

# ADCUSPPYMA

REVISTA INFORMATIVA/EDUCATIVA DE CONSUMO,  
SANIDAD Y MEDIO AMBIENTE DE ESPAÑA

Nº. -14- JULIO-AGOSTO- 2016



PARQUE NATURAL DEL DELTA DEL RIO EBRO TARRAGONA-ESPAÑA



LAROLAS = LAS ALPUJARRAS GRANADINAS = GRANADA = ESPAÑA



TITULCIA = MADRID = ESPAÑA

**La revista está pensada y basada, en la legislación vigente de asociaciones v, en sus propios estatutos:**

**Constitución Española** -artículo 22-, de 27 de diciembre de 1978 (*BOE núm. 311.1, de 29 de diciembre*).

**Declaración Universal de los Derechos Humanos**, adoptada y proclamada por la 183 Asamblea General de la ONU el 10 de diciembre de 1948 -artículos 20 y 21-.

**Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y Libertades Fundamentales**, hecho en Roma el 4 de noviembre de 1950 -artículo 11-. Instrumento de Ratificación de 26 de septiembre de 1979 (*BOE núm. 243, de 10 de octubre de 1979*).

**Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos**, de 19 de diciembre de 1966 -artículo 22-. Instrumento de Ratificación de 13 de abril de 1977 (*BOE núm. 103, de 30 de abril de 1977*).

**Resolución de la Comunidad Europea, de 13 de marzo de 1987, sobre las asociaciones sin fines de lucro** (*Diario Oficial de las Comunidades Europeas núm. C 99/205, de 13 de abril de 1987*).

**Ley Orgánica 1/2002**, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación (*BOE núm. 73, de 26 de marzo*).

**Ley Orgánica 10/1995**, de 23 de noviembre, del Código Penal -artículos 510 al 521- (*BOE núm. 281, de 24 de noviembre*).

Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios

Artículo 8. Derechos básicos de los consumidores y usuarios.

Artículo 23. Concepto y fines.

**LA REVISTA SE ENVIA FUERA DE ESPAÑA A PERSONAS FÍSICAS, MUNDO EMPRESARIAL Y DISTINTAS ORGANIZACIONES DE:**

**EUROPA.- AMERICA DEL SUR.- AUSTRALIA.- CANADA.- EGIPTO.- ESTADOS UNIDOS.- MARRUECOS.- MONGOLIA.- NAMIBIA.- NUEVA ZALANDIA.- PORTUGAL.- TURQUIA.- PARLAMENTO EUROPEO.**

**EN ESPAÑA A:.-ASOCIACIONES DE VECINOS; ASOCIACIONES DE ENFERMEDADES RARAS; GREMIO EMPRESARIAL; AYUNTAMIENTOS; AUTONOMIAS; PERSONAS FISICAS; LABORATORIOS; COLEGIOS OFICIALES; ORGANIZACIONES DE JUECES Y FISCALES; ORGANIZACIONES DE NOTARIOS; EMISORAS DE RADIO; PRENSA; HOSPITALES; CLINICAS; FARMACIAS; ORGANIZACIONES CARNICAS; AGROALIMENTARIAS; HOMEOPATAS; NATUROPATAS; GANADEROS; AGRICULTORES; SINDICATOS DE TÉCNICOS SUPERIORES SANITARIOS; ASOCIACIONES DE PROFESIONALES DE LA MEDICINA: CASAS REGIONALES EN EL EXTERIOR; SINDICATOS MEDICOS; SINDICATOS FERROVIARIOS; SINDICATOS DE PILOTOS; CLUBS DE SENDERISMO; CLUBS CICLISTAS**

**Cada dos meses, enviamos más de VEINTICICO MIL (25.000) REVISTA.**





Ponemos la **DECIMO CUARTA** edición de la revista **ADCUSPPYMA** con el deseo de poder contar con las críticas y sugerencias de sus lectores.

Se comenzó por publicar Pueblos de España, por ASTURIAS, continuaremos con: ANDALUCIA; MURCIA; C. VALENCIANA; CATALUÑA; BALEARES; CANARIAS y terminaremos por otra incomparable Autonomía, GALICIA.

### **LA PROCEDENCIA DE LA MAYOR PARTE DE NUESTROS ARTICULOS PROCEDEN DE:**

**UNION PROGRESISTA DE FISCALES**  
**ASOCIACION PROFESIONAL E INDEPENDIENTE DE FISCALES**  
**ASOCIACION DE FISCALES**  
**ASOCIACION. PROFE. DE LA MAGISTRATURA**  
**ASOCIACION. DE JUECES Y MAJISTRADOS FRANCISCO DE VICTORIA**  
**ASOCIACION. DE JUECES PARA LA DEMOCRACIA**  
**CONSEJO GENERAL DE LOS PROCURADORES**  
**FORO JUDICIAL INDEPENDIENTE**  
**ASOCIACION NACIONAL DE JUECES**  
**NOTICIAS JURIDICAS**  
**ECOTICIAS**  
**CENEAM**  
**UNION EUROPEA**  
**ECOLOGIA VERDE**  
**MINISTERIO DE SANIDAD**  
**INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO**  
**O.M.S.**

NIF: G-43/401579

NIF: G-555552731

C/.RIO LLOBREGAT-BLQ. 2 ESCA. 9-5º-2ª

43006-TARRAGONA /ESPAÑA/

<http://usuaris.tinet.org/aduspyma/>

[aduspyma@yahoo.es](mailto:aduspyma@yahoo.es) [adsyme@adsyme.net](mailto:adsyme@adsyme.net)

MÓVIL: 616718313

TEF/FAX: 34+977550030

**Nº. DL.T 494-2014**

**CANAL ADSYME**

<https://www.youtube.com/channel/UCi0mYUiGgJIVKIJXO>

**2DPsDA**

DIRECCIÓN Y MONTAGE DE LA REVISTA

FRANCISCO OLIVA MARTINEZ

SUBDIRECTOR DE LA REVISTA

ANTONIO MORALES

INFORMATICO: FRANCISCO OLIVA DOMINGUEZ

REDACCIÓN

ARTÍCULOS DE DERECHO:

ABOGADOS COLABORADORES Y VARIOS

ARTÍCULOS DE NUTRICIÓN:

CRISTINA JARDI Y VARIOS

ARTICULOS DE MEDIO AMBIENTE: VARIOS

ARTICULOS DOCTRINALES: NOTICIAS JURIDICAS

### **CONTENIDO DE LA REVISTA**

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

INFORMACIÓN SANITARIA

CONTAMINACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

DERECHO Y SENTENCIAS JUDICIALES

LA DENUNCIA

PUEBLOS DE ESPAÑA

SUS DERECHOS Y SES DEBERES

ASAJA-CORDOBA

NOTICIAS DE LAS ONG Y OTRAS

EL RINCON DEL PRESIDENTE

MEDICINA DEPORTIVA .I Y II PARTE

LA PORTADA

**COLEGIOS OFICIALES DE: MEDICOS;**

**FARMACEUTICOS;**

**VETERINARIOS; AGRICOLAS;**  
**FORESTALES; BILOGOS; DE ESPAÑA Y**  
**DE OTROS PAISES**

**LISTA DE COLABORADORES**

**FRANCISCO DAMIAN VAZQUEZ**  
**JIMENEZ**

[info@rinberabogados.com](mailto:info@rinberabogados.com)

MALAGA Tfno 952215859

**CARRANZA ESTEVE, ANA M<sup>a</sup>**

**MANRESA** [anna.carranza@icam.net](mailto:anna.carranza@icam.net)

TLE: 938723864

**ABOGADOS DE TARRAGONA**

**ISABEL MORALES**

**JOAN CORAMINAS**

[imorales@advocatstarragona.com](mailto:imorales@advocatstarragona.com)

TLE: 977 251966

**CRISTINA JARDI- NUTRICIONISTA -**  
**REUS-**

[Cristina.jardi80@gmail.com](mailto:Cristina.jardi80@gmail.com)

**Director en Doctor Ramón De Cangas,**

**Clínicas Nutrición Y Salud**

<http://www.nutricionsalud.net/>

C / Uría 38, 4º A, Oviedo, Asturias

C / González Abarca 6 2º B, Avilés,

[info@nutricionsalud.net](mailto:info@nutricionsalud.net)

[eva@nutricionsalud.net](mailto:eva@nutricionsalud.net)



Plaza Juan XXIII, Nº 7 - 1º - 30201 - Cartagena -

[info@alianzaabogados.com](mailto:info@alianzaabogados.com)



# INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y



ALIMENTACIÓN



NUTRICIÓN

## NUTRICIÓN

*(En este apartado, informaremos a las personas, de todo lo relacionado con la Alimentación y Nutrición)*

**CONSELLERIA DE SANIDAD**

**Direcció General de Salut Publica**

**CONSELLERIA DE BIENESTAR SOCIAL**

**DIRECCIÓN GENERAL DE DEPENDENCIA Y**

**MAYORES**

## LA SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES



Con el fin de prevenir los efectos que las altas temperaturas pueden tener sobre la salud de las personas mayores, se establecen una serie de medidas preventivas que conviene adoptar en las residencias de personas mayores dependientes y que se detallan a continuación. El objetivo es intensificar la vigilancia de la salud de los mayores, con la finalidad de reducir al máximo los efectos sobre la salud asociados a las altas temperaturas.

Se deberá garantizar que los pacientes que gozan de independencia y autonomía han comprendido las medidas que deben de tomar en esos días.

### **Identificación de los pacientes de alto riesgo.**

Valoración médica para establecer un censo de los residentes de alto riesgo, definiendo las pautas de prevención e hidratación oportunas así como los protocolos de vigilancia sanitaria a realizar por enfermería.

Se deberá vigilar, incluso en los turnos de noche, si los residentes presentan cualquier signo de malestar (debilidad, mareos, confusión, alteraciones de la respiración), el estado de la piel, la orina,...

#### **Control de la ingesta de líquidos.**

A lo largo del día, las cocineras y auxiliares de cocina prepararán jarras de agua fresca, agua con limón, zumos frescos, bebidas isotónicas, mosto, agua de cebada, etc.

Para aquellos pacientes que tengan limitada la ingesta de líquidos, el médico deberá especificar la cantidad de líquido que debe beber el paciente y anotarlo para el conocimiento del resto de profesionales del centro.

#### **Alimentación específica.**

Cada residencia debe disponer de dietas específicas en caso de alerta por altas temperaturas, teniendo en cuenta:

- Distribución adecuada de macronutrientes.
- Recomendable: sopas, gazpachos, cremas, gelatinas....
- Aumentar en consumo de frutas y verduras.
- Evitar comidas copiosas. Reparto en 5 o 6 tomas la ingesta.
- Otras medidas:
  - Control de las temperaturas de las neveras.
  - Evitar que los alimentos estén más tiempo del debido a temperatura ambiente.
  - Adecuar la ingesta de líquidos a las diferentes clases de dieta.

### **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE LA OLA DE CALOR**

Puesto que las personas mayores son más vulnerables a la deshidratación como resultado de una menor sensación de sed, menor eficacia de su función renal y los fármacos que incrementan la pérdida de agua, es preciso sugerir que aumenten su ingesta de líquidos.

Las necesidades diarias de agua en el anciano se estiman en 20-45 ml/Kg de peso corporal, recomendándose una ingesta media de 2 litros diarios:

1 ml/Kcal consumida en condiciones normales 1,5 ml/Kcal consumida cuando las necesidades están aumentadas: intensa actividad física, sudoración, fiebre, quemados y otras enfermedades.

Las recomendaciones nutricionales para combatir y prevenir la deshidratación son las siguientes:

Favorecer la ingesta regular de agua: de siete a ocho vasos diarios facilitando su disponibilidad, mediante jarras o dispensadores en lugares de cómodo acceso para los residentes y personal sanitario.

Se sugiere, como método de registro más seguro para los residentes de mayor riesgo el empleo de botellas de agua etiquetadas e individualizadas.

Incrementar la ingesta de alimentos líquidos, salvo indicación médica específica, tales como: sopas, gazpachos, zumos, leche, infusiones, gelatinas, ofreciéndolos de manera periódica y repartida a lo largo del día.

En el caso de los líquidos más concentrados como zumos o gazpachos se puede emplear agua o hielo para diluirlos.

Con el fin de reponer las sales minerales sería conveniente disponer de bebidas isotónicas, tipo *Isostar* o *Aquarius*, destinadas a residentes de alto riesgo, o bien prepararlas con los siguientes ingredientes:

- 1.5 litros de agua ligeramente fría

- Zumo de 1 limón
- 1.5 cucharadas soperas de azúcar
- ½ cucharadita de sal (un pellizco)
- ½ cucharadita de bicarbonato
- Se puede añadir sacarina para endulzar

Administrar los líquidos a temperatura adecuada, sin que estén excesivamente fríos, de modo periódico y repartido a lo largo del día, reforzando además las tomas de media mañana, merienda y recena.

Facilitar la ingesta de líquidos en función del nivel de dependencia del residente:

En caso de disfagia a líquidos se emplearán espesantes o aguas gelificadas para obtener la consistencia adecuada y asegurar la correcta hidratación.

Distribuir de manera adecuada los macronutrientes: 50-55% del volumen energético total (V.E.T.) de hidratos de carbono, 30-35% V.E.T. de lípidos y un 12-15% V.E.T. aportado por las proteínas.

Aumentar el consumo de frutas, especialmente aquellas más acuosas como melón, sandía, piña, peras de agua...

Incrementar el consumo de verduras en general, priorizando las verduras crudas en forma de ensalada, sopas frías, gazpacho, zumos (tomate, zanahoria...)

Evitar comidas demasiado copiosas, siendo preferible aumentar el número de tomas diarias disminuyendo su volumen, lo cual hará necesario fraccionar la ingesta en 5 o 6 tomas diarias según el esquema que sigue: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena.

Evitar, o en todo caso reducir, el consumo de alimentos muy condimentados y elaborados como fritos, rebozados, siendo preferible el empleo de técnicas culinarias sencillas como hervidos, asados, a la plancha, al vapor...

Situaciones como diarrea, estados febriles o empleo de diuréticos deben vigilarse especialmente puesto que pueden favorecer cuadros de deshidratación.

Conocer y detectar los signos de una deshidratación:

- Boca pegajosa o reseca
- Turgencia de la piel disminuida
- Coloración de la piel pálida, agrisada o incluso moteada
- Mucosas secas y ojos hundidos
- Diuresis escasa y muy concentrada
- Presión arterial baja
- Frecuencia cardíaca rápida

Síntomas como confusión, mareo, letargo o vértigo son indicativos de una deshidratación severa. Ante estos síntomas el servicio sanitario deberá actuar con carácter de urgencia

## **RECOMENDACIONES CON RESPECTO A LA ALIMENTACION Y A LA HIDRATACION EN CASO DE CALOR INTENSO PARA LAS PERSONAS CON FIBROSIS QUISTICA**

**Ministerio de la salud, de la juventud, de deportes y de la vida asociativa de la Republica Francesa**

**FICHA DESTINADA A LOS PERSONAS CON FQ Y A SUS FAMILIARES**

Durante la ola de calor del 2003, numerosas personas (adultos y niños) afectados de fibrosis quística presentaron cuadros de deshidratación aguda asociada a la disminución de la tasa de sal presentada en su sangre (sal de sodio, cloro y potasio). A pesar de la gravedad de su estado, estas personas presentaban al principio signos de alertas leves y poco identificables. Esta complicación clásica de la enfermedad está debida a una pérdida importante de sal y de agua debido al efecto acumulado de una fuerte sudoración y de una concentración elevada de sal en el sudor. La probabilidad de sufrir una deshidratación grave es más importante cuando algunas de las personas con fibrosis quística no sienten correctamente la sed, y pueden incluso desarrollar un asco al agua, llegando a producirse vómitos que incrementan la deshidratación.

**TODA PERSONA CON FIBROSIS QUISTICA DEBE, POR LO TANTO, EN CASO DE TEMPERATURA AMBIENTE ELEVADA, PROTEGERSE DEL CALOR Y TOMAR SUPLEMENTOS DE AGUA Y DE SAL**

Esta ficha resume las recomendaciones dietéticas y los signos de alerta. El peso, así como la tasa de eliminación de la sal en la orina (que su médico puede prescribir en caso de necesidad), son buenos signos de evaluación y de vigilancia. Es importante consultar rápidamente a su médico o acudir a urgencias en caso de vómitos, náuseas, pérdida de peso, fatiga intensa, apatía, calambres, dolor de cabeza o fiebre.

**Consejos en cuanto a aportaciones alimenticias:**

**I: Aportaciones en agua aconsejadas:**

- Para un lactante: en caso de alimentación esencialmente basada en la leche, se puede añadir soluciones de rehidratación orales (en Francia: Ges 45, Adiaril, Alhydrate, Fanolyte, Picolite o Viatol) a proponer en pequeñas cantidades a lo largo del día.
- Para un niño o un adulto, beber frecuentemente en pequeñas cantidades sin esperar la sensación de sed (es decir, llegar a beber en función de la edad, entre 1 y 3 litros al día). Hay que privilegiar bebidas ricas en sodio, como por ejemplo el zumo de tomate, o en Francia marcas de agua como Vichy Celestin, Vichy Saint Yorre o Arvie (ver aportaciones de sodio)

**II- Aportaciones de sodio aconsejadas:** se darán, además de la alimentación normal, en función de la temperatura ambiente y del peso del niño o del adulto (en gramos/sal/día) con un máximo de 15 gramos al día, independientemente del peso, excepto prescripción médica (problema renal o cardiaco por ejemplo).



### **A partir de 25º:**

- menos de 5 kg de peso: + 1,5 gramos/sal/día
- de 5 a 10 kg de peso: + 2 gramos/sal/día
- más de 10 kg de peso: + 1 gramo/sal/día/cada 10 kg de peso con un mínimo de 2 g/día y un máximo de 15 g/día

### **A partir de 30 º:**

- menos de 5 kg de peso: + 2,5 gramos/sal/día
- de 5 a 10 kg de peso: + 4 gramos/sal/día
- más de 10 kg de peso: + 2 gramos/sal/día/cada 10 kg de peso con un mínimo de 4 g/día y un máximo de 15 g/día

La sal se puede aportar en forma de sal común (cloruro de sodio o NaCl) o en forma de alimentos.

### **A) En forma de sal común:**

- bolsitas de 1 g de sal o comprimidos de 500 mg
- ampollas de NaCl al 5.85% (10 ml representan 0,6 g aproximadamente)
- una cucharita al ras de sal contiene entre 6 y 7 gramos

### **B) En forma de alimentos, 1 gramos de sal lo puede aportar:**

- 1 loncha de carne o de pescado ahumado, o ½ loncha de jamón ahumado
- 1 loncha de jamón o de paté, 2 lonchas de salchichón, 1 salchicha
- 10 aceitunas o 1 cucharada de salsa preparada
- 1 trozo de pan con queso
- 100 gramos de marisco, o de pescado en conserva
- ¼ de baguette o 60 g de patatas fritas chips
- de 30 a 50 g de galletas aperitivo, o 100 g de cacahuets tostadas y saladas (a partir de los 4 años)
- 340 ml de solución de rehidratación, o 150 ml de zumo de tomate, o 240 ml de agua Vichy St Yorre, o 340 ml de agua Vichy Celestin, o 600 ml de agua Arvie

### **III- Aportaciones en potasio aconsejadas:**

Se recomienda proponer a los niños más mayores algunos de estos alimentos ricos en potasio: fruta desecada (orejones de albaricoques, plátano, uvas pasas), cacao, legumbre cocida, zumos (de naranja o de tomate) y frutos secos a partir de los 4 años (cacahuets, almendras, nueces, avellanas)

### **MEDIDAS DE PROTECCION CONTRA EL CALOR**

- Llevar siempre bebidas consigo y beber con regularidad.

- No olvidar los suplementos de sal: la aportación de agua sin suplementos de sal no es suficiente para prevenir o corregir la deshidratación, al contrario, puede incrementarla al provocar vómitos.

- No se deben realizar esfuerzos intensos o practicar deportes durante las horas más calurosas del día.

- Hay que evitar salir al exterior en estos períodos.

### **I - Con respecto a las salidas y a los desplazamientos:**

- Horarios: fuera de las horas de más calor en la medida de lo posible

- Lugares: privilegiar los lugares climatizados (lo ideal sería unos 5°C por debajo de la temperatura ambiente), o sombreados y frescos (las terrazas acristaladas no son buenas)

- Protección solar: escoger ropa amplia, ligera, de color claro, que cubra las partes expuestas de la piel (hombros, espalda), llevar sombreros de ala ancha, y una buena protección solar (pantalla total o índice de protección elevado)

- Proponer, si es posible, duchas o baños frecuentes (con el agua a unos 2º C por debajo de la temperatura corporal)

### **II - Con respecto a los lugares:**

#### **DURANTE EL DIA:**

- Proteger las fachadas o las ventanas expuestas al sol (cerrar las persianas)

- Dejar las ventanas cerradas si la temperatura externa es superior a la temperatura interna

- En la escuela: pensar en mojar la ropa, pulverizar la cara y las partes del cuerpo al descubierto con un pulverizador de agua

- Nunca dejar un niño solo en un espacio pequeño y cerrado (coche, habitación...)

- Desvestir a los niños, dejar a los bebés en pañales en el interior de las habitaciones.

- Los ventiladores sólo incrementan la sensación de frescor si la piel está humedecida.

#### **POR LA NOCHE: -**

Airear la habitación si la temperatura externa es inferior a la temperatura interna.

(TRADUCCIONES DE ARTICULOS INTERNACIONALES FEDERACION ESPAÑOLA DE FIBROSIS QUISTICA)

Comidas de verano



**Ensalada fresca, de manzana y pollo**

1. espinacas frescas
2. **brotos**lechuga morada, rucula
3. **5**tomates cherry
4. **1**manzana granny
5. **1 filete**pechuga a la plancha
6. aceite de oliva virgen
7. vinagre modena
8. sal y oregano



## **Ensalada de queso fresco**

**Ingredientes**

1. Queso fresco de Burgos, tomate, bonito, orégano, aceite de oliva virgen y sal



## **Tian de verduras de verano**

Es una receta que se hace con cualquiera verdura todo depende de la temporada. Lo más importante es de escoger verduras del mismo tamaño.

### **Ingredientes**

1. 1calabacín verde
2. 1calabacín amarilla
3. 2berenjenas pequeñas
4. 2cebollas
5. 4tomates
6. Aceite de oliva
7. Sal pimienta
8. " piment d'Espelette"
9. Tomillo, romero...



## **Ensalada especial de verano**

### **Ingredientes**

1. **2 cucharadas** picatostes
2. **2 cucharadas** escalivada
3. **1** melocotón
4. **2 tarrinas** queso fresco
5. **2 paquetitos (3 barritas)** palitos de cangrejo
6. **2 cogollos** lechuga
7. Aceite
8. Sal
9. Pimientas molidas



## **Plato variado para verano**

### **Ingredientes**



1. **2**higos maduros
2. **1** trozomelón
3. **2**melocotones maduros
4. **1** bolamozzarella
5. **4 lonchas**jamón ibérico
6. **un**ashojas de albahaca fresca
7. pimienta rosa
8. aceite de oliva de virgen extra
9. zumo de limón y sal



## **Garbanzas de Verano**

### **Ingredientes**

1. **1**Cebolla blanca grande
2. **1**Pimiento grande
3. **750 gr.**de Zanahorias
4. Aceite, perejil, pimentón y sal
5. **2 botes de**Garbanzos guisados



## Papas aliñás

### **Ingredientes:**

- 700 gramos de patatas nuevas de tamaño mediano
- 120 gramos de cebolleta (o de cebolla bien blanca y fresca)
- 1,5 litros de agua
- 1 cuchara bien llena con perejil fresco picado (son unos 4 gramos y no vale perejil seco)
- 150 ml. de aceite de oliva suave
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez (u otro vinagre de calidad)
- sal gruesa (1 cucharada para cocer las patatas y media cucharada pequeña para aliñar)
- Opcional: 1 huevo cocido, 1 lata de atún en aceite y unas aceitunas sin hueso.

### **Preparación:**

- Lavar las patatas bajo el grifo.
- Cubrirlas con agua en una olla y, cuando hierva el agua, se les echa la cucharada de sal gruesa.
- Dejar hervir durante 25 minutos, aunque dependerá del tamaño de las patatas.
- Mientras se cuecen las patatas, se pica la cebolleta (o la cebolla) y el perejil.
- Cuando las patatas estén bien cocidas, se aparta la olla del fuego y se dejan las patatas dentro durante 30 minutos.
- Pasados los 30 minutos se pasan a un escurridor hasta que estén templadas. Después se pelan, se cortan en rodajas y se ponen en una fuente de cerámica o cristal (no de metal).
- Añadir la cebolleta y el perejil picado.
- Repartir bien la media cucharada pequeña con sal gruesa por encima de todo y luego se añade el vinagre y por último el aceite de oliva.
- Se mezcla todo bien y cuando las patatas estén frías (sin pasar por el frigorífico) están listas para servir.



## Carpaccio de champiñones, tomate concasse y salsa de pimienta Sichuan

### **Ingredientes:**

- 350 gramos de champiñones
- 2 tomates de ensalada maduros o 4 tomates pera,
- piel de lima
- sal
- aceite de oliva virgen extra.

### **Para la salsa**

- 150 g. de queso fresco batido.
- 1 cc. de ajo en polvo.
- 1 cc. de piel de lima seca.
- 1 cc. de pimienta de Sichuan.
- 1 cc. de albahaca fresca picada.
- Sal.

### **Preparación de la salsa:**

- Machacar en un mortero la pimienta de Sichuan y ponerla en un recipiente
- Añadir la piel de lima seca recién rallada, la albahaca, el ajo en polvo, la sal y el queso fresco. Mezclar bien.
- Se cubre el recipiente con film transparente y déjalo en el frigorífico hasta el momento de servir para que vaya fusionando los sabores.

### **Preparación y emplatado:**

- Pelar los tomates y cortarlos en gajos, quitándoles las pepitas. Dejar que suelten todo el líquido y corta los gajos en dados.
- Limpiar muy bien los champiñones, cortar el pie y pelar el sombrero, laminarlos.
- Colocar en el centro del plato un aro de emplatar y rellenarlo con el tomate, se pone un poco de piel de lima fresca, se sala y añade la salsa.
- Adereza con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



**Espárragos verdes con salmón ahumado y aderezo de mostaza (De la página web GastronomiayCia)**

### **Ingredientes (4 comensales)**

2 manojos de espárragos verdes de grosor medio (unos 350 gramos limpios), 200 gramos de salmón ahumado, 2 c/s de una mezcla de pipas de girasol, pipas de calabaza, piñones, almendras picadas y avellanas picadas, c/n de sal, c/n de aceite de oliva virgen extra, c/n de aderezo de mostaza y vinagre de manzana.

### **Elaboración**

Antes que nada hay que hacer la vinagreta para que esté emulsionada y lista para servir, a temperatura ambiente, sobre el plato con los espárragos recién hechos. En los ingredientes tienes el enlace a la elaboración paso a paso de este aderezo.

