

ADCUSPPYMA

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

Nº. -36- MARZO/ABRIL- 2020 - D.L.T 494-2014 - ISSN 2604-1049



ORTIGUEIRA- LA CORUÑA-GALICIA



LAUJAR DE ANDARAX-ALPUJARRAS ALMERIENSE-ANDALUCIA



CABO DE GATA PARQUE NATURAL-ALMERIA-ANDALUCIA

DONDE SE ENVÍA LA REVISTA:

EXTERIOR:

ALEMANIA.-AMERICA DEL SUR.- ANGOLA.-AUSTRALIA.- BELGICA.-BULGARIA.-CANADA.- CHINA.-HONG KONG.-CUBA.-EGIPTO.- ESLOVAQUIA.-ESLOVENIA.-ESTADOS UNIDOS DE AMERICA.-FILIPINAS.-FRANCIA.-GHANA.-INDONESIA.-IRLANDA.-ITALIA.-JAPON.-JORDANIA.-KAZAJSTAN. MARRUECOS.-MONGOLIA.-NAMIBIA.- NORUEGA.-NUEVA ZALANDIA.- OMAN.-PAISES BAJOS.-PARLAMENTO EUROPEO.-POLONIA.-PORTUGAL.-REPUBLICA CHECA.-RUMANIA.-SENEGAL.-SINGAPUR.-SUDAFRICA.-SUECIA.-TAILANDIA.-TURQUIA.-

EN ESPAÑA:.-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 TREINTA MIL (30.000) REVISTA.



C/ RIO LLOBREGAT-BLQ. 2 ESCA. 9-5º-2ª
43006-TARRAGONA /ESPAÑA/
<http://usuarios.tinet.org/aduspyma/>
web revista: <http://usuarios.tinet.org/acuspyma/>
aduspyma@tinnet.cat aduspyma.aso@gmail.com
MÓVIL: 616718313
TEF/FAX: 34+977550030
Consecutivo No. 901-2017 (Co)
Periodicidad: BIMENSUAL

Nº. DL.T 494-2014 (Es)

ISSN 2604-1049

NIF: G-43/401579 NIF: G-55552731

CANAL ADSYME

<https://www.youtube.com/channel/UCi0m>

[YUigGJIVKIjXO2DPsDA](https://www.youtube.com/channel/UCi0mYUigGJIVKIjXO2DPsDA)

DIRECCIÓN Y MONTAGE DE LA REVISTA

FRANCISCO OLIVA MARTINEZ

INFORMATICO: FRANCISCO OLIVA DOMINGUEZ

CONTENIDO DE LA REVISTA

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
INFORMACIÓN SANITARIA
NATURALEZA Y MEDIO AMBIENTE
DERECHO Y SENTENCIAS JUDICIALES
LA DENUNCIA
PUEBLOS DE ESPAÑA
SUS DERECHOS Y SUS DEBERES
ENFERMEDADES RARAS
NOTICIAS DE LAS ONG Y OTRAS
REDACCIÓN
PRUEBAS MÉDICAS Y ANALISIS
CONTAMINACIÓN

INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y



ALIMENTACIÓN



NUTRICIÓN

NUTRICIÓN

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

APRENDA SOBRE LAS DIETAS SIN GLUTEN



Vitaminas y fibras alimentarias en la alimentación sin gluten

Siga una dieta sin gluten, usted no come trigo, centeno ni cebada. Estos alimentos contienen gluten, un tipo de proteína. Una dieta sin gluten es el principal tratamiento para la enfermedad celíaca. Algunas personas creen que una dieta sin gluten también puede ayudar a mejorar otros padecimientos de salud, pero hay poca investigación que respalde esta idea.

Razones para evitar el gluten

Las personas siguen una dieta libre de gluten por una variedad de razones:

Enfermedad celíaca. Las personas con esta afección no pueden comer gluten porque este desencadena una respuesta inmunitaria que daña el tracto gastrointestinal. Esta respuesta provoca inflamación en el intestino delgado y dificulta la absorción de los nutrientes del alimento por parte del cuerpo. Los síntomas incluyen hinchazón, estreñimiento y diarrea.

Sensibilidad al gluten. Las personas con sensibilidad al gluten no tienen enfermedad celíaca. Comer gluten provoca muchos de los mismos síntomas que la enfermedad celíaca, sin el daño al estómago.

Intolerancia al gluten. Esto describe a personas que tienen síntomas y podrían o no tener enfermedad celíaca. Los síntomas incluyen cólicos, hinchazón, náuseas y diarrea.

Si usted tiene una de estas afecciones, una dieta libre de gluten lo ayudará a controlar sus síntomas. También ayuda a prevenir problemas de salud en personas con enfermedad celíaca. Si sospecha que tiene una de estas afecciones, consulte con su proveedor de atención médica antes de hacer cualquier cambio en su alimentación.

Otras afirmaciones de salud. Algunas personas dejan de comer gluten porque creen que eso puede ayudar a controlar problemas como dolores de cabeza, depresión, fatiga crónica y aumento de peso. Sin embargo, estas afirmaciones no han sido demostradas. Dado que usted elimina todo un grupo de alimentos, una dieta sin gluten *puede* provocar que baje de peso. Sin embargo, existen dietas más sencillas que puede seguir para bajar de peso. Las personas que tienen enfermedad celíaca a menudo aumentan de peso porque sus síntomas mejoran.

Cómo funciona

En esta dieta, usted necesita aprender qué alimentos contienen gluten, y evitarlos. Esto no es fácil, porque el gluten se encuentra en muchos alimentos y productos alimenticios.

Muchos alimentos naturalmente no tienen gluten, como:

- Frutas y verduras
- Carne, pescado, aves y huevos
- Frijoles
- Nueces y semillas
- Productos lácteos

Otros granos y almidones pueden comerse sin problemas, siempre y cuando no vengan preparados con condimentos:

- Quinoa
- Amaranto
- Trigo sarraceno
- Harina de maíz
- Mijo
- Arroz

Usted también puede comprar versiones sin gluten de alimentos como pan, harina, galletas y cereales. Estos productos se preparan con arroz y otras harinas sin gluten. Tenga en mente que a menudo tienen un mayor contenido de azúcar y calorías, y menos fibra que los alimentos que reemplazan.

Alimentos prohibidos

Al seguir esta dieta, usted debe evitar los alimentos que contengan gluten:

- Trigo
- Cebada (esto incluye la malta, el saborizante de malta y el vinagre de malta)
- Centeno
- Triticale (un grano que es un cruce entre trigo y centeno)

También debe evitar los siguientes alimentos, que contienen trigo:

- Bulgur
- Cuscús
- Harina de durum
- Fécula
- Harina de Graham
- Kamut
- Sémola
- Espelta

Tenga en mente que "sin trigo" no siempre significa sin gluten. Muchos alimentos contienen gluten o rastros de trigo. Lea la etiqueta y compre solo las opciones "sin gluten" de:

- Pan y otros productos horneados
- Pastas
- Cereales
- Galletas
- Cerveza
- Salsa de soja (soya)
- Seitán
- Pan molido
- Alimentos rebozados o fritos
- Avena
- Alimentos empacados, incluso congelados, sopas y mezclas para arroz
- Aderezos para ensalada, salsas, marinadas y salsas de carne
- Algunos dulces, regaliz
- Algunos medicamentos y vitaminas (se usa gluten para unir los ingredientes de la pastilla entre sí)

El papel del ejercicio

Una dieta sin gluten es una forma de comer, por lo que el ejercicio no está incluido como parte del plan. Sin embargo, usted debe hacer ejercicio por al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días para tener una buena salud.

Beneficios de salud

Las personas con enfermedad celíaca deben llevar una dieta libre de gluten para evitar hacer daño a sus intestinos.

Evitar el gluten no mejorará su salud cardíaca si no consume alimentos saludables. Asegúrese de reemplazar el gluten con muchos granos enteros, frutas y verduras.

Posibles problemas de salud

Muchos alimentos hechos con harina de trigo están fortificados con vitaminas y minerales. Eliminar el trigo y otros granos puede dejarlo con una carencia de nutrientes como estos:

- Calcio
- Fibra
- Folato
- Hierro
- Niacina
- Riboflavina
- Tiamina

Para obtener todas las vitaminas y minerales que necesita, coma una variedad de alimentos saludables. Colaborar con su proveedor de atención médica o con un nutricionista también puede ayudar a garantizar una nutrición adecuada.

Facilidad de uso

Dado que tantos alimentos contienen gluten, esta puede ser una dieta difícil de seguir. Puede sentirse limitado cuando va de compras o cuando come fuera de casa. Sin embargo, a medida que la dieta se ha vuelto más popular, los alimentos sin gluten han aparecido en más tiendas. Además, muchos restaurantes ahora ofrecen comidas sin gluten.

Dónde encontrar más información

Los Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health*) tienen una campaña de concientización sobre la enfermedad celíaca en celiac.nih.gov que incluye información y recursos.

Usted puede encontrar información sobre la enfermedad celíaca, la sensibilidad al gluten y la cocina sin gluten en estas organizaciones:

- Más allá de la Celíaca (*Beyond Celiac*) -- www.beyondceliac.org
 - Fundación de la Enfermedad Celíaca (*Celiac Disease Foundation*) -- celiac.org
- También existe una variedad de libros sobre alimentación sin gluten. Su mejor opción es encontrar uno escrito por un nutricionista.

Cuándo llamar al médico

Si cree que podría tener enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten, hable con su proveedor. Debe hacerse pruebas para detectar la enfermedad celíaca, que es una afección seria.

Si tiene síntomas de sensibilidad o intolerancia al gluten, NO deje de comer gluten sin primero someterse a pruebas de detección de la enfermedad celíaca. Podría tener una afección médica distinta que una dieta sin gluten no puede tratar. Adicionalmente, seguir una dieta sin gluten por varios meses o años puede hacer que sea más difícil diagnosticar con precisión la enfermedad celíaca. Si deja de comer gluten antes de hacerse pruebas, eso afectará los resultados.

Nombres alternativos: Celíaca y gluten

Referencias

- Green PH, Lebowitz B, Greywoode R. Celiac disease. *J Allergy Clin Immunol.* 2015;135(5):1099-1106. PMID: 25956012 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25956012.
- Kelly CP. Celiac disease. In: Feldman M, Friedman LS, Brandt LJ, eds. *Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease.* 10th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 107.
- Rubio-Tapia A, Hill ID, Kelly CP, Calderwood AH, Murray JA; American College of Gastroenterology. ACG clinical guidelines: diagnosis and management of celiac disease. *Am J Gastroenterol.* 2013;108(5):656-676. PMID: 23609613 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23609613.
- Skodje GI, Sarna VK, Minelle IH, et al. Fructan, rather than gluten, induces symptoms in patients with self-reported non-celiac gluten sensitivity. *Gastroenterology.* 2018;154(3):529-539. PMID: 29102613 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29102613.

HASTA QUÉ PUNTO ES SEGURO COMER CARNE CRUDA?

Steak tartar, carpaccio o kitfo son algunas de las elaboraciones que tienen como ingrediente principal la carne cruda, que cada vez acaparan más protagonismo entre los comensales por el inusitado sabor y el juego de texturas que regalan, pero también porque, a priori, se perfilan como una **opción más natural** que las innumerables y poco saludables que copan el sector de la alimentación. Del mismo modo, cada vez más comensales se decantan por consumir la carne poco hecha, pues proporciona una textura más jugosa y un color rosado más apetecible que las piezas más pasadas, que a muchos se les antojan secas e insulsas.

Claro que ¿es saludable comer la carne cruda o poco hecha? **La respuesta es no.** La razón es que la superficie de la carne está colonizada por agentes patógenos, principalmente **salmonela**, que afecta especialmente a las carnes de origen aviar; *Escherichia coli*, presente sobre todo en la carne picada, **Campylobacter** o **Listeria monocytogenes**, que afecta principalmente a los productos refrigerados listos para consumir. Estos crecen muy rápidamente cuando la carne está a temperatura ambiente, por lo que es necesario conservarla en la nevera, siendo la temperatura ideal la **inferior a los 5°C**. Y desaparecen cuando es sometida a una temperatura **superior a los 75 grados**, por lo que el cocinado (de hecho, el calor es el mejor tratamiento a nuestro alcance) se hace totalmente necesario para evitar los riesgos bacteriológicos que dichos agentes comportan como, por ejemplo, la toxoplasmosis y otros síntomas, como **náuseas y vómitos**, acompañados de diarreas y debilidad, que nos hacen pasar una experiencia de lo más desagradable.

La carne picada y la de pollo, las más peligrosas

Ahora bien, no todas las carnes tienen el mismo nivel de peligrosidad. De hecho, el CSPI, el Centro para la Ciencia de Interés Público de Estados Unidos, realizó un estudio denominado 'Risky Meat', cuya traducción es 'Carne arriesgada', sobre los **productos cárnicos que más riesgos comportan** para la salud de los consumidores.



Según este, **la carne picada y la de pollo** ocupan los primeros puestos cuando se consumen poco hechas, en tanto que son las que más intoxicaciones alimentarias provocan. Y son causadas principalmente por las bacterias salmonela y Campylobacter. Esta última "se trasfiere fácilmente de las aves crudas a otras superficies, haciendo que el manejo adecuado sea de vital importancia". Un dato que corrobora el último Informe de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), que afirma que el **Campylobacter spp.** Sigue siendo el patógeno de transmisión alimentaria responsable del mayor número de casos. En la Unión Europea, la tasa de notificación pasó de 45,6 casos por 100.000 habitantes".

Por lo que respecta a la carne picada, "es la segunda fuente más común de intoxicaciones por **E. coli**, que se puede transferir a la superficie de la carne desde las vísceras y diseminarse por toda la pieza cuando se pasa por la picadora". Por este motivo, son especialmente peligrosos los **carpaccios**, pues la carne puede presentar contaminación en la superficie, y los **tartares**, cuyo peligro se encuentra en los procesos de picado. Como no suelen estar sometidos a ningún tratamiento, es importante aplicar prácticas higiénicas y manipulativas adecuadas si se quieren evitar riesgos.

La carne picada y la del pollo crudo o poco hecho son las que más intoxicaciones alimentarias provocan

El tercer y el cuarto puesto lo ocupan las **carnes de ternera y pavo**. Los cortes que se cocinan a menor temperatura durante más tiempo, como el rosbif, presentan menor riesgo de intoxicación en comparación con los que se hacen a **fuego alto durante periodos cortos**, como los filetes o las chuletas.

Por su parte, la **carne de cerdo cruda o poco hecha** es también una fuente de toxiinfecciones alimentarias, especialmente hepatitis. De hecho, un estudio realizado por la EFSA (Agencia de Seguridad Alimentaria de la Unión Europea) concluye que "el consumo de carne de **cerdo cruda o poco cocida y el hígado** es la causa más común de infección por hepatitis E en la Unión Europea. Tanto es así que se han reportado más de **21.000 casos** de infecciones de hepatitis E en humanos durante los últimos 10 años, con un aumento general de **10 veces** en este período. Pero no solo los cerdos constituyen un riesgo de contaminación, sino también los jabalíes, que también pueden transmitir el virus, si bien es cierto que la carne de estos animales se consume con menos frecuencia". Por lo tanto, un grado de cocinado adecuado asegura la correcta cocción interna de la pieza y, por lo tanto, elimina el riesgo de contraer intoxicaciones.

Claves para evitar intoxicaciones

Queda claro que la carne cruda o poco hecha debe tener poca presencia en nuestras mesas si queremos reducir el riesgo de intoxicarnos.. Así, insta a "**no dejar la carne a temperatura ambiente** más tiempo del estrictamente necesario, tanto antes como después de cocinarla".



Además, recomienda "**descongelar la carne** antes de ponerla al fuego, para no servirla con algunas partes crudas, y **cocinarla de manera uniforme** para evitar riesgos, especialmente la carne picada y el pollo". En relación con este último aspecto, un estudio, publicado en el 'International Journal of Food Microbiology', comprobó que la aplicación de tratamientos de cocción inadecuados, es decir, poco hechas o inferiores a los 70 grados, a aves de corral y productos derivados **no aseguró la eliminación completa de salmonela** de los productos, incluso con un bajo nivel de contaminación". Por último, es importante "utilizar platos y utensilios diferentes para la carne cruda y la carne ya cocida, manteniendo separados ambos tipos". Y no reutilizar líquidos en los que hemos marinado carne cruda.

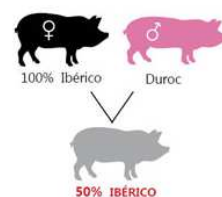
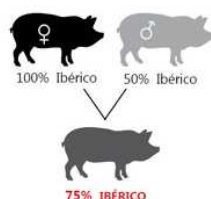
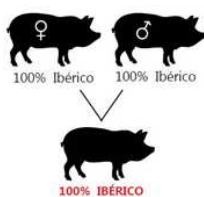
DIFERENCIAS ENTRE EL JAMÓN IBÉRICO Y JAMÓN SERRANO

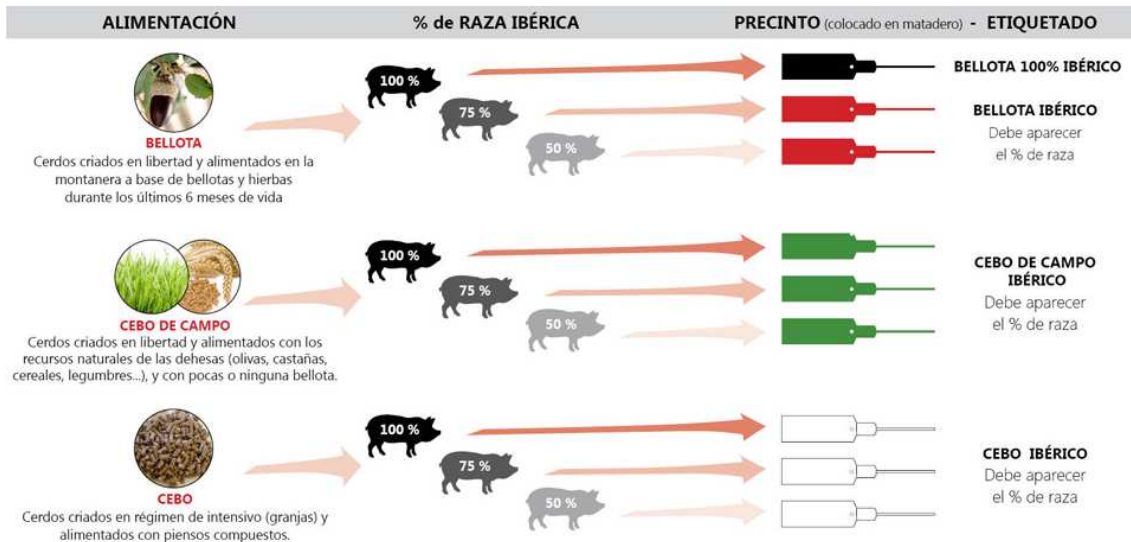
Abundan las preguntas sobre las diferencias entre el Jamón Ibérico y Jamón Serrano. Los expertos en este tema saben distinguir estos tipos de jamones. No obstante, hay numerosos consumidores que necesitan de asesoría al respecto. Además, hay muchos vendedores que no los diferencian ni en las tiendas y ello aumenta la confusión entre los compradores. Es un tema que llega a ser delicado, pues la variedad ibérica es de una mayor calidad que el serrano.

Lo cierto es que son dos tipos de jamones diferentes. No se puede decir siquiera que son similares. **No son hechos con el mismo tipo de ganado porcino, sino con razas de cerdos sumamente distintas.** Por otra parte, implican un proceso de elaboración muy distinto. Por eso, no es posible confundirlos. Son numerosas las diferencias entre el Jamón Ibérico y Jamón Serrano. Las más importantes se presentan a continuación.

NORMA DE CALIDAD DEL IBÉRICO. RD 4/2014

% DE PUREZA DE RAZA SEGÚN SUS PROGENITORES





De hecho el Jamón Ibérico está sujeto a la Normativa de Calidad del Ibérico del Ministerio de Agricultura del Gobierno de España, mediante la cual, todos los jamones y Paletas Ibéricas están sujetos a certificación y precinto según su tipología.

	<p>Precinto NEGRO</p> <ul style="list-style-type: none"> Tipo.- Jamón Puro de Bellota Raza.- Jamón 100% Ibérico Puro. Certifica que la madre y el padre del cerdo en cuestión son 100% per raza ibérica. Alimentación.- Exclusivamente de bellota y terminado en montanera con pastos naturales de la dehesa. Curación.- 24/36 meses. 		<p>Precinto ROJO</p> <ul style="list-style-type: none"> Tipo.- Jamón Ibérico de Bellota. Raza.- Jamón Ibérico. Procede de animales con al menos un 75% ó 50% de raza ibérica. Alimentación.- Exclusivamente de Bellotas y terminado en montanera con pastos naturales de la dehesa. Curación.- 24 – 36 meses.
	<p>Precinto VERDE</p> <ul style="list-style-type: none"> Tipo.- Jamón Ibérico de Cebo de Campo. Raza.- Jamón Ibérico. Procede de animales 100%, 75% o al menos 50% de raza ibérica, Alimentación.- Cereales y piensos naturales de primera calidad -cebada, trigo, maíz, soja- pero en completa libertad en el campo y al aire libre. Curación.- Mín 24 meses. 		<p>Precinto BLANCO</p> <ul style="list-style-type: none"> Tipo.- Jamón Ibérico de Cebo. Raza.- Jamón Ibérico. Procedente de animales 100%, 75% o al menos 50% de raza ibérica Alimentación.- Piensos, constituidos fundamentalmente por cereales y leguminosas y en granja. Curación.- Mín 24 meses.

EL JAMÓN SERRANO

Vamos a empezar con esta variedad común de jamón. Es necesario dejar en claro que el término “serrano” no se refiere a una raza ni a una calidad.



Atañe a un modo de preparación en frío y seco. Además, **procede del cerdo blanco** (no del cerdo ibérico). Las principales razas porcinas usadas en su elaboración son las siguientes:

- Large White
- Landrace
- Duroc

Estos animales se **crian con una estrategia de ganadería intensiva**. Por lo general, se realiza en establos y en áreas controladas. **Los cerdos se alimentan a base de piensos o alimentos ideados para el grupo porcino con fines productivos**. Es una manera de mantener a estos animales que surge en forma reciente y responde tanto a fines comerciales como de elevar la producción.

Lo antes dicho es una de las principales diferencias entre el Jamón Ibérico y Jamón Serrano. Además, **su forma de elaboración responde al siguiente esquema: salazón, quemado y finalmente la maduración**. Igualmente, cuenta con dos denominaciones principales: **Jamón de Teruel y Jamón de Trévez**.

Respecto a su calidad, presenta las tres escalas descritas a continuación:

- Jamón de Bodega: con un tiempo entre 9 y 12 meses de curación.
- Jamón Reserva: entre 12 y 15 meses de duración.
- Jamón Gran Reserva: el que sobrepasa los 15 meses de curación.

Entre las diferencias entre el Jamón Ibérico y Jamón Serrano está que **este último tiene una carne bastante magra**. Su color es **rosáceo homogéneo**. Devenga menos calorías y grasa que la versión ibérica, pero también cuenta con menos proteínas. **Tiene un sabor más salado**.

LOS RASGOS DEL JAMÓN IBÉRICO

Este jamón se hace **únicamente con cerdos de la raza ibérica**. Además, tiene un método de cría bastante peculiar. Se dejan en la naturaleza, en las zonas de las serranías y dehesas. Además, se deben **alimentar con bellotas en la denominada época de montanera** (aproximadamente entre octubre y marzo). La suma de todas estas condiciones da como resultado una carne de excelente sabor, textura y aroma.



Otra de las diferencias entre el Jamón Ibérico y Jamón Serrano es el modo de elaboración. **El jamón ibérico el curado es mucho más complejo y extenso: llega a prolongarse por hasta cuatro (4) años.** En general, abarca las siguientes etapas: **salazón de las piezas, lavado, secado en bodegas, maduración y envejecimiento curación.**

DOP Jabugo Jamón de Huelva Se caracteriza por:

Tener un **aroma intenso.**

Color es **rojizo** y bastante **brillante.**

Vetas de grasa filtrada.

Buen **porcentaje de jugosidad**

Alta cantidad de proteínas

Su grasa principal es el **ácido oleico**, siendo por tanto un alimento **realmente saludable**

Las denominaciones de Origen a las que se adscriben los Jamones de Raza Ibérica son:

JAMÓN IBÉRICO
DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS (D.O.P)

D.O.P GUIJUELO

D.O.P EXTREMADURA

D.O.P JABUGO

D.O.P LOS PEDROCHES

En cuanto a **Jamón Blanco**, solo existe **una** Denominación de Origen Protegida

JAMÓN BLANCO
DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA (D.O.P)

D.O.P TERUEL

Si seguimos con el jamón de capa blanca, nos encontramos con **dos Indicaciones Geográficas Protegi**



¿CUÁL DE ESTOS DOS JAMONES ES DE MÁS CALIDAD?

Considera que el jamón ibérico y concretamente el Jamón Jabugo DOP Jamón de Huelva es más codiciado en la gastronomía. Tiene un valor nutricional mayor y es mejor para la salud. Además, es un producto 100% español. La manera de prepararlo y degustarlo da lugar a toda una cultura del jamón. Su precio acorde a su calidad también es mayor. ¡Pero en verdad vale la pena comerlo!

Con esto hemos descrito las diferencias entre el Jamón Ibérico y Jamón Serrano. En última instancia, el consumidor es quien puede elegir entre uno y otro tipo de jamón. En dado caso, el jamón ibérico suele ser el predilecto, sobre todo para ocasiones especiales.

DIFERENCIAS ENTRE LA PALETA IBÉRICA Y LA PALETA DE CERDO BLANCO

Extendemos la información a exactamente lo mismo que hemos comentado anteriormente.

La paleta ibérica sigue todo el Reglamento de etiquetado procedente de Cerdos de Raza Ibérica mientras que la del cerdo blanco, no.

