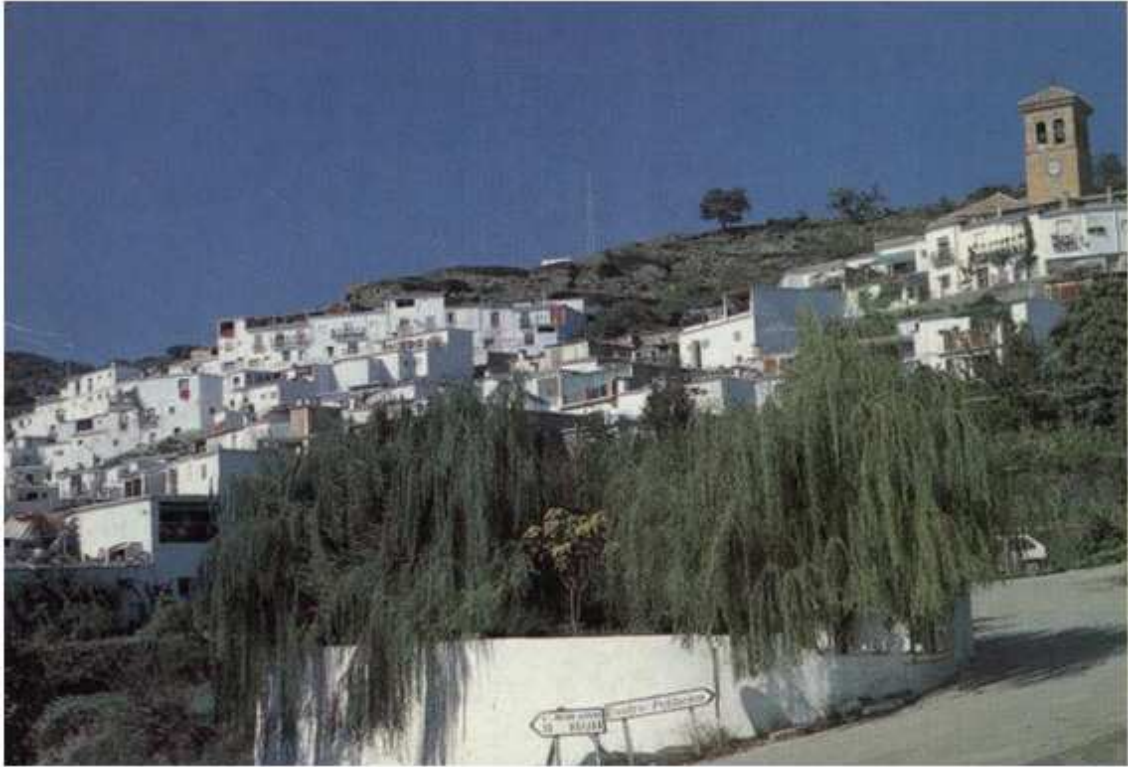
Cuando se eligió una nueva portada para nuestra revista, tuvimos el acierto de elegir a la preciosa localidad de LAROLES, en pleno corazón de las Alpujarras Granadinas y del Parque Nacional y Natural de Sierra Nevada, en aquel momento, no teníamos conocimiento de que estaba unida a otros TRES encantadores Pueblos, formando el municipio de NEVADA.

Esta será la tercera revista donde intentaremos con más o menos acierto, pero con muchísimo interés y gusto, dar a conocer un poco más, otra de las entidades de que se compone el Municipio de Nevada, formado por: LAROLES, PICENA, JÚBAR y MAIRENA, será esta última, la que hoy ocupara nuestro artículo.



Mairena era un municipio independiente con el anejo de **Júbar** hasta 1974, cuando se unió a **Laroles** y **Picena** para constituir un nuevo municipio, el de **Nevada**.

Mairena, Población de unos 307 habitantes, está situada en un privilegiado punto geográfico de las Alpujarras Granadinas, desde donde se puede contemplar las mejores vistas de la Sierra de la Contraviesa, La Sierra de Gador, Sierra Nevada y más de 10 pueblos, Mairena, es conocida con el sobrenombre de "el Balcón de La Alpujarra".



ENTRADA AL PUEBLO



CALLE DE MAIRENA



Mairena es uno de los pueblos blancos mejor conservados de la Alpujarra andaluza



Vista General



"el Balcón de La Alpujarra".

TITULCIA



El Nuevo Puente



Ayuntamiento



PARQUE NATURAL DEL DELTA DEL EBRO-TARRAGONA

No creo, que yo pueda escribir la historia y los encantos que atesoran este Parque, pero, con mucha humildad, intentare exponer una serie de fotografías y comentarios que espero sean de utilidad para nuestros lectores





MEDICINA DEPORIVA - PARTE I



(La primera parte, se dedicara, a las diferentes lesiones que se producen durante la práctica del deporte (senderismo, montañismo, ciclismo, ejercicios, futbol, natación, etc.), los primeros artículos, estarán orientados, a la anatomía, le seguirán, las lesiones más frecuentes, todo ello, de las formas más simples que podamos.

