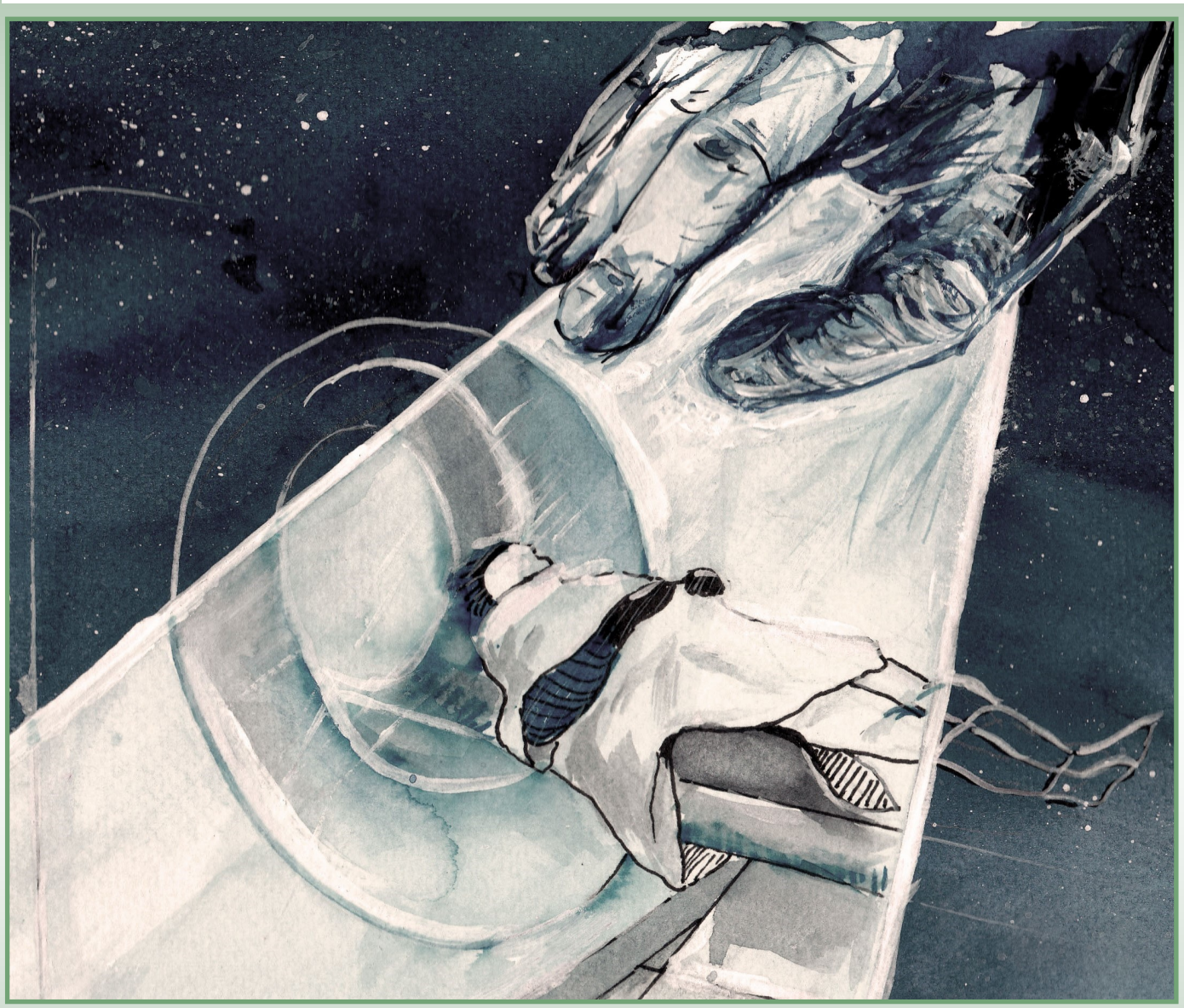
NAC_CER

aecc
Contra el Cáncer
Junta Provincial Palencia

Revista digital de la AECC PALENCIA



¿PARA CUÁNDO LA RADIOTERAPIA EN PALENCIA?

JUNIO/DICIEMBRE 2020 Número 2

Portada

¿PARA CUÁNDO LA RADIOTERAPIA EN PALENCIA?

PINTURA:

Realizada por la pintora palentina
Elena Miguel Pinacho para la AECC PALENCIA

"ESPERANZA"

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
Beatriz Núñez Bueno
Sandra Pérez Quirce
Francisco Ramos Antón
Monserrat 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 la 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



Tribuna de Opinión

4 Acceder a un tratamiento vital: la radioterapia.

La AECC Palencia

5 Editorial : Radioterapia en Palencia.

7 Comité Técnico.

8 Paliativos domiciliarios.

9 ¿Qué es el trabajo social?

10 Tienes un tumor. ¿Cáncer yo?

12 Actividades semestrales. (Tiempo muerto. Vístete contra el cáncer).

¿Qué escribes?

18 La radioterapia cómo arma terapéutica.

19 ¿Para cuándo la radioterapia en Palencia?

21 Radioterapia en Palencia: Tiempos geológicos para necesidades urgentes.

23 No debemos olvidar que el cáncer sigue presente en nuestras vidas.

25 Otros profesionales de la salud.

27 Alimentando el cuerpo y el espíritu. Píldoras de Nutrición y un paseo por el arte.

32 El cáncer de colon se puede prevenir.

34 Pandemia Covid en Atención Primaria.

35 La importancia de nuestra voz.

¿Qué te apasiona?