TIPOLOGÍAS	PALETILLA - PALETA	JAMÓN
CURADO	5 meses min	7 meses min
BODEGA	De 5 a 7 meses	De 9 a 12 meses
RESERVA	De 7 a 9 meses	De 12 a 15 meses
GRAN RESERVA	Más de 9 meses	Más de 15 meses

D.O.P. TERUEL

I.G.P. TRÉVELEZ

I.G.P. SERÓN

Más de 8 meses

14 meses min

Más de 8 meses

De 14 a 24 meses

Esta I.G.P. no certifica
paletas

7kg 16 meses
8kg 20 meses

DIFERENCIA ENTRE UNA DENOMINACIÓN DE ORIGEN DE UNA INDICACIÓN GEOGRÁFICA

Denominación de Origen Protegida

En el Reglamento se define una DOP como un nombre que identifica un producto:

- Originario de un lugar determinado, una región o, excepcionalmente, un país,
- Cuya calidad o características se deben fundamental o exclusivamente a un medio geográfico particular, con los factores naturales y humanos inherentes a él, y
- Cuyas fases de producción tengan lugar en su totalidad en la zona geográfica definida.”

Indicación Geográfica Protegida

Igualmente, el Reglamento define una IGP como un nombre que identifica un producto:

- Originario de un lugar determinado, una región o un país
- Que posea una cualidad determinada, una reputación u otra característica que pueda esencialmente atribuirse a su origen geográfico, y
- De cuyas fases de producción, al menos una tenga lugar en la zona geográfica definida.

Lo que tienen en común

Una DOP y una IGP tienen en común dos características:

- Que poseen un nombre geográfico (región, comarca o lugar) que se aplica al producto agrícola o alimenticio que procede de esa zona geográfica.
- Que existe un vínculo o relación causa-efecto entre las características específicas del producto y el medio geográfico de la zona.

Las diferencias

Existen dos diferencias fundamentales:

- En un producto con DOP la producción, la transformación y la elaboración se realiza en la misma zona geográfica; sin embargo en un producto con IGP no es obligatorio que todas las fases se realicen en la misma zona geográfica.
- En un producto con DOP el vínculo es más estricto que en uno con IGP.

¿Es mejor un producto con DOP o uno con IGP?

La calidad de un producto con DOP no es mejor ni peor que la de uno con IGP. Se trata de dos figuras de protección diferentes que sirven para amparar los distintos casos de productos cuya calidad diferenciada se debe al origen.

ALIMENTOS QUE NO SE DEBEN COMER CRUDOS

Existen muchos alimentos que una persona sana puede consumir en crudo sin problema, como vegetales o ensaladas. Pero hay otros alimentos que no se deben comer en crudo. Ciertas toxinas o bacterias pueden hacer que consumir alimentos crudos se convierta en una mala elección con consecuencias negativas para la salud. Veamos de qué **alimentos** hablamos.

Carne de aves

De todos es sabido que la **carne cruda** puede suponer mayor riesgo que cocinada, ahora bien, en el caso de la **carne de ave** es más común la presencia de un determinado microorganismo, se trata de **Campylobacter**. Tal como especifica la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta bacteria es una de las cuatro principales causas mundiales de **enfermedad diarreica** y está considerada como la causa bacteriana más frecuente de gastroenteritis en el mundo. Es especialmente problemática en niños muy pequeños, pero se deben tomar precauciones a cualquier edad, y en este caso si cocinamos **por encima de los 75°C** eliminamos la bacteria.

Leche cruda

Últimamente ha sido un tema polémico en algunas comunidades, puesto que se ha vuelto a comercializar la leche cruda. Teniendo en cuenta que actualmente el consumidor está habituado a comprar leche lista para su consumo, se debe advertir que la leche cruda debe **cocerse previamente**. Tomarla tal cual se extrae de las ubres puede suponer problemas de salud como la Brucelosis o muchas otras infecciones bacterianas. El consumo de leche cruda es un riesgo para cualquier tipo de persona, pero en casos de **niños, embarazadas o personas inmunodeprimidas** o que hayan sido sometidas a un trasplante debemos ser especialmente cuidadosos revisando que todos los quesos y productos lácteos que consuman sean elaborados con **leche pasteurizada**.

Huevo

El microorganismo más conocido en materia de alimentación es el que se esconde en este fantástico alimento. Estamos hablando de la Salmonella, famosa por ocultarse tras mayonesas, aliolis y tortillas jugosas y mal conservadas. Es por ello que en los restaurantes existe la obligación de realizar estas elaboraciones con **huevo pasteurizado** y así evitar más de un dolor de estómago. Los síntomas más comunes de la **salmonelosis** es la gastroenteritis que se manifiesta con diarrea, dolor abdominal y fiebre.

Pescado

Otro de los nombres que resuenan en el ámbito de la seguridad alimentaria son los **anisakis**. Este pequeño parásito no es otra cosa que un pequeño **gusanito** que se dispone generalmente en forma de espiral en ciertas zonas del pescado, especialmente las **branquias y las vísceras**, incluso la musculatura del pescado. Su fama ha ido creciendo a la vez que lo hace la comida oriental, incluyendo el famoso sushi a base de pescado crudo.

Empieza a ser muy conocido también que la manera más segura de consumir **pescado crudo** es tras haberlo **congelado durante al menos 24 horas a -20°C** a nivel industrial,

o en casa si disponemos de congelador de tres estrellas o más debemos congelarlo durante cinco días.

Eso sí, no debemos olvidar que con la congelación lo que conseguimos evitar es el riesgo que los anisakis nos puedan parasitar, pero el pescado crudo seguirá siendo un alimento con un riesgo **microbiológico elevado** y por ello no se aconseja en embarazadas ni en niños muy pequeños o personas inmunodeprimidas.

Patata

La patata es un alimento de uso muy común, pero **nunca crudas**. El motivo es que pueden resultar muy indigestas y generar molestias abdominales, especialmente **hinchazón abdominal y flatulencias**. Por otra parte, las patatas cuando se conservan expuestas a la luz desarrollan fácilmente una toxina llamada **solanina**. Este compuesto se encuentra en mayores concentraciones en todas las zonas de la patata que han adquirido una tonalidad verdosa.

Es importante comentar que, aunque algunas fuentes afirman que los compuestos como la solanina se degradan con la temperatura, la realidad es que el porcentaje de solanina que se degrada como consecuencia de la cocción de una patata es muy bajo. Por lo que no debemos confiar en que cocinar una patata vaya a servir para eliminar la solanina que contiene. En este caso lo preferible es **conservarlas en un lugar fresco, húmedo pero ventilado**, donde no se produzca condensación, y especialmente protegidas de la luz solar.



Almendras amargas

¿Os resultan familiares las pastitas elaboradas a base de almendra amarga? En algunas zonas son típicas este tipo de elaboraciones, y no hay problema en ello, siempre que estén cocidas. Si consumimos almendras amargas crudas debemos tener en cuenta que contienen una sustancia llamada **amigdalina**, que al ingerirla da lugar a **ácido cianhídrico que es altamente venenoso**. Las almendras que se comercializan en los supermercados para su consumo no tienen este problema y se trata de **alimentos muy recomendables para la salud** y en cualquier caso si se ha colado una almendra amarga entre ellas lo notaremos enseguida.

Berenjenas

Igual que sucede con la patata, las berenjenas también pueden contener **solanina** y resultar tóxicas si se consumen crudas. En el caso de las berenjenas las que contienen mayor cantidad de solanina son aquellas que se han recolectado demasiado verdes y de hecho podemos observar esa tonalidad verdosa en la parte carnosa interior. Eso sí, excepto que sean extraordinariamente verdes, el nivel de solamina es muy pequeño.

Setas crudas

En este caso, más que la consideración de consumirlas crudas o cocinadas, debemos especificar que existen **muchas especies que no son comestibles**. El motivo es que algunas contienen tóxicos que pueden ocasionar desde una simple gastroenteritis a intoxicaciones graves que pueden llegar a ser letales. Además, dentro de las que son comestibles, si las consumimos en crudo puede que nos den diferentes tipos de problemas a causa de toxinas activas. Así pues, el mejor consejo en este caso es que en general **las cocinemos**, pero sobre todo que no debemos consumir setas que no estemos completamente seguros de que se trata de una **especie segura** para su consumo.

Alubias rojas

En este caso podemos hablar más de una curiosidad que de un tema de preocupación por la seguridad alimentaria y la salud, pues las legumbres al ser granos compactos y secos no se consumen nunca en crudo. Sin embargo, si es interesante saber que algunas como las **alubias rojas** contienen la **toxina fitohemaglutinina** que puede dar molestias considerables a nivel estomacal.

Yuca

Aunque su consumo no es muy habitual en la península poco a poco resulta más común encontrarlo en los supermercados y especialmente en algunos comercios de vegetales con más variedad de alimentos. Este tubérculo contiene **cianuro** que es un producto tóxico. Ahora bien, si se lava, pela y cocina correctamente no debemos sufrir al consumirlo.

Lo que debes saber...

- Aunque los alimentos crudos siempre presentan mayor riesgo a nivel de seguridad alimentaria podemos tomar muchos sin problema. Sin embargo, otros es totalmente desaconsejable consumirlos en crudo
- Los productos de origen animal como carnes, pescado, lácteo y huevos tienen mayor carga microbiana que los vegetales y su consumo en crudo siempre resulta más comprometido.
- A pesar de que las ensaladas pueden hacerse con multitud de alimentos, hay vegetales que no es buena opción tomarlos en crudo, como es el caso de las patatas o de las setas.

//Fuente: Mercè Gonzalo Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos Diplomada en Nutrición Humana y Dietética Nutricionista consultora de Advance Medical. Publicado por canalSalud - 7 octubre 2019//

INFORMACIÓN SANITARIA



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

Por desgracia, todos los días, estamos escuchando malas noticias sobre esta enfermedad, esta revista quiere hacer un breve informe emitido por la OMS.



Nuevo coronavirus (2019-nCoV): orientaciones para el público

Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus

Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.

Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo

Indique a su prestador de atención de salud si ha viajado a una zona de China en la que se haya notificado la presencia del 2019-nCoV, o si ha tenido un contacto cercano con alguien que haya viajado desde China y tenga síntomas respiratorios.

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas, y dependiendo de sus antecedentes de viajes y circunstancias personales, el 2019-nCoV podría ser una de ellas.

Si tiene usted síntomas respiratorios leves y ningún antecedente de viaje a/en China

Si tiene síntomas respiratorios leves y no tiene antecedentes de viajes a China o dentro de dicho país, practique cuidadosamente una higiene respiratoria y de manos básica y quédese en casa hasta que se recupere, si es posible.

Como precaución general, adopte medidas generales de higiene cuando visite mercados de animales vivos, mercados de productos frescos o mercados de productos animales

Lávese periódicamente las manos con jabón y agua potable después de tocar animales y productos animales; evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos, y evite el contacto con animales enfermos o productos animales en mal estado. Evite estrictamente todo contacto con otros animales en el mercado (por ejemplo, gatos y perros callejeros, roedores, aves, murciélagos). Evite el contacto con desechos o fluidos

de animales posiblemente contaminados que se encuentren en el suelo o en estructuras de tiendas y mercados.

Evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinados

Manipule la carne cruda, la leche y los órganos de animales con cuidado, a fin de evitar la contaminación cruzada con alimentos crudos, con arreglo a las buenas prácticas sobre inocuidad de los alimentos.

Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus (2019-nC

¿Se puede matar el nuevo coronavirus en 30 segundos con un secador de manos como los de los baños públicos?

No. Los secadores de manos no matan el 2019-nCoV. Para protegerse contra el nuevo coronavirus (2019-nCoV), lávese las manos frecuentemente con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Una vez limpias, séqueselas bien con toallitas de papel o con un secador de aire caliente.

¿Puedo reutilizar una mascarilla N95? ¿Puedo lavarla? ¿Puedo esterilizarla con un desinfectante de manos?

No. Las mascarillas, incluidas las mascarillas clínicas planas y las de filtro N95, no deben reutilizarse. Cuando se ha estado en contacto próximo con una persona infectada por el nuevo coronavirus o por otra infección respiratoria, se debe considerar que la parte frontal de la mascarilla utilizada está contaminada. Para quitársela, no toque su parte frontal. A continuación, elimínela correctamente y lávese las manos con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón.

¿Se puede matar el 2019-nCoV con una lámpara ultravioleta para desinfección?

No se deben utilizar lámparas ultravioletas para esterilizar las manos u otras partes del cuerpo, ya que la radiación ultravioleta puede causar eritemas (irritación de la piel).

Para protegerse contra el nuevo coronavirus, infórmese de todas las medidas que puede tomar, que se pueden consultar en el sitio web de la OMS: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

¿Se puede matar el nuevo coronavirus rociando el cuerpo con alcohol o con cloro?

No. Rociar todo el cuerpo con alcohol o cloro no sirve para matar los virus que ya han entrado en el organismo. Pulverizar estas sustancias puede dañar la ropa y las mucosas (es decir, los ojos, la boca, etc.). Tanto el alcohol como el cloro pueden servir para desinfectar las superficies, siempre que se sigan las recomendaciones pertinentes.

Hay varias medidas que se pueden aplicar para protegerse del nuevo coronavirus. Empiece por limpiarse las manos con frecuencia con un gel hidroalcohólico o con agua y jabón. Puede consultar otras medidas de protección recomendadas por la OMS en la página: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

¿Es seguro recibir una carta o un paquete procedentes de China?

Sí. Las personas que reciben paquetes de China no corren riesgo de contraer el nuevo coronavirus. Gracias a estudios realizados anteriormente, sabemos que los coronavirus no sobreviven mucho tiempo en objetos como las cartas y los paquetes.

¿Pueden los animales de compañía propagar el nuevo coronavirus (2019-nCoV)?

Por el momento, no hay ninguna prueba de que el nuevo coronavirus infecte a animales de compañía como los perros y los gatos. No obstante, sigue siendo conveniente lavarse las manos con agua y jabón tras tocar a uno de estos animales para protegerse de varias bacterias habituales que pueden transmitir al ser humano, como *E. coli* y *Salmonella*.

Las vacunas contra la neumonía, ¿protegen contra el nuevo coronavirus?

No. Las vacunas contra la neumonía, como la neumocócica y la vacuna contra *Haemophilus influenzae* de tipo B (Hib), no protegen contra el nuevo coronavirus.

El 2019-nCoV es tan nuevo y diferente que es necesario desarrollar una vacuna específica, en la que ya se está trabajando con el apoyo de la OMS.

Aunque las vacunas contra la neumonía no son eficaces contra el 2019-nCoV, es muy conveniente vacunarse contra las enfermedades respiratorias para mantener una buena salud.

¿Conviene enjuagarse regularmente la nariz con una solución salina para prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

No. No hay pruebas que indiquen que esta práctica proteja de la infección por el nuevo coronavirus.

Aunque algunas pruebas indican que enjuagarse la nariz regularmente con solución salina puede acelerar la recuperación tras un resfriado común, no se ha demostrado que prevenga las infecciones respiratorias.

¿Conviene hacer gárgaras con enjuague bucal para no contraer el nuevo coronavirus?

No. No hay pruebas de que los colutorios o enjuagues bucales eviten la infección por el nuevo coronavirus.

Es cierto que algunas marcas de enjuagues bucales eliminan determinados gérmenes de la saliva contenida en la boca durante unos minutos, pero eso no significa que protejan de la infección por el 2019-nCoV.

¿Comer ajo puede ayudar a prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

El ajo es un alimento saludable que puede tener algunas propiedades antimicrobianas. Sin embargo, no se han obtenido pruebas de que comerlo proteja contra el virus que causa el brote actual.

¿Es bueno aplicarse aceite de sésamo en la piel para impedir que el nuevo coronavirus entre en el cuerpo?

No. El aceite de sésamo no mata al nuevo coronavirus. Hay desinfectantes químicos que, aplicados sobre las superficies, pueden matarlo, como los desinfectantes a base de lejía o cloro, algunos disolventes, el etanol al 75%, el ácido peracético y el cloroformo.

Sin embargo, estos productos tienen una eficacia escasa o nula contra el 2019-nCoV si se aplican en la piel o bajo la nariz y, además, pueden dañar la piel.

El nuevo coronavirus, ¿afecta solo a las personas de edad o también puede afectar a las más jóvenes?

El nuevo coronavirus (2019-nCoV) puede infectar a personas de todas las edades, si bien se ha observado que las personas mayores y las que padecen algunas enfermedades (como el asma, la diabetes o las cardiopatías) tienen más probabilidades de enfermarse gravemente cuando adquieren la infección.

La OMS aconseja a las personas de todas las edades que tomen medidas para protegerse del virus, por ejemplo, mediante una buena higiene de manos y respiratoria.

¿Son eficaces los antibióticos para prevenir y tratar la infección por el nuevo coronavirus?

No. Los antibióticos son eficaces contra las bacterias, pero no contra los virus.

Puesto que el nuevo coronavirus (2019-nCoV) es un virus, no deben utilizarse antibióticos ni para prevenir ni para tratar la infección.

Sin embargo, si resulta usted infectado por este virus y le hospitalizan, es posible que le administren antibióticos para que no contraiga infecciones bacterianas.

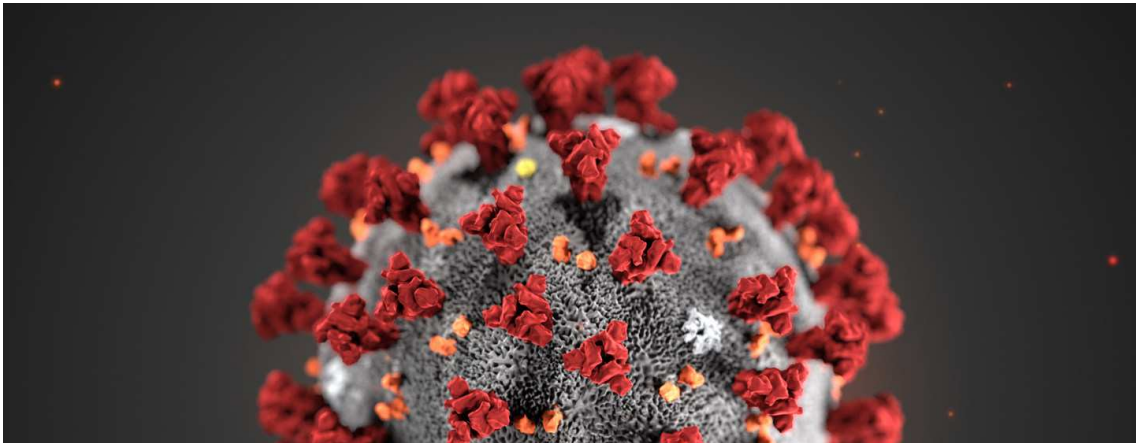
¿Hay algún medicamento para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus?

Por el momento, no se recomienda ningún medicamento específico para prevenir o tratar la infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV).

Sin embargo, es necesario atender adecuadamente a las personas infectadas por este virus para aliviar y tratar los síntomas y procurar medidas de apoyo optimizadas a los que presenten síntomas graves. Se están estudiando algunos tratamientos específicos que se probarán en ensayos clínicos. La OMS está ayudando a agilizar las labores de investigación y desarrollo con una serie de asociados.

//Fuente: Organización Mundial de la Salud//

CORONAVIRUS: ¿ESTAMOS EN PELIGRO?



Centro para el Control y Prevención de Enfermedades.

Una ilustración digital del coronavirus muestra la forma de corona que le da su nombre. //31 Enero 2020/Salud

Un virus, desconocido hasta ahora, está causando enfermedades respiratorias en China y se ha extendido al menos a otros 25 países. La Organización Mundial de la Salud ha declarado la emergencia de salud pública de interés internacional. Lavarse las manos a menudo es una de las mejores formas de protección. Esto es lo hay que saber acerca del virus. (Información actualizada a 17 de febrero)

Al menos 1772 personas han muerto por el coronavirus que apareció en la ciudad china de Wuhan en diciembre. Hasta el momento hay 70.635 casos confirmados en China continental.

El virus, que puede causar neumonía, preocupa a las autoridades sanitarias mundiales. Hay 505 casos confirmados en 24 países, la mayoría de personas que habían viajado a Wuhan, el epicentro del brote. Dos personas han fallecido fuera de China, una en Filipinas y una en Japón.

La Organización Mundial de la Salud ha declarado la emergencia de salud pública de interés internacional, una medida que **solo se ha tomado en cinco ocasiones** anteriores.

¿Qué es una emergencia internacional?

Una emergencia internacional se declara en casos de una enfermedad **“grave, repentina, inusual o inesperada”**; que tiene implicaciones para la salud pública más allá del Estado afectado; y puede requerir una acción internacional inmediata.

La Organización no ha recomendado medidas que interfieran innecesariamente con los viajes y el comercio,

El director de la Organización, Tedros Adhanom Gebreyesus, explicó que en este caso la decisión se toma, sobre todo, por el temor a que la enfermedad siga extendiéndose fuera de China y **llegue a países con sistemas de salud débiles que no están bien preparados** para responder.

La Organización **no ha recomendado medidas que “interfieran innecesariamente** con los viajes y el comercio”.

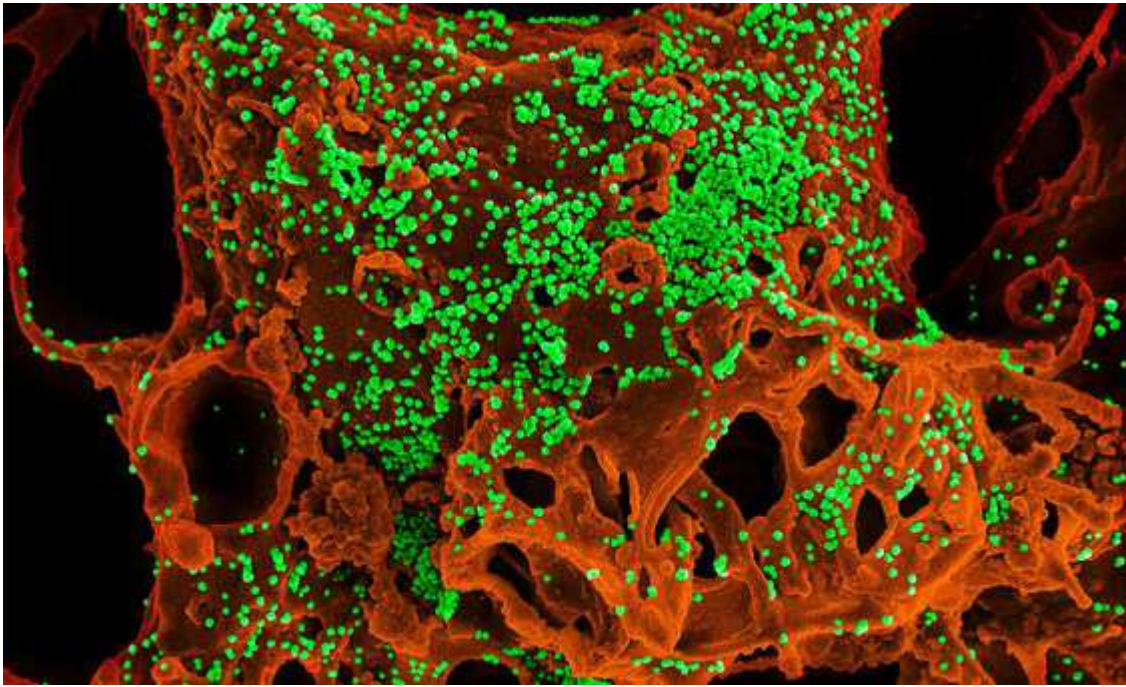
Los países afectados por el coronavirus están legalmente obligados a compartir información con la OMS.

¿Qué es el coronavirus?

Los coronavirus, que reciben su nombre por **las puntas brillantes que se observan en la superficie del virus y que asemejan una corona**, pertenecen a la familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta el síndrome respiratorio agudo severo (SARS) o el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS).

La OMS ha llamado a este coronavirus, **COVID-19**.

El MERS causó más de 2400 casos y 850 muertes; el SARS causó más de 800 muertes.



¿Cómo de graves son los síntomas?

Los coronavirus pueden causar desde un cuadro leve (fiebre, tos seca), hasta una neumonía que puede ser mortal. Se calcula que un 20% de los pacientes infectados con el nuevo coronavirus tienen síntomas graves y muy graves. Las personas de más de 60 años y las que tengan otros problemas de salud (como asma, diabetes y enfermedades cardiovasculares) **son más vulnerables**.

¿Qué tan mortal es?

Hasta el momento 1772 personas han muerto por el virus, lo que representa alrededor de un 2% de los casos.

En cualquier caso, **es demasiado pronto para sacar conclusiones**. Hay miles de pacientes ingresados, y no se puede saber cómo van a evolucionar.

Aproximadamente el 35% de los casos de MERS notificados terminaron en la muerte del paciente.

¿De dónde surge el virus?

Los primeros casos se vincularon al mercado de pescados y mariscos de Wuhan, donde se comerciaba con multitud de peces, reptiles, murciélagos y otros animales vivos y muertos.

Los expertos chinos e internacionales están intentando identificar el animal que originó el brote para asegurar que no haya más y ayudar a entender cómo se propagó inicialmente en Wuhan. Cada vez hay más pruebas que vinculan el coronavirus con otros virus similares que portan los **murciélagos**. Sin embargo, como llegó hasta los humanos sigue sin estar claro. La hipótesis más probable es que hubo otro animal intermediario.

En el caso del MERS, se sabe que las personas se infectan por **contacto directo o indirecto con dromedarios infectados**. No se conocen bien los orígenes del virus, pero, según se desprende del análisis de varios de sus genomas, se cree que habría podido originarse en murciélagos y haberse transmitido a los camellos en algún momento de un pasado lejano.

En 2002, la civeta o gato de algalia transmitió en China al ser humano el coronavirus causante del SARS. Hay otros coronavirus conocidos que circulan entre animales, que todavía no han infectado al ser humano. Hasta el momento no hay pruebas de que los perros y gatos domésticos puedan infectarse con un coronavirus.



¿Se transmite de persona a persona?

