NAC_CER

asociación española contra el cáncer en Palencia

Revista digital de la AECC PALENCIA

ENERO / JUNIO 2023 **Número 7**



Portada

IV CONGRESO AUTONÓMICO
para pacientes de cáncer y familiares

Pintura

Donada por la pintora palentina
Mª José Amor Rojo a la AECC PALENCIA
para la Carrera Virtual más larga de la historia
celebrada en Palencia desde
el 30 de abril al 3 de mayo de 2020.

"CORAJE"

TÉCNICA ACRÍLICA SOBRE PAPEL
60X50 cm

Edita

AECC Palencia

Equipo de redacción

Carmen Abril Aguado
Rosa María Andrés Carbajal
Julia María Blanco Martín
Augusto Calzada Domínguez
Ángeles Carbajal Azcona
Miguel Ángel Castro Espinosa
Pilar Cuesta Aguayo
María Luz Hermoso Elices
Raquel Marugán Gómez
Francisco Ramos Antón
Montserrat Serrano Caballero

"NAC_CER", Tipo "Revistas"

Depósito legal 'DL P 85-2020'.

Color Digital

Si deseas colaborar con NAC_CER, escribir algún artículo o dar ideas para posibles artículos puedes hacerlo enviando un e-mail a las siguientes direcciones:

rosamaria.andres@aecc.es / montserratserranocaballero@yahoo.es / palencia@aecc.es

Aviso legal

Respetamos la libertad de creación y expresión, por tanto NAC_CER no se hace responsable de las opiniones expresadas en los artículos publicados.

Las imágenes y textos que se publican son de dominio público y se usan sin ánimo de lucro. La reproducción total o parcial de los documentos e imágenes publicadas en NAC_CER están a disposición de los lectores, siempre bajo los criterios de buena fe y gratuidad.

CONTENIDOS *AECC Palencia.*



4 Editorial.– Congreso Autonómico.
7 Tribuna de Opinión.
9 Investigadora post-doctoral AECC Palencia.
12 La Proteína P53. El guardián del genoma.
14 Bosques curanderos.
16 La investigación contra el cáncer en los pasillos del Victorio Macho.
18 Excursiones con alma.
19 Rutas saludables.
21 Novena conferencia europea sobre tabaco o salud.
22 Alimentando el cuerpo y el espíritu. Píldoras de nutrición y un paseo por el arte.
28 Aprende a descifrar las etiquetas de los alimentos: el secreto para cuidar tu salud.
34 ¿Qué es la próstata?
36 Actividades semestrales.

¿Qué escribes?

41 Centro Asistencial San Juan de Dios.
43 Ética e Investigación Clínica. La importancia de los Comités de Ética Asistencial.
47 ¿Consentimos de verdad?
50 Sanitarios: Profesionales, no solo técnicos.
52 Larra y el Romanticismo.
55 El filtro de la mente: Pensar, Sentir, Recordar.
56 De qué hablo cuando hablo de serenidad.

Testimonios

59 "IN MEMORIAM" Un billete sin reembolso.
60 El camino hacia la campana.
62 Ausencia.
63 Me acostumbré.
64 Compartiendo latidos.
65 Esperanza, hay un mañana.

¿Qué te apasiona?

68 Oh dulce llama.
71 Cien años de la señora Soledad.
73 París no se acaba nunca.
76 La nota en la chupita.
77 Un paseo por el campo.
78 Viajeros por el mundo.

¿Qué lees?

81 Valima, entre el Pardo y el Cerrato.
83 Síndromes literarios.
85 Autoras especiales.

Galería fotográfica.

Colabora con la AECC Palencia.

EDITORIAL

CONGRESO AUTONÓMICO



Rosa Mª Andrés Carbajal

Presidenta de la AECC Palencia

Desde la Asociación Española Contra el Cáncer de Palencia estamos organizando el IV Congreso Autonómico de Castilla y León para pacientes con cáncer y familiares con el título:

"CENTRADOS EN LA INVESTIGACIÓN"

Se celebrará los días 22 y 23 de septiembre del 2023 coincidiendo con el Día Mundial de la Investigación contra el Cáncer, en el Auditorio del Conservatorio de Música de Palencia.

Volvemos a retomar la presencialidad después de estos años de pandemia y lo hacemos con gran ilusión, pensando en los pacientes de cáncer y sus familias, pero deseamos abrirlo a los ciudadanos para que los enfermos sientan el apoyo de todos los participantes.

Nuestro objetivo principal es reunir a la sociedad en torno al paciente de cáncer, compartiendo una visión holística del mismo, integrando la vivencia de los pacientes y el papel de la familia con la prioridad de la investigación en sus dimensiones científica y ética, así como con los distintos niveles de asistencia sanitaria y social.

Reforzaremos las redes de cooperación de las juntas provinciales de la Asociación Española Contra el Cáncer con las administraciones públicas, y con el conjunto de actores que intervienen en el proceso oncológico.

El pasado año celebramos el 50 aniversario de la puesta en marcha de la Fundación Científica de la AECC, durante este tiempo hemos visto como la investigación ha sido clave para contribuir al avance del conocimiento en el diagnóstico, pronóstico y tratamiento del cáncer.

Contaremos con la información veraz de personalidades relevantes en este campo a nivel nacional, se hablará de la medicina de precisión, con tratamientos personalizados y dirigidos para conseguir una mayor eficacia y menor toxicidad en el enfermo, testimonios, mesas redondas, conferencias…unas jornadas donde compartir, aprender y vivir el significado de esta enfermedad.

¡Te esperamos!

CASTILLA Y LEÓN FRENTE AL CÁNCER
Centrados en la investigación

22/09/2023

- **09:00 h ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN.**

- **10:00 h ACTO DE INAUGURACIÓN.**
  Intervención de autoridades nacionales, autonómicas y locales.

- **10:40 h CONFERENCIAS DE APERTURA.**
  La investigación, el motor de la lucha contra el cáncer.
  - **Eloísa del Pino Matute**. Presidenta del Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

  Implicaciones bioéticas en la investigación genética y genómica del cáncer.
  - **Carmen Ayuso García**. Médico Jefe del Servicio de Genética Fundación Jiménez Díaz. Directora Científica del Instituto de Investigación Sanitaria Fundación Jiménez Díaz.

- **11:45 h PAUSA CAFÉ.**

- **12:15 h PANEL DE EXPERTOS.**
  Investigación básica.
  - **Rogelio González Sarmiento.** Catedrático de Medicina Molecular. Director del departamento de Medicina USAL.
  - **Víctor Manuel García Martínez.** Investigador posdoctoral en el Instituto de Investigación Biomédica, Hospital Universitario 12 de octubre (Becado AECC Palencia)

  Investigación clínica-Medicina de Precisión.
  - **Juan Jesús Cruz Hernández.** Catedrático emérito USAL. Oncólogo Médico.
  - **César Serrano García.** Jefe del grupo de investigación traslacional del Sarcoma en el Instituto de Oncología del Vall d´Hebron.

- **MESA REDONDA.**
  - **Ponentes investigación básica y clínica.**
  - **Elena Hidalgo Rodríguez.** Profesora de Genética Vegetal ETS Ingenierías Agrarias de Palencia UVA.
  - **Patricia Nieto Cantero.** Directora de Proyectos de Fundación Científica AECC.

  Modera: **Alberto Arizcun Sánchez Morate.** Presidente del Comité Técnico de la AECC Palencia. Exjefe del Servicio de Oncología Médica del Complejo Asistencial Universitario de Palencia.

- **14:00 h COMIDA DE TRABAJO.**

- **15:30 h LA ESPIRITUALIDAD EN LA VIVENCIA DEL CÁNCER.**
  - **José Carlos Bermejo Higuera**. Director General del Centro de Humanización San Camilo.

- **16:30 h MESA REDONDA: Diferentes realidades del cáncer (testimonios y experiencias de pacientes y voluntarios).**
  - **Mª José Salvador Pedraza** / Paciente.
  - **Raquel Marugán Gómez** / Paciente.
  - **Emma Rosa Posada García** / Paciente.
  - **Montserrat Serrano Caballero** / Voluntaria.
  - **Félix Díaz Peña** / Voluntario.
  - Voluntario / AECC Burgos.

  Modera: **Beatriz Heras Moreno**. Psico-oncóloga - AECC Palencia.



- **18:30 h MESA REDONDA: Importancia de la familia en el proceso oncológico.**
  - **César Benito García** / Padre de paciente.
  - **Mónica García Durillo** / Nieta de paciente.
  - **Angel Díez de Frutos** / Esposo de paciente.
  - **Rosario Pascual Gordo** / Esposa de paciente.
  - AECC Soria / Madre de paciente.
  - **Loreto de Castro Gutiérrez** / Esposa de paciente.
  - **Encarna Bengoechea González**. Trabajadora Social AECC Palencia.

  Modera: **Valeria Sánchez-Nebreda Arias**. Psico-oncóloga - AECC Palencia.

- **20:00 h CIERRE DE JORNADA.**

- **21:00 h RECEPCIÓN. PALACIO DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL. ACTUACIÓN MUSICAL**

23/09/2023

LA ATENCIÓN AL PACIENTE CON CÁNCER: UNA MIRADA MULTIDISCIPLINAR

- **10:00 h VISIONES DESDE ATENCIÓN PRIMARIA Y ATENCIÓN ESPECIALIZADA.**

  - Atención Especializada: **Carlota Delgado Fernández**. Oncóloga. Complejo Asistencial Universitario de Palencia.
  - Anatomía Patológica: **Julia Blanco Martín**. Coordinadora Técnica del laboratorio de Anatomía Patológica Complejo Asistencial Universitario de Palencia. Secretaria de la Junta Provincial de la AECC Palencia.
  - Atención Primaria: **María Luz Hermoso Elices**. Médico de Familia.Sacyl. Voluntaria de Prevención de la AECC Palencia.
  - Enfermería: **Monserrat Aragón López**. Enfermera Gestora de Casos Oncología Complejo Asistencial Universitario de Palencia. Vocal del Comité Técnico de la AECC Palencia.

  Modera: **Maribel Ruiz Martín**. Jefe de Sección Oncología. Complejo Asistencial Universitario de Palencia. Vocal del Comité Técnico de la AECC Palencia.

- **11:15 h VISIONES DESDE ATENCIÓN EN CUIDADOS PALIATIVOS.**

  - Cuidados Paliativos: **María Luisa de Frutos Sanz**. Médico de Cuidados Paliativos Hospital San Telmo Complejo Asistencial Universitario de Palencia.
  - Cuidados Paliativos Domiciliarios: **Purificación Marcela Córdoba Martínez** Médico Paliativos Domiciliarios Sacyl.
  - Trabajo Social Sanitario: **Consuelo Estépar López**. Trabajadora Social. Sacyl.
  - Psicooncología: **Ana María Jorge Martín**. Psico-oncóloga AECC Zamora.

  Modera: **Teresa Fernández Díez**. Psico-oncóloga. Responsable del Área de Misión de la AECC Valladolid

- **13:00 h CONCIERTO DE ÓRGANO (CATEDRAL DE PALENCIA).**

- **13:30 h APERITIVO EN EL CLAUSTRO DE LA CATEDRAL.**

TRIBUNA DE OPINIÓN



José Jolín Garijo

Director Gerente de Asistencia Sanitaria de Palencia

Quiero aprovechar la oportunidad que me brinda la AECC de escribir estas líneas para dirigirme a todas aquellas personas que en estos momentos están librando la batalla contra el cáncer. Cada día fallecen en España más de 300 personas víctimas de esta cruel enfermedad. Para quienes nos dedicamos a gestionar la sanidad pública el cáncer sigue siendo uno de nuestros grandes retos sanitarios. Pero no nos equivoquemos, es un reto que nos afecta a todos; familiares, cuidadores, quienes han sido diagnosticados y quienes lo serán y aún no lo saben. La lucha contra el cáncer es una lucha común de toda la sociedad y nuestro deber como gestores sanitarios es garantizar que todos los pacientes dispongan de los mismos recursos sanitarios. Permitidme que recuerde el lema de la AECC de su Plan Estratégico: "*El cáncer es igual para todos, pero no todos somos iguales frente al cáncer*". Sin duda, no puede ser más acertado. La asistencia sanitaria debe ser igual para todos y nuestro deber es garantizar que todos los ciudadanos tengan las mismas oportunidades en el acceso a una asistencia sanitaria de calidad.

Es en este punto en el que la ayuda de la AECC resulta fundamental para nosotros. *Quiero expresar mi agradecimiento a vosotros, voluntarios incansables que gracias a vuestra dedicación y compromiso habéis conseguido formar ese gran equipo humano*. Ese tiempo y esfuerzo por ayudar al enfermo que lo necesita es un impulso para que las instituciones sanitarias sigamos trabajando cada día, fieles a ese compromiso compartido de luchar contra el cáncer. Gracias a vuestra gran labor de asistencia integral estáis consiguiendo llegar al lado de cada enfermo, acompañándole, cuidándole y ofreciéndole todo vuestro cariño y cuidados para que la enfermedad sea más tolerable. Habéis sabido adaptaros a los cambios que exigía la sociedad, siempre en constante evolución, con la puesta en marcha de nuevos programas y actuaciones, desde el voluntariado en los servicios hospitalarios hasta los equipos de atención domiciliaria para enfermos terminales.

Me gustaría agradecer especialmente la labor que realizáis en la consulta de *'Primer Impacto'*, que desde hace ya unos años tan exitosamente se encuentra en el Hospital Río Carrión. La asistencia sanitaria a los pacientes oncológicos debe atender adecuadamente sus necesidades psicosociales. No sólo tenemos que garantizar la mejor asistencia científico-técnica, sino también una atención adecuada que ayude a minimizar el choque psicológico y emocional que supone el cáncer para el paciente y sus seres queridos. El impacto es inevitable cuando llega el diagnóstico. De ahí que sea tan importante el papel del psicólogo oncológico, cuya implicación hace que se convierta en uno más del equipo médico.

Desde la Gerencia de Asistencia Sanitaria de Palencia quiero que sintáis muy cerca nuestro apoyo y disposición para seguir colaborando con la asociación en aquellas iniciativas y programas que contribuyan a luchar contra el cáncer.

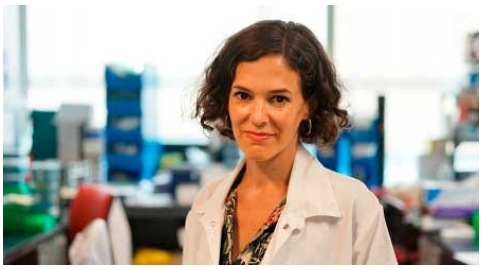
Compartimos con vosotros otro de vuestros pilares fundamentales, el apoyo a la investigación. Sé que la AECC es actualmente la entidad social y privada que más fondos dedica a la investigación oncológica y es sin duda, una apuesta inequívoca para conseguir cambiar la historia del cáncer. Desde la Gerencia de Asistencia Sanitaria de Palencia fomentamos el interés de nuestros profesionales sanitarios por la investigación, apoyando aquellas iniciativas y proyectos investigadores que contribuyan a avanzar en el conocimiento del diagnóstico y tratamiento del cáncer.



Pero hasta que logremos cambiar la historia del cáncer, serán todavía muchos los pacientes que por desgracia tendrán que venir a nuestro Hospital para recibir tratamiento oncológico o someterse a una intervención quirúrgica. A ellos debemos dar si cabe, una atención más humanizada, cariñosa y cercana. Creo con honestidad que estamos dando una respuesta adecuada, al menos así nos lo transmiten nuestros pacientes, gracias a nuestros profesionales, especialmente del Hospital de Día Oncológico, a quienes aprovecho para felicitarles por su excelente trabajo. No hay duda de que queda mucho por hacer. Por eso, seguiremos trabajando en nuestro deseo de que los pacientes reciban la mejor asistencia sanitaria, comenzando por un diagnóstico precoz y un rápido inicio terapéutico.

No quiero despedirme sin mandar un abrazo con todo mi cariño a todos los pacientes que están leyendo estas líneas y que están ingresados o en algún momento lo han estado, ya sea como pacientes o acompañantes de un ser querido. Confiad en nuestros profesionales, estáis en buenas manos.

Investigadora Post-doctoral AECC PALENCIA



Dra. Magdalena Leiva

Profesora Investigadora Universidad Complutense de Madrid

Sobre su carrera en investigación:

Su carrera investigadora, primero como estudiante de doctorado en España (2004-2008), posteriormente como investigadora posdoctoral en Francia (2008-2012), y finalmente en España (2012-2023) se ha centrado en el estudio de modelos experimentales de enfermedades como inflamación, obesidad y cáncer. Su actividad investigadora ha resultado en 17 artículos de alto impacto (10 de ellos como autora principal y 3 como autora de correspondencia), varias revisiones científicas y numerosas presentaciones en congresos. Ha recibido varios proyectos, premios y becas competitivas.

Sobre la ayuda que recibió:

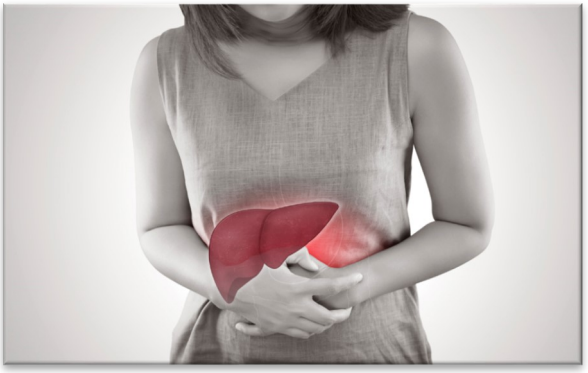
En 2020 la Dra. Magdalena Leiva recibió una Ayuda Investigador AECC, las cuales están diseñadas para apoyar a doctores con varios años de experiencia para que puedan llevar a cabo su trabajo dentro de un grupo de investigación en cáncer en España. Gracias a esta ayuda, la Dra. Leiva ha podido desarrollar de manera independiente un proyecto de investigación básica con el objetivo de identificar nuevas dianas contra las que diseñar fármacos para el tratamiento del cáncer de hígado. Esto le ha permitido mejorar sus competencias a nivel individual, así como conseguir visibilidad tanto de su carrera como de su proyecto. Además, y no menos importante, ha obtenido el reconocimiento de la Asociación a su labor científica.

Esta ayuda tenía una duración de hasta 4 años y una dotación de un máximo de 200.000 € (50.000 €/año). Sin embargo, la Dra. Leiva renunció a la ayuda antes de que ésta finalizara por una buena noticia, y es que en 2022 obtuvo una plaza como profesora en la Universidad Complutense de Madrid. Para la Asociación es un orgullo poder impulsar la carrera de investigadores y ayudar a poder estabilizarse.

Sobre su proyecto de investigación:

El proyecto con el que la Dra. Leiva consiguió la ayuda se titulaba *"Inmunoterapia de precisión en carcinoma hepatocelular mediante la caracterización inmunitaria de alta resolución".* Este proyecto se centraba en el tipo cáncer de hígado más común, un cáncer de baja supervivencia, con el objetivo de mejorar su tratamiento.

El cáncer de hígado es la cuarta causa de muerte relacionada con cáncer a nivel mundial, y su incidencia está aumentando en todo el mundo. Las terapias para el carcinoma hepatocelular, el cáncer de hígado más común, aumentan la supervivencia pero no ofrecen opciones curativas.



Recientemente, la inmunoterapia, un tratamiento que aprovecha la capacidad del sistema inmunitario del cuerpo para combatir enfermedades, entre ellas el cáncer, ha demostrado mejorar la supervivencia de forma muy significativa en algunos tipos de cáncer. Sin embargo, en el carcinoma hepatocelular, solo una fracción de los pacientes muestran una buena respuesta a estos tratamientos. Por lo tanto, nos enfrentamos a un desafío importante, maximizar el beneficio de la inmunoterapia en esta enfermedad devastadora.

El proyecto de la Dra, Leiva proponía definir marcadores presentes en nuestro cuerpo que indiquen si la inmunoterapia puede funcionar o no en función de las características de un tumor. Esto permitiría la selección de los pacientes con mayor probabilidad de beneficiarse de la inmunoterapia o diferentes terapias combinadas. Todo ello para ayudar a los médicos a seleccionar el mejor tratamiento para cada paciente y mejorar, en última instancia, su supervivencia.

¿Qué se ha conseguido en estos años?

Gracias al apoyo de la Asociación, la Dra. Leiva ha estudiado el colangiocarcinoma hepático, un tipo de cáncer de hígado, y el hígado graso, una enfermedad fuertemente asociada con los tumores hepáticos. Los resultados obtenidos durante este tiempo permiten conocer mejor la enfermedad y comprender qué moléculas están implicadas en su desarrollo, lo cual abre las puertas a buscar nuevas estrategias para su tratamiento y diagnóstico.

La Dra. Leiva y su equipo han demostrado que mantener una buena higiene de sueño podría proteger frente al desarrollo del cáncer hepático. Durante este tiempo, el trabajo de esta investigadora se ha centrado en estudiar una hormona que se produce principalmente en el hígado cuya función es regular los niveles de grasa y azúcar. Esta hormona varía sus niveles en función de los ciclos de luz y oscuridad (día y noche). Sus resultados han demostrado que las alteraciones de estos patrones de luz y oscuridad a los que estamos sometidos, por ejemplo, debido a trabajos nocturnos, afectan a la producción de esta hormona y pueden agravar enfermedades como el hígado graso (también llamado esteatosis hepática), que supone un factor de riesgo para desarrollar cáncer de hígado.

La investigadora ha visto que al eliminar esta hormona del hígado en modelos animales de un tipo de cáncer de hígado, éstos desarrollan menos tumores y sobreviven más tiempo. Por tanto, esta hormona podría servir como indicador para el tratamiento de este tipo de cáncer y, aunque los resultados aún son preclínicos, abren la puerta a la búsqueda de nuevos tratamientos que aumenten la supervivencia de estos pacientes. Además, estos resultados podrían ser relevantes en otros tipos de cáncer como el de vías biliares, riñón o colorrectal, en los que esta hormona también está relacionada.

Además de estudiar esta hormona, la Dra Leiva ha investigado la relación de otra molécula con el hígado graso. A este respecto, en 2022 ella y su equipo publicaron un artículo científico en el que describían los efectos perjudiciales de unos niveles altos de esta molécula en el hígado tienen un efecto perjudicial en la progresión del hígado graso no alcohólico.

Por tanto, medir los niveles de esta molécula podría servir de marcador para pronosticar la evolución de la enfermedad. Además, en este estudio proponían la inhibición de esta molécula como una posible estrategia para el tratamiento del hígado graso no alcohólico, que puede predisponer a la aparición de cáncer de hígado. Cabe destacar que ya hay disponibles fármacos que reducen los niveles de IL-12 , que podrían ser utilizados en pacientes obesos o con síndrome metabólico.

Por último, la Dra. Leiva también ha visto que niveles elevados de esta molécula en el hígado reducen de manera drástica la producción de calor producida por la grasa parda, y esto se traduce en un menor consumo energético por parte de nuestro cuerpo. Este efecto de la IL-12 sería relevante en enfermedades como la caquexia tumoral, un síndrome que se caracteriza, entre otros síntomas, por una alarmante pérdida de peso, y es una de las causas de fallecimiento en enfermos de cáncer.

Agradecimiento

El cáncer de hígado es uno de los tipos de cáncer más frecuente y mortal. En el caso del colangio carcinoma, el segundo tipo de cáncer hepático más habitual, la mayoría de pacientes presentan tumores avanzados y metastásicos con una tasa de supervivencia menor al 10%. Por todo ello hay una necesidad urgente de investigar más para diseñar terapias alternativas, más específicas y eficaces.

Gracias al apoyo de la Asociación Española Contra el Cáncer en Palencia podemos conocer más a fondo el desarrollo de este tipo de tumor hepático y sentar las bases para establecer nuevos y mejores tratamientos. Como receptora de esta ayuda solo puedo estar profundamente agradecida a la sede de Palencia de la Asociación por confiar en este proyecto de investigación y poder cumplir nuestro objetivo común: mejorar los tratamientos frente al cáncer.

LA PROTEÍNA P53
EL GUARDIAN DEL GENOMA



Angie Hospital Sastre

Bióloga. Voluntaria por la ciencia AECC Palencia

Desde la AECC de Palencia me han pedido que escribiese un breve artículo científico sobre algún tema relacionado con el cáncer desde el punto de vista de una bióloga, uno de los temas que más me ha llamado la atención desde el primer día de la carrera de Biología es la proteína p53, por lo que en este artículo intentaré explicar de forma breve y sencilla lo que hace que esta proteína me parezca tan interesante.

Para empezar y a modo de introducción en el tema voy a hablar de dos tipos de genes que participan en la división celular de forma fisiológica y, por lo tanto, también en el cáncer, pero en este caso de forma patológica.