38 Miguel de Unamuno. “Un español de origen vasco”.

41 Gestación de la acción voluntaria.

43 Músico ¿Y qué más?

45 Era en Magaro, barrio de Cartago, en los jardines de Amilcar.

48 El arte cura.

50 El arte con ingenuidad.

51 La nueva normalidad.

53 Lo que me apasiona.

Testimonios

55 Aprendiendo a volar.

57 Vivencias íntimas.

59 Cuándo.

60 La vida por delante.

62 Los colores de la vida.

¿Qué lees?

63 Libros para regalar, ambientados en Navidad.



TRIBUNA DE OPINIÓN

Acceder a un tratamiento vital: la radioterapia

Ramón Reyes Bori
Presidente Nacional AECC

700 personas de la provincia de Palencia deben recorrer diariamente cientos de kilómetros para acceder a un tratamiento vital: la radioterapia. Este dato es escalofriante, y más cuando sabemos que la radioterapia alcanza un **40% de las curaciones de cáncer**.

Pero desgraciadamente **no hay unidades de radioterapia en Palencia,** así como en otras 6 provincias de España. Esto supone que para acceder a este tratamiento los pacientes deben **asumir un coste de 1.100€ de media**, como se demostró en un **estudio realizado por la AECC** en colaboración con la Sociedad Española de Oncología Radioterápica **(SEOR)** el pasado julio. 1.100 euros para una familia es mucho. Si esta familia tiene dificultades económicas, puede ser inalcanzable. Entre estos costes está el alojamiento y el desplazamiento, además de los fármacos para controlar los efectos secundarios, sin olvidarnos de las comidas o la pérdida de ingresos por dejar de trabajar.

A este impacto económico **se añade el coste personal**, el impacto que tiene en cada paciente y su familia recibir un tratamiento que le puede salvar la vida: horas de espera, viajes diarios, abandono del hogar y de la unidad familiar, si necesitas alojarte lejos de tu domicilio.

La vida de **200.000 personas en España depende de la radioterapia** y recibir este tratamiento debería estar al alcance de todos los pacientes independiente de su lugar de residencia y no debería suponer tantos costes añadidos.

Desde la AECC estamos ayudando a mitigar esta situación poniendo a disposición de pacientes y familiares **37 pisos y residencias,** así como diversas **ayudas económicas** para paliar los costes añadidos del tratamiento. Sin embargo, se necesita ir más allá y para ello proponemos una solución que gira en torno a tres ejes fundamentales: **la equiparación en todos los territorios de las ayudas públicas, igualando las más bajas a las más altas**; la **inclusión de todos aquellos fármacos o productos** para el control de los efectos secundarios de los tratamientos en la prestación farmacéutica del Sistema Nacional de Salud (SNS), además de un **nuevo baremo** en el que se tenga en cuenta la **situación económica y social de los pacientes**, y no sólo su situación clínica o la dificultad de movilidad, a la hora de **conceder el transporte sanitario no urgente** para recibir el tratamiento.

Nuestro principal objetivo es lograr **que todos los pacientes de cáncer tengan las mismas oportunidades para combatir la enfermedad**, porque el cáncer no hace distinciones entre las personas y poder tratarlo, tampoco debería hacerlo. En la AECC no pararemos hasta conseguirlo.

EDITORIAL
Radioterapia en Palencia



Rosa Mª Andrés Carbajal
Presidenta de la AECC Palencia

Mis recuerdos son tan lejanos… en mi preparación para ingresar en el instituto cuando tenía 11 años, mi padre me hablaba del matrimonio Curie cuando estudiábamos los Nobel, pero al descubrir el nombre de Marie Curie, su armonía me hacía repetirlo una y otra vez quizá porque el francés me encantaba, en esta ocasión vuelve a mi mente, pero por motivos diferentes:

1º.- Como homenaje a esa luchadora e incansable mujer que con sus investigaciones sobre el radio ha contribuido a salvar y prolongar vidas.

Marie fue la primera persona que acuñó el término radiactividad. El descubrimiento de dos nuevos elementos de la tabla periódica el radio y el polonio por el matrimonio Curie permitieron definir las propiedades de la radioactividad, recibiendo en 1903 el Nobel de Física por sus investigaciones sobre la radiación.

2º.- Como reivindicación de una unidad de radioterapia oncológica en Palencia.

Diariamente somos conscientes de la exposición a que nos sometemos por múltiples radiaciones naturales…los rayos solares, el suelo, el agua…pero existen otro tipo de radiaciones que recibimos de las exploraciones radiológicas, que se utilizan en medicina para ayudar al tratamiento de enfermedades como el cáncer, hablamos de la oncología radioterápica.

Esa radioterapia tan necesaria en nuestra ciudad, que hasta el momento nos han negado, discriminándonos con el resto de España.

No podemos permitir el coste psicológico, económico y social que sufren los pacientes de Palencia y provincia, sus largos desplazamientos a Burgos o Valladolid para recibir diariamente unos minutos de radioterapia.

¿Nos damos cuenta de la vulnerabilidad de los pacientes de cáncer?, personas enfermas que luchan cada día por salir adelante, que requieren cuidados, que sufren ansiedad, temores, incertidumbre, estrés, malestar general…que necesitan seguir trabajando, es un maltrato adicional que no podemos consentir.

¿Por qué se nos está tratando como ciudadanos de tercera categoría? Desde la AECC Palencia pedimos que las ayudas públicas sean las mismas recibidas en otras partes de España, equiparándonos al resto de ciudades.

Realizamos un llamamiento a nuestras autoridades civiles y sanitarias, instando a pelear unidos para conseguir que la unidad de radioterapia sea una realidad en Palencia.