La transmisión de persona a persona se ha producido sobre todo en la ciudad de Wuhan, el epicentro del brote, **pero también en otros lugares de China y fuera del país**.

El virus no se encuentra en el aire, sino que se transmite a través de gotitas de saliva o mucosidad que expulsamos al toser o estornudar. Por eso, lavarse bien las manos con agua y jabón sigue siendo la principal medida de precaución. También es recomendable estornudar en la parte interior del codo, no en las manos, o en un pañuelo de papel que después hay que tirar de inmediato. El uso de mascarillas si no se acompaña de medidas de higiene no es eficaz, y la OMS recomienda usar los tapabocas solo si se presentan síntomas de problemas respiratorios (tos o estornudos), si se tienen sospechas de haber podido contraer el coronavirus o si se está cuidando de un enfermo.

¿Los enfermos son contagiosos?

No hay pruebas de que se contagie antes de que el enfermo desarrolle síntomas. Lo que ha ocurrido, explican, es que **algunos pacientes que se creían asintomáticos, en realidad tenían síntomas leves** cuando contagiaron a otros.

Además, la Organización **no tiene pruebas de que el virus esté mutando**, sino que es “bastante estable”.

El periodo desde que se produce la infección hasta que se desarrollan síntomas, el periodo de incubación, es de entre 1 y 14 días.

¿Cómo de rápido se está extendiendo?

Que aumente diariamente el número de casos **no es algo sorprendente**, puesto que cada vez hay más controles para detectar y confirmar los contagios.

China ha cambiado el método de diagnóstico del coronavirus en la provincia de Hubei. Allí, un profesional médico puede clasificar ahora un caso sospechoso de coronavirus como clínicamente confirmado basándose en una radiografía del pecho, en lugar de una prueba de laboratorio. En el resto de China y fuera de ese país se seguirán confirmando los casos en laboratorio.

La Organización Mundial de la Salud ha explicado que no son casos nuevos, sino que se han reclasificado. El doctor Michael Ryan **insistió en que esto no significa que el contagio esté aumentando**, como muestran los análisis rutinarios que se hace, en China y otros países, durante la temporada de gripe.

¿Qué puedo hacer para protegerme?

Se recomienda tomar **medidas de precaución e higiene**, ya que no hay tratamientos preventivos disponibles:

- evitar el contacto directo con personas que padezcan infecciones respiratorias agudas
- lavarse las manos a menudo, especialmente después del contacto directo con personas enfermas o su entorno
- evitar el contacto directo con animales de granja o animales salvajes, vivos o muertos
- las personas con síntomas de una infección respiratoria grave deberían mantener cierta distancia con los demás, cubrirse la nariz y la boca con pañuelos desechables o ropa al estornudar o toser y lavarse las manos



UNICEF

Niños lavándose las manos.

¿Es arriesgado viajar a China en este momento?

La Organización Mundial de la Salud **no ha recomendado limitar los viajes a China**, pero sí que se tomen medidas para “controlar el riesgo de importación y exportación” de la enfermedad.

Sin embargo, **varios países están evacuando a sus ciudadanos** y han puesto en marcha planes para poner en cuarentena a los que regresen del país asiático.

La Organización **sí ha recomendado a China llevar a cabo controles** en todas las zonas de salida de los aeropuertos para detectar si algún pasajero tiene síntomas, como fiebre alta o tos. También se recomiendan estos controles en estaciones de tren y autobuses. Los viajeros que hayan tenido contacto con alguien infectado “deben ser puestos en observación médica”.

Para el resto de los países, la OMS dice que la eficacia de los controles de temperatura a la llegada es “incierto” y advierte que **los síntomas se pueden confundir con los de la gripe**.

¿Se puede frenar el brote?

El director de la OMS, el doctor Tedros, considera que **la cadena de transmisión todavía puede interrumpirse** con “medidas apropiadas de higiene, identificación de los casos y aislamiento”.

“Este no es el momento de tener miedo, no es el momento de entrar en pánico. **Es el momento de actuar racionalmente y basándonos en las pruebas** y de invertir cuando todavía tenemos la oportunidad de controlar este brote”, dijo.

La OMS ha lanzado un Plan Estratégico de Preparación y Respuesta **para ayudar a los países a prevenir y diagnosticar nuevos casos**. La Organización ha pedido 675 millones de dólares para los próximos tres meses.

Tedros dijo que su mensaje a la comunidad internacional es “inviertan hoy o paguen más después”.

¿Hay vacunas o tratamientos?

De momento, no hay vacunas para prevenir la infección porque se trata de un virus nuevo. **Tampoco hay medicamentos específicos para este virus**, pero los infectados deben recibir tratamiento para aliviar los síntomas. Se están investigando tratamientos específicos que se pondrán a prueba en ensayos clínicos.

Los antibióticos no son efectivos contra los virus, solo contra las bacterias. Sin embargo, algunos pacientes hospitalizados por el nuevo coronavirus pueden recibir antibióticos si la infección coexiste con una bacteria.

El director de la OMS ha informado que ya se está trabajando activamente en la vacuna, y que ha habido progresos.

Ha circulado **información errónea de que podrían usarse antirretrovirales para el VIH**, o tratamientos contra el ébola. “No hay evidencia de que ninguno de estos medicamentos realmente sea útil contra el coronavirus”, dicen desde la OMS.

¿Cómo está respondiendo China?

El doctor Tedros, que acaba de visitar China, **alabó la forma en que el país está gestionando la respuesta al brote** del nuevo coronavirus.

“China está **haciendo lo correcto y respondiendo de forma incansable al coronavirus**” aseguró.

El Gobierno **ha decretado la cuarentena en Wuhan**, ha cerrado el aeropuerto de la ciudad y ha limitado el transporte en otras poblaciones.



ONU/Jing Zhang

Trabajadoras del aeropuerto de Chengdu en China se protegen del coronavirus con tapabocas.

¿Y otros países del mundo?

Numerosos países han tomado medidas como establecer controles en los aeropuertos. Varias aerolíneas han anunciado que **limitan sus vuelos a China por falta de demanda**.

La OMS recomienda que todos los países estén preparados para adoptar medidas de confinamiento, como la vigilancia activa, la detección temprana, el aislamiento y el manejo de los casos, el seguimiento de contactos y la prevención de la propagación, así como para proporcionarle todos los datos pertinentes. “El mundo entero debe estar en alerta, **el mundo entero debe estar preparado para responder a este brote**”, aseguró Michael Ryan, el director de emergencias de la Organización.

¿Cómo de preocupados están los expertos?

Para la Organización Mundial de la Salud el mayor riesgo son los contagios de persona a persona que se han producido fuera de China.

“El aumento continuo de casos y las pruebas de que hay transmisión de persona a persona fuera de China **son muy preocupantes**. Aunque los números fuera de China son relativamente pequeños, tienen el potencial de un brote mucho más grande”, explicó el director de la Organización, el doctor Tedros, que explicó que sobre todo preocupa que el coronavirus llegue a países con sistemas de salud débiles que no están preparados para responder.

“Hay aspectos de esta epidemia que son preocupantes, como la aceleración en el número de casos”, dijo la doctora Maria van Kerkhove, directora de enfermedades emergentes y zoonosis de la OMS.

¿Qué consecuencias económicas tiene el brote?

Las aerolíneas internacionales a nivel mundial perderán de **4000 a 5000 millones de dólares en ingresos operativos brutos** a causa de las prohibiciones de viaje y cancelaciones de vuelos desde y hacia China por el coronavirus COVID-19.

La Organización de Aviación Civil Internacional (OACI) informó de que unas 70 aerolíneas han cancelado todos los vuelos internacionales con origen y destino en China continental, y que otras 50 han reducido las operaciones aéreas relacionadas.

Además, debido al brote la OACI estima que Japón **podría perder 1020 millones de dólares en ingresos por turismo, seguido de Tailandia que perderá unos 1015 millones**.

La agencia también señaló que se espera que los impactos del COVID-19 sean mayores que los causados por la epidemia de SARS de 2003, a raíz del mayor volumen y la mayor extensión global de las cancelaciones de vuelos que se están viendo.

//Fuente: Noticias ONU//

ACIDEZ DE ESTÓMAGO

Qué es

La acidez de estómago es una **especie de quemazón o ardor que sube hasta la laringe**. Lo normal es que el cardias (la parte del estómago más cercana al esófago) permanezca cerrado mientras se hace la digestión. Sin embargo, en ocasiones, esta válvula se relaja y deja pasar los ácidos gástricos al esófago. Este proceso se denomina reflujo gastroesofágico.

Hay que tener en cuenta que los tejidos del esófago se resienten con la acción del ácido y esto puede dar lugar a una enfermedad llamada **esófago de Barrett**, el paso previo al cáncer de esófago.

La acidez de estómago es muy frecuente y casi todo el mundo la ha padecido en alguna ocasión, aunque hay personas que la sufren permanentemente.

Su aparición está asociada a la edad, al sobrepeso y la **obesidad** y a los **malos hábitos alimenticios** por la ingesta de alimentos muy sazonados, o de difícil digestión y a otras acciones inadecuadas, como tumbarse tras las comidas. Rosa Prats, de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (Semfyc), añade que "el hecho de llevar prendas

ajustadas, realizar ejercicios intensos después de comer y ciertos medicamentos también pueden producir acidez de estómago".

Causas

Tal y como indica Vicente Baos, médico de familia de la **Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria** (semFYC), la llamada acidez de estómago, **ardor** o **pirosis** ocurre al pasar parte del contenido ácido del estómago al esófago y producir la sensación quemante característica.

“Las causas son todas aquellas que favorezcan dicho "reflujo" bajo la denominación de enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)”, explica Baos. “Podemos encontrar pacientes con **hernia de hiato** o pacientes con una incompetencia parcial del esfínter gastroesofágico que bajo ciertas circunstancias permiten temporalmente el retorno del contenido ácido del estómago hacia el esófago, por ejemplo, tras una **comida copiosa** o con **abundante gas**”.

Síntomas

La manifestación cínica más común de la acidez de estómago es la **sensación de ardor** esofágico o quemazón detrás del esternón.

Además, los pacientes que tienen esta patología suelen presentar **plenitud gástrica** (sensación de estar muy lleno) o **regurgitación** (la comida se sube a la boca).

Si la acidez es muy grave puede provocar complicaciones a largo plazo por la exposición al ácido, como el incremento de lesiones pretumorales en el esófago.

Hay que tener en cuenta que la acidez de estómago "es un síntoma normal, siempre que sea esporádica e intermitente", según Rosa Prats, de Sefac. "Si se sufre más de dos veces por semana (con o sin reflujo), probablemente el paciente sufra ERGE (**enfermedad por reflujo gastroesofágico**), la cual es potencialmente grave si no se diagnostica ni se trata, por lo que debemos estar atentos a la duración, frecuencia e intensidad para no confundirlo".

Prevención

Según Baos las principales medidas que deben tomar los pacientes para evitar que se produzca la acidez de estómago son **evitar el sobrepeso, masticar bien y despacio**, reducir las bebidas carbonatadas y las comidas muy especiadas.

“Cada persona sabe qué alimentos son especialmente indigestos y debe evitarlos”, apostilla el especialista, quien insiste en que las personas que suelen presentar ardor deben **evitar ponerse tumbados antes de dos horas después de una comida**. “Esto también ayuda a evitar el reflujo”.

Otras medidas para evitar la acidez son, según la representante de Sefac:

- Intentar comer dos o tres horas antes de acostarse.
- Evitar tomar medicamentos que agraven o produzcan acidez, por lo que se debe conocer toda la medicación que toma el paciente. También es importante conocer la irritación gástrica de

antiinflamatorios como aspirina, AINE, etc.

- Identificar y evitar los alimentos que le producen síntomas. De modo general son el café, el té, las bebidas con cafeína, bebidas gaseosas y el alcohol.
- En el caso de tener ardores durante la noche, se aconseja elevar la cabecera de la cama 20 cm, utilizando tacos de madera en las patas de la cama o cojines bajo el colchón.
- Evitar el ejercicio físico intenso, si esto empeora la pirosis. Aunque es recomendable caminar después de las comidas y no irse a dormir para aminorar la pirosis.
- Evitar el estrés, la ansiedad y el nerviosismo también ayuda.



La acidez de estómago es muy frecuente y casi todo el mundo la ha tenido en alguna ocasión.

Tipos

Esta patología no se clasifica en subtipos.

Diagnóstico

El primer paso para diagnosticar la enfermedad es la entrevista clínica con el paciente. Esto permitirá al médico conocer las manifestaciones clínicas.

Si los síntomas son severos y frecuentes o aparecen en personas mayores de 50 años por primera vez, Baos recomienda realizar una **endoscopia** para evaluar la amplitud y severidad de las lesiones y los factores predisponentes.

A partir de estos datos los especialistas podrán planificar un tratamiento.

Tratamientos

Las **medidas preventivas** y el uso de antiácidos "son eficaces para combatir la pirosis gástrica puntual o acidez de estómago", según Rosa Prats, de Sefap. Los de acción rápida y no sistémicos "son la medida farmacológica de primera elección y no necesitan prescripción. Se

aconsejan las combinaciones de magnesio y aluminio (almagato y malgadato) y se deben conocer sus interacciones para evitar su uso en tal caso".

El uso de los **inhibidores de la bomba de protones** si es eficaz pero no de forma puntual. "Sólo se aconsejarán si el problema es crónico", afirma Prats.

La duración y dosis del tratamiento varían según las circunstancias del paciente. Las embarazadas y lactantes "deberían consultar con su médico antes de utilizar estos medicamentos".

DIFERENCIA ENTRE

Biología: Es la ciencia que estudia a los seres vivos y sus características, como su origen, su evolución y sus propiedades, nutrición, morfogénesis, reproducción (asexual y sexual), patogenia, etc.

Se ocupa tanto de la descripción de las características y los comportamientos de los organismos individuales, como de las especies en su conjunto, así como de la reproducción de los seres vivos y de las interacciones entre ellos y el entorno. De este modo, trata de estudiar la estructura y la dinámica funcional comunes a todos los seres vivos, con el fin de establecer las leyes generales que rigen la vida orgánica y los principios de esta.

La escala de estudio va desde los subcomponentes biofísicos hasta los sistemas complejos. La biología moderna se divide en sub-disciplinas según los tipos de organismos y la escala en que se los estudia. La biología molecular es el estudio de la química fundamental de la vida, mientras que la biología celular tiene como objeto el examen de la célula, es decir, la unidad constructiva básica de toda la vida. A un nivel más elevado, la fisiología estudia la estructura interna del organismo.

Los campos biológicos de la botánica, la zoología y la medicina surgieron desde los primeros momentos de la civilización, mientras que la microbiología fue introducida en el siglo XVII con el descubrimiento del microscopio. Sin embargo, no fue hasta el siglo XIX cuando la biología se unificó, una vez que se descubrieron coincidencias en todos los seres vivos y se estudiaron como un conjunto. Algunos desarrollos clave en la ciencia de la biología fueron la genética, la teoría de la evolución mediante selección natural, la teoría microbiana de la enfermedad y la aplicación de técnicas de física y química a nivel celular y molecular, que dieron lugar a la biofísica y bioquímica, respectivamente.

Biología molecular es la rama de la biología que tiene como objetivo el estudio de los procesos que se desarrollan en los seres vivos desde un punto de vista molecular. En su sentido moderno, la biología molecular pretende explicar los fenómenos de la vida a partir de sus propiedades macromoleculares. Dos macromoléculas en particular son su objeto de estudio:

1. Los ácidos nucleicos, entre los cuales el más utilizado es el ácido desoxirribonucleico (ADN), el componente de genes.
2. Las proteínas, que son los agentes activos de los organismos vivos.

Bioquímica es una rama de la ciencia que estudia la composición química de los seres vivos, especialmente las proteínas, carbohidratos, lípidos y ácidos nucleicos, además de otras pequeñas moléculas presentes en las células y las reacciones químicas que sufren estos compuestos (metabolismo) que les permiten obtener energía (catabolismo) y generar biomoléculas propias (anabolismo). La bioquímica se basa en el concepto de que todo ser vivo contiene carbono y en general las moléculas biológicas están compuestas principalmente de carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, fósforo y azufre.

NATURALEZ Y MEDIO AMBIENTE



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

PARQUE NACIONAL PICOS DE EUROPA.



Parque nacional español de 67 127 hectáreas situado en la cordillera Cantábrica en las provincias de Asturias, León y Cantabria. Es una de las mejores reservas mundiales de

los ecosistemas ligados al bosque atlántico e incluye la mayor formación caliza de la Europa Atlántica.

Fue declarado Parque nacional el 22 de julio de 1918 por Alfonso XIII bajo el nombre de "Parque nacional de la Montaña de Covadonga", siendo el primer espacio protegido del país.

El 10 de julio de 2003 la Unesco aprobó la propuesta que lo convierte en Reserva de la biosfera.

//Spanish national park of 67 127 hectares located in the Cantabrian mountain range in the provinces of Asturias, León and Cantabria. It is one of the best global reserves of ecosystems linked to the Atlantic forest and includes the largest limestone formation in Atlantic Europe.

It was declared a National Park on July 22, 1918 by Alfonso XIII under the name of "Covadonga Mountain National Park", being the first protected area in the country.

On July 10, 2003, Unesco approved the proposal that turns it into a Biosphere Reserve.//



Naranjo de Bulnes, also known as Picu Urriellu. The Naranjo de Bulnes (known as Picu Urriellu in Asturian) is a limestone peak dating from the paleozoic era, located in the Macizo Central region of the Picos de Europa, Asturias (Spain). It is referred to as 'Picu Urriellu' by locals, which is believed to be derived from the term "Los Urrieles" which is used to describe the Macizo Central. Naranjo de Bulnes is part of the Cabreles region of Asturias, and lies within the Picos de Europa National Park.



Lago Enol (Lagos de Covadonga, Asturias)

Se encuentra situado a unos 1070 m de altitud, en el macizo occidental o del Cornión (Picos de Europa), teniendo un calado máximo de unos 25 m, con un máximo de longitud de 750 m y una anchura de unos 400 m.



Lago Ercina, Lagos de Covadonga (Asturias), Picos de Europa
Este lago es de dimensiones (tomadas en absoluto) menores que el lago Enol, y su capacidad cúbica también es más baja. El lago de La Ercina está a 1108 m de altitud y su profundidad máxima es de 3 m.



Ruta del Cares es uno de los trayectos preferidos por los senderistas en Picos de Europa



El Monasterio de Covadonga es parte fundamental del importante patrimonio cultural de Picos de Europa.







Ruta del Cares es uno de los trayectos preferidos por los senderistas en Picos de Europa





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).

LA VENTA DE BIENES MUEBLES A PLAZOS

Planteamiento

Es obvia la importancia que tienen las compras de bienes muebles con precio aplazado, así como su financiación. La legislación de venta a plazos debe encuadrarse en el marco jurídico de protección a los consumidores tanto a nivel comunitario como nacional.

Ley 28/1998 de 13 de julio, de venta a plazos de bienes muebles

Estructura y ámbito de aplicación

Estructura

Esta ley está formada por una Exposición de Motivos y 16 artículos, que se distribuyen en tres capítulos, tres disposiciones adicionales, una disposición transitoria, una derogatoria y tres finales.

La ley de 1/2000 de Enjuiciamiento Civil de 7 de enero, ha derogado y modificado algunos de sus preceptos.

Ámbito de aplicación

Regula los contratos de venta a plazos de bienes muebles corporales, no consumibles e identificables, de los contratos de préstamo destinados a facilitar su adquisición y de las garantías que se constituyan para asegurar el cumplimiento de las obligaciones nacidas de los mismos.

Contratos sometidos a la ley

Concepto de venta a plazos

Una de las partes entrega a la otra una cosa mueble corporal y ésta se obliga a pagar por ella un precio cierto de forma total o parcialmente aplazada en tiempo superior a 3 meses desde la perfección del mismo.

Se consideran bienes identificables aquello en los que conste la marca y número de serie o fabricación de forma inseparable, en alguna de sus partes fundamentales o que tenga alguna característica distintiva que excluya razonablemente su confusión con otros bienes.

No se señala ni un máximo o mínimo de plazos pero su cuantía no debe ser inferior a la que se señale reglamentariamente.

Serán compras para el consumo o uso empresarial o profesional con una finalidad lucrativa.

Concepto de préstamo de financiación

Aquel que facilite la adquisición a plazos del bien mueble.

La financiación puede ser:

Financiación a vendedor Cuando asume la carga mediante el aplazamiento del precio, o mediante un contrato, llamado por el legislador “de préstamo con un tercero o financiador” cede o subroga a un financiador en su crédito, frente al comprador, nacido de un contrato de venta a plazos o concertado con un financiador para proporcionar la adquisición del bien al comprador, contra el pago del precio en un plazo superior a 3 meses.

Financiación a comprador Este puede acudir a un tercero, así, tendrán consideración de contratos de préstamo, los configurados entre el vendedor y comprador, en virtud de los cuales un tercero facilite al comprador como máximo, el coste de adquisición del bien, reservándose las garantías, quedando obligado el comprador a devolver el importe.

El pago se realiza al vendedor al contado pero el comprador devuelve el préstamo al tercero aplazado

Contratos excluidos del ámbito de la ley

La regulación de la Ley de Ventas a Plazos, no se aplicará a los siguientes supuestos:

- Compraventas a plazos de bienes muebles, con o sin ulterior transformación o manipulación, se destinen a la reventa al público y los préstamos para financiarlos.
- Ventas y préstamos ocasionales efectuados sin finalidad de lucro
- Préstamos y ventas garantizados con hipoteca o prenda sin desplazamiento sobre los bienes objeto del contrato.
- Contratos de venta a plazos o préstamos para su financiación cuya cuantía sea inferior a la que se determine reglamentariamente.
- Contratos de leasing

Se deduce, que no todas las compras a plazos se encuentran sometidas al ámbito de esta ley especial, unas por expresa disposición legal, otras por no reunir los requisitos necesarios, y otras por distinguirse de contratos afines, como ocurre con el arrendamiento financiero.

Para que una compraventa a plazos le sea aplicable la Ley de Crédito al Consumo, tiene que tener los siguientes requisitos:

1. Que facilite la operación de adquisición
2. Que el vendedor sea un empresario (persona física o jurídica) que actúe en el ejercicio de su actividad profesional.
3. Que el objeto de la venta sea un bien mueble corporal no consumible e identificable para el consumo y no para uso industrial.
4. Que el objeto de la venta sea un bien mueble corporal no consumible e identificable para el consumo y no para uso industrial.
5. Crédito superior a 200 euros. e inferior a los 75.000 euros.
6. Pago en más de tres meses y en más de cuatro pagos en el plazo de doce meses.

La ley de Venta a Plazos protege al comprador, sea o no consumidor, ser persona física o jurídica, por lo que su ámbito de aplicación no se limita al consumidor.

Requisitos formales

Publicidad previa

Uno de los derechos básicos de los consumidores es la información completa y veraz, para que pueda fundamentar sus decisiones, un cauce para obtenerla es la publicidad.

En la publicidad deberá expresarse el precio de adquisición al contado, y el precio total a plazos. En caso de que se hubiera estipulado un tipo de interés variable, se fijara el precio estimado total según el tipo vigente en el momento de la celebración del contrato, haciendo constar expresamente que se ha calculado así.

En los anuncios y ofertas exhibidos en locales comerciales, deberá indicarse el tipo de interés, la tasa anual equivalente (TAE), mediante un ejemplo representativo.

Forma

Uno de los aspectos más importantes de los contratos sometidos a esta Ley es la forma. Se exige para la validez que los contratos sean por escrito, se entregará un ejemplar a cada parte que intervenga.

La ley no obliga a que se haga en los modelos oficiales formalizados al efecto, si bien la Ordenanza para el Registro de Venta de Plazos de Bienes Muebles, exige que se ajusten a los modelos oficiales aprobados por la Dirección General de Registros y del Notariado. De esta inscripción, depende que en caso de incumplimiento pueda hacerse uso del procedimiento establecido en el artículo 16.2 y que los derechos sean oponibles a terceros.

Señalar que, mediante este contrato, el vendedor entrega la cosa mueble corporal, y el comprador se obliga a pagar el precio. En la entrega ya no hay que hacer ningún desembolso inicial obligatorio. La doctrina no especifica si la perfección del contrato tiene carácter real o consensual.

Eficacia

La obtención del crédito de financiación es requisito necesario para que el contrato de compraventa despliegue sus efectos.

Incluso se llega a sancionar con la nulidad el pacto, incluido en el contrato, por el que se obligue al comprador a un pago al contado, o a otras fórmulas de pago para el caso de que no se obtenga el crédito de financiación previsto. Se tendrán por no puestas las cláusulas en las que el vendedor exija que el crédito para su financiación únicamente pueda ser otorgado por un determinado concedente.

Requisitos de contenido

El contenido depende de los pactos y cláusulas que las partes libremente estipulen, pero con carácter obligatorio, deberán constar:

- Lugar y fecha del contrato
- Datos de identificación de las partes: nombre, apellidos, razón social y domicilio de las partes, y, en los contratos de financiación, el nombre o razón social del financiador y su domicilio. Se hará constar también el NIF o CIF de los intervinientes.

- Datos de identificación del objeto de venta, descripción del objeto, con las características que permitan su identificación
- El precio de venta al contado, el importe del desembolso (Si hay) la parte que se aplaza, y en su caso, la parte financiada por un tercero. En los contratos de financiación constará el capital del préstamo. La Ley suprime la obligatoriedad del desembolso inicial de la antigua Ley
- Si el aplazamiento del precio o del préstamo devengan intereses, deben describirse los mismos, incluyendo “Cuando se trate de operaciones con interés, fijo o variable, una relación del importe, el número y la periodicidad o las fechas de los pagos que debe realizar el comprador para el reembolso de los plazos o del crédito y el pago de los intereses y los demás gastos y el importe total de estos pagos cuando sea posible.