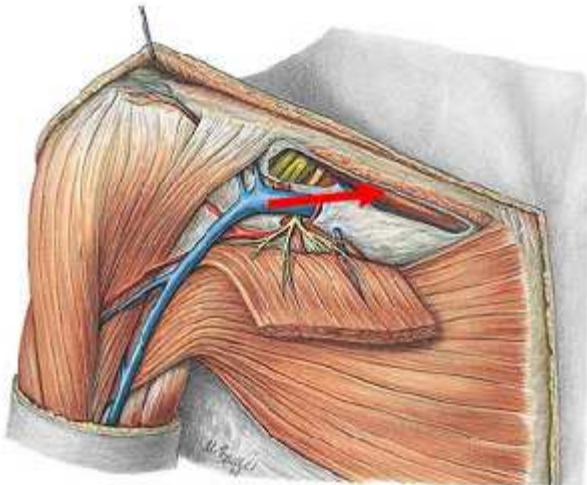
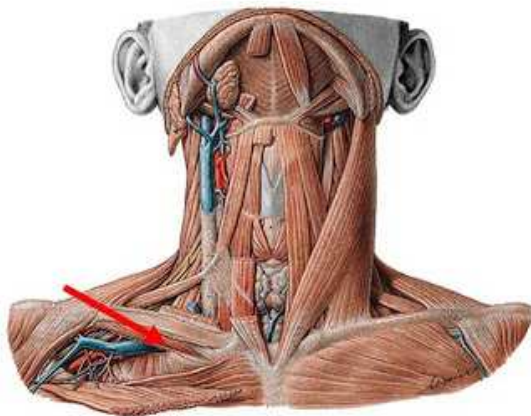
La segunda parte, se explicaran con detalles más científicos, todos los temas serán extraídos de los diferentes libros de medicina y, los artículos que nos puedan remitir los profesionales).

MÚSCULOS DEL MIEMBRO SUPERIOR:

1) Músculos del hombro:

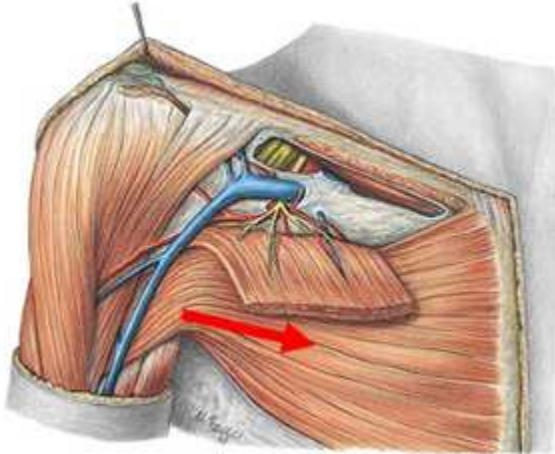
A) Plano profundo:

- SUBCLAVIO.

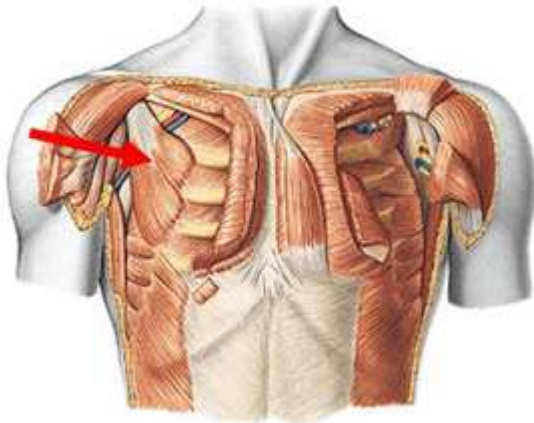


B) Plano superficial:

- PECTORAL MAYOR

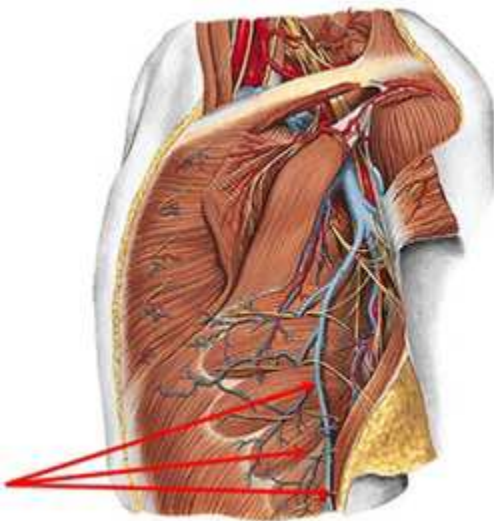


- PECTORAL MENOR.