Limpia los espárragos y retira la parte dura de la base, córtalos todos con el mismo largo, y si te quedan restos los puedes guardar para incorporarlos a una menestra de verdura, un caldo, una tortilla...

Prepara la mezcla de las semillas y los frutos secos, es preferible que todos sean sin sal y sin tostar, aunque las avellanas se pueden usar tostadas si no las tienes crudas. Tanto las almendras como las avellanas pícalas a cuchillo o en el mortero pero sin que queden demasiado pequeñas.

El salmón ahumado córtalo en trozos cómodos para comer al pinchar con el tenedor, ni muy pequeño ni muy grande, puede decirse que se debe hacer un corte *grosso modo*.

Pon una parrilla a calentar con un poco de aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente incorpora los espárragos bien secos. Dóralos por un lado, incorpora las semillas y los frutos secos, y dóralos por el otro lado. Cuando las semillas y frutos secos estén tostados, retíralos y añádelos al aderezo.

### **Acabado y presentación**

Dispón los espárragos en un plato bien extendidos y reparte en la base el salmón ahumado troceado. Para terminar, adereza con la vinagreta de mostaza y vinagre de manzana y sirve enseguida. Acompaña con un buen pan y ¡buen provecho!





### Ensalada de verduras con frutas

El contraste de sabores y colores hacen de una refrescante **ensalada de verduras** un excelente aliado para combatir el calor como primer plato o como una merienda tardía.

#### **Ingredientes:**

- 1 pimiento amarillo.
- 1 cebolleta.
- 1 tomate.
- 1 kiwi.
- 1 naranja.
- Sal.
- Pimienta negra molida.
- Aceite de oliva.
- Vinagre balsámico.

#### **Preparación:**

- Pelar las frutas. Cortar el kiwi en dados y separar los gajos de las naranjas. También se pueden usar otras frutas de temporada.
- Picar la cebolleta, cortar el tomate en dados, quitar las pepitas del pimiento y cortarlo en juliana.
- Unir las verduras y las frutas en una ensaladera y aliñar con un poco de sal, una pizca de pimienta negra molida, un chorrillo de aceite de oliva y un poco de vinagre balsámico.
- Remover antes de servir para que todos los sabores se mezclen.

## **LOS MAYORES Y EL CALOR**

El calor intenso es incómodo para la mayoría de las personas, pero para los mayores puede resultar, además, peligroso para la salud.

### **LO QUE DEBES SABER**

- **Son más sensibles** porque... con la edad se pierde capacidad para regular la temperatura corporal.
- **Para prevenir:** evitar exponerse al calor, vestirse con ropa ligera, mantener la casa fresca, beber abundantes líquidos y hacer una dieta ligera.
- **En caso de náuseas, fatiga, mareo...** estirarles en lugar fresco, ofrecerles agua (a sorbos) y elevarles los pies.

### **Por qué les afecta más**

Con la edad se **pierde** la habilidad para **regular la temperatura corporal**. El calor se siente de forma diferente y se transpira menos, de manera que el organismo no puede defenderse de las altas temperaturas tan eficazmente como en la juventud. Además, la piel de las personas mayores es más fina y no ofrece tanta protección contra los rayos solares.



Las enfermedades crónicas cardíacas, pulmonares o del hígado, así como los medicamentos para tratarlas (diuréticos, hipotensores, broncodilatadores, etc.) también alteran la capacidad del organismo para luchar contra las altas temperaturas.

Por otro lado, las personas con trastornos cognitivos, como la demencia o ciertas lesiones secundarias a accidentes vasculocerebrales, pueden **no ser capaces de poner remedio a sensaciones tan básicas como la sed**, o incluso de explicar a los demás sus molestias. En algunos casos, incluso pueden no llegar a sentir el calor como tal.



### Medidas preventivas

Para **evitar los efectos que el exceso de calor** puede tener en personas mayores, en especial en aquéllas que presentan enfermedades crónicas o frágiles, exponemos algunos consejos y recomendaciones:

- Evitar salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- Evitar los esfuerzos físicos en las horas de más calor y restringirlos a los ratos más frescos.
- Permanecer en la sombra el mayor rato posible cuando se esté al aire libre.
- Vestirse con ropas amplias de colores claros y que favorezcan la transpiración.
- Protegerse la cabeza del sol directo con gorras y sombreros, a ser posible con visera o alas para evitar el sol en el rostro.
- Beber abundantes líquidos: agua, zumos, infusiones frías, refrescos, etc., sin esperar a tener sed.
- Evitar la ingesta de café y bebidas alcohólicas, ya que deshidratan.
- Hacer comidas poco abundantes y frecuentes, a base de verduras y frutas frescas y de temporada (gaspachos, ensaladas, etc.), disminuyendo discretamente el aporte de proteínas, y evitando los alimentos muy calientes (como las sopas o guisos).
- Refrescar el cuerpo mediante duchas con agua fresca (no helada), o paños húmedos.
- Permanecer el mayor tiempo posible en la habitación más fresca de la casa.
- Durante el día bajar persianas y toldos para evitar la entrada de calor en la casa; por la noche abrir las ventanas para que entre el fresco.
- En caso de ola de calor es bueno poner el aire acondicionado al menos unas horas al día. En caso de no tener aire acondicionado, se ha de intentar pasar unas horas al día en locales que sí lo tengan: centros comerciales, biblioteca, centros de la tercera edad, etc.
- Asegurarse de que la nevera funcione perfectamente, para mantener los alimentos frescos, y disminuir el riesgo de toxiinfecciones alimentarias.

### Atención si...

Si, a pesar de estas recomendaciones, se presentan unos **determinados síntomas**, podemos pensar en que la persona anciana está desarrollando un problema relacionado con el calor. Estos síntomas, o **signos de alerta** son:

- Náuseas.
- Fatiga, cansancio extremo.
- Calambres en extremidades y vientre.
- Dolor de cabeza.

- Sed intensa.
- Temperatura corporal alta (incluso a 40°C o más).
- Convulsiones.



### Cómo actuar

En el caso de observar estos síntomas, se debe **avisar a los servicios de emergencia**, ya que un golpe de calor puede tener consecuencias serias si no se revierte la situación, se refresca el organismo y se restablece el equilibrio corporal. Mientras llega la ayuda, se pueden realizar las siguientes acciones para mejorar el estado de la persona mayor:

- Dejarla **tumbada** en un lugar fresco.
- Procurar que tenga los **pies elevados** en relación al resto del cuerpo.
- Aplicarle **paños frescos** y mojados o mojar la piel, en especial, la cabeza, las ingles y las axilas.
- El uso de un **ventilador** eléctrico o simplemente la ventilación manual puede ayudar.
- Ofrecerle tragos pequeños de **agua fresca**.

Por las graves consecuencias que tiene el calor en las personas mayores, y su indefensión ante éste, es importante que familiares o vecinos contacten con las personas mayores que viven solas, especialmente si padecen enfermedades crónicas, para descartar y detectar a tiempo los síntomas de problemas por el calor.

Dra. Montse Queralt

Especialista en Medicina de Familia y Geriátrica

Médico Consultor de Advance Medical

[Mapfre-canalSalud](#)

## INFORMACIÓN SANITARIA



*(Se informará de los diversos temas que afectan a la salud de las personas).*

### 2 de junio Día contra la Miastenia

**En España existen cerca de 10.000 afectados por Miastenia Gravis**

- **España es uno de los países donde se ha registrado un mayor incremento de casos de miastenia gravis en mayores de 65 años.**
- **Entre un 10 y un 20% de los casos diagnosticados son infantiles.**
- **Cada año se diagnostican en España unos 700 nuevos casos.**

· **Gracias al avance de los tratamientos un 90% de los pacientes pueden llevar vidas normales o casi normales.**

**1 de junio de 2016.-** El 2 de junio se conmemora el Día Nacional contra la Miastenia, una disfunción de la unión neuromuscular caracterizada por debilidad y fatiga de los músculos esqueléticos cuya forma más frecuente es la miastenia gravis, una enfermedad de origen autoinmune, crónica, que cursa con brotes de mejoría y agravación y que es progresiva e invalidante. La Sociedad Española de Neurología (SEN) estima que cerca de 10.000 personas en España padecen esta enfermedad.

La miastenia, aunque puede desarrollarse a cualquier edad -entre un 10 y un 20% de los casos diagnosticados son infantiles- tiene una mayor incidencia en la edad reproductiva de las mujeres (entre los 20 y los 40 años) y en hombres de entre 50 y 70 años. En todo caso, estudios epidemiológicos realizados en nuestro país han permitido conocer que la incidencia de la enfermedad es muy superior a lo esperado en personas mayores de 65 años.

De hecho España es, junto con Dinamarca, Japón y Canadá, uno de los cuatro países donde se ha registrado el mayor incremento de casos de miastenia gravis en mayores de 65 años, probablemente por, entre otras causas que aún se desconocen, el papel que puede jugar el envejecimiento del sistema inmune. *“A lo largo de los últimos años hemos comprobado un aumento de incidencia y prevalencia de la miastenia en España tanto debido a factores biológicos, como puede ser el envejecimiento progresivo de la población, pero también gracias a una mejor identificación de los pacientes y los avances terapéuticos”*, señala el Dr. Jesús Esteban Pérez, Coordinador del Grupo de Estudio de Enfermedades Neuromusculares de la Sociedad Española de Neurología.

Según datos de la SEN, cada año se diagnostican en España unos 700 nuevos casos y el 60% de mismos se identifican antes del primer año de experimentar los primeros síntomas. *“Actualmente, desde que una persona experimenta los primeros síntomas hasta que recibe un diagnóstico, discurre un periodo de entre 3 meses y 3 años, unos tiempos que han mejorado sustancialmente en los últimos años”*, explica el Dr. Jesús Esteban. *“Puesto que la debilidad es un síntoma común de otros muchos trastornos, los retrasos en el diagnóstico se dan sobre todo en los casos en los que su debilidad es muy leve o cuando solo se presenta en algunos músculos. Además es una enfermedad muy variable, cuyo inicio puede ser muy repentino”*.

Y es que los músculos afectados por la enfermedad varían significativamente de un paciente a otro, así como su intensidad y su gravedad. No obstante, en la mayoría de los casos, el primer síntoma perceptible es la debilidad en los músculos oculares; en otros, la dificultad para tragar o para hablar pueden ser los primeros síntomas.; y en los casos más severos, la enfermedad afecta a casi todos los grupos musculares, incluyendo a aquellos involucrados en la respiración. *“Calculamos que en más del 70% de los casos la enfermedad se inicia con afección de la musculatura ocular y en un 20% continúa afectando exclusivamente a los ojos. Pero en el 80% de los casos restantes la enfermedad termina afectando a otros grupos musculares”*, comenta el Dr. Jesús Esteban.

Debido a esto, el tratamiento de la miastenia gravis es individualizado y depende de la edad del paciente, forma clínica, gravedad y ritmo de progresión de la enfermedad. Pero

actualmente, la miastenia gravis puede ser controlada. *“Es importante seguir mejorando en los tiempos de diagnóstico porque la fase más activa de la enfermedad suele estar en los primeros siete años, siendo en los dos primeros cuando más progresa. Pero gracias a las mejoras en los fármacos se ha conseguido que la mayoría de los pacientes vuelvan a realizar una actividad normal. No conseguimos retirar la medicación a más de un 30% de los casos, en el resto los pacientes deben seguir con ella durante toda su vida, pero actualmente un 90% de los pacientes pueden llevar vidas normales o casi normales”*, destaca el Dr. Jesús Esteban.

Los casos más graves de miastenia, que afecta al 15-10% de los pacientes, se dan en aquellas personas en las que se ven afectados los músculos respiratorios. Hace 50 años la mortalidad asociada a fallos respiratorios podía superar el 30%, pero hoy en día esta proporción se ha reducido de forma drástica. Aun así, es una patología de riesgo, con un alto coste socio-sanitario (unos 15.000 euros por paciente) que necesita de un seguimiento y tratamiento adecuado.

*“Por lo general, esta enfermedad tiende a estabilizarse y la esperanza de vida de los afectados puede ser similar a la de la población sana. En todo caso, los pacientes deben aprender a vivir con su enfermedad. Puesto que la debilidad muscular aumenta con la actividad y mejora con los periodos de reposo, los pacientes deben programar y alternar periodos de descanso en su actividad diaria, adoptar hábitos saludables que mejoren el sueño, disminuir el estrés, realizar ejercicio aeróbico suave y evitar el sobrepeso”*, comenta el Dr. Jesús Esteban.

Actualmente se están realizando diversos ensayos clínicos con células madre y están en desarrollo estudios para el uso de anticuerpos monoclonales o vacunas, que podrían marcar el futuro tratamiento de esta enfermedad.

(Ana Pérez Menéndez **Sociedad Española de Neurología** Departamento de Prensa)

## **RESFRIADO Y GRIPE CÓMO DIFERENCIARLOS**

LO QUE DEBES SABER...

**\*\***El resfriado es una infección vírica de las vías respiratorias altas, mientras que la gripe es una enfermedad respiratoria aguda causada por el virus “Influenza”.

**\***Los síntomas del resfriado son rinorrea (goteo nasal), congestión nasal, estornudos, irritación ocular... Y en la gripe sobre todo hay fiebre alta, dolor muscular y de cabeza, cansancio...

**\*\*\***La gripe dura entre 5-10 días y el resfriado suele durar una semana.

El otoño y el invierno son épocas del año propicias a sufrir catarros o resfriados y gripe. Ambos procesos son infecciones que, aunque comparten ciertas características, son enfermedades diferentes.



(insertada por ADCUSPPYMA)

### **¿Qué es?**

La **gripe** es una enfermedad respiratoria aguda causada por el virus “Influenza”. La puerta de entrada del virus es respiratoria. El virus se contagia por medio de las gotitas procedentes de la tos y estornudos de las personas infectadas. Su periodo de incubación es de aproximadamente 48 horas. La enfermedad aparece entre 48 y 72 horas después de haber sido infectado. Los síntomas duran una media de 5 a 7 días. **La gripe es una enfermedad muy contagiosa que se transmite rápidamente.**

El resfriado común es una infección vírica de las vías respiratorias altas. Existen más de 200 tipos de virus que pueden causar el resfriado.

### **¿Cuales son los síntomas?**

En la gripe los síntomas más comunes son: fiebre alta (hasta 40°C), dolor de cabeza, dolor de garganta, dolores musculares, tos seca, debilidad y cansancio. Otros síntomas menos frecuentes son ojos llorosos y dolorosos, congestión nasal y moqueo.

En el resfriado o catarro común los tres síntomas más frecuentes son goteo (rinorrea) y congestión nasal y estornudos. También puede aparecer irritación ocular, dolor de garganta y tos.

### **¿Cuál es su duración?**

Si no hay complicaciones la duración de los síntomas gripales es entre 5 y 10 días. La fiebre suele durar entre 3 y 5 días. Otros síntomas puede durar más días como la tos seca (7 a 10 días) y el cansancio pueden prolongarse hasta 2 semanas.

En el resfriado la duración suele ser de una semana, pudiendo quedar una tos residual un par de semanas.

### **¿Cuál es el tratamiento a seguir?**

En la gripe sólo se tratan los síntomas de la gripe; es decir, se administran medicamentos que mejoran el estado general del paciente: antitérmicos que reducen la fiebre y en casos de tos seca persistente un antitusígeno.

Otras medidas muy útiles son el reposo en cama, hidratación (más de dos litros de líquido al día), inhalaciones de vapor de agua caliente, baños tibios para bajar la fiebre.

La utilización de un tratamiento antiviral específico para el virus de la gripe no es muy común y la eficacia es dudosa. Existen algunos fármacos antivíricos que únicamente se administran en casos específicos.

En el resfriado común el tratamiento es similar al de la gripe. El resfriado se resuelve solo y los fármacos (analgésicos) no aceleran su curación, únicamente mejoran los síntomas. Es importante hidratarse lo suficiente para facilitar la eliminación de secreciones nasales.



**Es importante saber que los antibióticos no tienen ninguna utilidad y no están indicados en la gripe ni el resfriado.**

**¿Cuándo se debe consultar al médico?**

Generalmente la gripe tiene un curso benigno y no produce complicaciones excepto en determinados grupos de población de mayor riesgo, como los ancianos o los enfermos crónicos, entre otros. Los signos de alarma son:

- \*Expectoración purulenta
- \*Dolor torácico
- \*Sensación de ahogo
- \*Disminución del nivel de conciencia
- \*Persistencia de la fiebre más de 5 días
- \*Dolor de oídos importante
- \*Empeoramiento de los síntomas
- \*En cuanto al resfriado es conveniente consultar en las siguientes situaciones:
- \*No mejoría o empeoramiento de los síntomas al cabo de 5-7 días
- \*Aparición de fiebre
- \*Dolor torácico
- \*Cualquier síntoma diferente a los habituales en el resfriado

**Ante cualquier duda se debe consultar con el médico.**

**¿Cómo se puede prevenir el contagio?**

Tanto en la gripe como en el resfriado algunas medidas de prevención ayudan a reducir la exposición al virus:

- \*Lavarse las manos siempre que estén sucias y en momentos clave, como después de sonarse la nariz, después de cambiar pañales a un niño con resfriado o ir al baño, antes de comer y antes de preparar alimentos.
- \*Utilizar pañuelos desechables.
- \*Evitar el humo de tabaco y fumar.
- \*Evitar el contacto con personas que tengan gripe.
- \*Evitar los locales cerrados o con aglomeraciones.
- \*En el caso de la gripe es importante la Vacunación en aquellos grupos de población en los que esté indicado. Se puede informar en su centro de atención primaria. Las campañas de vacunación se realizan en los meses de otoño.

Dra. Eva Ormaechea Alegre  
Especialista en Medicina Intensiva  
Medico consultor de Advance Medical  
**Mapfre-canalSalud**

## **QUÉ MECANISMOS NEUROLÓGICOS SE ACTIVAN CUANDO BAILAMOS?**

- La danza activa los circuitos neuronales motores y sensoriales a la vez que la música estimula los centros de recompensa del cerebro.
- La danza estimula la atención, la memoria, la coordinación y la conciencia espacio-temporal.
- Bailar es beneficioso para nuestra salud, pero también puede serlo para quien padece una patología neurológica.

**28 de abril de 2016.-** Fue en 1982 cuando la UNESCO estableció el día 29 de abril como el Día Internacional de la Danza, un rasgo propio de la especie humana que no se presenta de igual forma en ningún otro ser vivo. Gracias al avance de las técnicas de neuroimagen, se ha empezado a estudiar cómo el ser humano es capaz de controlar los pasos en un espacio concreto, cómo somos capaces de aprender coreografías complejas o cómo podemos seguir el ritmo.

“Aunque queda mucho por seguir estudiando, las investigaciones que se han hecho al respecto han determinado que la danza, desde el punto de vista neurológico, es un proceso complejo en el que se activan circuitos neuronales motores y sensoriales a la vez que la música estimula los centros de recompensa del cerebro”, explica el Dr. Pablo Irimia, Vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN). “Además se ha determinado que mientras unas áreas del cerebro se encargan de la orientación corporal y nos permiten movernos en el espacio en la dirección adecuada, existen otras que hacen que podamos sincronizar nuestros movimientos con la música”.

En este sentido, diferentes técnicas de neuroimagen han identificado varias regiones del cerebro implicadas en este proceso: en el lóbulo frontal se produce la planificación del movimiento; la corteza premotora y el área motora suplementaria se encargan de nuestra posición espacial y de permitirnos recordar acciones anteriores; la corteza motora primaria envía instrucciones a los músculos; mientras que el cerebelo y los ganglios basales nos mantienen en equilibrio y permiten la sincronización del movimiento.

### **La danza, también para quien padece una patología neurológica**

El movimiento coordinado de las partes del cuerpo y la alineación corporal adecuada favorecen el funcionamiento correcto de los distintos sistemas del organismo, en especial del sistema nervioso que es el encargado, entre otras cosas, de crear los procesos necesarios para producir movimiento.

“Cuando bailamos o hacemos otro tipo de ejercicio físico, estamos trabajando y estimulando diferentes áreas del cerebro. Y en el paciente neurológico algunos estudios han observado un doble beneficio del baile: por un lado el efecto positivo que tiene la realización de ejercicio físico, como en cualquier persona sana, y por otro estimular las áreas del cerebro que facilitan el equilibrio y la coordinación del movimiento”, señala el Dr. Pablo Irimia.

El ejercicio físico que se realiza al bailar podría contribuir a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como hipertensión, diabetes, depresión, obesidad y ayudaría a reducir el estrés. Por lo tanto, el baile podría disminuir el riesgo de diferentes enfermedades neurológicas como el **ictus** o la demencia tanto de tipo **Alzheimer** como **demencia vascular**.

Además, puesto que las alteraciones motoras son uno de los síntomas más importantes y que más afectan a la calidad de vida en muchas de las enfermedades neurológicas, algunos expertos sostienen que la danza puede ayudar en la rehabilitación de patologías como la enfermedad de **Parkinson** en fases iniciales, y reducir el riesgo de caídas en las personas mayores.

(Ana Pérez Menéndez **Sociedad Española de Neurología**)

## **CUÁN FRECUENTES SON LOS DOLORES DE CABEZA?**

Preguntas y respuestas en línea < OMS >

**P:** ¿Cuán frecuentes son los dolores de cabeza?

**R:** Los dolores de cabeza (cefaleas) son extremadamente frecuentes. Casi todas las personas tienen dolor de cabeza de forma ocasional. Cuando ocurren repetidamente, son un síntoma de cefalea crónica. El tipo más común de cefalea crónica es la cefalea tensional, que en los países desarrollados afecta a más de un tercio de los hombres y a más de la mitad de las mujeres. Algunos estudios recientes muestran que estas proporciones son similares en los países en desarrollo. Menos conocida es la proporción de cefaleas crónicas caracterizadas por dolores de cabeza muy frecuentes: hasta uno de cada 20 adultos sufre dolor de cabeza todos o casi todos los días.

La migraña también es muy frecuente, ya que afecta al menos a uno de cada siete adultos en todo el mundo. Se da en todos los continentes, aunque por razones aún desconocidas parece tener una menor incidencia en el Lejano Oriente. Es hasta tres veces más común en mujeres que en hombres, tendencia que se observa en todos los lugares. Esta diferencia se debe a factores hormonales. La migraña ha sido estudiada mejor que otros tipos de cefalea crónica. Generalmente comienza en la pubertad y afecta sobre todo al grupo de 35 a 45 años, aunque también puede manifestarse en personas mucho más jóvenes e incluso en niños.

Las cefaleas son molestas e incapacitantes. Pueden causar un sufrimiento considerable, reducir la calidad de vida y producir pérdidas económicas. Los episodios repetidos y el temor, a menudo constante, a un nuevo episodio pueden alterar la vida familiar, social y laboral. Sin embargo, muchas personas, entre ellas muchos profesionales sanitarios, tienden a considerar las cefaleas como molestias menores o triviales. Ello hace que la carga física, emocional, social y económica que suponen las cefaleas no sea debidamente reconocida.

En la mayoría de los casos el tratamiento eficaz de las cefaleas no requiere especialistas ni equipamiento y pruebas caras. Generalmente pueden tratarse adecuadamente en atención primaria. Los componentes esenciales del tratamiento eficaz son la concienciación sobre el problema, el diagnóstico correcto, la evitación de tratamientos inadecuados, las modificaciones pertinentes del estilo de vida y el uso fundamentado de tratamientos farmacológicos eficaces y rentables.

## DOLOR DE CABEZA



(Insertada por ADCUSPPYMA)

Es un dolor o molestia en la cabeza, el cuero cabelludo o el cuello. Las causas graves de los dolores de cabeza son raras. La mayoría de las personas con dolores de cabeza se pueden sentir mucho mejor haciendo cambios en su estilo de vida, aprendiendo formas de relajarse y, algunas veces, tomando medicamentos.

### **Causas**

El tipo de dolor de cabeza más común es la cefalea tensional. Es causado por tensión muscular en los hombros, el cuello, el cuero cabelludo y la mandíbula. Una cefalea tensional:

- Puede estar relacionada con el estrés, la depresión, la ansiedad, un traumatismo craneal o sostener la cabeza y el cuello en una posición anormal.
- Tiende a darse en ambos lados de la cabeza. A menudo comienza en la parte posterior de la cabeza y se propaga hacia delante. El dolor puede ser sordo u opresivo, como una banda apretada o una prensa. Es posible que se sienta dolor y rigidez en los hombros, el cuello y la mandíbula.

Una cefalea migrañosa implica un dolor fuerte que generalmente ocurre con otros síntomas, como cambios en la visión, sensibilidad al ruido o a la luz o náuseas. Con una migraña:

- El dolor puede ser punzante, palpitante o pulsátil. Tiende a comenzar en un lado de la cabeza y se puede propagar a ambos lados.
- La cefalea puede asociarse con un "aura". Este es un grupo de síntomas de advertencia que se inician antes del dolor de cabeza. El dolor generalmente empeora a medida que uno trata de desplazarse de un lugar a otro.
- Las migrañas se pueden desencadenar por alimentos como el chocolate, ciertos quesos o el glutamato monosódico (GMS). La abstinencia de cafeína, la falta de sueño y el alcohol también pueden desencadenarlos.

Los dolores de cabeza de rebote, dolores de cabeza que continúan reapareciendo, pueden ocurrir a raíz del consumo excesivo de analgésicos. Por esta razón, también se pueden llamar dolores de cabeza por el consumo excesivo de medicamentos. La gente que toma analgésicos más de 3 días a la semana de manera regular puede desarrollar este tipo de dolor de cabeza.

### **Otros tipos de dolor de cabeza:**

- Cefalea en brotes: es un dolor de cabeza agudo y extremadamente doloroso que ocurre hasta varias veces al día durante meses y luego desaparece por un período de tiempo similar. El dolor de cabeza dura menos de una hora y tiende a ocurrir a las mismas horas todos los días.
- Cefalea sinusal: causa dolor en la parte frontal de la cabeza y la cara. Este tipo de dolor de cabeza se debe a la inflamación en los conductos de los senos paranasales que están detrás de las mejillas, la nariz y los ojos. El dolor es peor cuando uno se inclina hacia adelante y cuando despierta en la mañana.
- Los dolores de cabeza pueden ocurrir si uno tiene un resfriado, gripe, fiebre o síndrome premenstrual.
- Dolor de cabeza debido a un trastorno llamado arteritis temporal. Se trata de la inflamación e hinchazón de una arteria que irriga parte de la zona de la cabeza, las sienes y el cuello.