Además debe consignarse el tipo de interés nominal (establecerá la fórmula para su determinación) y la tasa anual equivalente (TAE) (Y de las condiciones en las que ese porcentaje podrá, en su caso, modificarse), con indicación de todos los costes que suponga el crédito a exigir:

- Cuando no sea posible indicar dicha tasa, deberán constar como mínimo, el tipo de interés nominal anal, los gastos aplicables y las condiciones en que podrá modificarse.
- La relación de elementos que componen el coste total del crédito, exceptuando los relativos al incumplimiento del contrato, especificando cuales se integran en el cálculo de la tasa anual equivalente.

Se observa que hay numerosas remisiones a la Ley de Crédito al Consumo, unas veces haciéndose referencia expresa a la misma y otras trayendo el contenido de las disposiciones encaminadas a proteger al consumidor.

Cuando se pacte debe incluirse:

- La cesión que de sus derechos frente al comprador realice el vendedor, subrogando a un tercero, y el nombre o razón social y domicilio de éste; o la reserva de la facultad de ceder a favor de persona aún no determinada, cuando así se pacte.
- La cláusula de reserva de dominio, si así se pactara y el derecho de cesión de la misma o cualquier otra garantía de las prevista y reguladas en el ordenamiento jurídico.
- La prohibición de enajenar o de realizar cualquier otro acto de disposición en tanto no se haya pagado la totalidad del precio o reembolsado el préstamo, sin la autorización por escrito del vendedor, o en su caso, del financiador.
- El lugar establecido por las partes a efectos de notificaciones requerimientos y emplazamientos. Si no se efectuarán en el domicilio de cada obligado. También se hará constar un domicilio donde se verificara el pago.
- Indicar la tasación del bien para que sirva en su caso a la subasta. También podrá fijarse una tabla o índice referencial que permita calcular el valor del bien a los efectos de lo señalado en el artículo 16 ? ? La facultad de desistimiento establecida en el artículo 9

Sanciones por incumplimiento del contenido mínimo del contrato

En caso de omisión o incumplimiento se prevén las siguientes consecuencias:

- De omitir los datos relativos al precio final del bien los interés fijos o variables que devengan estas operaciones:
 - El comprador sólo tendrá la obligación de pagar el importe del precio al contado o el nominal del crédito, con derecho a satisfacerlo en los plazos convenidos, exento de todo recargo, en caso de omisión o inexactitud de los plazos, dicho pago no podrá ser exigido al comprador antes de la finalización del contrato.
- De omitirse, los datos relativos al tipo de interés nominal, TAE, o en su caso, condiciones en que se pueden modificar:
 - El comprador tendrá la obligación de abonar el interés legal en los plazos convenidos. De haber inexactitud en los datos anteriores, se modularán, en función del perjuicio que debido a tal inexactitud sufra el comprador, las consecuencias previstas para su omisión.
- De omitirse los datos relativos a los elementos que componen el coste total del crédito con las excepciones hechas en el mismo:
 - El comprador no tendrá que abonar los gastos no citados en el contrato, ni la constitución o renovación de garantía alguna. De haber inexactitud en los datos anteriores, se modularán, en función del perjuicio que debido a tal inexactitud sufra el comprador.
- En caso de omisión o inexactitud del resto de las circunstancias previstas como contenido mínimo
 - El juez podrá reducir la obligación del comprador a pagar exclusivamente el importe del precio al contado o, en su caso, del nominal del préstamo, si el comprador justifica que ha sido perjudicado.

En ningún caso que se pueda pedir la resolución o la nulidad del contrato. Las reducciones se modularán en función del perjuicio que se le haya ocasionado al comprador, o serán acordadas por el Juez cuando el comprador justifique que ha sido perjudicado.

Se tendrán por no puestos los pactos, cláusulas y condiciones de los contratos regulados en la presente Ley que fuesen contrarios a sus preceptos o se dirijan a eludir su cumplimiento.

Facultades del comprador

Obligación principal es pagar un precio cierto, de forma total o parcialmente aplazada, en tiempo superior a tres meses, desde la perfección del mismo.

Facultad de desistimiento

Se permite en la Ley de Compraventa de Bienes Muebles a plazos, poner fin a la relación contractual mediante el desistimiento unilateral de comprador, siguiendo lo marcado por el Decreto comunitario.

Dentro de los siete días hábiles siguientes a la entrega del bien, el comprador podrá desistir del contrato, sin necesidad de alegar causa alguna. El desistimiento deberá ser comunicado mediante carta certificada, u otro medio fehaciente, al vendedor, y, en su caso, al financiador.

Además, es necesario que se cumplan todos los requisitos siguientes:

1. No haber usado el bien vendido más que a efectos de simple examen o prueba
2. Devolverlo, dentro del plazo señalado anteriormente, en el lugar, forma y estado en que lo recibió y libre de todo gasto para el vendedor. El deterioro de los embalajes, cuando fuese necesario para acceder al bien, no impedirá su devolución.
3. Proceder, cuando así se haya pactado, a indemnizar al vendedor en la forma establecida contractualmente, por la eventual depreciación comercial del bien. Pero no podrá ser superior a la quinta parte del precio de venta al contado. A este fin habrá de aplicarse el desembolso inicial si existiera.
4. Reintegrar el préstamo concedido en virtud de alguno de los contratos regulados en el artículo 4.3, en los términos acordados en los mismos para el caso de desistimiento.

Figure o no en el contrato, no se le puede privar al comprador de la citada facultad. Pero la ley permite, que en una de las adquisiciones de vehículos de motor susceptibles de matriculación, se pueda excepcionar mediante pacto, el derecho de desistimiento, bien excluyéndolo o modalizándolo.

El vendedor puede pactar, una indemnización, que deberá serle abonada en caso de depreciación del bien, y que debe ser cubierta con el desembolso inicial si existiere, si bien, para no convertir esta facultad de desistimiento en una penalización, se establece un tope máximo, que no puede ser sobrepasado.

Si como consecuencia del ejercicio de este derecho, se resolviera el contrato de venta a plazos, se dará por resuelto también el contrato de financiación al vendedor. El financiador solo podrá reclamar el pago a éste.

Una vez transcurrido el plazo para el ejercicio de la facultad de desistimiento, surtirán los efectos derivados del contrato.

Facultad de anticipar el pago del precio

Permite al comprador, en cualquier momento de vigencia del contrato, pagar anticipadamente, total o parcialmente, el precio pendiente de pago, o reembolsar el préstamo obtenido, sin que puedan ser exigidos los intereses no devengados.

Generalmente mediante acuerdo, las partes establecerán como se realizará el pago anticipado, en que cuantía y número se realizan los pagos parciales, no obstante, en defecto de pacto, los pagos parciales anticipados no podrán ser inferiores al 20 % del precio.

Suele pactarse, también una compensación para el vendedor, que no podrá exceder del 1.5% del precio aplazado o del capital reembolsado anticipadamente en los contratos con tipo de interés variable, y del 3 % en los contratos con tipo de interés fijo.

Facultad de solicitar alteración de los plazos y moderación judicial de las cláusulas penales

Permite al comprador solicitar, con carácter excepcional y justa causa, (tales como desgracias familiares, paro, accidentes de trabajo, larga enfermedad u otros infortunios), nuevo plazos o la modificación de los convenios. Si la autoridad concede la modificación del plazo, debe determinar, el recargo en el precio por los nuevos aplazamientos de pago. De este modo, comprador y vendedor quedan protegidos.

Facultades y garantías del vendedor

La obligación principal: entregar la cosa vendida mueble corporal

Derechos: El fundamental es recibir el precio convenido, además, cuando el comprador no cumple con su obligación, el derecho a optar entre la resolución del contrato, o el pago íntegro del mismo, sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 16:

- Si exige el pago íntegro habrá que aplicar la normativa general del Código Civil, se trataría de un vencimiento anticipado e indemnización de daños y perjuicios.
- Si el vendedor opta por la resolución del contrato, las partes deberán restituirse recíprocamente las prestaciones realizadas. Teniendo derecho el vendedor o prestamista a las siguientes indemnizaciones:
 - A un 10 % de los plazos vencidos, en concepto de indemnización por la tenencia de las cosas por parte del comprador.
 - A una cantidad equivalente al desembolso inicial, que no puede exceder de la quinta parte del precio de venta al contado, y la misma cantidad se aplicará en caso de no haber desembolso inicial, en concepto de indemnización por depreciación comercial del objeto.
 - A la cantidad que proceda, en concepto de indemnización por el deterioro de la cosa vendida, si lo hubiere.

El financiador tendrá derecho a exigir, el abono de la totalidad de los plazos o del último de ellos, cabe destacar el pacto de reserva de dominio, y las prohibiciones de disponer.

El pacto de reserva de dominio

La doctrina ha considerado que consiste en un pacto en el que mediante las partes acuerdan que no se producirá la transmisión de la propiedad e la cosa vendida, hasta que no se produzca el pago íntegro del precio convenido. Generalmente, ha sido también mantenida por la jurisprudencia.

La ordenanza de 19 de julio de 1999, parece confirmar la postura tradicional, si al disponer en su artículo 4.c párrafo 3, que el comprador de un bien, cuyo dominio se hubiera reservado el vendedor o financiador, carece de legitimación dispositiva, y en consecuencia cualquier acto de enajenación o gravamen por él realizado será nulo de pleno derecho. Tampoco podrán ser embargados dichos bienes por deudas del comprador, aunque sí por deudas del beneficiario de la reserva de dominio, en los modelos oficiales, se hará constar: La cláusula de reserva de dominio si se pactare, así como el derecho de cesión de la misma a favor de un tercero, en su caso. Se inscribirá en el Registro de la Propiedad del bien a favor de quien se hubiera reservado el dominio o en su caso, del cesionario. Y se presumirá que el arrendador con contrato inscrito y el favorecido con la reserva de dominio, sea el vendedor o financiador, tiene la propiedad del bien.

La reserva de dominio sólo se inscribirá si así se hubiera pactado en el contrato.

La prohibición de disponer

Se ha considerado, por la doctrina, como un elemento natural del contrato, si las partes no establecen lo contrario, se entiende que este pacto va incluido en el contrato. Y lo mismo dice la Ordenanza que además establece que los modelos oficiales de los contratos inscribibles así como los impresos en los que se extiendan contendrán los espacios necesarios para hacer constar las circunstancias siguientes... El pacto en que expresamente se establezca la prohibición de enajenar o de realizar cualquier acto de disposición o de gravamen mientras no se haya cumplido lo estipulado en el contrato o reembolsado el préstamo. Y también se hará contar, en su caso, la autorización que dé el vendedor o, en su caso, del financiador, para los actos de disposición.

Y señala la sanción de realizar actos dispositivos cuando exista prohibición de disponer, y sus excepciones, al establecer que salvo que las partes se limiten a prohibir determinados actos de enajenación o gravamen, la prohibición de disponer excluye, bajo sanción de los actos mortis causa y de los inter vivos de carácter forzoso, como son las adjudicaciones derivadas de realizaciones forzosas judiciales o administrativas y las expropiaciones.

La oponibilidad a terceros de los derechos inscritos

Las reservas del dominio, o las prohibiciones de disponer, que se inserten en los contratos sujetos a la presente ley, tienen efectos inter partes sin necesidad de que estén inscritas en el registro, pero para que tengan efectos erga omnes será necesaria su inscripción en el registro.

Se establece, la presunción iuris tantum de que los derechos inscritos en el registro existen, y pertenecen a su titular, en la forma determinada por el asiento respectivo y de que los contratos inscritos son válidos. No podrá ejercitarse ninguna acción contradictoria del dominio sin que, previamente, o a la vez, se entable demanda de nulidad o cancelación de la inscripción correspondiente.

El registro de Bienes Muebles persigue la inscripción. Así puede observarse para el caso de anotación preventiva de demanda y de embargo, al permitir que, cuando el mandamiento judicial ordene la práctica de una anotación preventiva de embargo o, en su caso, de demanda de propiedad, de un bien mueble no inscrito, el acreedor o demandante podrá solicitar del Juez, en el mismo procedimiento, que requiera del deudor o demandado la inscripción previa y el depósito o secuestro judicial del bien, bajo advertencia de que, en otro caso, dicha anotación abrirá folio en el registro de venta a plazos de bienes muebles, para asegurar la ejecución de la resolución judicial. Dicha anotación tendrá vigencia de cuatro años, una vez transcurrido, si no consta en el registro su prórroga. Las mismas reglas se aplicarán a los procedimientos administrativos de apremio, conforme a su propia naturaleza.

La protección, que dispensa este registro a los titulares de los derechos inscritos frente a terceros, quiere igualarse a la dispensada por la del registro de la propiedad.

Si se traban embargo, o se realizan ejecuciones forzosas indebidas, sobre bienes inscritos a nombre de personas diferentes al deudor, se sobreseerá el procedimiento.

En cuanto a la oponibilidad de las garantías:

- El bien vendido, e inscrito en el registro de venta a plazos de bienes muebles, se hallare en poder de persona distinta al comprador, hay que señalar que, el

acreedor, puede seguir el procedimiento previsto en el artículo 16.3 de la Ley de Venta a Plazos.

- En casos de quiebra o concurso de acreedores, se establece que no se incluirán en la masa los bienes comprados a plazos, mientras no esté satisfecho el crédito garantizado. Cuando los contratos reúnan los requisitos formales y se hubiera inscrito la reserva de dominio sólo se llevara a la masa el sobrante del precio obtenido en la subasta. En los supuestos de suspensión de pagos, el acreedor tendrá la condición de singularmente privilegiado, con derecho de abstención, según los artículos 15 y 22 de la ley de suspensión de pagos (artículo 16.5 párrafo segundo)

Aspectos procedimentales

Competencia judicial

El artículo 12 de la ley de venta a plazos, disponía que, la competencia judicial para el conocimiento de los litigios relativos a los contratos regulados en la ley, venía determinado por el domicilio del vendedor.

Actualmente, ha sido derogado por la ley de enjuiciamiento civil (Disposición derogatoria única apartado 1.16º) quedando, la determinación de la competencia judicial sometida a las normas generales de competencia territorial establecidas en la ley de enjuiciamiento civil.

Es decir, que será competente el tribunal del domicilio del comprador o prestatario, mandato que impone de forma imperativa, sin que sea válida la sumisión expresa a otro fuero.

Procedimientos

El acreedor puede ejercitar, para el cumplimiento de las obligaciones, las acciones que correspondan en procesos de declaración ordinarios, en el proceso monitorio, o en el proceso de ejecución conforme a la ley de enjuiciamiento civil. La novedad consiste en introducir el proceso monitorio como una vía nueva, para que el acreedor ejerza sus derechos a través de este proceso rápido y eficaz, por cuantía que no exceda de 5.000.000 de pesetas.

Además, señala la necesidad de que las acciones ejecutivas sobre todo el patrimonio del deudor, se funden en el contrato de venta a plazos de bienes muebles que consten en títulos ejecutivos.

Procedimiento extrajudicial

La entrega voluntaria de los bienes por parte del deudor previo requerimiento del acreedor a través de fedatario público, indicando la cantidad reclamada, la causa del vencimiento de la obligación, en el supuesto de no atender, se procederá contra los bienes adquiridos a plazos.

El deudor, en el plazo de los tres días hábiles siguientes al requerimiento, deberá pagar la cantidad exigida o entregar la posesión de los bienes.

Si el deudor no paga, pero entrega los bienes. El acreedor podrá optar por:

- Proceder a su enajenación en pública subasta, con intervención de Notario. Si el valor del bien obtenido fuese inferior o superior a la deuda, no se impedirá la reclamación de las cantidades que correspondan.
- La adjudicación de los bienes para pago de la deuda, sin necesidad de acudir a la pública subasta. En estos casos, la adjudicación se hará por el valor del bien, conforme a las tablas o índices referenciales de depreciación pactadas, y en su defecto, según lo que acredite el acreedor. No impedirá la reclamación de las cantidades si el valor del bien en el momento de la entrega fuese inferior o superior.

Procedimiento judicial

El antiguo artículo 16.d.2. contemplaba un procedimiento especial, con la nueva redacción de la ley de enjuiciamiento civil se señala que el deudor no paga ni entrega los bienes para la enajenación en pública subasta, el acreedor podrá reclamar, la tutela sumaria de su derecho, a través de juicio verbal, con las acciones siguientes:

- Contratos de venta a plazos sin reserva del dominio o contratos de financiación para obtener una sentencia condenatoria que permita la recuperación de los bienes vendidos o financiados.
- Contratos de arrendamiento financiero, o contrato de venta a plazos con reserva del dominio, para una sentencia con la obtención inmediata de la entrega del bien, previa declaración de la resolución de dicho contrato.

Con la nueva redacción dada por la ley de enjuiciamiento civil, se sustituye el proceso ejecutivo especial por el proceso declarativo, mediante juicio verbal, destacamos:

- Para que se admita la demanda se acompaña el requerimiento de pago, con la diligencia expresiva del impago y de la no entrega del bien y de la inscripción de los bienes en el registro, si se trata de bienes susceptibles de inscripción.
- Se establecen medidas cautelares inmediatas

Las causas por las que el demandado puede formular oposición, están limitadas a las siguientes:

- Falta de jurisdicción o de competencia del tribunal
- Pago acreditado documentalmente
- Inexistencia, o falta de validez, de su consentimiento, incluida la falsedad de la firma
- Falsedad del documento en que aparezca formalizado el contrato.

Supuesto de que la cosa esté en poder de un tercero

Cuando el bien vendido, con pacto de reserva de dominio o prohibición de disponer, e inscrito en el registro de venta a plazos de bienes muebles, se hallare en poder de persona distinta al comprador, el acreedor puede seguir el siguiente procedimiento previsto en el artículo 16.3 de la ley de venta a plazos:

- Pagar el importe reclamado
- Desamparar el bien
- En caso de oponerse al pago o al desamparo, se procederá mediante el procedimiento ordinario.

Derecho de preferencia y prelación

El artículo 16.5 párrafo primero de la ley, prevé que, para el cobro de los créditos nacidos de los contratos otorgados en escritura pública, en póliza intervenida, contratos formalizados en el modelo oficial establecido al efecto e inscritos en el registro de venta a plazos de bienes muebles, el acreedor tiene un derecho de preferencia y prelación, establecidos en los artículos 1922.2 y 1926.1.11 del código civil.

Quiebra y suspensión de pagos

No se incluirán en la masa los bienes comprados a plazos, mientras no esté satisfecho el crédito garantizado. Los contratos que reúnan los requisitos y se hubiera inscrito la reserva de dominio pactada solo se llevara a la masa el sobrante del precio obtenido en la subasta.

En los supuestos de suspensión de pagos el acreedor tendrá la condición de singularmente privilegiado, con derecho a abstención.

Arrendamiento financiero

Tiene una naturaleza distinta de la compraventa a plazos y se excluye de la aplicación de la ley 28/1998, de 13 de Julio, pero la Disposición Adicional Primera, regula determinados aspectos del mismo.

Los arrendamientos financieros pueden acceder al registro.

Los arrendamientos financieros, están regulados en la disposición adicional séptima de la ley 26/1988 de 29 de julio sobre disciplina e intervención de las entidades de credito, y por lo dispuesto en la disposición adicional primera de la ley 28/1998, de 13 de julio y por la ordenanza de 19 de julio de 1999.

Arrendamiento financiero: El contrato en que se cede el uso a cambio de un precio, con un pacto añadido por virtud del cual se faculta al arrendatario a adquirir el bien al vencimiento del plazo pactado.

El arrendador financiero goza de la propiedad del bien financiado, sin necesidad de pacto alguno de reserva de dominio. No está sometido al leasing mobiliario a los requisitos formales y sustantivos de la ley 28/1998, pero si a las prescripciones generales de la ley de crédito al consumo.

La disposición adicional primera de la citada ley 28/1998, conforme a la nueva redacción dada por ley 1/2000 de 7 de enero, de enjuiciamiento civil, señala que el arrendador financiero puede ejercitar las acciones que correspondan, en procesos de declaración ordinarios, en el proceso monitorio, o en el proceso de ejecución, conforme a la ley de enjuiciamiento civil.

Las acciones ejecutivas sobre todo el patrimonio del deudor, se fundirán en contratos de arrendamiento financieros, que consten en títulos ejecutivos.

Respecto al incumplimiento del contrato de arrendamiento, el arrendador puede dirigirse directa y exclusivamente contra los bienes adquiridos a plazos, con estas reglas:

El arrendador, requerirá del pago al arrendatario financiero, a través de fedatario público, expresando la cantidad total reclamada y la causa del vencimiento de la obligación.

El arrendatario, en el plazo de los tres días hábiles siguientes al requerimiento, deberá pagar la cantidad exigida, o entregar la posesión de los bienes.

Si el deudor no paga, ni entrega los bienes, el arrendador financiero podrá reclamar al tribunal la inmediata recuperación de los bienes, mediante acciones sumarias, a través del juicio verbal.

En los caso de quiebra o concurso de acreedores, el arrendador financiero tendrá el derecho de abstención del convenio de acreedores, regulado en el artículo 22 de la ley de suspensión de pagos, pudiendo ejercitar los derechos reconocidos en la ley de forma separada.

Los bienes cedidos en arrendamiento financiero, no se incluirán en la masa, debiéndose poner a disposición del arrendador, previo reconocimiento judicial de su derecho.

Registro de bienes muebles

Legislación aplicable

El actual registro de bienes muebles se rige por lo dispuesto en la ley 28/1998, de 13 de julio, artículo 15, y por su ordenanza para el registro de la venta a plazos de bienes muebles, aprobada por orden de 19 de julio de 1999.

La ley de venta a plazos de bienes muebles, preveía que el registro de venta a plazos formará parte del futuro registro de bienes muebles.

Organización

Está integrado por las siguientes secciones, clasificadas por razón del objeto:

1. Sección de buques y aeronaves
2. Sección de automóviles y otros vehículos de motor.
3. Sección de maquinaria industrial, establecimientos mercantiles y bienes de equipo
4. Sección de garantías reales
5. Sección de otros bienes muebles registrables
6. Sección del registro de condiciones generales.

Principios por los que se rige

Su objetivo es la publicidad de los actos y contratos relativos a bienes muebles en el inscritos.

La enumeración de los actos y contratos, que pueden ser objeto de inscripción, está contemplada en el artículo 4 de la ordenanza y la de los que no en el artículo 6.

Contratos de arrendamiento financiero:

- Para su inscripción en el registro, será necesario que se refieran a bienes muebles que reúnan las características señaladas en el artículo 1, disposición adicional primera 1 de la ley 28/1998 de 13 de junio de 1998.
- Se inscribirán en una sección especial del registro de venta a plazos de bienes muebles, disposición adicional primera 6 de la ley anterior.
- Para que sean oponibles frente a terceros las reservas de dominio o las prohibiciones de disponer que se inserten en los contratos sujetos a la presente ley, será necesaria su inscripción en el registro.

La inscripción se practicará a petición de parte, sin necesidad de que conste en los contratos nota administrativa sobre su situación fiscal. Para que se pueda realizar dicha inscripción, es necesario que el registrador califique el cumplimiento de los requisitos que se establecen en la normativa aplicable. A cada bien se le abrirá folio propio, y se le asignará un número correlativo dentro de cada año natural a medida que se vaya inscribiendo. Una vez practicada la inscripción en cada una de las secciones, el registrador competente remitirá copia al registrador central, en plazo máximo de dos días.

En cuanto a la eficacia de los actos inscritos, se presume que el contenido del registro es conocido por todos, y no podrá invocarse su ignorancia.

//Fuente: UNED-Universidad Nacional de Educación a Distancia//

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).



AAVV SAN RAMON

ASÍ ESTA LA ACERA DE ENTRADA A LA ZONA EDUCACIONAL, CREEMOS QUE DEBERÍA SER UNA PRIORIDAD ARREGLARLA.

Vecinos y vecinas y usuarios de la zona educacional hemos realizado una petición vía electrónica al Ayuntamiento para que arregle la acera de acceso a la zona educacional porque como todos sabemos y conocemos la carencia de acera en algunos tramos de acceso a la zona educacional desde la avenida Andorra hace que cuando llueve, etc. sea casi imposible o nada recomendable caminar para ir a estudiar, recoger a los pequeños,

etc.. Nuestros gobernantes se llenan la boca de querer conectar la zona educación con la antigua universidad Laboral con carril bici, pero desde la asociación creemos que la acera también tendría que ser una prioridad dado su estado, como podéis comprobar en las fotografías.



PUEBLOS DE ESPAÑA



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

CANJAYAR

¡Nuevo artículo, nuevo Pueblo, nueva maravilla que visualizar!.

Con el material de que dispongo, intentaré mostrar unas imágenes de este maravilloso Pueblo.

//New article, new Town, new wonder to visualize!

With the material that I have, I will try to show some images of this wonderful Town//.



Es una localidad de la provincia de Almería (Andalucía), situado en la comarca de la Alpujarra Almeriense, en el Valle del Andarax. Su población es de unos 1.365 habitantes

// It is a town in the province of Almería (Andalusia), located in the Alpujarra Almeriense region, in the Andarax Valley. Its population is about 1,365 inhabitants//.

Historia:

Prehistoria y Edad Antigua

Lo orígenes de Canjáyar se remontan a la Edad del Cobre (Dentro de la Edad de los Metales nos encontramos con 3 grandes etapas; la **Edad de Cobre** (6000 a.C al 4000 a.C), la Edad de Bronce y por último la Edad de Hierro). En la Cueva de Nieles, en el pasado siglo, se encontraron restos prehistóricos que responden a esa época. También se encontraron vestigios de explotaciones romanas aportando datos que permiten ratificar su presencia en Canjáyar.

// Prehistory and Ancient Age

The origins of Canjáyar date back to the Copper Age (Within the Age of Metals we find 3 major stages; the Copper Age (6000 BC to 4000 BC), the Bronze Age and finally the Iron Age) . In the Cave of Nieles, in the last century, prehistoric remains were found that respond to that era. There were also vestiges of Roman farms providing data that can confirm their presence in Canjáyar//.