1º- Los primeros genes que participan en el control de la división celular son los *protooncogenes*, es decir, los genes promotores de la proliferación celular, los cuales dependen de factores externos que controlan su actividad. Cuando estos genes sufren algún tipo de mutación pueden convertirse en oncogenes, cuya función es aumentar el crecimiento y proliferación celular de una forma patológica y excesiva, además de ser independientes a los factores externos y de formar proteínas anormales denominadas oncoproteínas, las cuales sirven como marcadores tumorales. Además, los oncogenes son dominantes, lo que significa que con la mutación de uno solo de los alelos (copias de un gen, copias materna y paterna) ya tiene efectos y consecuencias. Algunos de estos genes son el gen *Ras*, el gen *erb-B2*, el gen *myc* o el gen *abl*.

2º- Por otro lado, tenemos los genes supresores de tumores o *antioncogenes*, con una función antagónica a los anteriores, es decir, estos se encargan de frenar la proliferación celular y así evitar que las células se dividan en exceso, este control puede ser a nivel de ciclo celular o a nivel de la replicación de ADN. Sin embargo, cuando se produce una alteración o mutación en estos genes este control se pierde y se produce el mismo efecto que con la aparición de los oncogenes: la división celular descontrolada. Aún así, una diferencia importante en este caso es que se trata de una mutación recesiva, es decir, que es necesario que se produzca una alteración en los dos alelos del gen supresor de tumores, y no solo en uno de los alelos como ocurría en el caso anterior, por lo que necesita una doble mutación para su desarrollo (Figura 1).

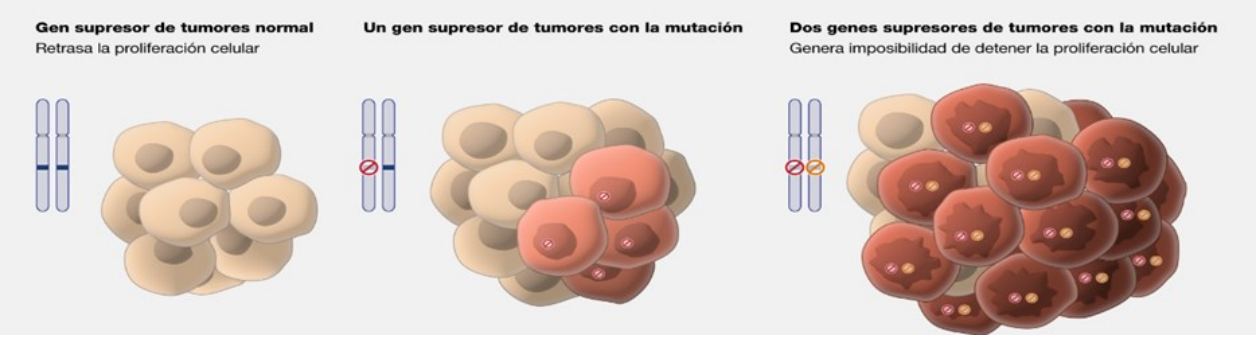


Figura 1: Esquema comparativo del desarrollo tumoral en un tejido sano sin mutaciones, en un tejido con un alelo mutado y en un tejido con ambos alelos mutados. (Fuente: https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Gen-supresor-de-tumores)

A su vez, estos genes supresores de tumores se dividen en dos tipos: *los genes cuidadores y los guardianes.*

Los cuidadores **se encargan de reparar las alteraciones genéticas del ADN y mantener la integridad del genoma celular, algunos ejemplos son los *genes BRCA* (tipos 1 y 2) implicados en el desarrollo de cáncer de mama, o el *gen APC*, implicado en la aparición de poliposis de colon familiar. Por otro lado, *los guardianes* se encargan de eliminar las células que no han sido capaces de reparar las alteraciones genómicas, activando la muerte celular programada, algunos ejemplos son el *gen Rb* (retinoblastoma), el *gen p53* (síndrome de Li-Fraumeni) o el *gen NF1* (neurofibromatosis tipo 1).**

PROTEÍNA p53

El *gen p53* se encuentra en el cromosoma 17 humano y se conoce como el *"guardián del genoma"* y codifica para la síntesis de una proteína llamada de la misma forma, la proteína p53, un factor de la transcripción que controla la expresión de genes y activa la apoptosis, es decir, la muerte celular programada.

Cuando este gen detecta alguna mutación o alteración en el ADN de la célula produce una parada temporal o permanente del ciclo celular, dando tiempo a la célula a reparar ese error, pero si esto no sucede y esa alteración no es reparada, la proteína p53 activa la apoptosis celular, evitando así la acumulación y transmisión de mutaciones que pueden ser malignas. Esta muerte puede ser por apoptosis o por senescencia celular (parada permanente, con cambios morfológicos celulares).

Sin embargo, el gen p53 es de los genes más mutados en el ser humano, en estos casos la proteína p53 no es capaz de detectar estos errores o de detener el ciclo celular y esa mutación se va transmitiendo a las células hijas, acumulándose en el tejido y alterando la función y características de la célula sana.

Este gen se ha visto que está relacionado con más de la mitad de tumores humanos, principalmente con el *síndrome de Li-Fraumeni*, una enfermedad hereditaria autosómica dominante debida a una mutación en el gen p53, por lo que los pacientes suelen presentar diferentes tipos de cáncer en edades tempranas del desarrollo, como sarcomas, cáncer de mama y leucemias.

Además, se sabe que el 70% de las mutaciones de este gen son mutaciones dobles, es decir, en ambos alelos. Otro factor importante para la inactivación de este gen es la fijación de proteínas víricas al ADN celular, como es el caso del virus del papiloma humano (VPH), el virus de la hepatitis B (VHB) y el virus de Epstein-Barr (VEB).

BOSQUES CURANDEROS



Tamara Sánchez Gómez

Estudiante pre-doctoral(PhD) Escuela Superior de Ingenierias Agrarias Palencia. Voluntaria de la Asociación del Cáncer



Los bosques cuidan de nosotros. Siempre lo han hecho. Nos han protegido y provisto de todo aquello que necesitamos: agua, comida, sombra, refugio e incluso medicinas. Sí sí, habéis leído bien: medicinas. Evidencias como las tablillas sumerias de Nippur, el compendio chino Pen Ts'ao Kang Mu o el Papiro egipcio de Ebbers muestran que el uso de plantas silvestres con fines medicinales se remonta a las civilizaciones más antiguas del mundo.

Sin ir más lejos el tejo, uno de los árboles más emblemáticos de nuestra tradición y, por supuesto, de nuestra provincia, nos regaló hace ya 55 años el primer fármaco antitumoral: el paclitaxel, comercialmente conocido como taxol. Más recientemente se ha descubierto que la corteza del sauce, otro de los árboles simbólicos de nuestra cultura, produce (además de la popular *Aspirina*) miyabecina, un compuesto que, si bien es difícil de extraer, ha demostrado ser eficaz contra varias líneas celulares de cáncer. Pero no todo proviene de árboles nobles y portentosos. Como bien dice nuestro refranero, las mejores fragancias se sirven en frascos pequeños. Este es el caso de la vinca, una humilde planta de flores azuladas de la que se extraen sustancias como la vincristina o la vinblastina, ampliamente utilizadas en tratamientos quimioterápicos contra la leucemia o el linfoma de Hodgkin, entre otros.

Ahora bien, el bosque no está formado sólo por plantas, pese a ser éstas su cara más visible. El bosque es un todo perfectamente armónico formado por organismos de los cinco reinos. Seres tan diferentes entre sí como pueden ser un erizo y una bacteria, un petirrojo y un alga, o una abeja y un hongo. Sin embargo, se dice que siempre es más fuerte lo que nos une que lo que nos separa. Hagamos aquí una pausa reflexiva y pensemos: ¿qué es lo que pueden tener una abeja y un hongo en común? Desde luego no son los ojos, ni mucho menos las patas. De hecho, la respuesta no tiene tanto que ver con su anatomía, sino con la aplicación de los compuestos que producen. De nuevo: medicinas.



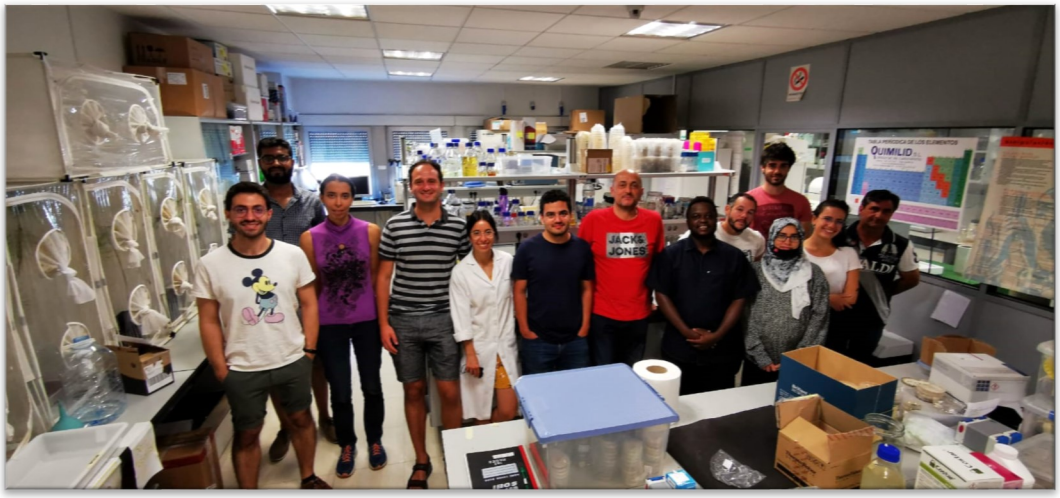
Tanto los insectos como los hongos son capaces de producir toxinas. Compuestos que en altas concentraciones pueden llegar a ser perjudiciales pero que, de manera controlada, son beneficiosos para fines muy diversos. Este es el caso de la melitina, toxina presente en el veneno de algunas abejas que ha demostrado tener efectos muy prometedores contra las células del cáncer de mama. Del mismo modo los hongos sintetizan las llamadas micotoxinas [mico-, del griego *miketos* = "hongo"]. Si bien es cierto que existen cientos de ellas, me enfocaré aquí en la conocida como beauvericina, por ser ésta la que me atañe desde el punto de vista profesional.

El propósito del proyecto de investigación en el que he estado centrada estos últimos dos años, llevado a cabo en el Laboratorio de Plagas y Patógenos Forestales de la Universidad de Valladolid, fue comprobar la eficacia esta sustancia contra uno de los patógenos forestales más preocupantes del momento: el nemátodo de la madera del pino, capaz de acabar con pinos adultos en menos de un año. Sin embargo y para mi sorpresa, tras un periodo intensivo de lectura encontré que este mismo compuesto, producido de forma natural por los hongos de nuestros bosques, estaba siendo a la vez investigado en varias partes del mundo por sus propiedades contra el cáncer de páncreas, entre otros.





Estos ejemplos son sólo la punta del iceberg. Los beneficios físicos y psicológicos que nos aportan los bosques son inconmensurables y apenas conocemos una diminuta parte de todos ellos. En nuestras manos está cuidar de todas las especies, al igual que hacen ellas con nosotros ya que, quién sabe, cualquiera podría tener la clave para acabar de una vez por todas con enfermedades tan feroces como el cáncer.



LA INVESTIGACIÓN CONTRA EL CÁNCER
en los pasillos del Victorio Macho



Miguel Ángel Castro Espinosa

Profesor. Miembro del Consejo Provincial, AECC Palencia

En el mes de octubre y durante 15 días, en los pasillos del Instituto Victorio Macho estuvieron colocados 14 paneles ("50 años cambiando la historia del cáncer"). En ellos, con una secuencia temporal, se contaban los avances científicos que desde la Fundación Científica han dado respuesta a los grandes retos del cáncer.

Durante ese tiempo profesores del centro, acompañados de sus alumnos, han visitado esos paneles, con una especial atención al del 2019, en el que figura el Dr. Mariano Barbacid y su equipo "descubrieron nuevas terapias efectivas contra el cáncer de páncreas"; o al 2018, en el que la Dra. Teresa Paino, con el apoyo de la AECC de Palencia, investiga el "tratamiento con Inmunoterapia en el melanoma múltiple".

En el día de la clausura, con alumnos de 1º de Bachillerato, asistieron al centro Rosa Andrés, presidenta de la AECC Palencia; Patricia Nieto, directora de proyectos en la Fundación Científica y yo, Miguel Ángel Castro, tesorero de la AECC. Fueron presentados por la directora María Victoria de Hera Cuevas.

Para iniciar el acto, yo, como exprofesor de Matemáticas en el centro, y tesorero de la Asociación, utilicé tres de los números que figuraban en uno de los paneles: 80 millones de euros, 450 proyectos y 1.000 investigadores, planteando a los alumnos una pregunta: ¿Quién paga esto…?

La respuesta inmediata:" el Ministerio de Sanidad", no era la correcta. Somos una ONG que busca financiación en las entidades públicas: ayudas del Estado, Diputaciones, Ayuntamientos…entidades privadas: bancos, empresas particulares, actividades civiles…y en "los socios". Pero, aquí, en Palencia, con 160.000 habitantes, hay solamente 3.500 socios…un 2%, que es insuficiente.

Rosa Andrés, en su intervención, explicó la labor prestada de manera gratuita a enfermos con cáncer y a sus familiares: asistencia de psicólogos, pisos cerca de los hospitales, ayudas económicas y orientación asistencial por parte de la trabajadora social y todo tipo de material (sillas, camas, pelucas…), así como una beca de investigación con cargo a la asociación de Palencia.



Patricia Nieto, licenciada en Biotecnología y Dra. en Bioquímica y Biología molecular y, en la actualidad, Directora de programas en la Fundación Científica, en todo momento mantuvo una sonrisa hacia los alumnos, tal vez recordando que ella fue una alumna del Victorio, como comentó al comienzo de su intervención, haciendo hincapié en la buena formación que había recibido en el IES Victorio Macho. Habló de los tipos de cáncer, sus etapas y desarrollo, tratamiento y prevención, con especial atención al tabaco y a la alimentación, debido a la edad de los alumnos/as. En todo momento Patricia, en su formación como investigadora, trató de ilusionarse por esta profesión con su "si la investigación avanza el cáncer retrocede".



Bueno…alumnos/as, profesores/as…padres y madres del IES Victorio Macho, ya sabéis lo que la AECC de Palencia hace por los enfermos del cáncer, ahora la pregunta es:

¿Qué podéis hacer vosotros por la AECC de Palencia…?

EXCURSIONES CON ALMA



María Luz Hermoso Elices

Médico de Familia. Miembro de la Junta Provincial AECC Palencia

La Asociación Española contra el Cáncer surge en el año 1953 y durante estos 70 años de vida muchos enfermos cáncer y sus familiares han recibido ayuda desde la Asociación, la cual actúa con total libertad ante cualquier organismo e institución de carácter político, económico ó religioso y de una manera totalmente gratuita.

La Asociación es sobradamente conocida, no solo por los pacientes oncológicos y sus familias sino por toda la sociedad en general, pero creo que el conocimiento que de ella se tiene va especialmente ligado al apoyo psicológico que presta; esta era también mi idea hasta que al descubrirla más encontré todo el apoyo y ayuda que presta a estos enfermos, encontré la Cartera de Servicios que ofrece.

Soy médico de Atención Primaría y a lo largo de mis años de ejercicio profesional, que han sido muchos, he vivido muchas situaciones en las que pacientes enfermos de cáncer me planteaban situaciones y necesidades que no sabía ó no podía resolver y lo que era peor no sabía dónde dirigirles para que les pudiesen ayudar porque no sabía lo que sé hoy. Fueron estos recuerdos de situaciones vividas los que dieron pie a organizar la presentación de la Cartera de Servicios de la Asociación, en los diferentes Centros de Salud de la provincia de Palencia, no a la población general sino a los profesionales sanitarios que en ellos trabajan. Y así empezó la historia que voy a relatar.

Se hizo una Memoria en la que constaba la motivación, justificación y necesidad de realizar esta exposición como parte de la Formación Continuada de los Equipos de los Centros de Salud y junto con la Presidenta de la Asociación, motor de casi todo, se presentó en la Gerencia de Atención Primaria donde fue valorada y aceptada como parte de esa Formación.

La actividad se va a realizar a lo largo de este año 2023 y a día de hoy ya se ha presentado la Cartera de Servicios de la Asociación en 11 Centros de Salud. Hemos visitado Centros alejados como es el de Aguilar de Campoo, al cual fuimos en febrero con nieve incluida, ó cercanos como es el de Jardinillos, casi sin movernos de casa y no quiero dejar de mencionar el de Saldaña que tuvo kilómetros y un día estupendo en mayo. En todos ellos tuvimos una buena acogida y encontramos profesionales que conocían ya la Cartera y otros que se sorprendieron cuando les transmitimos todas las posibilidades que ofrece la Asociación, pero todos ellos nos prestaron su atención e interés, resolvimos las dudas que nos plantearon y algún responsable de Formación del Centro nos pidió que dejásemos la presentación para poder repetirla en sesiones posteriores. Dejábamos en los Centros la Infografía que hacía referencia al tema tratado.

La experiencia está siendo muy positiva y enriquecedora, continuaremos con ella en el mes de octubre y hasta diciembre iremos a los Centro de Salud que restan para completar la presentación en toda la provincia.

Para terminar no quiero dejar de hacer referencia a lo agradables que eran los trayectos en coche en los que surgían los más diversos temas de conversación así como, dado que tanto la Presidenta como yo somos sanitarios, el reencuentro con compañeros de trabajo a los que, en muchas ocasiones, hacía tiempo que no veíamos y con los que habíamos compartido jornadas de trabajo a lo largo de nuestra vida laboral nos ha dado momentos muy entrañables.

La experiencia que estamos viviendo no solo la calificaría como productiva, por la información que estamos transmitiendo, sino también enriquecedora dejándonos la sensación de que estamos haciendo algo bueno, algo con alma.

RUTAS SALUDABLES



Encarna Bengoechea

Trabajadora Social AECC Palencia,

El nuevo Enfoque de Prevención en nuestra Asociación

El cáncer es una de las principales causas de muerte y carga de enfermedad en el mundo (I) y en nuestro país (II). Se agrupa con otras enfermedades crónicas para ocasionar más del 70% de muertes en el mundo cada año (III). Estas enfermedades, llamadas también enfermedades no transmisibles, tienen en común hábitos muy frecuentes que incrementan su aparición, que son el tabaquismo, el sobrepeso y la obesidad (en su mayoría por sedentarismo y mala alimentación) y el consumo de alcohol, principalmente.

Aunque el enfoque de nuestro trabajo ha estado tradicionalmente orientado hacia prevenir el cáncer, es inevitable que estemos trabajando también en prevenir otras enfermedades no transmisibles. En ese sentido, es oportuno que nuestras acciones no pivoten necesariamente sobre prevenir una enfermedad específica, sino sobre la idea de promover la salud, trabajando por el incremento de los hábitos saludables en la población, logrando así nuestro objetivo.

En la AECC, trabajamos hace más de 40 años en acciones de prevención primaria del cáncer y promoción de la salud. Se han dedicado grandes esfuerzos orientados principalmente a informar y concienciar, con la implementación de distintos programas en centros educativos y campañas, llegando a una gran cantidad de personas por año y posicionando nuestra entidad como un agente promotor de la salud a todos los niveles en nuestro país.

Hoy en día, con el desarrollo de las tecnologías de información y comunicación en las últimas décadas, la sociedad ha cambiado, y, aunque es necesario seguir trabajando en esta línea (hay colectivos específicos que mantienen este tipo de necesidades), la educación para la salud ya no es la principal respuesta a la problemática que ocasiona estos hábitos de vida y estas conductas que nos hacen enfermar.

Rutas Saludables en Palencia

De este modo, en el año 2021 iniciamos en Palencia y Paredes de Nava el Programa de Rutas Saludables, orientado no tanto a la educación para la salud, sino a la promoción de la actividad física en el ámbito comunitario, con el objetivo de incrementar el nivel de actividad periódica en población general, así como:

- **Fomentar la adquisición de hábitos saludables.**
- **Construir un espacio de encuentro que fomente la adhesión a la actividad.**
- **Aumentar el bienestar y mejorar la calidad de vida de los participantes.**

La actividad se basa en la dinamización de una caminata corta, de aproximadamente una hora, con periodicidad semanal. Se trata de conseguir que las personas que acudan a la actividad se interesen por ella y generen el compromiso de acudir semanalmente. A largo plazo, se espera que el hábito adquirido pueda permitir que las personas que acudieron a la ruta, continúen o incluso incrementen su nivel de actividad física de manera sostenida en el tiempo.

El voluntariado: Una parte imprescindible en nuestras Rutas Saludables

La actividad se desarrolla a través de personas Voluntarias de prevención que, tras una formación sobre promoción de la salud, diseñan, guían y dinamizan estas Rutas. Cabe señalar en este espacio, el importante papel deL Club de Atletismo SABOREA CUATRO CANTONES durante estos tres años, que con sus monitores han desarrollado esta actividad en nuestra ciudad, así como nuestro maravilloso equipo de voluntariado de prevención en Paredes de Nava, en el que ha colaborado también el Club Deportivo Villa de Paredes, así como Ayuntamientos de ambas localidades.

Éxito de participación y... ¡esto va a más!

La actividad ha registrado un aumento paulatino de participación durante estos tres años, con un total de 236 participantes, de los cuáles, 106 han sido beneficiarios de esta actividad en 2023.





Aprovechamos esta oportunidad para agradecer a todas las personas y Entidades que, mediante su colaboración y/o participación, han hecho de este programa una actividad insignia de nuestra Asociación. ¡Juntos/as seguimos #EnMarcha contra el cáncer!

(I) Organización Mundial de la Salud. Centro de Prensa. Cáncer. Nota descriptiva. Febrero 2017. Disponible en: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/

(II) Organización Mundial de la Salud. NCD Country Profile. Spain. Disponible en: https://www.who.int/nmh/countries/2018/esp_en.pdf?ua=1

(III) World Health Organization. Noncommunicable Diseases. Fact Sheet. 1 de Junio del 2019

NOVENA CONFERENCIA EUROPEA SOBRE TABACO O SALUD



Valeria Sánchez Nebreda

Psicooncóloga AECC PALENCIA.

La novena Conferencia Europea sobre Tabaco o Salud (ECToh) celebrada entre los días 26 y 28 de abril que se organizó desde la Asociación Española Contra el Cáncer con el apoyo de la European Cancer Leagues, contó con la participación de los máximos representantes de 13 entidades internacionales relacionadas con la salud (OMS, ECL, UICC...), así como diversas entidades juveniles (Cruz Roja Juventud, alumnos del colegio CEU….).

Durante los 3 días, simultáneamente tuvieron lugar sesiones de trabajo, conferencias, presentaciones orales y de posters, etc, en las que se compartieron experiencias y conocimientos en la lucha contra el tabaquismo.

S.M. la Reina inauguró el evento poniendo de manifiesto la necesidad de combatir esta lacra social que es el tabaco y movilizar a la sociedad y especialmente a los más jóvenes, para pedir la toma de medidas que garanticen un futuro en salud en entornos libres de humo.

Desde la Asociación se impulsó esta movilización, que no es tarea fácil, ya que hay muchos intereses en juego y para ello se requiere compromiso y valentía, cualidades que demostraron de sobra los cientos de jóvenes que participaron activamente en el ECToH. Jóvenes generaciones que se movilizaron para pedir que se garantice su derecho a una vida saludable, en la que no entran el tabaco ni sus derivados, que como demuestran los datos tienen un efecto devastador en nuestra salud, siendo responsables de 700.000 muertes en Europa o de 1 muerte cada 11 minutos en nuestro país, además de ser el causante de 1 de cada 3 casos de cáncer y factor de riesgo de 16 tipos de cáncer.

Y a nivel provincial seguimos tomando medidas que ayuden a evolucionar de acuerdo a el objetivo por el que se lleva a cabo el ECToh. Recordamos la existencia de grupos de deshabituación tabáquica, así como la mejora de espacios públicos utilizando para ellos la campaña de "Espacios sin Humo", proyecto que permite incluir labores de formación, divulgación de prevención del tabaquismo y servicios para dejar de fumar, entre otros.



Alimentando el Cuerpo y el Espíritu

Píldoras de Nutrición y …. “Un paseo por el Arte”



Ángeles Carbajal Azcona

Dra en Farmacia. Profesora de Nutrición de la UCM

…..al ajillo

Efectivamente, hoy vamos a hablar del ajo, imprescindible en la despensa y en la cocina mediterránea y, aunque es un alimento con algunos detractores, tiene muchos más seguidores por sus múltiples beneficios culinarios, nutricionales y para la salud.



Cabeza y dientes de ajo

El ajo (*Allium sativum* L.) es una hortaliza de la amplia familia de las liliáceas (como la cebolla, puerro, cebolleta, chalota, …) muy cultivada y consumida en zonas templadas de todo el mundo, aunque originariamente procede de Asia central. Se ha utilizado durante siglos por sus propiedades saborizantes, aromáticas y medicinales. El ajo es uno de los cultivos más antiguos que se conocen.

Parece que el término *allium* procede de la palabra celta *all*, que significa ardiente o caliente; *sativum* es un término latino que significa cultivado.

