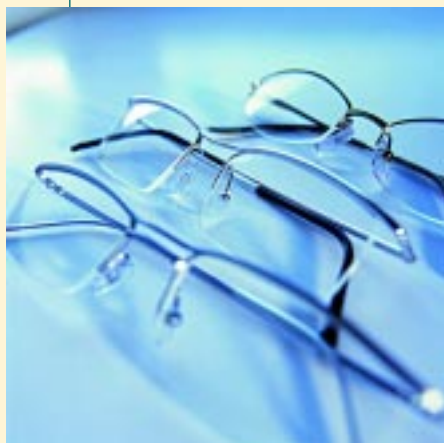


## CIENCIA

### NANOTECNOLOGÍA CONTRA EL VAHO



Científicos estadounidenses han encontrado, según "The Guardian", en la nanotecnología la solución a que los cristales

les se empañen. Los parabrisas y las gafas se empañan con gotas de agua condensada que produce la visión borrosa. Según estos investigadores, se soluciona al aplicar dos capas ultra finas de partículas de silicio y plástico, invisibles para el ojo humano, sobre la superficie de los cristales.

Este recubrimiento aplana las gotas de agua lo que evita la visión borrosa del vaho. Podría utilizarse en gafas de ver, de esquiar, parabrisas, e incluso en los espejos de los cuartos de baño, según Michael Rubner, que ha liderado la investigación.

## CURIOSIDADES

### NIKON

#### Fotos sin cables



Nikon ha presentado la primera cámara que transmite fotos sin cables a ordenadores personales o impresoras. Coolpix P1, la nueva cámara, mide 9,1 por 6,0 por 3,9 cm y puede transmitir imágenes a un equipo hasta a 30 m de distancia. Dotada de una red de área local LAN, permite ajustes para tomar imágenes digitales en 16 modalidades diferentes como vista nocturnas o fiestas y su precio rondará los 50.000 yenes (446 dólares).

Las cámaras digitales de imagen fija aparecieron en el mercado en 1995 y actualmente el 90 por ciento del mercado mundial está controlado por empresas japonesas como Canon, Casio y Matsushita Electric Industrial.

Más de la mitad de los hogares japoneses posee una cámara digital.



## CINE

### EL BOSQUE

#### (The village)

2004, M. Night Shyamalan

Fábula políticamente correcta que, cual lobo vestido con piel de cordero, se ha infiltrado en la manada del mundo del entretenimiento para morder la yugular de la mentalidad socialmente dominante.

Una pista para desentrañar el críptico mensaje de la historia: que los "arbustos" no impidan ver más allá del bosque que cierto sector privado se ha montado con los fondos obteni-

dos por aquellos de sus espíritus más emprendedores y que no ha dudado en recluírse en una idílica aldea para, una vez allí y en virtud del poder de su propia razón, aplicar tácticas de terrorismo social para mantenerla en calma consigo misma y unida ante el latente horror, esta vez controlado, que la rodea.

Tras la avanzadilla llega el grueso del pelotón: un trío de directores 'con el colmillo revuelto' (que peinan canas en el mundo cinematográfico) y que, curiosamente, tienen en su haber películas relacionadas con el, aparentemente, vacío e incommensurable espacio. Tres directores de reco-

nocida trayectoria, tres películas, tres puntos de vista diferentes sobre una candente situación.



Atanasio Carpena Martín

## CURIOSIDADES

## NANOCABLES PARA CIRCUITOS INTEGRADOS DE ALTA VELOCIDAD

Un equipo de químicos e ingenieros ha fabricado circuitos robustos a partir de minúsculos nanocables que se alinean asimismo en un chip de vidrio durante un proceso de elaboración a bajas temperaturas, y ya han creado dispositivos electrónicos rudimentarios que ofrecen un sólido rendimiento sin tener que recurrir a la generación de altas temperaturas durante la fabricación ni al uso del costoso silicio como materia prima. Los investigadores de la Universidad de Harvard, dirigidos por el químico Charles M. Lieber y el ingeniero Donhee Ham, produjeron circuitos a baja temperatura utilizando una solución de nanocables sobre un sustrato de cristal, seguido por una fotolitografía para grabar el modelo de un circuito.