Edad Media y Moderna

Las primeras menciones de esta villa se las debemos al geógrafo árabe Al-Idrisi, cuando en el siglo X menciona Qansayar, poseyendo una fortificación defensiva. Más adelante, en los siglos XIV y XV, la villa de Canjáyar se sitúa dentro de la Taha de Lúchar, disfrutando de una próspera economía beneficiada por sus posibilidades hídricas. Los aprovechamientos agroganaderos fundamentarán la base de la economía, hasta que la minería de plomo, a finales del siglo XVIII, se consolide como sólido recurso del municipio. Pero no será hasta 1835 cuando se produzca el despertar económico de esta villa con la introducción del cultivo de la uva de mesa y, sobre todo, a partir de la fundación del cauce Exaltación de la Santa Cruz, que permitiría ampliar exponencialmente la superficie de regadío.

Edad Contemporánea

En el siglo XIX se inicia el cultivo de la uva de Ohanes que traerá consigo un importante desarrollo. Las crisis continuas con que se inicia el siglo XX, traerá consigo el cierre definitivo, en 1924, del mercado americano para la exportación de la uva de Ohanes. Este hecho provocará una crisis que arrastrará hasta nuestros días. La agricultura irá diversificando los cultivos y sustituyendo el parral por otras variedades: cereales, olivo, frutales.

Dejamos la historia, “que la historia, historia es”, unas veces se aproximan a la realidad, otras se alejan-.



Iglesia de la Santa Cruz del Voto



Ermita de San Blas



Cruz Blanca de Canjáyar



El mirador de la Balsa de la Pará



Mirador del Cantón de Buenavista





El museo abierto Historia de la Villa de Canjáyar, es una galería al aire libre, donde hay un conjunto de 22 murales cerámicos instalados en diferentes rincones y espacios de la trama urbana, mostrando los momentos históricos más relevantes de la localidad



Plaza del Encuentro



Plaza Nueva



Monumento al Parralero



Plaza Terrasa



Homenaje a los caídos de España.



Lavadero de la Santa Cruz fue construido en los años 40



Antigua casa de los Juzgados del siglo XIX Ayuntamiento



Canjáyar, encontrarás muchas fuentes entre sus vellos **rincones**.





Pasear por sus calles contemplado la arquitectura de sus viviendas, donde aún se pueden ver rasgos de la cultura morisca, o simplemente observando la tranquilidad que se respira y la naturaleza que se puede ver.

// Stroll through its streets contemplated the architecture of their homes, where you can still see features of the Moorish culture, or simply observing the tranquility that is breathed and the nature that can be seen//.





Biblioteca

Pública

Museo



Ayuntamiento



Iglesia de la Santa Cruz del Voto



Recorridas algunas de sus maravillosas calles, contemplaremos alguno de los infinitos paisajes.

// Through some of its wonderful streets, we will contemplate some of the infinite landscapes//.





Panorámica del Valle del Andarax desde el Mirador Manuel del Águila





Vita general

Templete de la Cruz Blanca de Canjáyar



La agricultura, está muy presente, es parte importante de su economía

// Agriculture, is very present, is an important part of its economy//.



La Almazara de Canjáyar es la marca de **Olivarera Santa Cruz**, una empresa alimentaria de la provincia de Almería, España, dedicada a la producción y comercialización de aceite de oliva, virgen y “Gourmet”, y de aceituna, con sede en Canjáyar

Otra importante actividad, son las uvas, haremos una breve referencia a ellas

// Another important activity, are the grapes, we will make a brief reference to them//.

Variedades históricas de la uva

La uva de barco (también llamada de Ohanes o de Almería) fue un emblema provincial. Durante el siglo XIX y gran parte del XX, dio fama internacional y constituyó un recurso económico básico para todo el valle del Andarax y la Baja Alpujarra almeriense.

Esta variedad de uva permitía su consumo tardío hasta la Navidad por la dureza de su piel y la consistencia del gajo, cuando ya no había competencia por haberse consumido el resto de variedades y no haber transporte frigorífico para aguantar el largo viaje en barco hasta los lejanos mercados.

Esta uva, “milagrosa” por su longevidad, comienza a comercializarse en Ohanes, y después en Rágol, en la primera mitad del siglo XIX, pero con unos inicios modestos. En Canjáyar ya hay parrales en 1860, pero la auténtica expansión por todo el valle será

entre 1880 y 1890, trasladándose incluso a la Baja Alpujarra almeriense, con centros en Berja y Dalías.



Espero y deseo, que este artículo sirva para conocer un poco más esa preciosa tierra y sus Pueblos de Las Alpujarras Almeriense.

// I hope and wish, that this article serves to know a little more that precious land and its Villages of Las Alpujarras Almeriense//.

SUS DERECHOS Y DEBERES



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

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL CONTRATO DE VENTA A PLAZOS DE BIENES MUEBLES

1. ¿Qué es la venta a plazos de bienes muebles?

Es un contrato de compraventa a través del cual el vendedor entrega el bien al comprador pero el pago del precio por parte de éste se fracciona en plazos normalmente periódicos y de igual cuantía.

El objeto de este contrato son las cosas muebles, no consumibles e identificables.

Se regula por la Ley 28/1988 de 13 de julio de “Venta a Plazos de Bienes Muebles”.

2. ¿Las partes pueden pactar todo lo que quieran aunque contravenga la ley?

No. La ley de Venta a Plazos de Bienes Muebles es imperativa lo que significa que sus normas son de obligado cumplimiento y se considerarán nulos todos los incisos del contrato que contradigan dicha ley.

3. *¿Qué formalidades debe cumplir el vendedor en una compraventa a plazos?*

En el periodo precontractual el vendedor debe:

a) En la publicidad debe expresar el precio de adquisición al contado y el precio total a plazos del bien. Si el tipo de interés que tiene que pagar el comprador en cada plazo es variable, se expresará la cantidad total estimada en concepto de este y la forma en que se ha calculado.

b) Si el vendedor ofrece un crédito o un servicio de intermediario para realizar un contrato de venta a plazos de bienes muebles, debe expresar en la publicidad el tipo de interés y la tasa anual equivalente (TAE) a través de un ejemplo.

c) Observar la normativa de general de publicidad sobre el resto de elementos del contrato diferentes del precio.

Posteriormente se pasa a la formalización del contrato. Para que sea válido, un contrato de venta a plazos de bienes muebles debe contener (art 7 LVPBM):

i) "Lugar y fecha del contrato.

ii) Nombre, apellidos, razón social y domicilio de las partes y, en los contratos de financiación, el nombre o razón social del financiador y su domicilio. Se hará constar también el número o código de identificación fiscal de los intervinientes.

iii) Descripción del objeto vendido, con las características necesarias para facilitar su identificación.

iv) Precio de venta al contado, el importe del desembolso inicial cuando exista, la parte que se aplaza y, en su caso, la parte financiada por un tercero. En los contratos de financiación constará el capital del préstamo.

v) Cuando se trate de operaciones con interés, fijo o variable, una relación del importe, el número y la periodicidad o las fechas de los pagos que debe realizar el comprador para el reembolso de los plazos o del crédito y el pago de los intereses y los demás gastos, así como el importe total de estos pagos cuando sea posible.

vi) Tipo de interés nominal. En el supuesto de operaciones concertadas a interés variable se establecerá la fórmula para la determinación de aquél.

vii) Indicación de la tasa anual equivalente definida en el artículo 32 de la Ley de Contratos de Crédito al Consumo.

viii) Relación de elementos que componen el coste total del crédito, con excepción de los relativos al incumplimiento de las obligaciones contractuales, especificando cuáles se integran en el cálculo de la tasa anual equivalente.

ix) Cuando se pacte, la cesión que de sus derechos frente al comprador realice el vendedor, subrogando a un tercero, y el nombre o razón social y domicilio de éste; o la reserva de la facultad de ceder a favor de persona aún no determinada, cuando así se pacte.

x) Cláusula de reserva de dominio, si así se pactara, así como el derecho de cesión de la misma o cualquier otra garantía de las previstas y reguladas en el ordenamiento jurídico.

xi) Prohibición de enajenar o de realizar cualquier otro acto de disposición en tanto no se haya pagado la totalidad del precio o reembolsado el préstamo, sin la autorización por escrito del vendedor o, en su caso, del financiador.

xii) Lugar establecido por las partes a efectos de notificaciones, requerimientos y emplazamientos. Si no se consignara, las notificaciones, requerimientos y emplazamientos se efectuarán en el domicilio propio de cada obligado. También se hará constar un domicilio donde se verificará el pago.

xiii) Tasación del bien para que sirva de tipo, en su caso, a la subasta. También podrá fijarse una tabla o índice referencial que permita calcular el valor del bien.

xiv) Facultad de desistimiento del comprador”.

Además para la validez de la compraventa a plazos es necesario que el contrato conste por escrito y se realicen tantas copias como partes intervinientes haya.

Entendiéndose esto que los contratos de este tipo que no consten por escrito, serán considerados nulos, inexistentes. En la realidad la mayor parte de la doctrina se posiciona porque esta cláusula no opere tan radicalmente habiendo de analizar caso por caso la nulidad del contrato.

Para facilitar y agilizar el registro de estos contratos, la DGRN (Dirección General de Registros y del Notariado) ha creado unos modelos normalizados de contrato de venta a plazos aunque no es obligatorio utilizarlos. Se puede inscribir el contrato aunque no conste en dichos modelos.

4. ¿Qué pasa si se omite alguno de los puntos anteriores del contrato?

a) Si se omite información relativa a al precio de venta al contado y aplazado, el comprador no tendrá obligación de pagar el importe del precio al contado o el nominal del crédito en el caso de impago de dos plazos. En vez de esto, el comprador en dicha situación tendrá derecho a satisfacerlo en los plazos convenidos.

b) Si los plazos de pago están expresados de manera inexacta en el contrato, su pago no podrá ser exigido al comprador antes de la finalización del contrato

c) Si se omiten las circunstancias relativas al tipo de interés y a la tasa anual equivalente, se reducirá la obligación del comprador a abonar el interés legal en los plazos convenidos.

d) Si la información omitida es la relativa a los elementos que componen el coste total del crédito, el comprador no tiene que abonar los gastos no citados en el contrato, ni tiene que constituir garantía alguna.

Si, en vez de omisiones, se producen inexactitudes de alguno de los puntos anteriores, se aplicarán sanciones proporcionales en función del perjuicio causado. En el caso de que se produzcan omisiones o inexactitudes del resto de menciones de la pregunta anterior, el comprador, previa justificación de los daños y perjuicios sufridos, puede solicitar la reducción de su obligación al pago del importe del precio al contado o, en su caso, al nominal del préstamo.

5. ¿Es necesaria la entrega del bien para que el contrato se perfeccione?

Sí. Para que un contrato de venta a plazos se perfeccione, es decir, despliegue todos sus efectos, no basta con el consentimiento de ambas partes sino que es necesario que el vendedor entregue el bien al comprador.

6. ¿Cuáles son las garantías del vendedor?

La Ley de Venta a Plazos de Bienes Muebles (LVPBM) establece una serie de garantías para el vendedor en caso de incumplimiento por parte del comprador. Estas son:

a) La preferencia para el cobro concedida al vendedor: el vendedor tiene preferencia sobre el resto de acreedores del comprador para cobrar el precio del bien mueble objeto del contrato siempre que dicho contrato aparezca inscrito en el Registro de Venta a Plazos de Bienes Muebles. Además en caso de que el comprador entre en concurso de acreedores, el bien comprado a plazos no se incluirá en la masa patrimonial hasta que no lo haya pagado en su totalidad.

b) La prohibición del comprador de disponer de la cosa comprada hasta que no haya abonado el precio en su totalidad.

c) La reserva de dominio: esta es una cláusula tradicional, aunque no obligatoria, contenida en los contratos de venta a plazos de bienes muebles por la que el comprador se reserva el dominio sobre el bien objeto del contrato hasta que éste haya sido pagado en su totalidad.

7. Ventajas procesales para solucionar el incumplimiento del contrato de venta a plazos de bienes muebles.

El vendedor podrá reclamar el cumplimiento de las obligaciones nacidas de este tipo de contratos tanto por vía judicial como extrajudicial.

Si opta por la primera vía puede acudir al proceso de declaración ordinario, al monitorio o a la acción ejecutiva. En el primer caso, el proceso que corresponde es el juicio verbal cuyo desarrollo es más rápido que el normal y para acudir a él es indispensable que el contrato esté inscrito en el Registro de Venta a Plazos de Bienes Muebles y formalizado en el modelo oficial. Además el juicio debe estar destinado a obtener sentencia de ejecución sobre el bien adquirido a plazos debido al incumplimiento del comprador de sus obligaciones de pago. Es decir, el vendedor entra en el proceso para pedir al juez que dicte ejecución del bien para poder pagar con el dinero resultante de la enajenación en subasta pública el crédito del vendedor.

En caso de existir en el contrato una reserva de dominio inscrita además en el registro, puede darse la posibilidad de que el vendedor inicie el proceso para obtener la entrega del bien en el lugar indicado en el contrato.

Para poder acudir al proceso monitorio es necesario que se trate de una deuda dineraria, líquida y exigible y se reclame a partir de un título como puede ser en este caso el contrato inscrito en el Registro de Venta a Plazos de Bienes Muebles. Este proceso tiene como finalidad la resolución rápida de los conflictos en los que no existe contradicción, es decir, en los que, como en este caso, sólo se trata de exigir un pago acreditado por un título inscrito.

Es competente para resolver el proceso monitorio el juez de primera instancia del domicilio del deudor.

En el ámbito extrajudicial, se puede obtener el pago del precio del bien a través de su venta en subasta pública a través de fedatario público. Ha de tratarse de contratos formalizados en el modelo oficial e inscritos en el Registro.

Si se da el caso de que el deudor no paga la cantidad exigida ni entrega los bienes para su ejecución en pública subasta, el acreedor podrá acudir al juicio verbal en el que pedirá la tutela sumaria de sus derechos. En la práctica esta tutela sumaria se basa en una resolución dictada por el juez en la que obliga al comprador el pago del precio con los intereses correspondientes más una indemnización de daños y perjuicios.

8. ¿Qué particularidades existen si el comprador dispone de financiación para el pago del bien a plazos?

La Ley de Venta a Plazos de Bienes Muebles no sólo regula el contrato de compraventa en sí, sino también los contratos de préstamo destinados a facilitar la operación.

Cabe diferenciar los préstamos concedidos al vendedor de los concedidos al comprador. Los primeros consisten en que el vendedor cede su crédito frente al comprador a un tercero, es decir, ahora el comprador pagará los plazos al tercero en vez de al vendedor. También puede suceder que el vendedor pacte con un tercero para que éste financie la compra a cambio de que el comprador le devuelva el dinero en el plazo de tres meses.

Los préstamos concedidos al comprador son aquellos por los que un tercero financia al comprador como máximo el importe de adquisición del bien y éste se compromete a devolvérselo en un periodo superior a tres meses. El tercero puede establecer la garantías que considere oportunas para asegurarse que recuperará su dinero, con la excepción de la hipoteca o la prenda con desplazamiento.

Es importante destacar que si se resolviera el contrato de venta a plazos también quedaría resuelto el de financiación.

El comprador, al igual que pasa en el contrato de venta a plazos, puede pagar anticipadamente el préstamo al financiador sin que éste le pueda cobrar intereses no devengados.

9. Facultad de desistimiento

En los contratos de venta a plazos de bienes muebles el consumidor tiene la facultad de desistir en los siete días hábiles siguientes a la entrega del bien comunicándolo por algún medio fehaciente (carta certificada entre otros) al vendedor y, en su caso, al financiador.

Para que el comprador pueda desistir del contrato es necesario que cumpla ciertos requisitos:

- a) El comprador no puede haber usado el bien más que a efectos de prueba
- b) Debe devolver el bien en el estado en el que le fue entregado pudiendo estar deteriorado el embalaje
- c) Si se pactó en el contrato, el comprador debe compensar al vendedor por la depreciación comercial del bien. Si bien, dicha compensación nunca podrá superar el 20% de su precio al contado.

d) En su caso, el comprador deberá devolver el préstamo al tercero que se lo concedió tal y como estuviera pactado en el contrato de financiación para el caso de desistimiento.

10. ¿Qué sucede en el caso de incumplimiento del contrato por el comprador?

Puede suceder que el comprador deje de pagar dos plazos o el último de todos. En este supuesto el vendedor podrá optar por exigir el pago de todos los plazos pendientes o la resolución del contrato.

Si resuelve el contrato ambas partes deben restituirse las prestaciones y el vendedor tiene derecho a:

a) Un 10% de los plazos vencidos como indemnización por la tenencia de las cosas por el comprador

b) El desembolso inicial, si lo hubiera, y fuera inferior a la quinta parte del precio al contado o esta cantidad en caso contrario en concepto de depreciación.

c) Una indemnización si la cosa vendida está deteriorada.

Si se financió la compra por un tercero y el comprador incumple (deja de pagar dos plazos o el último), aquél podrá exigir el pago de todos los plazos pendientes de pago.

11. ¿Es necesaria la inscripción en el Registro de Venta a Plazos de Bienes Muebles?

No es obligatoria la inscripción, sin embargo es muy recomendable por la seguridad jurídica que ofrece.

Si el contrato se inscribe serán oponibles a terceros las reservas de dominio o prohibiciones de disponer que se contengan en el mismo.

Se presume que todos los derechos inscritos en el registro existen y pertenecen a su titular, y que los contratos son válidos.

12. Diferencias entre el contrato de venta a plazos y el de crédito

Dado que el aplazamiento del pago del precio es una forma de concesión de crédito, estos contratos están estrechamente relacionados. Por ello ambas legislaciones (Ley de Venta a Plazos de Bienes Muebles y Ley de Crédito al Consumo) están integradas y se complementan.

Sin embargo, existen contratos que se consideran incluidos como ventas a plazos pero no como créditos, estos son básicamente:

- 1) Las compraventas realizadas con consumidores cuyo importe supere los 18.030 euros.
- 2) Las ventas en las que se aplace el precio en cuatro plazos como máximo dentro de un periodo que no supere los doce meses.
- 3) Las ventas en las que el pago del precio quede diferido a un solo plazo, siempre que este sea superior a tres meses desde el momento de la perfección del contrato.
- 4) Las ventas en las que, no siendo los compradores consumidores, los bienes adquiridos no sean destinados a la reventa al público.
- 5) Las adquisiciones de bienes por parte de empresarios o profesionales, con el propósito de utilizarlos dentro de su proceso productivo.

Otra diferencia es que las partes en el contrato de venta a plazo pueden ser tanto personas físicas como jurídicas, mientras que en la ley de crédito al consumo solo se regulan los créditos perfeccionados a favor de consumidores.

13. Diferencias entre la venta a plazos de bienes muebles y el resto de compraventas mercantiles.

A excepción de los contratos de compraventa tradicionales en los que sus disposiciones son de obligado cumplimiento para las partes, en los contratos de venta a plazos el comprador puede pagar anticipadamente aunque tal posibilidad no esté prevista en el texto del contrato. Además al comprador que paga anticipadamente no se le puede exigir el pago de intereses no devengados, si bien se le puede exigir el pago de una compensación no superior 1,5% del precio aplazado o del capital reembolsado anticipadamente en los contratos con tipos de interés variable y del 3% en los contratos con tipo de interés fijo. En ausencia de pacto en contrario, los pagos anticipados parciales no podrán ser inferiores al 20% del precio.

Otra excepción es el caso de que en el contrato de venta a plazos se establezca la obtención de un crédito por parte del comprador para financiar la compra del bien. En este caso, aunque no se diga en el contrato, la validez del mismo queda supeditada a la obtención de dicho crédito por parte del comprador. En virtud de lo anterior, el vendedor no podrá exigir el pago al contado al comprador que no obtenga el crédito.

A diferencia del principio de obligatoriedad de los contratos presente en las compraventas “ordinarias”, en las ventas a plazos existe un derecho unilateral de

desistimiento en beneficio del comprador aunque dicho derecho no encuentre reflejo en el contrato. Se exige que el desistimiento sea comunicado al vendedor y, en su caso, al financiador, dentro de los siete días hábiles siguientes a la entrega del bien mediante carta certificada u otro medio que permita una constancia fehaciente. Si se pasa ese plazo, caduca el derecho del comprador a desistir.

IBERDROLA CLIENTES; NOVEDADES REGULADORES EN EL SUMINISTRO ELECTRICO

Las principales novedades regulatorias aparecidas a finales del año pasado.

OM de peajes eléctricos para 2020

Se ha publicado la OM (Orden Ministerial) por la que se establecen diversos costes regulados del sistema eléctrico para el 2020 y se prorrogan transitoriamente los peajes de acceso actuales hasta que se publiquen los nuevos peajes de red competencia de CNMC y los nuevos cargos, competencia del Ministerio.

Esta OM establece:

*Las anualidades de los déficits tarifarios para 2020.

*La retribución de OMIE (Operador del Mercado Ibérico de Energía - Polo Español) de 13,1 M€ . Es un importe provisional a cuenta de la retribución definitiva según la nueva metodología que debe fijar la CNMC (Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia). La OM establece también los precios a cobrar a los agentes para financiar la retribución de OMIE.

*Prorroga los precios para la financiación de pagos por capacidad, los costes definidos como cuotas con destinos específicos (déficit 2005, cuota CMMC, etc.) y el extracoste de producción en los sistemas eléctricos de los territorios no peninsulares, así como la desagregación del importe de la factura.

Por tanto, aunque previsiblemente cambien a lo largo del año la estructura de peajes, con nuevos periodos tanto para la potencia contratada, como para la energía consumida, por ahora no hay cambios. Seguiremos informando al respecto.

OM de peajes de gas para 2020

La Orden Ministerial mantiene los precios de los peajes y cánones vigentes actualmente, hasta que la CNMC publique la Circular de metodología de cálculo y la correspondiente Resolución que establezca los nuevos peajes.

Incremento del IGIC en Canarias

Se ha publicado en el Boletín Oficial de Canarias la Ley de presupuestos que establece una subida del IGIC (Impuesto General Indirecto Canario) para los clientes con Potencia > 10kW. Desde el 1 de enero de 2020 el IGIC ha pasado del 0% al 3% para este tipo de clientes y se mantiene en el 0% solo para suministros con Potencia ≤ 10 kW.

Actualización TUR gas

Se han publicado en el BOE (Boletín Oficial del Estado) las TUR (Tarifa de Último Recurso) de gas a vigentes partir del 1 de enero de 2020. Tras dos trimestres con las tarifas congeladas, los precios experimentan un descenso medio del -3,8% debido al menor coste de la materia prima (-10,8%), por bajada del Brent y el NBP.

La TUR1 (consumo \leq 5.000 kWh/año) baja un 3,2% y la TUR2 (consumo $>$ 5.000 kWh/año y $<$ 50.000 kWh/año) un 4,1%. Recordamos que estas tarifas se actualizan cada trimestre.

		Tarifa 1º Trimestre 2020	
		Fijo (€/cliente)/mes	Variable cent/kWh
TUR.1	Consumo inferior o igual a 5.000 kWh/año	4,26	4,962444
TUR.2	Consumo superior a 5.000 kWh/año e inferior o igual a 50.000 kWh/año	8,35	4,275044

Actualización de precios de contratos eléctricos en Mercado Libre.

En aplicación de lo previsto en las condiciones contractuales de los contratos se procederá a la actualización los precios vigentes, tanto con la variación del IPC de 2019 como con el valor del coste de interrumpibilidad previsto en la Orden IET/2013/2013 de 31 de octubre y la Orden IET/1752/2014 de 26 de septiembre. Esta actualización de precios será informada en la primera factura de consumos de enero de 2020.

Departamento de Relación con Consumidores
consumidores@iberdrola.es
IBERDROLA CLIENTES
Tomás Redondo, 1, 28033 Madrid

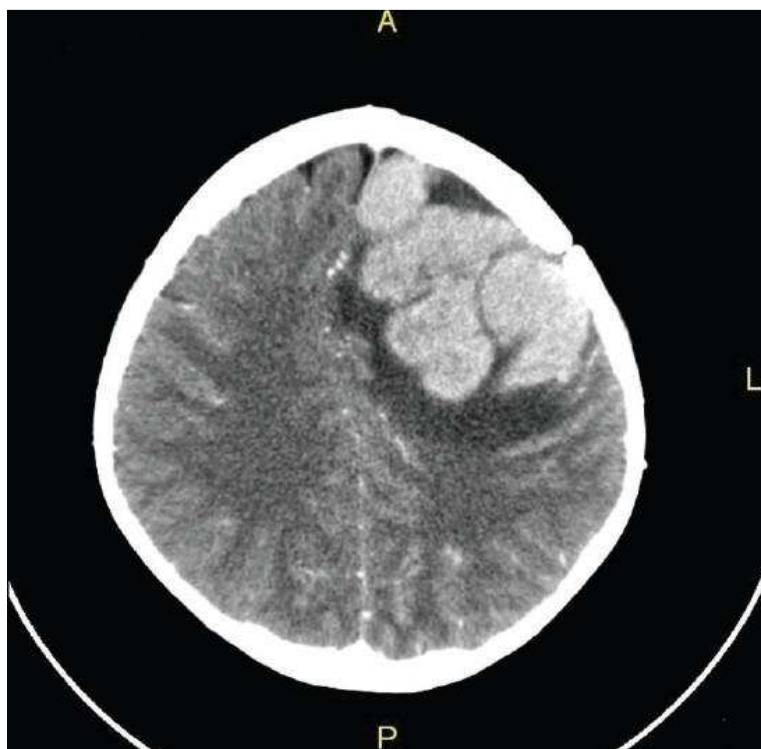
ENFERMEDADES
RARAS



PACIENTES
ÚNICOS

(En este apartado, intentare publicar una serie de artículos, todos relacionas con las enfermedades raras, los primeros artículos, estarán dirigidos sobre la Biología y la genética, después, pasare a hacer mención de las diferentes enfermedades raras, ¡cuidado!, por muy acreditado que sea el medio del cual publicamos un artículo, es solo información)

EN NIÑOS CON LEUCEMIA LINFOBLÁSTICA AGUDA SE PUEDE OMITIR LA RADIACIÓN AL CEREBRO



Exploración con tomografía computarizada (TC) de una recidiva tumoral en el cerebro de un niño con LLA.

Crédito: J Pediatr Neurosci. Sep-Dec 2012. doi: 10.4103/1817-1745.106482. Creative Commons 3.0.