AECC PALENCIA



Miembros Junta Provincial

CARMEN ABRIL AGUADO
ROSA MARÍA ANDRÉS CARBAJAL
JULIA MARÍA BLANCO MARTÍN
MIGUEL ÁNGEL CASTRO ESPINOSA
PILAR CUESTA AGUAYO
BEATRIZ NÚÑEZ BUENO
SANDRA PÉREZ QUIRCE
FRANCISCO RAMOS ANTÓN

Profesionales de la AECC

CARLOS PRIETO MOLLEDO
ENCARNA BENGOECHEA GONZÁLEZ
BEATRIZ HERAS MORENO
MARÍA MARTÍNEZ SAN MARTÍN
MARINA CALVO ROS
BELÉN MARTÍNEZ CALLE

COMITÉ TÉCNICO-AECC PALENCIA





La presidenta de la Asociación se reunió con el delegado de la Junta para presentarle oficialmente al nuevo presidente del Comité Técnico el Dr. Alberto Arizcun e informarle de la composición de este órgano permanente.

El 23 de octubre se presentó al Delegado de la Junta la creación del COMITÉ TÉCNICO de la AECC PALENCIA.

Es un órgano permanente de asesoramiento de la Junta Provincial de la Asociación, en todos los asuntos que conciernen al orden técnico y sanitario y que se relacionan con el cumplimiento de los fines sociales, de Prevención, Diagnóstico Precoz, Tratamientos Paliativos, Investigación, relacionados con el cáncer.

PRESIDENTE

ALBERTO ARIZCUN SÁNCHEZ MORATE

VOCALES

MONSERRAT ARAGÓN LÓPEZ
FERNANDO ARRANZ ARIJA
ISABEL BAÑOS MERINO
MARÍA ESTÉBANEZ BUENO
SANDRA PÉREZ QUIRCE
MARIBEL RUIZ MARTÍN
GLORIA SOBRINO GARRIDO
TERESA VALBUENA MONTAÑA

PALIATIVOS DOMICILIARIOS



Susana Lorenzo *Médico Sacyl*
Belén González *Enfermera Sacyl*
María Martínez *Psicóloga AECC*

Enfrentarse a un largo proceso de enfermedad y la lucha que ello conlleva, hacer frente a momentos de intenso malestar tanto físico como emocional, luchar de forma incansable con la esperanza de que llegue el momento en el que su médico le confirme que alguno de los tratamientos ha sido efectivo, es una vivencia que experimentan la mayoría de pacientes tras el diagnóstico de una enfermedad.

El hecho de que no sea así y la noticia que reciban sea que la enfermedad ha progresado y que se encuentran en la etapa final de su vida, conlleva un gran impacto emocional, tanto para el paciente como para sus allegados. En este momento es habitual que se aparezcan una serie de necesidades importantes de cubrir para poder afrontar de la mejor forma posible esta etapa. Es frecuente que en esta fase de enfermedad avanzada aparezca desconcierto y se experimenten emociones como rabia, tristeza y miedo.

El objetivo de los cuidados paliativos es proporcionar, tanto a quien padece la enfermedad como a su familia, la mejor calidad de vida posible; intentando cubrir las necesidades médicas, emocionales, sociales y espirituales que este momento de la enfermedad plantea; preservando la dignidad, autonomía y derechos del paciente y acompañando a la familia, procurando aportarle las herramientas que pueda necesitar durante este duro proceso.

Es posible que el paciente y sus seres queridos deseen permanecer en su hogar durante esta etapa. Para ello, los cuidados paliativos domiciliarios tienen como objetivo controlar síntomas clínicos, como puede ser el dolor, y proporcionar apoyo tanto emocional como social, facilitando de esta forma que el paciente y su familia no tengan que salir de su entorno ni acudir al hospital para recibir la asistencia que precisen.

Actualmente contamos en Palencia con la unidad de cuidados paliativos domiciliaria, coordinada con la unidad de cuidados paliativos del Hospital San Telmo de la capital y que cubre las necesidades de familias residentes en toda la provincia. Su objetivo es hacer llegar al paciente y su familia a su domicilio los cuidados que podrían recibir en el hospital en esta fase avanzada de la enfermedad.

Se trata de un equipo formado por una médico, una enfermera y una psicóloga que con excelente profesionalidad y absoluta vocación trabajan por cubrir las necesidades que puedan surgir durante la etapa final de la vida. Es muy habitual que las familias experimenten un alto grado de seguridad unido a la estrecha confianza en el trabajo del equipo, lo que contribuye a mejorar, sin duda, su calidad de vida durante el duro proceso por el que están atravesando.

¿Qué es el Trabajo Social?



Encarna Bengoechea González
Trabajadora Social AECC Palencia

Si ahora mismo os preguntaran: ¿Qué es el trabajo social?... ¿sabríais explicar en qué consiste? Todos/as somos más o menos capaces de dialogar sobre otras profesiones como la medicina, enfermería, psicología, docencia…, pero cuando hablamos de trabajo social, es frecuente encontrarnos con situaciones en las que se pone en evidencia el desconocimiento que existe sobre qué es y en qué consiste esta profesión.

Ejemplo de ello, es la incorrecta denominación, en ocasiones, de los/as profesionales de trabajo social, a menudo calificados/as como "Asistentes Sociales" o simplemente "Asistentas". Dado que las palabras tienen el poder de definir la realidad, esto puede conllevar a considerar la profesión de trabajo social como una disciplina orientada a la beneficencia y asistencialismo, relegando la función del trabajador/a social a un mero gestor/a de recursos, que no necesariamente deba tener en cuenta la responsabilidad, capacidad de decisión y potencialidades de la persona atendida.

