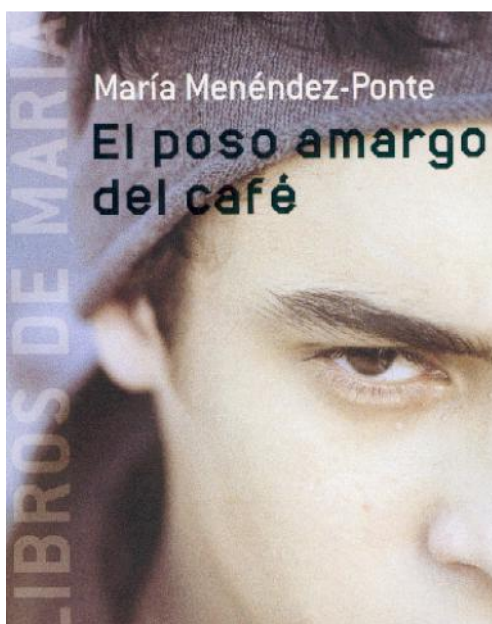


INFIERNO

Una novela como **El poso amargo del café** (2006) enseña que, incluso en las circunstancias más duras, siempre queda algún resquicio para la esperanza. Su autora, **María Menéndez Ponte**, cuenta en su relato cómo el personaje protagonista, **Bruslí**, desciende en numerosas ocasiones al infierno de la droga y de la delincuencia para, sorprendentemente, salir airoso al final de una larga lucha. La carrera de este joven, recluido en una residencia para delincuentes, está repleta de acciones violentas, robos, incursiones en el mundo de la droga, y malas compañías, las de Poli, el Rata, el Perchas, que lo llevarán, una y otra vez, por el camino equivocado. Basado en una historia real, Menéndez Ponte afirma que todo cuanto se lee en la novela es casi la verdad, incluidos los personajes que se mueven por ella. Quizá por eso las escenas de violencia,



salpicadas de un lenguaje extremadamente duro, se suceden a lo largo de sus páginas.

No es un relato edificante, educativo, con aquellos valores que debiéramos enseñar a nuestros jóvenes, pero sí demuestra, al menos, que cuando un joven como Bruslí es capaz de salir del infierno en que ha vivido durante años, al menos puede servir de ejemplo para aquellos descarriados cuya vida empieza a torcerse a esa edad y valorar, sobre todo, que para la honradez y para la verdad, solo existe un único camino.

Pedro M. Domene

IES ALBUJAIIRA

(136199) Eris

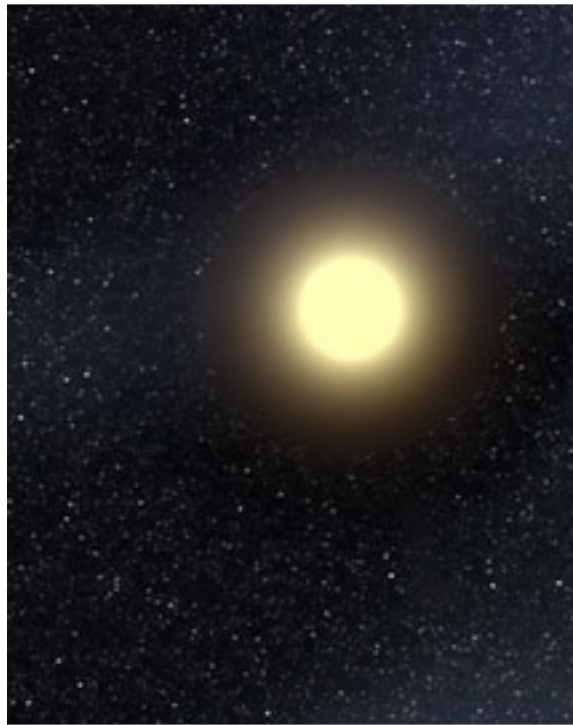
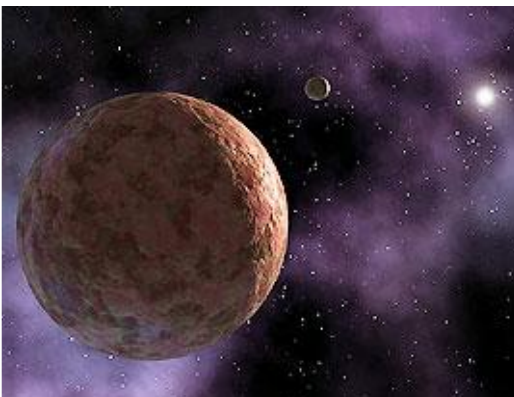
Cuenta con un satélite natural al que se le ha dado el nombre de **Disnomia**. Durante algo más de un año este objeto fue considerado como el décimo planeta del Sistema Solar por sus descubridores y los medios de comunicación, **es el planeta enano**, nueva categoría creada en dicha sesión, junto con Plutón y Ceres. Eris, es el nombre de la diosa griega de la discordia. Este nombre le fue otorgado al planeta enano debido a que su descubrimiento produjo un tenso debate sobre la definición de planeta originando una nueva formulación del término.