Actualmente, China e India son los mayores productores mundiales y España el mayor productor de Europa (con un ajo de muy alta calidad), seguido de Italia y Rumanía. Son bien conocidos en nuestro país los ajos morados de las Pedroñeras (con IGP) y los blancos de Chinchón. También son bien famosas las diversas ferias del ajo repartidas por la geografía española, como la Feria del ajo de Zamora, tradición ya centenaria que se celebra a finales de junio coincidiendo con la festividad de San Pedro y con el momento de la cosecha. Después de cosechados, los ajos secos y limpios pueden prepararse en ristras de 15 o más cabezas y tradicionalmente se han vendido de esta manera.



Feria del ajo de Zamora, 2018

"Por San Pedro, saca el ajo y planta el puerro"

"Pasada la noche San Juan los ajos has de encerrar"

"Ajo, ¿por qué te criaste tan ruin? Porque no me plantaste por San Martín"

Botánicamente es un bulbo subterráneo formado por muchas capas superpuestas. Los bulbos o cabezas tienen una cantidad variable de bulbillos o dientes, generalmente entre 4 y 20, de color blanco o amarillo claro. Existen diversas variedades, pero las más comercializadas y consumidas son el ajo blanco, de buena productividad y de excelente sabor; el ajo morado, más precoz que el blanco y un verdadero placer gastronómico por su intenso aroma y el ajo *spring* -morado, violeta y blanco- (estos dos últimos de origen chino).

El ajo negro, un producto reciente de nuestra gastronomía y de gran interés en la actualidad, es un ajo cocinado a muy baja temperatura, en condiciones de humedad controlada, durante más de 30 días. Este procesado modifica su color y sus características organolépticas y hace que pierda su olor y sabor picante, haciéndolo más atractivo para los consumidores. Tiene una textura suave y blanda y sabor dulce con ligeros toques que recuerdan al regaliz. Aunque se obtiene a partir de ajo fresco, su composición es bastante diferente. Durante este proceso de maduración los compuestos picantes se transforman en derivados fenólicos, aumentando considerablemente sus propiedades antioxidantes.



Ajo negro

En la cocina, el ajo, es extraordinariamente versátil y popular. Puede consumirse fresco o seco, cocido, frito, ahumado, macerado en aceite, confitado, caramelizado, encurtido, en polvo, liofilizado, en forma de extracto, en pasta, etc.

Su particular aroma y sabor picante personalizan numerosas especialidades gastronómicas. Lo usamos en la preparación de sofritos, escabeches, guisos, ensaladas, en la mayonesa, en los gazpachos y salmorejos, … El ajo también ha dado nombre a numerosos platos: el pan de ajo, la sopa de ajo, el ajoblanco, el alioli, el bacalao al ajoarriero, el conejo, las gambas o las setas al ajillo, las ajadas para los pescados, etcétera, etcétera.

Sin el ajo no se entendería la gastronomía mediterránea y como dijo alguien en algún momento: "España huele a ajo". El ajo es seña de identidad de la cocina española.

"¡Qué sería de la cocina española sin el ajo!"

"No hay campana sin badajo, ni sopa buena sin ajo"

En el ajo se han identificado varios cientos de sustancias diferentes con potenciales efectos beneficiosos para la salud. Además de diversos minerales, vitaminas, carbohidratos y algo de fibra, el ajo es una excelente fuente de compuestos bioactivos. Entre ellos destacan los organosulfurados como la aliína, alicina o ajoeno. También contiene compuestos fenólicos, saponinas y polisacáridos. Todos ellos con importantes funciones biológicas y capacidad antioxidante que pueden proteger frente a diversas enfermedades.

Ajo (*Allium sativum* L.) (Garlic)

Ajo	Composición /100 g PC
Agua	58 g
Energía	149 kcal
Proteína	6,4 g
Grasas	0,5 g
Carbohidratos	33 g
Azúcares	1,0 g
Fibra	2,1 g
Ca	181 mg
K	401 mg

PC: parte comestible
NO tiene: colesterol, retinol, vitaminas B_{12}, D y K
Bajo contenido de: grasa saturada y sodio

Ajo	Composición /100 g PC
Vitamina C	31 mg
Folatos	3 mcg
Vitamina K	1,7 mcg
Vitamina E	0,08 mg
Carotenos	5 mcg

Compuestos bioactivos:
- Organosulfurados:
  - -Aliína
  - -Alicina
  - -Ajoeno
  - -Sulfuro de dialilo, …
- Polifenoles
- Saponinas
- Polisacáridos, …



Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 20ª ed. revisada y ampliada. 2022

El fuerte aroma y sabor picante del ajo procede de los compuestos azufrados. Cuando el ajo crudo se mastica, pica, machaca o tritura, se libera la enzima alinasa que transforma la aliína (la

sustancia más notable del ajo, inodora) en alicina, el compuesto irritante responsable del sabor picante del ajo, Pero esta última es muy inestable y reactiva y se descompone rápidamente en numerosos compuestos volátiles como el ajoeno, dialilsulfuro, etc. responsables también de ese olor y sabor tan característico.

Para reducir o eliminar este olor y sabor que desagrada a muchas personas, el ajo puede escaldarse, cocinarse o se puede meter en el microondas durante 30 segundos. Tras este procesado el ajo repite menos que si se come crudo. Pero también hay que tener en cuenta que algunos de los compuestos organosulfurados se pierden por lixiviación (paso de los componentes al agua de cocción) y al volatilizarse y podrían verse reducidas algunas de sus propiedades. De hecho, el refranero tradicional dice: *"Ajo hervido, ajo perdido"*. Sin embargo, estudios recientes han puesto de manifiesto que después de la cocción se siguen detectando componentes con importante actividad antioxidante.

Para conservarlo bien se recomienda almacenarlo en un lugar fresco, seco, con ventilación y poca luz, a temperatura ambiente y en un recipiente abierto.





Recuerda:

Consume una dieta variada y practica la moderación

Realiza todos los días al menos 30 minutos de ejercicio físico

Mantén el peso adecuado

Cuida la adecuada hidratación

"No hay alimentos buenos o malos. Hay buenas o malas dietas"

"Tan importante es lo que se come como lo que se deja de comer"

"La variedad en la dieta es la mayor garantía de equilibrio nutricional"

Y ..... “Un paseo por el Arte”



Alacena con ajos, 1974

Julián Grau Santos- (Canfranc, Huesca, 1937)



Bodegón con besugos, naranjas, ajo, condimentos y utensilios de cocina, 1772

Luis Egidio Meléndez (Nápoles, 1716 - Madrid, 1780)

Óleo sobre lienzo, 42 x 62,2 cm – Museo del Prado - Sala 088

Cocina y Literatura

Las sopas de ajo

Ventura de la Vega

(Buenos Aires, 1807 – Madrid, 1865)

Cuando el diario suculento plato,
Base de toda mesa castellana,
Gustar me veda el rígido mandato
De la Iglesia Apostólica Romana;
Yo, fiel cristiano, que sumiso acato
Cuanto de aquella potestad emana,
De las viandas animales huyo
Y con esta invención las substituyo.

Ancho y profundo cuenco, fabricado
De barro (como yo) coloco al fuego;
De agua lo lleno: un pan despedazado
En menudos fragmentos le echo luego;
Con sal y pimentón despolvoreado.
De puro aceite tímido lo riego;
Y del ajo español dos cachos mondo
Y en la masa esponjada los escondo.

Todo al calor del fuego hierve junto
Y en brevísimo rato se condensa,
Mientras de aquel suavísimo conjunto
Lanza una parte en gas la llama intensa;
Parda corteza cuando está en su punto
Se advierte en torno y los sopones prensa,
Y colocado el cuenco en una fuente,
Se sirve así para que esté caliente.



Paco Pica, el niño ajo

Gloria Fuertes

(Madrid, 1917 - Madrid, 1998)

del libro

"Poesías para todos los días, Versos fritos"

1994

Paco Pica, el niño ajo,
tenía cara de ajo,
ojos de ajo,
dientes de ajo
y pelos de ajo.
Nació en una huerta
que hay a la vuelta,
del corral.
Paco Pica, el niño ajo,
fue a la escuela con trabajo.
– Este niño huele a ajo,
– decían sus compañeros
(no estaban bien educados,
todos le daban de lado).
Sólo la niña Cebolla
se sentaba en su pupitre.
La maestra Cebolleta
se da cuenta,
y les regaña muy lenta.

LA MAESTRA:
– Yo quiero aquí al niño sano,
que quiera al niño negrito
que quiera al niño africano,
que quiera al niño cojito
y que quiera al niño ajo.
Además de compañeros,
aquí todos sois hermanos.
(La maestra Cebolleta,
era "guay" y muy poeta).

Aprende a descifrar las etiquetas de los alimentos: el secreto para cuidar la salud



Carmen Núñez Martín

Dra en Farmacia y Nutricionista

En nuestra sociedad actual nos enfrentamos diariamente a la gran variedad de alimentos disponibles en los supermercados y tiendas lo que puede dificultar nuestra elección y compra. Normalmente no disponemos de un profesional a nuestro lado para ayudarnos a elegir la opción más saludable. Por ello, aprender a **leer y entender las etiquetas de los alimentos** es crucial para tomar decisiones acertadas y cuidar nuestra salud, teniendo en cuenta aspectos sanitarios, nutricionales, económicos, medioambientales, sociales y éticos.

Las etiquetas de los alimentos tienen un propósito fundamental: **brindar información clara y visible sobre el producto,** de manera útil, legible y comprensible para que podamos decidir libremente si consumirlo o no. Esta información nos permite comparar productos similares y elegir aquel que mejor se adapte a nuestras necesidades nutricionales y preferencias personales.

El etiquetado es la clave para conocer el alimento, su origen, su modo de conservación, los ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a la dieta.

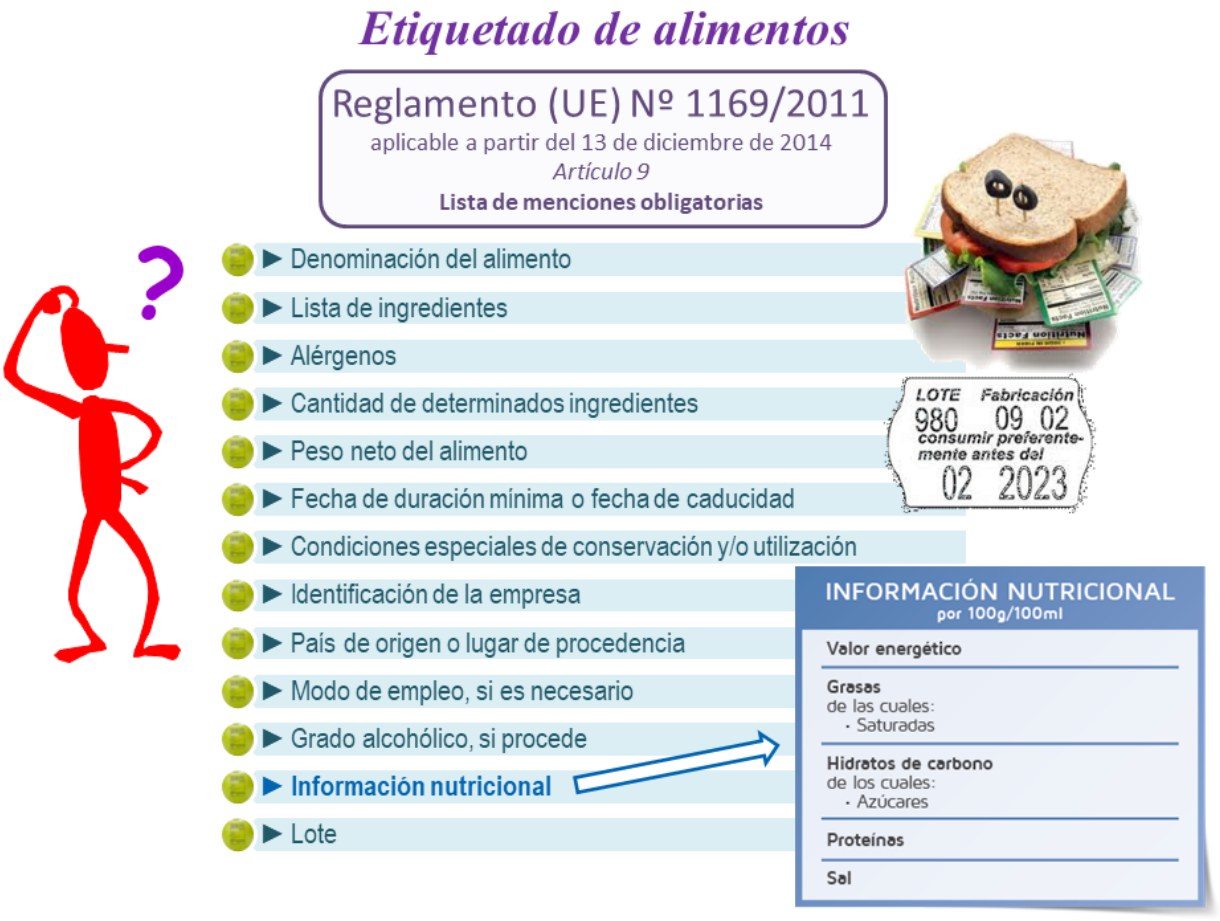
Existen organismos como la **AESAN** (Agencia Española de Seguridad Alimentaria) y la **EFSA** (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) que regulan el etiquetado de los alimentos y asesoran sobre los riesgos alimentarios. Estas instituciones trabajan para garantizar que la información proporcionada en las etiquetas sea precisa y veraz, protegiendo así nuestros intereses como consumidores.

La normativa sobre etiquetado de alimentos está recogida en el Reglamento (UE) Nº1169/2011 y tiene como finalidad proteger la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información para así poder tomar decisiones consecuentes y responsables.

La información en las etiquetas nos permite conocer el **producto y sus características nutricionales**. Según el reglamento, las etiquetas deben mencionar **el nombre del producto y el estado físico** o el tratamiento al que ha sido sometido (en polvo, congelado, ahumado, etc.). En ningún caso se podrá sustituir la denominación por una marca comercial o mensaje publicitario.

Además, deben incluir la composición del alimento: **peso neto** (litros, ml, kg, g) e **ingredientes** que se enumerarán en orden decreciente de peso, incluyendo también los aromas, enzimas y aditivos alimentarios (identificados con la letra E). La lista de ingredientes es obligatoria, excepto en alimentos constituidos por uno solo o cuya denominación de venta sea la misma que la del ingrediente, como ocurre con las frutas, vegetales o la leche. Una persona sin problemas de visión debería ser capaz de leer bien los ingredientes. La letra debe ser de un mínimo de 1,2 mm de altura en los envases de más de 80 centímetros cuadrados y en los de menos, puede ser de 0,9 mm.

En ocasiones, también es obligatorio que aparezca la cantidad de determinados ingredientes: los que aparezcan en el nombre del producto, los que sean esenciales para caracterizar el alimento y diferenciarlo de otros, o porque resalten en el etiquetado mediante palabras, imágenes o gráficos. Ejemplo: bebida de *soja*; pizza cuatro *quesos,* empanada de *atún,* ….



Según el Reglamento (UE) Nº 1169/2011 es fundamental destacar los alérgenos presentes en el alimento. Deben resaltarse de forma visualmente diferenciada del resto del texto (mediante el color, el tamaño o el estilo de la fuente). Esta medida protege la salud de las personas alérgicas o intolerantes, permitiéndoles seleccionar los productos adecuados y evitar reacciones adversas.



Listado de los 14 alérgenos que deben figurar en la etiqueta (Reglamento (UE) Nº 1169/2011)

Un aspecto sin duda muy importante de la etiqueta es toda la información de cómo debe usarse y conservarse el alimento, para ello se indica la fecha de caducidad o la fecha de consumo preferente.

La mejora en la legislación sobre la indicación de estos conceptos tiene como objetivo evitar que los consumidores tiren innecesariamente alimentos cuya fecha de consumo preferente se ha sobrepasado al confundir las implicaciones que tiene esta situación para los alimentos. Se trata de ayudar a que el consumidor pueda diferenciar claramente cuando un producto deja de ser seguro o únicamente ha perdido algunas de sus características organolépticas.

Por eso tenemos que diferenciar la fecha de caducidad -que se utiliza sólo para alimentos muy perecederos- de la fecha de consumo preferente o de duración mínima. "Consumir preferentemente antes de", significa que el alimento mantiene todas sus propiedades y sigue siendo seguro siempre que se respeten las condiciones de conservación y el envase no esté dañado. A partir de esa fecha puede ir perdiendo principalmente sus cualidades organolépticas, es decir sabor y textura.

►**La fecha de caducidad** indica el momento hasta el cual el alimento puede consumirse de forma segura.

¡No consuma ningún alimento una vez pasada la fecha de caducidad!

►**La fecha de consumo preferente** indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad prevista.

"Consumir preferentemente antes del ..." seguido del día/mes/año

ó

"Consumir preferentemente antes del fin de..." seguido del mes/año o solo del año

►En el caso de **carnes y productos de la pesca congelados** se tiene que incluir la ***"fecha de congelación"***.

Los alimentos que no llevan fechas de duración son los siguientes:

- **las frutas y hortalizas frescas sin procesar**
- **los vinos**
- **los productos de panadería de consumo inmediato**
- **la sal de cocina**
- **los vinagres**
- **el azúcar**
- **los productos de confitería elaborados casi de forma exclusiva con azúcar o las gomas de mascar**

El lote de fabricación indica el conjunto de unidades de venta de un alimento producido, fabricado o envasado en condiciones prácticamente idénticas. Este número es de vital importancia para la trazabilidad en caso de alertas sanitarias y la consiguiente recogida del alimento defectuoso.

La información nutricional es obligatoria para productos envasados desde el 13 de diciembre de 2016 (Reglamento (UE) Nº 1169/2011).

No es obligatorio incluir en el etiquetado la información nutricional de:

- **Los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades.**
- **Los alimentos envasados en los lugares de venta a petición del comprador.**
- **Los alimentos envasados por los titulares del comercio al por menor, para su venta inmediata.**

Esta información, que figura en una lista cerrada y en el mismo campo visual, nos permite conocer el valor energético expresado en kilojulios (kJ) y kilocalorías (kcal) por 100 gramos (g) o 100 ml. A veces puede ponerse por porción, aunque la cantidad entendida por porción la marca la industria a su gusto. Si se expresa por porción, hay que indicar el tamaño de esa porción y las porciones que contiene el envase.

Los nutrientes que beben aparecer, siempre expresados en gramos son: hidratos de carbono totales y, dentro de ellos, hay que mencionar los azúcares; las proteínas totales, aunque sin especificar el tipo de proteína, y las grasas totales (con menciones a las grasas saturadas). También es obligatorio que aparezca la cantidad de sal (equivalente a sodio) en el producto. Recordemos que la OMS recomienda consumir menos de 5 g/día de sal o su equivalente, 2 g/día de sodio.

Era muy habitual ver entre la lista de ingredientes de unas patatas fritas o de unas galletas la denominación "aceite vegetal". Actualmente hace falta el apellido: Aceite de oliva, de girasol o de palma, por ejemplo, lo que es de vital importancia ya que no todos los aceites vegetales son iguales y en el mundo vegetal existen grasas (coco, palma) con altos porcentajes de ácidos grasos saturados, incluso en mayor proporción que en las grasas animales, que incrementan el colesterol dañino. Por el contrario, la presencia en el aceite de oliva de grasas monoinsaturadas, muy saludables, va a favorecer un perfil lipídico mucho más adecuado.

Toda esta información es esencial para llevar una dieta equilibrada y controlar el consumo de nutrientes críticos, como las grasas saturadas y la sal, cuyo exceso puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras afecciones (hipertensión, obesidad, etc.).

Además, la información nutricional puede complementarse voluntariamente con otros nutrientes como ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales. Estos dos últimos grupos de nutrientes se mencionarán en el caso de que 100 gramos o mililitros del producto aporten el 15% o más de su Valor de Referencia del Nutriente (VRN) [%IR: Ingesta de Referencia de un adulto medio en el caso de las kilocalorías: 8400 kJ/2000 kcal; 1 kcal=4,18 kJ].

Esta información adicional nos permite comparar productos y tomar decisiones basadas en nuestras necesidades nutricionales específicas.

Al interpretar la información nutricional, es importante tener en cuenta las porciones y las raciones. Es esencial conocer cuántas porciones contiene cada envase y cuál es la ración normalmente consumida. Esto nos ayuda a controlar la cantidad de alimentos que ingerimos y evitar excesos.

Etiquetado nutricional: ¿cómo debe aparecer en las etiquetas?

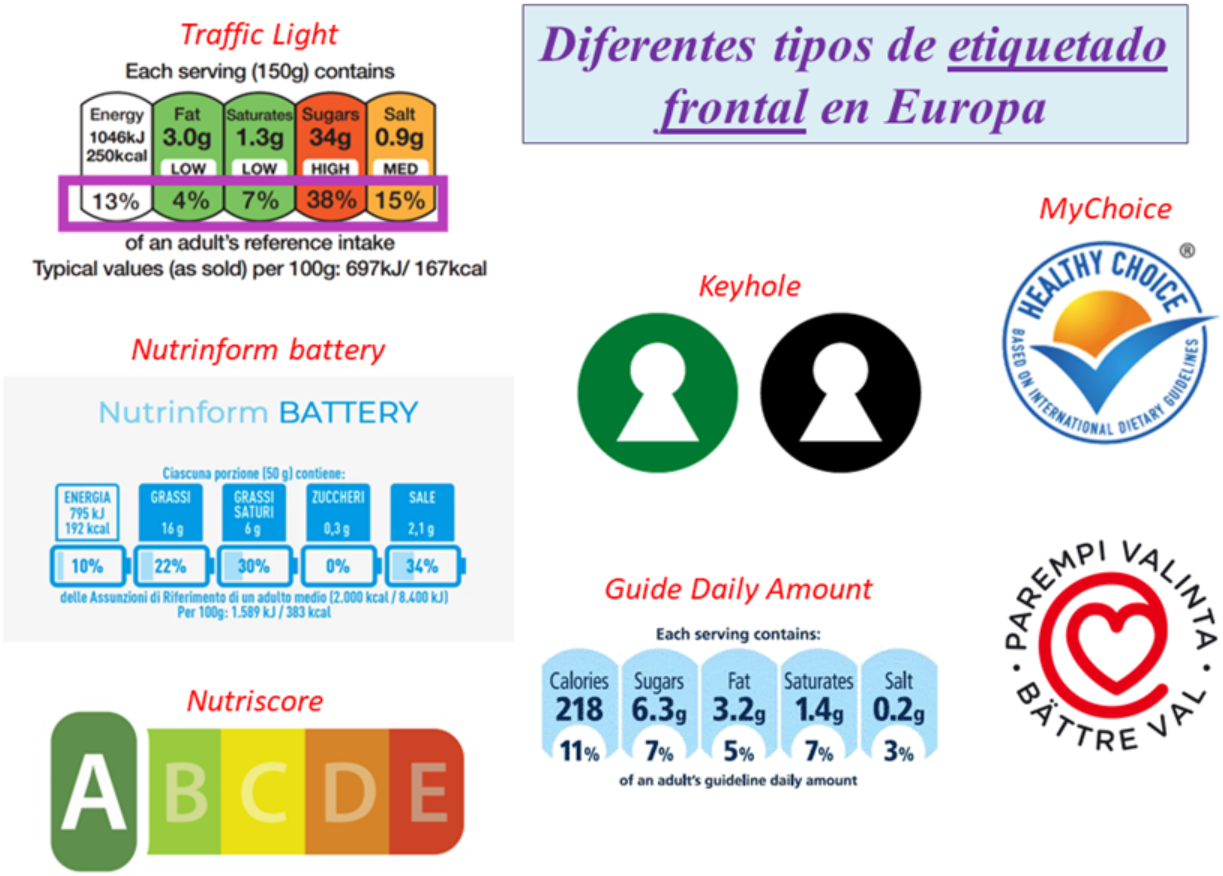
Información obligatoria	Por 100 g/100 ml de producto	%IR* (por 100 g/100 ml de producto)	Por porción de X g	%IR* (por porción de X g de producto)
Valor energético (kJ/kcal)	kJ kcal	%	kJ kcal	%
Grasas	g	%	g	%
de las cuales:			Información voluntaria	
• **Saturadas**	g	%	g	%
• Monoinsaturadas	g	-	g	-
• Poliinsaturadas	g	-	g	-
Hidratos de carbono	g	%	g	%
de los cuales:				
• **Azúcares**	g	%	g	%
• Polialcoholes	g	-	g	-
• Almidón	g	-	g	-
Fibra alimentaria	g	-	g	-
Proteínas	g	%	g	%
Sal	g	%	g	%
Vitaminas y Minerales				
		% VRN**		% VRN**
Vitamina/Mineral	mg	%	mg	%

*IR: Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)
** VRN: Valor de Referencia de Nutrientes

Modificado de "Guía sobre el etiquetado nutricional de los alimentos" CM
https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/etiquetado-obligatorio-alimentos

El etiquetado frontal, en la cara principal o frente del envase, usando símbolos o pictogramas, puede complementar la información nutricional de una manera más gráfica y visual. Esta información simplificada nos facilita la comparación de productos (ya sea dentro de un grupo de alimentos o entre alimentos similares de diferentes marcas) y mejora nuestras decisiones de consumo.