En raras ocasiones, un dolor de cabeza puede ser un signo de una causa más seria como:

- Sangrado en la zona entre el cerebro y el tejido delgado que lo cubre (hemorragia subaracnoidea)
- Presión arterial muy alta
- Infección cerebral como meningitis o encefalitis, o absceso
- Tumor cerebral
- Acumulación de líquido dentro del cráneo que lleva a hinchazón cerebral (hidrocefalia)
- Acumulación de presión dentro del cráneo que parece ser un tumor, aunque no lo es (pseudotumor cerebri)
- Intoxicación con monóxido de carbono
- Falta de oxígeno durante el sueño (apnea del sueño)
- Problemas con los vasos sanguíneos y sangrado en el cerebro, como malformación arteriovenosa (MAV), aneurisma cerebral o accidente cerebrovascular

### **Cuidados en el hogar**

Hay medidas que usted puede tomar para manejar los dolores de cabeza en casa, especialmente migrañas o dolores de cabeza tensionales. Intente tratar los síntomas de inmediato.

Cuando comiencen los síntomas de migraña:

- Beba agua para evitar deshidratarse, especialmente si ha vomitado.
- Descanse en una habitación tranquila y oscura.
- Coloque un paño frío sobre la cabeza.
- Utilice cualquier técnica de relajación que haya aprendido.

Un diario de los dolores de cabeza puede ayudarle a identificar los desencadenantes.

Cuando se presente un dolor de cabeza, anote lo siguiente:

- La fecha y la hora en que comenzó.
- Lo que comió en las últimas 24 horas.
- La cantidad de tiempo que durmió la noche anterior.
- Lo que estaba haciendo y dónde estaba justo antes de que comenzara el dolor de cabeza.
- Cuánto tiempo duró el dolor de cabeza y qué lo detuvo.

Revise su diario con el médico para identificar factores desencadenantes o un patrón de los dolores de cabeza. Esto puede ayudarle a usted y a su médico a crear un plan de tratamiento. Conocer los factores desencadenantes puede ayudarle a evitarlos.

Su médico ya le puede haber recetado medicamentos para tratar su tipo de dolor de cabeza. Si es así, tome el medicamento de acuerdo con las instrucciones.



Para las cefaleas tensionales, ensaye con paracetamol, ácido acetilsalicílico (*aspirin*) o ibuprofeno. Hable con el médico si está tomando analgésicos tres o más días a la semana.

### **Cuándo acudir a un médico**

Algunos dolores de cabeza pueden ser un signo de una enfermedad más grave. Busque ayuda médica inmediatamente para cualquiera de lo siguiente:

- Es el primer dolor de cabeza que alguna vez haya tenido en su vida e interfiere con sus actividades diarias.
- El dolor de cabeza se presenta súbitamente y es explosivo o violento.
- El dolor de cabeza es "el peor alguna vez sentido", incluso si usted regularmente los padece.
- También presenta mala pronunciación, cambios en la visión, problemas para mover los brazos o las piernas, pérdida del equilibrio, confusión o pérdida de la memoria con el dolor de cabeza.
- El dolor de cabeza empeora en un período de 24 horas.
- También se presenta fiebre, rigidez en el cuello, náuseas y vómitos con su dolor de cabeza.
- El dolor de cabeza se presenta con un traumatismo craneal.
- El dolor de cabeza es intenso y sólo en un ojo con presencia de enrojecimiento en dicho ojo.
- Usted tiene más de 50 años y los dolores de cabeza apenas comenzaron.
- Sus dolores de cabeza están asociados con problemas de visión, dolor al masticar o pérdida de peso.
- Tiene antecedentes de cáncer o problemas en el sistema inmunitario (como VIH/sida) y presenta un nuevo dolor de cabeza.

### **Lo que debe hacer su médico**

Elaborará la historia clínica y llevará a cabo un examen de la cabeza, los ojos, los oídos, la nariz, la garganta, el cuello y el sistema nervioso.

Le hará muchas preguntas para conocer acerca de su dolor de cabeza. Por lo regular, el diagnóstico se basa en los antecedentes de los síntomas.

Algunos de los exámenes pueden ser:

- Exámenes de sangre o una punción lumbar si puede tener una infección.
- Tomografía computarizada o resonancia magnética de la cabeza si tiene cualquier señal de peligro o ha estado teniendo dolores de cabeza por un tiempo.
- Radiografía de los senos paranasales.
- Angiografía por resonancia magnética o tomografía computarizada.

### **Nombres alternativos**

Cefalea; Cefaleas de rebote; Dolores de cabeza por consumo excesivo medicamentos

(Referencias: Versión en inglés revisada por: Joseph V. Campellone, M.D., Division of Neurology, Cooper University Hospital, Camden, NJ. Review provided by VeriMed Healthcare Network. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Isla Ogilvie, PhD, and the A.D.A.M. Editorial team).

## **DOLOR DE CABEZA EN LOS NIÑOS**

El dolor de cabeza o cefalea es un síntoma que se presenta asociado en muchas ocasiones a enfermedades infantiles.

No obstante, los dolores de cabeza específicos son frecuentes en niños y pueden ser de diferentes tipos (tensional, migrañoso, postraumático,

etc.). Podemos decir que hasta 5 de cada 100 niños en edad escolar sufren cefaleas con una relativa frecuencia. Algunos estudios afirman, incluso, que el 69% de los niños han sufrido ya algún episodio importante de cefalea antes de los 14 años de edad.

- ¿Qué factores producen el dolor de cabeza?
- ¿Cuántas clases de dolor de cabeza pueden tener los niños?
- ¿Qué características tiene la cefalea tensional?
- ¿Cómo es la migraña en los niños?
- ¿Qué síntomas son alarmantes en la cefalea del niño?
- ¿Qué puede hacer el médico del niño ante un paciente con cefalea?
- ¿Qué medidas pueden tomarse en casa para aliviar el dolor de cabeza?
- ¿Y para prevenir la aparición de los episodios?



### **¿Qué factores producen el dolor de cabeza?**

Se han descrito factores emocionales tensionales (estrés, exámenes, problemas familiares...), que provocan una contractura muscular involuntaria y mantenida, que acaba produciendo la cefalea. También parece que ciertos alimentos, tales como el chocolate, plátanos, quesos, frutos secos, etc., pueden desencadenar crisis de migraña. Otros posibles desencadenantes pueden ser los traumatismos craneales, el ejercicio físico intenso, cambios de ritmo vital, fatiga, menstruación, exposición solar...

### **¿Cuántas clases de dolor de cabeza pueden tener los niños?**

El tipo más frecuente es el dolor de cabeza relacionado con procesos febriles y enfermedades generales. En estos casos, la cefalea se limita a la duración de la enfermedad causal, es benigna y se controla fácilmente con analgésicos. Las cefaleas específicas se clasifican, en líneas generales, en tres grupos: las tensionales, la migraña y las producidas por lesiones o enfermedades que afectan al sistema nervioso (cefaleas orgánicas).

### **¿Qué características tiene la cefalea tensional?**

Suele tratarse de un dolor de larga evolución. La frecuencia de los episodios puede ser diaria o de dos o tres veces por semana; predomina por la tarde y sobretodo cuando el niño vuelve del colegio. Dura generalmente varias horas y no cede hasta que el niño se acuesta y duerme o hasta que se le administra un analgésico, que suele dar buenos resultados. Es de tipo continuo y localización frontal o difusa. El dolor se intensifica en los ambientes cargados o con ruido y por lo general no se acompaña de otros síntomas.

### **¿Cómo es la migraña en los niños?**

La migraña es más frecuente en la infancia que lo que se cree generalmente, y puede tener ciertas características diferentes de la migraña en el adulto.

La edad de inicio se sitúa principalmente entre los 6 y los 10 años. Es muy habitual que uno de los padres o algún otro familiar cercano también sufran migrañas. Los episodios son repetidos (entre uno o dos por semana hasta uno cada varios meses) y, entre los mismos, el niño suele encontrarse bien. El horario predomina en la franja de la tarde-noche, y el dolor dura entre una y dos horas, a veces más. Suele doler en la frente y, en menos ocasiones y niños más mayores, en un sólo lado de la cabeza. Es un dolor más intenso que el de la cefalea tensional, y suele interrumpir la actividad del niño. El sueño y el reposo en un sitio oscuro y tranquilo alivian generalmente el dolor. Casi siempre va acompañada de falta de apetito, dolor abdominal, náuseas y vómitos. A veces, pueden existir síntomas previos al inicio de la crisis, en forma de alteraciones visuales (manchas negras o brillantes) y sensaciones de hormigueo o pérdida de fuerza en las extremidades.

### **¿Qué síntomas son alarmantes en la cefalea del niño?**

Los dolores de cabeza producidos por lesiones cerebrales graves son poco frecuentes, comparados con el total de las cefaleas, pero hay algunas características que pueden indicar una enfermedad neurológica seria. Es aconsejable acudir a un servicio de urgencias cuando el dolor se inicia muy bruscamente y es muy intenso; cuando se asocia a alteraciones del nivel de conciencia, a convulsiones o a fiebre con rigidez de nuca.

En otras ocasiones, no es necesario acudir a urgencias, pero sí visitar cuanto antes a su pediatra: si el dolor es muy localizado y siempre en el mismo punto; cuando se desencadena o se agrava por la tos o los estornudos; cuando se evidencia un aumento en la frecuencia o la intensidad de los dolores de cabeza, o algún cambio en las características o los síntomas acompañantes de la cefalea, comparados con los episodios anteriores.

### **¿Qué puede hacer el médico del niño ante un paciente con cefalea?**

El pediatra o el neuropediatra realizan la historia clínica, anotando los posibles antecedentes y las características de la cefalea, así como una exploración clínica completa. Sólo con estos datos, ya se puede establecer un diagnóstico en muchas ocasiones. Hay que tener en cuenta que la principal fuente de información para realizar este diagnóstico son las características de la cefalea y, a menudo, no es necesario solicitar pruebas complementarias. Estas deben ser reservadas para los casos en que el médico sospeche la existencia de alguna enfermedad relacionada con la cefalea.

Finalmente, se pauta el tratamiento más adecuado (analgésico y preventivo), según el tipo de cefalea y la intensidad y frecuencia de los episodios, y se realizan una serie de visitas periódicas para controlar la evolución y la respuesta al tratamiento.

### **¿Qué medidas pueden tomarse en casa para aliviar el dolor de cabeza?**

Si el dolor no es fuerte, no interfiere la actividad del niño, suele bastar con distraerlo con otra ocupación o permitirle que descanse unos minutos. En caso de que la cefalea sea intensa, conviene que duerma o que repose en un lugar oscuro y silencioso. Algunos niños experimentan mejoría con la aplicación de compresas frías en la frente.

Si se precisa la administración de analgésicos, ésta debe realizarse desde los primeros momentos en que el paciente es capaz de reconocer la cefalea. Pueden darse salicilatos, paracetamol o ibuprofeno, siempre en las dosis y con la pauta que indique el pediatra. El medicamento suele administrarse por vía oral, pero debe recurrirse a los supositorios si

existen vómitos o náuseas. La vía rectal también aporta generalmente una mayor rapidez de acción.

### ¿Y para prevenir la aparición de los episodios?

Se debe intentar identificar los posibles desencadenantes de las crisis (disciplina escolar, ejercicio, dieta, etc.) para lo cual es útil la confección de un “Diario de la Cefalea” por los padres del niño, en el cual se anoten las características de los episodios y su posible relación con otros factores. Este “diario” será de gran ayuda para el médico en el momento de hacer el diagnóstico y para controlar la evolución de la cefalea.

Una vez establecido el diagnóstico, son aconsejables algunas medidas para disminuir la frecuencia y la intensidad de los episodios. Si existen precipitantes tensionales hay que establecer unas normas para el estudio, regular el horario de sueño y proponer actividades extraescolares deportivas o lúdicas para relajar al niño. En el caso de las migrañas, puede ser beneficioso restringir la ingesta de queso, frutos secos, chocolate, plátanos, conservas y embutidos. En general, se deben intentar evitar los ambientes cerrados y agobiantes, la exposición prolongada al sol sin protección y los cambios bruscos del ritmo de sueño.

En caso de que estas iniciativas no mejoren la frecuencia e intensidad de los episodios, el pediatra o el neuropediatra propondrá un tratamiento analgésico más específico y una medicación profiláctica para prevenir y espaciar las crisis de cefalea.

*Trabajo elaborado en Junio de 2002*

*Dr. M.A. Hernández Latorre*

*Servicio de Neurología. Hospital de Nens de Barcelona*

## RESFRIADO COMÚN



(Insertada por ADCUSPPYMA)

### Definición

El resfriado común generalmente causa rinorrea o secreción nasal, congestión nasal y estornudo. Asimismo, es posible que se presente dolor de garganta, tos, dolor de cabeza u otros síntomas.

### Nombres alternativos

Infección viral de las vías respiratorias altas; Resfriado

### Causas

Se denomina "resfriado común" por una buena razón; hay más de *mil millones* de resfriados en los Estados Unidos al año. Probablemente usted y sus hijos tendrán más resfriados que cualquier otro tipo de enfermedad.

Los resfriados son la razón más común por la cual los niños faltan a la escuela y los padres a su trabajo. Los padres usualmente contraen resfriados de sus hijos.

Los niños puede contraer muchos resfriados cada año y por lo regular los adquieren de otros niños. Un resfriado se puede propagar rápidamente a través de escuelas o guarderías.

Los resfriados pueden ocurrir en cualquier momento del año, pero son más comunes en invierno o en temporadas de lluvias.

Usted puede contraer un resfriado si:

- Una persona con un resfriado estornuda, tose o se suena la nariz cerca de usted.
- Usted se toca la nariz, los ojos o la boca después de haber tocado algo contaminado por el virus, como un juguete o la perilla de una puerta.

Las personas son más contagiosas durante los primeros 2 a 3 días del resfriado. El resfriado generalmente no es contagioso después de la primera semana.

### **Síntomas**

Los síntomas del resfriado por lo regular ocurren aproximadamente de 2 o 3 días después de que usted entró en contacto con el virus, aunque podría tomar hasta una semana. Los síntomas afectan principalmente la nariz.

Los más frecuentes son:

- Congestión nasal
- Rinorrea
- Carraspera
- Estornudo

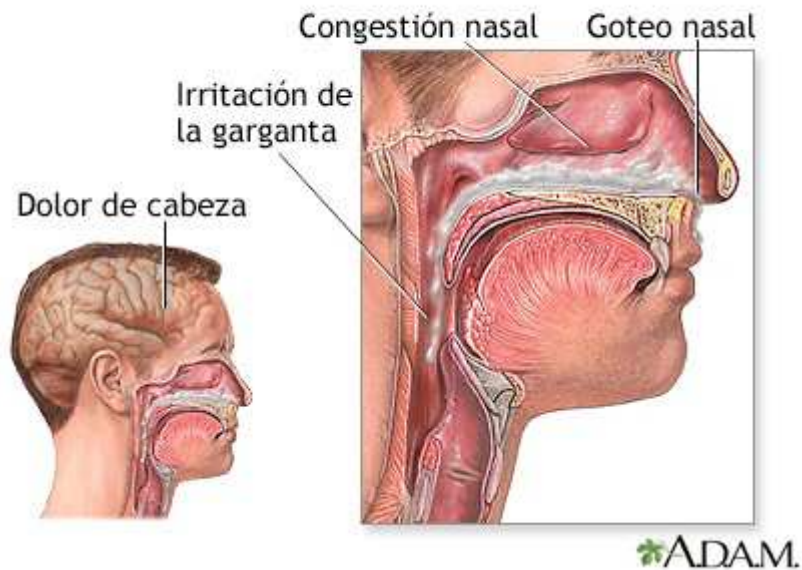
Los adultos y los niños mayores con resfriados generalmente tienen una fiebre baja o no tienen fiebre, mientras que los niños pequeños a menudo tienen fiebre de alrededor de 38 a 39° C (100 a 102° F).

Dependiendo de cuál sea el virus que causó el resfriado, usted también podrá tener:

- Tos
- Disminución del apetito
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Goteo retranasal
- Dolor de garganta



## Síntomas de un resfriado:



### Tratamiento

Descanse y tome líquidos en abundancia.

#### MEDICAMENTOS PARA EL RESFRIADO

Los remedios de venta libre para el resfriado y la tos pueden ayudar a aliviar los síntomas en adultos y niños mayores. Éstos realmente no acortan la duración del resfriado, pero pueden ayudarlo a sentirse mejor.

El uso de medicamentos para la tos y los resfriados no se recomienda para niños menores de 6 años. Hable con el médico antes de darle a su hijo cualquier tipo de antitusígeno de venta libre o de venta con receta, incluso si éste viene etiquetado para los niños. Estos medicamentos probablemente no van a funcionar con los niños y pueden tener efectos secundarios graves.

#### ANTIBIÓTICOS

**Los antibióticos no se deben usar para tratar un resfriado común, ya que no ayudan y pueden empeorar la situación. La presencia de una secreción nasal amarillosa o verdosa es normal con un resfriado después de unos días. Si no mejora en 10 a 14 días, entonces el médico puede recetarle antibióticos.**

#### OTROS MEDICAMENTOS

Los nuevos medicamentos antivirales utilizados para aliviar los síntomas de la gripe no ayudan a reducir los síntomas de un resfriado.

#### TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS

Los tratamientos alternativos que se han utilizado para los resfriados abarcan:

- Caldo de pollo.
- Vitamina C.
- Zinc.
- Equinácea.

El consomé de pollo se ha utilizado para tratar los resfriados comunes durante siglos y realmente puede ayudar. La sal, el calor y el líquido le pueden ayudar a combatir la infección.

La vitamina C es un remedio popular para el resfriado común. Las investigaciones muestran que no previene los resfriados en muchos adultos, pero las personas que toman esta vitamina regularmente parecen tener resfriados ligeramente más cortos y síntomas más leves. Tomar vitamina C después de tener un resfriado no parece servir.

Los suplementos de cinc tomados durante al menos 5 días pueden reducir el riesgo de contraer un resfriado común. Tomar un suplemento de cinc dentro de las 24 horas desde del primer momento cuando usted se siente enfermo puede hacer que sus síntomas de resfriado sean menos graves y los ayuda a desaparecer más rápidamente.

La equinácea es una hierba que ha sido promocionada como una forma natural de prevenir los resfriados y la gripe, y para hacer que los síntomas sean menos intensos. Sin embargo, estudios de alta calidad no han logrado demostrar que esta hierba ayude a prevenir o tratar los resfriados.

La medicina alternativa es segura para la mayoría de las personas. Sin embargo, algunos tratamientos alternativos pueden causar efectos secundarios o reacciones alérgicas. Por ejemplo, algunas personas son alérgicas a la equinácea. Las hierbas y suplementos también pueden cambiar la manera cómo funcionan otros medicamentos. Hable con su médico antes de probar un tratamiento alternativo.

### **Expectativas (pronóstico)**

El líquido a raíz de la rinorrea se pondrá más espeso y puede tornarse de color amarillo o verde al cabo de unos días. Esto es normal y no es una razón para usar antibióticos.

La mayoría de los síntomas del resfriado por lo regular desaparecen al cabo de una semana. Si todavía se siente enfermo después de 7 días, visite al médico para descartar una infección sinusal, alergias u otro problema de salud.

### **Posibles complicaciones**

Los resfriados son el desencadenante más común de síntomas de asma en niños que padecen esta enfermedad.

Un resfriado también puede llevar a:

- Bronquitis.
- Infección del oído.
- Neumonía.
- Sinusitis.

### **Cuándo contactar a un profesional médico**

Primero intente tratar el resfriado en casa. Llame al médico si:

- Se presenta dificultad respiratoria.
- Los síntomas empeoran o no mejoran después de 7 a 10 días.

### **Prevención**

A continuación se presentan cinco formas comprobadas para ayudar a reducir las probabilidades de resultar enfermo:

- Lavarse siempre las manos: los niños y adultos deben lavarse las manos después de sonarse la nariz, después de cambiar pañales o ir al baño, antes de comer y antes de preparar alimentos.
- Desinfectar: limpie las superficies de contacto común (manijas de los lavamanos, pestillos de las puertas, esteras para dormir) con un desinfectante aprobado por la EPA.
- Escoger clases de guarderías más pequeñas: La asistencia a una guardería de 6 o menos niños reduce significativamente la propagación de gérmenes.
- Usar desinfectantes manuales instantáneos: estos productos contienen alcohol para destruir los gérmenes. Son un antiséptico, no un antibiótico, así que no se puede desarrollar resistencia. un pequeño toque acabará con el 99.99% de los gérmenes sin necesidad de agua ni toallas.
- Utilizar toallas de papel en lugar de compartir toallas de tela.

El sistema inmunitario ayuda al cuerpo a combatir infecciones. A continuación se presentan seis formas de reforzar el sistema inmunitario:

- Evitar el tabaquismo pasivo: manténgase lo más alejado posible del humo del cigarrillo, ya que es el responsable de muchos problemas de salud, incluyendo millones de resfriados.
- Evitar antibióticos innecesarios: el uso de antibióticos con mucha frecuencia lleva a que se presente resistencia a ellos. Cuanto más se utilicen los antibióticos, mayor será la probabilidad de que los medicamentos no funcionen igual de bien para usted en el futuro. Eso significa que usted tiene una mayor probabilidad de enfermarse con infecciones más prolongadas y pertinaces.
- Amamantar: se sabe que la leche materna protege contra infecciones de las vías respiratorias, incluso años después haberlo hecho. Los niños que no son amamantados tienen en promedio 5 veces más infecciones del oído.
- Tomar agua: los líquidos ayudan a que el sistema inmunitario funcione apropiadamente.
- Tomar yogur: ciertos yogures contienen "cultivos activos" o bacterias beneficiosas que ayudan a prevenir los resfriados.
- Dormir bien: no dormir lo suficiente lo deja más propenso a enfermarse.



## **CONTAMINACIÓN Y MEDIO AMBIENTE**



*(Se publicaran diversos temas que nos envían diversas revistas científicas y la Unión Europea).*

# **CAMPUS JOVEN DE MONTAÑA**

Del 31 de Julio al 11 de Agosto.



**En el Parque Natural de la Sierra de *Gredos* con el Campamento de montaña del CEV !!! en Prado Molino, Hoyos del Espino (Ávila).**

**Para Jóvenes de 18 a 26 años.**

**El CAMPUS JOVEN de montaña, es una oportunidad única para disfrutar de unas completas vacaciones en un espacio de gran tradición montañera con expertos del montañismo y la biodiversidad.**

**Lo organizamos dentro de las instalaciones del Campamento Social de Montaña que el Centre ha preparado**

**este año en Gredos, en un prado reservado nada más para nosotros, Prado Molino.**

**CAMPAMENTO PRADO MOLINO:**

El Campamento está situado dentro del Parque Natural y en los alrededores de la población de Hoyos del Espino, a 1500 m, es un terreno de unos 8.000 metros cuadrados de pinar y pradera cerca de río Tormes.

Cuenta con edificios para la cocina y un comedor cubierto, duchas de agua caliente y el río Tormes al lado, para que puedas tomar un baño cuando bajes cansado de la montaña.

En el campamento tendremos acceso a los servicios de cocina y comedor, y tienda colectiva para todos.

Para dormir tenemos que llevarnos nuestra tienda de campaña.







En Gredos tenemos montañas con mucho carácter, como el **Almanzor (2.592 m)** o **La Galana (2.572 m)**, que resultan objetivos importantes para los alpinistas. Tenemos valles de una orografía muy severa, como la **"Garganta de los Galayos"** y su famosa **"Apretura"**. Y tenemos, como no, numerosos valles verdes, con arroyos y lagos, tan importantes como la **"Laguna Grande"** en el **Circo de Gredos**, el **Valle de "Las Cinco Lagunas"**, etc...

En los alrededores de **Gredos** tenemos además, numerosos pueblos con monumentos históricos impresionantes como El **Barco de Ávila**, **Montemayor del Castillo** o **Béjar**, pueblos de montaña que son auténticas preciosidades como **Candelario** y **Arenas de San Pedro** o **Guisando**.



**Servicio de comedor, con la siguiente composición aproximada:**

♦ **Desayuno (autoservicio):** Leche caliente, agua caliente, café, cacao soluble, infusiones, azúcar, zumo de frutas y pan tostado o galletas.

♦ **Almuerzo y Comida/ PIC-NIC:** Bocadillo de fiambre o conserva, zumo pequeño, pieza de fruta, chocolatina, frutos secos o caramelos y servilletas.

♦ **Cena:** Primer plato de caliente (sopa, crema, puré...), segundo plato, ensalada (según el menú), postres, pan y vino.

- Los participantes han de llevar su servicio de comedor (platos, cubiertos, vasos), y se harán cargo de su limpieza.

**Montaña, campamento y excursionismo con una amplia temática: Botánica, fauna, geología, geografía, antropología, glaciares, derecho ambiental, caminos públicos y vías pecuarias tradicionales de la mano de expertos.**



**PLAZAS LIMITADAS. RESERVAS EN SECRETARÍA.**

Horario de Secretaría: De 17 a 21 h de lunes a jueves. De 10 a 14 h viernes  
CENTRE EXCURSIONISTA DE VALÈNCIA



Plaça Tavernes de la Valldigna, núm. 4, 46003 València  
Tels: 963 911 643 . Fax 963 911 853 [infocev@centroexcursionista.org](mailto:infocev@centroexcursionista.org)



## LA UE ACUSA A ESPAÑA DE NO RESPETAR LOS NIVELES DE CONTAMINACIÓN



La **Agencia Europea del Medioambiente** ha informado de un hecho que para muchos de nosotros, sobre todo para los que tienen problemas respiratorios, es una realidad muy evidente: el 90% de los ciudadanos de la UE está respirando un aire con niveles de contaminación demasiado elevados y que pueden poner en riesgo su salud según los parámetros determinados por la Organización Mundial de la Salud.

España es uno de los **ocho estados** miembros de la UE que junto a Francia, Alemania, Austria, Bélgica, Finlandia, Irlanda y Luxemburgo continúan incumpliendo las normas comunitarias sobre impacto ambiental.



Las ciudades que más contaminan

Cáceres, Madrid y Barcelona son las **tres ciudades españolas** con el aire más contaminado, sobre todo en lo que se refiere a niveles de ozono troposférico (O3) y de dióxido de nitrógeno (NO2).

Madrid y Barcelona son dos grandes ciudades de las que todos nos esperábamos que pudieran estar en la lista, pero el caso de Cáceres es muy sorprendente, sobre todo porque es el **tercer país europeo** que más días ha sobrepasado los niveles máximos recomendados de O3 durante el pasado año, ya que lo hizo 98 días.

Madrid y Barcelona superaron los niveles de NO2 sobre todo por el impacto de los vehículos diesel, principales emisores de este contaminante.

El comisario de medioambiente amenaza medidas más restrictivas

El comisario europeo de medioambiente, **Potocnik**, ha declarado que la contaminación del aire es la causa más importante de muerte en la UE entre las debidas a causas medioambientales.

Las cifras son escalofriantes ya que en 2010 esta contaminación fue causa de más de 400.000 muerte prematuras, 10 veces más que las muertes producidas en accidentes de tráfico. La elevada concentración de PM10, SO2, NO2 y O3 en el aire son causa directa de ataques de asma, pueden causar **cáncer de pulmón** o problemas cardiovasculares y muerte prematura.

