

FRANCISCO MARTÍN

# Beber agua de mar

Teniendo en cuenta  
las leyes del Dr. Hamer  
sobre la autocuración



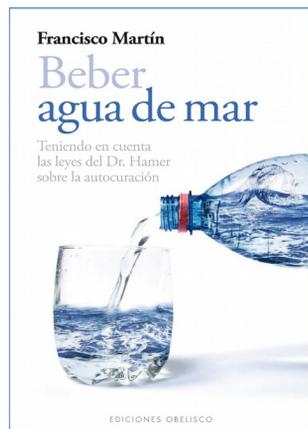
EDICIONES OBELISCO

Más información en la página web del libro

[www.Martin13.com](http://www.Martin13.com)

y en el [video resumen en youtube](#)

ISBN del libro : 978-84-9777-898-5



También para sus amigos italianos:

Web: [www.Martini13.com](http://www.Martini13.com)

y en el [video resumen en youtube](#)

libro: "Bere acqua di mare & Hamer"

ISBN : 978-84-616-9941-4



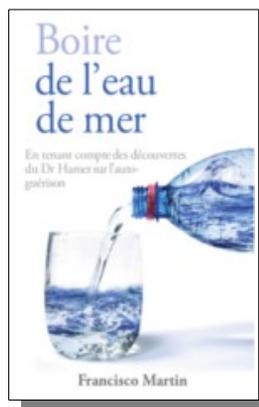
y también para los franceses:

Web: [www.martin13.fr](http://www.martin13.fr)

[video resumen en youtube](#)

libro: "Boire de l'eau de mer"

ISBN : 978-2-37752-030-5

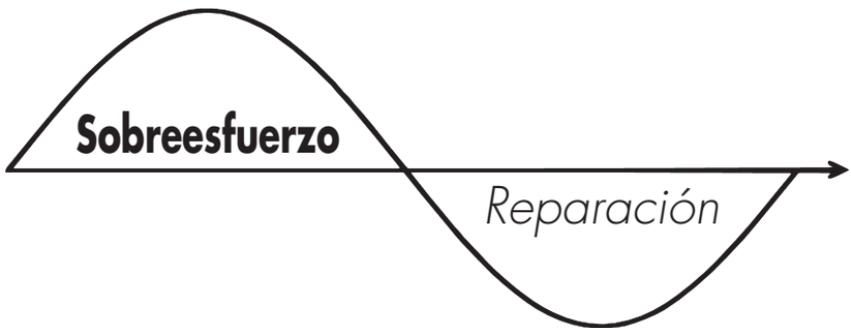


# ¿Por qué el título dice: «Teniendo en cuenta las leyes del Dr. Hamer sobre la autocuración»?»

Cuando nos hacemos una herida, al cicatrizar se producen síntomas (inflamación, picor, rojez, calor), que no nos preocupan porque entendemos que son curación de la herida.

De igual manera, el Dr. Hamer descubrió que hay enfermedades que son sólo un síntoma de reparación de un sobreesfuerzo anterior.

Nos conviene conocer sus descubrimientos para no intentar eliminar con el agua de mar lo que sólo son síntomas de curación.



Época de estrés intenso producido por sentirse dolorosamente separada del hijo o del marido

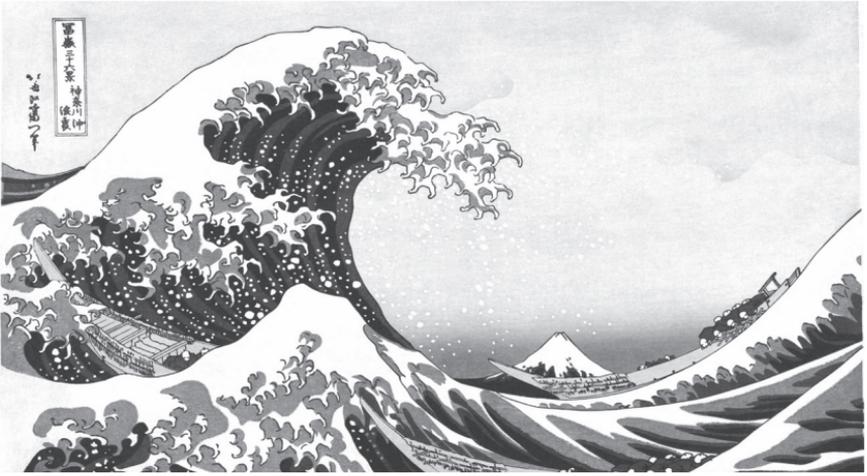


Cáncer de mama «ductal» (es el tipo de cáncer de pecho más común)