Según la Federación Internacional de Trabajo Social (FITS), "el trabajo social es una profesión basada en la práctica y una disciplina académica que promueve el cambio y el desarrollo social, la cohesión social, y el fortalecimiento y la liberación de las personas. Los principios de la justicia social, los derechos humanos, la responsabilidad colectiva y el respeto a la diversidad son fundamentales para el trabajo social. Respaldada por las teorías del trabajo social, las ciencias sociales, las humanidades y los conocimientos indígenas, el trabajo social involucra a las personas y las estructuras para hacer frente a desafíos de la vida y aumentar el bienestar".

Así mismo, el ejercicio del trabajo social se rige a través de los *valores, principios y normas* recogidos en su Código Deontológico, se sustenta en un método científico con base teórica que conlleva *el desarrollo de destrezas elevadas del pensamiento tales como: análisis, identificación de opciones, síntesis y evaluación* (Castrillo Colón, M.), y utiliza instrumentos específicos que le son propios, como son *la historia social, el informe social y el proyecto de intervención social.*

De este modo, en cuanto a la aplicación del trabajo social en el ámbito oncológico, y más concretamente desde la AECC Palencia, podemos definir la función del trabajador/a social como aquel profesional que, a través de la relación de ayuda: acompaña y orienta a las personas afectadas por el cáncer y sus familias a gestionar los procesos de cambio generados por la aparición del cáncer (a nivel familiar, social, laboral, económico…), contribuye al desarrollo de sus fortalezas y facilita los recursos necesarios para lograr

TIENES UN TUMOR… ¿CÁNCER YO?



Beatriz Heras Moreno
Psicóloga AECC Palencia

Cuando recibimos una mala noticia como por ejemplo, que un médico te diagnostique un cáncer, se producen en nosotros una serie de reacciones, es posible que nos bloqueemos, que incluso no comprendamos lo que nos está diciendo nuestro profesional sanitario de referencia. Nuestros oídos ya no cumplen su función y en nuestra cabeza aparece como una especie de densa niebla. Podríamos traducirlo como un shock. Incluso la negación se apodera de nosotros ¿Cáncer yo?.... Eso no puede ser, si yo me encuentro bien, no estoy cansado y me noto nada raro…. igual se ha confundido. Si a mí no me duele nada… ¿Por qué dicen que tengo cáncer?

Cuando el cáncer aparece en nuestras vidas o en la de algún ser querido, dejamos de ser sumisos del día a día. Un tsunami pasa por nosotros, arrasando todo lo que dábamos por seguro; nuestra estabilidad emocional sufre un gran golpe.

Es ahí cundo necesitamos un tiempo para poder asimilar la noticia. Puede que nos invada la ansiedad, la tristeza, el enfado y en algunas ocasiones la culpa. Son reacciones normales, sin embargo en algunas ocasiones nos invaden de tal manera que nos impiden continuar con nuestras actividades de la vida diaria incluso con nuestras relaciones tal y como veníamos haciendo hasta ahora.

Desde la AECC Palencia, notamos que en ocasiones nuestros pacientes acudían a consulta de psicología cuando ya estaban derrotados y lo utilizaban como último recurso para sobrellevar la situación, por eso en 2013 y con la colaboración de SACYL, se instauró el SERVICIO DE PRIMER IMPACTO, al lado del Hospital de día oncológico, dentro del Hospital Río Carrión de la capital palentina.

Se trata de un programa de atención inmediata al paciente recién diagnosticados de cáncer y sus familiares, que nos permite identificar las necesidades del paciente oncológico y poder conocer el grado de malestar emocional para poner en marcha los recursos de los que se puede beneficiar la persona y su familia.

Con este programa esperamos poder llegar antes y mejor a todos aquellos pacientes recién diagnosticados de cáncer para que se sientan atendidos, escuchados y acompañados desde el primer momento. Evitando de este modo que estas sensaciones y emociones "en enquisten en forma de trauma" y le permita enfrentar en camino que tiene por delante de una manera más adaptativa.

Desde el servicio de ATENCIÓN PSICOLÓGICA, se intenta disminuir el malestar que el proceso oncológico puede acarrear, desde pruebas diagnósticas, tratamientos, cirugías y posibles ingresos hospitalarios, etc. Sabemos que hay tantas reacciones como personas por lo que siempre trabajamos de manera individualizada según las necesidades evidenciadas, en cada caso particular.

El diagnóstico de cáncer conlleva una gran incertidumbre en el que la aparición de dudas y temores son inevitables, por eso los servicios de atención psicológica pretenden amortiguarlos, dotando a los pacientes y familiares de recursos para disminuir las consecuencias emocionales que se puedan presentar.

Así mismo desde la AECC de Palencia, realizamos GRUPOS TERAPÉUTICOS, que son espacios para compartir, en los que trabajamos diferentes temáticas como pueden ser, gestión emocional, resiliencia, autoestima, manejo del dolor, técnicas de relajación, comunicación, entre un largo etcétera desde un punto de vista psicoeducativo.

Nuestro principal objetivo; mejorar la calidad de vida de los pacientes y sus familiares. Hacerlo desde el primer momento del diagnóstico de la enfermedad y de una forma multidisciplinar.