Actualmente la directiva comunitaria de calidad del aire, no permite que los países comunitarios superen ciertos límites más de un número determinado de veces al año y se está pensando en poner unas **mayores limitaciones**, sin embargo cabe preguntarse si este es el camino adecuado cuándo todavía no se ha logrado que se cumplan las actuales por parte de algunos países.

Algo muy importante que ha resaltado Potocnik es que aunque los gobiernos tienen un importante papel en frenar la emisión de gases contaminantes a la atmósfera, esta es una labor de todos los ciudadanos y cualquier puede contribuir a mejorar el aire que todos respiramos.

**LA UE ACUSA A ESPAÑA DE NO RESPETAR LOS NIVELES DE CONTAMINACIÓN**



La **Agencia Europea del Medioambiente** ha informado de un hecho que para muchos de nosotros, sobre todo para los que tienen problemas respiratorios, es una realidad muy evidente: el 90% de los ciudadanos de la UE está respirando un aire con niveles de contaminación demasiado elevados y que pueden poner en riesgo su salud según los parámetros determinados por la Organización Mundial de la Salud.

España es uno de los **ocho estados** miembros de la UE que junto a Francia, Alemania, Austria, Bélgica, Finlandia, Irlanda y Luxemburgo continúan incumpliendo las normas comunitarias sobre impacto ambiental.



### **Las ciudades que más contaminan**

Cáceres, Madrid y Barcelona son las **tres ciudades españolas** con el aire más contaminado, sobre todo en lo que se refiere a niveles de ozono troposférico (O3) y de dióxido de nitrógeno (NO2).

Madrid y Barcelona son dos grandes ciudades de las que todos nos esperábamos que pudieran estar en la lista, pero el caso de Cáceres es muy sorprendente, sobre todo porque es el **tercer país europeo** que más días ha sobrepasado los niveles máximos recomendados de O3 durante el pasado año, ya que lo hizo 98 días.

Madrid y Barcelona superaron los niveles de NO2 sobre todo por el impacto de los vehículos diesel, principales emisores de este contaminante.

### **El comisario de medioambiente amenaza medidas más restrictivas**

El comisario europeo de medioambiente, **Potocnik**, ha declarado que la contaminación del aire es la causa más importante de muerte en la UE entre las debidas a causas medioambientales.

Las cifras son escalofriantes ya que en 2010 esta contaminación fue causa de más de 400.000 muerte prematuras, 10 veces más que las muertes producidas en accidentes de tráfico. La elevada concentración de PM10, SO2, NO2 y O3 en el aire son causa directa de ataques de asma, pueden causar **cáncer de pulmón** o problemas cardiovasculares y muerte prematura.

Actualmente la directiva comunitaria de calidad del aire, no permite que los países comunitarios superen ciertos límites más de un número determinado de veces al año y se está pensando en poner unas **mayores limitaciones**, sin embargo cabe preguntarse si este es el camino adecuado cuándo todavía no se ha logrado que se cumplan las actuales por parte de algunos países.



Algo muy importante que ha resaltado Potocnik es que aunque los gobiernos tienen un importante papel en frenar la emisión de gases contaminantes a la atmósfera, esta es una labor de todos los ciudadanos y cualquier puede contribuir a mejorar el aire que todos respiramos. (<http://www.eper-es.es/>)

## INDUSTRIAS CONTAMINANTES

La contaminación de nuestro aire, agua y suelos por parte de la industria es una realidad que un alto porcentaje de la sociedad ha asumido como una realidad necesaria para que se genere un desarrollo económico. Principalmente, las empresas han instaurado esta situación y ejercen presión sobre los ecologistas con argumentos que simplifican las opciones a decidir entre aceptar “cierto grado” de contaminación o quedarse sin fuentes de trabajo.



Esta situación está llevando a un ataque del medio ambiente con sustancias químicas de diferentes características que provoca muertes de trabajadores y ciudadanos sin que la medicina tenga en muchos casos una explicación exacta de las causas de la misma. El aumento de la contaminación también tiene una relación directa con un aumento de determinadas dolencias como el cáncer y otras enfermedades del sistema reproductor.

Sin lugar a dudas, la industria química, es una de las más contaminantes y para evitar sus nefastas consecuencias se exigen por parte de las autoridades oficiales del gobierno que están responsabilizadas de su control, una serie de condiciones y normas de seguridad. Desde que esta industria tuvo un crecimiento exponencial, se calcula que se han producido y diseminado en el medio ambiente 100.000 nuevas sustancias químicas. Esto implica que el ambiente natural, ideal para la vida en el Planeta se ve afectado de diferentes formas con estas nuevas sustancias. Lo más preocupante es que el conocimiento del impacto de estas sustancias sobre el medio ambiente y la salud humana es escaso y, en la mayoría de los casos, no existe.

Pero la industria química no es la única, sino que el propio Registro Estatal de Fuentes Contaminantes, EPER, que recoge los datos proporcionados por las 2.159 industrias más contaminantes de España sobre 44 sustancias peligrosas, reconoce el vertido de 1.219.709 toneladas de estos contaminantes al agua cada año.



foto: [greenpeace](https://www.greenpeace.org/)

Dentro de las industrias más contaminantes caben destacar algunas que en su ciclo productivo aportan al medio ambiente contaminantes persistentes, tóxicos o radiativos. Por ejemplo la industria del cloro y las plantas de PVC, se destaca la contaminación con dioxinas y con mercurio.

Las dioxinas son sustancias persistentes y con tendencia a bioacumularse en toda la cadena alimentaria, de forma que su concentración aumenta en los eslabones superiores, donde se encuentra el ser humano. Por este motivo y por su elevada toxicidad, las dioxinas se encuentran entre el grupo de 12 sustancias (docena sucia) que el Convenio de Estocolmo sobre Compuestos Orgánicos Persistentes establece como prioritarias para su eliminación.

Por otro lado, está comprobado por numerosos estudios, que las dioxinas tiene efectos directo sobre la generación del cáncer, daños al sistema inmunológico, reproductor, endocrino y nervioso. Estos daños ya se pueden estar produciendo en algunas zonas con el nivel de contaminación existente.

La metalúrgica, la petrolera y la industria papelera, también son industrias consideradas de alto impacto ambiental y deben ser monitoreada con planes sistemáticos y diarios para evitar que los productos químicos utilizados en sus procesos industriales se incorporen al medio ambiente en proporciones que afecten la salud humana, la vida animal y el reino vegetal. (fuentes-eper-es)

### ¿Cómo nos afecta la contaminación en nuestra vida?

Tal y como está el mundo, para nadie es un secreto que vivimos en un ambiente totalmente contaminado, y por supuesto, todos sabemos que esa contaminación ambiental, además de influir de manera directa en el inminente cambio climático, también es cierto que esta contaminación afecta de manera igual de directa (aunque de forma mucho más desapercibida a corto plazo) a nuestra vida diaria y a nuestro día a día.

En la actualidad sería muy complicado enumerar una a una la gran cantidad de causas y de factores contaminantes en nuestro planeta. Los gases de nuestros coches, las fábricas y factorías, el trepidante modo de vida en pleno siglo XXI o la cantidad de productos químicos que empleamos en nuestras labores diarias hacen que la contaminación afecte cada vez de forma más fuerte a nuestra salud.

### **Desde irritaciones cutáneas hasta el desarrollo de graves enfermedades**

Al igual que como hemos dicho, resulta muy complicado y casi imposible enumerar todos los agentes contaminantes que nos rodean en nuestra vida diaria, igual de imposible resulta saber cuáles son todos y cada uno de los efectos que puede causar esta contaminación en nuestra salud. Pero aun así, hoy daremos algunas claves para saber en qué nos afecta esta contaminación.





Una de las reacciones más comunes a esta contaminación son las erupciones y las irritaciones en nuestra piel, que es causa directa de los gases nocivos que respiramos a diario. Las emisiones de algunos gases nocivos como el monóxido de carbono o el dióxido de azufre pueden resultar muy perjudiciales para nuestra salud.

Pero si hay un efecto realmente peligroso y que se ve a largo plazo, ese es la aparición de graves enfermedades crónicas como las enfermedades respiratorias o algunos tipos de tumores que están directamente relacionados con estos gases y sustancias nocivas en algunas zonas de nuestro planeta. (fuentes-eper-es)

## **Pesticidas y los niños**



Todos los pesticidas tienen un nivel de toxicidad y presentan algún **riesgo** para los infantes y los niños. El riesgo depende de la **toxicidad de los ingredientes pesticidas** y la cantidad del pesticida a la que el niño está expuesto.

### **Los bebés y los niños son más sensibles a los efectos tóxicos de los pesticidas que los adultos.**

- El cerebro, el sistema nervioso y los órganos de un bebé aún están en desarrollo después del nacimiento.
- Al exponerse, el hígado y los riñones inmaduros del bebé no pueden eliminar los pesticidas del cuerpo como el hígado y los riñones de un adulto.
- Los infantes también pueden estar expuestos a más pesticidas que los adultos, ya que toman más respiraciones por minuto y tienen más superficie de piel en relación a su peso corporal.
- Los niños suelen pasar más tiempo cerca del suelo, tocando zócalos y céspedes donde los pesticidas pueden haber sido aplicados.
- Los niños a menudo comen y beben más en relación con su peso corporal que los adultos, lo que puede conducir a una mayor dosis de plaguicida por kilogramo de peso corporal.
- Los bebés que se arrastran sobre alfombras tratadas pueden tener un mayor potencial para desprender residuos de pesticidas sobre su piel o respirar polvo cargado de pesticidas.
- Los niños pequeños son más propensos a poner sus dedos, juguetes y otros objetos a la boca.

Debido a esto, es importante [reducir al mínimo la exposición de su niño](#) a los pesticidas. Una forma de minimizar la exposición a los pesticidas es asumir un enfoque denominado [Manejo Integrado de Plagas \(MIP\)](#). El MIP es una estrategia de control de plagas que utiliza una combinación de métodos para prevenir y eliminar las plagas de la manera más eficaz y menos peligrosa.

**Si usted decide usar un pesticida, tenga en mente estos puntos para minimizar los riesgos para infantes y niños:**

- Siempre asegúrese de [leer la etiqueta del producto](#) primero. El producto debe estar aprobado para el uso previsto y debe ser aplicado de acuerdo a las instrucciones de la etiqueta.
- Busque la opción pesticida [menos tóxica](#) disponible. Use la palabra señal para identificar productos bajos en toxicidad.
- Mantenga a los niños fuera de las áreas tratadas, mientras se estén aplicando pesticidas, y hasta que las zonas estén secas. La etiqueta del producto puede tener instrucciones más específicas.
- Deje suficiente tiempo para que el pesticida se seque y la casa se ventile antes de volver.
- Si el césped o alfombras han sido recientemente tratados con pesticidas, considere usar zapatos, mantas u otra barrera entre la superficie tratada y la piel de los niños.
- Asegúrese de que los niños se laven las manos antes de comer, especialmente después de jugar al aire libre.
- Si aplica pesticidas para sus mascotas, asegúrese de que los niños no toquen a la mascota hasta que el producto se haya secado completamente.
- Coloque cebos para hormigas, [caracoles](#) y [roedores](#) en estaciones de cebo cerradas o fuera del alcance de los niños de manera segura.
- Nunca use bolas de naftalina fuera de contenedores herméticos sellados. Los niños a menudo confunden las bolas de naftalina con comida cuando se utilizan incorrectamente en el hogar.
- Nunca use [pesticidas ilegales](#), como la [tiza milagrosa, Lindo Bebe o china](#). Se ve y escribe como tiza normal, y el polvo pesticida puede ser inhalado, quedarse en las manos de los niños o terminar en sus bocas.
- Asegúrese de guardar los pesticidas en sus envases originales. Nunca use [utensilios o recipientes de comida o bebida](#) para mezclar o almacenar pesticidas.
- Guarde todos los pesticidas fuera del alcance de los niños.
- Si alguien en su hogar trabaja con pesticidas, tome medidas para reducir la cantidad de residuos de plaguicidas que traen a la casa. Si es posible, lave y seque la [ropa de trabajo](#) separada de la ropa de la familia.
- Llame a [NPIC](#) para obtener más información acerca de la toxicidad de los pesticidas y las maneras de [minimizar la exposición](#). (Agencia de Protección Ambiental de EE.UU.)

## **IMPACTO AMBIENTAL**

Por impacto ambiental se entiende la alteración, positiva o negativa, que produce una determinada acción humana sobre el medio ambiente e incluso sobre la propia salud humana.

Desde el punto de vista del producto, los procesos industriales exigidos para la obtención de un determinado producto originan impactos negativos directos. Se estima que el 80% de estos impactos medioambientales relacionados con el producto se determina durante la fase de diseño de los mismos.

Trabajando por tanto la fase de diseño de los productos se pueden conseguir reducciones significativas de impacto ambiental.

Hay que diferenciar entre el ASPECTO o causa de la alteración ambiental y el IMPACTO o la alteración en si.



(Insertada por ADCUSPPYMA)



(Insertada por ADCUSPPYMA)





(Insertada por ADCUSPPYMA)



(Insertada por ADCUSPPYMA)





(Insertada por ADCUSPPYMA)



(Insertada por ADCUSPPYMA)



## **DERECHO Y SENTENCIAS**

*(En este apartado, podrán encontrar: Sentencias, artículos doctrinales y, comentarios sobre diversas leyes que más puedan afectar a las personas que hagan servir los servicios de la Sanidad y, el disfrute del Medio Ambiente).*



## **QUIE NO PIDE A TIEMPO QUE SE COMPLETE EL EXPEDIENTE, SE LO LLEVA LA CORRIENTE**



El castizo dicho, “*Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente*” tiene su traducción procesal en el aforismo latino *Vigilantibus non dormientibus iure succurrunt* (litigante que no vigila por la tutela de su derecho, no merece ser salvado).

Esa necesaria diligencia nos alerta de los requisitos, formas y plazos que imponen las reglas procesales, y que tienen especial relevancia en el mundo del proceso contencioso-administrativo, y nada menos que **cuando se trata de incorporar a los autos el expediente administrativo**, esto es, la pieza central que será objeto de examen y donde están todos los antecedentes del caso litigioso.

Viene al caso por la reciente Sentencia de la Sala de lo Contencioso-Administrativo del Tribunal Supremo de 19 de mayo de 2016 (Rec. 1028/2015) que viene a recordar un criterio sobre el momento de solicitar que se complete el expediente y cuya inobservancia trae funestas consecuencias para el demandante, ya que si no se completa el expediente en el momento procesal idóneo, no cabe solicitarlo como prueba ni pedirlo como diligencia final.



1. Así, en la [citada Sentencia](#) del Supremo se expone como antecedente que “*Es cierto que solicitó la documentación que faltaba mas mediante otrosí en que interesaba el recibimiento a prueba mediante la incorporación del expediente de la actora más el de los siete aspirantes que obtuvieron mayor puntuación así como las actas del tribunal*”.

Una vez sentada esta afirmación, la Sentencia asesta un hachazo a la expectativa del demandante de intentar completar el expediente mediante la diligencia probatoria. Afirma:

*Procede, por ello, atender a la reiterada jurisprudencia expresada en la Sentencias de 27 de febrero de 2006, recurso casación 348/2003, 22 de enero de 2008, recurso de casación 3615/2004, 16 de junio de 2009, recurso de casación 2937/2007 acerca de que “carece de relevancia alguna la alegación de que el expediente administrativo está incompleto, cuando los recurrentes pudieron hacer uso de la posibilidad que les otorgaba el precitado art. 55 de la Ley de la Jurisdicción y no lo hicieron (STS de 2 de febrero de 2000, recurso de casación nº 1643/1994, entre otras); no cabiendo hacer uso del periodo probatorio para tratar de corregir la pasividad a la hora de hacer uso de esa facultad de integración del expediente prevista en el tan citado artículo 55 (ATS de 27 de febrero de 2002, recurso nº 482/2001). En suma, si lo que la parte pretende -y tal es el caso que nos ocupa- no es tanto acreditar hechos controvertidos como más bien integrar el expediente administrativo mediante la incorporación al mismo de documentos supuestamente no unidos por la Administración en la documentación remitida a la Sala, debe hacer uso de la facultad procesal expresamente prevista para tal fin -la establecida en el tantas veces mencionado artículo 55 LJCA-, y si no lo hace, no puede luego pretender, de forma extemporánea e inadecuada, hacer uso del periodo probatorio para enmendar su falta de diligencia”. O en términos de la Sentencia de 6 de noviembre de 2009, recurso de casación 4938/2005, el art. 55 regula un “trámite que debe verificarse antes de la demanda y no con ocasión de esta”. Como recuerda el ATS de 2 de noviembre de 2005, recurso ordinario 168/2005 “el derecho a la defensa que proclama el art. 24.1. CE es de configuración legal, y la previsión legal, en el momento procesal de formalizar la demanda, lo que reconoce es la disposición del verdadero expediente, reservado para la fase de la prueba la aportación de otros medios probatorios documentales que puedan tener transcendencia para el fallo. No puede por tanto acogerse una queja de indefensión cuando se da cumplimiento a las previsiones legales para el adecuado ejercicio del derecho que reconoce el art. 24 CE”.*

2. Dicha doctrina además **juega en doble dirección, porque tampoco podría la abogacía del estado o los letrados públicos pretender en una vista oral, aportar o completar el**

**expediente remitido en su día**, tal y como sentó el propio Tribunal Constitucional en la STC 186/2004 cuando estableció que:

*“no puede aducirse indefensión cuando el órgano judicial, en aras de la protección de los derechos procesales de la contraparte, niega a la Administración la posibilidad de completar extemporáneamente el expediente” (en el caso juzgado, la Administración intentó aportar la Resolución sancionadora impugnada en el trámite concedido al amparo del art.65.2 LJCA).*



3. En consecuencia, la administración debe remitir el expediente administrativo dentro del plazo concedido a tal efecto, y obrar en los autos antes de la vista oral (en el procedimiento abreviado) o antes de la demanda (en el procedimiento ordinario), y el particular o demandante dispondrá de la posibilidad de solicitar se subsane su deficiencia invocando o reclamando su ampliación según el art.55 LJCA.

De ahí que si bien ahora cabe en demanda pedir e identificar los medios de prueba además de invocar los hechos controvertidos, ello **no exonera de la carga procesal de canalizar la petición de complemento de expediente al amparo del art.55 LJCA en vez de ampararlo erróneamente como prueba.**

En suma, transcurrida la fase de “remisión” (por la Administración) y de “pedir complemento” (por el demandante), quedará fijado definitivamente el expediente administrativo y los documentos ausentes perjudicarán a quien no actuó con celeridad para promover su incorporación.



4. Es cierto que tras la entrada en vigor el próximo 2 de Octubre de la Ley 39/2015 de Procedimiento Administrativo Común ([PACA](#)), el alcance del expediente administrativo pasa a tener un objeto difuso toda vez que el apartado 1 del artículo 70 define lo que es el expediente en los siguientes términos:

*Artículo 70. Expediente Administrativo. Se entiende por expediente administrativo el conjunto ordenado de documentos y actuaciones que sirven de antecedente y fundamento a la resolución administrativa, así como las diligencias encaminadas a ejecutarla”.*

Sin embargo, se aparta de la estela del viejo art.164 del ROF (Reglamento de Organización y Funcionamiento de los Entes locales) para añadir una definición negativa, esto es, lo que no debe formar parte del expediente en los siguientes términos:

*4. No formará parte del expediente administrativo la información que tenga carácter auxiliar o de apoyo, como la contenida en aplicaciones, ficheros y bases de datos informáticas, notas, borradores, opiniones, resúmenes, comunicaciones e informes internos o entre órganos o entidades administrativas, así como los juicios de valor emitidos por las Administraciones Públicas, salvo que se trate de informes, preceptivos y facultativos, solicitados antes de la resolución administrativa que ponga fin al procedimiento”.*

Este insólito precepto obligará a que la parte intente de forma principal solicitar se complete el expediente al amparo del art.55 de la LJCA y de forma subsidiaria a pedirlo como prueba, no vaya a ser que la administración intente escamotear determinados documentos del expediente.



JR. Chaves

# EL RINCON PARA LA DENUNCIA

*(Este apartado, lo dedicaremos a denunciar todas las irregularidades que puedan afectar a la su salud y seguridad de las personas que usan la sanidad y el medio ambiente).*



## **CORCUBIÓN**



Esta revista, tiene conocimiento de que en la parcela que está marcada con un círculo rojo, se iniciara unas obras para hacer una vivienda.

Esta revista y la Asociación, esperamos que se cumplan hasta la última coma y punto de la legislación vigente Gallega y las ordenanzas municipales del Ayuntamiento de Corcubión, a la más mínima información de que no se está cumpliendo con la ley, esta revista y la Asociación, lo pondrá en conocimiento de Fiscalía, por si fuese causa de delito.

Como es de esperar, deseamos que se cumpla en su totalidad la ley.



## SEGORBE



No tenemos personal

Esta es la excusa “no tenemos personal” que da el concejal de parques y jardines, Sr Gil, ante las quejas de los segorbinos por la situación de abandono en que se encuentran algunos parque y jardines, como es el caso de la zona del parque infantil de los 50 caños.

Desde el Grupo Popular Municipal entendemos que este tipo de manifestaciones del concejal responsable de los parques y jardines demuestran su dejadez para gestionar dicha responsabilidad.

Entendemos que el señor concejal no puede justificar lo injustificable pues es su responsabilidad organizar los recursos humanos y materiales para que los parques y jardines estén en perfecto estado tal y como se merecen los segorbinos y visitantes.

Ya lo hemos dicho en alguna ocasión, que la prioridad de este equipo de gobierno bipartito es hacer política de gestos, abandonando por completo la gestión, pues gestionar supone hacer las cosas bien y rápido y además al menor coste posible para los ciudadanos, es decir con eficacia y eficiencia.

Para finalizar, resulta que tenemos mosquitos, gusanos y parques y jardines abandonados y no es presentable que eche la culpa a los de antes, eso es lo fácil, pues todos estos problemas son estacionales y requieren una gestión adecuada cuando surgen, por eso.... usted verá.

El PP critica el mal estado del parque infantil de los 50 Caños de Segorbe

2015-10-14 El PP de Segorbe denunció ayer el estado de «abandono» en el que se encuentran algunos de los parques infantiles de Segorbe, como es el caso del parque infantil de la zona de los 50 Caños. Un hecho que el grupo popular hizo saber al concejal de Parques y Jardines, Luis Gil, en el último pleno y que

### **HOSPITAL HUNIVERSITARIO JOAN XXIII DE TARRAGONA**



Estos son los servicios que hay en esta planta de visitas en el Hospital Universitario JOAN XXIII de Tarragona **<no hay dignidad profesional>**

(Insertada por ADCUSPPYMA)



Silla del Hospital Universitario JOAN XXIII de TARRAGONA, ¡Viva la independencia! ¡Viva el idioma Catalán!, pero para que leches se han de gastar un euro en un sillón nuevo para el acompañante ¿Dónde están los de la CUP?

# PUEBLOS DE ESPAÑA



*(Siempre buscaremos Pueblos y Ciudades, que no superen los DIEZ MIL habitantes).*

TERUEL EXISTE



Con esta frase tan “súper conocida”, iniciamos un ciclo de publicar pueblos de la Provincia de Teruel, tengo pensado publicar un total de CINCO Pueblos o Ciudades, todos/as, con un máximo de 5.000 habitantes.

Comienzo con el bellissimo Pueblo de MOSQUERUELA, por mucho que pueda buscar en libros e internet, sin la valiosísima ayuda de su Alcaldesa, me sería imposible hacer este artículo, gracias a usted Sra. Alcaldesa y a su equipo, por la colaboración, les garantizo, que serán dos los artículos que publicaremos de su precioso Pueblo.

Tampoco, me sería de mucha utilidad, buscar libros de historia, por una sencilla razón, no queremos hacer cátedra, solo deseamos de ser posible, que Mosqueruela sea un poco más conocido, si lo conseguimos, ¡felicidades! Diremos ¡misión cumplida!.

Como siempre, empezamos el artículo con una panorámica del ayuntamiento y de su Alcaldesa, después, un breve resumen de su historia, a continuación, mezclaremos paisajes, edificios, calles y monumentos, todo ello lo haremos con ilusión y muchas ganas, de la forma más sencilla para que se bien entendido y, el porqué se debe hacer una visita a MOSQUERUELA.

El Departamento de Información y Turismo, nos fue de mucha utilidad, gracias.





La alcaldesa de Mosqueruela, María Isabel Gil, y el propietario de la plega, durante el acto de donación del documento al Ayuntamiento.

**El Ayer y el Hoy**

### *Plaza Mayor*

Es la plaza principal de la localidad y en ella se encuentra la iglesia de La Asunción y el Ayuntamiento.

La iglesia fue construida en el siglo XIII. Después de su destrucción fue reconstruida finalizando las obras a finales del siglo XIV. Estos datos lo confirman las pinturas medievales halladas en una de las vigas del coro.

Se han ido realizando reformas posteriores, siendo la última a finales del siglo XVII.

En el siglo XVIII se realiza la torre de la iglesia y se añaden nuevas dependencias.

El Ayuntamiento fue construido en el siglo XVII. Presenta pórticos con nueve arcos de medio punto y pilares rectangulares. Además se halla la mazmorra que se utilizó como cárcel durante la guerra carlista a finales del siglo XIX.



### *Calle Mayor*



Se encuentra situada en el centro de la localidad y sirve de reunión de todas las otras calles del centro histórico pasando por la Plaza Mayor. Comienza en “la Portera” dónde se encontraba un portal (ya desaparecido) y al final de esta calle se encuentra el Portal de San Roque, el más importante de Mosqueruela. Fue construido en el siglo XVII. En él se encuentra la ermita de San Roque por dónde se accede a través de una escalera por ambos lados.

### *Calle La Iglesia*



La calle de La Iglesia debe su nombre a que se encuentra situada junto a la iglesia de Mosqueruela. Se puede acceder a la torre. Esta calle une la plaza Mayor con el Portal de Teruel.



Antiguamente esta calle tenía acceso al antiguo cementerio que se situaba detrás de la iglesia; actualmente se encuentra la Capilla de Invierno

### *Calle Doña Isabel Belsa*



La calle Isabel Belsa debe su nombre a la fundadora del hospital, dónde era utilizado para dar protección a peregrinos enfermos y transehúntes.

Se denomina Hospital de los Gil y Palomar, cuyo escudo se halla representado sobre la puerta en un medallón. Junto al hospital se encuentra el portal del Hospital, que destaca por su ventana en piedra que podría pertenecer al siglo XV.

En esta calle se encuentra el palacio Gil de Palomar, llamado palacio del Rey Don Jaime, por la creencia (¿falsa?) de que el rey pasaba los veranos en dicho palacio, ya que el rey vivió cien años antes de su construcción.

### *Calle Horno Viejo*



Esta calle debe su nombre al horno dónde antiguamente todas las mujeres se reunían para amasar el pan. Hoy este horno sólo se utiliza para amasar los rollos de la Caridad que se comerán durante las fiestas patronales de la Virgen de la Estrella, que se celebra el último domingo de mayo.