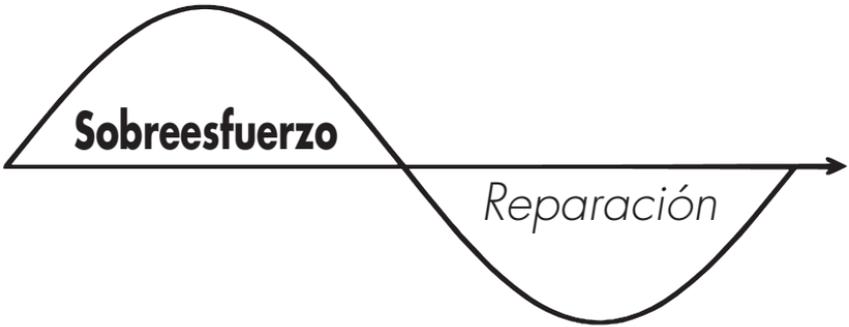
Ponernos al sol con la piel muy blanca durante mucho rato



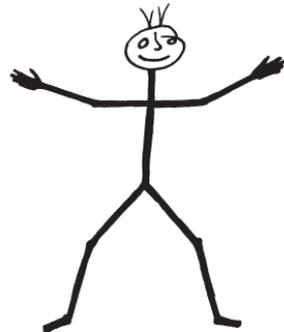
Rojez, inflamación, ardor, calor



El agua de mar es un remedio muy poderoso,  
beberla conociendo el enfoque del Dr. Hamer,



es la mejor forma  
de recuperar la salud



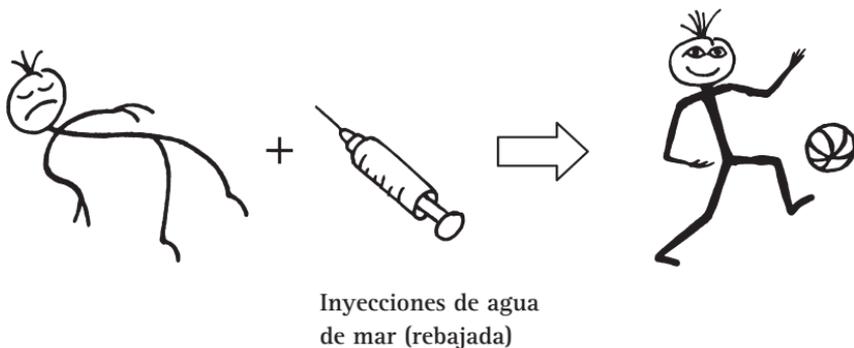
# Capítulo 1

## Historia

### Cómo empezó a usarse el agua de mar

A principios del siglo xx, en Francia, morían muchos niños por el cólera.

René Quinton les salvó la vida inyectándoles agua de mar.

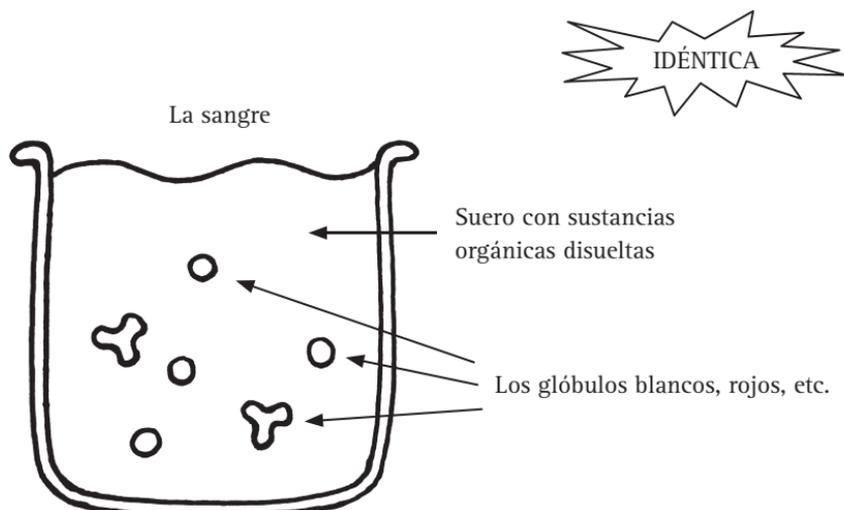


Desde entonces y hasta 1980 la recetó la Seguridad Social francesa (para ser tomada bebida o inyectada).

En 1982, por cambios en la legislación, dejó de considerarse un medicamento, y, desde entonces, en Europa no es legal inyectarla de forma intravenosa (sólo subcutáneamente y bajo responsabilidad del médico).

## ¿Cómo es que el agua de mar cura tanto?

Porque el agua de mar (rebajada) es idéntica al suero de la sangre.



