

CARTAS DE LOS LECTORES

Corazón para correr

El 22 de enero hubo en Gran Canaria una maratón que se corría junto con una media maratón; yo corrí en la segunda. A mis 40 años y sin haber cuidado mucho mi cuerpo en la juventud decidí embarcarme en esta travesía. Cuando llevaba casi 15 kilómetros y pensando en coger el taxi más próximo se me acercó un joven con una camiseta a rayas rojas y amarillas en la que se leía "Catalunya". Y adivinando que no iba a poder con la prueba se me acercó y me animó con sus palabras. Me contó que había venido de Barcelona sólo para correr. Me dijo que para correr este tipo de prueba hacía falta un 70% de forma física, un 20% de cabeza y un 10% de corazón.

Marc (que era como se llamaba ese joven catalán) me hizo sin decir nada levantar la cabeza y ver que el corazón eran las tardes de frío o calor que ibas a correr sin ganas, eran los días en los que te dolía todo y te animabas a ir de nuevo, era la familia que te estaba apoyando ese día, el amigo que corría esos pocos metros para hacerte compañía, la gente que sin conocerte de nada te animaba a seguir, los voluntarios con sus bebidas isotónicas y su fruta, la música, el ambiente. Y sobre todo en ese 10% de corazón era Marc que, sin quejarse, sin conocerme de nada, corrió junto a mí hasta animarme a esprintar al final de la carrera mientras él seguía con su maratón. Sí, Marc corría la maratón y aún le quedaban 21 kilómetros más y así y todo me ayudó.

No sé nada más de él. Sólo quería a través de cualquier medio intentar que le llegaran estas palabras de agradecimiento. Gracias, Marc, por prestarme ese gran por ciento de corazón que tienes.

IVÁN RODRÍGUEZ

Las Palmas de Gran Canaria

Científicos perduts

Quan em van concedir la beca de la Generalitat de Catalunya per iniciar la tesi doctoral vaig sentir que tenia una gran oportunitat per, a més de sentir-me realitzada, contribuir a la millora del medi ambient i de la gestió dels nostres rius, tan importants per

EL LECTOR EXPONE

El dol en una criatura

Com és de difícil acompanyar una persona en el dol per una pèrdua, especialment si aquesta persona és un nen i tu el seu educador o mestre. Però això ens passa, tard o d'hora ens trobem en aquesta situació i el primer que sents són unes ganes terribles de fer desaparèixer el seu dolor, com si tinguéssim una vareta màgica que pogués realitzar miracles. Ens resulta insuportable veure el patiment reflectit en la mirada d'una criatura i intentem fer de tot per evitar-ho, però ni tenim vareta ni fem miracles. Fa dos estius (treball en una granja escola) va arribar a les meves mans una nena preciosa amb el cor trencat a causa d'una pèrdua familiar. Els dubtes de com actuar i com animar-la es van acumular dins meu perquè volia amagar-li la pena encara que només fos per unes hores. Però no és aquest el camí. Em vaig adonar que el primer que haviem de fer era acceptar el seu dolor, haviem de tenir-lo present i respectar-l'hi perquè era seu i de ningú més i jo no tenia dret de treure-li, ni amagar-li i encara menys de fer-lo desaparèixer distraient-la fent 10.000 activitats o sobreprotegint-la dels entrebancs diaris per evitar més patiments. No, quan tens un dolor profund no el pots

distreure, encara que siguis una criatura. Creiem que per ser grans podem guiar la vida dels més petits, fer-los tot fàcil fins al punt d'intentar dissimular els seus sentiments, però no tenim aquest poder per més que ens agradaria a nosaltres patir per ells. Aquell estiu vaig decidir acompanyar-la en el seu dolor, i el primer pas va ser que jo fos la primera a acceptar la seva situació, la seva pèrdua dolorosa. No us puc explicar quant em va costar però vam poder arribar al segon pas, donar-li eines i recursos que pogués utilitzar en el dia a dia per superar els entrebancs de la seva timidesa, els petits conflictes amb els companys i que recuperés, a poc a poc, el seu somriure i aquella mirada profunda que té. I va ser llavors quan em vaig adonar que perquè ells acceptin, primer hem de fer-ho nosaltres, i acceptar significa viure amb aquell problema de la millor manera possible. Si nosaltres ho aconseguim, ells seguiran el nostre exemple. No amaguem el dolor a les criatures, és seu i de ningú més. Respectem-lo i acceptem-lo, encara que probablement ens constarà molt més a nosaltres que a ells.

CRISTINA GUTIÉRREZ LESTÓN
Santa Maria de Palautordera

la societat en la qual vivim. Durant cinc anys vaig esforçar-me per rendir al màxim, traient hores de sota les pedres per poder combinar el lleure amb el saber, aquí i en altres països, contenta i trista, sola i acompanyada. Tot per 1.090 euros mensuals. L'últim ascens va ser el més dur, però vaig aconseguir fer cim i obtenir el passaport d'entrada a la investigació postdoctoral, és a dir, ser doctora.