Este etiquetado frontal puede aparecer en forma de semáforos, baterías, cerraduras o el más utilizado en nuestro país que se conoce como *nutri-score*, aunque en la actualidad tiene muchos detractores y deben realizarse más estudios sobre su comprensión y facilidad de uso, así como su eficacia. Etiquetar los alimentos como "saludables" o "no saludables" plantea múltiples interrogantes sobre los criterios utilizados y las implicaciones de asignar un valor absoluto a un alimento individual en el contexto de dietas complejas.



El etiquetado es una herramienta útil, pero su efectividad queda limitada si no tenemos una base sólida de conocimientos sobre alimentación y nutrición. La "alfabetización alimentaria" de la población es crucial para interpretar correctamente las etiquetas y tomar decisiones informadas. Aunque las redes sociales e internet nos ofrecen fácil acceso a la información, es importante verificar que esta información provenga de fuentes fiables y de profesionales de la salud.

Bibliografía

Reglamento (UE) Nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. Diario Oficial de la Unión Europea. 25 de octubre de 2011. https://www.boe.es/doue/2011/304/L00018-00063.pdf
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/detalle/etiquetado_informacion_alimentaria.htm

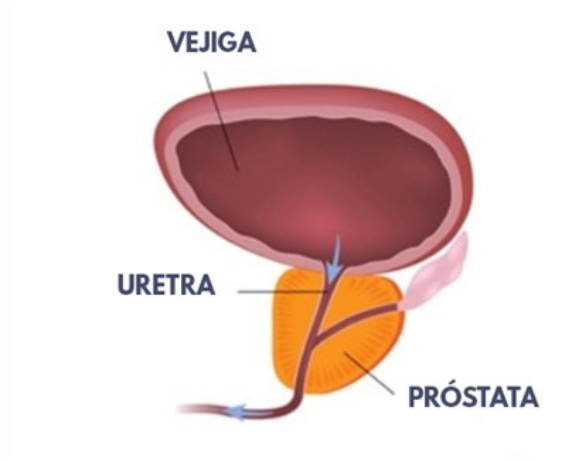
¿QUÉ ES LA PRÓSTATA?

Miguel Adriazola Semino

Especialista en Urología

La próstata es una pequeña glándula del aparato reproductor masculino que se encuentra justo debajo de la vejiga. Esta glándula segrega la mayor parte de la porción líquida del semen que transporta y protege a los espermatozoides con un papel importante en la fertilidad. La secreción está formada por diferentes sustancias (cinc, citratos, etc.) y entre ellas la proteína denominada "antígeno prostático específico" (PSA, *Prostate-Specific antigen*).

Con la edad la glándula va aumentando de tamaño (Hipertrofia benigna de próstata) y puede presionar la vejiga y obstruir el flujo de orina que pasa por la uretra dificultando la micción y causando síntomas molestos. Cuando la próstata aumenta de tamaño, los valores de PSA en sangre también aumentan.



¿Qué significa cáncer de próstata?

El cáncer de próstata es una transformación maligna de grupos de glándulas prostáticas. Es el 2º tumor más frecuente de la población masculina y en sus etapas tempranas no produce ningún síntoma.

¿Existen factores de riesgo para la aparición de cáncer de próstata?

El riesgo de desarrollo de tumores de próstata aumenta con la edad. También aumenta en caso de tener familiares de 1er o 2º grado con antecedentes de cáncer de próstata, ya que tiene un componente hereditario.

La obesidad y el uso del tabaco se también se han relacionado con mayor riesgo. Por ello llevar una dieta saludable, evitar la obesidad, disminuir el consumo de alcohol y suprimir el hábito de fumar representan una actitud muy aconsejable para mantener en buenas condiciones la salud de nuestro organismo.

¿Cómo puedo saber si tengo cáncer de próstata?

El diagnóstico de cáncer de próstata viene dado por la Anatomía Patológica (mirando las células al microscopio) después de realizar una biopsia de la próstata. La biopsia de próstata se indica cuando el urólogo sospecha que existe un tumor de próstata, tras elevación progresiva del PSA o al tocar un nódulo en el tacto rectal.

¿Qué es el PSA y cuándo debe analizarse?

El PSA es una proteína producida por la próstata que se encuentra en la sangre.

Se recomienda realizar una analítica de PSA en:

Varones mayores de 50 años
Varones mayores de 45 años con antecedentes familiares de cáncer de próstata
Varones de ascendencia africana mayores de 45 años
Varones mayores de 40 años portadores de la mutación BRCA2.

¿En qué consiste una biopsia de próstata y cuándo debo hacérmela?

No se deben hacer biopsias de próstata a todos los hombres.

Solamente se indican en aquellas personas con PSA elevados o nódulos en el tacto rectal, entonces se debe realizar una resonancia de próstata para ampliar el estudio y valorar la necesidad de tomar muestras (biopsia) de las zonas sospechosas.

Para realizar la biopsia se introduce un transductor ecográfico a través del recto para localizar ecográficamente la próstata. La obtención de las muestras de próstata se realiza con anestesia local o sedación.

¿Qué sucede después del diagnóstico de cáncer de próstata?

Hay que saber que no todos los tumores de próstata son iguales y que existe una amplia variedad de opciones en el tratamiento, incluso algunos de ellos solo requieren vigilancia periódica a través de analíticas, resonancia de próstata y nuevas biopsias de próstata.

En casos denominados de riesgo intermedio o de alto riesgo, existen dos opciones fundamentales de tratamiento: la cirugía y la radioterapia. Tras sopesar riesgos y beneficios siempre de forma individualizada, el paciente debe decidir con ayuda de su urólogo cuál va a ser el tratamiento de elección. Hay que tener en cuenta que ninguna de las opciones ha demostrado hasta el momento ser mejor que la otra, por ello debemos despejar todas las dudas posibles con nuestro urólogo de referencia.

¿Cómo afectará el cáncer de próstata a mi calidad de vida?

El uso de la palabra “cáncer” siempre conlleva un alto grado de estrés, sobre todo tras el diagnóstico inicial debido a la incertidumbre que produce. Concretamente, el cáncer de próstata provoca alteraciones de forma habitual en la esfera sexual (como por ejemplo disfunción eréctil o falta de eyaculación) así como en la esfera urinaria (incontinencia de orina), entre otros.

Cuando la enfermedad se encuentra en estadios más avanzados, se puede producir dolor, fracturas óseas o sangre con la orina.

¿Cuál es mi pronóstico después del diagnóstico de cáncer de próstata?

Dependerá fundamentalmente de la etapa en la que se encuentre el paciente en el momento del diagnóstico. No obstante, la tasa de supervivencia a 5 años para las personas con cáncer próstata es del 98%.

En cualquier caso, se debe tener en cuenta que la medicina avanza día a día y con ello han surgido y surgen nuevos tratamientos con lo que combatir el cáncer de próstata, aunque su enfermedad progrese. Por ello es importante que, siempre dentro de las indicaciones de su urólogo, continúe con sus visitas y sus controles periódicos.

ACTIVIDADES AECC PALENCIA – PRIMER SEMESTRE 2023



Actividades de Captación

- **Venta de productos solidarios (calcetines, llaveros, gorras…).**
  Puntos de venta:
  En nuestra sede en Calle San Juan de Dios, nº5, 1º Centro.
  En Venta de Baños a través del número 651354681 (teléfono o whatsapp).
- **11 junio a las 12:00h. Venta de tapas solidarias en la Plaza Mayor de Palencia por el Palencia Sonora.**

Actividades de Difusión

- **3 de febrero a las 12:00h. Mesa informativa "Día Mundial Contra el Cáncer".** En la Calle Mayor de Palencia, convocamos a todos los que se quieran acercar y participar en un lazo humano.
- **3 de febrero Taller "Héroes y heroínas contra el cáncer".** En el CEIP Virgen del Brezo de Santibáñez de la Peña a cargo de nuestra trabajadora social Encarnación Bengoechea
- **4 al 24 de febrero. Exposición "50 Años Investigando en Cáncer. Fundación Científica AECC".** En Casa de la Cultura Jesús Meneses, conferencia el día 8 de febrero impartida por la Dra. Mónica García Durillo, voluntaria por la ciencia de AECC Palencia que hablará de ciencia e investigación con motivo del "Día Mundial de la Mujer y la Niña en la Ciencia" que se celebrará el 11 de febrero.
- **6 de febrero Conferencia por el "Día Mundial Contra el Cáncer".** En el CEAS de La Puebla, impartida por la Dra. María Luz Hermoso.
- **8 de febrero Conferencia en Guardo.** A cargo de nuestra voluntaria de prevención Mª Luz Hermoso.
- **15 de febrero a las 18:30h. Canciones contra el cáncer.** En el Auditorio Municipal de Guardo Cine AMGu.

- **Exposición "50 Años Investigando en Cáncer. Fundación Científica AECC".** En IES Recesvinto en Venta de Baños, con conferencia a cargo de la Dra. Mónica García Durillo, voluntaria por la ciencia de AECC Palencia.
- **Exposición "50 Años Investigando en Cáncer. Fundación Científica AECC".** En Colegio Marista Castilla, con conferencia a cargo de la Dra. Mónica García Durillo, voluntaria por la ciencia de AECC Palencia.
- **8 de marzo Presentación Cartera de Servicios AECC Palencia en Venta de Baños.** En el Centro de Salud de Venta de Baños, a cargo de la Dra. Mª Luz Hermoso Elices, voluntaria de Prevención.
- **15 de marzo Presentación Cartera de Servicios AECC Palencia en el Centro de Salud de Pintor Oliva.** A cargo de la Dra. Mª Luz Hermoso Elices, voluntaria de Prevención.
- **23 de marzo Presentación Cartera de Servicios AECC Palencia en Centro de Salud Eras del Bosque.** A cargo de la Dra. Mª Luz Hermoso Elices, voluntaria de Prevención.
- **30 de marzo Conferencia "Cáncer de colon: Prevención, cribado, hábitos de vida saludables".** En el salón de actos de la Biblioteca Pública de Palencia a las 19:30h a cargo del Dr. Antonio Pérez Millán, Jefe de la Unidad de Digestivo del Caupa.
- **31 de marzo "Día Mundial del Cáncer de Colon".** Se desarrollará un acto en la Calle Mayor a las 11:30h a favor de la prevención y la detección precoz.
- **11 al 21 de abril. Exposición "50 Años Investigando en Cáncer. Fundación Científica AECC".** En el Colegio Sagrado Corazón de Venta de Baños, con conferencia el día 20 de abril a cargo de Angie Hospital Sierra, voluntaria por la ciencia de AECC Palencia.
- **12, 19 y 26 de abril Presentación Cartera de Servicios AECC Palencia en Venta de Baños.** En los Centros de Salud de Villamuriel, Jardinillos y Villada respectivamente a cargo de la Dra. Mª Luz Hermoso Elices, voluntaria de Prevención.
- **1 mayo a las 14:00h. Comida Solidaria en Pedraza de Campos a favor de la Asociación.** Con mesa de informativa y de productos de la Asociación.
- **11 mayo a las 20:30h. Gala de Danza a beneficio de la Asociación.** Representada por la Escuela Profesional de Danza de Castilla y León de Valladolid. Donativo de 10€ y venta de entradas en Teatro Ortega y Sede de la Asociación Española Contra el Cáncer de Palencia.
- **16 mayo. Gala benéfica para Colectivos Sociales organizada por AnGu en Guardo.** Con la presencia del Padre Ángel ONG Mensajeros de la Paz.
- **29 mayo. Cuestación en Centros de Salud.** En horario de 09:00h a 13:00h en Pintor Oliva, Heras del Bosque, Jardinillos y La Puebla.
- **30 mayo. Cuestación en Hospitales.** En horario de 09:00h a 13:00h en San Telmo y Río Carrión.
- **9 y 23 de mayo Presentación Cartera de Servicios AECC** en Paredes de Nava y Saldaña respectivamente. En los Centros de Salud a cargo de la Dra. Mª Luz Hermoso Elices, voluntaria de Prevención.
- **18 de mayo Asamblea de Socios** en el CEAS de La Puebla. Asamblea en el salón de actos de La Puebla en calle La Puebla 9. Con un recuerdo especial para las personas que nos dejaron al inicio, lecturas, balance… y finalmente sorteo de regalos para los asistentes.
- **19 de mayo Presentación Cartera de Servicios AECC ONLINE** para trabajadores sociales de los CEAS. En los Centros de Salud a cargo de la Secretaria de la Junta de Palencia Julia Blanco Martín.
- **31 de mayo Día Mundial Contra el Tabaco:**
    - Palencia: Mesa informativa y cambio de tabaco por frutos secos en Calle Mayor, a la altura del monumento a la Mujer desde las 11:30h.
    - Villamuriel: Marcha juvenil contra el tabaco y cambio de tabaco por frutos secos.

- **1 y 2 de junio. Mercadillo solidario en Venta de Baños.**
- **2 y 3 de junio. Cuestación en Centro Comercial Las Huertas.**
- **3 junio a las 12:00h. Marcha solidaria a beneficio de la Asociación en Monzón de Campos.** Organizada por el Centro de Desarrollo Rural del Carrión y Ucieza y Ayuntamiento de Monzón.
- **4 junio. Cuestación en la ciudad de Palencia.** En horario de 11:00h a 15:00h en Plaza San Pablo, Plaza Mayor, Casino de Palencia y Plaza de España.
- **6 junio. I Maratón de Cojín Solidario.** La Universidad Popular coserá corazones para la Asociación desde las 10:00 a 13:30h y 16:00 a 20:00h.
- **8 junio. Excursión a Sanabria** para amigos de la Asociación.
- **9 junio. Entrega corazones** por parte de la Fundación Secretariado Gitano.
- **10 junio. I trotada popular.** Venta de Baños.
- **10 junio. Presencia en la fiesta de nuestros amigos de San Juan de Dios.**
- **10 junio. Vermú solidario Palencia Sonora,** en Plaza Mayor con tapas donadas por bares palentinos.
- **13 junio. Reunión pacientes ostomías.**
- **17 junio a las 13:00h. Vermú solidario fiestas de Pan y Guindas**, en bar Manhattan.
- **18 junio. II Marcha Solidaria de Espinosa de Cerrato contra el cáncer.**
- **19 junio a las 17:00h. Encuentro solidario de bolillos en la Plaza Redonda de Pan y Guindas.**
- **23 junio. Presentación Congreso Autonómico Pacientes de Cáncer y Familiares.**
- **24 junio. Paella solidaria en** Baños de Cerrato**.**
- **24 junio. Concierto benéfico** en San Pedro Cultural de Becerril.
- **25 junio. I Carrera solidaria de galgos** en Dueñas.

Actividades en Centros Educativos

- **2 junio. "HÉROES Y HEROÍNAS CONTRA EL CÁNCER + LINO" + DIPLOMA en el Colegio Ave María (Palencia).** A las 12:00h para infantil, primero y segundo de primaria.
- **5 junio. ENTREGA DIPLOMA en el CEIP Virgen del Brezo de Santibáñez de la Peña (Palencia).**
- **16 junio. "LINO EL CENTROSAURIO"+DIPLOMA en el CEIP Marqués de Santillana de Carrión de los Condes (Palencia).** A las 10:00h para infantil.
- **16 junio. "BOSQUE ENCANTADO"+DIPLOMA en el CEIP Anastesio Gutierrez de Santervás de la Vega (Palencia).** A las 12:00h para todo el centro.
- **19 junio. "LINO EL CENTROSAURIO"+DIPLOMA en el CRA Campos de Castilla en Grijota (Palencia).** A las 10:00h para primero y segundo de primaria.
- **20 junio. "LINO EL CENTROSAURIO"+DIPLOMA en el CEIP San Pedro de Baltanás (Palencia).** A las 10:00h para infantil.
- **21 junio. "LINO EL CENTROSAURIO"+DIPLOMA en el CEIP de Nuestra Señora del Carmen de Barruelo de Santullán (Palencia).** A las 12:00h para todo el centro.
- **22 junio. PARTICIPAR EN CARRERA Y DIPLOMA POR CURSO en CEIP Juan Mena de Palencia.** A las 10:30h para todo el centro.

Prevención y Promoción de la salud

Todos los lunes a las 18:00h. Rutas Saludables de la AECC. Palencia. Dársena del Canal.
Todos los miércoles a las 18:00h. Rutas Saludables de la AECC. Paredes de Nava.

Talleres psicosociales

- **Talleres de Arte y Creatividad MAUDIE**: **El color de la vida.** Taller para personas con cáncer en tratamiento y sus familiares. Organiza UPP Palencia, todos los viernes.
- **Taller Habilidades Sociales**: 10 y 24 de marzo. 12:00h. En Centro Social San Juanillo.

Talleres de Ocio

- **Taller yoga para pacientes.** Jueves. 12:00h. Centro de Yoga Saranam.
- **Taller manualidades para pacientes.** Miércoles. 17:00h. Sede AECC Palencia.
- **Taller voluntariado "Costura".** Jueves, de 17:00h a 19:00h. Sede AECC Palencia.
- **Taller voluntariado "Costura".** Lunes, de 17:00h a 19:00h. Venta de Baños (Palencia).
- **Taller barro de voluntarias.** Viernes. 12:00 Sede AECC Palencia.

Taller Voluntariado

- **Reunión mensual Voluntariado.** Primer lunes de cada mes a las 17:00h. Sede AECC Palencia.
- **Reunión mensual Voluntariado Acompañamiento.** Último lunes de cada mes.

Deshabituación tabáquica

- **Cursos de deshabituación tabáquica**. Grupos en el correo electrónico:
  Mail: palencia@contraelcancer.es; Teléfonos: 691367834, 979706700



¿QUÉ ESCRIBES?

- Centro Asistencial San Juan de Dios.
- Ética e investigación clínica. La importancia de los Comités Éticos.
- ¿Consentimos de verdad?
- Sanitarios: Profesionales, no solo técnicos.
- Larra y el Romanticismo.
- El filtro de la mente: Pensar, Sentir, Recordar.
- De qué hablo cuando hablo de serenidad.

CENTRO ASISTENCIAL SAN JUAN DE DIOS



Mariano Cortés Alonso

Director Gerente del Centro Asistencial San Juan de Dios de Palencia

Me han solicitado desde esta revista NAC_CER que les hable de nuestro Centro San Juan de Dios de Palencia. Por supuesto, nobleza obliga, quiero agradecer a la Asociación contra el Cáncer de Palencia la oportunidad que me brinda, a través de las páginas de esta publicación, de presentar el Centro del que tengo la responsabilidad, pero por qué no decirlo, el placer y el privilegio de ser su *cara visible* como Director Gerente.

Sería muy sencillo para mi describir técnicamente a qué se dedica una institución centenaria como esta. Sin embargo, lo más efectivo y correcto en este caso es aconsejarles que visiten nuestra página web https://sanjuandedios-palencia.com donde con certeza, aunque siempre hay que hacer retoques, podrán encontrar cumplida información acerca de la actividad que desarrollamos en él, y por supuesto mucho mas actualizada si leen esta colaboración dentro de unos meses (o años como sucede cuando acumulamos cosas y nos da por echarles un vistazo). Sólo dos detalles para poner en contexto el porqué de esta colaboración en una publicación de la Asociación Española Contra el Cáncer: este es un Centro, dedicado casi plenamente a la salud mental, con alrededor de 600 usuarios cada vez más envejecidos, cuestión que antes no sucedía y hoy sí debido a los excelentes cuidados prestados, y por lo tanto con personas susceptibles de desarrollo de enfermedades tumorales, y además es un Centro en el que se prestan cuidados paliativos, especialmente a nuestras personas más mayores, aunque no solo.

¿Qué otras cuestiones de interés pueden decirse de un Centro con más de 134 años de antigüedad? Pues sin duda que se trata de un legado, que forma parte de la reciente historia de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios. Si, y no exagero con lo de reciente, porque estamos hablando de una Orden creada hace casi 500 años, por una persona excepcional, inmensa, Santa para la Iglesia, nacido Juan Ciudad y renombrado Juan de Dios, que en su paso por la vida no hizo otra cosa que practicar el bien y servir a los demás, poniendo en práctica en su vertiente excepcional unas palabras dichas en el Sermón de la Montaña, que nos definen a todos: “por sus obras los conoceréis” (al fin y al cabo todos hacemos obras y en función de ellas se nos conocerá). Por otra parte, una Orden que surge, no porque él la crease, a diferencia de otros campeones de la santidad, sino por pura admiración y adhesión de los que fueron sus colaboradores hacia su comportamiento, sus hechos, su forma de tratar a las personas más pobres y despreciadas: tullidos, desamparados, faltos de juicio, prostitutas… aquellos que siempre han estado en las periferias de la vida y que hoy llámanos los más vulnerables. En resumen, aquel loco de Dios, aquel buen samaritano, contagió una manera de existir que atraía y despertaba el deseo de vivir y servir, como hacía él, “el hombre que supo amar”, tal y como reza el título de una de sus biografías. Una Orden que ha tejido en estos siglos una verdadera red social formada por miles de personas que trabajan con un mismo objetivo, atender a lo largo y ancho del mundo aquellas necesidades sociales y asistenciales no cubiertas. Una red en la que no se excluye a nadie, en la que se comparten de forma real retos vitales y en las que el seguimiento se realiza hasta las últimas consecuencias, ya que fue creada por y para las personas, para proteger de verdad a aquellos que lo precisen.

Pues bien, alguien que quiso imitar a San Juan de Dios, San Benito Menni, restaurador de la Orden en España, fundado el Centro originalmente en plena ciudad de Palencia en el año 1.888 siendo trasladado a su actual ubicación en el año 1.929. Por lo tanto, y sin exageración, este es un Centro que forma parte por derecho propio de la magnífica y rica historia de la ciudad y provincia de Palencia, una provincia con especial dedicación a la atención sociosanitaria, en la que el Centro Asistencial San Juan de Dios destaca de forma sobresaliente gracias al valor de la Hospitalidad, que empapa a cada uno de nuestros casi 400 profesionales que prestan su atención a las 600 personas que actualmente residen o utilizan diariamente nuestras distintas unidades y dispositivos. Una Hospitalidad sustentada en cuatro pilares: el respeto, la responsabilidad, la profesionalidad y la espiritualidad. Valores y conceptos sobre los que por falta de espacio no me voy a extender, pero que es obligado que formen parte del ADN de las personas que trabajan en el Centro San Juan de Dios.

Un Centro, el de San Juan de Dios de Palencia, por el que han pasado miles de personas en su larga andadura. Por supuesto pacientes o usuarios o residentes, fundamentalmente aquejados por enfermedad mental, aunque no sólo; cientos de hermanos, ya que esta casa ha sido durante años un centro de formación esencial para muchos de ellos antes de desplegarse allí donde eran y siguen ejerciendo su vocación, la de San Juan de Dios; colaboradores, como es costumbre llamar en la Orden a los trabajadores; voluntarios, como ya tuvo Juan Ciudad en los orígenes de su dedicación a los más vulnerables; y bienhechores, sin los que hoy, igual que en los inicios, no sería posible el mantenimiento de nuestros centros.

En nuestro Centro hoy atendemos a personas con discapacidad intelectual, en diverso grado de afección, casi siempre con trastornos conductuales, a personas afectadas por enfermedad mental, especialmente psicosis (principalmente esquizofrenia), a personas mayores con enfermedad neurodegenerativa grave, a personas con problemas de dependencia de sustancias tóxicas, y desde 2022 a personas refugiadas, estas últimas actualmente acogidas en nuestro querido dispositivo de Aguilar de Campoo. Y alguien dirá ¡cómo repite este hombre la palabra personas! ¿Nadie le ha enseñado a redactar? Pues tiene razón, pero es algo que deseo remarcar. Nuestro Centro, como todos los de nuestra Orden, es un lugar de encuentro entre personas. ¡Claro que es un lugar de especial atención y cuidados! Por descontado que lo es y en el que cada uno de nuestros excelentes profesionales de un gran abanico de categorías, aplican y utilizan técnicas, en forma diversa de terapias, programas, fármacos y actividades, todas ellas personalizadas y adaptadas a las necesidades individuales de nuestros usuarios. Pero todo ello, como señaló ya en el año 1981, el Hermano Marquiesi, General de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, sin mistificar y tecnificar los problemas vitales de la persona, sin considerar al enfermo solo en cuanto enfermo, ni al sanitario solo bajo su aspecto técnico, puesto que si sólo existiese un encuentro sanitario-enfermo este no sería ni mucho menos completo, ya que el verdadero encuentro *"sucede únicamente cuando las personas se encuentran como personas".* Aquí es dónde radica la esencia de lo que hoy se denomina humanización de la sanidad, mucho mas allá de estructuras o instalaciones más o menos novedosas, confortables, amigables, que no cabe duda que son necesarias. Pero de nada serviría si no hablamos de una humanización que impele a centrarse en la realidad de la persona que encontramos a nuestro paso, atendiéndola, comprometiéndonos con ella, y si es necesario cargando con su dolor sobre nuestras espaldas, o dicho de forma más breve: todo en función de la persona necesitada.