C) Plano interno:

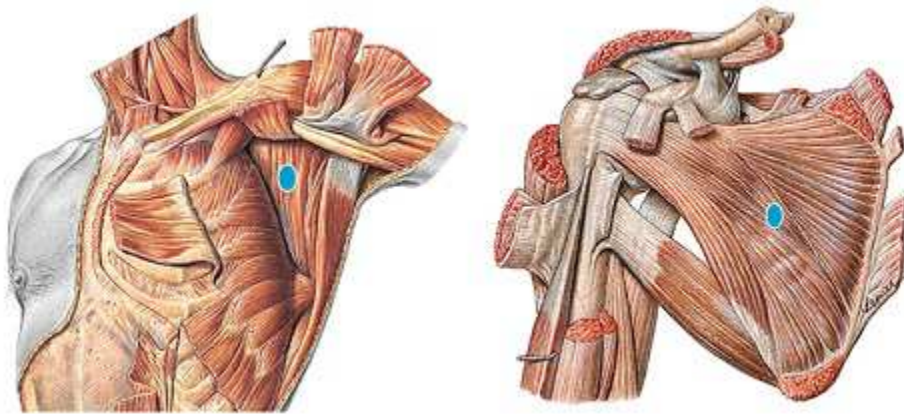
- SERRATO MAYOR



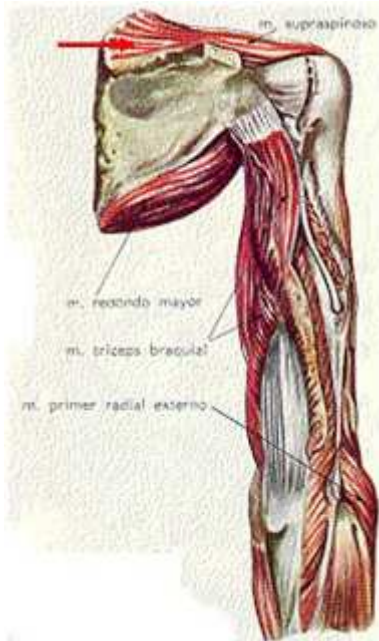
Todos estos músculos fueron explicados en el tema de los músculos del tronco.

D) Plano posterior:

- SUBESCAPULAR:** inserto en la escápula, su función es rotar el miembro superior hacia adentro.

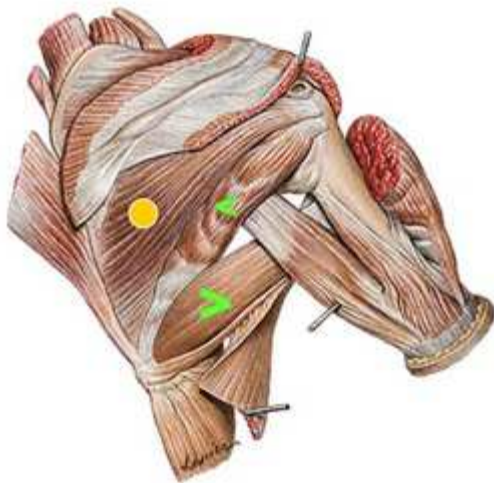


- SUPRAESPINOSO:** va desde la escápula al húmero y es abductor del brazo.

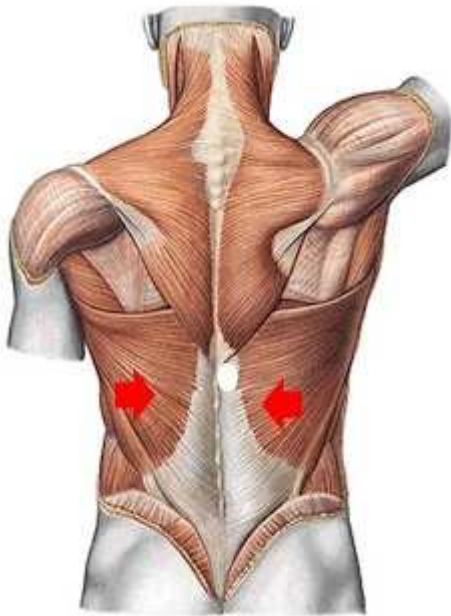


- INFRAESPINOSO:** va del omóplato al húmero y es rotador externo y abductor del brazo.

- REDONDOS MENOR Y MAYOR:** de iguales características que el infraespinoso.

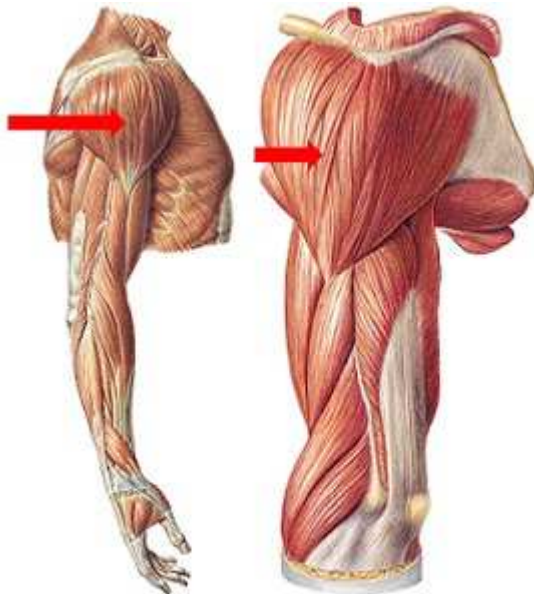


•DORSAL ANCHO.



E) PLANO EXTERNO:

• DELTOIDES: es un músculo carnoso que va desde el omóplato hasta el húmero y su función es la de ser abductor del brazo, rotador externo y retroversión.



Este músculo desde el punto de vista de la labor de enfermería es importante para la administración de medicamentos por vía intramuscular.

