amapamu

múltiples

REVISTA TRIMESTRAL DE LA ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE PARTOS MÚLTIPLES OCTUBRE/DICIEMBRE 2008

NUESTRO HIJO MOJA LA CAMA

LAS VACACIONES DE UN ANÓNIMO PAPÁ DE MÚLTIPLES

AMAPAMU TE INVITA A SU FIESTA DE NAVIDAD

Elegida nueva Junta Directiva

nº 27

Múltiples (revistamultiples@amapamu.org)
es una publicación trimestral de AMAPAMU
(Asociación Madrileña de Partos Múltiples).
Centro Cívico Anabel Segura. Avda. de Bruselas, 19. 28108
Alcobendas (Madrid). www.amapamu.org
Depósito Legal: M.16991-2002. I.S.S.N.: 1579-7163.
Impresión: Metodo Gráfico. ☎ 913 042 575.
Tirada: 2.000 ejemplares.
Esta edición ha sido elaborada con la mayor atención posible, no obstante la Asociación no se hace responsable de posibles errores en el texto, ni de las opiniones expresadas por las personas que colaboran.

Presidencia: Belén Beorlegui.
presidencia@amapamu.org
Vicepresidencia: Pilar Jiménez.
Secretaría: Luis Campos Antonelli.
administración@amapamu.org
Vicesecretaría: Amparo Reyes.
Tesorería: Mª Jesús Ruiz Leo, Eva Rubio, Alberto Sanz.
Relaciones con empresas / Club Multidescuentos:
Belén Beorlegui, Amelia Hacar.
relacionesconempresas@amapamu.org
Relaciones con la Administración: Susana Stokman.
instituciones@amapamu.org
Área de Ocio, Educación y Cultura:
Cristina González-Hidalgo, Begoña Maganto,
Luis Moreno.
ocioycultura@amapamu.org
Multisenderos: ☎ 638 738 805. multisenderos@amapamu.org
Área de Publicaciones:
Arantza Antero, Cristina Barragán, Mª José Dilla,
Pilar Jiménez, Luisa Orera, Cristina Martín-Lunas.
revistamultiples@amapamu.org
Prensa y web: Carmen Peleato.
prensa@amapamu.org
web@amapamu.org
Club de Compra: Cristina Pérez Díaz, Mª Jesús Ruiz,
Nacho Parrilla, Carlos Lara, Eva.
Pedidos leche: ☎ 650 342 575. pedidosleche@amapamu.org
Incidencias: ☎ 638 027 341. incidenciaspedidos@amapamu.org
Lista de email: Cristina González-Hidalgo.
amapamu@elistas.net
Información: Rosa Mª Haro, Kaori Maki.
☎ 686 323 410. informacion@amapamu.org

03 Asociación
>> Entrevista
>> Noticias

07 Multidescuentos

10 Ciencia

12 Nuestro hijo moja la cama

16 ¡A jugar!

18 Las vacaciones de un anónimo papá de múltiples

20 Motor

21 Gastronomía

22 Agenda

PILAR JIMÉNEZ

Vicepresidenta de Amapamu

>> Cómo conociste la asociación y qué te llevó a colaborar directamente en su funcionamiento

– A través de Internet, buscando información cuando supimos que esperábamos gemelos. Nos asociamos a Amapamu al nacer nuestras hijas, en abril del 2001. Mi primera colaboración fue con la revista realizando un par de artículos y a partir de 2006, tras una llamada en busca de voluntarios, me animé a colaborar con más continuidad. La razón principal fue devolver parte de lo que la Asociación nos había dado a nosotros.

>> ¿Cuáles han sido tus principales actividades en la asociación?

– En un principio colaboré en las tareas de distribución de la revista. ¡Entonces nos repartíamos los ejemplares para ensobrarlos en casa! Después he seguido en la coordinación de los envíos, realizando tareas de revisión de los artículos, y echando una mano en la organización de las actividades. Este año me encargué de la coordinación de las Jornadas, tarea que me ha resultado muy gratificante por la satisfacción que nos expresaron los socios.

>> En la organización de las Jornadas de este año, ¿cómo elegísteis los temas que se trataron?

– Un criterio fundamental es que cualquier socio pueda encontrar una o más charlas de interés, independientemente de la edad que tengan sus hijos. Luego nos basamos en dudas e inquietudes que surgen en la lista de correos, nuestra propia experiencia como padres y en la respuesta de las charlas de años anteriores. En 2009 tendremos muy en cuenta las sugerencias recogidas en la encuesta contestada por los socios que asistieron este año.

>> Recién estrenado tu nuevo cargo como Vicepresidenta de Amapamu, ¿qué se espera de la gestión para los próximos años?

– Uno de los retos es que las actividades lleguen a un porcentaje mayor de socios. Sin embargo, Amapamu crece a un ritmo muy rápido y tropezamos con dos problemas fundamentales: el aumento del rango de edades de los niños (y por tanto del tipo de actividades) y la gran diversificación geográfica de Madrid, que hace que algunos socios se quejen de lo lejos que quedan las actividades que se organizan… En ello estamos.

JESÚS OTERO

Lo que ocurre es que poco a poco te vas implicando más, y te organizas para tener cada día el "ratito Amapamu"

>> ¿Es necesario estar en la Junta para ayudar a funcionar a Amapamu?

– Por supuesto que no. Los miembros de la Junta no podrían realizar solos todo el trabajo que implica el funcionamiento de la Asociación, la gestión de los pedidos de leche o la organización de las fiestas. La Junta sólo es la representación física de Amapamu: detrás hay mucha gente anónima ayudando a que esto funcione.

>> ¿Requiere mucho tiempo el que le dedicas a los asuntos de la Asociación de Partos Múltiples?

– Las grandes actividades (Jornadas, Fiesta de Navidad o Feria del Bebé) requieren más tiempo y más voluntarios, pero en general cada uno dedicamos el tiempo que podemos, nadie hace esfuerzos sobrehumanos.

>> ¿Qué te ha aportado a nivel personal tu paso por la organización de Amapamu?

– Dedicar tiempo a sacar un proyecto adelante, fuera de tu trabajo y tu familia, ayuda a no agobiarse por el día a día. A pesar del trabajo extra que puede suponer, me ayuda a estar menos estresada. Y gran parte de ello se debe al magnífico grupo de personas con que compartes no sólo tareas, sino también refrescos, risas y preocupaciones diarias.

>> ¿Cómo animarías a los socios a participar en las actividades organizadas?

– Les diría que superen la pereza de salir de casa con los niños y el posible reparo de encontrase entre desconocidos. Amapamu funciona como una gran familia abierta donde pronto se encontrarán a gusto, compartiendo experiencias con familias en situación parecida. Además los niños lo pasan genial en los teatros, las excursiones y las fiestas.

Vuelta al campo con Multisenderos

Como todos los años, después del descanso veraniego, en septiembre multisenderos reanudó sus actividades con una excursión a La Pedriza. Allí acudieron 20 familias que disfrutaron de un día muy agradable en el que el tiempo también acompañó pese a las previsiones de lluvia.

En octubre, la salida fue a la provincia de Ávila para dar un paseo por El Castañar de El Tiemblo. La escasa dificultad técnica que presentaba la excursión, facilitó que 30 familias, algunas con niños muy pequeños, pudieran sumarse a la actividad. En el camino por el bosque, el grupo pudo contemplar un castaño de 525 años aproximadamente. Después de la marcha, todos disfrutaron de una agradable comida al sol, donde se compartieron experiencias y todo tipo de viandas. Además, después de comer, algunos niños participaron junto con varios adultos en un programa de voluntarios para medir la calidad del agua en los ríos. Para ello utilizaron unos kits que cuentan con unos tubos para tomar muestras y unas pastillas de reactivos para medir distintos parámetros: oxígeno disuelto, pH, dureza del agua, etc. y un libro para explicartelo. Con los datos que se les envíen antes del 20 de noviembre harán un informe. Para más información se puede consultar www.adecagua.es

Visita de 'La Cenicienta' a los socios de Amapamu

El pasado 11 de octubre se realizó una nueva actividad organizada por Ocio y Cultura dirigido a todos nuestros socios, especialmente los más pequeños. La compañía de teatro La Maquineta volvió a reunir a más de 300 personas en la representación de *La Cenicienta* que tuvo lugar en el Centro Cultural de El Pozo, en el barrio de Vallecas.