El vademécum médico francés de 1975 decía:

«René Quinton demostró, en 1904, que el Quinton® Isotonic es idéntico física, química y fisiológicamente a nuestro medio interno, el que permite la vida en las mejores condiciones a células aisladas (en particular, hematíes y leucocitos) y fragmentos de tejido».

«Es posible reemplazar la masa sanguínea de un animal por el Quinton® Isotonic sin problemas para el organismo».

(El Quinton® Isotonic es agua de mar rebajada con agua de manantial).

## ¿Cómo lo demostró René Quinton?

Quinton comprobó que los glóbulos blancos de la sangre sólo pueden vivir en agua de mar.



Viven felices en agua de mar rebajada con agua de manantial

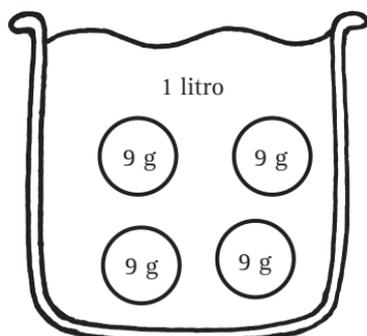


En cualquier otro sitio se mueren.

## ¿Por qué probó con glóbulos blancos?

Porque al ser células que viven aisladas, se demuestra el efecto del agua de mar sin que pueda interferir el contacto con otras células.

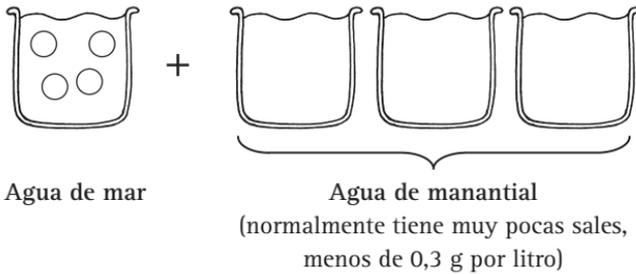
## Cómo se prepara el agua de mar isotónica



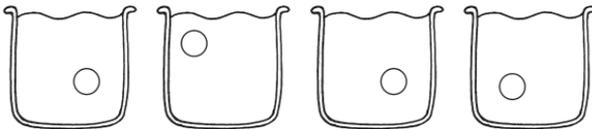
El agua de mar contiene 36 gramos de sal en cada litro.

$$(9 \text{ g} \times 4 = 36 \text{ g})$$

Si mezclamos 1 litro de agua de mar con 3 litros de agua de manantial,



obtenemos:



4 litros de **agua de mar ISOTÓNICA**, que quiere decir: con la misma cantidad de sales que tiene la sangre (que son **9 g de sales por litro**).

Es en este agua de mar donde viven los glóbulos blancos y la que inyectaba René Quinton a los niños moribundos.



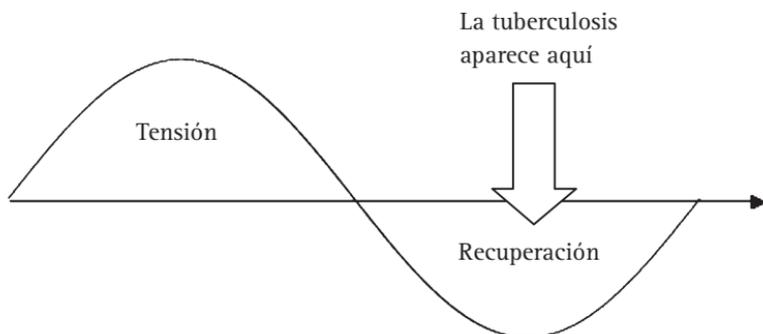
Quinton conseguía salvar a todos los niños con cólera pero no obtenía tan buenos resultados con otras enfermedades, como la tuberculosis.

Gracias a Hamer entendemos el porqué:

- Los niños con cólera sólo estaban intoxicados por comida o agua en mal estado

y el agua de mar limpia todas las intoxicaciones.

- Hamer nos dice que la tuberculosis son bacterias que hacen limpieza de las células que el cuerpo fabricó en el período de tensión anterior, y que ahora ya no le son útiles.



Al igual que las bacterias beneficiosas que tenemos en el intestino, las bacterias de la tuberculosis son beneficiosas pues hacen de barrenderos.

En estos casos podemos tomar agua de mar para mejorar el estado general y acelerar la recuperación.

Y si queremos no volver a pasar los síntomas, debemos evitar recaer en un período de tensión.

No todos los períodos de tensión acaban produciendo tuberculosis cuando el cuerpo se repara.