Según los resultados de un nuevo estudio, la radioterapia administrada para prevenir la recidiva de cáncer en el cerebro de niños con leucemia linfoblástica aguda (LLA) es probablemente innecesaria. El estudio mostró que la radiación se puede omitir incluso en los niños con el riesgo más alto de recidiva de cáncer.

En los 10 años del estudio clínico, solo 8 de 598 niños en el estudio tuvieron una recaída que afectó el sistema nervioso central (SNC). De los ocho niños, seis fueron tratados exitosamente con tratamientos adicionales y se encontraban vivos todavía al momento de la publicación del estudio.

“Al tomar en cuenta los riesgos a largo plazo de la radioterapia en el SNC, especialmente en los niños de corta edad, este estudio es muy importante”, dijo la doctora Nirali Shah, de la División Oncológica Pediátrica del NCI, quien no participó en el estudio.

“Este es el fin de una era”, dijo el doctor Ching-Hon Pui, del St. Jude Children’s Research Hospital, quien dirigió el estudio. Con los esquemas de quimioterapia modernos, “ningún niño con LLA debe recibir radiación profiláctica”.

Los resultados del Estudio de 16 tratamientos totales de St. Jude (o Estudio 16) se publicaron el 28 de octubre en la Journal of Clinical Oncology.

Indicaciones preliminares de seguridad

La supervivencia de niños diagnosticados con LLA —el tipo más frecuente de leucemia infantil— ha mejorado enormemente en las últimas décadas. Antes de los años sesenta, solo alrededor de 10 % de los niños con LLA estaban vivos sin indicios de cáncer cinco años después del diagnóstico. Hoy en día, esa cifra es superior al 90 %.

Las investigaciones en curso se están enfocando no solo en continuar mejorando el índice de supervivencia, sino también en reducir los efectos secundarios a largo plazo que presentan los supervivientes, a menudo de por vida, a raíz del tratamiento.

Algunos de los niños con LLA tienen características de la enfermedad que los ponen en un riesgo alto de que el cáncer regrese y se presente en el cerebro. Tradicionalmente, después de completar la fase inicial de quimioterapia para provocar la remisión del cáncer, estos niños también han recibido radioterapia en el cerebro. Sin embargo, este tratamiento puede producir efectos secundarios devastadores.

“Algunos [de estos efectos secundarios] son permanentes”, dijo el doctor Pui. “Estos niños tienen un riesgo de por vida de presentar una [segunda] neoplasia maligna dentro del campo de radiación, principalmente en el cerebro. Tienen problemas de por vida con el razonamiento, la memoria y otras funciones neurocognitivas, así como riesgo de demencia. También pueden presentar trastornos endocrinos. En promedio, [pueden] perder 10 o 15 años de vida”, como consecuencia de la radioterapia, explicó.

En un estudio clínico anterior, realizado de 2000 a 2007, llamado Estudio de 15 tratamientos totales de St. Jude (o Estudio 15), el doctor Pui y sus colegas evaluaron si la radioterapia profiláctica craneal se podría omitir en todos los niños con LLA recién diagnosticada, incluso en los que tenían alto riesgo de recidiva.

Los investigadores determinaron que, cuando omitieron la radioterapia, pero usaron quimioterapia intensificada, menos del 4 % de los niños tuvieron una recidiva que afectó el SNC. En general, más del 90 % de los niños en el Estudio 15 se encontraban vivos sin recidiva cinco años después del tratamiento. En los niños que normalmente hubieran recibido radiación profiláctica craneal según el riesgo de recidiva en el SNC, el índice de recidiva fue menor que el observado en un estudio anterior entre niños que recibieron radiación.

A partir de la publicación de ese estudio en el 2009, en otros cuatro estudios clínicos también se omitió la radiación profiláctica craneal en niños similares “con excelentes resultados”, dijo el doctor Pui. “Sin embargo, algunos [médicos] seguían siendo escépticos” de omitir la radiación en todos los niños con LLA.

Intensificación adicional de la quimioterapia

En el Estudio 16, además de omitir la radiación craneal, los investigadores evaluaron una intensificación adicional de quimioterapia. Entre el 2007 y el 2017, en el estudio se inscribieron 598 niños con LLA recién diagnosticada.

De estos, 414 se asignaron aleatoriamente a recibir una de dos dosis de un fármaco de quimioterapia llamado pegaspargasa (PEG-asparaginasa): la dosis convencional o una dosis mayor que la normal. Este fármaco disminuye un aminoácido que las células tumorales pueden usar para sobrevivir y multiplicarse. Algunos niños con alto riesgo de recidiva de leucemia también recibieron dosis más altas de otros fármacos de quimioterapia.

Además, a 359 niños con un riesgo mayor de recidiva específicamente en el SNC, los investigadores añadieron dos dosis de otros tres fármacos administrados directamente en la médula espinal (por vía intratecal) al comienzo del tratamiento.

El ciclo completo de quimioterapia duró un poco más de 2 años, a menos que la leucemia de un niño regresara durante el tratamiento o no respondiera a este. Al momento de la publicación del estudio, el 92 % de los participantes se encontraban vivos sin indicios de leucemia a 10 años después del diagnóstico.

El aumento de la dosis de pegaspargasa no mejoró los resultados para los niños en el estudio. El riesgo de recidiva en cualquier lugar del cuerpo —y específicamente en el SNC— fue el mismo en ambos grupos de dosis. El aumento de la pegaspargasa y de los otros fármacos de quimioterapia convencionales también hizo que el tratamiento fuera más peligroso. En general, el 3 % de los niños en el Estudio 16 murieron durante el tratamiento, en comparación con alrededor de 1,5 % en el Estudio 15.

En cambio, las dos dosis adicionales de quimioterapia por vía intratecal sí redujeron el riesgo de recidiva en el SNC, pero no aumentaron considerablemente los efectos secundarios. Solo el 1,5 % de los niños con un riesgo mayor de recidiva en el SNC tuvo una recaída que afectó el SNC, en comparación con el 4,0 % en el Estudio 15.

Estas recidivas en el SNC, explicó el doctor Pui, pudieron ser tratadas exitosamente con terapia de segunda línea, incluida la terapia de células T con CAR.

En general, de casi 1100 niños tratados en los Estudios 15 y 16, ninguno de los cuales recibió radiación, solo un niño con LLA de células B y uno con LLA de células T murieron debido a una recidiva en el SNC, explicó el doctor Pui.

El fin de dos eras

Además de confirmar la seguridad de omitir la radiación en el SNC para niños con LLA recién diagnosticada, el Estudio 16 también marca el fin de una era en cuanto a la intensificación de la quimioterapia, explicó el doctor Pui. Es poco probable que haya algo más que se pueda hacer con fármacos más antiguos para encontrar un equilibrio entre las mejoras en la supervivencia y los efectos secundarios del tratamiento. “Hemos llevado [la intensificación] al límite”, dijo.

La doctora Shah estuvo de acuerdo. “Creo que lo que tenemos que reconocer es que habrá un subgrupo de pacientes que, por motivos biológicos de su leucemia, tendrán una enfermedad de mayor riesgo que, por naturaleza, sea resistente a la quimioterapia”, dijo. “Por lo tanto, elevar cada vez más la [intensidad de la] quimioterapia, no será la estrategia correcta”.

De aquí en adelante, será necesario que los estudios clínicos en niños con LLA se enfoquen en descubrir la mejor manera de usar las terapias dirigidas y las inmunoterapias, comentó el doctor Pui. Ya se han aprobado algunos de estos tipos de fármacos para niños con LLA, incluidas las aprobaciones en el 2017 del blinatumomab (Blinicyto), un tipo de anticuerpo monoclonal, y del tisagenlecleucel (Kymriah), parte de la primera generación de terapias de células T con CAR.

“Ahora, tenemos mucho que aprender. Necesitamos saber cuál es la [mejor] manera de combinar [los fármacos para terapia dirigida y las inmunoterapias], tal como lo hicimos con la quimioterapia”, dijo el doctor Pui. En el futuro, la incorporación de dichas terapias al tratamiento inicial podría ayudar a los médicos a acortar el agotador ciclo de quimioterapia que se necesita en la actualidad, explicó.

También se necesitan más investigaciones para entender mejor qué niños tienen un riesgo alto de recaída para que puedan recibir las estrategias de tratamiento más nuevas en uno de los estadios iniciales de su enfermedad, explicó la doctora Shah. Los médicos ahora usan con regularidad un análisis citogenético, con el que se buscan irregularidades en los cromosomas de las células cancerosas y que puede ayudar a identificar enfermedades de alto riesgo, agregó la doctora.

Aunque, por lo general, los niños pueden tolerar la quimioterapia intensiva mejor que los adultos, de todos modos, pueden presentar efectos secundarios por el resto de su vida, agregó la doctora Shah. Estos pueden incluir afecciones del hígado, neuropatía (que puede provocar dificultades para caminar y correr) e infertilidad.

“No solo queremos que estos niños sobrevivan, sino que tengan una vida normal”, concluyó el doctor Pui. Así que, en el futuro, “[también] necesitamos reemplazar la quimioterapia tóxica”.

//Instituto Nacional del Cáncer de los Institutos Nacionales de la Salud de EE. UU.//

NOTICIAS DE LAS ONG Y OTRAS ASOCIACIONES.



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



FIBROSIS QUÍSTICA UNA ENFERMEDAD POCO CONOCIDA

La Fibrosis Quística (FQ), está considerada como una de las enfermedades poco frecuentes, 1 de cada 5000 personas la padecen. Es una enfermedad hereditaria causada por una mutación genética que se traduce en una alteración en el intercambio hidroelectrolítico de las glándulas de secreción exocrina, este hecho da lugar a la aparición de secreciones especialmente viscosas que obstruyen los ductos (canales glandulares) del pulmón, páncreas, hepato-biliares, glándulas sudoríparas y aparato génito-urinario.

Es una enfermedad crónica y degenerativa, que como se ha comentado anteriormente, afecta a los órganos secretores del organismo, los efectos más devastadores se producen

en el sistema respiratorio y digestivo. En los pulmones causa graves problemas que puede derivar en trasplante pulmonar y en el sistema digestivo produce dificultad en la absorción de los nutrientes durante la digestión.

Por el momento no hay cura para la FQ, aunque se ha demostrado que el diagnóstico precoz, sumado a los avances en los tratamientos, mejora y prolonga la calidad de vida de las personas con FQ.

Los tratamientos médicos como la antibioterapia, control nutricional (enzimas pancreáticas) suplementos alimentarios, complejos vitamínicos, etc, requieren de otros cuidados para mantener un buen funcionamiento pulmonar, haciéndose imprescindible la fisioterapia respiratoria y la actividad física dirigida.

Los aspectos psico-sociales también condicionan su calidad de vida, las ausencias al trabajo, revisiones médicas periódicas, ingresos hospitalarios, la situación pre y post trasplante, etc. dificultan el estudio, el desarrollo de un oficio o mantener una vida social deseada. Las visitas al psicólogo/a y al trabajador/a social completan la atención integral a las personas con FQ y sus familiares.

Una noticia importante para el colectivo de FQ, llegó el pasado 21 Octubre del año 2019, donde se comunicó la disponibilidad en España de los medicamentos ORKAMBI Y SYMKEVI (medicación eficaz para algunas mutaciones específicas). Dichos medicamentos eran un objetivo que llevábamos persiguiendo y luchando desde hace 4 años. Este salto cualitativo en la salud de las personas con FQ, se verá colmado el día que consigamos la medicación TRIKAFTA (triple combo), que aumentaría en un 90% el porcentaje de personas con FQ que podrían tener una terapia altamente efectiva. Esta medicación está aprobada por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de EEUU), estamos esperanzados en que próximamente esté en nuestro país.

Hay que destacar la importante labor que realizan las asociaciones en enfermedades crónicas. La Asociación Murciana de FQ, lleva trabajando para y por las personas con FQ desde el 13 de Febrero de 1987 fecha de su constitución, abrió el primer Centro de Servicios integrales especializado en fisioterapia respiratoria a nivel nacional en Octubre del 2008, ampliando la atención a personas con otras patologías respiratorias de la Región. Declarada como entidad de utilidad pública y en el año 2019 implantó la Gestión de Calidad con la certificación ISO 9001/201

//Fuente: M^a Eulalia Díaz Vázquez: Psicóloga. Asociación FQ de la Región de Murcia
Avda. de las Palmeras nº 37, el Palmar (Murcia) Telf.: 968215606Entidad declarada de Utilidad Pública.//

**SPECIAL OLYMPICS SE UNE A LA CELEBRACIÓN
DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON
DISCAPACIDAD EMPODERANDO A ATLETAS EN
TODO EL MUNDO**



México, 3 de diciembre, 2019. Special Olympics está celebrando el Día Internacional de las Personas con Discapacidad con un llamado a la sociedad a empoderar e incluir a las personas con discapacidad, garantizando así la inclusión e igualdad.

El tema del Día Internacional de las Personas con Discapacidad de 2019 es 'Promover la participación de las personas con discapacidad y su liderazgo: tomar medidas sobre la Agenda de Desarrollo 2030'. El tema se centra en el empoderamiento y el liderazgo de las personas con discapacidad para tomar acción sobre la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que se compromete a 'no dejar a nadie atrás', reconociendo la discapacidad como un tema transversal que debe considerarse en la implementación de sus 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

El tema este año centra la atención del mundo en una prioridad central de Special Olympics: el empoderamiento y liderazgo de las personas con discapacidad intelectual. Encabezando un movimiento orientado a la plena inclusión de las personas con discapacidad intelectual, Special Olympics como organización está estructurada de forma que los atletas están empoderados y tienen amplias oportunidades de participación en la toma de decisiones.

“Si queremos que el mundo sea inclusivo, los atletas de Special Olympics y las personas con discapacidad intelectual deben tener la oportunidad de liderar el camino, educar al mundo sobre su potencial e impulsar Movimientos hacia adelante a través de sus ideas y contribuciones. El objetivo de Special Olympics es crear un mundo donde las personas sigan el liderazgo y la voz de los atletas de Special Olympics hacia una forma de vida inclusiva donde se valoren los dones de todos. El programa Liderazgo Unificado de Special Olympics crea oportunidades para que las personas con DI desarrollen y demuestren sus habilidades y voces en varios roles de liderazgo”, dijo Claudia Echeverry, Presidenta y Directora Regional de Special Olympics América Latina.

El liderazgo de los atletas les permite desarrollar habilidades de liderazgo y utilizar sus voces y habilidades para asumir roles de liderazgo significativos, influir en el cambio en el movimiento de Special Olympics y crear comunidades inclusivas en todo el mundo. A medida que los atletas adquieren la confianza que conlleva el logro, se sienten

empoderados y listos para asumir nuevos desafíos para hacer uso de todas sus habilidades.

El trabajo que Special Olympics realiza todos los días del año en 170 países del mundo – 20 en América Latina – impacta y está adherido a las metas de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas en factores que incluyen educación, salud, protección social y oportunidades de participación equitativa. La Agenda a 2030 para el Desarrollo Sostenible tiene una profunda promesa para las personas con discapacidad intelectual en todas partes. En Special Olympics, a través del deporte, la salud y la educación seguimos trabajando para garantizar la inclusión y el desarrollo de las personas con discapacidad intelectual en el mundo entero.

Sobre Special Olympics



#undíaparadar

Dona aquí

<https://alwayson recaudia.com/eolympics>



Special Olympics es un movimiento global de inclusión que utiliza programas de deportes, salud, educación y liderazgo alrededor del mundo para empoderar a las personas con discapacidad intelectual, y ponerle fin a la discriminación en contra de estas personas. Fundado en 1968, y actualmente celebrando su 50 aniversario, el movimiento Special Olympics ha crecido para abarcar a más de 6 millones de atletas y Compañeros Unificados en más de 190 países. Con el apoyo de más de un millón de entrenadores y voluntarios, Special Olympics ofrece más de 32 deportes de tipo Olímpico y más de 100,000 juegos y competencias a lo largo del año. Special Olympics cuenta con el apoyo de individuos, fundaciones y aliados, haga clic aquí para una lista completa de aliados. Búsquenos en: Twitter, Facebook, YouTube, Flickr, e Instagram. Conozca más en www.SpecialOlympics.org/LatinAmerica

Y A QUÉ SABE CUBA?

En la ceremonia de clausura del **Segundo Taller Gastronómico Internacional Cuba Sabe 2020**, quedó constituida este sábado la **Asociación Nacional de Sommeliers**, como una iniciativa que contribuirá a preservar y enaltecer las más auténticas tradiciones culinarias cubanas



Ismael Francisco AP Foto

Así afirmó el **Ministro de Turismo Juan Carlos García Grande**, al elogiar una cita que contó con la participación de más de 200 delegados de diferentes países, y que puso en valor la riqueza, creatividad y diversidad de nuestra cocina.

Presentes en el acto de cierre de Cuba Sabe estuvieron también el presidente cubano **Miguel Díaz-Canel**, el **Primer Ministro Manuel Marrero** y el teólogo brasileño **Frei Betto**, entre otras personalidades importantes cubanas y extranjeras.

En sus palabras centrales la presidenta del comité organizador de este segundo taller, **Lis Cuesta**, agradeció en primer lugar a todos los que de una forma u otra contribuyeron al éxito del mismo, y mostró la satisfacción de haber sido anunciada en este contexto la constitución de la Asociación de Sommeliers.

“Somos así cómplices de un acto de apuesta por lo grande y la unidad entre estos profesionales, artistas, cantineros, académicos, cocineros, hombres y mujeres habanos... Es que todos compartimos objetivos comunes: juntar pasiones y esfuerzos por el saber y el sabor cubano”, agregó.

De igual modo la especialista señaló que la unidad era fundamental para alcanzar las

metas trazadas. “Los retos y desafíos que quedan en lo adelante son muchos a partir de la necesidad de socializar el conocimiento compartido, de promover una mayor publicación de textos y audiovisuales asociados a la cocina”, dijo. A esto sumó la importancia de rescatar, agrupar y reconocer a los productores de la Isla, ya sean pequeños, medianos o grandes, ya que “eso hará mucho bien a la patria”.

Luego de tres intensas jornadas de acercamiento a los saberes de la gastronomía nacional, llegó a su fin este evento que sesionó en el **Hotel Iberostar Grand Packard** desde el pasado 9 de enero, y que fue auspiciado por la **Agencia de Turismo Cultural Paradiso**, el **Consejo Nacional de Patrimonio Cultural**, la **Federación Culinaria de Cuba** y otras organizaciones.



El acto de clausura contó además con un desfile de lujo a cargo de **Cankum**, responsable de los uniformes de los chefs y cocineros participantes. Estuvieron presentes de igual forma los diseños de **Osmany Laffita** y **Dador** con joyería de **Pauyet**, que contaron entre sus modelos con los cantantes **Cucú Diamante** y **Alain Pérez**.



Fue una sorpresa inesperada la presentación de un nuevo ron **Havana Club**: el Unión, a cargo del **Maestro Ronero Asbel Morales** y el **Habano Sommelier Fernando Fernández**, quienes lograron dar vida después de un año de trabajo en conjunto al “Cohiba siglo VI, primer ron de Cuba y el mundo pensado para un habano”.

La próxima edición del **Taller Culinario Cuba Sabe** tendrá lugar del **14 al 16 enero de 2021** nuevamente en los espacios del hotel **Grand Packard**, donde se rendirá tributo una vez más a la cultura e identidad cubanas y a la cocina de la mayor de las Antillas.

El diseño será la temática cultural y estará dedicado a la provincia de **Sancti Spíritus** como región. En la primera jornada, según anunció **Lis Cuesta**, se rendirá un homenaje especial a la herencia de la cocina asiática, principalmente la china.

Y si tuviéramos que responder una pregunta tan simple como: ¿a qué sabe Cuba? Yo diría que Cuba no tiene un único sabor, porque es el resultado de una mezcla perfecta entre varios sabores de historia y tradición, algunos dulces, otros salados y sazonados, pero todos muy cubanos. Una vez más queda demostrado que Cuba es también un destino gastronómico que vale la pena visitar.

REDACCIÓN



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

COMUNICADO DEL EDITOR

Saludos cordiales:

Le quiero notificar, que desde este año, me comprometo en la DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS, a si se le notificó a los organismos oficiales de la ONU.

Se incorporaran TRES personas más, seremos CUATRO las personas que nos dedicaremos en “cuerpo y alma” por defender los derechos humanos de todas las personas sean de donde sean, sus orígenes.

Desde esta revista y del canal de YouTube de que dispongo, le dedicare diversos artículos y comentarios.

Nuestro principal cometido, lo queremos dedicar a las prestaciones médico- sanitarias, vivienda y contaminación por la industria química.

Nuestro esfuerzo estará en la Provincia de Tarragona

Espero y deseo, que esta nueva etapa, sea todo un éxito por el bien de todos

F.O.Martínez

// Best regards:

I want to notify you, that since this year, I am committed to the DEFENSE OF HUMAN RIGHTS, if the official bodies of the UN were notified.

THREE more people will be incorporated, we will be FOUR people who will dedicate ourselves in "body and soul" to defend the human rights of all people wherever they are, their origins.

From this magazine and the YouTube channel I have, I will dedicate various articles and comments.

Our main task, we want to dedicate to medical, health, housing and pollution benefits by the chemical industry.

Our effort will be in the Province of Tarragona

I hope and desire that this new stage be a success for the good of all

F.O.Martinez//

EXPLOSIÓN DE PLANTA PETROQUÍMICA EN TARRAGONA EN UNA PLANTA DE ÓXIDO DE ETILENO EL 14-01-2010 A LA 18'41 HORAS



Como quedo la planta después de la explosión

Esta revista, no entrara en polémicas sobre la contaminación que se produce después de la explosión, dejamos unos cuantos artículos sacados de organismos oficiales, nuestros lectores sabrán sacar las conclusiones, si el óxido de etileno es o no es nocivo para la salud.

Lo cierto es, que guste o no guste, la seguridad brilla por su ausencia, a los resultados me remito.

// This magazine, will not enter into controversies about the pollution that occurs after the explosion, we leave a few articles taken from official bodies, our readers will know how to draw the conclusions, if ethylene oxide is or is not harmful to health.

The truth is, whether you like it or not, security shines by its absence, I refer to the results.//

ÓXIDO DE ETILENO

Qué es?

El óxido de etileno es un gas inflamable de aroma más bien dulce. La mayor parte es usada como materia prima para la elaboración de productos químicos tales como el glicol de etileno (sustancia química usada para fabricar anticongelante y poliéster).

Propiedades físicas.

Es un gas licuado comprimido e incoloro a temperatura ambiente. Se disuelve fácilmente en el agua y en otros disolventes orgánicos. Su degradación cuando se libera en el medio ambiente es muy rápida. Tiene un poder reactivo muy elevado.

- Formula química: C₂H₄O
- Masa molecular: 44,1 g/mol
- Punto de ebullición: 11°C
- Punto de fusión: -111°C
- Densidad relativa del líquido (agua = 1 g/ml): 0,9
- Presión de vapor (kPa a 20°C): 146
- Densidad relativa de vapor (aire = 1 g/ml): 1,5
- Punto de inflamación: Gas inflamable

Fuentes de emisión y aplicaciones del óxido de etileno.

Su principal aplicación es para manufacturar otras sustancias químicas, principalmente el glicol de etileno, pero también anticongelantes, fibras de poliéster, etc. Cantidades menores se usan como pesticidas o para esterilizar equipos médicos.

Se trata de una sustancia química manufacturada por lo que se desconocen fuentes naturales de emisión.

Efectos sobre la salud humana y el medio ambiente.

El óxido de etileno se puede absorber por inhalación o a través de la piel en disolución. Durante exposiciones de corta duración irrita los ojos, la piel y el tracto respiratorio, si la concentración es muy elevada puede originar edema pulmonar. En disolución puede causar quemaduras en la piel. En exposiciones prolongadas o repetidas puede producir dermatitis o sensibilización en contacto con la piel, puede afectar al sistema nervioso y originar lesión genética de carácter hereditario en los seres humanos. Esta sustancia es carcinógena.

Es nociva para los organismos acuáticos. No se acumula en la cadena alimentaria.

Riesgos y consejos de prudencia en su manipulación.

Frases de riesgo.

- R45: Puede causar cáncer.
- R46: Puede causar alteraciones genéticas hereditarias.
- R12: Extremadamente inflamable.
- R23: Tóxico por inhalación.
- R36/37/38: Irrita los ojos, la piel y las vías respiratorias.

Consejos de prudencia.

- S53: Evítese la exposición, recábense instrucciones especiales antes del uso.
- S45: En caso de accidente o malestar, acúdase inmediatamente al médico (si es posible, muéstresele la etiqueta).

Fuente: ECHA (European Chemical Agency)

Umbrales de información pública establecidos por el RD 508/2007 (kg/año).



Umbral de información pública a la atmósfera: 1000 kg/año.

Umbral de información pública al agua: 10 kg/año.

Umbral de información pública al suelo: 10 kg/año.

//Fuente:PRTR-España- (Registro estatal de emisiones y fuentes contaminantes)//

OXIDO DE ETILENO (H 2COCH 2)

<p>F+</p>  <p>EXTREMADAMENTE INFLAMABLE</p>	<p>T</p>  <p>TOXICO</p>
---	---

Nº CAS: 75-21-8
Nº: 603-023-00-X
Nº CEE: 200-849-9
Nº ONU: 1040

Sinónimos más frecuentes

Epoxietano, Oxirano, Oxido de dimetileno, GasT.

Caracteres de detección

Líquido incoloro altamente volátil, con vapores más pesados que el aire. Olor dulce y sofocante.

Riesgos para la salud

Sustancia tóxica por inhalación, contacto e ingestión. Puede ser considerado como carcinógeno para seres humanos. TLVTWA: 1 p.p.m.; 1,8 mg/m³. IVPS: 800 p.p.m.