“DANDO LA CARA POR TI”

ACTIVIDADES AECC PALENCIA – SEGUNDO SEMESTRE 2020

Actividades Captación

- **15, 16, 22 y 23 agosto:** Venta de Lotería Sorteo Especial AECC en Paseo del Salón y Casino de Palencia
- **24 agosto – 4 septiembre:** Participación en “Palencia Querida” con pañoletas en los balcones (5€)
- **5 – 12 octubre:** “Aguilar se viste contra el Cáncer”. Los comercios de la localidad se visten contra el cáncer con huchas, lazos...
- **10 octubre:** Venta de Dorsales Solidarios (5€) en Mercadillo de Barruelo para la Marcha digital organizada por dicho Ayuntamiento a beneficio de la AECC.
- **Noviembre-diciembre: “**Ciclo de Teatro Herrera de Pisuerga”, a beneficio de la AECC: 10 octubre: “Ese no” - 17 octubre: “Baile de huesos” - 24 octubre: Tic-tac-toc” - 7 noviembre: “En Enfermo Imaginario”
- **3 - 8 de noviembre:** Carrera virtual Saldaña #LaCarrera MásLarga
- **1 – 31 diciembre: Venta Calendario** AECC Palencia, con fotos de nuestras actividades, servicios, profesionales y voluntarios (5,00 €), **sudaderas** (20,00 €), **mascarillas** (5€) y **Lotería de Navidad.**
- **Jueves, 10 diciembre: Conferencia “Donación de médula ósea”.** 18:00 horas. En colaboración con ASCOL y Ayuntamiento de Ampudia.



Actividades Difusión

- **19 octubre:** Día Mundial del Cáncer de Mama: Iluminación de rosa de los principales edificios de la ciudad y Exposición en la Biblioteca Pública de Palencia.
- **Octubre - diciembre:** Recogida donación de cabello en colaboración con la Asociación de Peluqueros/as de Palencia ARTPEBE.
- **3 al viernes 20 de noviembre: Mes de la infancia,** en colaboración con Palencia Joven: Concurso RR.SS "Meriendas saludables".
- **4 de noviembre y 25 noviembre:** Charla informativa AECC y voluntariado testimonial en el colegio Marista Castilla de la capital. Impartida por la trabajadora social de la sede, Encarna Bengoechea y Raúl García, voluntario AECC Palencia.
- **5 de noviembre:** Semana de la ciencia: **Taller *Luminiscencia*,** en nuestras RRSS.
- **27 de noviembre:** Noche europea de los investigadores. Taller de Ciencia en RR.SS
- **1 diciembre – 15 enero:** Colaboración con el Banco de Alimentos de Palencia. Recogida de alimentos no perecederos en nuestra sede.
- **5 de diciembre. Día mundial del Voluntariado.** Campaña de divulgación de la Plataforma de Voluntariado de Palencia y Campaña de sensibilización de la AECC a través de web y redes sociales (próximamente más información)
- **17 de diciembre: ENCUENTRO NAVIDEÑO AECC**, 18:00 horas. Encuentro digital de voluntarios, colaboradores, pacientes, familiares, profesionales…con motivo de la celebración de las Fiestas Navideñas.



Prevención

- **24 septiembre:** Día Mundial de la Investigación. Conferencia "Anatomía Patológica….crucial para abordar el cáncer" Instituto Trinidad Arroyo. Impartida por Julia Blanco ,Coordinadora Técnica del laboratorio de Anatomía Patológica del CAUPA y miembro de la Junta Provincial.
- **19 octubre:** Conferencia on line: "Tratamiento del Cáncer de Mama", 19:30h. Impartida por el Dr. Fernando Arranz Arija, Jefe del Servicio de Oncología del CAUPA y miembro del Comité Técnico de la AECC Palencia**.**
- **17 noviembre:** Conferencia online: "Cáncer de pulmón, prevención y control" 19:30h. Impartida por Dra. Gloria Sobrino, neumóloga y miembro del Comité Técnico de la AECC Palencia.
- **23 noviembre:** Charla "Autoexploración mamaria en la prevención del cáncer", 18:00h, impartida por Beatriz Núñez Bueno, DUE y miembro del Consejo Ejecutivo de la AECC Palencia.
- **30 de noviembre:** Taller online: "Higiene bucodental y coronavirus". Impartido por la higienista dental, Manuela Cristóbal López. 17:00h- 18:00h.

Talleres *On line* para Familiares y Pacientes:

- **Octubre-diciembre:** Grupo Terapéutico on line "Mucho por vivir", Impartido por la psicóloga de la AECC de Palencia, Beatriz Heras. Dos días al mes.
- **2 de diciembre:** Taller on line "MINDFULLNESS: Meditación para estar en calma". Impartido por Rosa Pascual Maté, monitora de mindfulness y experta en meditación. 17:00h- 18:00h.

Talleres *On line* Ocupacionales:

- **Octubre-diciembre:** Taller de Lectura on line "22 Cuentos para el alma: El camino de la felicidad". Con la colaboración especial de su autor, Máximo Hermano y Andrea de Cea, voluntaria de AECC Palencia. 17:00h, una vez al mes.
- **14 de diciembre:** Taller Online competencias digitales I: "La videollamada", 17:00h- 18:00h. Impartido por Santos Pérez Escudero, voluntario de AECC Palencia .

Formación Voluntariado AECC Palencia:

- **Todos los meses:** Formación *on line Bienvenida, Hospitales, Domicilio, Paliativos.*
- **6 octubre:** "II Seminario Voluntariado on line: La destreza de la escucha". 17:00h**.**
- **22 octubre:** Encuentro de Voluntariado on line AECC Palencia. 11:00h.

Acompañamiento Voluntariado AECC Palencia:

- **Julio - diciembre:** Acompañamiento on line: Telefónico y videollamada.

TIEMPO MUERTO



Ganadora del Primer concurso AECC Palencia de Relatos Breves

Monserrat Serrano Caballero. *Voluntaria AECC Palencia.*

Las condiciones que nos impusieron no me parecieron demasiado duras, sólo teníamos que mantenernos en casa, pero cada día era más difícil conseguirlo. Yo tenía que seguir como hasta ahora, no podía bajarme del tren tenía que seguir arriba, en el vagón, eso era lo único que tenía que hacer.