En esta ocasión 64 familias socias de Amapamu, más 12 familias invitadas, acudieron a la cita. Un total de 149 adultos y 170 niños, disfrutaron de una obra que aunó teatro y música e hizo las delicias de grandes y pequeños. Al final de la representación, todos pudieron acercarse a charlar y fotografiarse con los principales personajes del cuento de Perrault.

Ya se puede comprar la lotería de Navidad

Como otros años, la Asociación ya tiene lotería. Este año juega al número 51.422. Aquellos que aún no lo hayan comprado podrán hacerlo los días 22 y 23 de noviembre en la Feria del Bebé y la Mamá en el stand de Amapamu; el 29 de noviembre, durante la excursión de Multisenderos al Museo de Cosmocaixa; en la Fiesta de Navidad del 7 de diciembre que se celebrará en La Esfera, Sede de las Casas Regionales, avda. Olímpica, 14, Alcobendas, Madrid y en las sucursales de Caja de Badajoz, hasta el 10 de diciembre.

Rogamos a todos los socios que quieran vender lotería de Navidad, que se pongan en contacto con la Asociación lo antes posible.

Elegida nueva Junta Directiva durante la Asamblea General Extraordinaria

El pasado 8 de noviembre tuvo lugar, en la sede de las Casas Regionales de Alcobendas, la Asamblea General Extraordinaria de Amapamu. En primer lugar se leyó y aprobó el acta de la asamblea de 2007. Después se presentó la memoria del año 2008 y en tercer lugar se procedió a la lectura, por parte del tesorero, de las cuentas de 2007, y a su aprobación por parte de la Asamblea.

Pero el punto más importante era la renovación de la Junta Directiva. Tras la presentación de candidaturas, se aprovó por mayoría absoluta de los asistentes la nueva composición que queda del siguiente modo: Presidenta, Belén Beorlegui; Vicepresidenta, Pilar Jiménez; Secretario, Luis Campos, que repite en el cargo; Tesorera, Mª Jesús Ruiz, que continuará ejerciendo esta función. Junto a ellos habrá 10 vocales que les ayudarán a que la Asociación siga funcionando como hasta ahora.

En el apartado de ruegos y preguntas alguno de los presentes comentaron la necesidad de realizar una encuesta a todos los socios para conocer qué es lo que más les agrada de la Asociación, qué actividades de las que se hacen les gustan más y cuáles menos, qué otras actividades demandarían, etc. La Junta tomó nota y se acordó que será una de sus primeras actuaciones.

Nueva asamblea en febrero

Al principio de la reunión, Mª José Dilla, en esos momentos todavía presidenta, informó a los asistentes que para poder adaptarse a la normativa vigente, en el primer trimestre del año 2009 se volverá a convocar a los socios a una nueva asamblea, esta vez ordinaria, para la aprobación de las cuentas de 2008 y del proyecto para 2009.

De izquierda a derecha, Mª Jesús Ruiz, Pilar Jiménez, Belén Beorlegui y Luis Campos.

Amapamu convoca el VII Concurso de Postales Navideñas 2008

Podrán participar los hijos e hijas de socios y socias de la Asociación, con edades comprendidas entre los 4 y los 10 años.

Los trabajos estarán relacionados con motivos navideños y se realizarán en cartulina o papel blanco. **El plazo de presentación será del 1 al 30 de noviembre de 2008.** No se aceptaran trabajos con fecha posterior.

En la parte posterior de los trabajos deberán constar los siguientes datos: nombre y apellidos del niño/a, edad y fecha de nacimiento,nombre del padre/madre socio de Amapamu.

Los trabajos se enviarán por correo a: Centro Cívico Anabel Segura, Amapamu. Avda. de Bruselas, 19. 28108 Alcobendas (Madrid). Indicando: **Para el concurso de Postales Navideñas Amapamu.**

La entrega de premios se realizará durante la Fiesta de Navidad, y se concederá un premio por cada categoría: 4 años, de 5 a 6 años y de 7 a 10 años.

Al igual que en ocasiones anteriores, con los dibujos ganadores se harán las felicitaciones de Navidad de la Asociación.

Amapamu organizó en septiembre el II Mercadillo de segunda mano

El pasado 21 de septiembre la Asociación organizó, en el IES Hotel Escuela, el II Mercadillo de cosas para gemelos, trillizos y más. Alrededor de 40 socios montaron sus tenderetes para vender todo aquello que tenían en sus casas y que ya no querían o no les valía a sus hijos. Ropa, juguetes, carros gemelares, cunas, tronas y un largo etcétera llenaron las mesas de los vendedores.

La lluvia hizo que el Mercadillo, que en un principio iba a ser al aire libre, tuviera que celebrarse en los salones interiores lo que desdibujo un poco el evento e hizo que todo fuese más incómodo, debido a la falta de espacio.

A pesar de todo, el éxito fue tremendo. Más de 100 personas, socios y no socios ya que el mercadillo es abierto a todo el mundo, acudieron a la cita. Muchos de ellos encontraron aquello que buscaban, a un precio muy asequible, lo que permitió que incluso alguno de los vendedores agotaran todas sus existencias. En general lo que más se vendió fue la ropa.

Durante el tiempo que duró el Mercadillo, los niños también tuvieron su rato de ocio y diversión ya que se contó con servicio de guardería a cargo de Tucán.

Noveno cumpleaños

Cuando finalizó el Mercadillo, comenzó la fiesta de cumpleaños con un aperitivo en el que también se apagaron las velas. Y como en toda fiesta cumpleañera, también hubo regalos. Se procedió al sorteo de unos manguitos donados por Delphin y de un carro gemelar cedido por Graco. Las ganadoras fueron Lucila Menéndez y Mª Jesús Ruiz respectivamente.

Bajo estas líneas, en la foto imagen superior Lucila Menéndez y en la inferior, Mª Jesús Ruíz.

De izquierda a derecha, las instantaneas ganadoras de las siguientes categorías: Mejor Fotografía, Más Popular y Más Divertida.

Fallado el concurso de fotografía

Durante la celebración del Mercadillo y la fiesta de cumpleaños, también se expusieron las fotografías presentadas por los socios al concurso que bajo el título 'Los niños de bebés' había convocado en verano el área de Ocio y Cultura. Un jurado formado por Cristina González-Hidalgo, Carmen Peleato y Jesús Otero eligieron la imagen de Amelia Hacar como Mejor Fotografía y la de Virginia Herrero como la Más Divertida; los asistentes votaron la instantanea titulada *La vecina de arriba no me deja dormir* en la categoría de Más Popular. Todos ellos recibieron un lote de regalos donados por las siguientes empresas colaboradoras: Baby Gallery, Novolent, eticetac.com, Rincón de Oka, Grupo Tucán y Primera Foto.

Equipo de fútbol masculino

Desde el mes de octubre, un grupo de socios se reune todos los miércoles a jugar al fútbol y pasar un rato divertido haciendo ejercicio. La cita es en el Polideportivo de Moratalaz y el partidillo dura una hora, de 21:00 a 22:00 horas.

La idea surgió a raiz del fin de semana en familia celebrado en mayo. Durante el verano se fue madurando, y en octubre se hizo realidad.

Novedades Club Multidescuentos

Babas de Bebé es tu tienda online donde podrás encontrar un montón de productos para tus hijos (puericultura, paseo, higiene, decoración, lactancia, etc.)

Para socios de Amapamu **cinco por ciento de descuento en los artículos de la marca Chicco y 15 por ciento de descuento en el resto de los artículos y marcas de la tienda online.** Para poder obtener estos descuentos, deberás registrarte con tus datos en www.babasdebebe.com y en el campo observaciones deberás indicar socio Amapamu, para poder identificarte como socio y aplicarte los descuentos correspondientes. Una vez realizado el registro, recibirás un mail de confirmación. En 24 horas se activarán los descuentos, que ya podrás ver al entrar con tu usuario y contraseña.

En la sección Ofertas tendrás puntualmente ofertas especiales solamente para ti, al entrar con tu usuario y contraseña.

Además, si estás interesado en algún producto de los fabricantes con los que trabajamos (ver sección fabricantes) y que no tengamos disponible en la web, lo buscaremos y te lo ofreceremos con los descuentos habituales.

