



Los anuncios no ayudan a conducir mejor

A finales de 2005, la Asociación Globalízate presentó las conclusiones del estudio "Automóviles y publicidad" basado en el análisis de la publicidad en televisión, prensa y páginas web de 19 marcas de automóviles. El objetivo era averiguar qué información se está ofreciendo sobre la seguridad vial y la contaminación ambiental.

Se consideró que el mensaje sobre seguridad vial era positivo si favorecía una conducción más segura. Así, la valoración era buena si: se mostraba al conductor y a los pasajeros con cinturón, a los niños, en sus sillas de seguridad; si la velocidad del vehículo no era excesiva; si se respetaban las normas de circulación... Pero sólo un 17% de los anuncios en prensa y televisión analizados ofrecían mensajes positivos, el 30% eran negativos y el 53% restante no aportaban mensaje alguno.

Respecto a los mensajes relacionados con las emisiones contaminantes de los coches, comprobaron que cuando aparecen en televisión lo hacen en forma de textos escritos, pero con una letra tan pequeña y a tanta velocidad que no da tiempo a leerlos. En la prensa, uno de los medios en los que la ley obliga a incluir estas informaciones sobre emisiones, se utiliza igualmente un tamaño minúsculo de letra.

En Internet, las carencias también son notables. Los contenidos sobre seguridad vial son insuficientes. Cuando se dedica un apartado al medio ambiente, la información

se suelen centrar en el reciclaje de los vehículos y en los contaminantes de las factorías, pero nada se dice sobre las consecuencias del uso de los vehículos. Faltan consejos como los que propusimos, por ejemplo, en un Interesa Saber de OCU-Compra Maestra nº 288, diciembre 2004, con los que se puede ahorrar hasta un 40 o un 50% de combustible y reducir la contaminación: hacer la puesta a punto de forma periódica, llevar los neumáticos con la presión correcta, quitar la baca o el cofre portaequipajes vacíos, evitar los continuos frenazos y acelerones, apagar el motor en las retenciones prolongadas, poner el aire acondicionado sólo cuando haga falta, usar la marcha más alta posible...

En base a los datos de este estudio sobre los automóviles y su publicidad, resulta que son mayoría los anuncios en los que las empresas no se implican en la seguridad vial ni en la protección del medio ambiente. Cabe por tanto pedir a las autoridades que controlen este tipo de publicidad y que exijan a los fabricantes de automóviles que eviten los mensajes negativos en sus anuncios. Asimismo, al igual que se obliga a incluir recomendaciones en anuncios de productos como los fármacos, se debería imponer también que la publicidad de los automóviles advierta sobre el riesgo de conducir a una velocidad excesiva, sin cinturón de seguridad, gastando combustible o contaminando en exceso, etc. ■

La anestesia, incompatible plantas medicinales

Las plantas medicinales, al igual que los medicamentos, pueden producir efectos adversos. Unas veces, por los componentes propios de las plantas, pero otras, por los restos en ellas de contaminantes, por adulteraciones, etc. El problema es que hay un gran desconocimiento sobre esos efectos, por un lado porque los estudios acerca de su seguridad son muy escasos y, por otro, porque no existe ninguna obligación de notificar sus efectos negativos, como sí ocurre, sin embargo, en el caso de los fármacos.

Recientemente se ha hecho público un trabajo en el que se han revisado los estudios existentes sobre los perjuicios de algunas plantas medicinales durante las operaciones quirúrgicas. La recomendación general es que su consumo se interrumpa unos días antes de la intervención. Veamos qué puede ocurrir si no se sigue esa pauta:

– La equinácea puede disminuir la eficacia de los fármacos inmunosupresores, que suelen administrarse a quienes esperan un trasplante. También puede complicar la cicatrización de

No ponga trampolín en la piscina de casa

En la reunión anual de la Sociedad Americana de Pediatría se presentó un estudio en el que se mostraba un incremento alarmante de los accidentes infantiles ocasionados por caídas desde los trampolines. La Unidad de Pediatría del Hospital de Rhode Island, que es quien hizo públicos los datos, indicó que el número de niños heridos por esa causa se había duplicado en una década: de 41.600 accidentes registrados entre 1990 y 1995, se pasó a 74.600 en el periodo comprendido entre 2001 y 2002.