Y es aquí donde quiero poner en relación la actividad de nuestro Centro Asistencial San Juan de Dios de Palencia, con la desarrollada por la Asociación Española Contra el Cáncer aquí en Palencia. Siendo el campo de atención distinto, nos encontramos ante entidades que con seguridad comparten valores, objetivos y propósitos similares, haciendo verdaderas redes para proteger a aquellas personas que más lo precisen, que en el caso de la AECC son las personas afectadas por patologías oncológicas, teniendo claro que no se circunscribe solo a los que sufren la enfermedad sino a todos los que les rodean. Y por eso este Centro San Juan de Dios de Palencia celebra y felicita a esta querida Asociación, por el logro de un hito histórico como es la construcción por parte de la Consejería de Sanidad de la Junta de Castilla y León, de la Unidad Satélite de Radioterapia aquí en Palencia, y, por cierto, muy cerca de nuestro Centro. Ambas entidades, como otras muchas del llamado Tercer Sector, precisan del apoyo constante de las Administraciones Públicas para llegar allí donde estas no llegan, donde las personas implicadas en organizaciones como la Asociación Española Contra el Cáncer y los Centros de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios continúan, con independencia de su credo o religión, siguiendo el sentido profundo de estas palabras: "Ve y haz tú lo mismo" (Lc 10:37)

ÉTICA E INVESTIGACIÓN CLÍNICA

La importancia de los Comités Éticos en la Investigación Clínica



Miguel Ángel Sousa

Miembro del Comité de Ética Asistencial del Área de Salud de Palencia

La relación entre ética e investigación clínica ha venido conformándose, desde el pasado siglo, a partir de la evolución del concepto de responsabilidad en ambos campos, por lo que es aconsejable echar la vista atrás y ver como ha ido cambiando la noción de responsabilidad en la ciencia y en el científico y como este cambio ha impulsado la entrada de la ética en la investigación médica.

Si tradicionalmente la ética ha sido uno de los ámbitos relacionados con el ser humano objeto de preocupación para los filósofos, la ciencia, el saber científico, ha tenido, en cambio, un reflejo tangencial en la filosofía. Puede afirmarse, desde el punto de vista de la filosofía, que el siglo XX ha sido el de la ética de la responsabilidad. Las diferentes aportaciones realizadas a la ética por los filósofos durante el siglo XX giran en torno, fundamentalmente, a la idea de responsabilidad.

En el mundo de la ciencia, sin embargo, puede observarse como la idea de responsabilidad fue evolucionando durante el pasado siglo. Desde el empirismo y, posteriormente, con el positivismo, la idea tradicional sobre la ciencia era la de su neutralidad para con la sociedad y, como consecuencia de esta neutralidad, la ciencia no se consideraba responsable ante esta. Se consideraba que la labor del científico y de la investigación científica era procurar conocimiento y aportaciones para el desarrollo y bienestar de la humanidad, pero el uso de estas aportaciones, y, por tanto, la responsabilidad derivada de ello, era de otros. En resumidos términos, se concebía la ciencia por el mero saber científico. En cambio, la verdadera responsabilidad se consideraba que era de quien decidía sobre el uso de la ciencia, es decir, del político, del gobernante, pues si la política o el gobierno tienen por objeto la realización de valores en la sociedad, esta realización tiene que llevarse a cabo con responsabilidad y, por tanto, se responde por ello (así entendía, por ejemplo Max Weber, la ética de la responsabilidad).

Esta era, básicamente, la idea sobre la ciencia hasta la Segunda Guerra Mundial. A partir de esta contienda, se puede observar un cambio en esta idea de neutralidad de la ciencia y de la responsabilidad del científico. Este cambio se produce, fundamentalmente, como consecuencia, por un lado, del descubrimiento de los campos de concentración nazis y sus experimentos con personas y el uso desviado de la ciencia para con ciertos grupos humanos, y, por otro, por el empleo de la energía atómica como arma de destrucción a una escala antes desconocida. Científicos y filósofos, a partir de estos acontecimientos, empiezan a plantearse los problemas que para la humanidad puede suponer el poder de la ciencia y la tecnología, sobre todo con el desarrollo de la energía atómica, así como cuál debe ser la responsabilidad de la ciencia y del científico para con la sociedad y su futuro.

En 1947, durante el desarrollo de los Juicios de Núremberg, y para ayudar en las deliberaciones del Tribunal a la hora de juzgar las atrocidades cometidas por médicos nazis con la experimentación en seres humanos, dos médicos norteamericanos propusieron al Tribunal una serie de principios que tendrían que cumplirse para que una experimentación con seres humanos se pudiera considerar legítima.

Finalmente, en el veredicto del juicio, se fijaron diez principios, conocidos como el Código de Núremberg, y que parten del precepto hipocrático "*primun non nocere*", es decir "lo primero, no hacer daño", y de la necesidad de contar con el consentimiento voluntario de la persona que participa en la investigación. Desde entonces, ambos principios se han considerado la piedra angular de la protección de los derechos de los pacientes. Este decálogo, aunque no fue objeto de plasmación en una norma legal o convención internacional, ejerció una clara influencia en posteriores códigos y declaraciones.

Fueron precisamente los avances en ciencia y en tecnología los que cambiaron la idea de responsabilidad en este campo. Así, con el desarrollo de las armas atómicas y sus capacidades de producir un cataclismo que puede acabar con la vida humana en la Tierra, grupos de científicos, preocupados por el uso de la ciencia y de la tecnología nuclear, empezaron a tomar conciencia y a manifestarse ante esta nueva realidad. Es de destacar, por ejemplo, la Declaración de Góttingen (Alemania), de 1957, contraria al proyecto gubernamental alemán de proporcionar armamento nuclear táctico al ejército. Estas manifestaciones apelan a la moral y a la responsabilidad, no solo del político, sino también de los científicos, que ya no se ven como personas encerradas en laboratorios y ajenas al devenir de los acontecimientos. Al contrario, los científicos comienzan a asumir un papel de informar y educar a la sociedad y a los políticos sobre los peligros de las armas nucleares, y consideran que no pueden permanecer silenciosos o ajenos ante los problemas que puede generar el desarrollo científico.

Esta nueva concepción de la responsabilidad de la ciencia para con la sociedad supuso también un impulso en el desarrollo de la ética en la investigación y, con el tiempo, en la investigación biomédica. La idea de responsabilidad del individuo está estrechamente ligada a las cuestiones éticas, por lo que la responsabilidad en la investigación también se conecta con la ética. Los científicos y los filósofos empezaron a cuestionarse cómo debería desarrollarse la investigación desde el punto de vista ético, y cuáles deberían ser sus límites, sobre todo, si la investigación se realiza con personas.



Así, tras el llamado Código de Núremberg sobre ética médica, aparecieron los primeros códigos específicos en materia de ética en investigación. Señalamos los más importantes:

- ***La Declaración de Ginebra de la Asociación Médica Mundial (1948), conocida como la versión moderna del juramento hipocrático, contiene los principios éticos de la profesión.***
- ***El Código Internacional de Ética Médica (Londres, 1949), elaborado por la Asociación Médica Mundial.***
- ***La Declaración de Helsinki (1964), en la que se incide en que "el bienestar de la persona que participa en la investigación debe tener siempre primacía sobre todos los otros intereses".***
- ***El Informe Belmont (1978), donde se recogen los tres principios éticos básicos que deben orientar toda investigación con seres humanos, como son el principio de respeto a las personas y a su autonomía, el principio de beneficencia y el principio de justicia.***
- ***Las Pautas Éticas Internacionales para la Investigación Biomédica en Seres Humanos (CIOMS, 2002) de la OMS.***
- ***La Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos de la UNESCO (2005), en la que se resalta el respeto a la autonomía de las personas capaces de tomar decisiones, la protección de las que no son capaces de hacerlo y de las poblaciones vulnerables.***

En esta evolución de la idea de responsabilidad en la ciencia, también es interesante destacar la labor de filósofos, como Hans Jonas, autor, entre otros trabajos, de "El Principio de responsabilidad. Ensayo de una ética para la civilización tecnológica" (1973) o "Técnica, medicina y ética" (1985).

Deteniéndonos, por su importancia, en la Declaración de Helsinki, la asamblea de la Asociación Médica Mundial celebrada en esta ciudad en 1964 aprobó la Declaración sobre los Principios Éticos para las Investigaciones Médicas en Seres Humanos, que, posteriormente, ha tenido varias modificaciones. En esta Declaración se recogen los Principios Generales de la investigación médica, entre los que destacamos, por ejemplo, el sometimiento de la investigación médica a las normas éticas que sirven para promover y asegurar el respeto a todos los seres humanos y para proteger su salud y sus derechos individuales; el deber del médico de proteger la vida, la salud, la dignidad, la integridad, el derecho a la autodeterminación, la intimidad y la confidencialidad de la información personal de las personas que participan en la investigación; o la responsabilidad de la protección de las personas que toman parte en la investigación por parte del médico u otro profesional de la salud aunque los participantes hayan otorgado su consentimiento.

En esta Declaración, además de a los Principios Generales, se hace alusión expresa a otras materias relevantes para la investigación clínica, tales como los riesgos, costos y beneficios de la investigación, la preocupación por los grupos y personas vulnerables, los requisitos científicos y protocolos de investigación, los comités de ética de investigación, la privacidad y la confidencialidad, el consentimiento informado, el uso del placebo, las estipulaciones post-ensayo, la inscripción y publicación de la investigación y difusión de los resultados y las intervenciones no probadas en la práctica clínica.

La Declaración de Helsinki sirvió de paradigma para posteriores regulaciones en materia de investigación clínica. Aquí en España, y por lo que se refiere a la investigación clínica con medicamentos, la ley del medicamento de 1990 ya establecía en su artículo 60 el respeto a los postulados éticos en los ensayos clínicos, con referencia también a la Declaración de Helsinki, y regulaba los Comités Éticos de Investigación Clínica, con alusión a las normas de "Buena Práctica Clínica".

Centrándonos en el momento actual, hay que mencionar el Reglamento (UE) Nº 536/2014 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de abril de 2014, sobre los ensayos clínicos de medicamentos de uso humano, que alude expresamente a la Declaración de Helsinki. Este Reglamento constituye el marco europeo regulador de los ensayos clínicos con medicamentos. Dentro de esta regulación interesa destacar, por lo que aquí nos ocupa, la importancia de la función que se atribuye al comité ético y que el Reglamento define como el organismo independiente establecido en un Estado miembro de conformidad con el Derecho de dicho Estado miembro y facultado para formular dictámenes a los efectos del Reglamento, teniendo en cuenta los puntos de vista de las personas legas, en particular, los pacientes o las organizaciones de pacientes.

En 2015, para facilitar la aplicación y el desarrollo del citado Reglamento, se aprobó el Real Decreto 1090/2015, de 4 de diciembre, por el que se regulan los ensayos clínicos con medicamentos, los Comités de Ética de la Investigación con medicamentos y el Registro Español de Estudios Clínicos. Objeto de esta norma, entre otros, es el de regular los Comités de Ética de la Investigación con medicamentos (CEIm), así como el Registro español de estudios clínicos, conformado tanto por los ensayos clínicos como por los estudios posautorización observacionales que se realicen con medicamentos de uso humano. Una de las funciones de estos Comités, que deben ser acreditados por la autoridad sanitaria competente en cada comunidad autónoma, es la de evaluar los aspectos metodológicos, éticos y legales y emitir el dictamen correspondiente.



En el Área de Salud de Palencia contamos con un CEIm acreditado, multidisciplinar e independiente que, en cumplimiento de la normativa europea, estatal y autonómica, realiza sus funciones para velar por la protección de los derechos, seguridad y bienestar de las personas que participan en proyectos de investigación desarrollados en nuestros centros sanitarios y que les puedan comportar algún riesgo físico o psicológico, así como para dar garantía pública de estos proyectos, mediante la evaluación de su corrección metodológica, ética y legal, haciendo un seguimiento de su realización en los centros incluidos en su ámbito de actuación.

En conclusión y como uno de los principales logros a destacar de esta evolución en el concepto de responsabilidad de la ciencia, y que ahora vemos como un mínimo imprescindible, es que los aspectos éticos a tener en cuenta en toda investigación clínica en la que participan personas, como son los ensayos clínicos con medicamentos, no sólo se van a considerar como principios de actuación para los promotores e investigadores, sino que para asegurar su observancia y respeto, contamos con organismos independientes, los CEIm, que van a actuar como evaluadores de su cumplimiento.

¿CONSENTIMOS DE VERDAD?



José Pedro Bravo Castrillo

Técnico Superior

Cuando acudo a un centro o institución sanitaria, me pregunto sobre el origen del consentimiento voluntario que los ciudadanos deben prestar para recibir atención médica o quirúrgica. Necesariamente hemos de remontarnos a los años 80 del siglo pasado, con la democratización y universalización de la sanidad. Los avances científicos y tecnológicos generalizaron la opinión de que los profesionales médicos todo lo podían curar, que no había espacio alguno para el fracaso. En demasiadas ocasiones estas creencias generaban expectativas frustradas, que terminaban con la exigencia de responsabilidades a los médicos y a las instituciones sanitarias, con la clara intención de obtener un resarcimiento económico.

Los médicos y las organizaciones sanitarias comenzaron a defenderse frente a esta rebelión de los pacientes, surgiendo de esta manera la denominada medicina defensiva frente a la judicialización de la asistencia.

Una medicina defensiva genera problemas importantes al sistema sanitario: indicaciones injustificadas de pruebas diagnósticas, de procedimientos terapéuticos o de derivaciones a otros especialistas, importante coste económico y de recursos, retrasos diagnósticos y terapéuticos; que generan importantes consecuencias para los pacientes.

Además, estas defensas de los profesionales han determinado que estos utilicen un nuevo lenguaje en su práctica clínica habitual, mucho más técnico, mucho menos comprensible para el ciudadano. Este lenguaje se traslada a la historia clínica, con el fin de conformar un posible documento judicial que prueba que se llevaron a cabo las acciones oportunas mediante la técnica adecuada.

Las administraciones reforzaron también los derechos de los ciudadanos y legislaron para dar cobertura a sus reivindicaciones. La Ley 1/1993, de 6 de abril, General de Sanidad, y la Ley 1/1993, de 6 de abril, de Ordenación del Sistema Sanitario de Castilla y León, establecieron una carta de derechos y deberes de los pacientes, entre los que aparece el derecho a la información clínica y el derecho a decidir la realización de cualquier intervención. En el año 1997 se suscribe en Oviedo el Convenio del Consejo de Europa para la protección de los derechos humanos y la dignidad del ser humano respecto a las aplicaciones de la biología y la medicina, que contempla la necesidad de reconocer el derecho a la información y el consentimiento informado como derechos de los pacientes.

Surge, por lo tanto, el consentimiento informado como un derecho del paciente y como un deber del profesional sanitario de informar al paciente y de respetar su decisión, configurándose desde un punto de vista ético y jurídico.

En este sentido, la Ley 4/2002, de 14 de noviembre, *básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica*, establece en su artículo 4: "Los pacientes tienen derecho a conocer, con motivo de cualquier actuación en el ámbito de la salud, toda la información disponible sobre la misma, salvando los supuestos exceptuados por la ley. Además, toda persona tiene derecho a que se respete su voluntad de no ser informada".

Seguidamente el tenor literal del artículo 8 de referido cuerpo normativo concreta el consentimiento informado de la manera siguiente: "*Toda actuación en el ámbito de la salud de un paciente necesita el consentimiento libre y voluntario del afectado, una vez que, recibida la información prevista en el artículo 4, haya valorado las opciones propias del caso*".

Sigue diciendo que "*el consentimiento será verbal por regla general. Sin embargo, se prestará por escrito en los casos siguientes: intervención* quirúrgica*, procedimientos diagnósticos y terapéuticos invasores y, en general, aplicación de procedimientos que suponen riesgos o inconvenientes de notoria y previsible repercusión negativa sobre la salud del paciente*".

Por lo tanto, el consentimiento informado aparece, primero, como una respuesta hacia los ciudadanos, que cada vez recaban más información, y, después, como un medio de defensa de los profesionales sanitarios para evitar resoluciones judiciales desfavorables.

Ahora bien, necesariamente hemos de hacernos una nueva pregunta: ¿Consentimos de verdad? La imagen que percibimos a la hora de manifestar nuestra voluntad en un proceso asistencial es francamente fría. Una sala de espera impersonal, un auxiliar administrativo que nos acerca un papel y un bolígrafo con la intención de que firmemos cuanto antes, un profesional sanitario que pasa por allí pero que no nos ayuda a descifrar lo que estamos leyendo…

Los formularios de consentimiento informado se han convertido en muchos casos en instrumento burocráticos al servicio de las organizaciones sanitarias y de sus profesionales: lenguaje excesivamente técnico y farragoso, impresos extensos y poco amables en sus formas y estructura, tiempo escaso para la reflexión, lugares inadecuados para la cumplimentación, carentes de explicaciones… En definitiva, a veces no cumplen la misión de informar pensando en el paciente, que es el destinatario de esta, porque muy pocos se aseguran de que comprende dicha información. Por lo tanto, debemos concluir, que la información no se debe plasmar en un formulario con fines puramente defensivos.

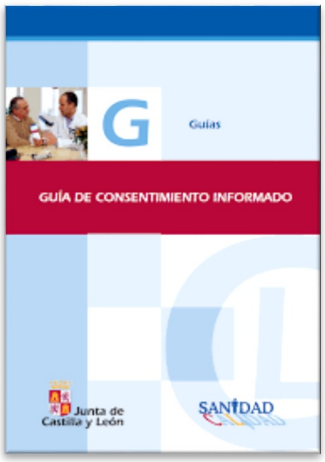
La *Guía de Consentimiento Informado* publicada por la Junta de Castilla y León en el año 2006, incorpora recomendaciones dirigidas a los profesionales sanitarios que actúan en centros públicos y también a los que lo hacen en la asistencia privada. En este contexto, recoge aspectos relevantes:

- **Cómo debe ser la información.**
- **Quién debe dar la información.**
- **A quién se debe facilitar la información.**
- **Qué sucede si el paciente renuncia a recibir información**
- **Cómo debe ser el consentimiento.**
- **Quién debe otorgar el consentimiento.**
- **Cuando se debe prestar el consentimiento por representación.**
- **Quién debe prestar el consentimiento si el paciente es menor.**
- **Quién debe recabar el consentimiento.**
- **Qué sucede si el paciente se niega a dar el consentimiento.**
- **Cuando se debe solicitar el consentimiento.**
- **En qué situaciones se debe recabar el consentimiento por escrito.**
- **Qué sucede si el representante se niega a dar el consentimiento.**
- **Qué sucede si no es posible recabar el consentimiento por escrito.**
- **Cómo deben ser los documentos del consentimiento informado.**
- **Cuál es el contenido mínimo que deben tener los documentos del consentimiento informado.**
- **Excepciones a la exigencia del consentimiento informado.**
- **Situaciones especiales en el consentimiento informado.**

Por lo tanto, para que prestemos nuestro consentimiento ante un acto médico o quirúrgico, debemos recibir una información adecuada, verbal o escrita, que resulte fácilmente comprensible:

a) El profesional debe informar según las circunstancias del paciente: edad, cultura, estado psíquico…
b) Se debe explicar en líneas generales, las probabilidades de éxito o fracaso, así como las consecuencias y complicaciones.
c) Se debe facilitar información después del acto médico o quirúrgico, explicando los motivos y las consecuencias del éxito o fracaso.

La importancia de facilitar una completa y adecuada información puede tener su reflejo en la exigencia de responsabilidad hacia los profesionales o la organización sanitaria. Así, por ejemplo, una sentencia del Tribunal Supremo de 25 de abril de 1994 declaró la responsabilidad civil ante la práctica de una vasectomía que originó problemas por falta de información al paciente. En este caso *"la esterilización del varón se frustró por la recanalización de los conductos deferentes, no habiendo comprobado, como pudo y debió hacerse -e informarse al vasectomizado- después de la operación el éxito a través de un análisis zoospérmico, que no se hizo".*



Por el contrario, una sentencia del Tribunal Supremo de 7 de junio de 1997 absolvió al profesional médico ante la demanda formulada por una paciente que fue intervenida quirúrgicamente para extirparle un lipoma en la pierna izquierda, que tras la correspondiente biopsia postoperatoria resultó ser un liposarcoma. A las 72 horas de la intervención se agravó el estado de la paciente, detectándose una infección en la herida por la bacteria "clostridium perfringens", que precisó tratamiento quirúrgico de desbridamiento y limpieza. Se alegaba carencia de información previa, lo que no era cierto, y fue desestimada.

En el campo de la medicina el profesional sanitario tiene la obligación de informar bien, dentro de unos parámetros, y obtener el consentimiento que exprese de forma voluntaria y libre la voluntad del paciente. No debe facilitarse información con temor a la judicialización de su futura actuación.

Los profesionales sanitarios conocen que en el campo médico no hay responsabilidad alguna por los errores de diagnóstico o de tratamiento, salvo que sean tan burdos o inexplicables que ningún profesional medio hubiera incurrido en ellos. Hablamos de responsabilidad cuando se trata de supuestos de abandono sin justificación o de imprudencias flagrantes. Un mal resultado médico a veces no se puede evitar, porque la obligación del médico es una obligación de medios, pero no de resultados.

SANITARIOS: PROFESIONALES, NO SOLO TÉCNICOS



Cecilio Echeverri Chaverri

Colaborador AECC PALENCIA

En todas las actividades laborales, y más especialmente en las profesiones sanitarias, este aserto sobre la profesionalidad es, nos exige, ciertamente, una clarificación: *"obligación o necesidad indispensable que fuerza y precisa a ejecutar una cosa",* nos informa el Diccionario de la Lengua Española. Pero para los sanitarios también nos obliga la deontología a ser técnicos: relacionados con las aplicaciones de las ciencias, la operatividad y de las artes. De donde deducimos que somos unas profesiones científicas, operarias y artísticas.

***"Educar con calidad,* -nos dice Adela Cortina en su libro *Para qué sirve la ética* (1)-, *supone, ante todo, formar ciudadanos justos, personas que sepan compartir los valores propios de una sociedad pluralista y democrática". "Educar con calidad, en la escuela, y sobre todo en la universidad, supone,* insiste Adela Cortina, *formar buenos profesionales; gentes que, en el caso de poder ejercer una profesión, sepan que no es sólo un ejercicio técnico, sino bastante más". "No es lo mismo ser un buen técnico que ser un buen profesional". "El profesional no se sirve a sí mimo, sino a una tarea que le trasciende",* toma Adela Cortina de Max Weber.**

Estos textos entresacados de la obra de Adela Cortina, nos ponen o colocan, -en nuestro actuar sanitario-, en el camino hacia la consecución de las virtudes. Virtudes, valores, calidad, verdad, que para Platón suponían "*lo que es puro, eterno, inmortal e inmutable"* en sus *Diálogos, Fedón o de la inmortalidad del alma (2,* pág. 66). Y que para Aristóteles son las perfecciones que el ser humano, las personas, seres pensantes, profesionales-técnicos de la salud, pueden alcanzar la verdad: "*saber, ciencia, arte, moral, habilidades, prudencia, inteligencia, buen consejo, valentía, dominio ordenador de la voluntad"*, en su *Ética Nicomáquea* (3, pág. 180-322).

Siguiendo con Adela Cortina, en su libro citado y tomándolo aquí como referencia o base de nuestro proceder deontológico, página 134, citamos: "*es urgente aclarar que las técnicas cobran su valor y sentido por los fines que se persiguen con ellas…". "La cuestión no es, pues, en las escuelas universitarias formar sólo técnicos bien especializados que puedan competir y atender a las demandas de los mercados, sean las que sean, sino educar a buenos ciudadanos y a buenos profesionales que saben utilizar las técnicas para ponerlas al servicio de buenos fines, que se hacen responsables de los medios y de las consecuencias de sus acciones con vistas a alcanzar los fines mejores".*

Y se pregunta Adela Cortina: *¿"qué formación estamos dando a nuestros profesionales"?* Respondiéndose: ¨*parece que no la de auténticos profesionales, sino la de puros técnicos*¨.

Las técnicas y la profesionalidad, las recomendaciones que nos aportan los grandes filósofos y filósofas a lo largo de la historia humana son, han de resultar, como decíamos anteriormente, nuestros caminos, nuestro proceder y actuar, cara a quienes nos debemos humana y profesionalmente: *las personas en estado de decrepitud, decadencia, de debilidad, de enfermedad, dolencia, en riesgo de vulnerabilidad*. Porque podemos recurrir a lo que tantas veces hemos insistido y definido: *¡Profesionales de la sanidad son calidad-calidez-excelencia-socorro-hospedaje -cuidados, respeto!* Los enfermos son *nuestros señores,* nos dice el Emperador Carlos I de España en sus *Constituciones para el Hospital Real de Santiago de Galicia,* ya desde el año 1524 (4).



(1) ADELA CORTINA

Para qué sirve la ética, Barcelona. Ed. Paidos. Cuarta edición. 2014.

(2) PLATÓN

Diálogos. Madrid. Vigésima séptima edición. Ed. Espasa Calpe. 1986.

(3) ARISTÓTELES

Ética nicomáquea. Ética eudemia. Madrid. Ed. Gredos. Quinta reimpresión . 2000.