2) MUSCULOS DEL BRAZO:

A) GRUPO ANTERIOR:

•BICEPS BRAQUIAL.

- CORACO-BRAQUIAL.
- BRAQUIAL ANTERIOR.

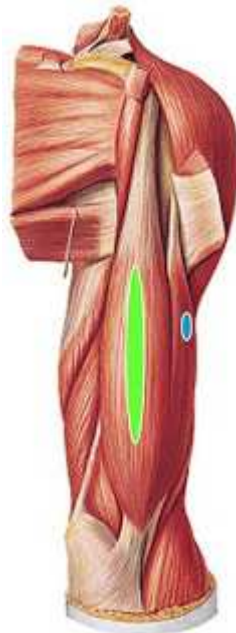
2) MUSCULOS DEL BRAZO:
A) GRUPO ANTERIOR:

- BICEPS BRAQUIAL.



Tiene dos porciones:

- Porción larga que nace por encima de la cavidad glenoidea del omóplato.
- Porción corta que nace de la apófisis coracoides del omóplato.



Ambas porciones se unen en sentido distal formando un tendón que se inserta en la apófisis bicipital del radio y en la aponeurosis superficial del antebrazo.

Función:

- Flexión del codo y supinación del antebrazo.
- Rotación externa e interna del brazo.

•CORACO-BRAQUIAL.

Es un músculo que va desde la apófisis coracoides del omóplato hasta el húmero.

Función aducción del brazo y llevarlo hacia adelante.



•BRAQUIAL ANTERIOR:

Ubicado por debajo del bíceps.



Se origina de los 2/3 distales del humero y se inserta en la Apófisis coronoides del cúbito.

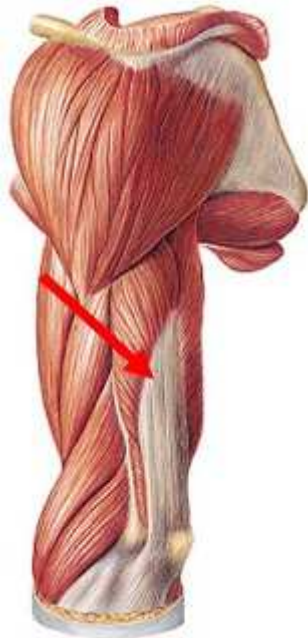
Función: flexor del antebrazo sobre el brazo.

B) GRUPO POSTERIOR:

TRICEPS BRAQUIAL: tiene tres porciones:

- Porción larga o vasto medio se origina en el tubérculo infraglenoideo del omóplato.
- Vasto externo se origina en la cara posterior borde externo del 1/3 superior del húmero.
- Vasto interno cara post. Borde interno, 2/3 inferiores del húmero.

Las tres porciones se reúnen y terminan en un tendón único en el olécranon.



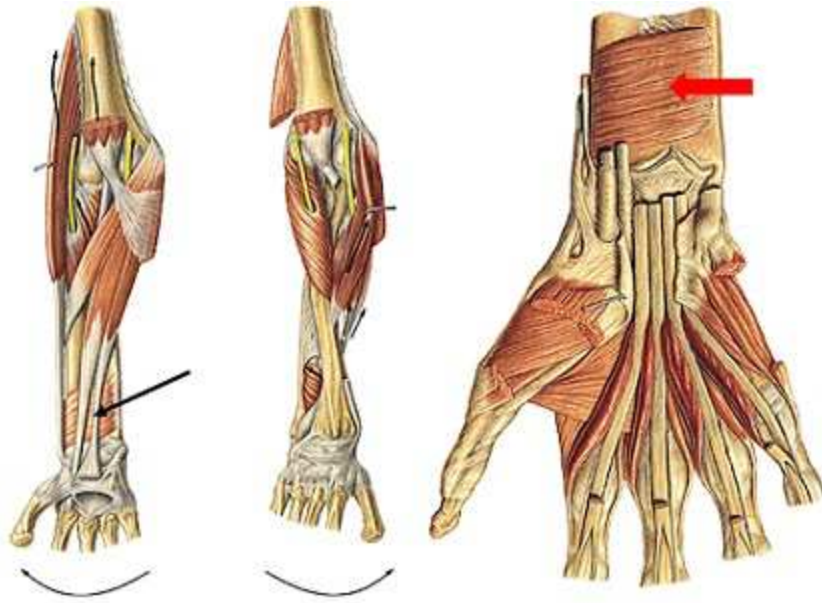
3) MUSCULOS DEL ANTEBRAZO:

A) GRUPO ANTERIOR:

- PRONADOR CUADRADO.
- FLEXOR COMUN PROFUNDO DE LOS DEDOS.
- FLEXOR LARGO DEL PULGAR.
- FLEXOR COMUN SUPERFICIAL DE LOS DEDOS.
- PRONADOR REDONDO.
- PALMAR MAYOR.
- PALMAR MENOR.
- CUBITAL ANTERIOR.

• PRONADOR CUADRADO.

Se encuentra en el área del carpo y se extiende desde la cara anterior del cúbito en su ¼ distal a la cara anteroexterna del radio en su ¼ Distal.