Donde hay más peligro, según señalan estos investigadores, es en los trampolines de las piscinas que hay en los hogares. En su opinión, los únicos lugares en los que se debería permitir el uso de estas instalaciones es en las piscinas públicas, pues en ellas suele haber más socorristas y medidas de seguridad. ■



con algunas

las heridas o favorecer la aparición de infecciones; agravar el problema en quienes tengan asma, atopía o rinitis alérgica, o bien, una enfermedad hepática.

– El ajo tiene un componente, el ajoene, que puede favorecer las hemorragias.

– La efedra se relaciona con problemas cardiovasculares.

Y podríamos seguir añadiendo datos sobre el ginko, el ginseng, la kava, el hipérico, la valeriana, el regaliz, el jengibre, el sello de oro, el sabal o la matricaria.

¿Conclusión? Conveniría que los médicos, y

sobre todo los anestesiólogos, estuvieran más al tanto de los efectos adversos que pueden producir algunas plantas medicinales durante las intervenciones quirúrgicas. Desde luego, lo que

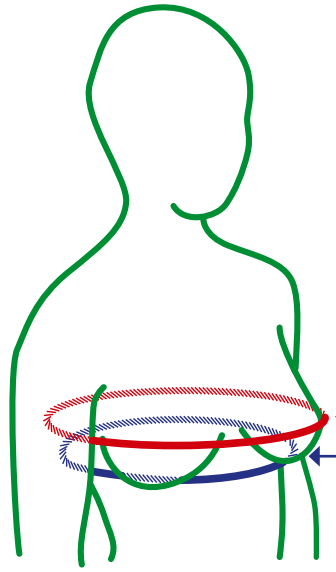
Antes de una operación, indique qué plantas medicinales está consumiendo.

siempre deberían hacer es preguntar sobre su consumo a los pacientes. ¿Y si eso no ocurre? En ese caso, tome la iniciativa e informe al médico y al anestesiista. ■

Elegir bien el sujetador evita dolores de senos

Defectos en la talla o la forma del sujetador son el origen del 30% de las consultas médicas por dolor en los senos. Para evitar esas molestias lo ideal es que cada mujer utilice una prenda que se adapte bien a su anatomía y modelos específicos en ciertos momentos: lactancia, deporte...

- Para empezar, un sujetador adecuado es aquel que tiene la talla correcta de contorno del tórax y del busto o copa. En España, las medidas del contorno del tórax se indican con un número (80, 85, 90...) y para la copa se utilizan letras: A, B, C, D... Lo que puede ocurrir es que una misma mujer gaste distintas tallas a lo largo de su vida, según vaya cambiando su cuerpo, y, también, en función de la marca del sujetador que elija. Esto último ocurre porque no todos los fabricantes tallan igual. Así que la mejor manera de saber si se ha acertado con la talla es probarse el sujetador y ver si se adapta bien a las formas femeninas. No debe quedar bailando ni



La talla del sujetador se sabe midiendo:

- el contorno del busto o copa
- y el contorno del tórax.

formando pliegues, aunque tampoco es bueno que oprima en los hombros, en el contorno del tórax o en los senos.

- Aunque estén de moda, y presentes en el 90% de los sujetadores que compran las mujeres, los aros pueden ser responsables de dolores y endurecimientos del pecho de carácter benigno. Los modelos que elevan el busto tampoco convienen: distorsionan el recorrido de los vasos sanguíneos de la mama.