Descripción

Medidas recientes muestran que Eris tiene un **tamaño** aproximado de **2.400 km**. A su alrededor gira un pequeño satélite natural, **Disnomia**. Eris es uno de los cuerpos que más radiación refleja en todo el sistema solar. El objeto está actualmente a una distancia de 97 UA y gira alrededor del Sol, es un cuerpo del Cinturón de Kuiper.

Descubrimiento

Eris fue descubierto por el equipo de **Michael Brown, Chad Trujillo, y David**



Rabinowitz el 8 de enero del 2005 a partir de imágenes tomadas el 21 de octubre del 2003. El descubrimiento fue anunciado el 29 de julio del 2005. El equipo investigador ha estado buscando sistemáticamente objetos del Sistema Solar exterior durante varios años y ya había estado relacionado con el descubrimiento de otros grandes objetos. Fue **descubierto en enero del 2005**, cuando más imágenes de la misma zona mostraron su lenta evolución sobre el fondo de estrellas.

Nombre

El 13 de septiembre de 2006 recibió su denominación definitiva **Eris**. Si bien fue bautizado extraoficialmente como **Xena** en honor de la serie del mismo nombre por sus descubridores. Eris tiene un período orbital de unos 560 años y actualmente se encuentra casi a la máxima distancia posible del Sol.

Elena Torres 2º ESO-B

A
U
L
A
4
2

SECCIÓN: CIENTÍFICA



ENTREVISTA A MARÍA MENÉNDEZ-PONTE:

-¿En qué se ha basado para escribir la historia?

-Me he basado, sobre todo, en historias que mis cuatro hijos y sus amigos me han ido contando a lo largo de su adolescencia, ya que al vivir cerca del colegio, era raro el día en que uno de mis hijos no me traía a un amigo para comer. ¡Mi casa siempre parecía el comedor de un colegio!

-¿Por qué Adolfo no se le declara a Bea cuando tuvo la oportunidad?

-Porque era muy tímido, al igual que un amigo de mi hijo, en el que me basé para escribir ese personaje, y el cual tenía miedo de que una chica como Bea pudiera rechazarlo.

-¿Desde cuándo tenía usted ese afán por la literatura?

-Yo creo que esa pasión por la literatura la llevo dentro desde que era muy pequeña. Cuando no sabía leer me encantaba que mi madre me leyera cuentos o incluso cuando no podía la “chantajeaba” con que me comía la comida a cambio de que ella me leyera un cuento. También, otras veces, en vez de jugar con mis muñecas, ponía la casa “patas arriba” para montar mis propios escenarios e inventarme historias sobre princesas... Cuando ya aprendí a leer, me apasionaban tanto los libros, que hasta algunas veces, me hacía la enferma para poder quedarme en casa y seguir leyendo.

-¿Por qué le puso el título “El vuelo de la gaviota”?