Al final de esta calle debería haber un portal que fue destruido para tener mejor acceso a toda clase de vehículos al pueblo.

### *Calle San Cristóbal*



Al final de esta calle se encuentra el Portal de San Cristóbal, cuyo origen podría ser musulmán. Está formado por un sencillo arco de medio punto al exterior y trabajel interior. Sobre el Portal, en la cara interior, nos encontramos con una sencilla hornacina moderna con un azulejo de San Cristóbal. Se trata de uno de los siete portales originales del recinto amurallado, contruido probablemente en el siglo XIV.

Las casas de esta calle tienen rasgos generales de la arquitectura popular de la localidad.

#### *Calle Herrería*



La calle de la Herrería debe su nombre a que en la Edad Media era el lugar dónde se encontraban varias herrerías.

En esta calle se aprecian restos de muralla que nos permiten observar cómo en un primer momento, la muralla debía estar exenta para permitir la existencia de un camino de ronda y facilitar la vigilancia de la misma.

Con el paso de los siglos, por la reducción de los peligros bélicos y el crecimiento de la villa, se irán adosando casas a la muralla; primero por el interior y más tarde por el exterior. Las casas de esta calle son pequeñas y tiene acceso a la calle Mayor.

#### *Calle nueva*



Como su nombre indica, fue la última en construirse dentro de la muralla (1720). Esta calle une la plaza de la Vistorre con la calle Mayor donde se encuentra el portal de San Roque. Las casas de esta calle forman parte de la muralla.

#### *Calle Portal de Teruel*



Debe su nombre a que se encuentra al lado del Portal de Teruel. Éste se llama así porque se dirigía al camino que conduce a Teruel.

En esta calle está el torreón o casa fuerte (siglos XV-XVII) que en la Edad Media se utilizaba como vigilancia y en la guerra carlista fue una casa cuartel de los altos mandos.

Durante la Guerra Civil (1936-1939) servía de refugio, sobre esta casa existe la leyenda que dice que es una casa indestructible.

#### *Calle Póstigo*



En esta calle se encuentra el portal con el mismo nombre y es de origen musulmán. Este portal es la salida trasera del pueblo; delante de él había una casa que daba la sensación de que en esta parte no había salida. Es el portal más pequeño del pueblo y su arco es de medio punto.



**Recinto amurallado. Portal de Teruel. Del Hospital. De San Roque. De Postigo. De San Cristobal (SECUNDARIA)**

**TERUEL - GÚDAR-JAVALAMBRE - MOSQUERUELA - MOSQUERUELA  
BIEN DE INTERÉS CULTURAL - MONUMENTO**







DESCRIPCIÓN



La muralla de Mosqueruela es el elemento que caracteriza el urbanismo medieval de la población y en la actualidad todo este perímetro se encuentra integrado en la estructura urbana del conjunto como muro de sustento o mediana de viviendas y patios.

La fábrica de la muralla es de obra de mampostería con aparejo de lajas de caliza trabadas con cal formando lienzos de trazo recto donde sobresalen torreones circulares, cubos rectangulares con elementos de sillar reforzando las esquinas y varias torres defensivas que albergan o protegen antiguas entradas a la población como el Portal de San Roque o el Portal de Postigo, de planta cuadrada y crecimiento prismático. El conjunto evidencia modificaciones y reparaciones como es habitual en este tipo de construcciones pero debió quedar configurada hacia la segunda mitad del siglo XIV. La muralla debió estar exenta por su interior, al menos en algunos tramos y se completaría con un camino de ronda, además de numerosas saeteras y pequeños vanos.

La muralla se articulaba mediante una serie de torreones, tanto en las esquinas como protegiendo portales, en la cara norte son de planta cuadrangular mientras que en la meridional se conservan de planta semicircular (esta alternancia de modelos es frecuente en otras poblaciones de toda el área de Gúdar y Maestrazgo).

La mayor parte del lienzo amurallado conserva el lienzo exterior limpio de edificaciones. Ha sido recrecido para asentar las techumbres de las viviendas adosadas intramuros, las cuales abren ventanas en el muro. Hacia poniente sobresale un torreón rectangular con las esquinas rematadas con sillares y el portal de Vistorre o Teruel. Hacia levante, un pequeño retranqueo y otro torreón rectangular, ambos con esquinas rematadas con sillares. En la esquina noreste, encontramos tres edificios adosados ocultando el lienzo. El central presenta un fábrica similar a la del recinto y la esquinas rematadas con sillares, por lo que podría tratarse de un posible torreón. El flanco oriental está la mayor parte oculto por viviendas, excepto el muro oriental del Hospital que podría corresponderse con un tramo amurallado. Este flanco se abren tres portales.

En cuanto a los portales, siete en origen, el conjunto conservado es uno de los más importante de toda la Comarca en cuanto a número y variedad.

### **Lienzo Norte.**

El lienzo norte o septentrional de la muralla de Mosqueruela es el mejor conservado del recinto donde puede observarse desde extramuros el muro limpio de edificaciones y el paramento original prácticamente de forma íntegra. Ha perdido el remate almenado con el que contaba y está recrecido en alguna de sus zonas para asentar los tejados de las viviendas que se construyeron adosadas a intramuros donde se abren ventanas en el lienzo.

En la esquina noreste se observan tres edificios adosados ocultando el lienzo, el central presenta una fábrica muy parecida a la del recinto y las esquinas rematadas con sillares que posiblemente se corresponda con un torreón.

En el centro del lienzo se alza el denominado **Portal de San Roque**. Este antiguo torreón de muralla es de planta cuadrada atravesada por la vía principal de la población, la calle Mayor. Esta torre con la capilla integrada es uno de los modelos más antiguos que da paso a una calle.

La torre presenta en su planta baja obra de sillería y el resto de mampostería con fábrica de lajas de caliza y con las esquinas reforzadas en sillar, a extramuros se abre mediante arco apuntado y arco rebajado al interior, sobre el cual se aloja la capilla de San Roque, con bóveda de cañón abierto a intramuros con un gran arco de medio punto realizado en buena cantería y al que se accede mediante dos tramos de escalera situadas a ambos lados de la calle. Actualmente se cubre con tejado a cuatro vertientes pero debió de tener almenas y cadalso de madera pues se han conservado los mechinales y la puerta de acceso a este.

Del Portal de San Roque hacia el oeste pueden verse abundantes paramentos originales formados por lajas de piedra con fábrica de mortero de cal alternando paños lisos con cubos de planta rectangular con elementos de sillería.

En esta zona sobresale un torreón rectangular con las esquinas rematadas en sillar y el denominado **Portal de Vistorre o de Teruel**, un portal abierto con posterioridad uniendo la

plaza del mismo nombre con la zona extramuros, se trata de un pequeño arco con dintel arquitrabado y vigas; a su lado se observa otro retranqueo originado por otro torreón de muralla de planta rectangular y que ha sido transformado y rebajado en altura.

Más adelante se levanta otro torreón cuadrangular con las esquinas rematadas en sillar cerrando el lienzo norte dando paso al lienzo oeste del recinto amurallado, integrándose en este paramento con numerosos calces.

### **Lienzo Oeste.**

El paramento oeste del recinto amurallado de Mosqueruela se observa con relativa claridad dado que se encuentra embebido por construcciones levantadas con una obra parecida a la fábrica de la muralla.

En este tramo se encuentra el denominado **Portal de Teruel**, un sencillo vano abierto en el lienzo de muralla, al exterior es arquitrabado con viga de madera mientras que intramuros el arco es apuntado. Al lado de este portal se levanta una torre donde se construyó posteriormente una vivienda; la torre está rebajada en altura y presenta sillares en las esquinas. A la vivienda se la denomina Casa Fuerte pero la torre en origen pertenecía a la muralla aunque luego sirviera para fortificar o proteger la casa.

### **Lienzo Sur.**

El lienzo sur conserva varios paramentos de la muralla aunque de forma bastante alterada por las construcciones adosadas donde se abren ventanas y balcones.

El lienzo comienza por su lado oeste con el denominado **Portal de Postigo** situado junto a un torreón prismático transformado en vivienda y de similares características a las del Portal de San Roque, aunque de menor empaque. El portal se compone de un vano de medio punto encuadrado en un paramento de mampostería, presenta un arco de medio punto a extramuros y ligeramente apuntado al interior. Se accede a dicho portal mediante una escalinata en acusada pendiente ya que está situado a cierta altura de la base de la vía.

Tras la torre prismática se observa una gran balconada a modo de solana integrada en el lienzo de la muralla y un torreón semicircular, en cuyos muros se abre un balcón y un pequeño vano, este tramo de muralla y el torreón se encuentran rebajados en altura dado que el tejado de la vivienda se apoya sobre el lienzo.

Continuando hacia el este se rompe el lienzo del recinto, situado en el lado sur de la Calle Mayor, en este tramo se encontraba el antiguamente denominado **Portal del Estudio, de Santa Engracia o del Molino**, hoy desaparecido.

En el tramo este del lienzo destaca la fachada posterior del Palacio del Rey Don Jaime, integrado en el paramento de la muralla, en este muro se conservan los restos de unas ventanas ajimezadas con parteluces rematados por arcos trilobulados, que se han visto alterados por la construcción de unos balcones.

En el solar adyacente está la Residencia de la Tercera Edad y otro de los cubos semicirculares de la muralla donde se abrió un vano de medio punto que hoy está rasgado y alguna aspillera.

Finaliza el lienzo este con un torreón de planta cuadrangular en el que se han abierto diversos vanos por lo que se encuentra muy alterado, sin embargo se observa obra de sillar reforzando la esquina este y una aspillera también en el muro este.

### **Lienzo Este.**

El tramo este del recinto amurallado de Mosqueruela comienza con el denominado **Portal del Hospital** y a su lado se levanta el edificio del antiguo hospital que está apoyado en la muralla.

El hospital es una construcción de cronología renacentista aunque con evidentes muestras góticas, es de obra de mampostería de dos plantas de altura. Se accede a través de un arco de medio punto decorado con un escudo y la fecha de 1557.

El denominado Portal del Hospital presenta a extramuros un arco de medio punto algo rebajado, y al interior adintelado, sobre él se abre una ventana de sillería formada por un arco rebajado sobre el que se superpone un arco conopial moldurado enmarcado en una moldura cuadrada. Todo el vano está decorado con tracerías de estilo gótico, por lo que se deduce que debe ser de una cronología próxima a la del hospital.

Continuando a extramuros se pierde en cierta medida el tramo de la muralla, dado que se han ido construyendo viviendas que rompen o se apoyan en el antiguo lienzo, que posiblemente va por la mediana de las casas levantadas a extramuros.

En este tramo se encontraría el denominado **Portal de Valencia**, hoy desaparecido, que sería la salida principal de la población hacia este, dado se trata de la misma vía que lleva al lado del oeste donde se encuentra el Portal de Teruel, todavía conservado.

Ya en el flanco norte del lienzo este se encuentra el **Portal de San Cristóbal**, que se abre mediante un arco de medio punto al exterior y rebajado al interior. Sobre el portal, a intramuros, se observa una hornacina de construcción reciente con un azulejo de San Cristóbal, que da nombre a la calle.

Continuando por este portal, a intramuros, en la calle Herrería se observa claramente un tramo de muralla, que permite comprobar cómo en un primer momento la muralla estaba exenta, sin edificaciones adosadas, con un camino de ronda para facilitar la vigilancia.

Este tramo de la calle Herrería es uno de las pocas zonas donde se observa la muralla desde intramuros dado que en el resto del recinto las casas se fueron adosando a los lienzos, primero al interior y más adelante al exterior, como se observa en el tramo este del recinto amurallado de Mosqueruela.



Mosqueruela, no es solo historia, tiene la suerte de poder disfrutar de un entorno natural, que pocos pueblos tienen la suerte de tener.

Por el espacio de esta revista, solo publicaremos algunos de los encantos naturales.





M osqueruela nevada vista desde las cañadas.

## **SUS DERECHOS Y DEBERES**





*(Como su nombre indica, estará dedicado a la información de sus derechos y deberes).*

## **CUÁLES SON LOS DERECHOS BÁSICOS DE LOS CONSUMIDORES Y USUARIOS?**

### **I.- EL PRINCIPIO DE PROTECCION DEL CONSUMIDOR Y SU DESARROLLO LEGISLATIVO**

1.- Reconocimiento constitucional del principio de protección del consumidor La protección del consumidor constituye uno de los principios rectores de la política social y económica del Estado y por ello los poderes públicos deberán siempre tenerlo en cuenta a la hora de elaborar, interpretar y aplicar las leyes. Art. 51; “los poderes públicos garantizarán la defensa de los consumidores y usuarios protegiendo, mediante procedimientos eficaces, la seguridad, la salud y los legítimos intereses económicos de los mismos”.

2.- Desarrollo legislativo a. Legislación estatal: Ø En general;

- La Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios Ø En sectores concretos;

- La Ley sobre Contratos celebrados fuera de los Establecimientos Mercantiles

- La Ley de Crédito al Consumo

- La Ley Reguladora de Viajes Combinados - La Ley de Ordenación de Comercio Minorista - La Ley sobre Condiciones Generales de la Contratación

- La Ley sobre Derechos de Aprovechamiento por Turno de Bienes Inmuebles de Uso Turístico y Normas Tributarias - Ley de Garantías en la Venta de Bienes de Consumo Ø Inspiradas en dicho principio; - Ley General de Publicidad

- Ley de Defensa de la Competencia - Ley de Competencia Desleal b. Legislación autonómica: Las competencias de la Comunidades Autónomas en esta materia se limitan básicamente a los aspectos administrativos de dicha protección (ej; inspección de establecimientos, potestad sancionadora...), mientras que la regulación de los aspectos propios del Derecho Privado corresponde en exclusiva al Estado (ej; contratos...).

3.- Derecho comunitario También constituye uno de los principios rectores de la política social y económica del UE - Directiva sobre publicidad engañosa y publicidad comparativa - Directiva referente a la protección de los consumidores en el caso de contratos negociados fuera de los establecimientos comerciales

- Directiva relativa a la aproximación de las disposiciones legales, reglamentarias y administrativas de los Estados miembros en materia de crédito al consumo
- Directiva relativa a los viajes combinados, vacaciones combinadas y los circuitos combinados
- Directiva sobre las cláusulas abusivas en los contratos celebrados con consumidores
- Directiva relativa a la protección de los adquirientes en lo relativo a determinados aspectos de los contratos de adquisición de un derecho de utilización de inmuebles en régimen de tiempo compartido
- Directiva relativa a la protección de los consumidores en materia de contratos negociados a distancia
- Directiva sobre determinados aspectos de la Venta y Garantía de los Bienes de Consumo
- Reglamento por el que se establecen normas comunes sobre compensación y asistencia a los pasajeros aéreos en caso de denegación de embarque y de cancelación o gran retraso de los vuelos.
- Reglamento sobre la responsabilidad de las Compañías aéreas en caso de accidente

## **II.- ASPECTOS BASICOS DE LA PROTECCION DEL CONSUMIDOR EN LA LEY GENERAL PARA LA DEFENSA DE LOS CONSUMIDORES Y USUARIOS, DE 19 DE JULIO DE 1984 (LGDCU)**

1.- Concepto del consumidor Es la persona física o jurídica que, fuera del ámbito de su actividad empresarial o profesional, adquiere como destinatario final cualquier tipo de bien, producto o servicio. “Son consumidores o usuarios las personas físicas o jurídicas que adquieren, utilizan o disfrutan como destinatarios finales bienes, muebles o inmuebles, productos, servicios, actividades o funciones, cualquiera que sea la naturaleza pública o privada, individual o colectiva de quienes los producen, facilitan, suministran o expiden”. “No tendrán la consideración de consumidores o usuarios quienes sin constituirse en destinatarios finales adquieran, almacenen, utilicen o consuman bienes o servicios, con el fin de integrarlos en procesos de producción, transformación, comercialización o prestación a terceros”.

2.- Derechos básicos de los consumidores

- § La protección contra los riesgos que puedan afectar a su salud o seguridad
- § La protección de sus legítimos intereses económicos y sociales, en particular, frente a la inclusión de cláusulas abusivas en los contratos.
- § La indemnización o reparación de los daños y perjuicios sufridos
- § La información correcta sobre los diferentes productos o servicios y la educación y divulgación, para facilitar el conocimiento sobre su adecuado uso, consumo o disfrute
- § La audiencia en consulta, la participación en el procedimiento de elaboración de las disposiciones generales que les afectan directamente y la representación de sus intereses, todo ello a través de las asociaciones, agrupaciones o confederaciones de consumidores y usuarios legalmente constituidas.

§ La protección jurídica, administrativa y técnica en las situaciones de inferioridad, subordinación o indefensión.

### 3.- Protección de los legítimos intereses económicos de los consumidores a.

Oferta, promoción y publicidad de los productos y servicios: Respecto a las actividades de promoción que realizan los empresarios para captar clientes...

Ø Exigencia de veracidad Se debe respetar siempre la verdad sobre las características de los bienes y servicios y las condiciones en que se ofrecen y prohíbe. Por lo tanto, está prohibido que este tipo de actividades promocionales se realice de forma que pueda inducir a error o engaño a los consumidores.

Ø Exigibilidad de todo lo ofrecido en las actividades promocionales Todas las prestaciones, condiciones y garantías recogidas en las ofertas, promociones y publicidad es exigibles, aún cuando no figuren luego expresamente recogidas en el contrato celebrado o en el documento o comprobante recibido.

#### b. Contenido de los contratos celebrados con los consumidores:

Ø Control formal de la cláusulas o condiciones generales Las cláusulas, condiciones o estipulaciones que se imponen a los consumidores sin ser objeto de negociación individual deben estar redactadas con concreción, claridad y sencillez, con posibilidad de comprensión directa, sin reenvíos a textos o documentos que no se faciliten previa o simultáneamente a la conclusión del contrato y a lo que, en todo caso, deberán hacerse referencia expresa en el documento contractual. Estas cláusulas tendrán el carácter de auténticas condiciones generales de contratación cuándo se trate de clausulas predisuestas cuya incorporación al contrato viene impuesta por una de las partes (el empresario) y que han sido redactadas con la finalidad de ser incorporadas a una pluralidad de contratos. En estos casos hará falta que...

- que la redacción sea transparente, clara, concreta y sencilla - que el predisponente informe expresamente al adherente acerca de su existencia y le facilite un ejemplar de las mismas

- que el contrato haga referencia a las condiciones generales incorporadas

- que el adherente acepte expresamente su incorporación al contrato

Ø Prohibición de las cláusulas abusivas Son cláusulas abusivas todas aquellas estipulaciones no negociadas individualmente que en contra de las exigencias de la buena fe causen, en perjuicio del consumidor, un desequilibrio importante de los derechos y obligaciones de las partes que se deriven del contrato. Estas cláusulas son nulas de pleno derecho y se tendrán por no puestas. La Ley establece unos ejemplos; o La reserva a favor del empresario de facultades de interpretación o modificación unilateral del contrato sin motivos válidos especificados en el mismo o La imposición de una indemnización desproporcionadamente alta al consumidor que no cumpla sus obligaciones o La exclusión o limitación de responsabilidad del empresario en el cumplimiento del contrato, por los daños o por la muerte o lesiones causadas al consumidor debidas a una acción u omisión por parte de aquél. O La imposición de renuncias o limitación de los derechos del consumidor o La transmisión al consumidor

de las consecuencias económicas de errores administrativos o de gestión que no le sean imputables. o La imposición al consumidor de bienes o servicios complementarios o accesorios no solicitados c. Régimen de comprobación, reclamación y garantía: El consumidor podrá en la fase de ejecución del contrato.... ·

Asegurarse de la naturaleza, características, condiciones y utilidad del producto o servicio ·

Reclamar con eficacia en caso de error, defecto o deterioro · Hacer efectivas las garantías de calidad o nivel de prestación

· Obtener la devolución equitativa del precio en caso de incumplimiento

### III.- LA PROTECCION DEL CONSUMIDOR EN EL SECTOR TURISTICO



(Ensayada por ADCUSPPYMA)

1.- Aspectos generales de la protección del consumidor como turista a. El turismo como servicio de consumo de protección prioritaria: Los derechos de los consumidores y usuarios serán protegidos prioritariamente cuando guarden relación directa con productos o servicios de uso o consumo común, ordinario y generalizado; entre ellos se incluye el turismo y la hostelería.

b. Derechos básicos del turista en cuanto consumidor: El turista cuenta con.... v Con los derechos generales que la Ley le concede como a todo consumidor, haciendo especial hincapié en lo referente a las condiciones generales y las cláusulas abusivas, porque los contratos turísticos más característicos son auténticos contratos de adhesión, cuyo contenido viene en gran medida preestablecido mediante condiciones generales impuestas por los empresarios del sector v Además, con los derechos específicos que le otorgan las Leyes Autonómicas de Ordenación del Turismo, tanto en cuanto a la enumeración como al alcance y contenido.

Prescindiendo de las diferencias existentes entre las CCAA, los derechos que en general se le suelen reconocer son;

§ Derecho a recibir información comprensible, veraz, objetiva y completa sobre las características y el precio de los bienes y servicios que se le ofrecen antes de contratarlos.



§ Derecho a la calidad de los bienes y servicios adquiridos, acorde con el tipo de establecimiento y publicidad efectuada.

§ Derecho a obtener los documentos que acrediten los términos de su contratación y las correspondientes facturas legalmente emitidas

§ Derecho a tener garantizada en los establecimientos turísticos su seguridad y la de sus bienes

§ Derecho a tener garantizadas en los establecimientos turísticos su tranquilidad y su intimidad

§ Derecho al libre acceso a los establecimientos turísticos, sin ser discriminado por razones de discapacidad, raza, sexo, religión o cualquier otra circunstancia personal o social.

§ Derecho a formular quejas y reclamaciones y a exigir, a tales efectos, la entrega de la correspondiente hoja oficial de reclamaciones

2.- Aspectos concretos más relevantes de la protección del consumidor en los principales contratos turísticos a. La protección del consumidor en la **Ley reguladora de Viajes Combinados (LVC)**: El viaje combinado es el ofertado por una agencia de viajes y que, por un precio global, incluye al menos 2 de los 3 elementos siguientes;  
- el transporte - el alojamiento



(Ensayada por ADCUSPPYMA)

- otros servicios turísticos que, no siendo accesorios del transporte o del alojamiento, constituyan una parte significativa del viaje La prestación debe además sobrepasar las 24 horas o incluir una noche de estancia

Ø Información (Antes del contrato) El detallista o, en su caso, el organizador deberá poner a disposición de los consumidores un programa o folleto informativo que contenga por escrito la correspondiente oferta sobre el viaje combinado y que deberá

incluir una clara y precisa información sobre los siguientes extremos; o Destino y medios de transporte, con mención de sus características y clase o Duración, itinerario y calendario de viaje o Relación de establecimientos de alojamiento, con indicación de su tipo, situación, categoría o nivel de comodidad y sus principales características, así como su homologación y clasificación turística en aquellos países en los que exista clasificación oficial. o El número de comidas que se vayan a servir o La información de índole general sobre las condiciones aplicables en materia de pasaportes y visados, y las formalidades sanitarias necesarias para el viaje y la estancia o Precio del viaje combinado y precio estimado de las excursiones facultativas, el importe o el porcentaje del precio que deba pagarse en concepto de anticipo sobre el precio total y el calendario para el pago de la parte del precio no cubierta por el anticipo desembolsado, así como las condiciones de financiación que, en su caso, se oferten. o Si para la realización del viaje combinado se necesita un número mínimo de inscripciones y, en tal caso, la fecha límite de información al consumidor en caso de anulación o Cláusulas aplicables a posibles responsabilidades, cancelaciones y demás condiciones del viaje o Nombre y domicilio del organizador del viaje combinado así como, en su caso, de su representación legal en España o Toda información adicional y adecuada sobre las características del viaje ofertado Además, el contrato deberá constar por escrito.

Ø Cesión de reserva y desistimiento del contrato (Después del contrato y antes del viaje) · El consumidor podrá ceder gratuitamente su reserva en el viaje combinado a otra persona que reúna todas las condiciones requeridas para el mismo, siempre que lo comunique por escrito a la Agencia de Viaje mínima 15 días antes a la fecha de inicio del viaje.



(Ensartada por ADCUSPPYMA)

- El consumidor podrá en cualquier momento desistir del viaje contratado, teniendo derecho a la devolución de las cantidades que hubiese abonado. Podrá ejercerlo antes de la salida del viaje siempre que lo comunique debidamente y deberá abonar al organizador o detallista en concepto de indemnización;
  - § los gastos de gestión § los gastos de anulación, si es que los hay
  - § una penalización

- del 5% del importe total del viaje si el desistimiento se produce con más de 10 y menos de 15 días de antelación a la fecha del comienzo de viaje
- del 15% si se realiza a falta de entre 3 y 10 días - del 25% si se realiza dentro de las 48 horas anteriores a la salida
- del 100% si se limita a no presentarse en la salida

Ø Responsabilidad por la ejecución deficiente del contrato La Ley hace solidariamente responsables a la agencia de viajes organizadora del viaje combinado, a la agencia de viajes detallista que lo comercializó y a la empresa prestadora del servicio incumplido o deficientemente ejecutado (según el caso, el transportista, hostelero....)

b. La protección del consumidor en la Ley sobre Derechos de Aprovechamiento por Turno de Bienes Inmuebles de Uso Turístico:

Es el derecho que atribuye a su titular la facultad de disfrutar, con carácter exclusivo, durante un periodo específico de cada año, un alojamiento susceptible de utilización independiente y dotada con el mobiliario adecuado, y el derecho a la prestación de los servicios complementarios.

Ø Derecho de desistimiento El adquiriente tiene un plazo de 10 días desde la firma del contrato para desistir del mismo a su libre arbitrio (sin necesidad de alegar motivo alguno), y sin tener que abonar indemnización o gasto alguno. Sólo deberá notificárselo al transmitente en el domicilio que a estos efectos tiene que figurar necesariamente en el contrato.

Ø Derecho de información y facultad de resolución del contrato El propietario, promotor o la persona que se dedique profesionalmente a ello deberá editar un documento informativo (que tiene carácter de oferta vinculante) que tendrá que entregar gratuitamente a cualquier persona que solicite información. Además, el contrato que posteriormente se realice deberá recogerse por escrito y con unas menciones mínimas (insertando literalmente el texto de los artículos que regulan los derechos básicos del adquiriente...). Si no cumple con ello, el adquiriente tendrá el derecho a resolver unilateralmente el contrato en el plazo de 3 meses a contar desde su celebración, y sin tener que abonar ninguna penalización.