La tuberculosis es como los barrenderos y camiones de la basura que se llevan lo que ya no sirve.



¿Pero entonces, por qué se moría la gente de tuberculosis?

Buena pregunta. Antes de responder, tenemos que explicar algunas cosas más.

Quinton intentaba eliminar los barrenderos y camiones de la basura.

Hamer nos explica por qué han llegado los barrenderos: porque dejamos papeles o trastos abandonados en la calle.

Y, por tanto, qué tenemos que hacer para que no vuelvan a aparecer con el ruido de sus camiones.

Como enfermos, tenemos que descubrir por qué preocupación enfermamos, sobrellevar de la mejor manera los síntomas de curación y **ocuparnos de no volver a caer en esa preocupación.**

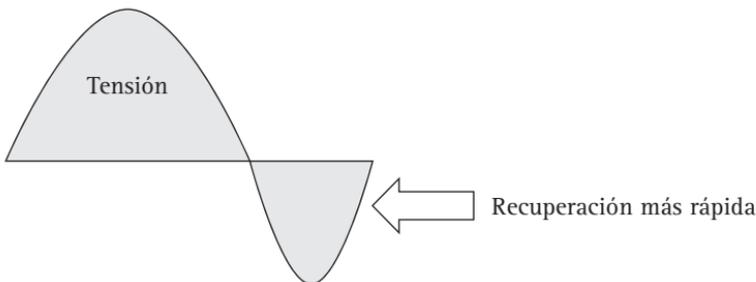
(Sobrellevar de la mejor manera las molestias de la limpieza actual y no volver a dejar papeles o trastos en la calle).

## Resumen

El agua de mar nos ayudará en cualquier circunstancia.

Pero, si hemos pasado una preocupación grave, no nos evitará pasar por los síntomas que se producen en la recuperación del cuerpo.

Los pasaremos durante menos días, con más bienestar general, pero el cuerpo produce estos síntomas cuando se está curando.



Igual que cuando arreglan el pavimento de nuestra calle tenemos que soportar unos días de obras con ruidos y molestias.

(Si los impedimos, nunca acabaremos de tener la calle arreglada).

# Capítulo 2

---

## ¿Para qué sirve el agua de mar?

Podemos usar el agua de mar:

- Como nutrición.
- Como prevención.
- Para desintoxicar.
- Para resolver pequeñas dolencias.
- Como ayuda en la curación de las enfermedades.
- Para emergencias o enfermos terminales.

### Como nutrición

Lo primero que dicen los equipos de ciclistas a cada nuevo corredor es:  
«Debes tomar agua de mar».

Es la mejor bebida isotónica para los deportistas o al sudar mucho:

- Cuando sudamos o hacemos esfuerzo físico, perdemos sales que podemos reponer con el agua de mar.
- En Nicaragua generalmente toman un cuarto de litro al día (de agua de mar tal cual), pues todo el año hace una temperatura elevada.

Podemos usarla como sustituto de la sal en las comidas (*véase* más adelante su uso culinario).

También aporta oligoelementos (oro, plata, cobre...), que no están presentes en la sal refinada.

Hay algunos alimentos procesados (como el pan) que habitualmente se elaboran con sal refinada. Podemos compensar su carencia de oligoelementos con los del agua de mar.

## Como prevención

Al tomar agua de mar mejoraremos nuestro estado general, y así tendremos mejor ánimo para sobrellevar los contratiempos inevitables de la vida (y no enfermar por ellos).

También nos puede ayudar a evitar intoxicaciones.

Ejemplos:

- Si estamos bien nutridos de yodo por haber tomado agua de mar, nuestro cuerpo no necesita asimilar más yodo que puede provenir de algún desastre nuclear. (Por eso repartieron tabletas de yodo en Japón después de Fukushima).
- Cuando solicitamos al dentista que nos retire las amalgamas de mercurio que tenemos, es recomendable beber agua de mar antes y después de hacerlo,<sup>1</sup> y hacer enjuagues con ella mientras nos las retira.

En países donde hay riesgo de desnutrición infantil, se les da a los niños 3 vasitos diarios y da buenos resultados.

En el capítulo sobre Nicaragua se narra cómo, ya a principios del siglo xx, se bebía en zonas costeras remotas.