-Porque yo nací en A Coruña, una zona de playa, y cuando me mudé a Madrid, una ciudad grande y con mucha contaminación, empecé a echar de menos la brisa del mar. Por otra parte, la gaviota es una ave que me agrada porque me recuerda al mar y me da una sensación de libertad inalcanzable. Todo esto lo relacioné con los problemas de las 4 amigas en este libro y la necesidad de “volar” y huir de estos.

-¿Cómo la reciben pues, los habitantes de su ciudad natal sabiendo que usted es una famosa escritora?

-En mi ciudad me reciben de maravilla, por ese motivo, es allí el lugar donde primero presento cada una de las obras que voy publicando. No

A
U
L
A

4
2

IES ALBUJAJIRA

obstante, no penséis que cuando salgo a la calle todo el mundo me reconoce, ya que hoy en día los famosos son los que salen en la "tele" o revistas "del corazón".

-¿A quién se le ocurrió la idea de crear una página web sobre la colección "4 amigas fuera de clase"?

-Quien realmente tuvo la idea fue la editorial, debido al gran éxito entre los jóvenes. Este éxito podemos señalarlo con un claro ejemplo, y es que al principio, cuando teníamos un foro abierto, millones de jóvenes nos escribían a diario preguntando todo tipo de curiosidades, diciéndonos lo mucho que les gustaban los libros, pidiéndonos consejos...

Muchas gracias por estos minutos y esperamos su nuevo libro con impaciencia.

Gracias a vosotros por escucharme, ha sido un placer estar aquí y seguro que volveremos a vernos.

Alumnas de 2º ESO-B



MARÍA MENÉNDEZ-PONTE



A
U
L
A
4
2

SECCIÓN: ENTREVISTA

APRENDIZAJE DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA PREVENIR TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN: ANOREXIA, BULIMIA Y OBESIDAD



1.- INTRODUCCIÓN.

Los hábitos alimenticios influyen directamente en el rendimiento y salud de nuestros alumnos y alumnas. La alimentación, al ser una acción voluntaria, está influenciada por "modas" que no hacen otra cosa que deteriorar el bienestar general del individuo y, a largo plazo, dar lugar a la aparición de trastornos que pueden incluso poner en peligro la propia vida. Nosotros tratamos en este trabajo las tres alteraciones de la alimentación con mayor relevancia en la adolescencia por su frecuencia, gravedad y actualidad: **anorexia, bulimia y obesidad.**

El papel del docente en la prevención y detección de dichos problemas es fundamental y se puede realizar como parte de un programa de Educación para la Salud dentro del Proyecto de Centro.

El origen de los trastornos de la alimentación se encuentra, en la mayoría de las ocasiones, en la gran influencia que tienen los medios de comunicación (especialmente la televisión) sobre los adolescentes ya que la moda "manda" y, desde hace un tiempo, "ordena" tener un cuerpo esbelto buscando obsesivamente la

belleza mediante la delgadez. En contraposición nos están ofreciendo comidas con un alto contenido calórico y escasa calidad nutricional.

Debemos formar personas críticas que no imiten aquello que ven en la pequeña pantalla y en el resto de medios de comunicación. Personas con autoestima que acepten su propio cuerpo y que tengan unos conocimientos reales sobre las necesidades alimenticias y nutricionales en todas las etapas de la vida.

2.- TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN: ANOREXIA, BULIMIA Y OBESIDAD.

Durante la adolescencia se producen en el individuo una serie de cambios emocionales y afectivos condicionados por un aumento en su autonomía y capacidad de decisión dentro y fuera del núcleo familiar. Es por tanto una edad crítica para la aparición de problemas tan frecuentes como **anorexia, bulimia y obesidad.**

La aparición de estos trastornos depende en la mayoría de los casos de una compleja interacción multifactorial: trastornos de la personalidad, presiones familiares, sobreabundancia de comida, obsesión con la delgadez y



trastornos emocionales.
Vamos a tratar los aspectos
fundamentales de dichos trastornos.

2.1.- Anorexia y Bulimia nerviosa.