Bodegas y viñedos Pinuaga se trata de una pequeña bodega ubicada en la provincia de Toledo. Elaboran vinos de forma artesanal en producciones limitadas. Todos sus vinos tienen altísimas puntuaciones en las principales guías de vinos nacionales e internacionales. La bodega está situada en un entorno ideal en el que además ofrecen servicios orientados al enoturismo (visitas guiadas, cursos de cata, etc.) También confeccionan regalos de empresa a medida. **Descuento para socios de Amapamu de un 10 por ciento.**

Para más información contactar con Esther Pinuaga en el ☎ 629 058 900 o mediante correo elctrónico a info@bodegaspinuaga.com. Puedes también consultar www.bodegaspinuaga.com

Nuestra Señora de Salus Infirmorum es una asociación de enfermeras que, aparte de tener una escuela de enfermería y fisioterapia, cuenta con un departamento de asistencia a domicilio, hospitales, etc. tanto a niños como a adultos que requieran de compañía y cuidados médicos.

Nuestras Salus ofrecen a los padres una seguridad y unos conocimientos profesionales de gran ayuda en cuanto a lactancia materna o artificial, cuidados del aseo, ayuda en el puerperio de la mamá mientras ésta descansa. Las Salus velan por la salud del bebé pues son enfermeras especializadas en bebés que requieran cuidados específicos y puericultoras especializadas en partos múltiples.

Nuestros horarios son flexibles (damos servicio las 24 horas del día los 7 días de la semana). **Ofrecemos a los socios de Amapamu una financiación de paga aplazado en tres meses sin intereses, a partir de la fecha de inicio del contrato.** Recomendamos contratar este servicio con el mayor tiempo de antelación posible, ya que eso asegurará que en el momento del nacimiento se tenga la certeza de contar con esa ayuda.

Los datos a tener en cuenta son: c/ Santa Engracia nº 15. 28010 Madrid. ☎ 914 477 288. Fax: 915 917 696. www.salusinfirmorum.es. E-mail: patricia_carballeda@salusinfirmorum.es

Servicios Audiovisuales es una empresa dedicada al video profesional. Hacemos videos a empresas y particulares, bodas, cumpleaños, etc.

También nos encargamos, además del vídeo, de la organización de magos, títeres, payasos, castillos hinchables y demás para los cumpleaños y fiestas. **Para socios de Amapamu hacemos un 15 por ciento de descuento sobre las tarifas vigentes.** Oscar Conejo García. ☎ 609 021 958.

The Dream Bag España son los distribuidores de The Dream Bag, sacos de dormir para bebé, desde su tienda online www.thedreambag.es. La gama consta de una variedad de diferentes diseños para niña y niño en tres tallas para bebés desde 4,5 kg hasta 36 meses y varios espesores para su uso todo el año. The Dream Bag es una ideal alternativa a sábanas y mantas, mantiene al bebé a la temperatura ideal durante toda la noche y cada saco viene con guía de uso detallado, cremallera entera para facilitar el cambio de pañal y protector para evitar que el saco pueda ser abierto por dedos pequeños. **¡Ahora con envio gratis!**

En The Dream Bag, como socio de Amapamu, podrá beneficiarse de un **10 por ciento de descuento en todos nuestros artículos.** Para realizar una compra deberán darse de alta en nuestra página web www.thedreambag.es e introducir el código amapamu10 cuando realicen su compra.

The Dream Bag España, www.thedreambag.es ☎ 966 469 207. Correo electrónico: alex@thedreambag.es

Carrefouronline Tecnología es la tienda online de Carrefour con más de 5.000 artículos de informática, electrónica, fotografía, ocio y hogar. En ella podrá encontrar las novedades del mercado a los mejores precios, con la garantía Carrefour.

Hasta el 31 de enero de 2009, están disponibles tres cupones de descuento para pedidos online de diferentes importes de compra, en toda la tienda de Tecnología. Estos cupones son válidos para un solo uso y no son acumulables entre sí en el mismo pedido:

>> 10 euros de descuento para la próxima compra, por pedidos superiores a 150 €. Cupón: AMAPAMU-02-10-65802101.

>> 20 euros de descuento para la próxima compra, por pedidos superiores a 250 €. Cipón: AMAPAMU-02-20-48600145.

>> 30 euros de descuento para la próxima compra, por pedidos superiores a 350 €. Cupón: AMAPAMU-02-30-71004318.

Además, en **Carrefouronline Alimentación,** para la próxima compra **entre el 1 y el 30 de noviembre, 5 € de descuento más un lote de productos Dove.** Una vez utilizado el cupón, recibirá otro de 10 € para diciembre y otro de 15 € (tras utilizar éste último) para enero. **Código cupón: SU2352747L.**

eduqa Las Tablas es un centro de educación infantil situado en la Ciudad Empresarial Adequa en Las Tablas, Madrid.

Las escuelas eduqa utilizan su propio método educativo, cuyo objetivo principal es el desarrollo de niños felices. Nuestros principios y metodologías abarcan todo el currículo oficial para el primer ciclo de educación infantil, complementado con las áreas de interés que singularizan nuestro proyecto: inglés, música, nuevas tecnologías y psicomotricidad.

Nuestro centro cuenta con servicio de pediatría, gabinete psicopedagógico, tutorías, talleres y actividades extraescolares, escuela de padres, ludoteca, y cocina propia.

Para los socios de Amapamu ofrecemos: gratis, la matrícula del segundo hermano y sucesivos, 10 por ciento de descuento en la escolaridad de todos los hermanos y 10 por ciento de descuento en actividades extraescolares.

Escuela infantil eduqa Las Tablas. Ciudad Empresarial Adequa. Edificio de Servicios. Avenida de Burgos, 89. 28050, Madrid. ☎ 913 029 626. Correo electrónico: información@eduqa.es. www.eduqa.es.

Por cese de negocio las tiendas DIMINUTOS y LA PATITA MANES y la empresa de servicios TE LLEVO TIEMPO, dejan de pertenecer al Club Multidescuentos.

Nuestros colaboradores

Algunas empresas y comercios colaboran haciendo descuentos especiales a los socios de Amapamu.
A continuación os recordamos cuáles son estas empresas. Para información más específica sobre la cuantía del descuento, productos, promociones, periodo de vigencia, etc. podéis consultar la siguiente dirección:
www.amapamu.org/amapamuclubdedescuentos