(4) *Constituciones del Gran Hospital Real de Santiago de Galicia.* Firmadas por el Señor Emperador Carlos Quinto de Gloriosa Memoria. 1524. (Biblioteca Nacional, Madrid, Sección para investigadores).

LARRA Y EL ROMANTICISMO



Beatriz Quintana Jato

Catedrática de Literatura

El Romanticismo es una época, lo romántico es una actitud del espíritu que no se circunscribe a una época, pero que encontró su perfecta expresión en el período del Romanticismo aunque no se limita a él.

Los poetas románticos desean expresar lo infinito, y si se puede definir el Neoclasicismo como producto de la contención y la mesura, al Romanticismo cabría considerarlo como la exaltación de la pasión y el sentimiento.

Pero casi siempre esa ansia de infinito choca dramáticamente con la finitud humana y surge un conflicto, del que deriva con frecuencia la actitud rebelde del romántico, y también su conciencia de soledad. Muchos no pudieron soportarlo, suicidándose o adoptando actitudes de evasión.

En el primer caso se encuentra Mariano José de Larra, cuyas fibras más íntimas eran realistas, analíticas y críticas, aunque en el fondo siempre fue un romántico a su pesar.

Su concepto del mundo fue pesimista, y quizá la explicación habría que buscarla en su infancia: a los cuatro años lo metieron interno en un colegio francés, y cuando regresó a España con sus padres vivió en otro colegio tres años más.

Sin los juegos y las ilusiones propias de la infancia, sin el cariño necesario para un niño, sufrió desde los primeros años la sensación de desamparo y tuvo que ser un hombre prematuro, formándose en su interior ese poso de amargura que se advierte ya en sus primeros escritos y que no le abandonará con el paso de los años.

Por otro lado, Larra era liberal, su ideología era claramente progresista, y deseaba despertar a España al progreso y acabar con las instituciones arcaicas.

Larra es el símbolo más patente del patriotismo crítico contemporáneo, que será reivindicado e imitado por los escritores del 98; su «*dolor de España*» es muy semejante al que sentirán Unamuno o Machado algunos años más tarde.

Debió de poseer un carácter difícil, Larra «no cabía en el mundo», y a su tristeza le condujo también su condición áspera y exigente (él mismo reconocía tener muchos admiradores, pero pocos amigos, y eso a pesar de que su gran éxito lo convirtió en un hombre de moda que frecuentaba la alta sociedad).

Su breve vida coincide con una intensa época de transición en España, desde la invasión francesa a la restauración monárquica en la persona indigna del rey Fernando VII, que suprimió los derechos constitucionales y puso en marcha de nuevo la Inquisición para perseguir liberales.

Cuando falleció en 1833, España pudo respirar, regresaron los exiliados liberales y pudo triunfar oficialmente el Romanticismo.

Larra vivió sólo una pequeña parte de esta segunda época y no pudo ver la nueva Consitución de 1837, ya que falleció unos meses antes de que fuese promulgada.



Mariano José de Larra nació en Madrid en 1809. Su padre era un médico militar afrancesado que servía a las órdenes de José Bonaparte y que el 1813 se desterró voluntariamente a Francia, llevando a su hijo consigo hasta su regreso en 1818.

Ya en España, comenzó sus estudios en Valladolid, donde sufrió un triste episodio: a los diecisiete años conoció a una joven frívola y muy hermosa de la que se enamoró, siguiendo ella burlonamente el juego amoroso del poeta, mucho más joven que ella, hasta que un día descubrió que se trataba nada menos que de la amante de su propio padre. Es fácil imaginar el desencanto y el dolor que ello le produjo.

A los veinte años decide casarse con Josefina Wetoret, matrimonio desafortunado del que pronto se arrepentirá a pesar de que tuvieron tres hijos.

Probablemente el mismo año de su matrimonio conoce a Dolores Armijo, mujer casada, elegante y coqueta que tenía un salón en el que solía recibir a los amigos; allí la conocio Larra.

Ella fue su gran amor y también la causa probable de su muerte, y aunque los dos creyeron que aquello sería una aventura pasajera, no fue así.

La familia de Dolores intervino y ella se replegó, pero a él le estimuló el conflicto y se obsesionó con ello.

Larra viajó por Europa intentando olvidar, pero volvió ***«más doliente y más débil de voluntad, más enamorado que nunca».***

Sobre su última entrevista se ha especulado mucho: parece que Dolores se mostró fría y le planteó su deseo irrevocable de romper la relación, y parace también que Larra le suplicó una y otra vez.

Cuando ella se alejaba por la calle, sonó un disparo y el ruido de cristales rotos: Larra se había disparado un tiro en la sien.

Había recibido una nota de ella para verse, eran los momentos más desesperados y lúgubres, en que se encontraba desengañado de todo y a punto de tirar la toalla. La cita le hizo concebir esperanzas pero ella no iba a reconciliarse sino a recoger todas sus cartas y a devolverle las que Larra le había escrito. Un golpe mortal sobre un herido de muerte. Sólo tenía veintiocho años...

Como reflexión, podemos pensar que quizá si Dolores hubiera actuado de otra forma Larra no se habría suicidado, pero creo que no puede afirmarse que lo hiciese sólo por ella, sino más bien que ella fue la «causa ocasional» de su muerte: Larra era un neurópata, con caídas frecuentes en estados depresivos, y se aferró al amor pero probablemente si hubiera logrado sus deseos, habría vuelto a caer de nuevo en el pesimismo a que le condenaba su visión negativa del mundo.

Así pues, me parece más creíble la opinión de los que sostienen que se suicidó en una fase de desesperación, en la que sin duda le influyó también la triste situación en que se encontraba España y que a él le afectaba profundamente («*Vivir desengañado es vivir muerto, y no vale la pena*»), había escrito algunos días antes..

Después de su muerte hubo numerosos homenajes, y Azorín lo proclamó *«maestro de la presente juventud*».

En el Café Pombo de Madrid, cuya tertulia presidía Ramón Gómez de la Serna, se le siguió guardando vacío el sillón preferente durante mucho tiempo.

SU OBRA

En cuanto a su obra, Larra trata en ella todos los temas del repertorio nacional: la educación, la justicia, los partidos políticos, la aristocracia, el pueblo, el carlismo, la Regencia, la Constitución de 1812, y el problema más importante, el de la libertad.

Su prosa es clara y elegante, libre de retóricas y grandilocuencia, y en sus críticas destaca también su mordacidad satírica.

Su visión pesimista de España encierra una gran lección de amor *(«Amo demasiado a mi patria para ver con indiferencia el estado de atraso en que se halla»*).

Parapetado tras sus pseudónimos («El Duende», «El Pobrecito Hablador», «Andrés Niporesas» o «Fígaro») escribe en revistas, asiste a tertulias, y en 1834 publica su novela histórica *«El doncel de Don Enrique el Doliente»* y en ese mismo año estrena su obra «*Macías*», drama en verso de cuatro actos, dentro del más puro romanticismo, y cuyo protagonista es un trovador gallego del siglo XV que murió a manos del marido de su amada.



Pero por lo que Larra destaca principalmente es por sus *Artículos de costumbres,* en que critica como vicios nacionales la holgazanería y la pereza, la falta de educación, la pedantería, la hipocresía, la intolerancia, la cobardía, el fanatismo...

Critica sobre todo el inmovilismo de la gente y la palabrería de los políticos. Y frente a todo ello propugna la necesidad de una instrucción sólida, de una educación para el pueblo.

Muchas de las carencias que denuncia, por desgracia pueden extrapolarse a lo que de negativo hay en el carácter español, más allá de fechas o de siglos, de ahí su inevitable actualidad...

Escribió más de doscientos artículos, y en todos ellos se percibe como mal específicamente español el atraso, y sobre todo la ignorancia del mismo (*«Si todos los individuos de un pueblo conociesen su* atraso, no estarían realmente atrasados»).

Destaca, por ejemplo, la soberbia del funcionariado y su incompetencia: en «*Vuelva usted mañana»* nos presenta a un francés que quiere invertir su dinero en España y no consigue hacerlo por todas las trabas burocráticas que se le ponen, hasta que al final decide volverse a su país totalmente decepcionado.

«¿Entre qué gentes estamos?»* critica la falta de educación de la gente, la soberbia y falta de tacto de quienes deberían tenerlo por su oficio, y llegamos a uno de sus últimos artículos *«El Día de Difuntos de 1836»*, escrito sólo dos meses antes de su muerte, y en el que vemos el testamento de un liberal progresista que presencia el entierro de sus propias esperanzas; después de un triste recorrido por el cementerio y de contemplar sueños e ideales muertos, quiere refugiarse en su propio corazón, pero *«mi corazón no es más que otro sepulcro ¿qué dice? Veamos ¿quién ha muerto en él? ¡Espantoso letrero! ¡Aquí yace la esperanza! ¡¡Silencio, silencio!!».

Quien esto escribió, estaba ya muerto en realidad.

Con Larra nace el Ensayo moderno, siendo el primer escritor español que expresó con tono intelectual problemas nacionales, y es necesario resaltar también su valentía al hacerlo, pues en la época de censura absolutista en que escribe, decir las verdades podía representar un peligro para la propia vida.

EL FILTRO DE LA MENTE.
Pensar, Sentir, Recordar



María Jesús Rodríguez Hernández
Licenciada en Historia del Arte

"La nostalgia, como siempre, había borrado los malos recuerdos y magnificado los buenos".
GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

No cabe duda de que la memoria nos devuelve el pasado, que nos conecta con momentos antes vividos por muy lejanos que hayan quedado. Gracias a ella recuperamos imágenes y emociones, gestos y palabras, incluso recordamos algunos olores, sabores y melodías que nos transportan directamente a la infancia. Así de poderosa es nuestra capacidad para recordar.

En unas jornadas dedicadas a la memoria a las que asistí hace un tiempo, nos explicaban que ésta, curiosamente, no gestiona los recuerdos archivados de manera muy fiel, pues sucede que reconstruye lo que hemos vivido a "su manera" y casi siempre a nuestro favor. Y así resulta que al recordar lo pasado, nunca vuelve como realmente sucedió, sino como nuestra conciencia cree que fue. Hay de por medio un trabajo mental de depuración, como una limpieza general de los hechos.
Podría decirse que recordamos lo esencial, eliminando buena parte de lo desagradable y "lo superfluo", elementos a veces no menos valiosos. Además, cada vez que recordamos un suceso hacemos una nueva revisión, de manera que volvemos a borrar más fragmentos de lo sucedido.
Recordar es como dibujar a partir de un modelo: procuramos reproducirlo lo mejor posible, pero el resultado siempre será diferente al original por el toque personal que inevitablemente le damos. Ni siquiera el realismo de una fotografía capta todos los detalles exactos que rodean al objeto fotografiado.

Más tarde, a la hora de contar aquello que se halla almacenado en nuestra mente, a veces el proceso también puede sufrir alteraciones, y es entonces cuando la realidad se ve realmente afectada. Es frecuente que dos personas, protagonistas o testigos de cualquier suceso, cuenten hechos y detalles de manera muy diferente e incluso contradictoria. Posiblemente ambas darán su versión como realmente recuerdan y ninguna de las dos faltará a su verdad. Por supuesto que hay casos en que ésta se distorsiona intencionadamente con el único fin de fabricar sucesos, como poco, maliciosos. La invención y la mentira (bulos, fake news…) siempre han estado ahí, en ello se esmeran cantidad de aficionadillos y auténticos maestros, pero no me refiero ahora a eso. Pienso en esos asuntos poco cotidianos que al recordarlos nos abruman o nos emocionan, todo ello, según nos explicaban en aquellas jornadas, lo alteramos siempre con el único fin de concedernos un alivio emocional. Versionamos, no sé de qué manera inconsciente, al recordar también situaciones de peligro, traumas o sencillamente una disputa subida de tono, y lo hacemos aplicándonos un recurso que atenúa el malestar, algo así como el paracetamol mitiga el dolor de cabeza. Seguro que todos tenemos alguna experiencia de este tipo.

De acuerdo a esta teoría, nos contaban, las neuronas de nuestro cerebro están implicadas en esa función de limpieza para deshacerse de lo más estresante y realzar lo útil y lo agradable. Yo no sé si esta teoría es admisible o no, o está aún por demostrar. Lo cierto es que buena parte de las cosas que sabemos se debe no sólo a lo que aprendemos sino también a lo que recordamos. En cualquier caso, siempre ganamos en algo relacionado con nuestro bienestar: sentirnos un poco más protegidos y seguramente mucho más relajados.

DE QUÉ HABLO CUANDO HABLO DE SERENIDAD



Carlos Villafañez
Colaborador de la AECC

En el lenguaje vulgar entendemos por serenidad, o mejor, decimos que una persona está serena cuando por la tranquilidad de sus gestos, la calma en su habla y la paz en su mirada nos da inmediatamente a entender que nada le perturba, que está en paz con su conciencia y que esto le ayuda a enfrentar el futuro sin temor, venga lo que sea que tenga que venir. Esto es muy distinto a una actitud pasota frente a todo, esa actitud de "todo me da absolutamente lo mismo porque no pienso comprometerme con nada". No, la auténtica serenidad es el polo opuesto al pasotismo. La serenidad es más como decir: aquí estoy preparado para lo que haya de venir.

Podemos ver la serenidad como un estado del alma. Un estado que transmite sus beneficios también al cuerpo y sobre todo a la mente. Son tantas las ventajas que aporta la serenidad a la persona que con distintos nombres y con distintas estrategias es una meta a alcanzar en distintas religiones y filosofías de vida. Incluso podemos ver la serenidad como algo muy emparentado con lo que llamamos sabiduría.

Ciertamente la vida viene sin libro de instrucciones y más a base de golpes, fiascos y fracasos que de otra manera vamos aprendiendo. La individualidad, el egoísmo, el afán de ser y tener más que los demás, todo esto se va imprimiendo en nuestro carácter y nos parece una consecuencia inevitable de la lucha por la vida que día a día nada más abrir los ojos casi nos obligan a emprender. Cuando un gesto amable, generoso, desinteresado lo vemos con extrañeza es porque algo no hemos hecho bien. Cuando nos cuesta perdonar, cuando nos cuesta compartir incluso el exceso que se nos va a estropear es que el ser humano no es realmente tan inteligente.

Si un día paráramos y recapacitáramos nos daríamos cuenta que realmente nos gustaría una vida sin estrés, sin ansiedad, menos acelerada. Una vida en la que poder librarnos de los automatismos que nos impone la prisa y la rutina, ser conscientes de lo que hacemos y poder pararnos a contemplar la belleza que existe a nuestro alrededor.

Para quitarnos estrés y demás nos recetan pastillas que puede que anulen los síntomas, pero no sus causas. Nos decimos: tendría que cambiar, pero no tengo tiempo. Tenemos que ganar dinero, en ello perdemos la salud y por recuperarla agotamos el dinero que con tanto afán queríamos conseguir. Se quiere otra vida.

Si fuéramos medianamente inteligentes saldría de nosotros mismos el darnos cuenta de qué es lo que estamos haciendo mal, pero ¿estamos dispuestos a dejarlo, a cambiar? Decía Hipócrates: *"Antes de curar a alguien pregúntale si está dispuesto a renunciar a las cosas que lo enfermaron."*

Podríamos decir que alcanzar la serenidad es, en parte, aceptar algunas renuncias: renunciar a la ira, a la venganza, al deseo en general, a la insaciabilidad. Y por otra parte hacer concesiones como el perdón, como la autentica generosidad, la que se hace sin mirar a quien y que no espera nada a cambio. Pero todo esto no implica cobardía, aburrimiento ni tristeza. Si ha conocido a alguien en estado de serenidad con todo lo que transmite, me cuesta creer que no haya dicho "yo quiero eso para mí también". Pero la serenidad no se adquiere de la noche a la mañana.

De las distintas estrategias que plantean las religiones y filosofías de vida, tenemos por ejemplo el famoso decálogo de la serenidad del papa Juan XXIII, donde nos plantea diez sencillos puntos para ejecutar cada día que nos acercaran a la serenidad. También están los estoicos, cada vez más de moda, con técnicas como "la visualización negativa", la auto privación y el autocontrol, con algunas otras más que buscan preparar al individuo para la serenidad ya que para ellos es un objetivo en la vida que también conocían como ataraxia. De igual manera el budismo tiene técnicas similares a la filosofía estoica y otras como la meditación para conseguir el mismo objetivo. Incluso el uso de la inteligencia emocional nos ayuda a acercarnos a la serenidad.

Sin querer decir que la serenidad, una vez alcanzada, sea para siempre, ciertamente es un estado más reconocible en el momento y más duradero pues suele ser alcanzada tras "entrenamientos rutinarios" (ya hemos visto que dependiendo de religiones o filosofías, cada cual tiene sus técnicas) que nos enseñan a cómo reaccionar de manera positiva ante las distintas vicisitudes con que la vida nos va retando. Se llega poco a poco y por ello es más fácil mantener este estado.

Recapitulando

Hay tanto que hablar sobre la serenidad que este espacio se queda muy pequeño. Pero les rogaría que investigaran por su cuenta, partiendo de los esbozos que aquí se han aludido, según sus propias creencias o inquietudes, ya que según se vayan acercando a la serenidad irán notando sus beneficiosos efectos, y también lo percibirán aquellos que les rodean. Quizás su vida no se vuelva inmediatamente color de rosa, pero si hasta ahora lo veían todo gris percibirán que ese gris poco a poco se va difuminando. Les prometo que empezaran a disfrutar más de la vida, a ser más conscientes de estar vivos.



TESTIMONIOS

- “In memoriam” Un billete sin reembolso.
- El camino hacia la campana.
- Ausencia.
- Me acostumbré.
- Compartiendo latidos.
- Esperanza, hay un mañana.



“IN MEMORIAM”
UN BILLETE SIN REEMBOLSO



Raúl García Yudego

Voluntario de la AECC Palencia

Nuestro querido Raúl nos dejó su último artículo cuatro días antes de abandonarnos para siempre. Gracias por todo lo que nos has ofrecido en este tiempo. Te llevaremos siempre en nuestro corazón. Descansa en paz AMIGO.

Hoy he comprado el último ticket o billete de viaje, que tendré la suerte o desgracia de utilizar. Dejo la fecha abierta porque no tengo ninguna prisa en hacer uso de él, o no al menos de forma inmediata.

En este momento de la vida es un billete barato y que te expiden en cualquier estación, lo cual no deja de tener gracia con lo cara que está la vida. Lo cierto es que la facilidad y realidad con la que te lo ofrecen, es brutal, rápida, seca y directa.

La gente me ha preguntado que donde voy a meter todo lo que tengo y en cuantas maletas. Que cómo lo voy a llevar. Cuando en realidad lo único que necesito es llevarme lo puesto y hasta esto sombrará en el momento de la partida.

Eso no quiere decir que me vaya vacío, vacío de experiencias, de conversaciones, de amigos, familia, compañías y de millones de historias, que, aunque no pesen, ocupan cada centímetro de mi ser y me hace ser quien soy; Lo que ha dado forma a mi persona, mi carácter y mi yo más sincero.

En el momento que tienes el billete de la mano, no dejas de plantearte la pregunta de si es cierto o no que toca, que ha llegado el momento de usarlo y de por qué te ha tocado a ti en esa lotería llamada vida y encima ir tú mismo por él…Que al menos lo podrían mandar.

No deja de tener gracia esa especie de humor negro, a la hora de contar a ciertas personas, que los preparativos están listos y de que de un momento a otro puedes hacer uso de él. Otras personas ya lo tienen asumido y aceptado (pese a que es imposible hacerlo, que esa idea no cabe en el pensamiento de nadie).

Las frases y palabras como: El que bien te veo, si tienes una cara estupenda, si tienes una pinta maravillosa… Es el día a día desde que adquieres el billete, hasta que hagas uso de él. Como si la broma en realidad la estás tú y la realidad es muy diferente y te lo estás inventando.

Asumes y digieres que la gente lo hace de buena fe y sin ningún tipo de maldad, pero no deja de ser como si te clavan una aguja en cada caso, que el momento llega estés preparado o no y que es inevitable dar más vueltas a algo que retrasas por aferrarte a retazos que apenas si dejas es más sufrimiento.

Me despido sin más de todos vosotros amig@s, con la tranquilidad y el orgullo de haber sido una pequeña gota en ese océano llamado vida donde he participado de forma altruista, ya que el billete es gratuito.

Con pena de no tocar campana y colgar esa foto en internet.

Os espero pacientemente y sin prisa.

EL CAMINO HACIA LA CAMPANA



Raquel Marugán Gómez

Miembro de la Junta Provincial

Esta es la historia de un hombre que no dejó de tocar la campana…

"El alegre sonido enmudece ante tu pérdida"

Dicen que en la Marina es tradición tocar la campana tres veces para señalar que la tarea ha sido concluida con éxito. Un Contraalmirante, Irve LeMoyne, de la Armada de Estados Unidos que acababa de superar un cáncer donó a su hospital el MD Anderson de Houston la campana de bronce de su barco. A partir de ese momento, hasta hoy, ese simbólico gesto se ha convertido en todo un ritual presente en muchos hospitales de España y del mundo. Un canto de esperanza al finalizar los tratamientos contra el cáncer.

Cuando tañe la campana anuncia buenas noticias.

Vivir o morir. Doblar o repicar.

"Cuando un hombre ya no está, sus historias prevalecen y es entonces cuando el hombre se convierte en inmortal" (1). El 15 de abril partiste hacia nuevas tierras donde explorar misteriosos "Senderos" (2).

Hoy, Rosa, nuestra presidenta y amiga, me pidió que escribiera algo para el próximo número de la revista NAC_CER en tu memoria. Difícil encargo por tantos y diferentes motivos, pero al que respondo con un sí emocionado.

Querido Raúl, un corto horizonte sentenció tu futuro. Con entereza aceptaste el desafío que anunciaba que tu existencia acababa, pero ante esa inquietante emergencia la vida se volvió inconmesurable contigo.

Un mantra realista se instaló desde entonces en tu cabeza, memento mori (recuerda que morirás) que decían los estoicos. Sí, pero de momento estabas vivo y lo integraste hasta lo más profundo de tu ser. Pregonaste sin descanso, a quien quiso escuchar, "el valor del tiempo" (3).

Duele tu ausencia. Esa admirable lucidez, no exenta de coraje. Soportaste sufrido el castigo al que fue sometido tu cuerpo, que no tu alma. Un largo camino de espinas en el que no descansaste hasta recoger rosas.

Y dices que apenado te vas "sin tocar campana…" (4)

Tu espíritu luchador aprendió a convivir con una enfermedad que prescinde de lo superfluo y celebra la vida cada instante.

Estar frente a la muerte te recordó cómo vivir con intensidad, a ser consciente de que merece la pena aprovechar cada segundo, cada abrazo o cada atardecer. Exprimir con serenidad las últimas gotas de vida para llevar a tu nueva morada el corazón colmado de amor.

Y dices que apenado te vas "sin tocar campana…"

Reenfocaste con generosidad tu presente. Diste absoluta prioridad a la familia y a la importancia de estar con ella. Aprendiste a estar vivo y a ser agradecido. No te encogiste en un rincón a llorar por tu mala suerte, saliste al ruedo sacando pecho, encontrando más de un revolcón, pero la vida te esperaba cada mañana con la tregua.

Regaste de amor y afecto lo que tocaste. Voluntario, colaborador infatigable en causas sociales y gestas altruistas desde nuestra asociación. Creativo autor de relatos solidarios.



Y dices que apenado te vas sin tocar campana…

Querido amigo no le pediste a la vida parar y bajarte, a pesar de tener comprado "el último tiquet" (5) para un viaje sin retorno. Ejemplo de lucha, fuerza y optimismo.

El recuerdo del ayer motivará nuestro presente porque el amor nunca muere.

Y dices que apenado te vas sin tocar campana…

Invito a todos los que estéis leyendo estas líneas a rendirle un cálido homenaje a Raúl. Honrar su memoria con tres repiques. Tocar de forma real o imaginaria esa campana, para que no le quede ninguna duda que caló en nuestro corazón para la eternidad.

(1) Perteneciente al relato "Verdades a medias" de Raúl García Yudego
(2) Título de uno de los relatos de Raúl García Yudego "Senderos"
(3) Título de un artículo de prensa de Raúl García Yudego "El valor del tiempo"
(4) Con pena de no tocar campana…fragmento del artículo "Mi último tiquet" de Raúl García Yudego
(5) Título del último artículo que escribió Raúl García Yudego "Mi último tiquet"

AUSENCIA

Cuánta gente quedó en el camino,
Cuánta gente llegó a su destino.
Cuerpos que desaparecen,
Que vinieron de la nada.
Almas que se estremecen,
Por lo que pueda pasarles.
Son tantas las vidas rotas,
Por la angustia y el dolor.
Sueños partidos a trozos,
Sin ninguna explicación.
Es duro sufrir la ausencia,
De tanta persona amada,
El corazón se me rompe,
Se me rasgan las entrañas.
Sentimientos encontrados,
Decidiendo en que lugar
Guardaremos los recuerdos,
"yo" nada quiero olvidar.
Somos como marionetas,
Que dirige la locura.
Arlequines de la vida,
Que esperamos con premura.
Que alguien dicte la sentencia,
De este juicio sin razón.
¡Quizás hoy puedas vivir!
O quizás mañana ¡tú ya no!