Ø Prohibición de anticipos El adquiriente no puede pagar ningún anticipo al transmitente antes de que expire el plazo de ejercicio de la facultad de desistimiento o mientras disponga de la facultad de resolución. Por lo tanto, el pago tendrá que quedar íntegramente aplazado hasta al menos 10 días después de la firma del contrato o más aún si concurren causas para su resolución. Si aún así el adquiriente hubiera anticipado alguna cantidad al transmitente, tendrá derecho a exigir en cualquier momento la devolución de dicha cantidad duplicada (pudiendo optar además entre resolver el contrato en los 3 meses siguientes a su celebración o exigir su total cumplimiento)

Ø Denominación del derecho de aprovechamiento por turnos Está prohibido que se llame “multipropiedad” o de cualquier otra manera que contenga la palabra “propiedad”, porque ello puede inducir a error.

c. La protección del consumidor en el reglamento (CE) núm. 261/2004 del Parlamento europeo y del Consejo, de 11 de Febrero de 2004, por el que se establecen normas

comunes sobre compensación y asistencia a los pasajeros aéreos en caso de denegación de embarque por exceso de reservas (overbooking) y de cancelación o gran retraso de los vuelos. El reglamento se aplica a todos los vuelos (regulares y no regulares, incluyendo los que forman parte de viajes combinados) con salida de un aeropuerto situado en el territorio de un Estado Miembro de la UE, así como a los que salen de un aeropuerto situado en un tercer país y que se dirigen a un aeropuerto situado en un Estado Miembro, siempre que en éste último caso el transportista aéreo sea un transportista comunitario.

Ø Denegación de embarque En los casos de denegación de embarque sin que existan motivos razonables a pasajeros que posean un billete válido y una reserva confirmada y que se hayan presentado a facturación dentro de plazo y en las condiciones requeridas, estos tienen los siguientes derechos; ü Podrán elegir entre...

§ El reembolso del precio del billete correspondiente a la parte del viaje no efectuada (y también del correspondiente a la parte del viaje efectuada si el vuelo ya no tiene razón de ser en relación con el plan de viaje inicial del pasajero), junto con un vuelo de vuelta al primer punto de partida lo más rápidamente posible

§ La conducción lo más rápidamente posible hasta el destino final en condiciones de transporte comparables § La conducción hasta el destino final en condiciones de transporte comparables y en una fecha posterior que convenga al pasajero ü También podrán recibir inmediatamente una compensación económica, en función a la distancia hasta el último destino al que el pasajero llegaría con retraso a causa de la denegación de embarque (entre 250 y 600 €). El transportista aéreo puede, sin embargo, reducir en un 50% la cuantía si les ofrece la posibilidad de ser conducidos hasta el destino final en un transporte alternativo con una diferencia en la hora de llegada respecto a la prevista para el vuelo inicialmente reservado que no sea superior a 2, 3 o 4 horas (según los km) ü Podrán...

§ hacer gratis 2 llamadas telefónicas, correos electrónicos... § recibir comida y refrescos suficientes § recibir alojamiento en un hotel en los casos en que sea necesario pernoctar § recibir transporte entre el aeropuerto y el lugar de alojamiento Ø Cancelación del vuelo Tienen los siguientes derechos; ü A obtener el reembolso del billete o un transporte alternativo en condiciones satisfactorias (igual que lo que acabamos de explicar) ü A recibir una compensación económica (idéntica a la que acabamos de explicar). Pero no estará obligado a pagarla si prueba alguna de las siguientes circunstancias...

§ Que la cancelación se debe a circunstancias extraordinarias que no podrían haberse evitado incluso si se hubieran tomado todas las medidas razonables

§ Que les informó de la cancelación al menos con 2 semanas de antelación § Que les informó de la cancelación con una antelación de entre 2 semanas y 7 días y les ofreció un transporte alternativo que les permitía salir con no más de 2 horas de antelación respecto a la hora de salida prevista y llegar a su destino final con menos de 4 horas de retraso con respecto a la hora de llegada prevista.

§ Que les informo de la cancelación con menos de 7 días de antelación y les ofreció tomar otro vuelo que les permitía salir con no más de 1 hora de antelación respecto a la



hora de salida prevista y llegar a su destino final con menos de 2 horas de retraso con respecto a la hora de llegada prevista.

Ø Retraso del vuelo Los pasajeros cuyos vuelos tengan un gran retraso (diferente número de horas dependiendo de los kilómetros) tienen derecho a recibir atención adecuada y cancelar sus vuelos con el reembolso de sus billetes o proseguir en condiciones satisfactorias.

- Podrán realizar gratuitamente 2 llamadas, correos electrónicos... y recibir comida y refrescos suficientes

- Podrán recibir alojamiento en un hotel cuando la hora de salida prevista sea como mínimo al día siguiente a la hora previamente anunciada

- Podrán ser trasladados entre el aeropuerto y el lugar de alejamiento En los 3 supuestos, el transportista aéreo deberá proporcionar a cada uno de los pasajeros afectados un impreso en el que se indiquen las normas en materia de compensación y asistencia establecidas para tales casos y en el mostrador de facturación se deberá exponer un anuncio indicándoles el derecho a solicitar dicho impreso. (Las indemnizaciones previstas en el reglamento son un mínimo, pero luego también podrán obtener una indemnización adicional por vía judicial).

#### IV.- OTRAS NORMAS DE PROTECCION DE LOS CONSUMIDORES

1.- La protección de los consumidores en la Ley sobre Contratos celebrados fuera de Establecimientos Mercantiles En los contratos realizados en estas circunstancias concurren una serie de factores que pueden favorecer la existencia de prácticas comerciales abusivas (consumidores desprevenidos....).

- Cuando tengan lugar fuera del establecimiento mercantil del empresario - Cuando tengan lugar en la vivienda del consumidor o de otro consumidor o en su centro de trabajo - Cuando tengan lugar en un medio de transporte público Excepciones;

- \* Por ser de escasa cuantía (inferior a 48 €)

- \* Por la naturaleza de los productos vendidos (inmuebles, seguros, valores mobiliarios, productos de alimentación, bebidas y otros bienes consumibles de uso corriente en el hogar...)

- \* Por responder una solicitud previa y expresa del propio consumidor El mayor derecho que tendrá el consumidor será revocar el consentimiento prestado en tales circunstancias, sin necesidad de alegar causa alguna. Revocar el contrato realizado, obteniendo el reembolso del precio que haya pagado y devolviendo la cosa que haya recibido. El plazo es de 7 días desde que se ha formalizado el contrato. Para garantizarlo, la Ley exige que el contrato se recoja por escrito en doble ejemplar y que vaya acompañado de un documento de revocación fechado y firmado de puño y letra por el consumidor.

2.- La protección del consumidor en la Ley de Crédito al Consumo Se aplica a los contratos en que un empresario concede o se compromete a conceder a un consumidor un crédito bajo la forma de pago aplazado, préstamo, apertura de crédito o cualquier

medio equivalente de financiación para satisfacer necesidades personales al margen de su actividad empresarial o profesional. Excepciones; - Los contratos cuyo importe sea inferior a 150 €

- Los contratos en los que el crédito tenga que reembolsarse en un único plazo que no sobrepase los 3 meses, o en 4 plazos, como máximo, dentro de un periodo que no supere los 12 meses

- Se aplica parcialmente a los contratos en los que el importe sea superior a 18.030 €

Ø Ofertas y publicidad: El empresario está obligado a entregarle al consumidor antes de celebrar el contrato un documento con todas las condiciones de crédito, como oferta vinculante, que deberá mantener durante un plazo mínimo de 10 días hábiles. Además, si la oferta exhibida en el local comercial indica el tipo de interés deberá mencionar también la tasa anual equivalente; es decir, el coste en porcentaje que supone toda la operación (comisiones, intereses...)

Ø Forma y contenido del contrato El contrato tiene que formalizarse por escrito y en el deberían indicarse el TAE, el tipo de interés nominal anual y los gastos, los casos en los que pueda modificarse (IPC...) y una relación del importe, el número y la periodicidad o las fechas de los pagos que deba realizar el consumidor. Si no se cumple con ello, la obligación del consumidor podría quedar reducida a abonar el interés legal o incluso a pagar sólo el nominal (sin intereses)

Ø Contratos vinculados Si la adquisición ha sido financiada por un empresario distinto del proveedor de los bienes y servicios, el consumidor puede alegar frente al financiador los mismos derechos que le corresponderían frente al proveedor si éste incumple el contrato y no entrega en las condiciones pactadas los bienes. La ineficacia del contrato de adquisición determina la ineficacia del contrato expresamente destinado a su financiación. Además, si el proveedor incumple su obligación de entrega, el consumidor podrá negarse al pago del crédito. Otras medidas: ü Hay medidas específicas de protección de los consumidores frente a Entidades de crédito en la Ley 26/1988, de 29 de Julio, sobre Disciplina e Intervención de las Entidades de Crédito, desarrollada por la Orden de 12 de diciembre de 1989 sobre tipos de intereses y comisiones, normas de actuación y publicidad de las entidades de crédito ü La Ley 28/1998, de 13 de Julio, de Venta a Plazos de Bienes Muebles es complementaria a la Ley de Crédito al Consumo. (Por lo tanto hay supuestos que no encajan en la LCC y sin embargo estarán protegidos por la LVPBM).

3.- La protección del consumidor en la Ley de Garantías en la Venta de Bienes de Consumo Se aplica a los contratos de compraventa de bienes de consumo (bienes muebles corporales destinados al consumo privado) celebrados entre los empresarios y los consumidores. Su objeto es proporcionar al consumidor distintas opciones para exigir el saneamiento (reparación del daño) cuando el bien adquirido no sea conforme con el contrato, ampliando los derechos que otorga el CC;

- que no sea apto para los usos a que ordinariamente se destinen los bienes del mismo tipo - que no sea apto para cualquier uso especial requerido por el consumidor cuando lo haya puesto en conocimiento del vendedor en el momento de la celebración del contrato, siempre que éste haya admitido que el bien es apto para dicho uso

- que no presente la calidad y prestaciones habituales de un bien del mismo tipo que el consumidor pueda fundamentalmente esperar, teniendo en cuenta la naturaleza del bien y, en su caso, las características concretas que se le hayan atribuido en la publicidad o en el etiquetado

- que no se ajuste a la descripción realizada por el vendedor o no posea las cualidades de la muestra o modelo que éste haya presentado al consumidor. Ante alguna de estas circunstancias, el consumidor tendrá 4 opciones para exigir el saneamiento: o Reparación del bien o Sustitución del bien o Rebaja del precio o Resolución del contrato ï Reparación y sustitución del bien. El consumidor puede optar entre exigir la reparación o la sustitución del bien, salvo que una de estas opciones resulte desproporcionada. Ej; Es desproporcionado reparar bienes cuyo arreglo va a suponer un coste muy superior a lo que supondría su sustitución ï Rebaja del precio y resolución del contrato. Cuando el consumidor no pueda exigir ninguna de las 2 opciones anteriores o no lo haya hecho en el plazo razonable, el consumidor podrá optar entre exigir la rebaja del precio o la resolver el contrato-

- Si opta por la rebaja, esta será proporcional a la diferencia existente entre el valor que el bien hubiera tenido en el momento de la entrega de haber sido conforme con el contrato y el valor que el bien efectivamente entregado tenía en el momento de dicha entrega.

- Si opta por la resolución, el consumidor tendría que devolver el bien, recuperaría el precio pagado y tendría derecho a ser indemnizado por los daños y perjuicios derivados de la falta de conformidad (si se hubieran producido)

Pero no podrá optar por la resolución cuando la falta sea de escasa importancia, en esos casos sólo se podrá solicitar la rebaja del precio

El vendedor responde de las faltas de conformidad que se manifiesten en el plazo de 2 años desde la entrega; en los bienes de segunda mano puede pactarse un plazo menor, pero nunca inferior a 1 año desde la entrega) Para ello, el consumidor deberá informar al vendedor de la falta de conformidad en el plazo de 2 meses desde que se tuvo conocimiento de ella **(las cantidades, son orientativas, deben tener presente, que la legislación las modifican con bastante frecuencia)**

(Tema 9 / Dº Mercantil –uned)





PROVEEDOR



PRODUCTO O SERVICIO



CONSUMIDOR O USUARIO

Competencia de la Comisión de Protección al Consumidor



■ *Contrato celebrado en el territorio nacional*

■ *Ejecución del servicio contratado: Perú o exterior*

■ *Contrato celebrado en el extranjero*

■ *Infracción al deber de idoneidad, mas no al deber de información*

# ASOCIACIÓN AGRARIA JOVENES AGRICULTORES-CORDOBA -ASAJA-





*(La dedicaremos a publicar toda la información que nos hagan llegar ASAJA y que sea de interés general para los consumidores y usuarios, sin olvidar que los problemas que tienen los agricultores repercuten a los consumidores, por lo que les prestaremos una esmerada atención).*



## NOTA DE PRENSA



Ni pongo ni quito, pero esto es demasiado, esto es una carnicería que **NO** se debe permitir, nuestra más enérgica protesta, estaremos siempre al lado de cualquier decisión o normativa que se pueda crear, pero esto lo debemos parar **YA** (Comentario de Francisco Oliva Martínez, -Presidente de la asociación y de la revista)

### **Asaja apela a la sensatez de la presidenta de la Junta de Andalucía y le insta a paralizar el plan del lobo**

**Córdoba, 25 de abril de 2016.-** La Junta de Andalucía abre la puerta al lobo, enemigo de la ganadería y del medio rural, y da otro empujoncito al ganadero, cada día más arrinconado y a un paso de la extinción.

En esta línea se manifestó el director general de ASAJA-Andalucía, Vicente Pérez, durante la reunión del Consejo Andaluz de Biodiversidad que convocó ayer la Consejería de Medio Ambiente, tras cuatro años sin ninguna reunión, con la pretensión de dar el visto bueno al programa para la recuperación del lobo ibérico y a una memoria justificativa con la que persigue catalogar a este depredador como “especie en peligro de extinción”.

El desafortunado programa plantea extender el lobo por las sierras andaluzas. Así, en una primera fase contempla la “recolonización” de la Sierra de Hornachuelos, la Sierra Norte de Sevilla, el Guadiato-Bembézar, el Guadalmeñato y las cuencas del Rumblar, Guadalén y

Guadalmena. Un área que cuenta con más de un centenar de municipios que tienen en la ganadería su principal actividad económica.

El programa constituye una insensatez puesto que el lobo, sin necesidad de programas de apoyo ni de más dinero público, mantiene su presencia en las zonas tradicionales de Cardeña, Montoro, Andújar y Despeñaperros y está en expansión en toda la Península Ibérica, creando graves problemas en todas las zonas ganaderas que recoloniza.

Tanto al norte como al sur del Duero los lobos están causando estragos en la cabaña ganadera, constituyen una fuente constante de conflicto y son frecuentes las manifestaciones de rechazo, e incluso en aquellas provincias en las que su presencia es aún testimonial el debate se centra justamente en lo contrario, en rebajar la catalogación de la especie para evitar su proliferación. Los ataques de lobos al ganado en España suponen unos daños anuales directos de más de cinco millones de euros.

Con más de 270 grupos reproductivos censados y con lobos hasta en la Comunidad de Madrid no se puede hablar de una especie en peligro de extinción, por lo que desde ASAJA-Andalucía apelamos a la sensatez y a la cordura de la presidenta de la Junta de Andalucía, Susana Díaz, y le pedimos que intervenga y que frene este esfuerzo inútil que a nada conduce, que nada aporta y que, de salir adelante, será fuente de conflictos en el mundo rural.

Con independencia del loable mandato de preservación de todas las especies allí donde tengan presencia, desde ASAJA-Andalucía debemos manifestar que reivindicar la conservación del lobo a toda costa es una temeridad, porque el lobo mata, y lo hace despiadadamente. Su conservación hoy es difícilmente sostenible dado que no es posible la convivencia pacífica con la ganadería extensiva. La Consejería de Medio Ambiente no debería olvidar que el sector ganadero es hoy por hoy fundamental para la conservación del medio natural.

Área de Comunicación

## **NOTICIAS DE LAS ONG Y OTRAS ASOCIACIONES.**



**(En este capítulo se publicaran los artículos que nos remitan las Asociaciones y ONG).**

## EL COLEGIO OFICIAL DE ÓPTICOS-OPTOMETRISTAS DE LA REGIÓN DE MURCIA ADVIERTE DE LA IMPORTANCIA DE PONERSE EN MANOS DE UN PROFESIONAL DE LA VISIÓN A LA HORA DE USAR LENTES DE CONTACTO



Las lentes de contacto son un producto sanitario que precisa de una adaptación individualizada, supervisada por un profesional óptico-optometrista para garantizar un uso correcto y sin riesgos.

Solo en establecimientos sanitarios de óptica, podrán adquirirse las lentes de contacto con todas las garantías.

**Murcia, 14 de Junio de 2016.** Ya ha llegado el buen tiempo. Con los días más largos y las altas temperaturas, apetece realizar actividades al aire libre y son muchas las personas usuarias de gafas que deciden llevar lentes de contacto como opción para corregir su problema visual.

Las lentillas tienen algunas ventajas frente a las gafas, pues permiten una mayor autonomía a la hora de realizar algún deporte, evitan pequeñas molestias y marcas que a veces las gafas pueden provocar, ofrecen un mayor campo visual y casos de graduaciones muy distintas en los dos ojos, pueden ayudar a mejorar la visión binocular.

El COORM aconseja que siempre se acuda a un establecimiento sanitario de óptica para adquirir las lentillas, sea la primera adaptación como si se trata de una reposición. Esto es porque las lentes de contacto son un producto sanitario que precisa de una adaptación individualizada supervisada por un óptico-optometrista.

Son muchos los materiales, tipos de reemplazo, diseños de las lentes de contacto y los sistemas de limpieza y desinfección que se pueden usar. Y muchos los factores que pueden influir para que el óptico-optometrista decida que tipo de lentilla es más adecuada para cada persona como la anatomía del ojo, la cantidad y calidad de la lágrima, la graduación y las actividades que se quieren realizar.

El óptico-optometrista es el profesional sanitario que cuida de la salud visual de la población y podrá realizar las revisiones necesarias y aconsejará la lente de contacto más adecuada para cada caso e informará de todos lo relacionado con el uso, número de horas de porte, mantenimiento y desinfección de la misma, garantizando de esta manera su uso correcto y sin riesgos.

Si necesitan más información, no duden en ponerse en contacto con nosotros.

Reciban un saludo cordial, Administración COORM



Agradecemos mucho este artículo, al que le incluimos esta imagen, los usuarios de las "lentillas, deben tener muy presente, que están tratando la salud de sus ojos y, no tienen sustitución, El óptico-optometrista es el



profesional sanitario al que se debe hacer la visita. ¡Cuidado! Con las gafas de sol que compramos en los mercadillo, o en la venta ambulante, **NO TIENEN “garantía” para la protección de sus ojos**

EL ROCÍO DE LA CASA DE ANDALUCIA DE TARRAGONA 11 06 2016.



Es digno de admiración, la pasión que sienten la gran mayoría de los andaluces por el Rocío, son personas que llevan hasta CINCUENTA años de residencia en Tarragona y, año tras año, asisten con gran devoción a su fiesta tradicional, nuestro aplauso

## WWF suspende a siete CCAA por incumplir las directivas de protección de la naturaleza

El “Naturómetro” de WWF exige mejores planes de gestión para conservar la Red Natura 2000

Con motivo de la celebración del Día Europeo de la Red Natura 2000 el próximo 21 de mayo, WWF presenta un ranking de las comunidades autónomas según el grado de desarrollo de los planes de gestión de estos espacios protegidos. Según este análisis pionero, Galicia, Andalucía, Cantabria y Madrid ocupan las últimas posiciones. En los primeros puestos se encuentran el País Vasco, Baleares, Comunidad Valenciana y La Rioja. Con el objetivo de proteger nuestra biodiversidad, WWF reitera que es imprescindible mejorar la calidad de estos planes de gestión, así como garantizar fondos para su puesta en marcha. WWF pide así una aplicación urgente de las directivas europeas de naturaleza y anima a los ciudadanos a que se lo exijan a nuestros políticos a través de la campaña europea ‘Sube el volumen a la naturaleza’.

El informe ‘Naturómetro 2016’ de WWF analiza el contenido de 312 planes de gestión de la Red Natura 2000 en nuestro país, tanto aprobados como a punto de aprobarse, lo que representa el 22% de los planes de gestión de los Lugares de Importancia Comunitaria (LIC) y destaca dos graves deficiencias comunes que suponen un incumplimiento de la normativa europea. Por un lado se trata, en general, de meras declaraciones de intenciones sobre el papel pero poco operativas y, por otro, no cuentan con la financiación necesaria para llevarse a cabo.

Por comunidades autónomas, el País Vasco es la región que mejor valoración global obtiene, seguida por Baleares, Comunidad Valenciana y La Rioja. En general, en los planes de gestión elaborados hasta la fecha en dichas comunidades se detectan bien las amenazas, presentan medidas de conservación adecuadas e identifican fuentes de financiación para afrontar estas actuaciones. Con las valoraciones más negativas están los planes de Galicia, Andalucía, Cantabria y Madrid y en una situación también grave se sitúan las comunidades de Castilla y León, Murcia y Asturias, con planes que suelen fallar en la definición de objetivos de conservación para todas las especies y hábitat, y en la redacción de medidas poco concretas y sin presupuesto calculado. Esta clasificación de WWF sitúa en un lugar aceptable, aunque con necesidad de mejora, a las comunidades de Cataluña, Aragón, Canarias, Navarra, Castilla-La Mancha y Extremadura.

WWF reconoce el gran avance que ha supuesto para nuestra biodiversidad el hecho de haber aprobado ya casi el 60% de planes de gestión de Red Natura 2000. Sin embargo, también denuncia que cerca de 700 espacios de la Red Natura 2000 no tienen plan de gestión aprobado. Esto significa que aproximadamente un 40% de nuestra Red Natura 2000 aún no cuenta con su plan correspondiente, como obliga la Directiva Hábitat 92/43/CE. En este grave retraso hay comunidades autónomas que aún no han aprobado ningún plan de gestión en todo su territorio, como Cantabria o Aragón. Por incumplimiento en la aprobación de estos planes, la Comisión Europea ha iniciado un procedimiento de infracción contra España y se está a la espera de la resolución final, lo que puede suponer sanciones económicas para España por no proteger adecuadamente

su patrimonio natural. Según los resultados del Naturómetro, nuestro país también corre el riesgo de que a la condena por retraso en aprobar los planes de gestión se sume otra por falta de calidad en los aprobados.

Según Gema Rodríguez, Responsable de Red Natura 2000 en WWF España: “No es aceptable que en espacios donde se dispone de información suficiente se establezcan objetivos de conservación tan ambiguos y genéricos, como en el caso del objetivo para el lince en el espacio de Doñana: “adaptar la población de lince a la capacidad de carga del territorio”, o que en la mayor parte de los planes de gestión no se incluyan objetivos para todas las especies y hábitats presentes. Tampoco es aceptable que las medidas propuestas para una gran parte de la Red Natura sean declaraciones genéricas de intenciones sin presupuesto definido ni asignado”. Y añade Rodríguez: “Es hora de reforzar la aplicación de las directivas de Hábitats y Aves en España, aprendiendo de las comunidades que han hecho una planificación más adecuada con medidas y objetivos claros y asignando financiación para la protección de la Red Natura. De lo contrario, además de incumplir la ley, estaremos desaprovechando la oportunidad de conservar nuestro patrimonio natural.

### **Campaña ‘Sube el volumen a la naturaleza’**

Además de presentar el ‘Naturómetro 2016’, WWF lanza la iniciativa multimedia ‘Sube el volumen a la naturaleza’ de forma simultánea en toda Europa. El objetivo es pedir a todos los ministros de medio ambiente y a las autoridades europeas que mejoren los espacios Red Natura en todo el continente. En total, más de 27.000 espacios y miles de especies en 28 países forman parte de la mayor red de áreas protegidas del mundo.

La novedad de esta iniciativa es que los usuarios pueden mandar un mensaje a los políticos participando en la campaña de WWF creando su propia canción con los sonidos de los animales y ambientes naturales que estarían en peligro si se modifica la ley europea que los protege.

**Colectivo Ornitológico Cigüeña Negra (Cocn.)** Estación Ornitológica de Tarifa

### **2016 el año esperado para el asentamiento definitivo del sector ibérico**



**Ya son demasiados en los años que, sobre el sector del cerdo ibérico, se ha ocasionado una explosión demográfica sin precedentes en primera instancia para caer rápidamente en las garras de una crisis devastadora con consecuencias muy graves y, a pesar de todo ello y aparentemente, estamos en el camino correcto para la recuperación de la estabilidad perdida, aunque, eso sí, nunca volverá a ser el mismo sector que conocimos.**

## **E. DIÉGUEZ. SECRETARIA TÉCNICA DE AECERIBER.**

Los cambios que ya se han avistado en 2015 no son ni buenos ni malos, pero es indispensable reconocer su existencia, tomar nota de sus orígenes, de sus causas y sus consecuencias y, en base a ello, sopesar las actuaciones precisas de cara a este nuevo año, y los que vengan después, con la única finalidad de garantizar la supervivencia de los ganaderos y de las industrias transformadoras, de los de antes y de los de ahora.

La pregunta se suscita casi de inmediato ¿será factible una coexistencia del antes y el ahora en la producción de cerdos ibéricos o cruzados? y ¿lo será también para el mercado en los productos de antes y de los de ahora?

El presente trabajo presenta alguna información que puede facilitar la evaluación de la situación sectorial y la toma de decisiones en este nuevo año 2016.



### **LOS OBJETIVOS AMBIENTALES DE DESARROLLO SOSTENIBLE**

***Federico Velázquez de Castro***

#### **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL**

Tras el balance, moderadamente satisfactorio de los Objetivos del Milenio, los nuevos Objetivos de Desarrollo Sostenible amplían su alcance aumentando su número y el de las metas asociadas, con el horizonte de los próximos 15 años. Si algo positivo y esperanzador puede esperarse, es que cuantifican lo que se pretende, dejando menor margen a las declaraciones vacías.

El primero de los objetivos socioambientales (porque sociedad y ambiente son difíciles de separar) es el número 6 y trata sobre el agua. Todavía, 663 millones de personas carecen de acceso al agua potable, y 1.800 millones utilizan fuentes contaminadas, con la consiguiente morbilidad y mortalidad en la población, sobre todo la infantil. Pero el agua también es problema en los países desarrollados, como España, donde la partida destinada a agricultura alcanza el 80%. Igualmente, tanto en el Norte como en el Sur, el 70% de las muertes por desastres naturales están relacionadas con el agua.

Urge, por tanto, racionalizar este recurso en los países que lo poseen, acentuando la gestión en la disponibilidad, conscientes de que el agua es un recurso limitado. Y debe continuarse la tarea en los países del Sur para facilitar el acceso, el consumo de agua limpia y el encauzamiento adecuado de las aguas sanitarias, lo que se ha fijado globalmente para el año 2030.

El objetivo 7 nos habla de la energía, y en ella nos va el futuro. El que 3.000 millones de personas continúen utilizando la biomasa como fuente de energía primaria, puede comprometer seriamente los recursos forestales. De la energía procede el 60% de las emisiones de gases invernadero.