Empleando como sustratos, materiales comunes de peso ligero y bajo coste, como el vidrio o incluso el plástico, estos circuitos de nanocables podrán facilitar una implantación mayor de la electrónica en todos los aspectos de la vida cotidiana

## LIBROS

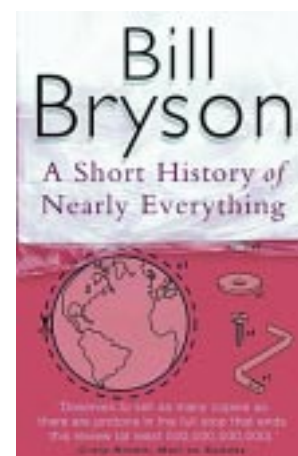
Bernardo González



**Bryson, B.**  
**A Short History of Nearly Everything.**  
*Transworld - 2003*  
**ISBN 0-7679-0818-X. 692**  
**Págs**

Bill Bryson (1956) es un norteamericano de Iowa que ha pasado una parte importante de su vida en Inglaterra trabajando de periodista en The Times y The Independent donde escribía artículos sobre viajes. De estos artículos surgieron los primeros libros: *The Lost Continent* - crónicas de un viaje por pequeñas ciudades en USA-, *A Walk in the Woods*, *Notes from a small island* (elegido en 2003 por los ingleses como uno de los libros que mejor les retratan). Otros libros de Bryson están dedicados a las peculiaridades del inglés: *The Mother Tongue* y *Bryson's Dictionary of Troublesome Words*.

En el año 2004 gana el premio Aventis al mejor libro divulgativo científico con *A Short History of Nearly everything*. Poniendo énfasis en los protagonistas de la ciencia, los científicos, realiza un recorrido por la física, química, paleontología, astronomía, biología, botánica, zoología... desde Newton hasta nuestros días



El autor acierta especialmente cuando establece comparaciones que nos permiten imaginar la separación de los planetas en el sistema solar o el número de bacterias que habitan en nuestra nariz.

"...me di cuenta que no conocía poco del único planeta en el que iba a vivir. No tenía idea, por ejemplo, de por qué el océano es salado pero los Grandes Lagos no lo eran", escribe Bryson. "No sabía que es un protón o una proteína, o distinguir un quark de un quasar, no entendía como un geólogo podía mirar un estrato de rocas en un barranco y decirnos cuando se formó.... realmente no sabía nada".

## IV Centenario de El Quijote

En 2005 se cumplen 400 años de la publicación de *El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha*, en la imprenta de Juan de la Cuesta en la calle Atocha, de Madrid, por cuenta del librero madrileño Francisco de Robles.

El IV Centenario del Quijote es una iniciativa del Gobierno de España



Portada de la 1ª edición (imprenta de Juan de la Cuesta, 1605).

para celebrar los cuatrocientos años de la publicación de la primera parte de *El Quijote*, quizá la novela más reconocida de la literatura universal. Don Quijote es un referente y un emblema de nuestra cultura, además de un arquetipo en el que se reúnen algunos de los valores más significativos y fundamentales de la cultura universal.

Si las aventuras del famoso hidalgo hubiesen sucedido ahora, quizás los



molinos serían unas antenas de telecomunicación...o unos generadores eólicos, pues ambos "gigantes" proliferan por toda nuestra geografía.

## TECNOLOGÍA

### ROBOSAPIEN V2 y ROBORAPTOR

**D**os nuevos robots de juguete invaden la escena infantil. La novedad es que además de recibir órdenes como si se tratara de un videojuego, tienen autonomía en algunos movimientos y diversos modos

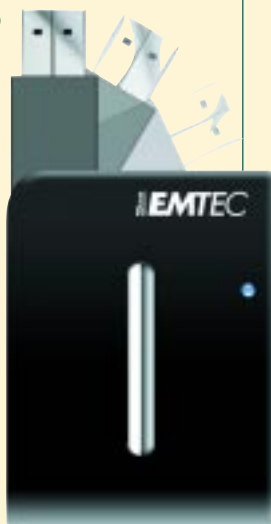


en qué situarles para que empleen su inteligencia artificial: son juguetones, agresivos, siguen a su amo, juegan solos. Un bonito juguete para mayores de 6 años, Robosapiens V2 habla, reconoce colores básicos y voz, o baila. Sólo hay que pedirselo. De 100 a 150 EUR.

## INFORMÁTICA

### GIGA CUBE Disco duro de 5 Gb en una pulgada

**U**na gran capacidad para un tamaño minúsculo es lo que ofrece este Giga Cube de Emtec para transferir y almacenar datos mediante conexión al USB 2.0 de alta velocidad. Con capacidad de hasta 5 Gigabytes, es tan fácil como una memoria flash USB. Pesa 40 gramos y mide una pulgada.