912 314 285
636 418 699

607 676 727

918 786 588
www.macrobebe.es

916 627 246
www.elalboroto.com

917 395 778

914 079 248
www.audiomovil-madrid.com

916 555 988

917 598 777
www.babygallery.es

913 320 362
www.ebabymoon.com

918 499 405

647 983 806

886 111 687
www.bebesnaturales.com

985 099 228
www.biozell.com

915 275 602

914 014 742
www.autoescuelagala.com

606 033 605
www.canastro.com

902 226 060
www.caprabo.es

uashs hua hshg
ehsgdh

902 290 300
www.carrefour.es

915 332 071
www.valle36.es

Clínica Dental
Confident

916 714 693

Clínica Dental Villalba

918 501 150

916 482 048
www.chiquipark.es

91 648 20 48
www.escuelachiquitin.com

917 451 411

918 161 686
655 943 758

915 781 666
www.dialogolibros.com

www.dideco.com

915 350 069

918 511 200
918 511 300

691 423 621
www.divertigenio.es

901 120 351
www.dnasolutions.es

www.donacoletas.com

Cirugía Plástica
Dra. Santamaría

607 633 633

Dos Manitas

913 774 441
600 544 297

618 515 808
www.duendesmagicos.com

917 401 690
www.erg.es

917 645 346
www.eldonasistencia.com

914 018 500
www.elcorteingles.es

913 160 955
600 775 771

915 199 369
www.nataciondelfin.com

915 081 157
915 285 559

www.expert.es

913 682 636
www.fiestafacil.com

uashs hua hshg
ehsgdh

902 343 410
www.fuertehoteles.com

911 213 000

91 652 90 62
www.futbolymas.net

916 532 779

913 145 365
www.grupo-tucan.com

JAVI
695 693 702
wwwww.elofertondejavi.com

913 759 304
www.kidsworld.es

918 814 111

916 370 025

975 391 536
www.loscerezosdeyanguas.com

912 293 460
www.lunatural.com

946 404 882
www.manguitos-delphin.com

605 514 052
www.mamiseta.com

914 470 503
www.martinez-almeida.com

913 813 993
www.mascero.com

915 567 051
www.med-estetic.com

935 888 545
www.nr-nr.com

913 882 596 / 606 906 091
www.mm-inmobiliaria.com

914 841 440
www.partyland.es

915 083 485

916 482 044
www.pizzajardin.es

913 880 118

Centro preparación a la maternidad
914 575 584

916 649 980

902 242 245
www.es.sandoz.com

618 788 079
www.sg-elect.com

917 242 773
www.stellamaris.es

902 119 930
www.gruposertec.com

965 107 010
www.suavinex.com

963 574 411
620 202 309

913 093 847
www.tatankacamp.com

913 711 624
www.telocuido.com

916 595 803

916 878 804

913 656 581
618 608 247

902 101 309
www.novolent.es

677 198 913
913 790 508

902 247 722

915 380 518

629 058 900
www.bodegaspinuaga.com

916 574 920

915 613 388

916 468 875
www.swedish-car.com

916 587 892
www.asfa21.com

902 410 141
www.xplorys.com

902 430 640
www.crio-cord.com

913 564 653
www.centroaleka.com

675 523 773
www.servifruitsmadrid.com

914 336 818
618 266 991

902 130 100
www.clinicabaviera.com

902 430 640
www.clinicalondres.com

945 086 153
www.todopuntodecruz.com

913 003 892

659 441 192
www.fabricadecuentos.com

659 423 685
www.pinturasmora.com

639 096 351
www.misgeminis.es

902 267 366
www.vidapluscm.com

917 401 690
www.urh.es

914 477 288
www.salusinfirmorum.es

609 021 958

www.babasdebebe.com

966 469 207
www.thedreambag.es

913 029 626
www.eduqa.es

636 964 811

915 082 163

916 409 796
www.etic-etac.com

Estudios sobre múltiples

Con esta sección tratamos de acercar a los socios los últimos estudios ciéntificos relacionados con el mundo de los gemelos, mellizos, trillizos y más…

TEXTO: **Mª LUISA ORERA PEÑA, Licenciada en Medicina y Cirugía.**

>> Efecto de la tecnología o de los factores maternos en el resultado perinatal tras fertilización asistida (*)

THE LANCET

Effects of technology or maternal factors on perinatal outcome after assisted fertilisation: a population-based cohort study

Summary

Las investigaciones sugieren que los nacimientos tras reproducción asistida están asociados con un mayor riesgo de complicaciones, sin embargo estos resultados pueden estar influenciados por factores derivados de la fertilidad como por factores derivados del embarazo.

De acuerdo a esta hipótesis, los autores compararon la salud de los bebés nacidos de embarazos espontáneos con aquellos nacidos tras un embarazado por reproducción asistida.

Es interesante la selección de la población del estudio: mujeres noruegas mayores de 20 años que habían tenido al menos un hijo concebido de manera espontánea y otro tras reproducción asistida. De esta manera, al ser la misma madre, las similitudes en el embarazo son mayores que si fuesen hijos de madres distintas.

Se estudiaron variables como el peso al nacer, edad gestacional, partos prematuros y muerte perinatal (gestaciones de al menos 22 semanas o peso de al menos 500 g).

Los embarazos conseguidos a través de técnicas de reproducción asistida se asociaron con un menor peso medio al nacer, menor duración de la gestación y un aumento del riesgo de muerte perinatal, en relación a los embarazos espontáneos.

Sin embargo, al hacer esta comparación entre hermanos, no se encontraron diferencias entre los concebidos de manera espontánea o los concebidos gracias a la reproducción asistida. Es decir, que los efectos adversos atribuibles a la reproducción asistida podrían atribuirse a factores relacionados con la infertilidad más a que a la tecnología en sí.

Mi comentario

Aunque este estudio no es específico para gestaciones y/o partos múltiples, los resultados pueden extrapolarse (teniendo en cuenta que una gestación y un parto múltiple en sí mismos tienen más riesgos que una gestación y un parto único). Como una de las causas del embarazo múltiple son las técnicas de reproducción asistida, me ha parecido interesante incluir este trabajo en la revisión mensual que hacemos sobre estudios en múltiples. De acuerdo a los resultados, y salvando las diferencias (que no son "moco de pavo") podríamos decir que el desenlace de un embarazo múltiple en una mujer sana, no tiene por qué ser peor por haber sido conseguido a través de FIV, ICSI, o cualquier otra técnica de reproducción asistida.

(*) Romundstad LB, Romundstad PR, Sunde A et al. The Lancet 2008; 372:737-743.

>> Los gemelos idénticos no tienen genes idénticos (*)

Los gemelos parecen estar cortados por el mismo patrón pero sus genes revelan otra cosa. Los gemelos idénticos o monocigotos derivan de un solo óvulo fertilizado que contiene un genoma formado a partir de la combinación de los cromosomas del padre y de la madre. De esto podríamos deducir que los gemelos idénticos son exactamente iguales. Sin embargo, la experiencia demuestra que los gemelos idénticos raramente lo son.

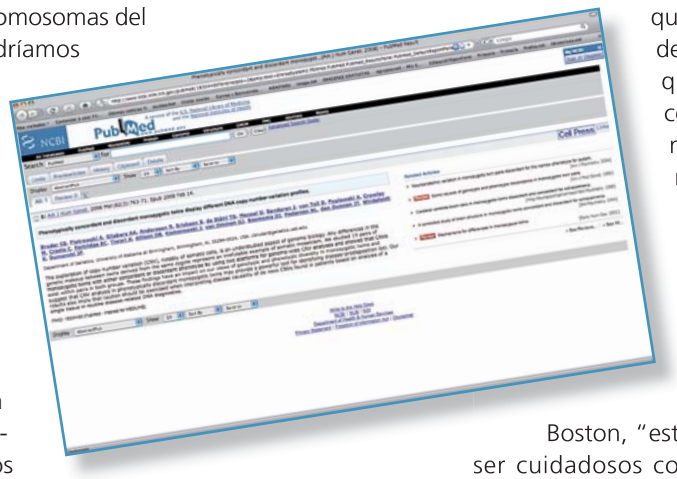
Hasta hace poco, cualquier diferencia que hubiera entre gemelos se atribuía a factores ambientales, sin embargo, un estudio reciente contradice esta creencia.

El genetista Carl Bruder, de la Universidad de Alabama, Birmingham, y sus colegas, compararon los genomas de 19 parejas de gemelos idénticos adultos. En algunos casos, el ADN de un gemelo difería del ADN del otro en varios puntos de sus genomas. Es lo que se llama variaciones en el número de copias de los gentes.

En esos puntos de divergencia genética, uno de los gemelos tenía un número diferente de copias del mismo gen. Según Bruder, en condiciones normales las personas tienen dos copias de cada gen, heredadas de ambos progenitores, sin embargo, hay regiones del genoma que se desvían de esta regla y es en ellas donde se tienen las variaciones en el número de copias, que pueden ir desde cero hasta 14 copias de un mismo gen.

Desde hace tiempo, los científicos han utilizado gemelos para estudiar el rol de lo innato y de lo adquirido en la genérica humana y cómo cada uno afecta a la enfermedad, el comportamiento y condiciones como la obesidad. Sin embargo, los hallazgos de Bruder sugieren un nuevo modo para estudiar las raíces genéticas y ambientales de la enfermedad.

Por ejemplo, en el estudio de Bruder a uno de los gemelos le faltaban algunos genes en un determinado cromosoma que indicaban riesgo de leucemia, enfermedad que sufrió realmente. El otro gemelo no.



Bruder cree que las diferencias en los gemelos idénticos pueden ser utilizadas para identificar regiones genéticas específicas que coincidan con enfermedades determinadas. Además, las variaciones son un suceso natural que aumenta con la edad. Bruder cree que el genoma con el que nacemos no es el genoma con el que morimos, al menos no para todas las células de nuestro cuerpo.

La exposición a carcinógenos o a radiaciones ionizantes han provocado variaciones genéticas a posteriori. En opinión de Charles Lee, un genetista del Brigham and Women's Hospital en Boston, "esto nos recuerda que debemos ser cuidadosos con nuestro entorno, porque nuestro entorno puede ayudar a cambiar nuestro genoma".

Es más, estas variaciones pueden predecir enfermedades relacionadas con el envejecimiento. Según Lee, conforme envejecemos aumenta la probabilidad de que suframos una reorganización genómica que puede provocar el aumento de determinadas patologías.