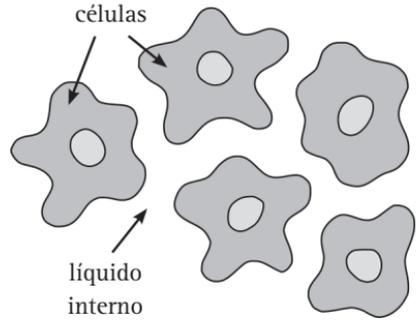
---

1. Dr. Berdj Haroutunian, dentista suizo que explica el uso medicinal del agua de mar: [www.haroutunian.ch/depose\\_amalgames.htm](http://www.haroutunian.ch/depose_amalgames.htm)

## Para desintoxicar

Al empezar a beber agua de mar, la gente siente mejoría en su estado general. Se siente mejor y con más energía. Se normaliza el funcionamiento de todo el cuerpo.

Ello es debido a que las células de nuestro cuerpo están bañadas en el líquido interno y funcionan mejor cuando está limpio. El agua de mar es un aporte de líquido limpio que hace que todas las células empiecen a funcionar realizando cada una su labor.



Igual que el motor de un coche funciona mejor y gasta menos cuando le cambiamos el aceite.

Es especialmente útil para limpiar este líquido interno cuando está sucio, intoxicado. Ya sea por:

- comer o beber alimentos con aditivos químicos,
- tener continuamente malos pensamientos,
- vivir o trabajar en ambientes contaminados,
- tomar medicamentos.

Este último es el caso narrado en el capítulo de uso veterinario, donde una perra moribunda, intoxicada por medicamentos, se recupera en pocas horas.

Como ejemplo de su poder desintoxicante, en las indicaciones del vademécum médico francés de 1975 se leía: «disuelve los antibióticos».

El agua de mar incluso limpia de intoxicaciones heredadas, tal como también lo recogía el vademécum: «Desaparición de taras fisiológicas» (hereditarias), y hay relatos de este uso en la bibliografía.<sup>[2]</sup>

## Truco

Cuando hacemos las cosas a disgusto, estamos teniendo un pensamiento de desagrado que nos perjudica el cuerpo y nos cansa mucho.

Si decidimos hacer las cosas, mejor hacerlas gozando.

Externamente podemos mostrarnos como más convenga socialmente, pero en nuestro interior podemos mantenernos alegres.

Y así nos cansamos menos y no nos perjudicamos el cuerpo.

Nos intoxicamos con las medicinas, los productos químicos en bebidas y comidas (como el azúcar o la sal refinada), los malos pensamientos o ver la televisión. Véase más información en la web del autor.

Si tomamos agua de mar para desintoxicarnos, también nos conviene evitar intoxicarnos por el otro lado con todo lo anterior.

También intoxicamos nuestro cuerpo con las secreciones internas de adrenalina y otras hormonas cuando tenemos malos pensamientos, cuando nos «hacemos mala sangre».

## Para resolver pequeñas dolencias

Las pequeñas molestias se resuelven fácilmente con el agua de mar: gastritis, estreñimiento, insomnios, calambres,... también las heridas, quemaduras, úlceras o llagas en la boca cicatrizan mejor lavándolas con agua de mar.

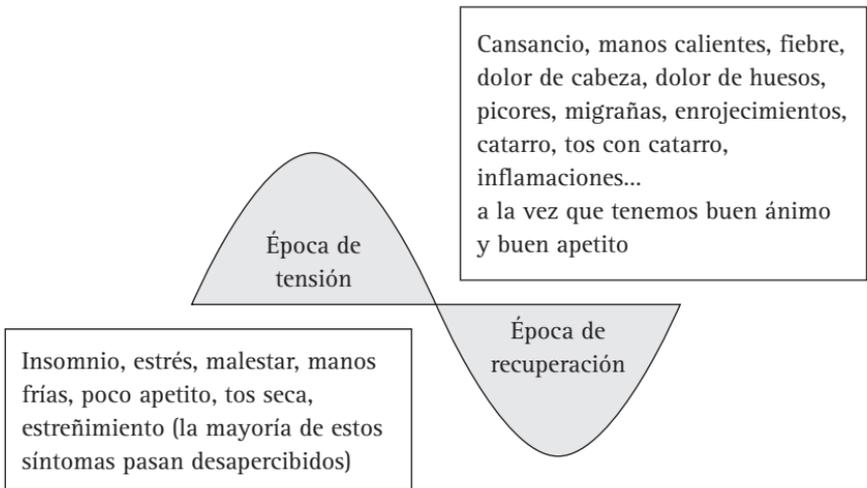
Las pequeñas dolencias pueden ser indicador o inicio de dolencias más graves que tenemos que investigar.

# Como ayuda en la curación de las enfermedades

Las causas por las que enfermamos son:

- **Nutrición insuficiente** (como el escorbuto de los marinos que no se alimentaban con fruta ni verdura durante sus largos viajes).
- **Accidentes** (traumatismos, quemaduras, sobreesfuerzos o exponernos a ambientes que no estamos aclimatados: quemaduras de sol en la playa o en alta montaña, etc.).
- **Intoxicaciones** (generalmente por medicamentos).
- **Problemas en los dientes** (con o sin síntomas aparentes).
- **Preocupaciones graves** (origen de los cánceres).