Una clave ambiental para la energía es la diversificación, en función de sus aplicaciones y de los recursos locales. Mas, el giro que hoy se espera es hacia la implantación progresiva de las energías renovables. Para el 2030 aumentará sustancialmente su participación, duplicando la tasa mundial de mejora de la eficiencia energética.

El objetivo 13 muestra nuestro principal problema ambiental: el cambio climático. Entre 1880 y 2012, la temperatura global ascendió 0,85°C; y las emisiones desde 1990 han aumentado el 50%.

La Cumbre de Paris, con su nutrida asistencia gubernamental, ha supuesto el reconocimiento formal del problema, pero se han echado en falta compromisos seriamente vinculantes. Desde la sociedad civil se puede contribuir promoviendo el ahorro y la eficiencia, la movilidad sostenible, el reciclaje y la reutilización, una dieta baja en carne y, en todos los casos, un consumo responsable.

De los organismos internacionales se espera la transversalización en políticas, estrategias y planes nacionales, así como la anunciada movilización de 100.000 millones de dólares anuales para el año 2020.

El objetivo 14 invita a la conservación de los océanos: conocemos más del espacio exterior que de ellos, con 200.000 especies catalogadas y un número muy superior por descubrir. 3.000 millones de personas dependen directamente para su subsistencia, constituyendo una importante fuente de proteínas. Algunos problemas derivan del cambio climático, como la elevación del nivel del mar y su acidificación, además de la contaminación general y la sobrepesca. Para el 2025 se espera reducir de manera significativa la contaminación y para el 2020, regular eficazmente la producción pesquera.

El Objetivo 15 planeta la pérdida de tierra fértil frente al riesgo de desertización. Por muy evolucionada que esté la sociedad, siempre dependerá de la agricultura, y en ella trabajan 2.600 millones de personas. La degradación de la tierra afecta ya a 1.500 millones, y cada año se pierden 12 millones de hectáreas por sequía y desertificación.

Unge erradicar las prácticas de riesgo, tanto la agricultura intensiva, que reduce el tiempo fértil de los suelos y compromete las economías locales con los monocultivos, como la ganadería de subsistencia, especialmente la caprina, que impide la regeneración vegetal. La agricultura ecológica, con sus modernas técnicas e innovaciones permite la conservación de los suelos y la alimentación del planeta, reduciendo drásticamente el uso de plaguicidas. Para el año 2020 se espera promover la gestión sostenible de los bosques, previniendo la introducción de especies exóticas, la caza furtiva y el tráfico de especies.

En síntesis, desde el Norte y el Sur debe crecerse respetando los límites del planeta y contribuyendo con un mayor esfuerzo los que más responsabilidad tienen, es decir, los países desarrollados. Porque como decía Gandhi, el mundo tiene recursos suficientes para satisfacer las necesidades de todos, pero no su codicia. Y el capitalismo está mostrando que no responde a los intereses ambientales y sociales de la mayoría. El medio solo estará a salvo en una sociedad justa, fraterna y sostenible, y a ella caminan, tanto los organismos internacionales que apoyan estos objetivos, como las organizaciones de la sociedad civil que buscan mayor sensibilidad y compromiso entre los ciudadanos.

## **AFE INVITADA AL CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN DE FERIAS DE AMERICA:AFIDA**

### **El presidente de AFE, Xabier Basañez, defiende la rentabilidad y la transversalidad de las ferias en la economía**

Xabier Basañez, presidente de la Asociación de Ferias de España, (AFE), ha participado en el 57º Congreso Internacional Anual de la Asociación de Ferias de América (AFIDA), celebrado el 27 al 29 de Abril, en Santiago de Chile, presentando una ponencia en la que ha puesto de manifiesto la rentabilidad inducida y la transversalidad de los sectores ferial y congresual.

En su ponencia, en la que explicó el funcionamiento y los órganos de trabajo de AFE, defendió a las ferias y congresos como elementos que repercuten en el entorno económico local a través del tejido empresarial –empresas auxiliares- y la creación de empleo directo e indirecto.

El presidente de AFE y director general de Bilbao Exhibition centre, Xabier Basañez, dio cifras concretas sobre el Impacto económico de la actividad ferial global española que supone 3.400 millones de euros. Este dato supone, de media, 10 veces la facturación de los organizadores feriales. De esa cifra, corresponde a los asociados de AFE 3.230 millones de euros ya que AFE representa el 95 % del total del sector ferial.

En cuanto a la labor desarrollada por su organización, Xabier Basañez, destacó que AFE es la impulsora del sector ferial español en el extranjero. Ante el auditorio de representantes feriales americanos señaló que “las ferias son las herramientas para que las empresas se introduzcan en el mercado Internacional ya , entre otras acciones, AFE organiza misiones comerciales internacionales para sus asociados, es un flujo constante de intercambio de conocimientos una oportunidad para la expansión de las empresas nacionales hacia su comercialización exterior y proporciona una diversificación de las actividades del Organizador ferial español en nuevos mercados posicionando internacionalmente esa feria española, y a la inversa”.

Xabier Basañez, también se refirió a la situación de crisis y efectos en el mercado ferial manifestando que “ nuestro futuro y el resto de sectores, está sometido a incertidumbres y cambios, pero gracias a eso hemos aprendido lo suficiente para convertirnos en organizaciones extremadamente profesionalizadas, con especialización , innovadores, dispuestos a participar y crear nuevos “nichos de mercado”, con eventos híbridos y sinérgicos, el incremento de las redes digitales de promoción, cooperación los agentes sociales y económicos, estar dispuesto a adaptarnos y ser flexibles a las demandas del mercado, en definitiva a reinventarnos cada día”.

El 57 Congreso de AFIDA ha contado también con el director general de la Unión de ferias Internacionales, Kai Hattendorf que habló sobre el marketing digital en el sector MICE, por el presidente de AFIDA, Ricardo Baquerizo y Ricardo Ortega, presidente de Latam Kallman que explicó la evolución de las ferias de negocio en Chile.

## **RINCON DEL PRESIDENTE**

*(Estará dedicado a los comentarios del presidente y, dar respuesta a las posibles consultas que los lectores puedan hacer).*



Quiero recordar a las Asociaciones Profesionales, Fundaciones, Colectivo de Mujeres, ONG, AA.VV., Asociaciones de enfermedades y de Familiares, que la revista está a disposición de publicar los artículos que quieran enviarnos (**política NO**), recuerdo, que la revista se edita cada dos meses, un artículo enviado fuera del plazo para su publicación, entendemos que carece de interés su publicación (el formato, debe de ser Word, caso contrario, no se publicará).

Preparamos un apartado, para publicar artículos sobre enfermedades “raras”, sé que me “embarco” con una tremenda “tormenta”, ¡no es porque no dispongamos de temarios científicos!, por suerte, tenemos suficientes, ¿pero cómo explicarlos para que sea entendido por toda persona que padezca esta enfermedad y su entorno?, contaremos con la amable colaboración de centros muy reconocidos de USA y, con los temarios de dos “monstruos de la Medicina **“HARRISON y FARRERAS”**, intención y ganas, nos sobra, es inicial el proceso con explicaciones fáciles de entender,

Creo interesante, hacerlo en dos fases, la primera, explicaciones y temas, de fácil entender, la segunda fase, será cuando se inicien las explicaciones científicas, NUNCA se publicaran tratamientos, es un tema reservado para los profesionales de la medicina.

## **ASOCIACIÓN DE MUJERES SEGORBE**



**DESCRIMINACIÓN RACISTA Y POLITICA DEL AYUNTAMIENTO DE TARRAGONA**



En este bloque, vive un miembro de la Junta Directiva de la Asociación de Vecinos del Barrio de Campo Claro y Presidente de la Asociación de Pensionista



En este Bloque no viven nadie de la asociación de vecinos, en este Barrio que se le está conociendo como **“el estercolero de Tarragona”** o **“Barrio sin ley”**, existen CUATRO Asociaciones de Vecinos, ¿Dónde están?, nadie sabe cuántos viven en un piso, rompe las puertas tapiadas, “a vivir” conectan luz, agua y gas, que pague el contribuyente, las actuaciones de la policía por el tema de las drogas, son frecuentes,



nadie informa, los olores a diferentes gases, es el telediario, **cuando protestas, “no rebasan los límites permitidos”, pero muchos pocos, hacen que las infecciones de garganta y algo mas, sean continuas**, el abandono es total, los vecinos, esta asustados por lo que está pasando por la plaza y sus alrededores, el Alcalde Sr. Ballesteros, mira para tener arregla la rambla, ¡Por cierto! la calle Rio Ter, se decía con desprecio. Esa calle divide el Barrio Basura del resto de Barrios limítrofes, ¡pues bien! Hacen una Rambla, le ponen el nombre de Rambla del Ponent, esta Rambla es de todos los Barrios del Ponent, ¡pero aquí está el truco!, desde la Autovía de Reus hasta la calle Rio Llobregat, se le domina zona Europea, en este tramo de Rambla, el 95% son negocios, Bares-Restaurantes y personas de Tarragona, desde la calle Rio Llobregat a la antigua N-340, es la zona denominada “Africana”, donde 80%, es de origen desconocido, no se conoce el respeto a la ley, donde la policía Urbana “pasa”, donde si llamas a la policía Autonómica, “no es competencia nuestra”, si a todo esto le unimos que los nuevos socios del PSC, o del Alcalde Sr. Ballesteros, el PP, que son los principales culpables del estado en que se encuentra el barrio cuando formaron gobierno con CiU, el panorama para esta parte del Barrio, es como para empezar a correr y no parar hasta llegar a Siria

## **MEDICINA DEPORIVA - PARTE I**



*(La primera parte, se dedicara, a las diferentes lesiones que se producen durante la práctica del deporte (senderismo, montañismo, ciclismo, ejercicios, futbol, natación, etc.), los primeros artículos, estarán orientados, a la anatomía, le seguirán, las lesiones más frecuentes, todo ello, de las formas más simples que podamos.*

### **MÚSCULOS DEL MIEMBRO INFERIOR. 1) MUSCULOS DEL GLUTEO:**

#### **1) PLANO PROFUNDO:**

**A) GLUTEO MENOR:** este músculo va desde la fosa ilíaca hasta el trocánter mayor del fémur y su función es abductor del muslo.

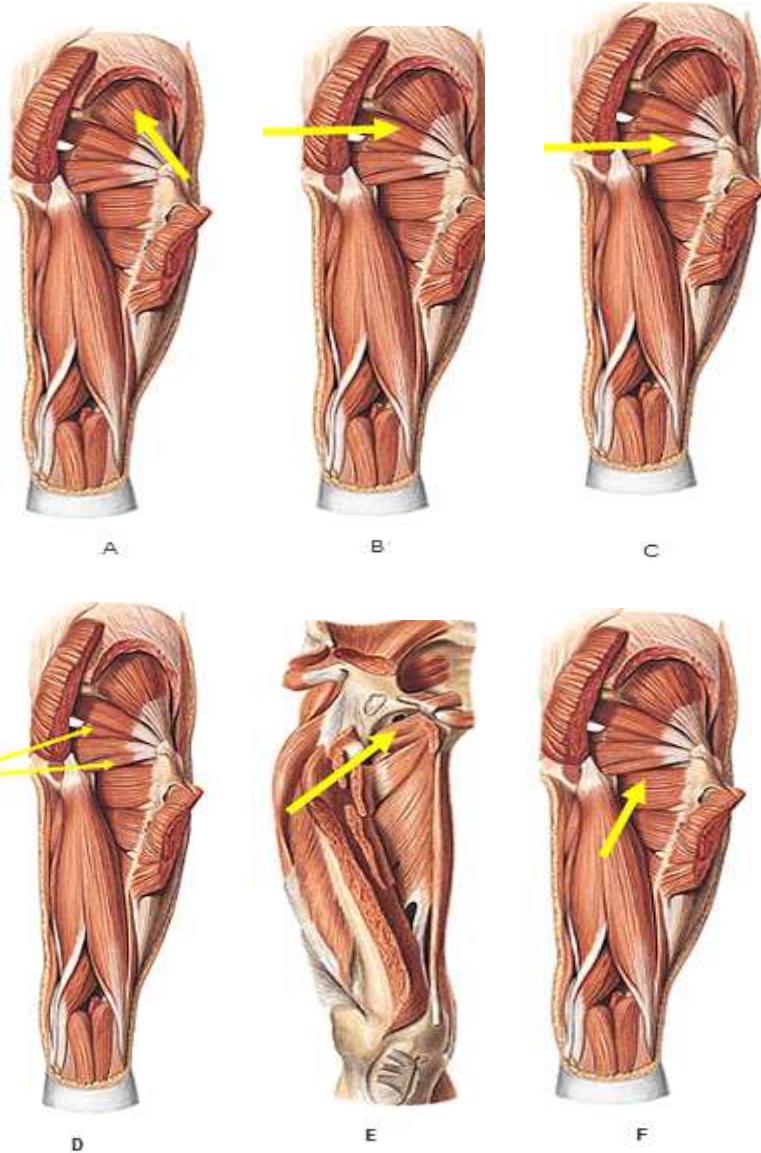
**B) PIRAMIDAL O PIRIFORME:** está debajo del glúteo menor y su función es rotar el muslo hacia afuera y abducirlo.

**C) OBTURADOR INTERNO:** va desde la cavidad pelviana al trocánter mayor, su función es rotar el muslo hacia afuera.

**D) GEMINOS SUPERIOR E INFERIOR:** están a lo largo de los bordes extrapelvianos del obturador interno y con su misma acción.

**E) OBTURADOR EXTERNO:** se inserta en el agujero isquiopubiano y en el trocánter mayor, es rotador externo del muslo.

**F) CUADRADO CRURAL:** es un músculo que se extiende desde el isquión hasta el fémur y cuya función es rotar externamente el muslo y aducirlo.



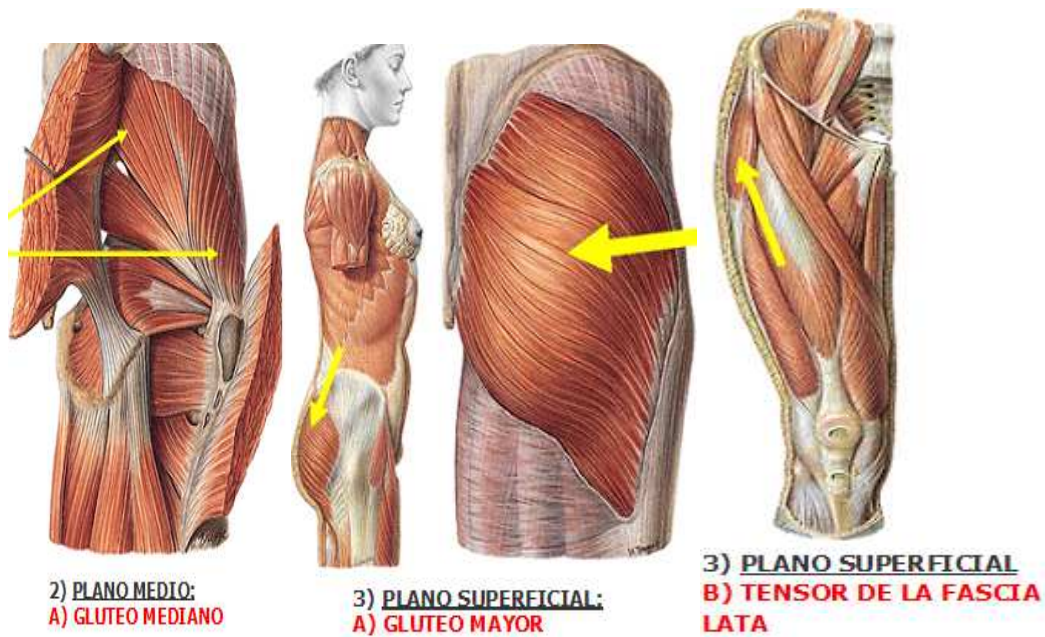
## 2) PLANO MEDIO:

**A) GLUTEO MEDIANO:** se inserta en la fosa ilíaca externa y en el trocánter mayor, aduce y rota externamente el muslo.

## 3) PLANO SUPERFICIAL:

**A) GLUTEO MAYOR:** va desde el hueso ilíaco y el sacro hasta el fémur, su acción es rotar externamente y extender el muslo.

**B) TENSOR DE LA FASCIA LATA:** es un músculo muy delgado y superficial, va desde el hueso coxal hasta la rodilla y es extensor de la pierna.

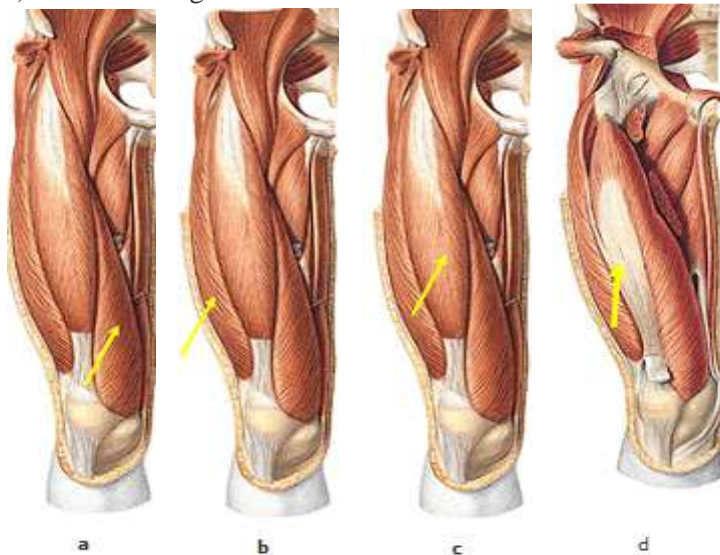


## II) MUSCULOS DEL MUSLO:

### 1) GRUPO ANTERIOR:

**A) CUADRICEPS CRURAL:** envuelve por delante casi todo el fémur, es un músculo formado por cuatro músculos que llegan en un tendón conjunto hasta la rótula:

- a) Vasto interno: se origina en el fémur.
- b) Vasto externo: se origina en el fémur.
- c) Recto anterior: se origina del hueso coxal.
- d) Crural: se origina del fémur.



### 2) GRUPO INTERNO:

**A) ADUCTOR MAYOR:** parte desde el isquion y pubis hasta el fémur, es aductor y flexor del muslo.

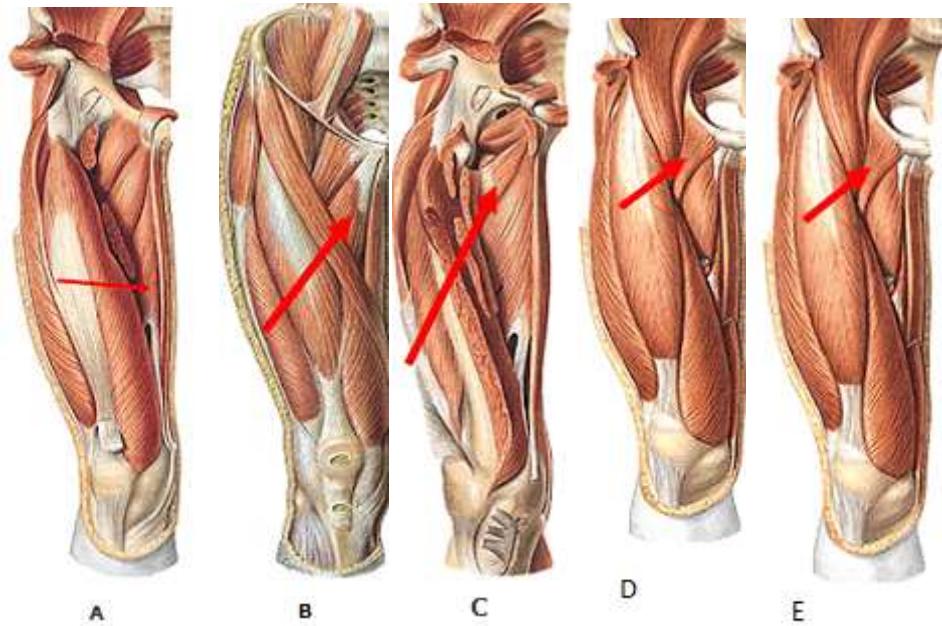
**B) ADUCTOR MEDIANO:** va desde el pubis hasta el fémur, es aductor y rotador externo del muslo.

**C) ADUCTOR MENOR:** va del pubis al fémur y tiene la misma función del anterior.

**D) PECTINEO:** va desde el pubis al fémur y es aductor y rotador externo del muslo.



**E) RECTO INTERNO O GRACILIS:** se inserta en el pubis y tibia y es flexor y aductor de la pierna.

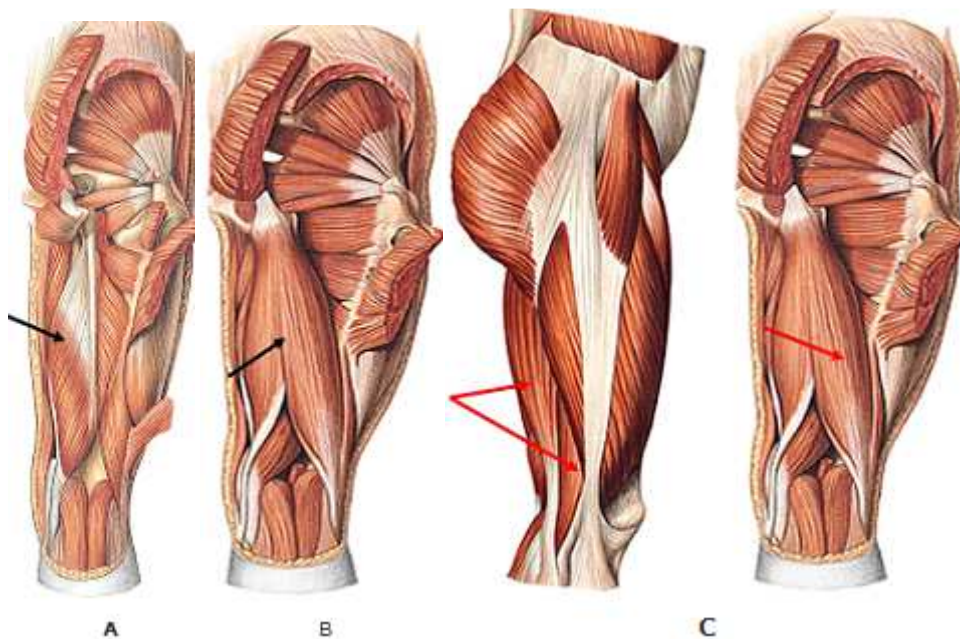


### 3) GRUPO POSTERIOR:

**A) SEMIMENBRANOSO:** va desde el isquion a la tibia, su acción es ser flexor de la pierna sobre el muslo y de extensión del muslo sobre la pelvis rotando la pierna internamente.

**B) SEMITENDINOSO:** su inserción y acción es similar a las del músculo anterior.

**C) BICEPS SURAL:** tiene dos porciones, una isquiática y otra femoral, ambas llegan al peroné y a la aponeurosis tibial, su acción es la de flexionar la pierna sobre el muslo, extender el muslo sobre la pelvis y rotar externamente la pierna.





# LA PORTADA

(Resumen de nuestra portada)

## DELTA DEL EBRO -TARRAGONA

### **Información útil para visitar el Delta del Ebro**

El paisaje del Delta del Ebro **varía mucho de colorido según la época del año**, ya que un 75% del terreno son cultivos. Así, en mayo el paisaje es sobre todo azul por las marismas inundadas, entre junio y julio se vuelve verde por el crecimiento del arroz, y entre agosto y septiembre es amarillento. La **mejor época en cuanto a paisaje** para visitar el delta es entre mayo y junio. Del 8 de diciembre al 15 de febrero muchos lugares permanecen cerrados debido a la poca afluencia de visitantes.

**Mon Natura Delta de L'Ebre.** Antiguas salinas recuperadas en las que conocer todas las tradiciones del delta probándolas por nosotros mismos. Hay observatorio para aves y diferentes talleres. Visita libre adultos 8,75€, niños de 5-9 años 6,75€.

**Cruceros en el Delta del Ebro.** Paseo en barco hasta la desembocadura del Ebro, 45 min y 8,75€ por persona. Debido al ruido del barco no se ve mucha fauna, pudiendo gozar de un paisaje similar dando un paseo a orillas del río.

**Dónde comer.** Restaurantes con excelente cocina de productos locales, con buenísimas paellas, sobre todo la de pato.  
Menú desde 25€.











## LAROLÉS CABEZA OFICIAL DEL AYUNTAMIENTO DE NEVADA

Hoy, quiero recordar un poco la historia de Laroles, he tenido que “rebuscar” entre los más de TREINTA libros de historia de Andalucía y, unos DIEZ de la historia de Granada, que dispongo, sin olvidarme de los archivos de historia de la Junta de Andalucía y, del Inventario de Patrimonio Histórico de la ADR Alpujarra.

Empiezo el artículo, con una foto de nuestra guapa colaboradora de esta revista, amante de la naturaleza y, apasionada de la bicicleta, finalizaremos este artículo, con otra foto de nuestra colaboradora, que nunca mejor dicho **“todos tenemos un resbalón en la vida”**.





### **Patrimonio Histórico**

Por su situación estratégica, esta zona jugó un papel fundamental en la guerra de guerrillas que protagonizaron los moriscos durante el tiempo que duró su levantamiento en el reinado de **Felipe II**. Eso hizo que la represión se hiciera notar especialmente y que el lugar quedara prácticamente despoblado tras la expulsión de los rebeldes.

Nevada es un municipio que ha realizado una fuerte **apuesta por el desarrollo sostenible** en base a la conservación de las raíces patrimoniales históricas, con vistas al enriquecimiento cultural de la población y al futuro aprovechamiento turístico. Es fácil apreciar cómo, a diferencia de otros municipios no lejanos, la conservación de características arquitectónicas fundamentales, como son la cubierta plana y el alero de laja (teja) son tónica común en las nuevas construcciones y restauraciones. Esto no quita que el proceso de transformación, aun conservando estos rasgos fundamentales, no consiga evitar la pérdida, en gran medida, de la pátina de calidad paisajística que se conservaría con unas restauraciones más fidedignas.

Diferenciando entre núcleos, es evidente que **Laroles** puede considerarse como el más transformado, mientras que el resto se conserva más en el pasado. Es destacable, en este sentido, **Júbar**, que por sus pequeñas dimensiones y mayor contacto con el entorno puede considerarse, todavía, y a pesar de algunos casos, como una de las pequeñas joyas alpujarreñas, y **Picena** que, a pesar de elementos apreciablemente distorsionantes, conserva un intrincado urbanismo muy representativo de su pasado morisco, buena muestra lo constituye el '**Callejón de la Aurora**'.

El tratamiento como conjunto de estas cuatro poblaciones es imprescindible a la hora de desarrollar una adecuada política de conservación paisajística.