Las diferencias entre gemelos idénticos aumentan con la edad, por la acía oumulación de cambios ambientales que actúan como detonante. Pero también puede ocurrir que los gemelos muestren estas diferencias desde el nacimiento.

Mi comentario

Los estudios con gemelos tienen un considerable valor científico, pues al ser genéticamente idénticos, son los sujetos idóneos en los que estudiar una determinada patología y valorar lo que se debe a factores genéticos y lo causado por factores ambientales. En mi opinión, este estudio no echa por tierra todos los hallazgos que se han hecho hasta la fecha en los estudios con gemelos, sino que aporta nuevos datos que, si se confirman en posteriores ensayos, pueden aportar más luz en la investigación en general.

(*) Bruder CE, Piotrowski A, Gijsbers AA, et al. Am J Hum Genet. 2008 Mar;82(3):763-71.

NUESTRO HIJO MOJA LA CAMA

Nuestro hijo de cuatro años aún moja la cama por la noche, y su hermano o amigos no. ¿Por qué? ¿Tiene un retraso? ¿No hemos sabido enseñarle el control? Este problema nos puede preocupar o incluso angustiar, pero ¿es realmente una enfermedad?

TEXTO: **SOFÍA SAN JUAN NÚÑEZ**

La enuresis nocturna es la eliminación involuntaria de la orina durante el sueño por niños mayores de cinco años, con una frecuencia de, al menos, dos veces por semana. (Los escapes diurnos se denominan incontinencia urinaria).

Es un problema muy común en la infancia y algo menos en la adolescencia, conocido desde la antigüedad y en todas las civilizaciones, y que afecta a todas las clases sociales. La frecuencia es del 15 al 20 por ciento en niños de cinco años, disminuyendo al 5-7,5 por ciento a los 10 años. Es de 1,5 a 2 veces más frecuente en los varones y un 0,5 por ciento de adultos mayores de 18 años, mantiene enuresis toda su vida.

Existen dos tipos: la enuresis primaria, cuando el niño nunca controló su esfínter vesical, que tiene un gran componente genético, y la enuresis secundaria, cuando los escapes nocturnos aparecen al menos seis meses después de que el niño ya dejó de mojar la cama. En general la enuresis secundaria está más relacionada con problemas orgánicos y psicoafectivos.

Un niño de tres años, puede haber controlado el esfínter vesical por la noche durante el periodo vacacional, pero al comenzar el colegio, por el cansancio acumulado, comenzar a mojar la cama. Eso no puede considerarse enuresis nocturna

La enuresis primaria

En este tipo de enuresis, los factores genéticos son fundamentales en la mayoría de los casos (un 85 por ciento). Existen varios genes responsables del trastorno, localizados en diferentes cromosomas.

Cuando los dos padres han padecido enuresis, el hijo tiene un 75 por ciento de probabilidades de padecerla, disminuyendo este porcentaje hasta el 45 si sólo fue uno de los progenitores.

Además, un niño gemelo tiene un 70 por ciento de posibilidades de padecer enuresis si su gemelo es monocigótico y también la padece; mientras que si su gemelo es dicigótico, éstas se reducen al 20 por ciento.

Si el familiar corrigió la enuresis a una edad, pronostica a qué edad corregirá el niño su enuresis.

Por qué se produce

A pesar de los avances en el conocimiento de los mecanismos neurofisiológicos de control del esfínter urinario durante el sueño, aún no conocemos de una forma exacta el complejo proceso de su "descontrol". Lo que sí sabemos es que la enuresis nocturna tiene relación con distintos factores como:

>> La disminución de la producción de la hormona antidiurética, que en condiciones normales se segrega más durante la noche y cuyo efecto es la menor producción de orina nocturna. Los

niños con enuresis primaria producen en menor cantidad esta hormona y por lo tanto, aumenta su producción de orina nocturna.

>> Trastornos de la maduración neuronal respecto al mecanismo del sueño y del "despertar", que se dan en un 33 por ciento de los casos. El cerebro humano posee, una vez que ha madurado, un reflejo de despertarse cuando recibe estímulos de una vejiga llena. Estos niños tiene un despertar dificultoso, por lo que no perciben los estímulos que la vejiga llena emite al tronco cerebral y se produce un escape.

>> Debilidad de los músculos responsables del "cierre" de la vejiga de la orina, por lo que cuando ésta se dilata por el llenado, automáticamente los músculos se relajan y se producen escapes involuntarios.

>> Una mayor excreción de calcio por la orina

Algunos consejos

>> Evitar exceso de ingesta de agua y de lácteos a partir de las seis de la tarde. (Es mejor que beba más cantidad de agua durante el día, pero tampoco debemos permitir que pase sed a la noche).

>> Explicar al niño de una manera sencilla cómo funcionan su cerebro y su vejiga, para ello contaremos con la ayuda del pediatra, y que debe mantener el uso del "pañal" para evitar enfriamientos.

>> El pediatra enseñará unos "ejercicios" de fortalecimiento de la musculatura vesical a los niños mayores de ocho años.

>> Mantener el tratamiento tanto tiempo como considere el pediatra, sabiendo que si se retira pronto, habrá recaídas inmediatas.

>> Es importante que el niño no padezca estreñimiento, pues agravará los síntomas.

durante la noche, y el calcio necesita de mucha cantidad de "líquido urinario" para ser expulsado por el riñón.

>> Patologías de las vías respiratorias altas como aumento del tamaño de las amígdalas y/o de las vegetaciones, lo que produce trastornos del sueño con ronquidos y/o apneas (paradas respiratorias de unos segundos). Este problema se asocia en un 50 por ciento a la enuresis nocturna, entre otras razones porque por la mala calidad del sueño se secreta en menor cantidad la hormona antidiurética.

>> El estreñimiento crónico.

Tratamiento de la enuresis nocturna

La enuresis nocturna tiene tratamiento y además debe de ser tratada para solucionar el problema. El consenso internacional considera que se deben de tratar todos los casos a partir de los siete años, en ambos sexos.

Entre los cinco y los siete años, la decisión del tratamiento se tomará de manera individualizada, contando con los padres y el niño.

Fundamentalmente existen dos tipos de tratamientos para la enuresis nocturna, uno medicinal y más moderno y otro conductual y de tipo histórico. Respecto a los tratamientos medicinales, el mejor es administrar por la noche hormona antidiurética sintética (Desmopresina) por vía oral. Con dosis correctas carece prácticamente de efectos secundarios, y está comprobado que no tiene ninguna alteración en el ritmo de crecimiento del niño. Se utilizan comprimidos para tomar con la cena todos los días. El efecto de la desmopresina oral es rápido pero se debe mantener el tratamiento durante varios meses para evitar las recaídas y suspender muy paulatinamente.

LUCAS ABREU

Entre los tratamientos conductuales, las alarmas nocturnas se han usado desde comienzos del siglo XX para el tratamiento de la enuresis primaria. Son dispositivos que producen una señal sonora (luminosa o vibratoria), cuando la orina moja el pijama (al que se ha fijado un electrodo); el niño se despierta y completa su micción en el baño. Es un método conductista, y aunque es eficaz en el tratamiento, requiere la colaboración y motivación del niño y de los padres, por lo que es frecuente su abandono.

La combinación de ambos métodos puede ser muy eficaz y adecuada en algunos casos. Existen otros tratamientos que deberán ser pautados en enuresis complejas y/o secundarias por el pediatra.

¿Qué deben y qué no deben hacer los padres?

DEBEN HACER

>> Consultar siempre al pediatra cuando nuestro hijo moja la cama después de los cinco años. El pediatra realizará una historia clínica y las exploraciones que necesite. También hay que consultar si después de un tiempo "de control", vuelve a mojar.

>> No culpabilizar al niño, ni vejarlo, puesto que él no lo puede evitar, dada la importancia de los factores genéticos.

>> No acomplejarle ni compararle con sus hermanos (aunque sean gemelos), o amigos de su misma edad o menores que ya controlen.

NO DEBEN HACER

>> Castigar a sus hijos por la Enuresis.

>> Ocultar el problema por vergüenza o por no darle importancia, es un trastorno importante que puede mantenerse durante toda la vida.

>> Comentarlo con amigos o compañeros y "diagnosticar" y "tratar" ellos el problema.

>> Criticar o desprestigiar a otros padres por tener un niño que moja la cama.