## CURIOSIDADES

### ORIGEN DE NOMBRES DE ALGUNAS MARCAS

**Ordenadores, software, y electrónica, las más conocidas del planeta**

**APPLE.** La manzana era la fruta favorita de Steve Jobs, fundador de APPLE, que llevaba meses de atraso para inscribir un nombre para su negocio, y amenazó llamar a la empresa "Computadoras Apple" si los otros colegas no sugerían un nombre mejor en un plazo muy corto de tiempo.

**CISCO.** Cisco no son siglas según lo que se piensa popularmente. Es un diminutivo para San Francisco.

**COMPAQ.** Este nombre fue formado usando COMp, para la computadora, y PAQ para denotar un objeto integral pequeño.

**GOOGLE.** El nombre comenzó como una broma que se jactaba de la cantidad de información que el motor de búsqueda podría buscar. Originalmente fue nombrado 'Googol', una palabra que representa al número 1 seguido por 100 ceros. Después que los fundadores - los estudiantes de Stanford Sergey Brin y Larry Page - presentaron su proyecto a un inversionista de capital inicial recibieron un cheque hecho a nombre de 'Google'.

**HOTMAIL.** El fundador Jack Smith tuvo la idea de tener acceso al E-mail vía Web desde un ordenador en cualquier parte del mundo. Cuando Sabeer Bhatia hizo el plan de negocios para el servicio de correo, intentó todas las clases de nombres que terminaban en 'mail' (correo) y finalmente seleccionó Hotmail ya que incluía las letras "HTML" - el lenguaje de programación usado para crear páginas Web. Fue referido ini-

cialmente como HoTMaiL con mayúsculas selectivas.

**HEWLETT PACKARD.** Bill Hewlett y Dave Packard de Hewlett Packard lanzaron una moneda para decidir si llamarían a la compañía que fundaron Hewlett-Packard o Packard-Hewlett.

**INTEL.** Bob Noyce y Gordon Moore querían nombrar a su nueva compañía 'Moore Noyce' pero ya estaba registrado por una cadena de hoteles, así que tuvieron que usar las siglas de "INTEgrated ELEctronics" (electrónica integrada).

**MICROSOFT.** Microsoft fue acuñado por Bill Gates para representar a la compañía que se dedicaba al software de MICROcomputadoras. Originalmente se utilizó Micro-Soft, con guión.

**MOTOROLA.** El fundador Paul Galvin de Motorola se le ocurrió este nombre cuando su compañía comenzó la fabricación de radios para autos. La compañía de radio más popular en ese entonces era Victrola.

**ORACLE.** Larry Ellison y Bob Oats trabajaban en un proyecto de consultoría para la CIA, con el nombre en código Oracle (la CIA veía esto como el sistema para dar respuestas a todas las preguntas), que fue diseñado para ayudar a utilizar el código nuevo escrito por IBM, SQL. No se llegó a terminar y Larry y Bob decidieron acabar lo que habían comenzado. Guardaron el nombre ORACLE y crearon el motor de RDBMS. Más adelante lo utilizaron para dar nombre a su compañía.

**YAHOO!.** La palabra fue inventada por Jonathan Swift y utilizada en su libro 'Las Aventuras de Gulliver'. Representa a personas que son repulsivas en aspecto y apenas humanas. Los fundadores de Yahoo!, Jerry Yang y David Filo seleccionaron el nombre porque se consideraban yahoos.

## SALUD

Bernardo González



## CORRER (y X)

En este número, con la publicación de la décima entrega, finalizamos esta serie que iniciamos hace ya tres años y que esperamos os haya metido a muchos el gusanillo de correr, el método mas sencillo y efectivo para mantenerse en forma.

Para terminar vamos a resumir los datos mas interesantes que hemos expuesto.

La conveniencia de realizar ejercicio físico, al menos dos veces por semana, es la recomendación mas realizada por los expertos de salud. Vamos a describir un plan que debe permitir a un adulto de unos cuarenta años participar con éxito en carreras populares de diez-doce kilómetros y acabarlas en menos de una hora.

## Equipamiento

Póngase ropa adecuada para la época del año. No podemos permitir que el buen/mal tiempo nos impida realizar cómodamente nuestros ejercicios. Como base del equipamiento invernal utilizaremos un buen cortavientos impermeable y transpirable complementado con unas mallas largas. frío. En verano nos bastara con una camiseta, un pantalón de atletismo y la imprescindible gorra visera para soportar el sol. En cuanto a zapatillas, no se complique la vida, empiece con unas que se sienta cómodo y con coste inferior los 60 euros..