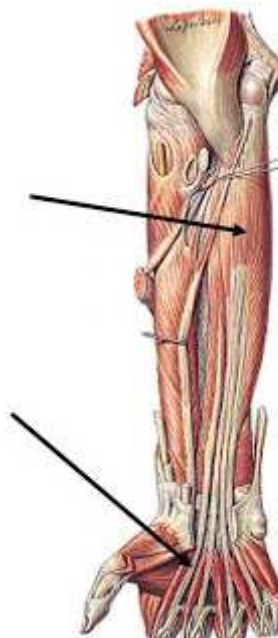


Función: Pronación del antebrazo.

•**FLEXOR COMUN PROFUNDO DE LOS DEDOS:**

Se origina de cara anterior de los $\frac{3}{4}$ proximales del cúbito.

Se inserta mediante 4 tendones que se separan al pasar por la muñeca en la base de la 3era falange de los 4 últimos dedos.

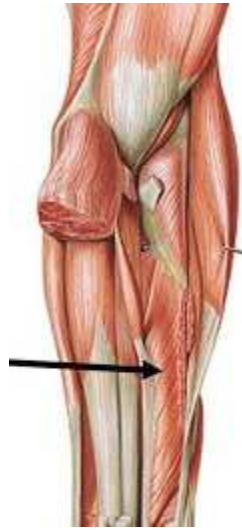


Función: Flexor de la muñeca, de los metacarpianos y de las terceras falanges sobre las segundas.

•**FLEXOR LARGO DEL PULGAR:**

Se origina de la parte medial de la cara anterior del radio y se inserta en la cara

anterior de la base de la segunda falange del pulgar.



Función: su función es flexionar la segunda falange del pulgar sobre la primera.

• **FLEXOR COMÚN SUPERFICIAL DE LOS DEDOS:**

Se origina en la epitroclea humeral, la apófisis coracoides del cúbito y la cara anterior del radio.

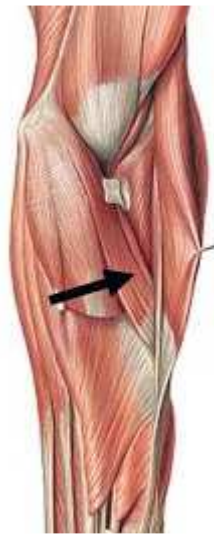


Se inserta mediante 4 tendones que se separan al pasar por la muñeca. Frente a la 1era Falange el tendón se divide en dos bandas que se insertan en la base de la 2da falange.



- PRONADOR REDONDO:

Se origina en la epitroclea y la apófisis coronoides hasta la cara anteroexterna tercio superior y medio del radio.



Función: Pronación del antebrazo.

- **MUSCULO PALMAR MAYOR**

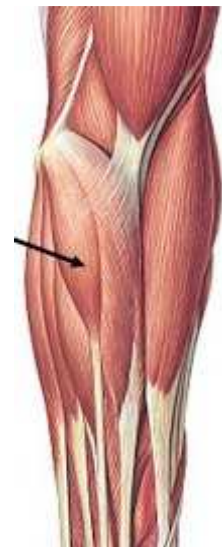
Se origina en la epitroclea humeral. Se inserta mediante un tendón en la base del segundo metacarpiano.



Función: Flexor principal de la muñeca, pero con tendencia a abducción de esta.

- **MUSCULO PALMAR MENOR**

Se origina en la epitroclea humeral. Se inserta en la aponeurosis superficial de la Muñeca y en el ligamento anular del carpo.

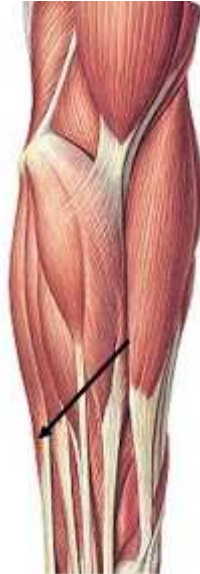


Función: Flexión de la muñeca.

- **MUSCULO CUBITAL ANTERIOR**

Se localiza en el borde interno del antebrazo.

Se origina de la epitroclea, olécranon y borde posterior del cúbito y se inserta en el carpo y en el quinto metacarpiano.



Función: Flexión con aducción de la muñeca.

B) GRUPO EXTERNO.

- SUPINADOR CORTO.
- RADIAL CORTO
- RADIAL LARGO.
- SUPINADOR LARGO.

• MUSCULO SUPINADOR CORTO.

Se origina en el olécranon y en el epicondilo humeral y se inserta en la cara anterior del 1/3 superior del radio.



Función: Supinación del antebrazo.

• MUSCULO SUPINADOR LARGO O BRAQUIOBRAQUIAL.

Se origina en el borde externo del 1/3 inferior del húmero y se inserta en la apófisis estiloides del radio.



Función: flexión y Supinación del antebrazo.

• **MUSCULO RADIAL LARGO.**

Se encuentra debajo del supinador largo y encima del radial corto. Se origina en la zona supracondílea del húmero y se inserta en la cara posterior de la base del 2do metacarpiano.



Función: produce flexión del codo y extensión con abducción de la muñeca .