Bebés&Mamás

El salón de la futura mamá, bebé y nuevas familias

22-23
NOVIEMBRE '08
de 10 a 20 h.

FERIABEBÉ S.L.
Tel.: 93 379 22 16
feriabebe@bebesmamas.com

www.bebesmamas.com

MADRID

FERIA DE MADRID - Pabellón 6

8 SERVICIOS GRATUITOS AL VISITANTE

- Conferencias
- Área de juegos
- Áreas de descanso
- Restaurante del bebé
- Área del cuidado del bebé
- Aparcamiento para cochecitos
- Rincón de lactancia
- Taller de masaje infantil

Y ADEMÁS... ¡MUCHÍSIMOS PRODUCTOS CON DESCUENTOS ESPECIALES!

BÉBÉCAR · Nestlé Nutrition · Mi bebé y yo · Danone mi Primer Danone · Aquí MAMÁ www.aquimama.com · IBERIA · IBERIA regional AIR NOSTRUM

6 € descuento

Presentando este vale, descuento de 3 € por persona (válido para 2 entradas).
Precio con descuento 8 €/persona.
No acumulable con otras reducciones. No canjeable.

6 € descuento

Presentando este vale, descuento de 3 € por persona (válido para 2 entradas).
Precio con descuento 8 €/persona.
No acumulable con otras reducciones. No canjeable.

LAS VACACIONES DE UN AN

El inicio. 16 de julio. Familia: papá, mamá y 1+2. Destino: algún lugar en el Sur de España. Ponemos el despertador a las 6:00 a.m. para llegar antes de comer. Como todos los años, hay ya ganas de iniciar las vacaciones. A las 4:30 me desvelo. En plena oscuridad me acerco a mi señora y le digo al oído: "¿chiribiki o nos vamos ya?". Ella no tiene dudas; quince segundos después estoy (yo solito) en la ducha. ¡Empezamos bien las vacaciones!

El equipaje. Un tercero sin ascensor: tres viajecitos para bajar el equipaje al coche. Cabreo. Mi querida mujer siempre confunde vacaciones con mudanza. Su ropa y la de los niños va en una maleta que parece un container de esos de las obras. Calzado, toallas, juguetes, cuentos para leer, flotadores, etc., va aparte en mochilas y bolsas varias. Por supuesto, jerseys no pueden faltar: jerseys de cuello alto y gordos por si hace mucho frío, jerseys de algodón por si hace frío (normal) y jerseys finitos por si hace poco frío. Vamos al sur, julio, verano, 36 grados de media… ¡En fin!, si mi mujer lo dice, pues se lleva y punto. Pero yo… cabreo. Si mi mujer tuviera que emigrar en patera, ésta sería modelo transatlántico.

Todo lo mío va en los bolsillos exteriores de la maleta y de alguna mochila, porque ya no cabe nada más. Mi equipaje: un bañador, unas chanclas y cuatro camisetas. ¿Y los calzoncillos? Pues el puesto, y otro dentro del bolsillo del pantalón que llevo (en caso de apuro, también me vale de pañuelo).

El viaje. A las 5:30 a.m. todos montados y arrancamos. De lo enlatados que vamos, los niños van con la cara y las manos pegadas contra el cristal. "Bueno, a ver si los niños se duermen dos o tres horas", pienso. Menos yo, todos dormidos a las 5:32 a.m.

Y la preguntita dichosa: "¿queda mucho?". Esta pregunta se repetirá 326 veces durante el viaje (la segunda vez, a la altura de Móstoles)

Alcorcón, 5:48 a.m., los niños se despiertan para no dormir más. Y la preguntita dichosa: "¿queda mucho?". Esta pregunta se repetirá 326 veces durante el viaje (la segunda vez, a la altura de Móstoles y… cabreo). Pregunta y respuesta ("un ratito, duérmete un poquito, anda, guapo") parecen un disco rayado durante siete horas. Me abstraigo varias veces durante el viaje: "Este año, sí. Este año, a ver si descanso estos días y me olvido del trabajo y de la rutina diaria."

La llegada. Siete horas después llegamos a nuestro destino. Al bajar del coche suena el móvil de mi mujer: "¿por dónde vais?, ¿cómo están mis niños?". Es mi madre. No entiendo esas echadas de menos de mis padres y suegros, más aún cuando vivimos al lado (menos de 100 metros) y nos vemos casi a diario.

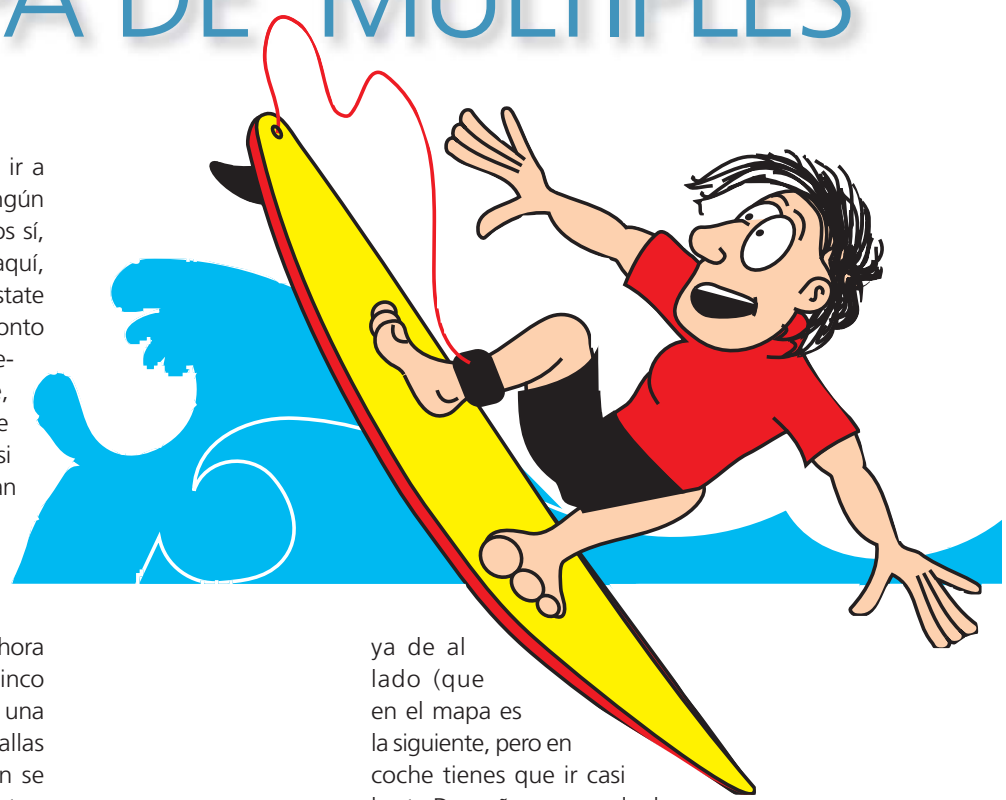
Al mismo tiempo llega otra familia de múltiples con quien habíamos planeado las vacaciones. Sus hijos han dormido casi todo el viaje, ¡igualitos que los míos!

Me acuerdo de un libro apasionante que estoy leyendo: *Educar sin gritar.* He decidido leerlo para ver cómo se puede calmar a ciertos animalillos sin perder los estribos. "Pues se lo dejé a mi amiga Marta", me dice mi señora. "¿Cóoooomo?, respondo. "Mi amor, te lo dije anoche, pero como nunca me escuchas cuando te hablo… Anda, anda, anda, coge las cosas del coche, que yo me voy a ir dando crema para la piscina, y no te enfades, que además, te he traído tu pijama, porque para tres cosas que tienes que traer, te olvidas una, Ponle mantequilla a los bocadillos de los niños para la merienda, y carga los móviles, que no tienen batería", dice casi sin respirar. "¿Eh?", le contesto, intentando asimilar todo lo dicho en una única frase.

Todavía estaba digiriendo su respuesta, cuando me tocan en el hombro: "¡Hombreeee!, ¡qué coincidencia!". Me vuelvo y me encuentro a un compañero de trabajo, pero de los pesados, esos que son pesados de verdad. Venía los mismos días y a la misma urbanización, ¡la madre que me trajo! "Cuando llegue una patera a la playa, hago el viaje de vuelta con algún moreno y desaparezco en el Sahara", pienso.

Me pongo a descargar el coche.