Loreto Camino Manuel

Voluntaria AECC Palencia

ME ACOSTUMBRÉ

Me acostumbré a moler la vida

Contando solo

Con la fuerza motriz del viento

Y triturarla

En diferentes diámetros,

Tantos…

Que ahora me cuelo

En todo tipo de escenarios

Y cada vez

Siento menos el dolor de la fricción

Al coincidir frente a frente

Con la adversidad.

Monserrat Serrano Caballero

Voluntaria AECC Palencia

COMPARTIENDO LATIDOS



Milagros Santiso
Colaboradora AECC Palencia

Tres aulas con las puertas abiertas de par en par, se llenaron de latidos compartidos y de emociones inesperadas. Más de setenta personas implicadas. La cita previa había funcionado.

En esta ocasión las mesas de las aulas de la Universidad Popular (UPP), servirían para " manipular corazones" de la mejor manera posible.

El fraguado deseo de una profesora sensible a las necesidades de la sociedad, coordinado desde la UPP, la AECC de Palencia, y un puñado de manos acompasadas, en complicidad, y cargadas de la mejor voluntad, lograban un reto común: Trenzar muchos corazones, que sin conocerse pudieran lograr latir al unísono.

La imagen !!una postal preciosa, emocionante!!

En una de las aulas: Patrones, tijeras, agujas, plancha con su tabla, metros de bonitas telas, y alguna máquina de coser, coqueta y manejable.

En el aula contigua: Sacos de un suave relleno blanco, una sencilla báscula (procurar el peso más exacto posible, cobraba su importancia) papel de celofán para envolver un regalo, esta vez cargado de ánimo y esperanza.

Muy cerca, desde una tercera aula, llegaban en forma de correo entrañable, unas sencillas tarjetas con frases escritas, impregnadas de sentimiento y afecto. Con este broche se cerraban aquellos paquetes, que crecían y crecían sobre las mesas del aula que servía de puente, entre las otras dos.

El espectáculo se filtraba en las retinas, y sobre todo en el alma de cuantas personas lo mirábamos en silencio, con una sonrisa cómplice y una enorme satisfacción.

Y es que aquellos paquetes con forma de corazón tenían destinatario: Un ramillete de ciento cuarenta y cinco mujeres.

Un lugar: Muy pegaditos a sus pechos.

Una finalidad: Intentar que fuera más fácil lo difícil.

Un deseo común: Compartir latidos que "sanan".



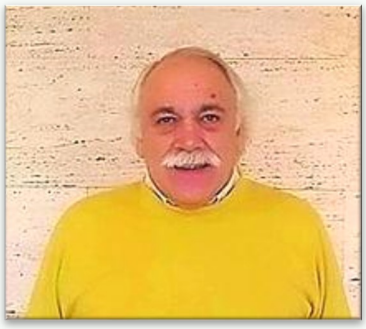
Una vez más cobraba vigencia para mí esta frase: Unos servimos para vendimiar y otros para sacar cestos…

Y todos para compartir latidos de solidaridad.





ESPERANZA, HAY UN MAÑANA



Germán López Bravo
Colaborador de la AECC Palencia

La Asociación Española Contra el Cáncer de Palencia, me propuso que escribiera un breve artículo sobre mi experiencia pasada como consecuencia de la enfermedad contraída por mi querida esposa María, que luego tuvo una recaída, de la que afortunadamente también se recuperó.

Recuerdo como nos enteramos de que algo no iba bien, cuando durante una cena en una terraza en Bilbao, hace ya 12 años, María se sintió indispuesta y fue al servicio, a la vuelta me comento que perdía sangre. Nos fuimos naturalmente a casa.

Al día siguiente, acudimos al hospital y tras hacerle pruebas oncológicas, los médicos diagnosticaron que se trataba de un cáncer de útero.

Me han dicho y lo sé, que la quimioterapia, la radiación e incluso la inmunoterapia, pueden pasar años antes de que te vuelvas a sentir vivo de nuevo.

A María la trataron con radiación en el Hospital de Basurto, en Bilbao.

Por cierto, quiero agradecer el trato y la dedicación que tuvo con mi esposa todo el equipo de Oncología en el hospital y el apoyo psicológico de la AECC de Vizcaya.

Entre los efectos secundarios de la quimioterapia y la radiación, están que nunca se vuelve a estar al 100% de nuevo y el sistema inmunológico se debilita.

Esto es cierto y prueba de ello es que María sigue después de los años padeciendo ciertos desajustes internos, sobre todo en la zona radiada.

La enfermedad cambia el carácter, ya no eres el mismo después del cáncer y los tratamientos.

Sin embargo en los momentos más difíciles, el enfermo y sus familiares más directos, descubren quiénes son sus verdaderos amigos o quiénes son las personas que te quieren y valoran.

Yo he decidido publicar esto en apoyo de familiares cercanos, amigos y parientes de enfermos que han luchado contra esta terrible enfermedad.

Ahora mi enfoque está en compartir mi experiencia y rodearla con un halo de esperanza, porque el cáncer, no es sinónimo de muerte, sino una enfermedad a la que con los medios actuales y los diagnósticos preventivos, se la puede vencer y controlar.

El cáncer es un enemigo muy agresivo y destructivo de nuestro cuerpo, que en un futuro no muy lejano, gracias a las investigaciones, se vencerá. Incluso después del tratamiento, el cuerpo está roto.

Es un proceso muy largo, pero del que se puede salir victorioso en muchísimos casos.

Todo enfermo de cáncer, debería buscar y encontrar las razones que le obliguen a luchar hasta el final, sin caer en el desánimo y sí buscar la luz de la esperanza al final del túnel.

Estamos en el mes de la concienciación de esta enfermedad.

Todos conocemos a alguien que luchó o está luchando en esta batalla y lo hace con esperanza.



Este relato se lo dedico a mi querida esposa María y a todos los que están luchando contra la terrible enfermedad que es el cáncer.

¿Qué te apasiona?

- Oh dulce llama.
- Cien años de la señora Soledad.
- París no se acaba nunca.
- La nota en la chupita.
- Un paseo por el campo.
- Viajes por el mundo.

OH DULCE LLAMA

Roberto
Oficinista

No esperaba a nadie, ni siquiera el taxi a la puerta. Siete años después abandonaba mi residencia. Diez de abril, tiempo después pero el mismo día que Burton regresaba desde el golfo de Adén, con su silla de ruedas tras el accidente. Sí, abril es el mes más cruel y aunque la puesta en escena pudo ser más glamurosa, con el color del níquel y unas piernas de pasarela dentro del coche, tuve que conformarme con la realidad, un tipo hosco, barrigudo, cansado, de pocas palabras y menos pelo.

La libertad también es prosaica y las rejas imponen una manera de soñar. Dentro, en la biblioteca, había otra edición capada de Las mil y una noches. No sé qué fatalidad ha propiciado que todas las ediciones de esta obra que he tocado hayan estado así. Una metáfora de la realidad en la que me muevo.

Estaba cerrado, las persianas echadas. Un cartel nuevo anunciaba un gimnasio, no recuerdo el nombre, pero podía deprimir a un ser razonable. Llamé tres veces con el puño, continué con unos toques de rumba, sacados con esfuerzo del interior y esperé. El cielo dejó pasar un rayo de sol, el viento se paró y la puerta, por fin, se abrió. Está a la vuelta, un Clío rosa me dijo y dejó caer las llaves. Al agacharme vi las playeras doradas, horripilantes.

Su cuerpecillo cubierto por un peto vaquero que le llegaba a los tobillos, la camiseta blanca, de manga corta, dejaba ver los brazos tatuados, con una rosa y sus espinas y el otro con la cabeza de un tigre.
Y arriba cubriendo unos ojillos turbios, el pelo, rosa y verde pecina. No creo que tuviera más de diez años.

-¿Rosa?

-¿Estás sordo?

Viajar en el coche de Barbie no es la mejor manera de pasar desapercibido, pero como ya me ha ocurrido tantas veces, asumo lo que me ofrece el destino con apenas un mohín de incomprensión. La vida también puede ser de color de rosa, un coche, el pelo, un tatuaje... En la guantera, dentro de una carpeta con la sonrisa de Supermán mordiendo un bitcoin, estaba la documentación, la foto del carnet guardaba cierto parecido, el seguro en regla y la ITV recién pasada. Tampoco faltaba un android rayado, con la batería casi llena. Ali Babá había salido de la cueva y tenía cobertura. El cuento habla de la codicia y de la perspicacia de una mujer, Marjana, la esclava. Ella desenmascara a la banda de ladrones, no se corta ni media, acaba con ellos, les echa aceite hirviendo en los odres donde se ocultan y allí quedan hasta que les entierran en secreto, en una zanja del jardín. Al jefe, más adelante y tras danzar en el banquete, le asesta una daga en el corazón.

El jefe, pongámonos trágicos, soy yo. No lo recuerdo, dicen que la empujé y se desnucó contra la esquina de la mesa. Doble baypass, cirugía cardíaca, vivo de milagro. Ese es un hecho. Lo que pasó en realidad, está capado.

Mientras conducía, los pensamientos brotaban sin orden, podía tomar un desvío a San Juan de Luz, cambiarme de sexo, mejorar el tono muscular o creerme un don Juan. Toqué madera, cayó algo de caspa y subí el volumen de la radio. Sonaba La dama del lago de Rossini en la voz de… ¿Juan Diego Florez? Demasiados Juanes en un momento, San Juan, don Juan, Juan Diego y la vida, joder, que daba un respiro.

No había parado aún el motor cuando una pelota golpeó la puerta del copiloto.



A los dos segundos una niña estaba enfrente de mí.

-Hola

Empujé la puerta, bajé y antes de abrir la boca llegó Burton en silla de ruedas y chaqueta de motero, un Tutankamón con sonrisa beatífica. Los tiempos han cambiado me dijo, pero regresar al lugar del crimen sigue siendo lo más novelesco. Burton me había invitado a pasar unos días para darme ¿una oportunidad? La casa se había convertido en lo que llaman una granja de trolls, la auténtica cueva de Alí Babá en versión siglo XXI. Supongo que para evitar mi curiosidad la niña me llevó de la mano por la vivienda. En el sótano, sobre una mesa ovalada, tenían media docena de cacharros.

Son mineros portátiles conectados a la red, me dijo. Vio mi cara de bobo y se animó. A este lado los gabinetes llenos de conmutadores y switches, ordenadores y tablets para hackear las noticias, tendencias y demás, desarrollar cuentas de mentira, lanzar fakes, colonizar el petaverso que se va a petar, apoyo logístico, apuestas, etc. Abajo se crea dinero, arriba, también.



Seguimos necesitando un chico para los recados, dijo Burton al pasar a nuestro lado y soltó una carcajada. No te mosquees, es broma. Una campaña de la que estamos orgullosos fue la del papel higiénico, junto con unos croatas y varios chilenos en tres días creamos la paranoia del desabastecimiento. No sé si te pudiste limpiar el culo durante la pandemia. Las carcajadas se repitieron. Vas a escribir una novela de aventuras titulada Mis memorias. Guardé silencio. El editor llega mañana. Hemos garantizado el Planeta, ¡un milloncejo! exclamó. El aire acre me dio un bofetón, aquello era grotesco.

En la segunda planta se oía una conversación extraña, ininteligible. La niña me llevó dentro y vi cómo se interrumpían los tres ordenadores que parecían hablar. Ella tecleó algo en uno de ellos y me mostró la pantalla, una frase sin sentido, unas consonantes, números y vocales seguidas de lo único que se entendía, + ventas. No le di importancia porque seguía sin entender nada. Me dejó en la buhardilla. Esa noche soñé con un enorme pájaro, un ruc que llevaba entre sus garras mensajes secretos con los que dar pábulo a media humanidad.

Me veía atado a una de sus patas y caía al fondo de un valle forrado con rollos de papel higiénico. La realidad penetraba con su prosa en mi descanso, mal asunto. ¡Marjana! Grité, ¡Marjana! Miré por la ventana que daba al norte, se veían las estrellas y a lo lejos los faros de los coches que pasaban por la autovía.

La niña aporreó la puerta. Baja, ha llegado.

Un Lotus Type 130 amarillo canario estaba aparcado frente a la puerta. De aquel cascarón había salido el editor, un niñato de veintitantos años. Vestía con una americana desgastada y ajustada, un pantalón a juego, corbata naranja, deportivas, gorra de béisbol, un fular sepia y barba de cinco días. Un macho alfa de nueva generación sin tiempo que perder.

-Hola, me llamo…

-Mira, al grano. He leído tus dos libros anteriores, Alibabá y los cuarenta maricones…

-Ese no es mío, ese es un cómic de Nazario, el del Víbora…

Al rey del mambo le daba igual lo que hubiese escrito o vivido. Se encargaba, dijo, de escribir novelas y libros de todo tipo y lo hacía de una manera eficiente y audaz. En realidad, ordenaba los datos y mandaba escribir ebooks a una IA. Cuando los tenía les daba un repaso antes de subirlos a Amazon. Era una parte residual del negocio donde se incluían pelotazos varios.

-Tengo toda tu vida recopilada de noticias de prensa, los testimonios de los testigos, la sentencia… Hubo un tiempo en que la historia la escribían los vencedores, me dijo. Tú no eres ni lo uno ni lo otro, pero vamos a hacer de ti un antihéroe admirado por todos. Mi nombre, ya conocido por el gran público, redondearía la campaña. En cualquier caso, la IA mejoraba la historia, mi vida y hasta las ventas, qué más podía pedir.

En dos días estuvo listo el libro de mis memorias. El editor consumaría el acabado sobre tres opciones, libro A, libro B y libro C. Burton resopló, en unos meses colocaremos el libro en todas las listas de ventas y tú recibirás la comisión habitual, en tokens digitales respaldados por oro.

Tras la firma de lo que llamó consentimiento informado y no contrato, di un pequeño paseo, hasta el río sin apenas agua.

Volví a entremezclar pensamientos y recordé lo que me mostró la niña en el ordenador, + ventas, Ls81yb, les51ymuere, ¿y muere? en unos días, dos, tres… El autor, es un decir… Tal vez mi olfato empezaba a fallar, pero creo que sin ese lenguaje extraño hubiera llegado a la misma conclusión. Lancé el móvil sobre la superficie del agua, conseguí que hiciera la rana con varios saltos hasta que se hundió.

No llevaba equipaje, pero la niña salió a mi encuentro. Más que autor soy un personaje que ha encontrado su autor, le dije. Arrugó la nariz, ya sé quién eres contestó y añadió, me llamo Marjana. Suerte.



Los trigos anunciaban una mala cosecha, al fondo una avutarda parecida al ruc de mis sueños hacía la corte a una hembra que paseaba con aires de soprano. No me gusta mirar atrás y tampoco inventarme ucronías que no sirven para nada... En la radio volvió a sonar la misma música que a la ida, el Aria de Uberto "Oh fiamma soave" de La dama del lago de Rossini. En lo alto un avión rociaba y disolvía las nubes. Subí el volumen y tomé el desvío hacia el norte antes de que el ave voladora más pesada del mundo rasgase con su aleteo ese cielo sin lluvia.

CIEN AÑOS DE LA SEÑORA SOLEDAD



Paloma Ortega
Enfermera jubilada

Desde hacía unos cuantos días, pegados a la puerta de la Iglesia y a la del Ayuntamiento, unos carteles informaban a los que vivimos en el pueblo, del acontecimiento que el sábado día cuatro iba a tener lugar.

Familiares, vecinos, el cura y autoridades se habían puesto de acuerdo para felicitar a una vecina que cumplía cien años.

En los carteles, como programación figuraban: celebración de la misa, entrega de una placa conmemorativa, y el "tome" o aperitivo con refrescos que se iba a dar en la antigua Escuela o Ayuntamiento.

Con frecuencia, al volver la esquina de una de las casas del pueblo, de frente puedes encontrarte con una señora;



viste de negro. Da igual que sea verano o invierno, la diferencia de la ropa es solo la cantidad.

Menudita, bastante encorvada, con la cara y las manos tostadas por el sol y el viento. La señora Soledad casi siempre lleva una azadilla colgando de sus manos.

Ella y su huerto.

Es amable, hace favores y aborda a los vecinos mirándolos a la cara y preguntando lo que quiere.

Siempre tiene la cara sonriente y sus ojos miran con picardía.

A las doce y media del sábado día cuatro: familiares, autoridades y algún vecino, formando un pequeño grupo y seguidos de una flauta y un tambor, se acercaron a su casa para recogerla y acompañarla hasta la Iglesia.

Quiso Dios regalarle a ella y a todos los que iban a participar en la fiesta, un espléndido día. Sin brumas, el sol hacía que brillase el pueblo y todo lo que a lo lejos se veía. Una pequeña brisa colaboró para que el calor no fuese excesivo. Y con todos estos complementos se inició la marcha presidida por la señora Soledad que, vestida y peinada para la ocasión, ¡daba gusto verla!, iba agarrada del brazo de uno de sus nietos y miraba a todos sorprendida.

Al grupo, convocados por el tambor y la flauta, se iban añadiendo más vecinos.



Ya en la explanada de la Iglesia el tambor y la flauta seguían tocando convocando a los rezagados porque iba a comenzar la misa.

Poco a poco todos se fueron colocando.

Delante, junto al Altar, sentaron a la del homenaje en un sillón de terciopelo rojo. En los bancos colocados rodeándola se sentaron los hijos, nietos y biznietos.

Situadas en los siguientes bancos estaban las vecinas y, al fondo, debajo del coro, como está estipulado: de pie las autoridades y los hombres del pueblo.

Con las intervenciones preparadas y espontáneas, la misa resultó en algún momento "entrañable". Se recordaron otros tiempos y se mencionó a los que faltaban. Se habló del valor de una mujer que se quedó viuda de su marido, Gumersindo, siendo joven y con cinco hijos. De favores que, siendo niño, algún vecino recordaba con cariño.

La Iglesia, en un alto, pequeñita y limpia pero llena de desconchones en el techo, al haber dejado las puertas abiertas, se extendía por el campo llenándose de sol, del verdor de las acacias y del ocre de los tejados de las casas del pueblo.

De vez en cuando, intervenían la flauta y el tambor para quitar importancia a la melancolía y las lágrimas que en algún momento afluían.

Terminó la misa, todos querían hacerse fotos con ella. Todos querían besarla. Ella emocionada seguía sorprendida.

Otra vez se puso en marcha el cortejo. Sus hijos y nietos se turnaban por ir delante con ella, agarrándola del brazo.

Por las calles del pueblo volvió a desfilar la alegría y el colorido. La flauta y el tambor tocaban fuerte.



Las nietas lucían zapatos altos de fiesta que hacían juego con el arreglo de su pelo y sus vestidos. Los nietos con camisas claras y elegantes pantalones.

Los vecinos se saludaban con sonrisas, porque en ese momento todos eran amigos.

Cuando me marché continuaba la fiesta. Sentada en el centro de una mesa, presidiendo el "tome" o aperitivo, dejé a la señora Soledad acompañada de multitud de gente que comía a dos carrillos, mientras que ella, con su pícara sonrisa, miraba a todos sorprendida.

PARÍS NO SE ACABA NUNCA



Juan A. Miguel

Programador del Cine Club Calle Mayor

***Después de vivir en París, uno queda incapacitado para vivir en otro sitio, incluido París* (John Ashbery)**

Después de muchos años, volvemos a París. Con la disculpa de ver a mi querida selección escocesa en Saint-Denis, retornamos a una ciudad que nunca terminas de conocer y, mucho menos, de entender. Una de las contradicciones de esta impresionante ciudad es que, al lado de zonas atestadas y literalmente tomadas por los turistas, aparecen lugares tranquilos que invitan a la relajación. En estas líneas me dispongo a compartir alguno de esos oasis de paz que permiten evadirse de una ciudad, por momentos, agobiante y agotadora.

Uno de los propósitos de este viaje era visitar la tumba de mi admirado Eric Rohmer, uno de los autores que mejor ha reflejado en sus obras la ciudad del Sena. El cementerio de Montparnasse se encontraba muy cerca de nuestro hotel (el hotel Vavin, en la calle del mismo nombre) y hacia allí nos encaminamos una mañana fresca y nublada, idónea para la ambientación de la visita. Nada más entrar nos llamó la atención la belleza del entorno, la cuidada vegetación y la perfecta simetría de las parcelas. La tumba de Eric Rohmer, como no podía ser de otra manera, es muy sencilla, sin adorno ninguno, como lo son todas sus películas. Nos llamó la atención una postal allí depositada de algún admirador oriental que inmediatamente me hizo pensar en el cineasta coreano Hong Sang Soo, uno de los muchos autores que admiran al maestro francés. Gracias a la exquisita amabilidad de un hombre mayor, al parecer asiduo del recinto, pudimos visitar las tumbas de dos de las grandes directoras de cine francesas de todos los tiempos, Marguerite Duras y Agnés Vardá. Al lado del cementerio, en un curioso café, pudimos disfrutar de la actividad del barrio, además de sorprendernos por el modesto precio (rarísimo en París) y por la decoración navideña. Seguro que en estas fechas (finales de febrero), este establecimiento optará al Guinness por el retardo en la retirada de los adornos navideños.

Varios días fuimos a pasear por el relajante jardín de Luxembourg y sus senderos de gravilla, su estanque lleno de barquitos y sus fantásticas esculturas. Allí el escritor Vila Matas, en una alameda secundaria, divisó un pájaro negro y solitario, casi inmóvil, leyendo el periódico. Era Samuel Beckett vestido de riguroso negro de la cabeza a los pies. Esas cosas sólo pasan en París.



Casi todos los días, de camino al hotel, pasábamos delante de la plaza de Saint-Sulpice con su magnífica iglesia, donde en 1996 se celebraron los funerales de uno de los actores que más he admirado: Marcello Mastroianni. También sabía que frente a la iglesia vive Catherine Deneuve por lo que había una mínima posibilidad de encontrarme allí con ella. Como era previsible, la gran actriz no apareció por allí, pero sí que pudimos admirar los dos espectaculares frescos de Delacroix que están en la primera capilla a la derecha.

La mayoría de los turistas (lectores del mediocre best-seller *El código Da Vinci)* pasan por delante de ellos, dado que lo único que les interesa es el tristemente famoso gnomon, un instrumento de medición que según la novela y la horrenda película que la adapta, prueba la existencia del priorato de Sión. El pobre y sensato párroco de la iglesia, harto de tanto turista americano en bermudas, ha escrito una placa al lado del obelisco que dice algo así: *Contrariamente a las alegaciones caprichosas contenidas en una novela de éxito, la línea meridiana de Saint-Sulpice no es ningún vestigio de ningún templo pagano.* En la puerta de la iglesia, un *clochard* leía tranquilamente un libro (espero que no fuera *El código Da Vinci)* ajeno a la gente que entraba y salía de la iglesia. No sé si el *clochard* conocería a Catherine Deneuve, pero su indiferencia casaba muy bien con la personalidad de la célebre actriz.

Después de la decepcionante visita al Museo D'Orsay, donde tuvimos que escapar casi corriendo de las agobiantes salas de la pintura impresionista, invadidas por un ejército bien formado de japoneses, todos ellos pertrechados con teléfonos móviles y cámaras de fotos, decidimos darnos un paseo por la calle más misteriosa de París: la rue Vaneau. Esa calle da para un itinerario por sí sola, el itinerario de un libro, *Doctor Pasavento* de Enrique Vila Matas, donde ella es la gran protagonista.



La rue Vaneau, como la mayoría de calles de París, es muy larga, pero, curiosamente, ausente de toda vida. La única presencia humana estaba al inicio de la calle, un par de policías que custodiaban los jardines de Matignon, la residencia del primer ministro francés. En el número 1 bis (hay una placa que lo recuerda), vivió durante 25 años, hasta su muerte, el escritor André Gide (también vivieron en esa calle otros ilustres escritores como Albert Camus, François Mauriac o Julien Green). En el número 20 se encuentra la misteriosa embajada de Siria; en el número 24, la bella mansión de Chanaleilles, habitada por Antonie de Saint-Exupéry en los años treinta del pasado siglo y que luego fue comprada por el multimillonario griego Niarchos y en el 31, el Hotel de Suéde, residencia del protagonista de la novela de Vila Matas. Al lado del hotel, otra de las grandes y misteriosas mansiones de la rue Vaneau que, según parece, nadie sabe quién es su propietario y aunque da la impresión de estar habitada, nunca se ha visto entrar o salir de allí a nadie. En el número 38, en 1843, se había instalado allí Karl Marx con su familia. En esa misma casa nació la amistad entre Marx y Engels, por lo que no es descabellado decir que en la rue Vaneau nació el comunismo. También dimos con la farmacia Dupeyroux, donde el protagonista de *Doctor Pasavento* entra a comprar aspirinas, porque le habían dicho que *eran mejores que las españolas.*



Pero no fue esa farmacia la que nos sorprendió sino otra: la Pharmacie des âmes, una farmacia reconvertida en librería que en vez de servir para curar los cuerpos, lo hace con las almas. Dentro de este curioso local, sólo distinguimos a ver un personaje con pinta de *hípster* que no animaba precisamente a la visita.