- Para la práctica de algún deporte, hay que buscar un sujetador que: tenga copas moldeadas o preformadas y sin costuras, un sistema de cierre mínimo o ausente, tirantes antideslizantes, un tejido elástico y transpirable y una banda de sujeción bajo el pecho. Las mamas grandes precisan un sujetador de soporte, con tirantes poco elásticos. Quienes tengan pechos pequeños pueden optar por usar un sujetador normal con protección del pezón. ■

La salud en Internet: tiempos de sequía

El Ministerio del Medio Ambiente y el de Agricultura, Pesca y Alimentación han creado el Observatorio Nacional de la Sequía con el objetivo de conocer, anticipar, mitigar y seguir los efectos de la sequía en nuestro país. En la dirección que tiene este nuevo centro en Internet, www.mma.es/rec_hid/sequia, se puede encontrar una definición de la sequía, datos de cómo están evolucionando nuestros recursos hídricos, etc. Quizás lo más recomendable de esta página sea la sección "Educación ciudadana ambiental" donde se recogen documentos e iniciativas que han elaborado o emprendido diferentes organismos, algunas comunidades autónomas, etc. Allí se pueden encontrar consejos para ahorrar agua, juegos para niños, explicaciones sobre la relación entre la sequía y el cambio climático, esquemas en los que se muestran cómo se recargan los acuíferos o cómo se pueden contaminar... Muy interesante para quienes busquen entender la importancia del agua, un bien escaso. ■



www.mma.es/rec_hid/sequia



Los niños de Reino Unido quisieran comer mejor

En noviembre de 2005 la Fundación Británica del Corazón (*British Heart Foundation*) hizo públicos los datos de una encuesta realizada a 1.000 niños y adolescentes de entre 8 y 14 años de Reino Unido. Les hicieron diferentes preguntas sobre su dieta y sus conocimientos sobre alimentación.

Algunos de los resultados más sorprendentes de este estudio son que el 36% de los chavales no acertó al identificar la patata como principal ingrediente de las *chips*, que es como allí se llama a las patatas fritas de

bolsa, y que el 37% no supo indicar que la leche es el componente principal del queso. Lo que sí conocía la mayoría (el 71%) es que hay que tomar 5 raciones al día de vegetales y frutas. También hubo un porcentaje alto de encuestados (un 64%), entre los que el número de chicos era superior, que señalaron que les gustaría comer más sano. A más de la mitad les gustaría incluso intervenir más en la elección de los alimentos e incluso decidir sobre lo que comen.

¿Qué medidas plantean estos chicos y chicas para

mejorar su alimentación? En su opinión, los fabricantes deberían hacer que la comida saludable tuviera un mejor sabor y apariencia; los padres tendrían que comprar alimentos más sanos; y los anuncios de este tipo de viandas deberían ser tan atractivos y modernos como los de los productos poco saludables. Un estudio como éste nos afianza en la idea de que se debe cuidar la alimentación de los niños, tanto en los centros educativos como en casa. Es, además, importante predicar con el ejemplo y esforzarnos por ofrecerles

unos menús completos y variados, con suficiente fruta y verdura. También hace falta enseñarles unas nociones básicas sobre los alimentos y sobre cómo pueden influir en la salud, a ser críticos con la publicidad que se hace sobre ciertos productos... Con esos conocimientos y un poco de ayuda, los que ya son mayorcitos pueden incluso iniciarse en la elección de los menús y en la preparación de las comidas. Así aprenderán a valorar también el esfuerzo que esto supone cuando hay que hacerlo a diario. ¿Se anima a intentarlo? ■

www.ocu.org

Infoteca OCU soluciones prácticas

¿Necesita un modelo de contrato de compra-venta o alquiler de vivienda? ¿De un garage?

¿No está de acuerdo con la factura telefónica y quiere poner una reclamación?

Le han dado un golpe en el aparcamiento y no sabe cómo actuar

¿Cómo encauzar las reclamaciones con entidades financieras?

En la Infoteca OCU, disponible las 24 horas en www.ocu.org, encontrará decenas de documentos que le facilitarán la vida en multitud de circunstancias.

- Cartas tipo
- Modelos de contrato
- Modelos de reclamación

derecho | salud | economía | alimentación | motor | hogar



www.ocu.org > OCU PRÁCTICO > Infoteca