Javier me dijo que el comunicado oficial sólo contemplaba quince días y después; se valoraría nuevamente la situación.

Ya habían transcurrido cinco días desde que fuera oficial y seguía con mis miedos e incertidumbres, pero me mantenía fuerte, tanto que...no me había asomado ni al andén. Nuestro tren seguía su viaje y el tiempo marcaba toda nuestra vida. Ese tiempo que ahora nos congelaban.

Cada día intentábamos compartir momentos, que no siempre eran buenos, pero aún así , todos manteníamos las defensas altas. Otra vez nos habían dicho que todo era cuestión de tiempo.

Yo ya empezaba a estar harto de esa frase tan manida. Ese tiempo del que todo el mundo habla sin tomar conciencia realmente de lo que significa para cada uno de nosotros. Día tras día vamos consumiendo ese tiempo, que inicialmente cada uno intuye como suyo. Ese tiempo que todos creemos que nos pertenece y que gestionamos como si de nuestra máxima posesión, se tratase; pero solo nos lo alquilan.

De eso te das cuenta el día que recibes una llamada para anular la cita que con tanta ansiedad esperabas…cuando lo que escuchas al otro lado de la línea telefónica, es que te la posponen para cuando finalice o se normalice la situación. En ese momento es imposible no sentir impotencia…porque “el tiempo” ya no nos pertenece.

Ese tiempo, del que todos hablamos, pertenece a un "ente" superior. Alguien que manejaba su antojo. Un marcador global que no nos marca a todos por igual y que alguien por encima de todos nosotros lo gestiona a su libre albedrío en una realidad, paralela y caprichosa que no comprendemos y que contiene los criterios que determinan nuestros momentos. Así consumía yo mi tiempo…durmiendo mi día; alimentando mi angustia.

Me despertaba sobresaltado no pudiendo calmar esos silencios rotos, que provocaban mi llanto desconsolado, desde hacía ya varios días.

Solo escuchaba un ruido, mi ruido; ese ruido externo que adormecía mi razón y me sorprendía perseguido por mis fantasmas, impidiendo que me reconociera en mi continua paradoja; porque yo sabía que me apasionaba el futuro pero me desconcierta el nuevo destino y la incertidumbre del presente que con dificultad me evoca esperanza en el mañana.

Y todos los días mi única certeza es que hoy no sé si estoy viviendo un sueño o sueño que vivo.



VÍSTETE CONTRA EL CÁNCER

Marta Gama Gandarillas
Delegada Aguilar de Campoo

Debido a la pandemia y a sus restricciones, todas las actividades presenciales se han visto afectadas. Pero gracias a la iniciativa de nuestra Delegada en Aguilar Marta Gama, 113 establecimientos de la villa galletera se han vestido de todos los colores apoyando la lucha contra los diferentes tipos de cáncer.

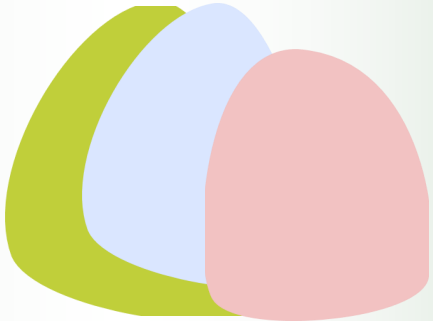
Todos los establecimientos han contado con una hucha en la que se podía aportar, de manera voluntaria, donativos destinados a la investigación y lucha contra el cáncer. Todos los comercios y habitantes han ayudado a informar, concienciar y visibilizar todos los tipos de cáncer.

La iniciativa ha sido muy difundida en medios locales, como consecuencia de esta difusión entrevistaron a Marta en directo en el programa "Las mañanas RNE" dirigido por Pepa Fernández.



¿QUÉ ESCRIBES?

- La radioterapia cómo arma terapéutica.
- ¿Para cuándo la radioterapia en Palencia?
- Radioterapia en Palencia: Tiempos geológicos para necesidades urgentes.
- No debemos olvidar que el cáncer sigue presente en nuestras vidas.
- Otros profesionales de la salud.
- Alimentando el cuerpo. Píldoras de Nutrición y un paseo por el arte.
- El cáncer de colon se puede prevenir.
- Pandemia Covid en Atención Primaria.
- La importancia de nuestra voz.





LA RADIOTERAPIA COMO ARMA TERAPÉUTICA

Francisco Javier Pineda Rivero
Residente de Primer año de Oncología Radioterápica
Hospital Universitario Dr. Josep Trueta (Girona)

Me agradaría comenzar recalcando que la Radioterapia está considerada como una de las dos armas terapéuticas más efectivas contra el cáncer, junto con la cirugía. En los últimos años se ha podido alcanzar avances médicos importantes, además el desarrollo de la tecnología ha permitido perfeccionar las técnicas de radioterapia, consiguiendo tratamientos mucho más precisos, eficaces, seguros y con menos efectos adversos.

Por otra parte, es importante conocer que la radioterapia consiste en un tratamiento local realizado en sesiones diarias, que se basa en el empleo de las radiaciones ionizantes, fundamentalmente Rayos X, para producir un daño sobre las células tumorales y evitar su crecimiento y proliferación. Se dirigen dosis altas a un volumen concreto de tratamiento minimizando en todo momento la radiación que llega a los tejidos sanos cercanos al tumor.