Efectos

Por inhalación

La inhalación de vapores concentrados de óxido de etileno genera irritación del aparato respiratorio tras fuerte picor y lagrimeo de ojos. Los síntomas son estornudos, tos, sensación de ahogo, náuseas, vómitos, dolor de cabeza y un sabor dulzón típico. Cuando la inhalación es masiva aparece dificultad franca para respirar, mareos acusados, y

cianosis (color azulado), pudiendo presentarse un edema agudo de pulmón incluso al cabo de varios días de la exposición. Así mismo en dichas dosis puede aparecer descoordinación motora, inconsciencia, y debilidad muscular, convulsiones y depresión neurológica grave. Puede causar daño hepático y renal. Puede dejar secuelas neurológicas.

Por contacto

El contacto con el líquido o con material impregnado en el mismo produce irritación de la piel, pudiendo llegarse hasta la quemadura. Estas lesiones pueden tardar en aparecer hasta 5 horas. Los signos de irritación son picor, enrojecimiento e inflamación de la zona. El contacto ocular puede generar quemaduras en la córnea.

Por ingestión

La ingestión produce irritación del tracto digestivo con náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea. Puede producir quemaduras químicas. Produce síntomas generales como los señalados en el caso de inhalación.

Primeros Auxilios

Retirar al afectado de la zona contaminada. Aplicarle calor general y obligarle al reposo absoluto. Si la respiración se hace dificultosa aplicar mascarilla de oxígeno o si cesa aplicar resucitación cardio-pulmonar. Retirar las ropas contaminadas. Lavar la piel con agua abundante durante 10 minutos. Lavar los ojos con agua abundante durante 10-15 minutos.

Tratamiento Médico

Por inhalación

Aplicar oxigenoterapia en mascarilla o ambú. Tratamiento sintomático. Coger vía para aplicación de medicación parenteral. Vigilar la aparición de edema agudo de pulmón.
Por contacto

Por contacto

Ver primeros auxilios. Lavado con agua de las zonas contaminadas. Tratamiento local de las quemaduras.

Por ingestión

No inducir vómito. Realizar lavado gástrico si no existen quemaduras esofágicas. Administrar carbón activado y laxante salino. En caso de sospechar quemaduras hacer esofagoscopia en 4-6 horas. Tratamiento sintomático.

Contraindicaciones

No inducir el vómito, ni realizar lavado gástrico si se sospechan quemaduras en aparato digestivo.

Observaciones

No aplicar la respiración boca a boca para que no se contamine el aplicador de la misma. Químicamente inestable, totalmente soluble en agua, fácilmente inflamable a temperatura ambiente, reacciona fácilmente con ácidos y bases con desprendimiento de calor.

//Fuente: Dirección General de Protección Civil y Emergencias//

ÓXIDO DE ETILENO

¿Qué es el óxido de etileno?

A temperatura ambiente, el óxido de etileno es un gas incoloro, inflamable y de olor dulce. Se usa principalmente para producir otras sustancias químicas, como anticongelantes. En cantidades pequeñas, el óxido de etileno se usa como agente para fumigación y esterilización. El poder del óxido de etileno para dañar el ADN lo convierte en un eficaz agente para esterilización, pero esa capacidad da cuenta de su actividad como causante de cáncer.

¿Cómo se exponen las personas al óxido de etileno?

Las rutas principales de exposición humana al óxido de etileno son por inhalación e ingestión, las cuales pueden ocurrir a través de exposiciones ocupacionales, de consumo o medioambientales. Debido a que el óxido de etileno es altamente explosivo y reactivo, el equipo usado para su procesamiento generalmente consiste en sistemas herméticamente cerrados y de alta automatización, lo cual reduce el riesgo de exposición ocupacional.

A pesar de estas precauciones, los trabajadores y las personas que viven cerca de instalaciones industriales que producen o usan óxido de etileno pueden verse expuestas debido a emisiones industriales no controladas. La población general también podría ser expuesta por el uso de productos que hayan sido esterilizados con óxido de etileno, como productos médicos, cosméticos y equipo de apicultura.

¿Cuáles son los cánceres relacionados con la exposición al óxido de etileno?

Linfoma y leucemia son los cánceres que con mayor frecuencia se relacionan con la exposición ocupacional al óxido de etileno.

¿Cómo se puede reducir la exposición?

La Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de EE. UU. (*U.S. Occupational Safety and Health Administration*) tiene información sobre los límites de la exposición ocupacional al óxido de etileno.

Bibliografía selecta:

- Air Toxics Web Site.: Ethylene Oxide. Washington, DC: U.S. Environmental Protection Agency, 2013. Disponible también en línea. Fecha más reciente de consulta: 16 de diciembre de 2014.
- International Agency for Research on Cancer.: Ethylene Oxide, IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, Volume 100F. Lyon, France: World Health Organization, 2012. Disponible también en línea Notificación de salida. Fecha más reciente de consulta: 12 de diciembre de 2014.
- National Toxicology Program.: Ethylene Oxide, Report on Carcinogens, Thirteenth Edition. Triangle Park, NC: National Institute of Environmental Health and Safety, 2014. Disponible también en línea. Fecha más reciente de consulta: 12 de diciembre de 2014.
- Occupational Safety and Health Administration.: OSHA Fact Sheet: Ethylene Oxide. Washington, DC: U.S. Department of Labor, 2002. Disponible también en línea. Fecha más reciente de consulta: 16 de diciembre de 2014.

//Fuente: Instituto Nacional del Cancer de los Institutos Nacionales de la salud de EE.UU.//

PRUEBA MÉDICAS Y ANÁLISIS



Recuerden, esto es solo información, los valores que publicamos, son unos valores estándar (orientativos)

// Remember, this is just information, the values we publish are standard values (guidelines)//

ARTROSCOPIA

La artroscopia es un método diagnóstico, pero también sirve como procedimiento quirúrgico mínimamente invasivo para solucionar algunos problemas relacionados con las articulaciones.

Escrito por David Saceda Corralo, Médico Interno Residente, especialista en Dermatología Medicoquirúrgica y Veneorología



La artroscopia es una técnica que permite visualizar el interior de las articulaciones para realizar un diagnóstico y también para llevar a cabo un tratamiento si es necesario. Para

ello se realizan pequeñas incisuras alrededor de la articulación por donde se introducen cámaras, pinzas y otros utensilios muy pequeños que permiten manipular el interior de la articulación sin tener que abrirla completamente. La artroscopia forma parte de las técnicas de cirugía mínimamente invasiva como la CPRE, la laparoscopia o la neuroendoscopia entre otras muchas. A pesar de ello, se debe realizar en un quirófano con medidas de asepsia adecuadas y bajo anestesia regional o general.

Las primeras intervenciones de artroscopia se realizaban solamente en la rodilla, ya que es la articulación más grande del cuerpo humano y la que más dolencias y patologías sufre. Al poco tiempo se comenzó a realizar artroscopias de otras articulaciones como el hombro y la cadera, hoy en día se realizan artroscopias de casi todas las articulaciones, incluso de las más pequeñas.

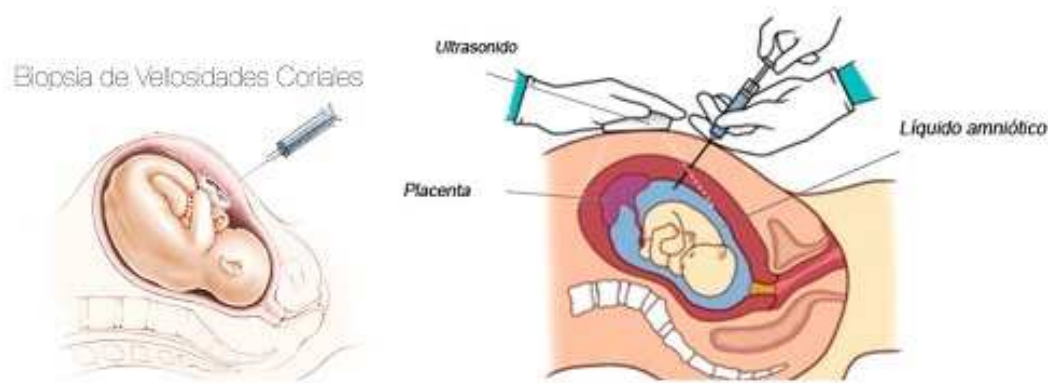
Las técnicas mínimamente invasivas han permitido que el postoperatorio de los pacientes sea más corto y menos doloroso, además ahorran costes sanitarios. La artroscopia disminuye incluso el riesgo de infecciones de la herida quirúrgica, lo que a su vez ayuda a reducir el número de artritis sépticas.

Cuándo se hace una artroscopia

Se realiza una artroscopia cuando se quiere visualizar el interior de la articulación para confirmar un diagnóstico concreto. También permite tomar muestras y biopsias del interior de la articulación. Pero lo más importante de la artroscopia es poder realizar tratamientos de la articulación. Los más frecuentes son:

- Reparación de los meniscos (suturas, extirpación trasplante, etcétera).
- Reconstrucción de los ligamentos cruzados de la rodilla.
- Extracción de cuerpos libres extraarticulares.
- Suturas de tendones del maguito de los rotadores en el hombro.
- Fijación del hombro para evitar las luxaciones repetidas.
- Tratamiento del síndrome subacromial del hombro.
- Lavado intraarticular en artritis sépticas.
- Extirpación de gangliones de la muñeca.
- Reparación del labrum acetabular en la cadera.
- Reparación de algunas fracturas de hueso.
- Tratamiento de la inflamación de la membrana sinovial, que es la capa que recubre a las articulaciones.
- Realineación de la rótula tras una luxación.
- Extirpación del quiste de Baker (frecuente en la artritis reumatoide).

BIOPSIA CORIAL



La biopsia corial consiste en tomar una muestra de la placenta para analizarla y detectar posibles enfermedades genéticas y malformaciones en fetos con alto riesgo de padecerlas. Su precisión es muy alta.

Escrito por David Saceda Corralo, Médico Interno Residente, especialista en Dermatología Medicoquirúrgica y Veneorología



La biopsia corial es una prueba diagnóstica que consiste en tomar una muestra de placenta con el objeto de analizarla en busca de posibles enfermedades genéticas y malformaciones en el caso de fetos que tienen alto riesgo de padecerlas. Su precisión es muy alta y permite a los futuros padres tomar la decisión de interrumpir el embarazo si el feto es inviable o la enfermedad que padece hace que su calidad de vida se vea mermada.

La placenta se genera a lo largo de las primeras semanas de la gestación a partir de una primera unión entre el embrión y la pared del útero. A partir de las 10 semanas de embarazo, como máximo, este órgano ya se ha desarrollado completamente y se pueden distinguir diferentes zonas; una de ellas es el corion. El corion es la parte de la placenta que entra en contacto directo con la pared del útero; es ahí donde se realiza el intercambio de nutrientes y es la parte más externa.

La biopsia de corion se realiza entre las semanas 11 y 13 del embarazo. Se puede hacer antes, pero el riesgo de malformación fetal o de aborto no es asumible, y más tarde no

es una técnica rentable, ya que los resultados tardan un tiempo y no se puede interrumpir un embarazo tan avanzado. Se puede realizar a través de dos vías:

- Transabdominal: se punciona la piel del abdomen para atravesar la pared abdominal y llegar a la placenta. Ahí se pinza o se aspira una muestra de corion para analizar después al microscopio. El proceso está guiado por ecografía.
- Transcervical: la recogida de la muestra se realiza a través de la vagina y del cuello uterino. En este caso no se punciona la piel, pero deben mantenerse las mismas medidas de antisepsia para evitar infecciones en la placenta. La ecografía se utiliza también para guiar el proceso.

Esta biopsia permite el estudio de enfermedades genéticas, cromosómicas y otras malformaciones con gran precisión. Los resultados pueden ser concluyentes o sugerir el estudio de otros trastornos posibles. Las alteraciones detectadas por esta técnica son muy variables. Algunas son diagnósticas de malformaciones y enfermedades graves que no permitirán que el feto se desarrolle, por lo que la interrupción del embarazo estaría recomendada. Otras veces se tratará de alteraciones menores y la interrupción del embarazo queda a juicio de los futuros padres y de la ley vigente en cada país.

DENSITOMETRÍA



¿En qué consiste?

La densitometría es una prueba diagnóstica utilizada para determinar la Densidad Mineral Ósea (DMO) de los huesos, es decir, la cantidad de calcio y otros tipos de minerales existentes en ellos.

Se realiza con una dosis muy baja de rayos X, calculando la diferencia entre la radiación emitida y la que recibe un detector situado detrás del cuerpo del enfermo, con lo que se calcula la proporción de calcio de los huesos.

Normalmente la prueba suele realizarse en la cadera o las vértebras más inferiores de la columna vertebral, pero en algunos casos se realiza de todo el cuerpo.

Es el método más útil para el diagnóstico de la osteoporosis.

¿Cómo se realiza?



El densitómetro cuenta con una mesa grande lisa (generador de rayos X) y un "brazo" suspendido sobre la cabeza que se mueve (detector de imágenes).

El Paciente debe permanecer tumbado boca arriba sobre la mesa. No obstante, la posición del Paciente varía en función de la zona que vaya a estudiarse: si se trata de la columna, debe apoyar las piernas en una caja acolchada para aplanar la pelvis y la parte inferior de la columna; y si es la cadera, tiene que colocar el pie en una abrazadera que provocará que la cadera rote hacia adentro.

La densitometría dispone de un software que computa y visualiza las mediciones de densidad ósea en un ordenador.

¿Para qué se usa?

La densitometría sirve para diagnosticar la osteoporosis y otras enfermedades que generan pérdida ósea. Además, en caso necesario, es útil para iniciar el tratamiento de estas patologías y prevenir la fragilidad de los huesos y las fracturas con pequeños traumatismos.

Esta exploración sirve para determinar la terapia más adecuada para la pérdida de peso, programas de ejercicio y para otros desórdenes endocrinos y de crecimiento, siendo muy útil también en ámbitos como la medicina deportiva. Permite el seguimiento y monitorización de intervenciones terapéuticas o progreso de enfermedades que afecten al peso corporal.

¿Cuándo se recomienda?

La osteoporosis es una enfermedad que afecta frecuentemente a las mujeres después de la menopausia, pero que también puede afectar a los hombres y muy raramente a los niños.

Se recomienda realizar este estudio en mujeres que se encuentren en las siguientes etapas:

- La lactancia, durante la misma puede haber pérdidas importantes de calcio, debido a la gran cantidad de calcio que contiene la leche materna.

- La menopausia, durante esta fase disminuye la producción de estrógenos, con la consiguiente pérdida de densidad ósea, asociada a la disminución de esta hormona.

También se recomienda la realización de esta prueba en personas que:

- Sufren hipertiroidismo o hiperparatiroidismo.
- Tienen antecedentes familiares de osteoporosis.
- Padecen enfermedades relacionadas con la pérdida ósea.
- Experimentan fracturas tras traumatismo leve.

- Tienen desórdenes endocrinos o están interesadas en terapias específicas para perder peso (cuerpo entero).

Es muy importante la realización de controles periódicos que permitan conocer si la densidad ósea disminuye, se mantiene o mejora.

¿Cuánto dura?

La densitometría es un estudio rápido, puede durar de 10 a 30 minutos aproximadamente, dependiendo de la zona que vaya a explorarse.

¿Es una prueba segura?

Sí, es una prueba simple, indolora y no invasiva. Utiliza una mínima radiación de rayos X, por lo que no implica riesgos para la salud.

No obstante, la densitometría está contraindicada en mujeres embarazadas o que sospechen que puedan estarlo.

¿Cómo es su preparación?

Medicamentos: no es necesario tomar ningún medicamento.

Comida:

- Cuando no se trata de una densitometría de cuerpo entero, el Paciente puede comer de forma normal; aunque no es recomendable que tome suplementos con calcio al menos 24 horas antes del examen.

- Cuando se trata de una densitometría de cuerpo entero, se recomienda un ayuno de 2 horas.

Ropa: el Paciente debe cambiarse su ropa por una bata en el vestuario y guardar sus pertenencias en la taquilla. Debe retirar teléfonos móviles, llaves, monedas y bolígrafos; así como pendientes, relojes, pulseras, piercings y todo tipo de joyas.

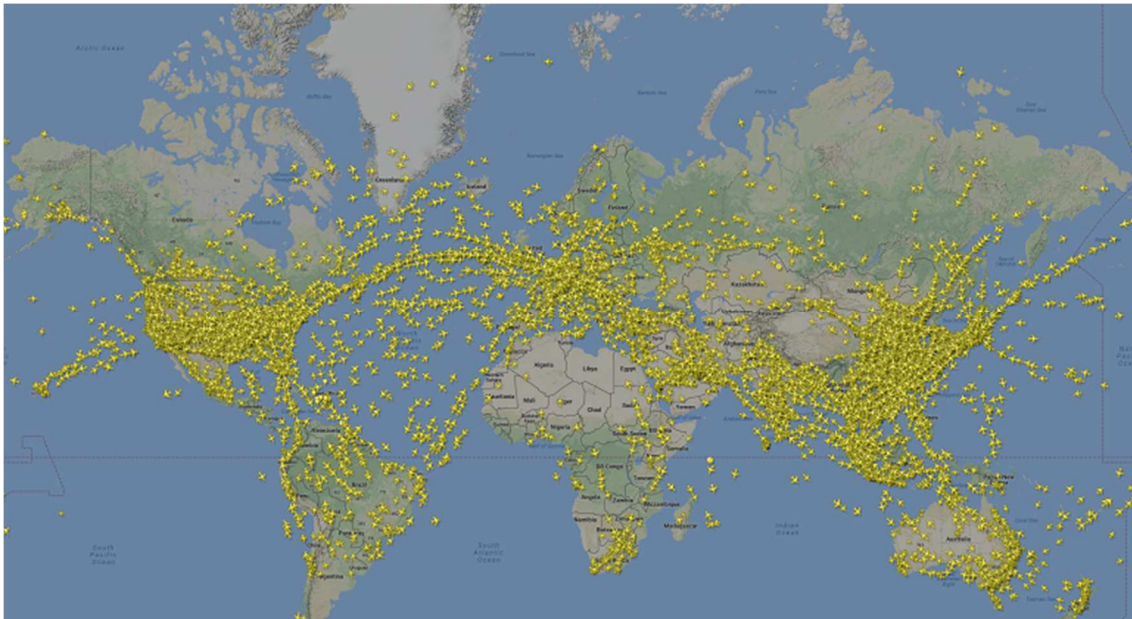
Otras recomendaciones:

- Antes de solicitar la cita para una densitometría, el Paciente debe informar si recientemente ha tenido un examen con bario o le han inyectado un medio de contraste. Puede tener que esperar unos días antes de realizarse la densitometría.

- No debe realizar ejercicio físico intenso en las 12 horas previas al estudio.

CONTAMINACIÓN





Muestra del mapa de FlightRadar24 / FlightRadar24

QUÉ CANTIDAD DE CONTAMINACIÓN EMITEN LOS AVIONES?

El 5% de la contaminación del mundo pertenece a los vuelos de los aviones. Hay que tener en cuenta que a lo largo del día se producen millones de desplazamientos en avión en el mundo, por lo que las grandes cantidades de emisiones de un avión se multiplican por millones.

De hecho, un avión que recorra la distancia de ida y vuelta de Madrid a Nueva York emite entre 2 y 3 toneladas de dióxido de carbono (CO₂) por pasajero. Esto quiere decir que si el avión tiene una media de entre 150 y 300 pasajeros, la contaminación será de entre 900 y 1.350 toneladas el viaje de ida y vuelta del avión.

Por ejemplo, un avión Airbus A380, con capacidad máxima de combustible de 323,546 litros y uno de los más grandes y con mayor capacidad de pasajeros, emplea la cantidad de energía que equivaldría al combustible usado por 3.500 automóviles.

Por eso, el transporte aéreo continúa siendo el que tiene mayor impacto de efecto invernadero por distancia recorrida.

El problema es que estas emisiones no dejan de incrementarse, ya que cada vez es más habitual el uso del avión como medio de transporte, y el número de vuelos disponibles por compañía y aeropuerto no ha parado de crecer. Esto ha provocado que las emisiones de dióxido de carbono de los aviones en Europa hayan crecido hasta un 80% entre 1990 y 2014, mientras que las de Óxidos de nitrógeno (NO_x) se han duplicado.

Tanto es así, que se estima un crecimiento del 250% entre el el transporte aéreo y el marítimo para el año 2050. Lo que implicaría un aumento de las emisiones de CO₂ en Europa del 45% y del 43% en emisiones NO_x entre 2015 y 2035.

Como resultados de todos estos cálculos y previsiones, la Agencia Europea del Medio Ambiente, haya marcado una serie de objetivos para intentar reducir estas emisiones contaminantes de los aviones y su efecto sobre la atmósfera y el efecto invernadero:

- El aumento de la eficiencia del combustible desde 2009 a 2020 en un 1,5% anual.
- Establecer un tope de emisiones netas de dióxido de carbono (CO₂) para el 2020.
- Una disminución de hasta el 50% de las emisiones netas de dióxido de carbono CO₂ para el 2050.
- **Combustible utilizado: 273.000 millones de litros de queroseno. Aerolíneas comerciales: 1.397. Aeropuertos: 3.864. Rutas: 49.871. Pasajeros: 2.790 millones.**

QUÉ EMITE MENOS CO₂, EL COCHE, EL TREN, O EL AVIÓN?



¿Qué medio de transporte emite menos CO₂? El sector transporte representa el 25% de las emisiones totales de gases de efecto invernadero en España y casi el 40% de las emisiones de los sectores difusos, ¿Sabemos en que movernos para contaminar menos? Elije bien tu medio de transporte ahora que te vas de vacaciones.

La elección no es fácil puesto que hay muchos factores que tener en cuenta. Para empezar, no sólo cuenta qué medio elijamos sino cuántas personas vamos a viajar. Si os habéis fijado en muchos de los protocolos de medidas para episodios de alta contaminación de nuestras ciudades las excepciones a la restricción de la circulación de vehículos muchas veces incluyen a los vehículos con alta ocupación, esto es, tres personas.

Y es que “a medida que aumenta el número de pasajeros en un vehículo, aumentan las emisiones totales de CO₂ de dicho vehículo, pero las emisiones por pasajero disminuyen” explica la Agencia Europea del Medio Ambiente.

Por eso, la AEE prefiere medir el impacto medioambiental de los distintos medios de transporte en función de las emisiones de CO₂ que libera por pasajero y kilómetro recorrido. Así que según sus estimaciones, y calculando un número promedio de pasajeros, el medio que más emisiones de dióxido de carbono provoca es el avión. Suponiendo, por ejemplo, que lleva 88 personas a bordo, resultaría que emite 285 gramos de CO₂ por pasajero y kilómetro.

A bastante distancia estarían los camiones, que con una media estimada de 1,5 pasajeros emitiría 158 gramos de dióxido de carbono, mientras que el coche, con el mismo número de pasajeros emitiría 104 gramos de CO₂. La moto, en cambio, con un 1,2 pasajeros de media liberaría 72 gramos y el autobús, con un promedio de 12,7 viajeros, provocaría la emisión de 68 gramos de CO₂.

El tren es el que sale ganando ya que emitiría sólo 14 gramos de dióxido de carbono y sería el que transportaría a más personas: 156. Y es que como dice la Asociación Ferroviaria Española, MAFEX, el ferrocarril representa sólo el 0,7% de las emisiones totales de CO₂ mientras que alcanza el 9% de la demanda mundial de movilidad. Además, recuerda que un tren de ocho vagones equivale al aforo de 15 autobuses y de 250 a 1.000 coches.

Según la Estrategia Española de Movilidad Sostenible, en 2006 la carretera causó el 89,2% de las emisiones del transporte, la aviación nacional el 6,6%, el cabotaje marítimo el 3,9% y el ferrocarril el restante 0,3%. Por tipo de vehículo, el 53,2% de las emisiones del transporte por carretera correspondieron a los turismos y motocicletas, mientras que el 33,5% provino de los vehículos pesados (autobuses y camiones) y el restante 13,3% de los vehículos de transporte ligeros.

En cuanto a los barcos, la AEE estima que, sin datos comparativos con los de otros modos, el factor de emisión de barcos es de 245 gramos CO₂/km.

En cualquier caso, el futuro para la mayoría de los expertos está en la electrificación del transporte y su alimentación con energía producida de fuentes renovables. Hay políticas ambiciosas en este sentido y avances significativos en campos como el de los aviones solares.

Pero, ya sabes, como dicen los expertos “la mejor movilidad es la que no se produce”, y en caso de necesitar ir de un lugar a otro siempre es preferible caminar, por ejemplo en distancias cortas dentro de las ciudades.

Qué medio de transporte contamina más?

El traslado de personas en tren, coche, avión o autobús, produce unas emisiones de gases contaminantes diferentes en función de cada medio.

VÍDEO: VENTAJAS DE UTILIZAR UN TRANSPORTE QUE NO CONTAMINA [video id="5772576986001"] Ir a trabajar, viajar, por ocio o para hacer deporte. Moverse a otros lugares y a ciertas distancias deja tras de sí un rastro de contaminación y de emisiones de gases ya sea en tren, coche, avión, autobús o barco. Pero, ¿sabemos cuánto contamina cada medio de transporte? Tal y como detalla la Agencia Europea de Medio Ambiente (AEMA) en 2018, los vehículos por carretera son una de las principales fuentes de contaminación atmosférica en Europa. De hecho, en España circulan más de 29,4 millones de vehículos y furgonetas y en torno a 700.000 camiones y autobuses, según los datos recogidos Urban Science y Aniacam.

“Viajar solo en un automóvil grande puede ser tan malo para el clima como volar”

Por su parte, según las estadísticas del tráfico aéreo de AENA, en nuestro país se operaron más de 2,1 millones de vuelos mientras que Renfe dió servicio a más de 488 millones de pasajeros en todas sus líneas.