La buena orientación de las actuaciones paisajísticas se hacen notar, no solo en las construcciones propiamente dichas, sin en detalles aparentemente menores, pero que finalmente matizan de forma importante la calidad del conjunto. Casetas de madera para envolver los contenedores de residuos, señalización urbana del mismo material.

Los elementos patrimoniales de mayor interés en Nevada son diversos, estando lógicamente relacionados con sus distintas etapas históricas y las principales funciones tradicionales. Además de sus **iglesias**, son destacables los **conjuntos molineros**, algunos de cuyos elementos se encuentran muy amenazados, precisando una intervención urgente de consolidación, para evitar mayor deterioro y a la espera de posibles futuras oportunidades de restauración.

Las **almazaras de Picena**, las últimas con elementos conservados en el municipio, en una de las cuales existe la buena previsión de salvación, para la conservación de la memoria colectiva y el aprovechamiento turístico. En este caso, no sería descabellado pensar en proteger provisionalmente la segunda almazara, ubicada en el río, la cual bien pudiera, en el futuro, junto con los molinos de ese entorno, constituir un apreciable conjunto etnográfico. Merece también la atención el conjunto formado por **las eras, pequeña balsa de tierra y Fuente del Barranco de Júbar**.

La conservación rigurosa y sensible de estos elementos con un inteligente tratamiento como parque mirador, puede suponer un polo de especial atractivo. Un tratamiento contundente o poco especializado puede dar al traste con su gran valor paisajístico. Destacables son también **las fuentes de Mairena**, únicas que conservan valor histórico, a pesar de sus frontones. Es de esperar que estos frontones abrevaderos sucumban en la línea en que lo han hecho otros similares.

En lo que se refiere a **Laroles**, son muy destacables dos elementos muy poco conocidos y valorados, a pesar de su más que posible origen medieval.

Se trata de los **aljibes del Cortijo de los Peñones y el de La Pinturas. La antigua acequia del pueblo, en Laroles**, con obra enlucida en lajas, en casi todo su trayecto, constituye, igualmente, un elemento de gran atractivo que puede servir de base para un interesante sendero que culmina en el Molino de Paja Larga. En esta población de **Laroles** parece importante poder generar un suficiente polo de atracción en el centro de la misma, en base a su peatonalización e instalación de referentes turísticos, de forma que los posibles futuros flujos exteriores tiendan, en mayor medida, a su penetración en la población.

Mención aparte merece **El Castillejo de Picena**, elemento fundamental en la estructura defensiva medieval de la zona.

## **EL ORIGEN**

Según **F. Simonet** proviene del **HISPANORROMANO LAURO**, que significa **LAUREL** y cuyo plural arabizado es **AL-LAROLEX** que quiere decir "**LOS LAURELES**", lo que indica un origen hispanorromano aunque en la zona existen además datos de asentamientos **NEOLITICOS** al haberse encontrado una **Vasija-tumba en un SECANO de Laroles con restos de huesos y junto a un cuenco de barro; y otro cuenco de tamaño similar al de un cráneo que se encontró en la HOYA DE LA PORTUGALA.**

## **EL ISLAM**

En los **siglos VIII (8º) al X (10º)**, **Laroles** pertenecía a una Comunidad Mozárabe que, en la primavera del 913, se sublevó contra la autoridad de **Adbelramán III**, que terminó en el asedio y toma del Castillo de Juviles.

A comienzos del siglo X con la penetración Arabe-Beréber en la Alpujarra, Laroles junto con **Busquistar, Trevélez y Juviles** fué uno de los Núcleos de población hispanorromana que ofrecía mayor resistencia, debido a su situación tan estratégica sobre los requeados o rocas de la sierra, la dificultad de los pasos através de la montaña y la capacidad defensiva que tenían sus moradores o habitantes.

Ya en el **siglo XIV**, se hace una división de la Alpujarra en 14 **Tahas o Taas**, que más tarde tras la conquista del reino de Granada, la asumieron los Cristianos permaneciendo así hasta que se crearon las Provincias y los Partidos Judiciales en el siglo XIX.

Una de las Tahas de la parte central de la Alpujarra era la de UXIXAR, que contaba con 19 lugares, tres de los cuales situados en la zona más alta, conformaban lo que hoy es Laroles: Uno era ALAROLLES (Luego LAROLLES), otro XOPROL (luego JOPLON) y el tercero UNDURON (luego DONDURON), donde vivían, según dicen algunos libros la mujeres más bellas de la Alpujarra.

### **LOS MORISCOS**

Tras la **conquista del Reino de Granada** (Los Reyes Católicos, Isabel y Fernando), a los Arabes se les toleraba dentro del Reino. Pero entre los cristianos había un sector más intransigente, que presionó para establecerles las condiciones más duras, entre ellas la obligación a bautizarse. Esto originó la sublevación del año 1.500 en la que entro la Alpujarra.

Sofocada esta sublevación a los moros que quedaban, se les dio a elegir entre bautizarse o marcharse a Africa. La mayoría escogieron bautizarse y comenzó a llamárseles MORISCOS, quedando gran número de ellos en la Alpujarra.

La convivencia entre estos moriscos con los Cristianos Viejos no fue muy armónica debido a la presión y continuas vejaciones, ultrajes y malos tratos a que fueron sometidos estos moriscos por parte de los Cristianos.

Entonces se produjo la sublevación de estos moriscos el **24 de Diciembre de 1.568** que dio lugar a una encarnizada guerra, caracterizada por su extrema violencia, dentro de un carácter esencialmente religioso y reivindicativo por parte de los sublevados, que se tradujo en el saqueo y destrucción de lugares de culto y ejecución de Cristianos que más tarde fueron considerados por la iglesia como MARTIRES DE LA FE.

Los Cristianos viejos de Laroles y Joplón, amenazados por estos moriscos sublevados tuvieron que refugiarse en la iglesia de Bayárcal, junto con los vecinos de este pueblo.

Allí fueron encontrados por los MONFIES (salteadores), torturando y asesinando entre ellos, a dos beneficiarios de Laroles y otros dos y un Bachiller de Joplón.

Entre la torturas, destaca la de la FAMILIA ALMENARA, compuesta por el Padre FRANCISCO ALMENARA y cinco hijos, quedando únicamente el menor que se llamaba ANTONIO, por ser demasiado pequeño para el martirio; el cual relata esta historia mediante declaración jurada en las Actas de Ugijar, tras haber ido de pueblo en pueblo tomando declaraciones.

Según esta versión, FRANCISCO ALMENARA, vivía en Laroles, con el prestigio de su nobleza y riqueza, así como la buena fama entre sus vecinos por su caritativa y generosa conducta; siendo delatado éste por un criado moro ante FARX ABEN FARAX, como poseedor de una gran cantidad de dinero procedente de una herencia de Indias, por lo que el Caudillo Morisco lo obligó a ir desde Bayárcal a Laroles, descalzo para traer el dinero.

La casa que habitaba esta familia en Laroles quedó abandonada y con fama de embrujada, hasta que fué restaurada por el hijo superviviente, conservando en ella una imagen de la Virgen denominada "REINA DE LOS ANGELES" con una lápida en la que difícilmente se podía leer: "UNA INVITACION A TODOS A UNA ORACION DE DESAGRAVIO, CONCEDIENDO CUARENTA DIAS DE INDULGENCIA". Cuando se vendió la casa la imagen se donó al Ayuntamiento el cual la coloco sobre la fuente de la plaza, donde permanece en la actualidad.

### **LA REPOBLACIÓN**

Tras la guerra se procedió a la expulsión de los Moriscos, a lo que siguió una urgente necesidad de repoblación con gentes venidas de diversos lugares como ANDALUCIA OCCIDENTAL, ambas CASTILLAS, ASTURIAS, GALICIA, REINO DE VALENCIA, MURCIA, etc...

Como no pudieron ser repoblados todos los lugares, se autorizó a utilizar los materiales de construcción de unos para reconstruir otros y de este modo se perdieron los lugares de Joplón y Dondurón en beneficio de Laroles.

Tras la expulsión de los moriscos se produce una importante decadencia económica con épocas grises y poco significativas.

### **EL CACIQUISMO**

**En 1.833**, JAVIER DE BURGOS establece la división provincial de España, desapareciendo como tal el Reino de Granada y partiendo la Alpujarra entre las provincias de Granada y Almería, quedando entonces el Municipio de Laroles en la provincia de Granada, en el límite de la de Almería y más cerca de esta capital que de la de su provincia.

Este período se caracteriza por un fuerte caciquismo con un largo período caracterizado por el Bipartidismo (dos partidos), durante el cual se utiliza el poder en beneficio de quienes lo ostentan y en el de sus seguidores; en perjuicio de los contrarios.

Un ejemplo típico de esa política es en Laroles los periódicos cambios de lugar de la FUENTE DE SAN ANTON para aprovechar las aguas en función del partido que ganara; o la fuente de la plaza, que se destruyó porque molestaba a uno de los dirigente políticos, siendo reconstruida posteriormente en el lugar que ahora ocupa y con la imagen que ya hemos comentado.

**En 1.884** un terremoto destruye gran número de viviendas, situación que se agrava con la aparición de una epidemia de cólera y morbo.

Se inicia entonces una verdadera decadencia económica y demográfica debida a varias causas, una de ellas es la PLAGA DE LA FILOXERA en 1.888, que acabo casi por completo con el viñedo, que era la principal fuente de riqueza agrícola de zona.

También cae la producción sedera de Ugijar, la cual daba trabajo a muchas personas de la zona, bien directamente en la fabrica o en la cría del gusano de seda. Todo esto ocasionó la ruina de varios miles de personas, produciéndose un fuerte movimiento migratorio, principalmente hacia América que redujo a la población en un porcentaje bastante considerable.

## **LA POSGUERRA**

Como en toda zona montañosa en la posguerra Civil se vio sometida a la presencia de republicanos perseguidos por el nuevo régimen, que no pudiendo salir de España tuvieron que refugiarse en las sierras, teniendo que vivir obligatoriamente del pillaje y a los que se le unían bastantes delincuentes comunes. Destacan personajes perfectamente recordados en la actualidad como BONILLA, LOS GALINDOS, EL SALTATRENES, O RAVIN, este último recibió traicionera muerte en Laroles.

**(Fuente: Inventario de Patrimonio Histórico de la ADR Alpujarra – Sierra Nevada)**



Una magnífica vista de Laroles





Estupendas vistas hacia Laroles, através de esta zona de cultivos de alta montaña



Fuente de Laroles





Laroles y el castaño milenario (que habla)



Piedra de los Tiempos, lugar junto a la carretera hacia Laroles donde se sitúa a San Marcos para bendecir las cosechas.







## TITULCIA-MADRID-ESPAÑA

Quiero empezar este artículo dando las gracias al Concejal Jonathan Vázquez Roldán, del ayuntamiento de TITULCIA, por haber aceptado el reto de colaborar con la revista, en el apartado de las Ciudades de nuestra portada.

Como bien sabe, con la revista número 14, se cumplirá un ciclo de cuatro revistas publicando o intentando dar a conocer un poco más a su Ciudad.

Estamos en el inicio de las vacaciones, nuestra primera pregunta, como es de lógica, tiene que ir por esos caminos:

**PREGUTA:** Cada día, es mayor el número de personas que disfrutan sus vacaciones en el interior, buscando unir la naturaleza, aventura, con la aproximación a grandes Ciudades. ¿Qué les puede ofrecer a estas personas el Municipio de Titulcia?

**Respuesta:**



- El municipio de Titulcia está rodeado enteramente por naturaleza, un sitio ideal para la desconexión con la ciudad. Nos bordean dos ríos, el río Jarama y el Tajuña que hacen muy rica nuestra vega para los agricultores. Nuestro “Soto Bayona” es una zona natural pegada al recorrido del Río Jarama que forma parte del Parque Regional Del Sureste. Allí los visitantes del pueblo tienen merenderos y parques para los niños en plena naturaleza, eso sí, siempre respetándola. También contamos con senda adaptada para minusválidos y un observatorio de animales característicos de la zona, además de ser parte de la ruta de los cortados yesíferos que bordean y casi amurallan Titulcia desde lo alto de la parte del río Jarama.

- Tenemos un pequeño centro de interpretación arqueológica donde exponemos la réplica de nuestra famosa Pátera de Medusa, un plato de plata y sobredorados de la época carpetana usado por ellos para hacer libaciones (rituales para el aumento de las cosechas) además de otros hallazgos encontrados en el municipio (Titulcia es inmensamente rica en historia carpetana y romana). Enclavada en el centro de famosas vías romanas, aquí, podemos visitar caminos (antiguas calzadas romanas) que transitaron todo tipo de personajes históricos como pueden ser Carlos III, quien construyó un puente sobre el río Tajuña para su paso por la vía hacia Aranjuez, o el Cardenal Cisneros que tras una visión “celestial” reflejada en el cielo de Titulcia mandó construir un humilladero y una ermita en el lugar donde hoy se encuentra el cementerio municipal y también mandó construir la cueva de la luna (supuesto origen templario) (la visión del cardenal fue la de una cruz en el cielo, casualidad que la encontró cuando se iba a poner en marcha hacia Orán en las cruzadas cristianas, aparte de ocurrirle en Titulcia le ocurrió en dos ocasiones más en diferentes sitios) . Una de estas vías transita desde Augusta Emérita (Mérida) pasando Toletum (Toledo) hasta las “galias francesas” pasando por Complutum (Alcalá de Henares) y Cesar Augusto (Zaragoza) y en el centro entre otros Titulciam (Titulcia). La segunda parte y no menos importante transita entre Segovia y Segobriga pasando claro está por aquí.

- Titulcia cuenta también con cuadros del hijo del famoso Greco en la iglesia, un puente de metal diseñado por el equipo de ingenieros y arquitectos de Eiffel y como no formamos parte de la famosa batalla del Jarama encontrando a nuestro paso cuevas, nidos de ametralladoras y bunkers de la época.

**PREGUNTA: TITULCIA**, es una Villa privilegiada por encontrarse en un punto muy bien comunicado, indique al posible visitante con que puede encontrarse para sus desplazamientos con el centro de Madrid, con Aranjuez, con Toledo, etc.)

**Respuesta:** Muy bien comunicado con Madrid.

En el caso de utilizar el transporte público contamos con dos líneas de autobuses:

- Línea 415 desde Madrid (Legazpi).
- Línea 416 Hospital Infanta Elena de Valdemoro.

Para viajar en tren hay que coger la línea C-3 que llega desde Madrid hasta Aranjuez, dejando su recorrido en Ciempozuelos y ya para llegar a Titulcia en coche, taxi o autobús.

Por carretera hay un buen acceso dejando la autovía de Andalucía y siguiendo la carretera M-404 Navalcarnero-Chinchón, también hacia Aranjuez, dejando en Ciempozuelos la M-404 e incorporándose a la carretera M-307 o bien por Villaconejos (localidad cercana entre Titulcia y Aranjuez) circulando por la carretera M-320. Cercanos al parque de atracciones Warner Bros Park de San Martín de La Vega también hay acceso desde la misma carretera M-307.

Esta revista, amplía un poco la información a los visitantes, con referencia a distancias:

Titulcia > Madrid = 41 kilómetros

Titulcia > Aranjuez = 22 kilómetros

Titulcia > Toledo = 61 kilómetro

**PREGUNTA:** Otras de las muchas cosas que buscamos los visitantes del interior, es la gastronomía típica de cada Pueblo o Autonomía ¿Qué gastronomía les puede ofrecer este Municipio?

Fueron muchos los recomendados, imposible de dar cabida en este reportaje, nos quedamos con:

**Respuesta:**

A su amable respuesta, le he querido dar imagen, me permitirá ser modesto, no puedo publicar los esplendidos platos que se pueden degustar en cada uno de ellos

**RESTAURANTE “LA CUEVA DE LA LUNA”:**





**MESÓN LA PLAZA.**







**EL RINCÓN DE LUIS:** alta gastronomía, uno de los 10 restaurantes más conocidos de toda la comunidad de Madrid, por su cochinillo en horno de barro.









<Permítanme apreciados lectores, que de diga una expresión muy castellana para hacer referencia a estos tres esplendidos “santuarios del buen comer” , TRES HORAS para escoger las fotos que ustedes podrán tener el placer de gozarlas “nunca supe por donde cogerle los cuernos al toro” espero y deseo, haber acertado>

La aceitera de la abuela: aceites de muy buena calidad, cultivo de olivos en la zona que hacen que el aceite sea de primera calidad.

Y no olvidarnos de los pequeños comercios ni de los agricultores que venden en las calles del pueblo (en la puerta de su casa) los productos son muy frescos y son de la época. Como ya hemos comentado la vega del Jarama y la del Tajuña hacen que las hortalizas, tubérculos y cereales sean de primera calidad.

**PREGUNTA:** Para los amantes de la Naturaleza, es muy importante saber los servicios de los que podemos disponer en caso de necesidad sanitaria, ¿Qué les ofrece este Municipio?

**Respuesta:** En caso de sufrir un accidente o consulta médica de urgencias nuestro centro de salud abre de lunes a viernes de 8:00 a 14:00. Los fines de semana se encuentra cerrado pero es cercano el del municipio de Ciempozuelos a unos 6 KM.

**PREGUNTA:** Los amante de la Naturaleza, después de estar toda una larga jornada disfrutando del entorno, nos gusta regresar a un lugar tranquilo, donde poder reponer fuerzas para el día siguiente, ¿Qué les puede ofrecer este Municipio en hospedaje?

**Respuesta:**Contamos con dos empresas de Hospedaje en Titulcia, la casa rural El Molino y La Barataria con calidades muy buenas y servicios aún mejores con una valoración en las web de búsqueda de apartamentos entre 8,50 y 9,00 muy recomendables, acogedores y con vistas a la naturaleza más viva

**PREGUNTA:** Esta número, corresponde a Julio/Agosto, meses por excelencia vacacionales, ¡pues bien! Dígales a esos posibles visitantes, las ofertas que se encontraran durante sus vacaciones en su Municipio.

**Respuesta:** Pues en Agosto llegan las fiestas patronales desde el día 25 de agosto hasta el lunes día 29 que finalizan, con conciertos, encierros, muchísima orientación infantil, macro-discoteca todas las noches y espectáculos pirotécnicos y demás.

Gracias Sr. Concejel, como siempre es mejor una imagen que MIL palabras, publicamos unas hermosas imágenes de TITULCIA



## TITULCIA

Es un municipio de la Comunidad de Madrid, perteneciente a la Comarca de Las Vegas. Es una población de origen protohistórico, y se sitúa cerca de la confluencia de los ríos Jarama y Tajuña.

Para entrar en la población, es necesario atravesar un espectacular puente, sobre el río Jarama.



El nombre actual del pueblo, se remonta a un decreto de Fernando VII de 1814, que dio crédito a la creencia general, de que aquí se situaba la *Titulcia* citada en los itinerarios romanos.

Se la considera una "encrucijada de civilizaciones".

Se tiene constancia de que en la desaparecida Casa de las Torres, solían hacer noche los Templarios y personajes como el Cardenal Cisneros, en sus viajes desde Alcalá a Toledo.

Su nombre tradicional, desde los tiempos de la repoblación cristiana, en el siglo XII, hasta comienzos del siglo XIX, fue "Bayona de Tajuña".

Es una población cargada de historia y sobre todo de misterio, donde el culto a la magia de la luna está presente en cualquier rincón.

Es un enclave estratégico y defensivo, situado en lo alto de la vega del río Jarama, y en el cruce de dos importantes calzadas romanas. En lo alto se sitúa la colina o "Cerro de Venus"



donde en su punto más alto se ubica el precioso "mirador de las aves", desde el que se puede observar una espectacular panorámica de las vegas, a vista de pájaro, o mejor



dicho más alto aún que los mismos, pues desde él se pueden observar las bandadas de pájaros volando por debajo del mirador, cuando estás allí, te dan ganas de extender las alas y echar a volar...



Se cree, además, que la ubicación de Titulcia está íntimamente conectada con unas coordenadas en alineación con las constelaciones.

Se tiene constancia de que, existen corrientes telúricas y fuerzas magnéticas que hacen de este lugar un enclave de poder, por lo que no es de extrañar, que diferentes civilizaciones, se hayan asentado en estas tierras.



Los lugares de interés más visitados, son: la Cueva de la Luna, La Iglesia de Santa María Magdalena, El Cerro de Venus con el mirador de las aves, El Parque Regional del Sureste y las Excavaciones de ruinas romanas.

## **LA CUEVA DE LA LUNA**



Es la principal atracción de este municipio, la más visitada, por personas de toda España y del extranjero.

Está situada en el sótano de un restaurante, del mismo nombre, descubierta por sus dueños a principios del s.XX.



Una enigmática escalera baja desde el restaurante, descendiendo a una profundidad de diez metros y desemboca en una cúpula de dos metros y medio de radio.



De ella salen tres galerías, de las cuales solo una está a la vista. Todas las galerías forman un ángulo de noventa grados.

Una vez abajo, sorprende la amplitud de la cúpula y las largas galerías, en cuyos techos y paredes están grabadas cruces templarias.



Al final de la galería y frente a ella, hay otro arco ojival, y en la pequeña bóveda de cruce de las galerías, estaban los círculos del universo (destruidos en 1999).



Se sabe que la cúpula central tiene características geodésicas y cosmográficas, y representa la media luna, símbolo guerrero moro.

Armando, dueño y guardián de la cueva, decía:

"Estudiando sus características dimensionales, bien podríamos llamarla la Cueva de las proporciones".





### **LEYENDA: SEÑAL DIVINA**

En el año 1509 cuando el Cardenal Cisneros, partió con un ejército patrocinado por él, desde Alcalá de Henares a la conquista de Orán, al pasar por Titulcia ocurrió una misteriosa aparición de una cruz en el firmamento. Posteriormente se repite el suceso dos veces más, primero en Cartagena y luego en Mers El-Quivir, ya a escasa distancia de Orán.

Pronto se relacionó aquello con la visión que tuvo Constantino el Grande, emperador de Bizancio, en 1312, antes de la batalla de Milvio, y que supuso su conversión al cristianismo. Cisneros lo interpretó como una señal favorable de Dios para su campaña. En su conmemoración, Cisneros mandó construir la Cueva de la Luna y una ermita. (Según legajos encontrados en archivos de Toledo).

Hoy diríamos que pudo ser un asunto de ovnis, según aventura Armando. El caso es que, mucha gente vio el extraño suceso, que fue recogido en un cuadro anónimo, que se encuentra en el despacho del Decano de la Universidad Complutense de Madrid.



Otra de las teorías que se sostienen sobre La Cueva de la Luna, es que se trataba de un enclave templario, un refugio de los mismos en su última etapa. Los símbolos templarios se pueden observar a lo largo de la cueva, además de su estructura característica.





Según Armando, dueño de la cueva: "De una manera u otra la Cruz templaria aparece en la cueva de la Luna como la directriz de un mensaje ocultista, que por algún motivo especial quisieron mantenerlo en la oscuridad de los tiempos. Hoy este mensaje, solamente los iniciados y el 20 por 100 de las personas que visitan esta cueva, saben traducirlo, captando sus vibraciones, manifestaciones en diversas formas espirituales y corporales, pasando del consciente al subconsciente y de la materia al espíritu, en un cambio de estado increíble...".

Según Armando también: "La Cueva de la Luna es una imagen de nuestro planeta y de nuestro satélite, hecha a escala. Por lo tanto, no es un mito, sino todo un símbolo en clave grabado en signos históricos, matemáticos, arqueológicos y astronómicos, con una resultante de fuerza transformadora hacia el hombre, manteniendo el amor y el equilibrio. En una constante con su cruz y su media luna, por un mundo mejor. Símbolo de la perfección humana, tiene depositados unos conocimientos esotéricos que guardan paralelo con los de las pirámides de Keops y que irradian un mensaje a todo aquel que no quiera ser sordo ni ciego".

### **TRADICIÓN**

Es costumbre que las mujeres antes de pasar a La Cueva, den tres golpes con el puño en la puerta.

Abajo, en la cúpula, relajándose un minuto, las personas piden un deseo de corazón. Si se concede, es costumbre llevar a la Cueva flores ¡Siempre hay flores en La Cueva! Es tradición, por parte de La Cueva de la Luna, en la noche de San Juan, celebrar las hogueras en el solar colindante, realizándose un grandioso ritual en el que participa todo el pueblo y gentes venidas de todas partes, esa noche también está abierta la cueva y se hacen bajadas rituales a su interior.

Si esa noche es de por sí mágica, en el entorno de la Cueva de la Luna, se convierte en toda una experiencia. Es tan famosa la noche de San Juan en este lugar, que han asistido a ella personalidades tan conocidas del mundo parapsicológico como los componentes del grupo Hepta, a quienes tuve en placer de conocer en el lugar, con el Padre Pilón a la cabeza.



### **IGLESIA DE MARIA MAGDALENA**



De todos es sabida la gran devoción de los Caballeros Templarios hacia María Magdalena, por tanto, en un enclave tan relacionado con ellos, impregnado de energía...no podría faltar un templo dedicado a la misma.



Se cree que el templo actual pertenece al s.XVI; sus trazas son góticas, con planta de una nave con arcos apuntados, en el exterior aparece un pórtico renacentista, sostenido por columnas de piedra, y en su interior se guarda un famoso cuadro, que preside el abside: "El Tránsito de la Magdalena" de Jorge Manuel Theotocopuli (hijo del Greco) y que son los restos de un antiguo retablo, hoy desaparecido.

Como gran sorpresa en su interior, podemos encontrar en un lateral, la impresionante imagen de la Magdalena, obra del escultor imaginero sevillano, Diego Fernández, que transmite un realismo cargado de simbología, y que a nadie deja indiferente.



## LA MEDUSA DE TITULCIA

Uno de los últimos descubrimientos o hallazgos arqueológicos en las ruinas de Titulcia, ha sido una pieza con más de 25 siglos de antigüedad, que se ha dado a conocer, como la medusa de Titulcia o Pátera de Titulcia (Pátera: recipiente para ofrendas a una deidad infernal), pieza de orfebrería realizada en plata, con iconografía típicamente helenística, apareciendo representada en su parte central un animal fantástico, con apariencia de felino y con dos serpientes enroscadas.



Fue descubierta en el interior de una estancia, donde se debían llevar a cabo rituales de carácter sagrado, enterrada bajo el suelo, dentro de una pequeña fosa y sellada por un pavimento de adobes.

Este tipo de piezas eran utilizadas en la época antigua para hacer libaciones y ofrendas a los dioses, y de esta manera garantizar su buena disposición y protección.

Por todo esto, y mucho más, el municipio de Titulcia es digno de ser visitado, además de por ser un enclave natural, bello y maravilloso, por toda su historia y misterios. Son muchas las personas que han experimentado fenómenos paranormales dentro de la Cueva de la Luna, y puedo decir por propia experiencia, que es un lugar, cuanto menos, extraordinario y curioso, en el que las personas con gran sensibilidad o sensitivas, percibirán multitud de sensaciones en su recorrido, no solo por la cueva, sino por todo el municipio.

(Myriam Cobos; Publicado en Navegando por el río de la historia)