ÓNIMO PAPÁ DE 'MÚLTIPLES'



"Cari, mañana tendrías que madrugar para ir a comprar comida. En este pueblecito no hay ningún super, pero me han dicho que a 12 kilómetros sí, y a tres más está la mejor churrería de por aquí, ¿nos traes churros para desayunar? Eso sí, estate de vuelta sobre las diez porque hay que ir pronto a la playa", me dice con una sonrisa. Más órdenes. Eso significa que tengo que levantarme, el primer día de mis vacaciones, sobre las siete de la mañana. Cabreo. Miro la prensa a ver si dicen a qué parte de la zona y a qué hora llegan las pateras.

La playa. Me encanta la playa, pero un ratito, media horita incluyendo baño. Pues… hora de bajada: 10:30. Hora de subida: 14:30. Cinco niños (dos siempre peleando), cuatro padres, una neverita, dos sillas, dos sombrillas, ocho toallas (se me olvidó la mía), ocho gorras (también se me olvidó), palas, gafas y tubos de bucear, aletas, cubos, cremas, tres periódicos, flotadores varios, tablas de surf para los niños, raquetas de playa y… jerseys por si hace frío. ¡La leche, que despliegue! Lógicamente… cabreo. Parecemos sherpas porteadores en plena escalada al K2. Y no falta el viento, más fuerte que el del Himalaya. ¡Joder, con la brisa marina del sur!

¡Papá, crema! ¡Papá, al agua! ¡Papá, a jugar a las palas! ¡Papá, hazme un castillo! ¡Papá, me hago caca! … Todo esto multiplicado por 'múltiples' es lo más parecido a un tsunami. Yo, que más de dos cosas a la vez no puedo hacer, estoy reventado. El otro papá y yo nos miramos. Sudamos la gota gorda. Su señora y la mía, que sí pueden hacer varias cosas a la vez, toman el sol, mientras comentan las fotos de la Pantoja en el *Hola* y se beben una cervecita. Tres cosas a la vez; incluso cuatro, cuando fuman un cigarro. ¡Es increíble todo lo que pueden llegar a hacer! "¡Papá, ya me he cagao!", escucho a uno de los míos. ¡Jooooooooooooder! Miro el horizonte a ver si aparece ya la patera.

El viento. Lo del viento en el sur de España debería ser una cuestión de Estado o de interés científico, en vez de lo de la clonación, que yo tengo ya dos clones (y conozco muchos más) y ya sé cómo se hacen. Nadie sabe por dónde viene ni para dónde va el viento. El caso es molestar. Te llega por la derecha, y la toalla se vuela hacía la izquierda; te vas a la playa de al lado (que en el mapa es la siguiente, pero en coche tienes que ir casi hasta Despeñaperros a dar la vuelta para poder acceder a ella) y te da de frente, de lado y por la espalda. Te sientas a comer y se te vuela el filete empanado. Por supuesto… cabreo.

¡Papá, crema! ¡Papá, al agua! ¡Papá, a jugar a las palas! ¡Papá, hazme un castillo! ¡Papá, me hago caca!

Viento por todos los lados. En la playa se nos vuela hacia el mar un delfín-flotador de los niños: primero se va hacia Cádiz, una hora después le vemos pasar a los lejos hacia Málaga y, al día siguiente, le vemos de nuevo rumbo a Tánger. ¿Eso cómo se llama: levante o poniente? No lo sé, ni me importa, pero se vuelan las sombrillas, los periódicos,… El otro papá y yo corremos detrás de todo lo que se menea. Y, sinceramente… cabreo. Yo ya estoy negro (por fuera y por dentro). Y la patera… que no llega.

El regreso. Vuelvo a meter el equipaje en el coche y otra vez como sardinas en lata, y… cabreo. Esperan siete horas y otras 326 preguntas iguales; ¿tendrán mis hijos alguna otra para variar? Antes de partir, miro hacia el mar y no veo ninguna embarcación a lo lejos: "Querida patera, otra vez será. Vuelvo con mi familia a mi hogar. Dulce hogar (de verdad)."

Un año más… sin descanso, pero con la sensación de haber cumplido el objetivo: saber que los niños y mi mujer se lo han pasado genial. Y yo también he de reconocer que he disfrutado de lo lindo. Lo mío tampoco ha sido para tanto (eso me dice mi querida mujer).

Renault Grand Scénic

TODO UN VETERANO

Aunque se le puede considerar un veterano, el Renault Grand Scénic 1.9 dCi de 130 CV sigue siendo un vehículo muy práctico y una opción muy recomendable de compra, especialmente por su fiabilidad (dos años de garantía, sin límite de kilometraje), su amplio espacio interior y un precio ligeramente inferior al de sus rivales.

TEXTO: **RAFAÉL LUENGO**

El Grand Scénic es un vehículo que mide 4.493 mm. de largo y fue pionero al incorporar una tercera fila de asientos escamoteables, con siete plazas individuales en configuración 2-3-2. Queda espacio suficiente para ir cómodamente sentados los adultos en las dos primeras filas, dejando la tercera fila para los más jóvenes. Con lo asientos de la última fila levantados nos queda un volumen de maletero de 550 litros y si los guardamos no restan nada de la capacidad del maletero ni hay que extraerlos el coche. Con todos los asientos plegados disponemos de un volumen útil hasta el techo de 2.240 litros.

Los acabados interiores son de buena calidad y entre otros detalles cabe destacar la utilización de un freno de mano eléctrico, el uso de una tarjeta inteligente con arranque por botón en vez de utilizar la clásica llave, climatizador y volante multifunción.

Si tienes cualquier duda en materia de coches, escribe a: rluengo@infogrupo.com, nuestro experto en coches te responderá inmediatamente tu pregunta, con su respuesta, aparecerá publicada.

Consumos contenidos

La mecánica emplea un motor turbo diesel de inyección directa por "common rail" con turbo de geometría variable e intercooler que ofrece 130 CV. de potencia y que unida a una transmisión de seis velocidades manual, facilita unos consumos de combustible muy contenidos. El mantenimiento se realiza cada 30.000 Km.

El Grand Scénic ha optado por unas suspensiones que destacan por su confort, con unos tarados de suspensiones suaves lo cual hace, que unido a su altura, el coche se incline excesivamente en las carreteras viradas, pero lo hacen muy fácil de conducir y muy cómodo en viajes largos con la familia.

Viene equipado con el sistema Isofix para enganche de sillas normalizadas de cara o de espaldas a la carretera en la plaza del pasajero delantero y en las dos plazas laterales de la segunda fila. También puede venir equipado con un reposacabezas convertible acoplado a un cojín alzador para los niños de 3 a 10 años. Este equipamiento permite mantener la cabeza del niño en una posición óptima de confort y seguridad.

Además, los pasajeros cuentan con el siguiente equipamiento de seguridad de serie: doble airbag frontal para conductor y pasajero; doble airbag lateral delantero, el del acompañante desconectable; airbags de cortina delantero y trasero; ABS con EBD de serie; control electrónico de estabilidad y tracción, 5 estrellas norma EuroNCAP, cinturones de seguridad con pretensores y sistema

RECETAS CONTRA LA CRISIS

TEXTO Y FOTOS: **Mª JOSÉ DILLA**

Pudding de coliflor

INGREDIENTES

- >> Restos de coliflor cocida.
- >> 1 brick de nata.
- >> 4 huevos.
- >> 200 grs de queso rallado emmental o gruyere.
- >> Sal, pimienta y nuez moscada.

PREPARACIÓN

Batir los huevos, añadir la nata, y el resto de los ingredientes y mezclar bien. Verter esta mezcla en un molde de corona apto para microondas. Meter en el micro, a temperatura máxima, 12 minutos. Servir acompañado de una buena salsa de tomate casera.

TRUCO

Si tienes restos de otras verduras, como pimientos del piquillo, zanahorias, judias verdes, también puedes ponerlos, y lo conviertes en un pudding de verduras.

Redondo al horno

INGREDIENTES

- >> ¾ de kg de redondo en un trozo.
- >> 1 cebolla grande o 2 medianas.
- >> Vino blanco.
- >> 300 gr de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a temperatura media fuerte. Cortar la cebolla en juliana y poner en una fuente de horno. Colocar sobre ella la carne, salpimentada. Calentar el aceite en una sartén hasta que casi humee. Volcar el aceite hirviendo sobre la carne y meter rápidamente en el horno ya caliente. A los 20-25 minutos, dar la vuelta. Incorporar el vino y dejar otros 20-25 minutos. Sacar la carne, pasar la salsa por el prensapures, si es necesario añadir un poco de agua y hervir un poquito. Cortar la carne muy finita y servir acompañada de la salsa y unas verduritas o patatas.