En este último caso, las enfermedades nos causan molestias diferentes cuando las estamos «gestando» (cuando estamos preocupados), que cuando ya hemos resuelto la preocupación y el cuerpo se está reponiendo.



A menudo, no prestamos atención a las molestias de la primera época porque estamos obsesionados con nuestra preocupación. Y así no damos importancia al insomnio o la falta de apetito.

¿Quién da importancia al comer o al dormir cuando está dándole vueltas todo el día a un problema grave?

Cuando resolvemos la preocupación, el cuerpo empieza a recuperarse del esfuerzo anterior.

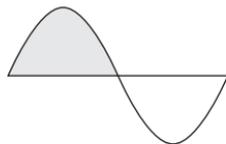
Como ya no estamos obsesionados por nuestro anterior problema, empezamos a prestar atención a otras cosas. Y nos fijamos en los nuevos síntomas que produce el cuerpo, y los creemos equivocadamente como el inicio de una enfermedad.

Con el enfoque de Hamer entendemos correctamente lo que está haciendo el cuerpo y cómo empezó todo.

Hay gente que ya sabe perfectamente la causa de su enfermedad: «Mi psoriasis es porque me echaron del trabajo porque me apareció en ese momento».

Hamer nos dice con qué choque emocional empezó todo y cómo evoluciona cada enfermedad. Y sabemos lo que tenemos que hacer según estemos todavía en la etapa de preocupación o ya en la de recuperación.

**Si estamos todavía en la primera época,** debemos resolver la preocupación para pasar a recuperarnos.

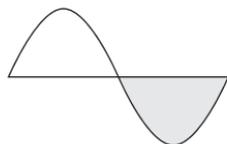


El agua de mar, los medicamentos y otros muchos remedios pueden aligerar o eliminar los síntomas de la época de tensión sin que hayamos resuelto la causa verdadera.

En estos casos nos convertimos en enfermos crónicos, que dependemos continuamente de un remedio o terapia.

Si tenemos un neumático del coche que pierde aire, podemos reponer cada mañana el aire que le falte o, arreglar el pinchazo y olvidarnos del problema.

Si estamos ya en la etapa de recuperación, el agua de mar nos la facilitará. En los casos más graves, de tumores de gran tamaño, puede ser necesario tomar algún medicamento antiinflamatorio. Más adelante entraremos en detalle.



## Para emergencias o enfermos terminales

En emergencias o enfermos terminales, el uso del agua de mar (isotónica) en vez del suero convencional, opera curaciones «milagrosas» en pocas horas, como las relatadas por Quinton en el libro *El plasma de Quinton*.



Allí narra cómo niños moribundos deshidratados por el cólera, o personas envenenadas, recuperaban la salud en pocas horas.

Para transfusiones tiene ventajas importantes:

- No hay problemas de incompatibilidad de grupo sanguíneo.
- Es más fácil aprovisionarse de agua de mar que encontrar donantes.
- Puede aplicarse a gente cuya religión le prohíba las transfusiones.
- Evita el riesgo de transmisión de enfermedades.

### ¿Cuánta tomar?

Como nutrición, para prevención o para resolver pequeñas dolencias, basta con que tomemos una o dos cucharadas soperas cada día.

Si tomamos mayor cantidad, podemos iniciar en nuestro cuerpo procesos de recuperación importantes, que requieren entender el enfoque de Hamer para no confundir los síntomas de curación con una enfermedad.

Una vez decidido tomar agua de mar en abundancia, no hay una dosis recomendada, pues ya no se toma como medicamento, sino como un alimento o una bebida más.

¿Contamos cuánto sol tomamos? No. Sólo en los primeros días de la temporada de playa o la gente con piel blanca que viene de países en que casi no ven el sol.

Con el agua de mar pasa igual. Una vez empezada a tomar y pasada la posible recuperación, ya no medimos cuánta tomamos.

Igual que no contamos las patatas o lechuga que comemos.

Como dosis nutricionales o preventivas, el Dr. Goizet recomendaba en su libro<sup>[6]</sup> de 1871:

- Bebés hasta 6 meses: una cucharada de café (3 cc) disuelta con leche.
- Bebés de 6 meses a 1 año: una cucharada de café por la mañana y por la tarde.
- Niños de 1 año: una cucharada de café por la mañana y dos por la tarde.
- Niños de 2 a 3 años: dos cucharadas por la mañana y por la tarde.
- Niños de 4 a 7 años: un vaso pequeño (50 cc) por la mañana y por la tarde.
- Niños de 8 a 11 años: un vaso pequeño (50 cc) por la mañana y dos por la tarde.
- Jóvenes de 12 a 15 años: un vaso mediano (100 cc) por la mañana y por la tarde.
- Adultos: un vaso grande (150 cc) por la mañana y tarde.

