

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

Por muchos despertadores que me ponga, ¡no me entero! ¿Hay algún otro método?

**RESPUESTA:** es evidente que no se trata del método; lo que parece existir es una importante dificultad en la transición entre el sueño y la vigilia. En primer lugar, habría que descartar problemas relacionados con una mala higiene de sueño, como el sueño insuficiente (déficit de horas de sueño, que da lugar a una privación crónica), la irregularidad en el ciclo vigilia-sueño o la toma de ciertas medicaciones o

sustancias que puedan provocar esa grave dificultad en la transición. Descartados estos problemas, lo aconsejable sería consultar con un especialista del sueño, dado que puede estar relacionado con trastornos intrínsecos del mismo, como podría ser la hipersomnia idiopática del sistema nervioso central (un trastorno que se caracteriza por la gran dificultad para despertarse a pesar de haber dormido muchas horas).



**Doctor J. J. Ortega**  
VICEPRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DEL SUEÑO.



**¿** Cómo preparo una merienda-cena en mi casa a la que vienen invitados importantes?

**RESPUESTA:** para que el cóctel quede precioso, mejor prepáralo en dos mesas: una para las bebidas y sus copas -cava o champán, algún cóctel especial con un toque de color, refrescos, vino y zumos- y otra para los platos de comida y la porcelana, por ejemplo. Puedes añadir velas o algunas bolas de Navidad. **Lo ideal es que tengas la comida montada en peanas o bandejas,** y mejor del mismo color. Si vas a poner un bufé, dispón todos los aperitivos fríos y saca los platos calientes solo en el momento de disfrutarlos. **Arriesgar con una mesa de quesos siempre es un acierto:** *pecorino* con trufa, *gouda* con pesto, *parmesano*, *brie* de Meaux con mostaza y un *Idiazábal* ahumado.

**Silvia Brandao**  
FUNDADORA DE BECHIC CATERING, EN MADRID.

**¿** Puedo entrar al cine con mi propia comida? ¡Siempre la llevo escondida!

**RESPUESTA:** en líneas generales, se puede limitar o restringir el acceso con comida del exterior, pero **esta prohibición debe estar claramente expuesta a la entrada del local.** Sin embargo, los tribunales se han pronunciado a favor y en contra. Según mi criterio, si está debidamente comunicada y al adquirir la entrada consta dicha prohibición, el cine podrá hacer uso de la misma; por el contrario, si no hay advertencia alguna, no se podrá impedir el acceso: podrías llevar tu comida y tu bebida.

**Vicente Soler.** SOCIO DE JOSÉ DOMINGO MONFORTE ABOGADOS ASOCIADOS, VALENCIA (JOSEDOMINGOMONFORTE.COM).





## Puede el propietario de mi piso de alquiler entrar cuando quiera, sin avisar?

**RESPUESTA:** no, no puede. Si se da esta situación sin tu consentimiento, deberías requerir al propietario que cese en esa conducta, directamente o a través de la inmobiliaria. Si la situación persiste, **la Ley de Arrendamientos Urbanos permite que resuelvas el contrato anticipadamente.** Asimismo, según el art. 202 del Código Penal, podrías presentar una denuncia por un posible delito de allanamiento de morada.

**M<sup>a</sup> Carmen Mohedas Rufo.** ABOGADA DE ARAG (ARAG.ES).



**Isabel Serrano-Rosa**  
PSICÓLOGA DE EN POSITIVO SÍ, MADRID (ENPOSITIVOSI.COM).

## Me han ofrecido un nuevo trabajo, pero tengo miedo, a mi edad (45 años), de dejar mi empleo...

**RESPUESTA:** para toda decisión hemos de usar los dos hemisferios del cerebro: el racional, que valora los pros y contras de la situación y recuerda otras situaciones vividas similares, y el emocional, que nos conecta con los sentimientos y la intuición. **Racionalmente, ten en cuenta cuáles son tus objetivos** y qué posibilidades realistas te ofrece el puesto para alcanzarlos. Tus 45 años pueden ser una ventaja porque significan experiencia y madurez. Desde el punto de vista emocional, observa si sientes -incluso como una sensación física- que ya estás en ese nuevo puesto, como si fueras ya parte de la empresa. Si después de evaluar la propuesta persiste en ti la sensación de que has de cambiar, ¡hazlo! El corazón tiene razones que la razón no entiende. **La intuición activa la**



**motivación intrínseca, es decir, las causas personales que nos impulsan a la acción,** por ejemplo: “es un trabajo que ayuda a otras personas”, “me ayudará a crecer como profesional”, etc. Para superar el miedo, visualízate ganadora y contenta en tu nuevo trabajo cada día.



## Qué es el surimi? ¿Es malo abusar?

**RESPUESTA:** *surimi* significa “músculo de pescado”. Es un producto elaborado a partir de proteínas de especies de mariscos y pescados de peor calidad o de restos sobrantes del fileteado de otras especies. Se elabora formando una masa con el músculo deshidratado del pescado, al que se le añaden **sal, azúcares y fosfatos** para obtener la textura deseada. Luego se le agregan aditivos y otros ingredientes diferenciadores del producto final (gulas, colas de langosta...) como **almidones, proteínas de soja, huevo, aceite, glutamato monosódico y polifosfatos.** Aunque sea un derivado del pescado, nutricionalmente no es comparable ni equivalente a éste, y se ha de tener en cuenta que no es un alimento fresco, sino procesado, así que, si se consume, mejor que sea esporádicamente.

**Victoria Fagúndez Rodríguez**  
NUTRICIONISTA DE INUTRALIA,  
EN MADRID (INUTRALIA.COM).

## TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar?  
Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. ¡Estamos contigo!



[miaexpertos@gyj.es](mailto:miaexpertos@gyj.es)