• **MUSCULO RADIAL CORTO.**

Se encuentra debajo del radial largo. Se origina en el epicóndilo y se inserta en la cara posterior de la base del 3er metacarpiano.



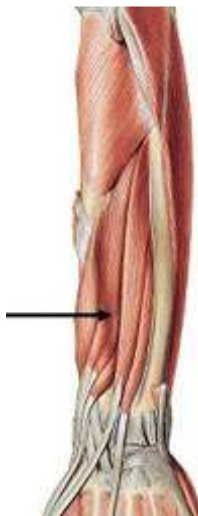
Función: produce extensión de la muñeca.

C) GRUPO POSTERIOR:

- ABDUCTOR LARGO DEL PULGAR.
- EXTENSOR CORTO DEL PULGAR.
- EXTENSOR LARGO DEL PULGAR.
- EXTENSOR PROPIO DEL DEDO INDICE.
- EXTENSOR COMUN DE LOS DEDOS.
- EXTENSOR PROPIO DEL MEÑIQUE.
- CUBITAL POSTERIOR.
- ANCÓNEO.

• ABDUCTOR LARGO DEL PULGAR.

Se origina en la cara posterior del cúbito y el radio y se inserta en el primer Metacarpiano.



Función: Abductor del pulgar y de la mano. Extensor de la mano.

• EXTENSOR CORTO DEL PULGAR:

Se origina de la cara posterior del cúbito y radio y se inserta en la primera falange del pulgar.



Función: Es extensor y abductor del pulgar.

•**EXTENSOR LARGO DEL PULGAR:**

Se origina de la cara posterior del 1/3 medio del cúbito y se inserta en la cara posterior de la base de la segunda falange del pulgar.

Función: Es extensor del pulgar.



Función: Es extensor del pulgar.

•**EXTENSOR PROPIO DEL DEDO INDICE:**

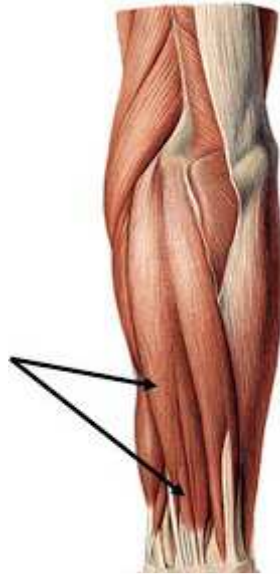
Se origina de la cara posterior de la mitad inferior del cúbito y se inserta en lado cubital o interno del tendón del extensor común de los dedos.



Función: Es extensor del dedo índice.

•**EXTENSOR COMUN DE LOS DEDOS:**

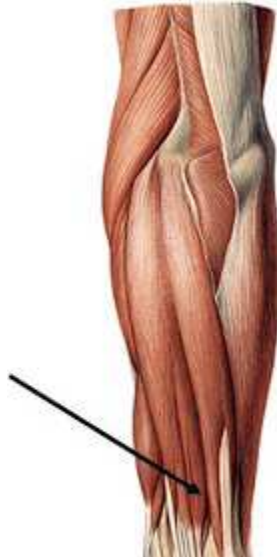
Se origina en el epicóndilo y se inserta en la cara posterior de la ultima falange de los últimos 4 dedos.



Función: Es extensor de las falanges sobre los metacarpianos y estos sobre el antebrazo.

•**EXTENSOR PROPIO DEL MEÑIQUE:**

Se origina en el epicóndilo y se inserta en la cara posterior de la última falange del dedo meñique fusionándose con el tendón del extensor común.



Función: Es extensor del dedo meñique.

•CUBITAL POSTERIOR O EXTENSOR CUBITAL DEL CARPO:

Se origina en el epicóndilo y del borde posterior del cúbito y se inserta en la cara posterior de base del 5to metacarpiano.



Función: Es extensor y aductor de la mano.

•MUSCULO ANCÓNEO:

Se origina en cara posterior del epicóndilo y se inserta en el borde posterior del cúbito y en el olécranon.



Función: Es extensor y pronador del antebrazo.

3) MUSCULOS DE LA MANO:

A) MUSCULOS INTEROSEOS

- INTEROSEOS DORSALES.
- INTEROSEOS PALMARES.

B) MUSCULOS TENARES:

- ADUCTOR DEL PULGAR.
- FLEXOR CORTO DEL PULGAR.
- OPONENTE DEL PULGAR.
- ABDUCTOR CORTO DEL PULGAR.

C) MUSCULOS HIPOTENARES.

- OPONENTE DEL MEÑIQUE.
- FLEXOR CORTO DEL MEÑIQUE
- ADUCTOR DEL MEÑIQUE
- PALMAR CUTANEO

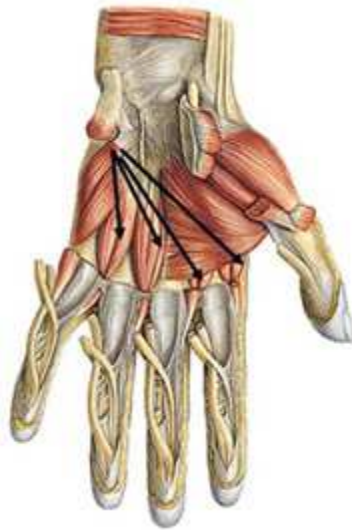


A) MUSCULOS INTEROSEOS

•INTEROSEOS DORSALES.