La norma sería: tomar toda la posible mientras las heces salgan blandas pero todavía con forma. (Probablemente uno o dos vasos de agua de mar, sin rebajar, al día. Esta dosis podemos tomarla diluida en bebidas o en los platos de la comida. No contamos en esta dosis la que usemos para cocinar y calentemos por encima de 44 grados).

Si nos pasamos y las heces salen líquidas, pues dejamos de tomarla y evitamos comer nada crudo durante un par de días, hasta que se recompongan las heces.

## Resumen

El agua de mar es ideal en algunos casos: deshidratación, quemaduras, intoxicaciones, hemorragias... o en situaciones terminales.

El agua de mar es conveniente para mucha gente por sus efectos nutritivos y desintoxicantes.

- Tomada en dosis pequeñas (una o dos cucharadas diarias de agua de mar) es nutritiva y depurativa sin provocar grandes procesos de curación (ni sus llamativos síntomas: dolores de huesos, de cabeza, inflamaciones, picores...).

Todo empieza a funcionar normalmente. Nos sentimos ligeros y llenos de vitalidad.

- Dosis mayores requieren una decisión serena del enfermo, pues quizá él siente o intuye, mejor que nadie, si debe hacerlo.

Aunque hay mucha gente que la toma y le va muy bien, puede que a nosotros no nos convenga (*véanse* los párrafos siguientes).

Cuanta más tomemos, más intensos y cortos serán los procesos depurativos o de recuperación.

(Si sentimos síntomas de curación, como dolor de cabeza, y queremos aligerarlos, tomemos menos agua de mar y refresquémonos la cabeza). (Véase la información detallada en el capítulo «Guía terapéutica para el enfermo»).

**El uso médico del agua de mar es arriesgado** en casos como:

- Cuando el enfermo no conoce Hamer y puede confundir los síntomas de recuperación con una nueva enfermedad.
- Los mencionados por Hamer como difíciles de tratar: como algunos problemas psicológicos graves o complejos.
- Cuando la persona ha pasado una preocupación prolongada o intensa y el esfuerzo de recuperación puede ser mayor que lo que el cuerpo del enfermo puede dar.

En estos casos hay que entretener la recuperación para que no agote las energías del enfermo.

Para mayor seguridad, acudir a un médico que conozca el enfoque de Hamer.

Viendo el TAC cerebral un experto conoce cuál será la intensidad y duración de la fase de recuperación, y si es preciso tomar alguna medicina para ralentizar el proceso.

Cuando no tenemos una enfermedad clara (como un cáncer), y sólo sentimos que nuestro cuerpo no funciona bien, el origen suele estar en **los dientes**, y nos recuperaremos con sólo arreglarlos. Es muy importante leer sobre este tema en la web del autor.

# Índice

---

<b>¿Por qué el título dice: «Teniendo en cuenta las leyes del Dr. Hamer sobre la autocuración»?</b> .....	7
<b>Reconocimientos</b> .....	9
<b>Capítulo 1. Historia</b> .....	13
Cómo empezó a usarse el agua de mar .....	13
¿Cómo es que el agua de mar cura tanto? .....	14
¿Cómo lo demostró René Quinton? .....	15
¿Por qué probó con glóbulos blancos? .....	15
Cómo se prepara el agua de mar isotónica .....	15
Resumen .....	18
<b>Capítulo 2. ¿Para qué sirve el agua de mar?</b> .....	19
Como nutrición .....	19
Como prevención .....	20
Para desintoxicar .....	21
Para resolver pequeñas dolencias .....	22
Como ayuda en la curación de las enfermedades .....	23
Para emergencias o enfermos terminales .....	25
¿Cuánta tomar? .....	25
Resumen .....	27
<b>Capítulo 3. Cuestiones prácticas</b> .....	29
¿Cómo tomarla? .....	29
Bebida .....	30
Enjuagues y limpieza dental .....	32
Por inyección .....	33
Por el ano .....	34
En los ojos .....	35
Pulverizada .....	36