La radioterapia oncológica es una piedra angular del tratamiento del cáncer moderno, y sin embargo recibe relativamente poca atención política en muchos países europeos y hay importantes variaciones y deficiencias en el acceso a los Servicios de Radioterapia. Además, la necesidad de los servicios radioterápicos aumentará con la incidencia de nuevos cánceres en Europa: se estiman alrededor de 4 millones de nuevos pacientes con cáncer en Europa en 2025 basándose en los cambios demográficos, y la necesidad media de radioterapia en Europa se espera que aumente un 16% en el 2025 [*Grau et al. 2014*].

Así mismo, es importante conocer que el cáncer es la principal causa de muerte en Europa y en todo el mundo, después de las enfermedades cardiovasculares [*GBD 2015*]. En 2012, hubo 3,45 millones de nuevos casos de cáncer y 1,75 millones de muertes por cáncer en los 27 países de Europa. El cáncer ha costado a la UE 126 billones de euros en 2009. La prestación de Servicios de Salud 51 billones de euros (40%) de este coste, siendo el resto costes indirectos de pérdida de productividad a través de días de trabajo y atención por muerte prematura [*Borràs et al. 2015*].

Los resultados de la Radioterapia cada día son más prometedores, contribuye a la curación hasta en un 40% de los casos cifra que está aumentando gracias a las nuevas técnicas y tratamientos. En determinados tumores como pulmón o próstata logra resultados equiparables a la cirugía, sin ser un tratamiento invasivo. Además, permite en casos seleccionados preservación del órgano o función como en el cáncer de laringe. Es una herramienta fundamental también para completar el tratamiento quirúrgico cuando no se logra una resección completa, por ejemplo [*Luengo-Fernández et al. 2013*].

Disponer de un servicio de Oncología Radioterápica en cada hospital de referencia, es importante para el adecuado abordaje y tratamiento de los pacientes oncológicos, previniendo demoras en el tratamiento con Radioterapia, mejorando así los resultados y expectativas de vida de los pacientes oncológicos.

¿Para cuándo la radioterapia en Palencia?



Cristina Alves
Psicóloga

Hace justo un año estaba en espera de recibir radioterapia en Valladolid, tardaron aproximadamente dos meses en llamarme, la lista de espera era larga y una de las máquinas del Clínico de Valladolid estaba "parada". "Parada técnica" me dijeron.

Anticipo que, en general, soy bastante optimista. Después de haberme sometido a una operación y a casi seis meses de quimioterapia, la radioterapia formaba parte de la recta final de mi tratamiento. Estaba deseando empezar y a la vez terminar con ese año tan difícil. Por lo general, los tratamientos oncológicos son bastantes largos. Suponen un desgaste emocional importante en condiciones normales, no digo nada si encima se presentasen complicaciones.

En un primer momento pensé que tuve suerte porque me derivaron al Hospital Recoletas de Valladolid. Vaya por delante mi más sincero agradecimiento a todo el equipo, son fantásticos profesionales. Me asignaron horario de tarde, creí que este horario me iba a permitir cierta normalidad, o al menos eso pensaba. La verdad, recuperar mi vida, mi día a día, es lo único que añoraba.

El término "nueva normalidad", tan de moda ahora, define perfectamente lo que añoras en un proceso de enfermedad de este tipo, volver al estado anterior. Creo que las personas que hemos pasado por ello somos capaces de empatizar en mayor medida con las personas que tenemos al lado, de ponernos en el lugar del otro, y valorar lo realmente importante en la vida: la salud, lo único importante. Algo muy necesario que conviene recordar día a día, más si cabe en los tiempos que vivimos.

Retomando mi experiencia, decido por "la cosa" de ahorrar tiempo ir en tren, y empieza mi experiencia con el transporte público de Renfe, Palencia- Valladolid-Palencia.

En condiciones normales empleaba tres horas durante todo el proceso, transporte y sesión de radioterapia incluidos.

La sesión tenía una duración de diez minutos, sin embargo, hubo días en los que debido al retraso de los trenes, o bien al retraso en la sesión por diversas causas, estaba más tiempo de lo establecido. Incluso dos días, de los treinta y siete que acudí al Hospital, tuve que regresar a casa sin recibir la sesión; la máquina se había estropeado. Eso nadie te lo cuenta, pero como he dicho, me considero bastante positiva e intentaba llevarlo lo mejor posible y hacer con el tiempo de espera algo productivo. Muchos días iba acompañada de familiares y amigos, ¡qué importante es esto! Aprovechaba para hablar y distraerme. Otras veces, cuando iba sola, llevaba un libro, música, etc.

A pesar de mi optimismo y de mi carácter positivo, realmente… fue agotador, tanto física como emocionalmente. Pensaba en todas aquellas personas que estaban pasando por lo mismo y que realizaban su viaje en ambulancia, o en esos pacientes cuyas condiciones físicas eran peores, o aquellos otros que se desplazaban a otras comunidades como Madrid. Sin duda, mucho más duro que lo mío, lejos de tu casa y de tus seres más queridos en un momento tan difícil.

Me pregunto: ¿cuánto más debemos esperar para que las Administraciones asignen más recursos públicos a este tipo de tratamientos, y que cada día, por desgracia, son más frecuentes?

No soy muy buena en matemáticas, pero puedo asegurar que los costes y el peaje a pagar son muy altos. "Peajes físicos y emocionales". ¿Cómo se valora esto?... Costes por desplazamiento, por alojamiento en otras ciudades, por el tiempo que se invierte, por las bajas laborales y, en el caso de los trabajadores autónomos menores ingresos, tanto del enfermo, como de su acompañante. En fin, ¿realmente se está haciendo todo lo posible por la salud de los ciudadanos?

En mi caso no pude normalizar la situación, me fue imposible compatibilizar el trabajo con la radioterapia. Estuve sujeta durante más de un mes a invertir un tiempo incompatible con cualquier otra actividad, no solo laboral, sino familiar y personal.