Un excelente equipamiento puede conseguirse a precio razonable en tiendas especializadas, como Bikila - [www.bikila.com](http://www.bikila.com).

## Como empezar

Determine dos/tres días de la semana en los que puede dedicar al menos una hora a esta actividad. Establezca un calendario flexible en la forma, días y horarios, pero rígido en el fondo, ej: cada mes voy a realizar ocho/diez días de ejercicio. El objetivo de esta primera etapa de la preparación es ser capaz de aguantar una hora continua de

carrera. Buscaremos un recorrido circular con una longitud aproximada de 8 Km. y empezaremos a completarlo en una hora. Intentaremos realizarlo a una velocidad que nos resulte cómoda, es decir que podamos hablar a la vez que corremos. No se agobie y descansa para recuperar la respiración normal tantas veces como estime conveniente. No olvidemos que nuestro objetivo es llegar a realizar una hora continua de carrera y conseguirlo depende de muchos factores: edad, forma física actual, peso. Nos proponemos correr tres días cada semana, dejando los lunes, miércoles, jueves y sábados de descanso. Empezamos y acabamos todas las sesiones con estiramientos.

El martes de comienzo de nuestro plan empezaremos corriendo 35 minutos y cada semana que pase aumentaremos cinco minutos. Las dos ultimas semanas debemos completar 60 minutos.

Los viernes realizaremos ejercicios de cambio de ritmo. Empezaremos con 30 minutos a ritmo suave intercalados con 4 rectas de unos cincuenta metros a ritmo vivo. La siguientes semanas aumentaremos progresivamente hasta llegar a los 45 minutos y cuatro rectas de cien metros. Por ultimo, los domingos realizaremos entrenamientos que comenzaremos muy lentos para aumentar paulatinamente el ritmo. Empezaremos con 45 minutos y deberíamos llegar a los 75 minutos.

En siete semanas podremos afrontar con garantías de finalización nuestras primeras carreras; [www.carreraspopulares.com](http://www.carreraspopulares.com).

## Cronometro y pulsometro

El cronometro proporciona el necesario control del tiempo empleado y nos ayudara a construir el recorrido que utilizaremos regularmente.

Cuando realicemos el ejercicio fuera del lugar habitual, nos permitirá controlar nuestro alejamiento del lugar de origen.

Cuando tengamos perfectamente establecido nuestro circuito ideal; apuntaremos los tiempos que empleamos en los recorridos como mejor

método para controlar nuestro estado de forma.

El beneficio de la actividad física se manifiesta principalmente en una reducción de la frecuencia de latido cardiaco.

Restando a 220 (latidos por minuto) nuestra edad obtendremos nuestro máximo ritmo cardiaco. Los expertos recomiendan que durante la realización de una actividad física continua y prolongada la frecuencia cardiaca debe estar cercana al 60% del máximo.

En resumen, si tenemos cuarenta años nuestro ritmo máximo es de 180 pulsaciones/segundo y durante el ejercicio deberíamos mantenernos en el entorno de las 110 pulsaciones por minuto.

## Actividad física y calorías

La tasa metabólica basal (TMB) es el número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo y es responsable de la mayor parte del consumo energético de una persona. La actividad física aumenta el consumo de calorías y la tasa metabólica basal, la cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física moderada.

La actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito; de hecho, en algunos casos lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

Una persona pierde el 25% de la masa corporal magra y un 75% de la grasa cuando pierde peso únicamente mediante la reducción de calorías. La combinación de la reducción de calorías con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%. La pérdida de peso que se logra con una combinación de reducción de calorías y actividad física es más efectiva. Para el mantenimiento de un peso corporal deseable, se recomienda mantener el nivel de calorías junto con la actividad física para preservar la masa corporal magra y el tono muscular.



## VINOS Manolo Gamella

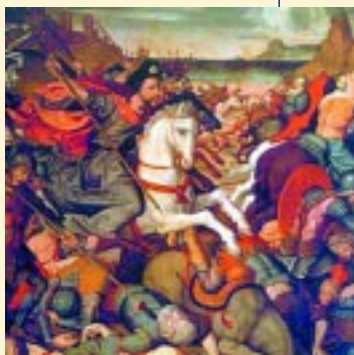


## Santiago y beba España

Con la buena revolución de los últimos años en la elaboración de los vinos españoles, Galicia ha surgido como una tierra rica en vinos de calidad. Curiosamente la base material de este éxito, o sea las uvas gallegas, parten de una tradición medieval que, en buena parte guarda relación con otro de los fenómenos que más contribuyen a dar a conocer a Galicia en el mundo: el Camino de Santiago.