Por ser la última noche, aunque Escocia perdió y no nos dio opción a la celebración, decidimos cenar en la calle Vavin, donde estábamos hospedados. Descartamos Le Relais De L'Entrecôte, dado que cada día nos sorprendían más las colas que se formaban en la calle y el frío no hacía apetecible la espera a pie quieto. Nos decidimos por un local (no recuerdo el nombre) con una fachada muy francesa que nos gustó. Nada más entrar se acentúo la sensación de oscuridad que nos había envuelto la rue Vaneau. Como una prolongación de esa misteriosa calle, el local sólo estaba iluminado con unas pequeñas velas en las mesas y nos asustó un resuelto camarero que apareció de no se sabe dónde con las cartas del menú. Como Sergio Chejfec buscando la tumba de Juan José Saer, con el teléfono en modo linterna elegimos unos platos con nombres extraños que al final resultaron ser estupendos al gusto, ya que a la vista eran casi imposibles de apreciar dada la penumbra que nos inundaba.

Dada que la extensión de este texto, al contrario que la de la ciudad de París, es limitada, dejo otros muchos lugares curiosos por reseñar. París, como el título de otro libro de Vila Matas, no se acaba nunca.

LA NOTA EN LA CHUPITA



Francisco Carpena

Colaborador AECC Palencia

La juventud de Isidro no había sido nada fácil. Nacido en San Sebastián por puro azar del destino militar de su padre, su familia procedía de un pueblo de Ávila, llamado Villafranca de la Sierra, cercano a Piedrahita. Como a muchos otros, le tocó lidiar con los rifeños de Abd el-Krim en la guerra de Marruecos. Las penalidades que pasó fueron muchas. Y las barbaridades que presenció, protagonizó y vivió no se quedaron atrás.

De vuelta a su casa, contrae matrimonio con la hija única de unos pequeños hacendados del pueblo de su familia. Ingresa en el cuerpo de Carabineros que le envía a la zona de la Línea de la Concepción.

Al mes de nacer su tercera hija, en enero de 1931, le destinan a Liencres, en Santander. Este inmenso reto su familia lo afronta lo mejor que puede. El viaje es largo y penoso y el cambio de clima es total. Pasa por diversos puestos, todos ellos costeros y en la misma provincia, dado que su cuerpo tenía asignada la vigilancia de costas y fronteras. En el comienzo de la Guerra Civil se encuentra en Barreda, un barrio de la ciudad industrial de Torrelavega. Allí alcanza el cargo de cabo.

Tras la guerra, el cuerpo de Carabineros es disuelto e integrado en la Guardia Civil. Su poca notoriedad en la contienda y el hecho de ser de otra región, con lo que no tiene cuentas pendientes con sus vecinos, le permiten ingresar en la Benemérita conservando su graduación.

Consigue labrarse una buena reputación porque no se aprovecha de su posición. Permite pequeños hurtos y estraperlo en poca cantidad porque comprende que la situación es muy difícil, en especial para los pobres y los simpatizantes de la República.

En las montañas de Cantabria actuaban los maquis. Se han descrito partidas hasta el año 1957. Las zonas que frecuentaban eran montañosas y de difícil acceso. Algunos, como Pin el Cariñoso, se atrevían a ir por la ciudad de Santander. En una de esas correrías fue abatido por la Guardia Civil. Mientras tanto, en las montañas eran ayudados por parte de la población civil, lo que dificultaba enormemente su captura. Los guerrilleros eran gente curtida ya por su participación en la contienda nacional o, en la última etapa, por intervenir en la Guerra Mundial contra el nazismo en las filas de la Resistencia francesa.

Todas las comandancias de la provincia tenían que aportar miembros para las patrullas de búsqueda. Aquel día, Isidro Moreno y sus compañeros, andaban por la Liébana buscando a Juanín. Llevaban casi una semana detrás del grupo, pero seguían sin localizarlos. El oficial al mando decidió dar por terminada la búsqueda.

Cada uno volvió a su cuartel. Ya en casa, Isidro decidió ducharse. Al desvestirse noto algo raro en uno de los bolsillos de su chupita. Era un papel en el que, con una caligrafía apresurada, se leía:

> “Porque iba usted, cabo Moreno, que si no, nos cargamos a toda la patrulla”.
>
> En la firma ponía: JUANÍN.

UN PASEO POR EL CAMPO



Pablo Torres

Colaborador AECC Palencia

El éxodo rural de la revolución industrial provocó que muchos trabajadores abandonaran su casa en el campo para instalarse en grandes ciudades donde poder desarrollar su vida laboral. Ahora estamos en el año 2023, y la necesidad imperiosa de desplazarse hacia la metrópolis que tenga los edificios más altos sigue estando arraigada en aquellos que quieren encontrar su hueco en el mercado. Una conducta más que lógica. No seré yo quien niegue la evidencia de que las ciudades, sobre todo aquellas que albergan mayores masas de habitantes, ofrecen una mejor y más variada oferta de oportunidades para los que buscan un desarrollo laboral y social de la vida. No obstante, la convivencia entre ambos mundos, el de las alta torres de oficinas y el de los prados verdes con ovejas, es más que posible.

Vivir en una ciudad no te excluye de poder disfrutar los placeres que las grandes extensiones de alfalfa con caminos sin asfaltar te otorgan. Un paseo por el campo, a las 18 horas de la tarde de un domingo, refresca en ti todos aquellos pensamientos que se mantienen escondidos por el ruido de los coches.

El sol se encuentra en lo alto del cielo a la vez que golpea tu frente. Al fondo, solo se percibe el silencio que guardan las montañas y, ante ti, un camino de tierra que te sugiere recorrerlo hasta el final. La leve brisa del viento, esa que te golpea la cara y hace que se balanceen ligeramente los pétalos de las amapolas, trae consigo un olor inconfundible a tomillo.

Un escenario idóneo para despejarte, para verte reflejado en el paisaje que se encuentra ante tus ojos. Con la única compañía de tus propios pensamientos en voz alta, el paseo por el campo es una conversación intensa contigo mismo. No hay distracciones, ni ruidos, ni gente gritando en sus coches porque la furgoneta que va delante de ti no se ha percatado de que el semáforo ya está en verde, ni patinetes eléctricos. Lo más parecido a un paso de cebra que puede interrumpir tu tranquilo paseo es un rebaño de ovejas guiado por su pastor cruzando por tu mismo sendero.

Ojalá nunca perdamos esos placeres. Ojalá, por mucho que avance nuestro mundo, siempre exista un rincón impregnado de silencio con más flora que humanos.

"Qué bonitos son los paseos por el campo"

VIAJEROS POR EL MUNDO



Jorge Canosa Paz

Colaborador AECC

Viajar por el mundo es una experiencia única e increíble que todos deberíamos tener la oportunidad de experimentar al menos una vez en la vida. Yo tuve la oportunidad por motivos de mi trabajo. En este artículo, exploraremos algunos de los beneficios de viajar y cómo podemos organizar nuestra aventura por el mundo.

En primer lugar, viajar te permite experimentar nuevas culturas y formas de vida. Al visitar diferentes países y comunidades, se tiene la oportunidad de aprender sobre sus tradiciones, costumbres y formas de pensar. Esto puede ampliar la perspectiva del mundo y ayudar a comprender mejor la diversidad cultural que existe en nuestro planeta.

Además, viajar también puede ser una excelente manera de desconectar de la rutina diaria. Al salir de tu entorno habitual, puedes relajarte, desestresarte y disfrutar de nuevas experiencias. Ya sea que te relajes en una playa tropical o explores las montañas nevadas, viajar puede ser una excelente manera de descansar y recargar energías.

Otro beneficio de viajar es la oportunidad de hacer nuevos amigos y conexiones.

Al viajar, conocerás a personas de todo el mundo y tendrás la oportunidad de hacer amigos que de otra manera no habrías conocido. Esto también puede ser una excelente manera de mejorar tus habilidades sociales y de comunicación.

¿Sabéis también qué es muy importante? La palabra “empatía” es una habilidad esencial para viajar y conectarse con otras personas, y nos ayuda más allá de las diferencias culturales y las barreras lingüísticas… Nos permite abrazar la diversidad y la inclusión, y aprender y crecer como personas. Yo en cada obra, hacia un montón de amigos, todos de diferentes países, y a día de hoy sigo teniendo relación con ellos y me acuerdo de muchas de sus anécdotas.

A la hora de planificar tu aventura por el mundo, es importante tener en cuenta algunos aspectos. En primer lugar, asegúrate de investigar el destino al que quieres ir y planificar con anticipación. Esto puede incluir la búsqueda de alojamiento, vuelos, transporte y actividades. También es importante tener en cuenta la seguridad y la salud al viajar, y seguir todas las recomendaciones y requerimientos del país que visitas. Yo personalmente lo veo fundamental.

Pero viajar, como todo, también tiene su dificultad, ya que es recomendable evitar zonas peligrosas y tener precaución con las personas desconocidas. Yo recuerdo en mi viaje a México, que nos tenían muy bien respaldados, ya que nos ponían escoltas en el hotel y nos sentíamos muy seguros. También es importante tener a mano los documentos de identificación y los números de emergencia en caso de necesitarlos, porque nunca se sabe lo que puede pasar.



Uno de los factores más importantes es la salud. Es importante llevar un botiquín de primeros auxilios, así como vacunarse y tomar las precauciones necesarias para evitar enfermedades. También es importante cuidar la alimentación y la hidratación, evitando alimentos y bebidas que puedan causar problemas digestivos.





En conclusión, viajar por el mundo puede ser una experiencia increíblemente enriquecedora que te permitirá aprender sobre diferentes culturas y formas de vida, desconectar de la rutina diaria, hacer nuevos amigos y conexiones, y experimentar nuevas aventuras. Si estás pensando en planificar tu propia aventura por el mundo, ¡adelante! Hay todo un mundo por descubrir ahí fuera, aunque sea por motivos de trabajo como los míos.

Antes de terminar, tengo que mencionar a nuestro país, he trabajado prácticamente en todas las provincias de España y no tenemos nada que envidiar a otros países, hay muchísimas cosas que ver y mi recomendación es que hagáis el camino de Santiago, repetiréis os lo aseguro.



¿ QUÉ LEES?

- **Vailima, entre el Pardo y el Cerrato.**
- **Síndromes literarios.**
- **Autoras especiales.**

VAILIMA,
entre el Pardo y el Cerrato



Miguel Amengual
Médico de Familia , Madrid

Me llamo Miguel Amengual, soy médico de familia y acabo de publicar un libro ("Vailima, entre el Pardo y el Cerrato", Mascarón de Proa, enero 2023) que se desarrolla en gran parte por el Cerrato palentino.

Vailima es el nombre de la casa donde vivía Stevenson en Samoa; Vailima es también el nombre de mi casa en el Cerrato, un oasis de paz al sureste de la provincia de Palencia, que me permite desconectar en un momento de la ajetreada vida que nos ha tocado vivir (pues no en vano me considero palentino de adopción).

El Cerrato, como se refleja en la sinopsis del libro, "es un espacio mágico y desconocido que bien podría pertenecer a lo que se conoce como la Laponia española, un territorio con una escasa densidad de población en el centro de la península ibérica, una comarca fascinante (que también comprende una pequeña parte del suroeste de Burgos y del este de Valladolid) con colinas suaves y valles fluviales que esculpen la orografía tan particular de toda la región".

En el momento de los hechos relatados en el libro, trabajaba en un gran hospital de Madrid. Entre diario de a bordo y una particular crónica viajera, sus páginas discurren entre los meses de noviembre de 2020 y junio de 2021 (aunque bien podría considerarse atemporal). Una vez pasado lo peor de la pandemia, comienza un otoño extraño en el que por fin puedo volver a escribir. Tiempos difíciles con limitaciones para viajar y salir de las ciudades, con los hospitales abarrotados manteniendo un cien por cien de actividad.

Siempre me gustó escribir. En este caso se trata de una especie de evasión mental con las caminatas cerca de casa y las añoranzas del campo donde imaginábamos aventuras y situaciones placenteras en aquellos momentos de obligada reclusión. Una bocanada de aire fresco, la necesaria válvula de escape en tiempos de incertidumbre.

De hecho, el libro es una mezcla de realidad y fantasía; comienza con los paseos por el monte de El Pardo–en las inmediaciones de Madrid, donde resido habitualmente–, y continúa por la comarca del Cerrato, donde se ubica Vailima–mi refugio soñado al borde del Arlanza– con personajes reales e inventados.

Los primeros capítulos se desarrollan una vez superada la primera gran ola Covid que nos mantuvo recluidos en el domicilio durante una buena temporada. Pasado el verano, las restricciones posteriores se mantienen a lo largo de los puentes de diciembre, la navidad y la semana santa.

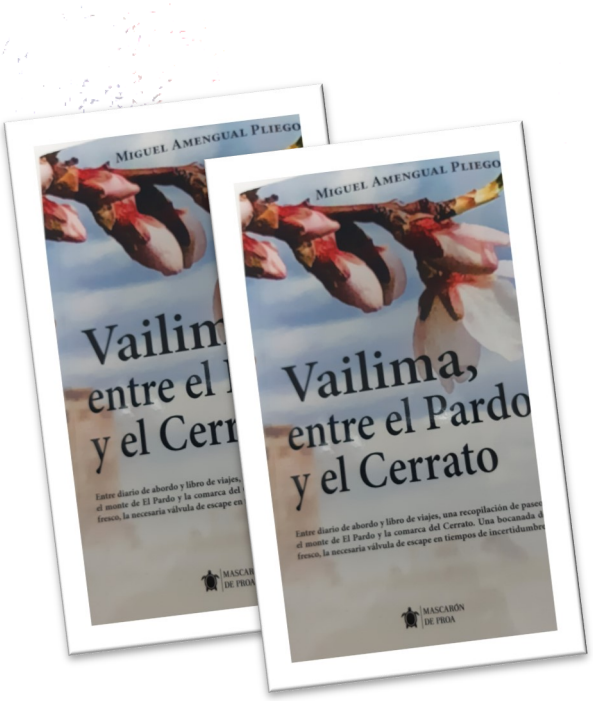
Pero “Vailima, entre el Pardo y el Cerrato” no es un libro sobre la pandemia, en realidad, se trata de una recopilación de relatos, algo más de una treintena de pequeñas historias que se pueden afrontar de manera individual, aunque por debajo exista un claro hilo conductor a manera de cadena de transmisión.

Los paseos por el campo suponen la necesaria escapatoria para respirar y poder seguir trabajando; una combinación de historias donde se mezclan plantas y animales, reflexiones personales, la incertidumbre del Covid y la aparición de las vacunas, el descubrimiento del monte de El Pardo y sus magníficas encinas, el hechizo de mi refugio en Vailima, las agrestes tierras del Cerrato entre la vega y el páramo.

Viajes reales e imaginados que saltan de un sitio a otro sin solución de continuidad; un paisaje poblado por encinas, corzos y jabalíes, de las cotorras y las urracas a los animales salvajes, de los apuntes gastronómicos a los libros y las nuevas lecturas, a las caminatas por el monte y las meriendas con los amigos. Una entretenida mezcla de territorio, arte, cultura y naturaleza, con la borrasca Filomena y el renacer de la primavera…

Más que un escritor soy un médico que escribe, un Tusitala (contador de cuentos) como le decían a Stevenson los nativos samoanos. Muchas de mis crónicas aparecen publicadas en “Quintana entre todos”, una revista local que ya lleva treinta años de andadura y que recoge el sentir de un pueblo a lo largo del tiempo.

La escritura como terapia es una válvula de escape para organizar la cabeza y seguir avanzando, una manera de plasmar la realidad en el papel para intentar detener el tiempo que se nos escapa entre los dedos. Escribir, al fin y al cabo, es una necesidad que nos ayuda a afrontar la vida e intentar organizar y transmitir nuestras ideas en cualquier circunstancia.





Andrea de Cea voluntaria de la AECC Palencia nos comenta en esta ocasión:

SÍNDROMES LITERARIOS

La literatura está llena de personajes, algunos con rasgos y comportamientos tan curiosos y excéntricos que han dado nombres a diversos síndromes o enfermedades mentales.
Os mostramos una breve selección de títulos que os sorprenderán.

Síndrome de Alicia

Es un trastorno neuropsicológico que distorsiona la percepción visual, tanto en el tamaño de los objetos como en la lejanía de los mismos. Se cree que padecía esta enfermedad, obteniendo así su inspiración para su popular obra.

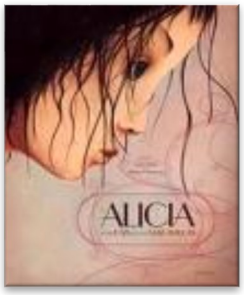
Alicia en el país de las maravillas

Autor: Lewis Carroll

Editorial: Luis Vives

Sinopsis: Un día aburrido como tantos otros, Alicia se duerme; cuando despierta no puede evitar ir detrás de un conejo blanco que habla, llegando así al País de las Maravillas.

Edad recomendada: Infantil



Síndrome de Pollyanna

Es la tendencia de las personas a recordar elementos agradables con mayor precisión que los desagradables.

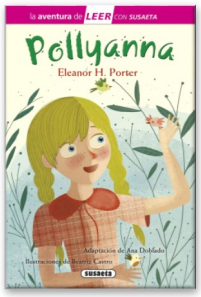
Pollyanna

Autor: Eleanor H. Porter

Editorial: Susaeta

Sinopsis: Cuando queda huérfana, Pollyanna es enviada a vivir con su estricta tía Polly; pero las adversidades no le impedirán ver el lado bueno de las cosas y disfrutar de la vida.

Edad recomendada: Infantil



Síndrome de Rapunzel

Se trata de una condición intestinal extremadamente rara que resulta de la ingestión del propio cabello.

Rapunzel

Autor: Jacob Grimm

Editorial: Unaluna

Sinopsis: Una bella joven es envenenada por su malvada madrastra, celosa por su belleza. Sólo el amor de un apuesto príncipe podrá revertir el maleficio.

Edad recomendada: Juvenil



Complejo de Edipo

Se conoce como un trastorno caracterizado por una obsesión hacia la madre y el odio y el rechazo por el padre.

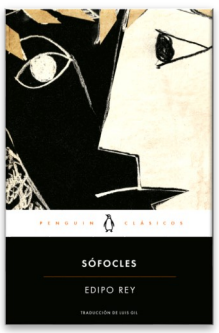
Edipo rey

Autor: Sófocles

Editorial: Penguin clásicos

Sinopsis: Cuando Edipo, «el de los pies hinchados», hijo del rey de Corinto, descubre que hay un secreto en su origen, abandona el hogar y parte en pos de la verdad. El destino, por boca del oráculo de Delfos, le indica cuál será su suerte: matará a su padre y se desposará con su madre.

Edad recomendada: Adulto



Síndrome de Huckleberry Finn

Es un trastorno psicológico en el que la persona tiende a eludir sus responsabilidades tanto de niño como después en la vida adulta.

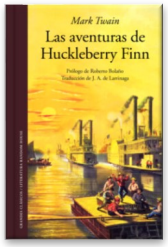
Las aventuras de Huckleberry Finn

Autor: Mark Twain

Editorial: Literatura Random House

Sinopsis: Huckleberry, pese a los denodados intentos de la viuda Douglas por «civilizarlo», sigue siendo un canalla entrañable y asilvestrado. Obligado a escapar de las palizas de su padre alcohólico, el camino de Huck se cruzará con el de Jim, un esclavo negro que se ha fugado al enterarse de que quieren venderlo.

Edad recomendada: Juvenil



El Síndrome de Ofelia

Se refiere a una pérdida progresiva de memoria que puede aparecer como consecuencia de una enfermedad y que, en algunos casos, puede ser reversible.

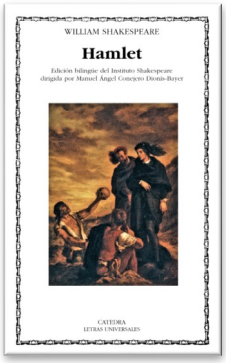
Hamlet

Autor: William Shakespeare

Editorial: Cátedra

Sinopsis: "Hamlet" traza el admirable retrato de un legendario príncipe de Dinamarca soñador, contemplativo, sumido en dudas e irresoluciones, que, obligado a esclarecer los motivos que llevaron a la muerte de su padre, sucumbe ante la fatalidad de las circunstancias

Edad recomendada: Adulto



AUTORAS ESPECIALES

Es un auténtico lujo para NAC_CER mostrar el testimonio de Marta y Raquel, dos escritoras de la casa que han superado un cáncer.

Es un orgullo para esta Asociación Palentina contar con estas dos voluntarias volcadas en contar su experiencia durante el proceso.

Bájate los pantalones

Autor: Marta Gama

Editorial: Ex libric

Sinopsis: Un libro de superación, de resiliencia e incluso de un milagro, pero sobre todo acompañado de una sonrisa o una risa inclusive. Marta nos aporta una dosis de fuerza, optimismo y superación ante una de las mayores pruebas, el cáncer.

Edad recomendada: Adulto



Cáncer, aprendiendo a vivir

Autor: Raquel Marugán

Editorial: Almuzara

Sinopsis: Una historia de superación que ancla el momento presente y pone las prioridades y los valores en orden.
La autora, superviviente de un cáncer, te invita a caminar junto a ella con una actitud positiva ante la enfermedad.

Edad recomendada: Adulto

:



LA ASOCIACIÓN EN IMÁGENES

Conferencias en diferentes centros educativos, para difundir la importancia de la Fundación Científica de la AECC en la Investigación del Cáncer.



IES Recesvinto, Venta de Baños



IES Dueñas



Colegio Sagrado Corazón, Venta de Baños



IES Recesvinto, Venta de Baños





Firma convenio de colaboración Colegio de Farmacéuticos



Presentación IV Congreso Autonómico para Pacientes de Cáncer y Familiares.



DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER



DÍA MUNDIAL CÁNCER DE COLON





DÍA MUNDIAL SIN TABACO







Felices en nuestra Nueva Sede…..solo falta un detalle….realizar la obra.

La Diputación de Palencia y la AECC avanzan en un nuevo espacio en la calle General Amor

Un espacio destinado al apoyo psicológico, acompañamiento, y atención social a los pacientes y sus familias



MARTES 31 DE ENERO DE 2023 **Diario Palentino**

SOCIEDAD | COLABORACIÓN AYUNTAMIENTO Y AECC



El Ayuntamiento y la AECC presentaron ayer el espacio sin humo parque Isla dos Aguas. / ÓSCAR NAVARRO

Isla dos Aguas abre los espacios sin humo que se extenderán por la provincia







Espacios sin humo…..Palencia, Paredes, Ampudia, Villamuriel...y seguimos...


Fundación "la Caixa"




asociación española
contra el cancer
en Guardo










Fundación
Secretariado
Gitano



Cuando día a día, la vida te ofrece la oportunidad de seguir caminando…... descubriendo, aprendiendo, amando…. No puedes pararte y mirar hacia otro lado. ¡Ahora es el momento!



COLABORA

Hazte donante: https://www.aecc.es/es/colabora/dona

Hazte socio: https://www.aecc.es/es/colabora/hazte-socio

Hazte voluntario: https://www.aecc.es/es/colabora/voluntariado

Gracias a tus aportaciones en la AECC de Palencia en 2022 se atendieron un total de 1.641 personas ofreciéndoles:

- **Apoyo Psicológico por malestar emocional derivado de la enfermedad y tratamiento en sede, hospital y unidad de cuidados paliativos domiciliarios...1.711**
- **Servicios de Atención Social como información y asesoramiento, préstamo de material, gestión de alojamientos y ayudas económicas y abordaje de dificultades laborables derivadas de la enfermedad…664**
- **Financiación de una beca en el Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca. (CIC)...50.000 euros.**
- **Conferencias y talleres de prevención…240**

Seguimos a tu lado:

C/San Juan de Dios 5-1º Centro.
34002 Palencia
Teléfonos: 979706700
900100063
Correo electrónico: palencia@aecc.es



24 horas los 365 días del año gracias a nuestro servicio de Infocáncer 900100063

asociación española contra el cáncer en Palencia

TODOS NUESTROS SERVICIOS SON GRATUITOS



Atención Social
(Ayudas económicas, prestamos de material ortopédico, alojamiento)



Fisioterapia
(Linfedema)



Atención Psicológica
(Primer impacto, atención a pacientes y familiares de forma individual y grupal y atención en cuidados paliativos)



Cursos de Deshabituación Tabáquica



Voluntariado
(Acompañamiento en hospitales y domicilios, ciencia, prevención, órganos de gobierno...)



Talleres de Ocio y Tiempo Libre
(Yoga, Manualidades, Rutas Saludables...)



Prevención
(Concienciación y sensibilización, promoción de hábitos saludables)



Investigación
(Financiación de una beca de Fundación Científica)



Servicio Infocáncer
(Atención 24h/365días)

900 100 036

Asociación Española Contra el Cáncer en Palencia.
Calle San Juan de Dios, 5 1º Centro
34002 Palencia.
979706700
asociacióncontraelcancer.es

Asociación Española contra el Cancer en Guardo.
Paseo del Ayuntamiento, 4 2º
34880 Guardo.
666604085


zunder
Charging Hero