Son 4 y se ubican en cada uno de los espacios interóseos.

Van desde la diáfisis de los metacarpianos a la base de la primera falange desde el dedo índice hasta el meñique.



Función: extensores de los dedos.

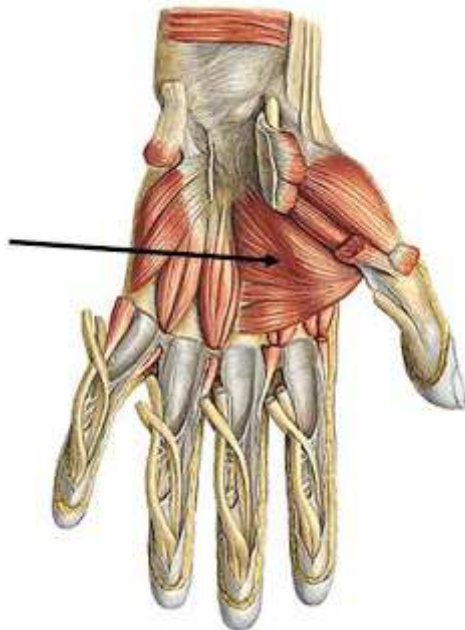
B) MUSCULOS TENARES

La eminencia tenar es la prominencia más alta de la mano cercana al pulgar.

•**ADUCTOR DEL PULGAR:** es el más profundo de los músculos de este grupo.

Se origina en el carpo (H. grande y ganchoso) y tercer metacarpiano.

Se inserta en la articulación metacarpofalángica del dedo pulgar.

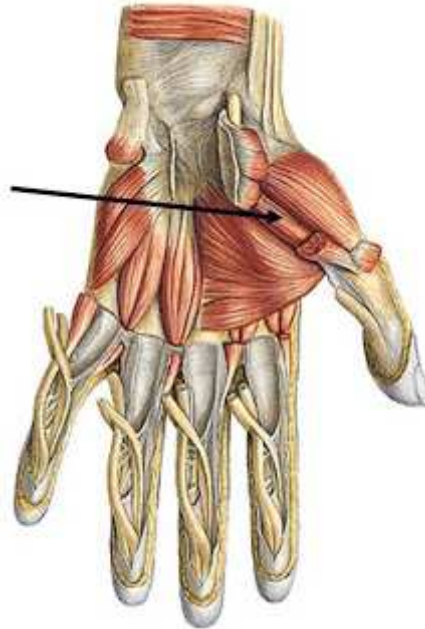


Función: Aducción, flexión y ayuda a la oposición del pulgar.

•**FLEXOR CORTO DEL PULGAR:**

Se origina en el carpo(trapecio, trapezoide y h. grande).

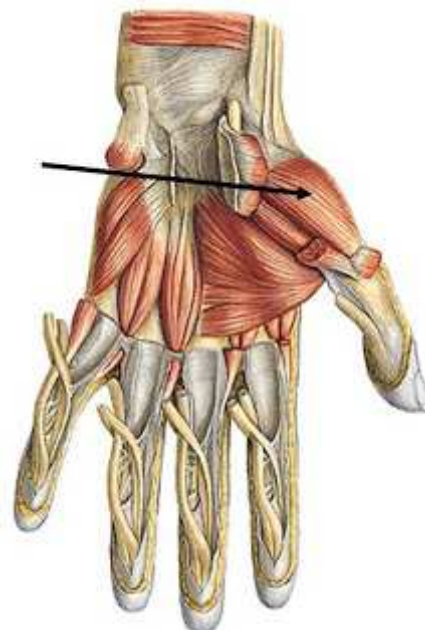
Se inserta en la primera falange del dedo pulgar.



Función: flexión, aducción y ayuda a la oposición del pulgar.

•**OPONENTE DEL PULGAR:**

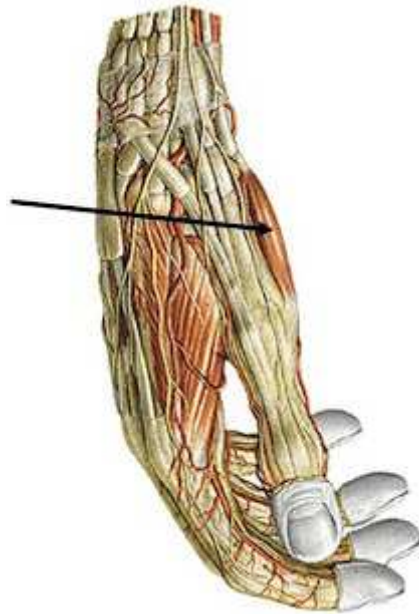
Se origina en el carpo(trapecio) Se inserta en el borde radial del 1er metacarpiano.



Función: oposición del pulgar y aducción.

•**ABDUCTOR CORTO DEL PULGAR:**

Es el más superficial de todos. Se origina en el carpo(escafoides) Se inserta en la primera falange del pulgar.