Es imposible que el intercambio cultural provocado por el tráfico de peregrinos hacia Compostela no afectara también al mundo del vino.

Inevitablemente los viajeros europeos de la época tuvieron que consumir, y así conocer, los vinos hispanos de la época, pero además todo indica que este trasvase debió darse también en el otro sentido.



Parece demostrado que la excelente uva albariño, predominante hoy en las Rías Baixas, y también por cierto en zonas del norte de Portugal, está emparentada con la riesling del Rhin, probablemente introducida en el siglo XII por monjes de Cluny que entrando por el Camino se establecieron en el valle de Salnés en el siglo XII.

También la uva Mencía, predominante en los tintos de las denominaciones de Ribeiro, Valdeorras, Monterrey, Ribeira Sacra, y en los de la vecina leonesa del Bierzo, es claramente identificable como pariente cercana de la cabernet-franc bordelesa, muy probablemente por causas similares.

Dejemos de lado al Santiago Matamoros de la leyenda, y más aún al "Santiago y cierra España", y saquemos mejor a un Santiago que abre España a la hermandad internacional de los buenos vinos, capaces de unirnos en una cultura diversa y común. Bebámoslos con ánimo de piadosos peregrinos.

## EXCURSIÓN

Julián Fernández Navajas

LA RUTA DE LOS DINOSAURIOS  
(PARTE II)

Para la segunda parte reservamos la excursión que va desde la cuesta de Andorra hasta Valdeperillo, siguiendo la GR-93. El recorrido es bastante largo, así que hacer la ida y la vuelta en el mismo día puede resultar algo fatigoso. La mejor opción es que alguien de la expedición continúe en coche, esperándonos al final de la misma. Obviamente quien vaya en coche podrá ocupar su tiempo en hacer algunas visitas. Os recomiendo ir a la villa de Cornago, con su castillo y demás atractivos rurales; un pueblo con encanto, os lo aseguro.

Para los valientes que tomaron el camino a pie les espera una buena excursión. No menos de seis horas gastaremos en recorrer el camino de punta a punta. Para no asustaros, sabed que a poco mas de medio camino, la ruta se cruza con la carretera, punto en el cual puede esperarnos la brigada logística con el coche. El recorrido en dicho caso puede ser de algo mas de tres horas. Pero estos cálculos temporales no tienen en cuenta todas aquellas paradas obligadas que debemos hacer en el camino.

Lo primero que nos encontramos en la excursión es la Cuesta de Andorra. Para nuestra alegría y deleite es cuesta abajo; así desentumecemos los músculos sin fatigar el corazón. En plena Cuesta podremos observar huellas de dinosaurios, convenientemente indicadas por letreros. Llegados al fondo del barranco y una vez cruzado el río, bajaremos su cauce por la margen izquierda. De esta forma y en menos de dos horas nos topamos con la villa de Ambasaguas. Algunas son las casas arregladas del pueblo pero merece la pena adentrarse por sus calles y dejarse llevar a tiempos pasados, cuando la vida transcurría más lenta y tranquila. En el prado junto a la iglesia podemos reponer fuerzas y llenar las cantimploras, en caso de que la sequía no haya hecho estragos y haya secado las fuentes.

Después del merecido descanso toca retomar el camino. Continuamos bajando el cauce del río pero pronto cruzamos sus aguas y comenzamos a subir. Ahora toca sudar la gota gorda hasta llegar fatigados a lo alto de la sierra, donde nos cruzamos con la carretera. Lo mas duro de la excursión está superado. Sólo nos queda bajar hasta el fondo del valle del río Linares donde se encuentra Valdeperillo. Es un tramo largo de más de una hora y las piernas ya van fallando. Por lo tanto hay que tener cuidado y ver bien donde pisamos. De paso, mientras miramos el suelo, podemos encontrar muchos fósiles.

Por último deciros que si hacéis la excursión en otoño disfrutaréis de la berrea, como ya contamos es un pasado número.