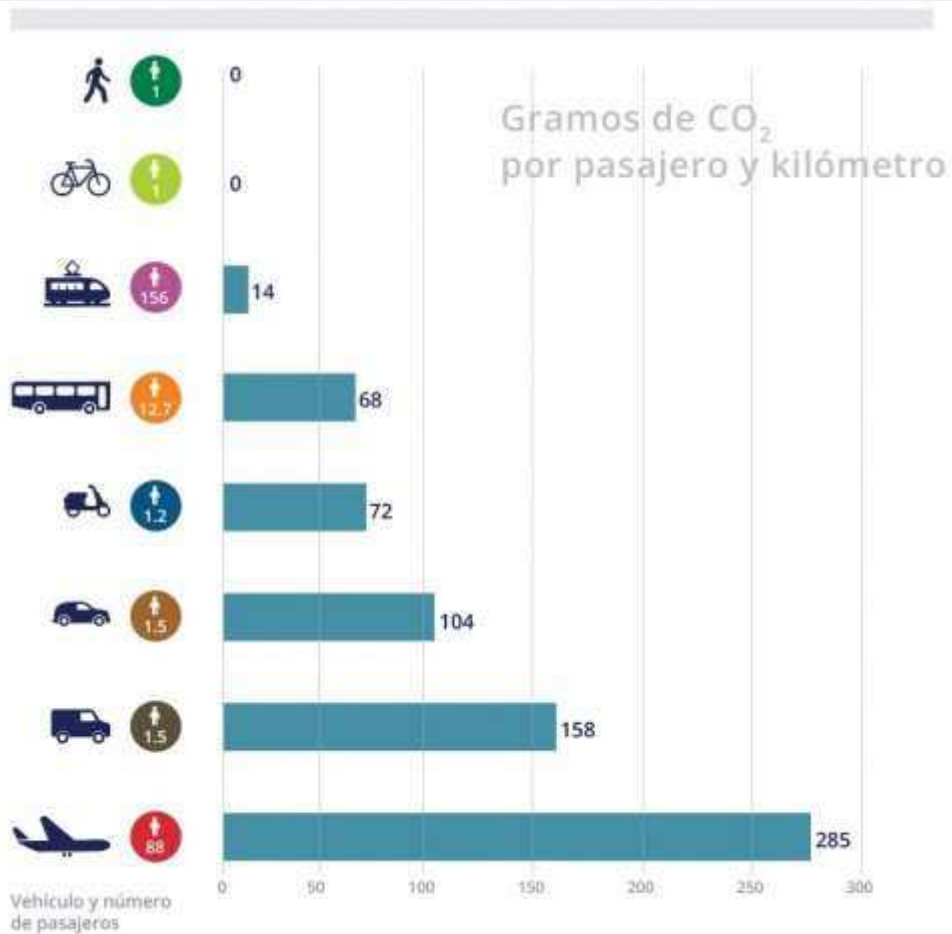


Proporcionado por Pelmorex Media Inc. Sin embargo, todos estos modelos de transporte tienen un ratio muy distinto de pasajeros, kilometraje y frecuencia por lo que hay que tener en cuenta varios factores. Desde la Agencia Europea de Medio Ambiente han desarrollado una metodología para medir el impacto medioambiental de cada medio de transporte en función de las emisiones de dióxido de carbono (CO₂) por pasajero y por kilómetro.

El avión, el más contaminante

Así, bajo estos cálculos, caminar y montar en bici no emite ningún tipo de gas, el tren produce unos 14 gramos de dióxido de carbono por pasajero y kilómetro seguido de los autobuses, las motocicletas, los vehículos y furgonetas. Mientras que el avión se considera el medio de transporte más contaminante con una emisión de 285 gramos de CO₂ por pasajero y kilómetro. [capitón id="attachment_61686" align="aligntnone"]

width="500"]



©

Proporcionado por Pelmorex Media Inc. Fuente: AEMA Fuente: AEMA[/capitón] Hace unos años, el Instituto Internacional para el Análisis de Sistemas Aplicados (IIASA) y el Centro Internacional para la Investigación Climática y Medioambiental (CICERO) destacó también que el avión es el medio de transporte que produce un mayor impacto y más emisiones de gases de efecto invernadero por distancia recorrida. Pero que también existía una gran diferencia entre utilizar el vehículo privado por solo un pasajero y ocupar todas sus plazas y con las emisiones generadas por los medios de transporte público. Según las estimaciones elaboradas por estos expertos, un trayecto de 1000 km realizado por una sola persona en su vehículo podría emitir hasta 250 kg de dióxido de carbono (CO₂). Mientras que un viaje en tren o en coche compartido podrían emitir tan solo 50 kg por pasajero. “Viajar solo en un automóvil grande puede ser tan malo para el clima como volar, pero conducir con tres personas en un automóvil pequeño podría tener un impacto tan bajo como un viaje en tren”, señalaba Jens Borken-Kleefeld de IIASA y uno de los autores del estudio. “Hay que tratar de evitar volar, conducir solo y conducir coches grandes y, siempre que pueda, elija el tren, el autobús o el coche compartido con 2 a 3 personas” para reducir tu huella de carbono, destacaban los autores para minimizar la contaminación de los traslados.

TREN, AVIÓN O CRUCERO, ¿SABES CUÁNTO CONTAMINA CADA UNO



Con la crisis ecológica cada vez somos más conscientes de nuestros hábitos. El debate sobre el uso del plástico en los supermercados, las restricciones urbanas para evitar la contaminación y otros tantos temas forman parte de nuestro día a día. Y, como no podía ser menos, también tenemos que ser conscientes del coste ecológico que supone viajar. Coche, autobús, tren, avión, crucero... ¿Podríamos ordenar de mayor a menor lo que contamina cada uno por persona? Puede ser, pero vamos a darte algunos datos que servirán para que te hagas una idea y decidas si quieres viajar de ese modo o cambiar tus planes.

Según la Agencia Europea de Medio Ambiente, el medio de transporte que produce menos gramos de CO₂ por pasajero y kilómetro es el tren. Apenas 14 gramos, una cifra que lo coloca como el medio de transporte público menos contaminante si tenemos que elegir uno.



El siguiente es el autobús, donde ya vemos un salto de contaminación importante con los 68 gramos por pasajero y kilómetro. Aunque siempre es mejor que viajar en coche (104 gramos) o moto (72) y suele ser más barato que el tren de término medio en nuestro país.

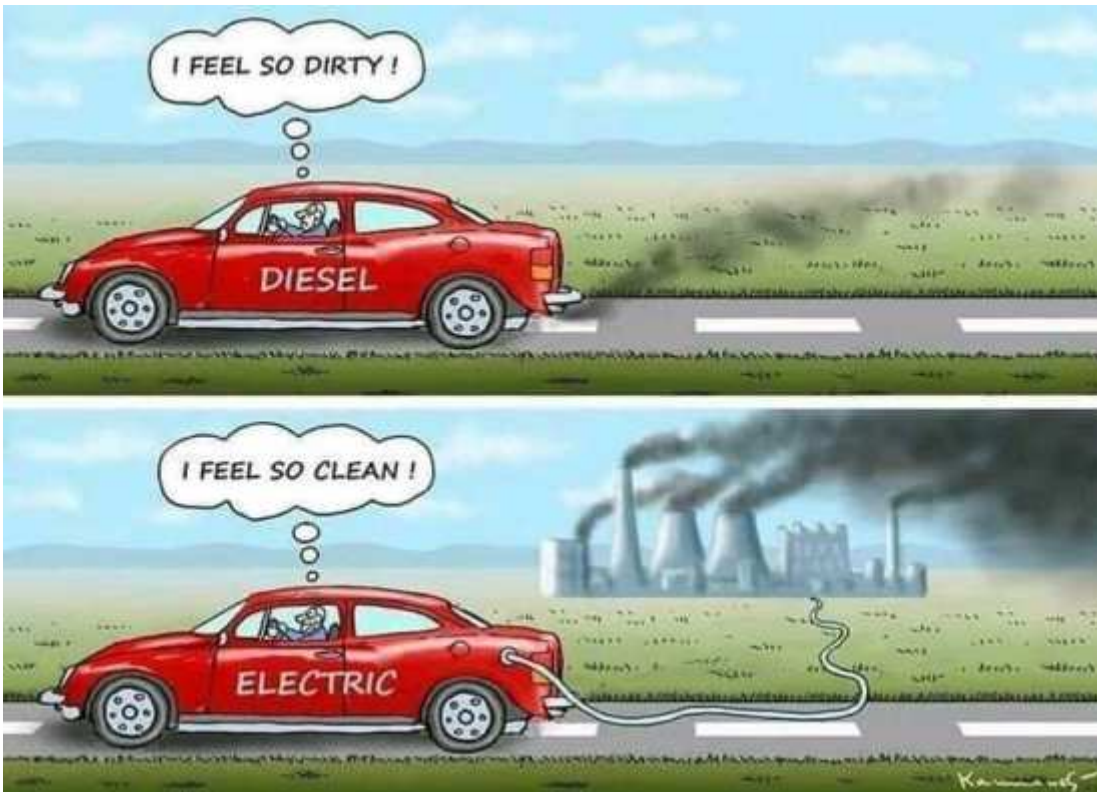
Como es de esperar, el avión contamina mucho más y aumenta hasta los 285 gramos de contaminación. Esto no sorprenderá a nadie, aunque da qué pensar una vez sabido que estos días pasados se superó el récord de vuelos a nivel mundial. Volar en avión es cómodo (aunque cada vez menos), rápido y a veces es la única manera de conocer algunos lugares, pero es poco ecológico.

Pero si hay algún medio de transporte que resulte especialmente contaminante y agresivo para el medio ambiente, estos son los cruceros. Según Organización Mundial del Turismo y el Programa de las Naciones Unidas, emiten 1.000 veces más de CO₂ que el viajar en tren. Pero además, pueden producir hasta 210.000 litros de aguas residuales a la semana en un crucero de 3.000 personas. Sin duda, unas cifras preocupantes.

Es probable que a nadie le sorprendan estos datos. Pero, aunque ya sepamos lo que supone viajar, leerlo siempre resulta inquietante, más todavía cuando ya hemos entrado en déficit ecológico este año a pesar de estar en verano.

QUÉ MEDIO DE TRANSPORTE CONTAMINA MÁS? COCHE, AUTOBÚS, AVIÓN, BARCO...

Con los coches diésel y gasolina en el punto de mira, elevamos nuestra mira a otros medios de transporte que también contaminan. ¿Cuál de ellos perjudica más al medio ambiente?

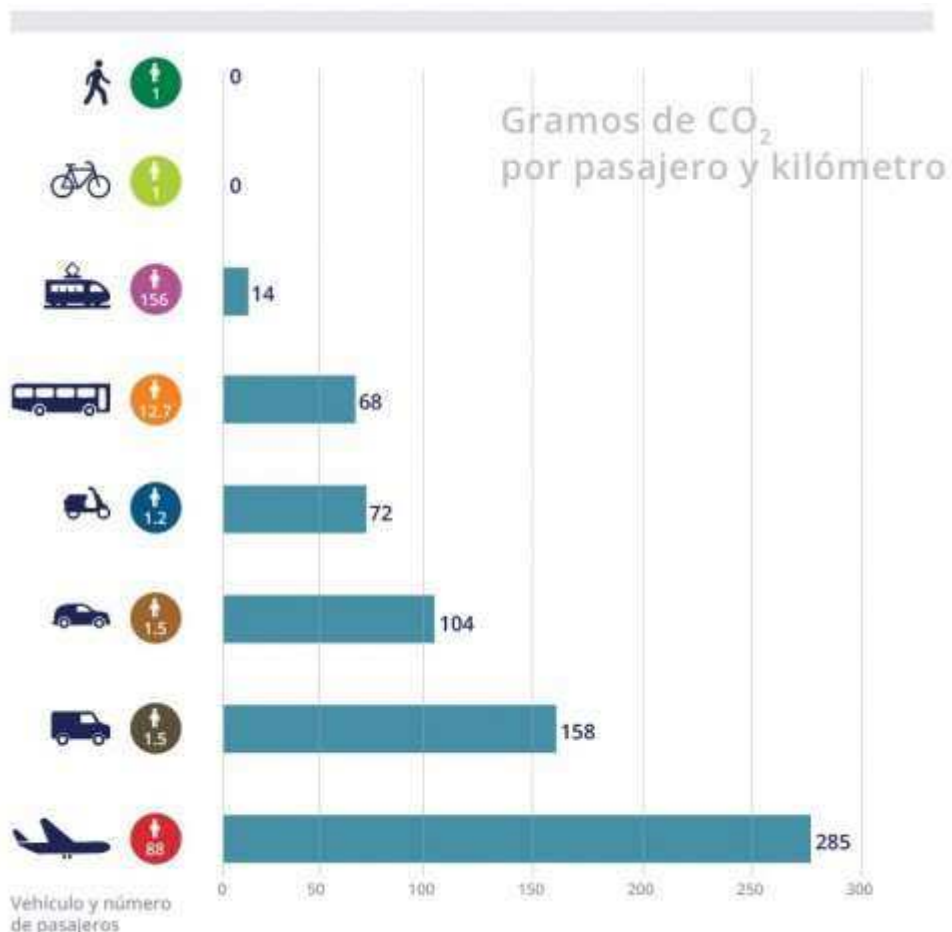


El foco de atención, el objetivo de la diana... en los últimos meses ha estado puesto, con bastante crudeza, en el automóvil y sus niveles de contaminación a la atmósfera. Sí, es cierto que todo motor diésel y gasolina contamina, especialmente los vehículos más antiguos; los más modernos cuentan con la tecnología necesaria para reducir su huella todo lo posible, pero nunca es suficiente para las restrictivas –y es cierto, necesarias– leyes anticontaminación.

Pero, ¿se está siendo injusto con el automóvil? Depende del punto de vista desde el que lo mires: está claro que si lo comparamos con otros medios de transporte que son mucho

más contaminantes y que no sufren tal persecución, podríamos contestar que sí, que se está tratando de forma desproporcionada, en concreto frente a aviones y cruceros.

La Agencia Europea de Medio Ambiente (AEMA) ha elaborado un gráfico en el que podemos comprobar la huella de CO₂ de cada medio de transporte; en concreto, los gramos de CO₂ que corresponden por pasajero y por kilómetro en cada uno de los medios de transporte principales, y que son causantes del efecto invernadero. Lo analizamos.



CUÁNTO CONTAMINA UN COCHE RESPECTO A UN AVIÓN

Según datos de Urban Science y Aniacam, en España circulan unos 30 millones de vehículos entre turismos, furgonetas, camiones y autobuses. Sin duda, son uno de los focos más importantes de contaminación atmosférica en Europa, como refleja el estudio de AEMA: 68 gramos de CO₂ por pasajero y kilómetro los autobuses, 72 gramos de CO₂ las motocicletas, 104 gramos los turismos y 158 gramos las furgonetas.

Miramos ahora a cifras de AENA: en España, el año pasado operaron más de 2,1 millones de vuelos. Su huella según el gráfico de AEMA es de 285 gramos de CO2 por pasajero y kilómetro, contando que en cada avión hay una media de 88 pasajeros a bordo. Es decir, el pasajero de cada avión implica un rastro de contaminación que casi triplica a la de “un pasajero y medio” de media que viajan en el coche.

En el otro lado de la moneda, en la de los medios de transporte menos dañinos con la atmósfera, están... ¡caminar! y la bicicleta, que no emiten ni un solo gramo de CO2 a la atmósfera. Del tren se refleja una huella de 14 gramos de CO2 por pasajero y kilómetro; los datos de Renfe hablan de más de 488 millones de pasajeros en un año contando todas sus líneas.

Otros estudios recalcan la importancia de rebajar esta huella de contaminación con algunos gestos. Por ejemplo, evitando conducir vehículos con solo un pasajero en el interior (el conductor solo, obviamente) y evitando coger el avión, apostando en su lugar por el tren, el autobús o el coche compartido. Según los expertos en la materia, según refleja msn.com, en un trayecto de 1.000 kilómetros la huella de una sola persona en el coche sería de 250 kg de CO2; si se realizase ese trayecto en tren o coche compartido, la huella sería de 50 kg por pasajero.



¿QUÉ PASA CON LOS CRUCEROS?

Aunque no salgan reflejados en el anterior estudio, sí que merece la pena sacar a colación el tema de los cruceros, cuyo nivel de contaminación también es elevadísimo, mucho más de lo que esperamos y seguro que mucho menos de lo que en realidad sabemos con certeza. Para ello, rescatamos el último estudio de la organización Transport & Environment (T&E) sobre el impacto de los cruceros que navegan por las costas europeas.

Para comparar sus cifras con la de los vehículos, aquí tenemos que hablar de niveles de NOx (óxidos de nitrógeno) emitidos a la atmósfera; a diferencia del CO2 y el efecto invernadero, el óxido de nitrógeno causa problemas de salud en las personas. Pero aquí también se habla de las partículas, también nocivas para la salud, y de CO2.

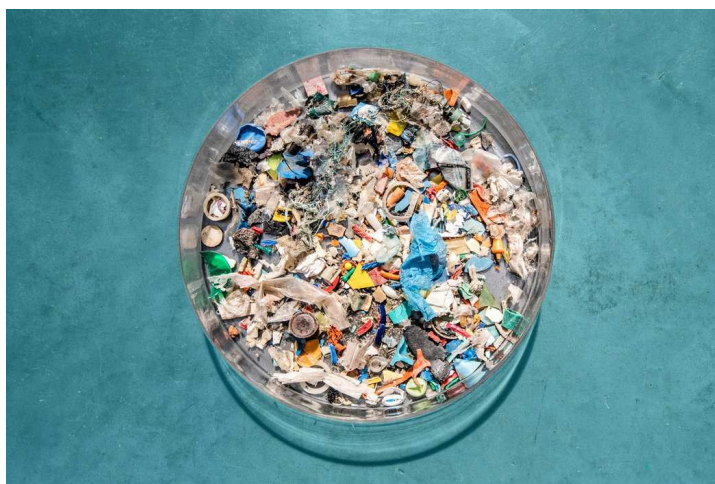
El estudio habla de 203 cruceros (y no entran en la ecuación los barcos de carga o pesqueros) en las aguas y costas europeas durante el pasado 2017: en este período, emitieron en torno a 155.000 toneladas de NOx, lo que significa el 15 por ciento de los niveles de NOx emitidos por todo el parque automovilístico de Europa en ese año. Súmale a todo esto la emisión de 10.000 toneladas de partículas y más de 10 millones de toneladas de CO2.

Para poner punto y final y la última cruz a los cruceros en materia de contaminación, de lo que sí es el auténtico rey este sector es de los niveles de contaminación de los óxidos de azufre (SOx), causantes de la acidificación de la tierra y del agua, así como de causar un riesgo de salud para el ser humano. Tan solo la compañía Carnival Corporation, que engloba a varias empresas, emitió casi 10 veces más de SOx que el total de los 260 millones de coches de la Unión Europa, Islandia, Noruega, Montenegro y Groenlandia.

España ocupa el triste primer puesto de país europeo con mayor exposición a los efectos causados por los cruceros, mientras que dos de sus ciudades, Barcelona y Palma, encabezan el ranking de ciudades europeas más contaminadas por la presencia de cruceros en sus costas y puertos.

EN EL OCÉANO PACÍFICO HAY UNAS 87.000 TONELADAS DE BASURA... Y CONTANDO

The New York Times) Por LIVIA ALBECK-RIPKA



El contenido del estómago de una tortuga marina, según la Ocean Cleanup Foundation, una organización que financia investigaciones sobre los desechos de plástico encontrados en el Pacífico CreditOcean Cleanup Foundation

En el océano Pacífico, entre California y Hawái, a cientos de kilómetros de cualquier ciudad grande, flotan en el agua un conjunto de objetos como botellas de plástico, juguetes para niños, aparatos electrónicos descompuestos, redes para pescar abandonadas y millones de fragmentos de desechos... al menos 87.000 toneladas de basura, según reportó un grupo de investigadores.

En los últimos años, esta infame zona se ha conocido como la Gran Mancha de Basura del Pacífico, un remolino marino de desechos donde objetos de la vida cotidiana son depositados por las corrientes. En determinado momento el plástico se desintegra en partículas minúsculas que con frecuencia se comen los peces y que finalmente podrían llegar a nuestra cadena alimenticia.



Los investigadores dijeron que las redes de pesca constituyen una asombrosa cantidad de la basura que identificaron. [CreditOcean Cleanup Foundation](#)

Un [estudio](#) publicado recientemente en la revista *Scientific Reports* cuantificó la extensión de la mancha de basura: es entre cuatro y dieciséis veces más grande de lo que se pensaba, ocupa un área de aproximadamente cuatro veces el tamaño de California y se calcula que contiene 1,8 billones de pedazos de basura. Aunque alguna vez se pensó que se parecía más a una sopa de partículas casi minúsculas de plástico, ahora los científicos piensan que la mayor parte de la basura está formada por piezas más grandes. Además, según dicen, está creciendo “exponencialmente”.

“Es alarmante porque está muy lejos de la tierra continental”, dijo Laurent Lebreton, autor principal del estudio y un oceanógrafo que trabaja en la Ocean Cleanup Foundation, una organización sin fines de lucro que financió el estudio y desarrolla sistemas para eliminar la basura del mar. “No hay nadie cerca y aún así puedes ver objetos comunes, como contenedores y botellas”.

En una palabra: plásticos

La mancha de basura no es exactamente una mancha

Después de su descubrimiento a finales de la década de 1990, la Gran Mancha de Basura del Pacífico tomó una forma parecida a la de una isla en la imaginación popular o incluso de un séptimo continente hecho de basura. Ese mito ha sido [desmentido](#) y la

mancha se comenzó a comprender más como una región que se ve como el resto del océano a simple vista, pero que está contaminada con diminutas partículas de plástico.

Sin embargo, el nuevo estudio señala que los microplásticos, aunque son un problema, solo representan el ocho por ciento de la masa de la mancha. Hasta ahora se ha usado una red diseñada para recoger partículas pequeñas y por lo tanto, según Lebreton, se ha subestimado la cantidad de trozos más grandes de desechos que flotan en el mar, como botellas, boyas y redes de pesca.

“Creo que la palabra ‘mancha’ es un poco confusa”, dijo Nancy Wallace, directora del Programa de Desechos Marinos de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica de Estados Unidos, quien no participó en el estudio. Describirla de esa manera da la impresión incorrecta de que “sería fácil ir y quitarla”.

LA CONTAMINACIÓN DE LOS OCEANOS POR BARCOS



Las mareas negras producidas por accidentes en buques petroleros y el vertido resultante de las operaciones rutinarias de buques y de actividades ilegales, como arrojar al mar los residuos oleosos de las sentinas o los restos de crudo del lavado de tanques, son fuentes importantes de la contaminación por hidrocarburos de los océanos. La

contribución del tráfico marítimo internacional a la contaminación por crudo, aceites y otros productos refinados en el entorno marino puede llegar a suponer cerca de la mitad. La falta de adecuadas instalaciones de recepción en puertos para recibir estos residuos, la gran cantidad de buques viejos y con sistemas deficientes para el tratamiento a bordo de estos productos o su mantenimiento hasta depositarlos en un punto de recepción, la falta de sistemas de vigilancia, la débil legislación y la carencia de escrúpulos de algunas personas y empresas provocan que cada año se viertan al mar millones de toneladas de hidrocarburos.

En cuanto a los vertidos en el mar de hidrocarburos

- Anualmente se producen unos 300 accidentes en buques petroleros provocando el vertido de entre 240.000 y 960.000 toneladas de hidrocarburos.
- Los vertidos ilegales y operaciones rutinarias de los buques suman entre 666.000 y más de 2,5 millones de toneladas de hidrocarburos cada año a la contaminación marina. Cerca de 280.000 de estas toneladas proceden del combustible y aceites de buques no petroleros.
- El Mediterráneo es el mar más contaminado por este tipo de vertidos, pudiendo estos llegar a ser de unas 490.000 toneladas al año.

Referente a la generación de residuos en buques y su tratamiento:

- Existen estimas muy dispares sobre la generación de residuos oleosos en Europa, pero todas ellas coinciden en que la cantidad total es superior a los 20 millones de toneladas al año.
- Algunos grandes petroleros pueden generar unas 800 toneladas de residuos de crudo por cada carga transportada.
- El lavado de tanques en petroleros navegando en aguas europeas podría generar anualmente unos 12 millones de metros cúbicos de aguas contaminadas con hidrocarburos.
- Los residuos oleosos procedentes del uso de combustible en petroleros que llegan a puertos europeos podrían alcanzar la cifra de 160.000 toneladas.
- En el principal puerto de Europa, Róterdam, sólo el 7% de los buques que recalca en él deposita en sus instalaciones de recepción sus residuos oleosos.
- En el Mediterráneo existen 50 instalaciones de recepción de residuos de hidrocarburos y, de ellas, sólo 15 superan los mínimos requeridos.
- En el Golfo Pérsico, lugar de carga del 50% del crudo que se transporta por vía marítima en el mundo, no existen apenas instalaciones para el tratamiento de residuos de hidrocarburos y sólo Omán es firmante de MARPOL (convenio internacional para la prevención de la contaminación marina por hidrocarburos).
- Sólo uno de los miembros de la OPEP (Ecuador) ha suministrado datos a la Organización Marítima Internacional (OMI) sobre sus instalaciones portuarias de recepción de residuos.
- En la UE, sólo Alemania y Grecia han cumplido con la transposición de la Directiva de la UE que entraba en vigor en enero de 2003 para promocionar el tratamiento de residuos en puerto y evitar su vertido al mar.

Y la situación en España:

- Los puertos españoles reciben anualmente más de 100 millones de toneladas de hidrocarburos, de las que cerca del 70% corresponden a hidrocarburos pesados, como crudo, fuel o asfalto.
- En España, el tráfico de hidrocarburos pesados puede generar más de 3,5 millones de toneladas de residuos. Sólo de lodos y restos del transporte de petróleo podrían superar las 250.000 toneladas

- En Algeciras, el puerto con mayor movimiento de mercancías de España y el decimocuarto de Europa, sólo se recibe, en el mejor de los casos, el 25% de los residuos oleosos que le corresponderían por volumen de tráfico.
- España es un país con serias deficiencias en el tratamiento de residuos generados en buques, la prevención de los vertidos ilegales y la persecución de los infractores.
- España no ha transpuesto la última directiva de la UE para prevenir la contaminación desde buques y no ha actualizado la información sobre sus infraestructuras portuarias para la recepción de residuos que debería aportar a los organismos internacionales.