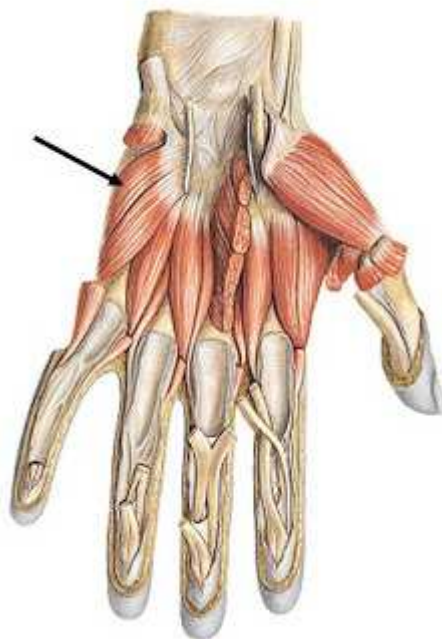


Función: abductor de pulgar y circunducción.

C) MUSCULOS HIPOTENARES

•**OPONENTE DEL MEÑIQUE:**

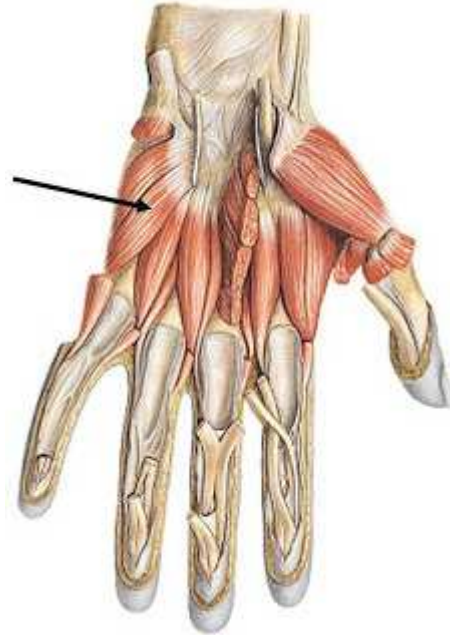
Se origina en el hueso ganchoso. Se inserta en el quinto metacarpiano.



Función: flexión con oposición del meñique.

•**FLEXOR CORTO DEL MEÑIQUE:**

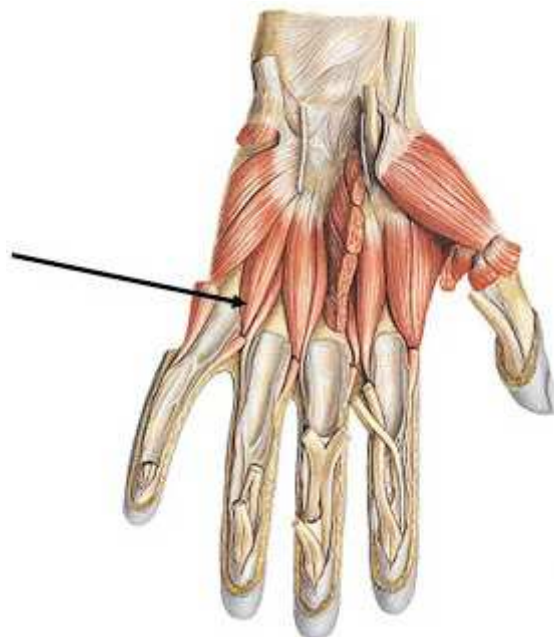
Se origina en el hueso ganchoso. Se inserta en la base de la 1era falange del meñique.



Función: flexión de la primera falange del meñique.

•**ADUCTOR DEL MEÑIQUE:**

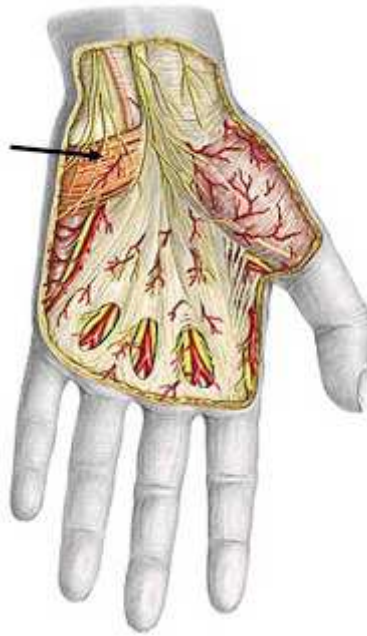
Se origina en el hueso ganchoso. Se inserta en la base de la 1era falange del meñique.



Función: Aductor del meñique.

• **PALMAR CORTO O PALMAR CUTANEO:**

Se origina en la aponeurosis palmar Se inserta en la piel de la palma de la mano.



Función: formación de pliegues cutáneos verticales.

(Universidad Nacional Experimental Politécnica de las Fuerza Armadas-VENEZUELA)

Área geográfica donde ven la revista	
España	22%
Colombia	30%
México	14%
Guatemala	100%
Venezuela	48%
Argentina	11%
Bolivia	13%
Perú	12%
Chile	5,0%
Ecuador	9,3%
Suiza	5,8%
Brasil	5,2%
Honduras	3,7%
Panamá	1,6%