## ENTREVISTA A Juan Gaspar Martínez



## JUAN GASPAR MARTÍNEZ, autor de "Planes de Contingencia - La continuidad del negocio en las organizaciones"

Ante el tema que se plantea, es necesario conocer este sector, cuya temática es del mayor interés. Juan Gaspar nos lo define así:

### Un peligro previsto ¿está medio evitado?

En mi opinión, no. Un peligro previsto está, a lo sumo, conocido, pero para evitarlo habrá que disponer de medidas que impidan que se materialice y si no es posible garantizar un cero por cien de probabilidades de ocurrencia, como mínimo que reduzcan sus efectos a un mínimo asumible.

### ¿Que es Business Continuity Lifetime Award?

Los Business Continuity Awards ([www.businesscontinuityawards.com](http://www.businesscontinuityawards.com)) son unos premios patrocinados por la Corporación de Londres ([www.cityoflondon.gov.uk](http://www.cityoflondon.gov.uk)) y organizados por la revista Continuity, Insurance & Risk ([www.cirmagazine.com](http://www.cirmagazine.com)) y el Business Continuity Institute ([www.thebci.org](http://www.thebci.org) <<http://www.thebci.org>> ).

Hay varias categorías. Cada una de ellas premia una determinada empresa, persona o producto relacionados con la Continuidad del Negocio. En concreto, el Business Continuity Lifetime Achievement Award, que me concedieron en Mayo de 2003, es (traduzco de su página web) *"para las personas que han demostrado profundos logros en el sector de la continuidad del negocio y una excelencia profesional a lo largo de una significativa carrera en esta industria. Para ser nominado, deben poder demostrar un alto nivel de credibilidad profesional, un perfil de relaciones públicas considerable y un alto nivel de respeto dentro de la industria en general."*

### Indícanos los primeros pasos para realizar un plan de contingencia.

Como en tantas otras cosas, en la planificación de contingencias "cada maestrillo tiene su librillo" y, en mi opinión, las fases en que se podría estructurar un proyecto, serían: 1 - Definición de objetivos, premisas de partida, alcance, etc. 2 - Definición de elementos críticos, funciones, aplicaciones, recursos, etc. 3 - Definición de la estrategia de continuidad. 4 - Definición de equipos de recuperación con su composición y funciones específicas. 5 - Definición de procedimientos de emergencia, respuesta y recuperación. 6 - Definición de los procedimientos de vuelta a la normalidad. 7 - Defini-

ción de las pruebas, entrenamiento y mantenimiento del Plan.

Pero como dije antes, si le preguntas a otro consultor, probablemente lo enfoque de otro modo aunque, como es lógico, los objetivos no serán muy diferentes.

### Evalúa la situación empresarial en planes de contingencia y su necesidad

No dispongo de datos fiables para hacer una radiografía de la situación en España, pero a grandes rasgos, y sobre la base de mi experiencia en contacto con el sector durante los últimos diecisiete años, me atrevería a hacer una clasificación por grupos:

En las PYMES, sospecho que no hay nada o casi nada hecho.

Las empresas grandes las dividiría en dos grandes grupos, multinacionales y nacionales.

Las multinacionales, por lo general disponen de normas internas que les obligan a tener planes de contingencia auditables, es decir, desarrollados y probados con una periodicidad, como mínimo, anual.

De las nacionales haría una nueva subdivisión, la Banca y el resto. Creo que la Banca se lo tomó muy en serio desde hace ya tiempo y el resto sigue teniendo esta asignatura con una prioridad más bien baja, muy vulnerable a reducciones de coste, proyectos más urgentes, etc.

Esto son, naturalmente, opiniones personales que pueden estar equivocadas y en todos los grupos que he citado puede haber excepciones tanto en un sentido como en otro.

### ¿Cómo podemos convertirnos en expertos en planes de contingencia?

¡Ya me gustaría a mí saberlo! No me tengo por experto, pero si de algo valen esos diecisiete años es por haber estado en contacto permanente con el sector, tanto dentro como fuera de España, y haber tratado de documentarme en la mayor medida posible. En estos momentos, las posibilidades de acceso a conocimientos y experiencias ajenas son múltiples por lo que animo a cualquier lector que esté interesado en estos temas que, si puede, se inscriba en algún seminario de los que tratan estas materias y, más accesible y barato, que consulte las muchas páginas web que las tratan.



### Un juego ¿EL VINO DEL AÑO?

Para avanzar en el estudio del vino, proponemos este aromático producto, IDRIAS Chardonnay complejo y de frutas frescas, que ha pasado dos meses en roble francés. Producido por Bodegas Sierra de Guara, queremos proponer un intercambio de experiencias. Contádnoslas en: [bit@iies.es](mailto:bit@iies.es)