Lavar el interior de la nariz .....	36
Limpiar los oídos .....	37
Baño .....	37
¿De dónde recogerla? .....	38
Conservación .....	39
Dónde comprarla .....	39
Información en internet .....	40
<b>Capítulo 4. Cocinar con agua de mar</b> .....	43
Bebidas y platos fríos .....	44
Zumos de fruta .....	44
Sangría .....	44
Limonada .....	45
Cerveza .....	45
Gazpacho .....	46
Bocadillos .....	46
Pan con tomate .....	46
Ensaladas .....	46
Ensalada de frutas (macedonia) .....	47
Platos calientes .....	47
Puré de patatas .....	48
Gachas .....	48
Sopa de ajo .....	49
Plátano frito .....	49
Sopa .....	49
Otros usos en la cocina .....	50
<b>Capítulo 5. Preguntas frecuentes</b> .....	51
<b>Capítulo 6. El enfoque médico de Hamer</b> .....	59
¿Cómo caemos enfermos? .....	64
¿Cómo evoluciona la enfermedad? .....	65
Las dos etapas de la enfermedad .....	65
Las enfermedades crónicas .....	67
Recaídas antes de que se complete la recuperación .....	68

Recaídas después de completar la recuperación .....	69
TAC .....	70
Recaída natural a mitad de la curación .....	71
Cómo conseguir la información original del Dr. Hamer .....	72
Otros medios de divulgación de sus descubrimientos .....	72

## **Capítulo 7. Poniendo en perspectiva**

<b>el enfoque de Hamer</b> .....	75
El respaldo irrefutable .....	75
Hamer pone «patas arriba» la medicina .....	76
Funciones diferentes de médicos y terapeutas .....	77
Conviene aprender Hamer antes de necesitarlo .....	78
Lo material también importa .....	78
El enfoque de Hamer no es la panacea (la cura de todos los males) porque no es una terapia .....	79

## **Capítulo 8. El cáncer de pecho y el ataque al corazón** .....

El cáncer de pecho .....	81
El cáncer de pecho de tipo «lobular» .....	83
El ataque al corazón .....	85
Caso de José .....	86

## **Capítulo 9. Guía terapéutica para el enfermo** .....

Antes que nada: decidir si tomamos agua de mar o no .....	90
Situación n.º 1: Estamos bien .....	92
Situación n.º 2: Estamos enfermos .....	94
Una complicación a evitar .....	98
Ayudas para resolver la preocupación .....	98
El agua de mar y el frío en la cabeza en la recuperación .....	99
Otros comentarios .....	100
Situación n.º 3: Casos terminales o de emergencia .....	100
¿Dónde podemos conseguir ayuda? .....	102
¡Socorro! Hoy he tenido un choque emocional .....	104
Cómo resolver los choques emocionales diarios .....	105

<b>Capítulo 10. Cómo evitar los choques emocionales</b> .....	107
<b>Capítulo 11. Relaciones médico-paciente</b> .....	115
Nadie puede predecir el futuro .....	115
Cada terapia tiene su mejor campo de acción .....	115
Somos responsables de lo que nos pasa .....	116
La mejor terapia es la que nos enseña a curarnos a nosotros mismos y a no volver a caer enfermos .....	117
Un tratamiento o remedio puede ser demasiado fuerte para el paciente .....	118
Podemos ayudar al cuerpo en exceso .....	118
¿Estamos cayendo en el «efecto halo»? .....	119
<b>Capítulo 12. Uso medicinal del agua de mar en Nicaragua</b> ..	121
Resumen de la encuesta .....	122
Resultados .....	123
Listado de afecciones tratadas .....	124
<b>Capítulo 13. Un caso con inicialmente «mal resultado»</b> ...	127
<b>Capítulo 14. Uso veterinario del agua de mar</b> .....	131
Ventajas comparativas que facilitan administrarles agua de mar .....	133
Caso de una perra moribunda .....	134
El momento crítico .....	135
Ahora .....	136
<b>Apéndice 1. Base científica</b> .....	139
El medio interno .....	139
Resultados terapéuticos del agua de mar antes de existir el enfoque del Dr. Hamer .....	141
¿Por qué el agua de mar no curaba siempre la tuberculosis? ..	142
Poder autodepurativo del agua del mar .....	144
Qué nos pasa cuando tomamos agua de mar tal cual, sin diluir .....	145
Dolor de cabeza .....	146

<b>Apéndice 2. Cómo poner inyecciones subcutáneas</b> .....	147
Material .....	148
Preparación de la inyección .....	148
Dónde aplicarla .....	149
Aplicar la inyección .....	150
<b>Apéndice 3. Inventos caseros</b> .....	153
Ofuro (una bañera que mantiene el agua caliente) .....	153
Incubadora .....	154
Termómetros de infrarrojos (pirómetros) .....	155
<b>Referencias y recursos</b> .....	157
Referencias bibliográficas .....	157
Referencias en internet adicionales .....	158