Tota la inversió feta al llarg de la meva formació doctoral suma més de 120.000 euros, sense tenir en compte despeses de material, infraestructures i anàlisis de laboratori. Els fruits d'aquesta inversió, en el millor dels casos, se'ls emportarà un altre país, com aquell pagès que regala taronges perquè no les pot vendre. Un mal moment per madurar professionalment i continuar el

camí. Com un nounat que mor en arribar al món, així serem nosaltres. La generació perduda de doctors.

NÚRIA CID PUEY

Barcelona

Los medicamentos

Les explicaré que igual que existe en farmacia un *Vademécum*, libro que detalla todos los productos farmacéuticos idénticos, es decir con los mismos principios activos, en textil existe el *Colorindex*, que también detalla todos los colorantes de igual composición química y su correspondiente fabricante.

Resulta que dos colorantes químicamente idénticos presentan unas diferencias de matiz que pueden variar desde un azul turquesa, limpio como el color del cielo en un día de sol, a un azul

verdoso casi como el de una botella de vino tinto. La diferencia estriba en que durante el proceso de elaboración un fabricante ha eliminado unos subproductos, con el encarecimiento de coste correspondiente, y otros no. Si en un colorante la presencia de tales subproductos da lugar a un cambio de color, es decir del resultado final, es muy posible que en un medicamento también se altere la eficacia del mismo. En este caso no vale que digan que el 90-95% del principio activo es el mismo. Existe un subproducto que puede alterar el resultado. Ese subproducto puede además proceder del fabricante de la materia prima, que no es el mismo que el fabricante del medicamento y este puede comprar al mejor precio, que no quiere decir la mejor calidad.

Como químico me interrogo

además sobre la influencia de excipientes que pueden hacer que un medicamento tenga un efecto más o menos rápido, lo cual según el caso puede ser contraproducente y no dar el resultado apetecido. Incluyo el encapsulado de medicamentos en polvo. La contestación la dejo en manos de químicos farmacéuticos.

GERMÁN FISCHER

Barcelona

Trobar ametlles crues

He llegit que l'ametlla crua, entre altres qualitats, conté un 58% de greixos insaturats (és a dir, saludables) i és rica en vitamina B i D. És a dir que és un aliment molt saludable. Mentre que si es torra, bona part dels seus greixos es converteixen en saturats (no saludables) i les vitamines es perden.

Havent llegit això vaig decidir anar al supermercat per comprar ametlles crues, però no em va ser gens fàcil trobar-ne, ja que, quasi totes les ametlles que hi venen són torrades. Per tant, no entenc per què sent tan saludables i gustoses no se'n troben a tots els supermercats, ni tampoc per què les torren si d'aquesta manera perden tots els nutrients. A més, les úniques ametlles crues que vaig trobar eren importades des dels Estats Units, cosa que tampoc comprenc si tenim en compte que Catalunya n'és una zona productora.

CRISTINA FONT

Girona

Cultura incívica

Actualment, la gent del nostre país se suposa que és avançada i civilitzada. Tenim tota mena d'aparells que ens fan la vida més fàcil que als nostres avantpassats. Gaudim de tot tipus de millores (sanitat, alimentació, ensenyament...) i, en general, vivim millor. Ara bé, civilitzada? En tinc els meus dubtes. Aquests són uns exemples: gent que no paga als transports públics, d'altres que deixen als seus gossos fer les seves necessitats fisiològiques al carrer o al parc, fumadors que llenquen les burilles a qualsevol lloc, els que escupen per tot arreu, gent que embruta les parets, que

LA FOTO DEL LECTOR

¿Quién engaña al consumidor?

"Como se observa en la imagen -escribe Pablo Zarzuelo-, son dos garrafas de aceite de 5 litros compradas en el Carrefour de Ávila, el mismo día y en la misma compra. Lo curioso es que una de ellas viene con '1 litro gratis', y como se observa en el ticket el precio y denominación al pasarlo por caja es el mismo. Mi pregunta: ¿quién engaña al consumidor, el fabricante o el vendedor?"

Los lectores pueden enviar sus fotografías a cartas@lavanguardia.es. Es imprescindible que vayan firmadas con nombre y apellidos y debe constar la dirección, el teléfono y el DNI o el pasaporte. La Vanguardia se reserva el derecho de publicar aquellas que considere oportuno.



EL CONTADOR

¿Cree que la reforma laboral solucionará el problema del paro?

Han opinado **10.571 personas**
Hasta las **21.00 horas**



LA PREGUNTA DE MAÑANA

¿Aprueba la decisión de Jordi Hereu de abandonar el Ayuntamiento?

Vote en www.lavanguardia.com/participacion/encuestas o enviando un mensaje al 27722 con la palabra VOTAR espacio 1, 2 o 3, según sea la opción elegida Sí, No o Ns. Coste del SMS 1,42 (IVA incluido). Servicio prestado por NVIA. Atención al cliente: 902 354 525. info@nvia.eu