Comparten características comunes, como la depresión y una obsesión por la pérdida de peso al mismo tiempo que ocultan su situación. Pero difieren en la gravedad, en los rasgos de personalidad y otros factores.

La anorexia es un estado de inanición voluntario mediante una dieta severa, que produce en el individuo a más o menos corto plazo un cuadro de adelgazamiento extremo y, por tanto, un lógico agotamiento del organismo.

Se presenta con una frecuencia del 1% al 2 % en la población española con edades comprendidas entre 12 y 24 años. Se calcula que entre 85.000 y 170.000 jóvenes son anoréxicos. Más de la mitad necesita ingreso hospitalario.

Estadísticamente, la anorexia, es una patología típica femenina; menos del 10% de los anoréxicos son varones y más del 90% son mujeres.

La motivación primaria de la repulsa a la comida es el temor abrumador al sobrepeso; tienen una imagen distorsionada de su propio cuerpo y siguen viéndose obesas a pesar de estar delgadísimas.

Estamos hablando de individuos, mujeres en general, que siguen las normas, que son

responsables, estudiosas, que sacan adelante lo que se proponen en diferentes planos de la vida trabajando sin parar hasta conseguirlo, pero que si se les juntan factores de otra naturaleza, aspectos para los que no están preparadas emocionalmente (un desengaño amoroso, muerte de un familiar, separación de los padres, etc.) no son capaces de reaccionar, desencadenando el episodio anoréxico y el consiguiente drama familiar.

La bulimia, en general, empieza a principios de la adolescencia cuando tras fracasar con dietas restrictivas para mantener su cuerpo de niñas, reaccionan comiendo de una forma exagerada lo cual les crea un sentimiento de culpabilidad que hace que empleen laxantes, pastillas adelgazantes, inducción del vómito, etc. Es más frecuente que la anorexia y describe un ciclo de ingesta masiva de alimentos "devorándolos" y posterior purgación.

2.2.- Obesidad.

La obesidad es una enfermedad caracterizada por un exceso de tejido graso. Es una afección muy frecuente en el mundo occidental. Se puede valorar la obesidad utilizando distintas técnicas como el índice de masa corporal (que relaciona peso y talla)

y el grosor del pliegue cutáneo medido en diversas zonas del cuerpo.

En el desarrollo de la obesidad cabe destacar la participación de distintos factores:

A) Factores genéticos.

En varias especies animales se conocen con bastante precisión formas genéticas de obesidad, como es el caso de los ratones ob/ob en quienes un defecto en la termogénesis, por déficit de la ATPasa sodio/potasio dependiente, les hace acumular grandes cantidades de tejido adiposo. La obesidad en humanos también tiene su componente familiar, como demuestra el hecho de que si un padre es obeso, su hijo tiene un 50 % de posibilidades de serlo. Esta cifra aumenta hasta un 80 % en el caso de que ambos progenitores lo sean, incluso cuando se trata de gemelos univitelinos criados en ambientes distintos.

B) Factores endocrinos.

Fundamentalmente debido a un hiperinsulinismo. También favorece la obesidad un déficit de hormonas tiroideas o un exceso de corticosteroides o estrógenos.

C) Factores psicológicos.

Los determinantes psicológicos tienen una enorme importancia en la etiología de la



obesidad. Cuando un exceso de ingesta de alimentos puede estar desencadenado por un estrés psicológico el alimento se utiliza como sustituto de otros placeres o para paliar la soledad o el aburrimiento.

D) Factores ambientales y sociales.

Es de todos conocida la importancia de las costumbres y modas que marcan al individuo unos hábitos alimenticios de alto contenido energético y unas conductas sedentarias.

Las dietas y el ejercicio físico son las medidas fundamentales del tratamiento. En casos concretos se pueden emplear fármacos como fibras, laxantes, drogas termogénicas (que elevan el gasto energético) e inhibidores del apetito (anorexígenos). Otro aspecto fundamental del tratamiento es la intervención psicológica que actuará estableciendo unas metas y aportando refuerzos que permitan alcanzar y mantener el peso buscado.

Victor Alcaraz Rubio