TRUCO

En lugar de prensapures, pasa la salsa por la Thermomix, 10 segundos, velocidad 6.

Tarta de chocolate con leche

INGREDIENTES

- >> 1 paquete de galletas María
- >> 60 grs de mantequilla a temperatura ambiente
- >> 1 tableta de chocolate con leche buena (150 grs)
- >> 50 grs de azucar
- >> 250 gs de nata
- >> 250 de leche
- >> 1 sobre de cuajada
- >> Azúcar glace para adornar, o unas frutas rojas

PREPARACIÓN

Triturar las galletas y mezclarlas, muy bien, con la mantequilla derretida. Forrar un molde desmoldable con ellas y meter en la nevera a enfriar. Trocear el chocolate y fundir con la leche, la nata, el azúcar y el sobre de cuajada, ir dando vueltas poco a poco y con el fuego flojito, sin que llegue a hervir hasta que este un poco cuajado (8-10 minutos). Verter sobre la base de galletas y dejar enfriar 3-4 horas, mínimo, en la nevera.

TRUCO

En la Thermomix, triturar primero el chocolate con unos golpes de turbo, añadir el resto de los ingredientes y programar 7 minutos, 90º y velocidad 5.

>> Una ciudad para niños

El próximo 12 de diciembre abrirá sus puertas en San Sebastián de los Reyes, Madrid, Micropolix un parque de ocio educativo donde se pretende que niños y niñas de 5 a 13 años aprendan jugando.

Para ello se ha construido una ciudad estructurada en barrios, distritos postales, calles y plazas; con edificios de muy diversos estilos. Dentro de cada uno de ellos encontraremos los establecimientos típicos que forman parte de una ciudad: hospital, supermercado, ayuntamiento, biblioteca, un estudio de radio…

A través de las actividades y juegos se pretende potenciar el conocimiento y valoración de las normas de convivencia, fomentar la participación activa como ciudadanas y ciudadanos, valorar y respetar el medio ambiente, promover actitudes viales responsables e inculcar hábitos de cuidado y salud corporal.

Así, los niños y niñas podrán planificar menús saludables, actuar en una obra de teatro, apagar un fuego virtual como miembro del cuerpo de bomberos, seguir pistas a través de los libros, orientarse en la ciudad con un plano, etc.

Para hacerlo todo más real, Micropolix cuenta con su propia moneda, el Eurix.

Y mientras los niños disfrutan y aprenden, los padres podrán acompañar a los niños en sus aventuras, o bien descansar en una zona en la que tienen a su disposición distintos servicios y desde la que se puede ver toda la ciudad, todo ellos dependiendo de la edad.

Horarios

Para el público general abrirá los viernes por la tarde de 17:00 a 21:00 horas, los sábados, festivos y vacaciones escolares de 11:00 a 21:00 horas; los domingos permanecerá abierto hasta las 20:00.

Precios

Los niños 22 euros y los adultos 6 euros. Precios especiales para grupos, y familias numerosas.

Varios

Hasta el próximo 3 de enero, todos los sábados a las 11:00 y a las 12:30 horas, tanto los niños que nos visiten como los madrileños que quieran conocer mejor su ciudad, podrán disfrutar del cuentacuentos *La historia de Indiano Juanes.* Un aventurero profesor visitará el Centro de Turismo de Colón para contarles los increíbles sucesos, y las curiosas anécdotas que atesoran las calles y plazas de Madrid.

Además, los sábados por la tarde, a las 16:00 horas, les espera la visita *Los Tesoros de Madrid*, en la que en compañía de un guía profesional recorrerán las calles del casco histórico deteniéndose en los lugares más emblemáticos donde el guía relatará los sucesos, leyendas y curiosidades que tuvieron como escenario estos lugares.

Información y venta anticipada: Centro de Turismo de Madrid, Plaza Mayor 27. ☎ 91 588 29 06. www.esmadrid.com/descubremadrid

Libros

>> Carla. ¡Qué bien huelen las frutas!

Carla va a la frutería y juega con Tini a averiguar los colores y olores de sus frutas preferidas. Descubren que sólo los limones huelen a limón y que las fresas son de un rojo intenso y huelen genial. Frota las frutas favoritas de Carla y Tini y verás que sorpresa: ¡huelen! Recomendado a partir de 3 años.

>> ¡Un superratónico día… de campeonato!

Un nuevo libro de Geronimo Stilton con adhesivos reutilizables en el que el ratón confiesa su gran pasión: ¡el fútbol! Soy hincha del Ratonia… pero un hincha respetuoso: ¡para mí el deporte es coraje, lealtad y amistad! A partir de 7 años.

llega la Navidad y amapamu te invita a su fiesta

Es el día **7 de diciembre** en la Sede de las Casas Regionales de Alcobendas, en la Avenida Olímpica, 14, a partir de las 17:00 horas y hasta que nos cierren.

El programa del evento será el siguiente:

De 17:00-18:00, recepción de invitados.

Una hora y media de juegos.

Entrega de premios del concurso de Postales Navideñas.

Merienda para mitigar el cansancio.

Sorteos, regalos y sorpresas.

Y como fin de fiesta, la visita de los Carteros Reales a los que podréis dar vuestras cartas para que se las entreguen a Sus Majestades.

Durante la fiesta se hará también una campaña de recogida de juguetes para la organización benéfica Acogem.

Rogamos confirméis vuestra asistencia en el teléfono 618 883 965 o mandando un correo electrónico a ocioycultura@amapamu.org, indicando vuestro número de socio, las personas que vais a asistir y la edad de los niños.

LA FIESTA ES EXCLUSIVA PARA LOS SOCIOS DE AMAPAMU

MANTENER **SANO** TU CUERPO ES IMPORTANTE.
MANTENERLO **BONITO**, TAMBIÉN

UNA OFERTA EXCLUSIVA PARA SOCIOS DE AMAPAMU

Como socio de **AMAPAMU**, tú y tus familiares directos podéis disfrutar de precios especiales en todos los tratamientos para hombre y para mujer de **CLÍNICA LONDRES**. Infórmate sobre nuestros tratamientos personalizados y condiciones de financiación. Además, si vienes entre octubre y diciembre te beneficiarás de una oferta muy exclusiva.
Imprescindible acreditarse en la primera visita.

OFERTA EXCLUSIVA PARA SOCIOS DE AMAPAMU

TRATAMIENTO		TARIFA PRIVADA	TARIFA AMAPAMU	PROMOCIÓN AMAPAMU de octubre a diciembre
FOTODEPILACIÓN MÉDICA LÁSER	COMPLETO INGLES + AXILAS	775 €	655 €	615 €
	COMPLETO INGLES + AXILAS + PIERNAS	2.470 €	2.095 €	1.975 €
MEDICINA CORPORAL	CIRCUITO 15*	950 €	795 €	725 €
	CIRCUITO 30*	1.530 €	1.300 €	1.220 €
MEDICINA FACIAL	TRATAMIENTO COMPLETO BOTOX	475 €	385 €	345 €
	TRATAMIENTO DUPLO ANUAL BOTOX**	855 €	725 €	680 €

*Hasta 15/30 sesiones de endermología (LPG), vacuum, accent, mesoterapia, presoterapia o bodyter.
**Incluye 2 tratamientos completos de botox en un año.

15% de descuento en el resto de tratamientos

COMPLETO: Sesiones limitadas durante 3 años.

Promoción especial en tiempo limitado (no acumulable)
Tarifas válidas hasta el 31/12/08

902 12 33 66
www.clinicalondres.es

REJUVENECIMIENTO FACIAL • NUTRICIÓN Y CONTROL DE PESO • FOTODEPILACIÓN MÉDICA LÁSER • TRATAMIENTOS VASCULARES • CIRUGÍA ESTÉTICA • BALÓN INTRAGÁSTRICO

CLÍNICA LONDRES
MEDICINA Y CIRUGÍA PLÁSTICA

BARCELONA / BILBAO / CASTELLÓN / CIUDAD REAL / MADRID / MURCIA / PAMPLONA / SABADELL / TARRAGONA