Pido, por favor, que nos centremos en las necesidades de la persona, desde un punto de vista emocional, de su situación personal y familiar, de sus recursos económicos, y todo lo que hace referencia a criterios de vulnerabilidad social a la hora de asignar esas ayudas a pacientes oncológicos en la Comunidad y, sobre todo, desde una perspectiva de igualdad. No podemos tener un tratamiento diferente por vivir en una provincia más pequeña, o en nuestro caso por tener cerca Valladolid.

Empaticemos más, al margen de extensos debates políticos que no conducen a nada o que lo único que hacen es demorar las posibles soluciones. ¿Para cuándo un servicio de radioterapia en Palencia?

Mi agradecimiento al trabajo que se hace desde la AECC de Palencia.



RADIOTERAPIA EN PALENCIA

Tiempos geológicos para necesidades urgentes

Francisco Ramos Antón.
Consejero del Consejo Consultivo de Castilla y León. Miembro Junta Provincial AECC Palencia.

Derecho a la salud. Todas las personas tienen derecho a la protección integral de la salud, y los poderes públicos de la Comunidad velarán para que este derecho sea efectivo.

Los ciudadanos de Castilla y León tendrán garantizado el acceso, en condiciones de igualdad, a los servicios sanitarios de la Comunidad en los términos que la Ley determine. (Artículo 13.2 del Estatuto de Autonomía de Castilla y León)

La ordenación del mapa oncológico de Castilla y León, como la ordenación general del territorio de la Comunidad parece un proyecto eternamente inacabado. ¿Se puede ordenar territorialmente el sistema de garantía del derecho a la protección integral de la salud, que establece el Estatuto de Autonomía, sin un modelo territorial de Comunidad?

El modelo territorial, está pendiente desde hace más 20 años. Casi los mismos que vengo oyendo hablar de un hospital nuevo para Palencia y, en el hospital, del servicio de radioterapia. También nos han advertido que hay que esperar al nuevo hospital para disponer de acceso a la radioterapia en Palencia. No sé si seguimos en esas. Lo cierto es que hay que esperar.

Pero las necesidades de tratamiento que tienen los pacientes –ciudadanos con derechos- no esperan.

Curiosamente las comunidades con mayor déficit de implantación territorial del servicio de radioterapia –Castilla y León y Aragón- están también entre las que afrontan mayores riesgos demográficos. Es verdad que es más difícil gestionar servicios públicos en territorios de baja densidad como los de estas dos comunidades, pero ¿podrán afrontar algún día sus riesgos demográficos sin gestionar la asignación de recursos públicos en coherencia con el principio de que ningún ciudadano es de menor derecho por su lugar de residencia?

Ahora las unidades de radioterapia de las ciudades de Castilla y León donde aún no existe – además de Palencia, Segovia, Soria, Ponferrada y Ávila, donde parece que ya está en desarrollo-, se nos dibujan en forma de *satélite*, entiendo que subsidiarias de un *planeta* en torno al cual girarán. Si bien lo miran, en estas ciudades no solo será la radioterapia lo que funcione con la lógica de un satélite: dependiendo de otra ciudad a cuya fuerza gravitacional queda sometida. En la salud y fuera de ella.

Con el nuevo hospital llevamos desde 2012, más o menos; situando en este punto el momento en que desde instancias del gobierno autonómico se asume su necesidad, después de debates y más debates en las Cortes. Y aún sigue sin un ladrillo sobre otro. Entonces parece que quería ponerse la primera piedra en 2015.

Si hay disponibilidad presupuestaria, el proceso administrativo, tras el anuncio de resolución del contrato, puede enredarse años. Si no hay recursos lo que se enredará será el debate político, como hasta ahora, en la lógica de atribución de responsabilidades al adversario, cuando las tiene y cuando no.

Y mientras tanto la radioterapia tendrá que esperar. Se implantarán en las áreas de salud donde no existe, nos dicen, *de forma escalonada.* Tiempos geológicos para necesidades de urgencia.

Mientras tanto los pacientes de Palencia tienen que viajar para recibir tratamiento. Son ciudadanos y ciudadanas con peor acceso a este servicio que asumen costes económicos, jornadas interminables de su tiempo para algunos minutos de tratamiento, y un menoscabo moral que tienen que asumir en uno de los momentos más difíciles de su vida.

El estudio realizado por la AECC demuestra que "no todas las personas con enfermedad van a tener que hacer frente al mismo tipo de barreras y dificultades materiales a la hora de acudir a un tratamiento de radioterapia". Los pacientes necesitan el servicio cuando lo prescribe su oncólogo. No pueden esperar. Las medidas compensatorias nunca son suficientes, pero se necesitan mientras llega el servicio. Exigen un tratamiento personalizado. Deben entender las necesidades materiales y emocionales de los pacientes, su enfermedad, sus condiciones de vida y convivencia; y gestionarse sin ensañamiento administrativo, con un procedimiento empático y proporcionado.

En todo caso, avanzado ya el siglo XXI, las capacidades del gobierno y la administración deben permitir conocer una fecha a ciencia cierta ¿Cuándo dispondremos de radioterapia en Palencia? ¿Cuál es la planificación temporal exacta? ¿Cómo se van a disponer los recursos para hacer efectiva esta planificación? No poder dar respuesta a estas preguntas en el siglo de la digitalización, del big data y la inteligencia artificial es un fracaso, primero de quienes tienen en sus manos la toma de decisiones y, después, del conjunto de la sociedad. Hay también una quiebra de confianza: No nos creeríamos, por los antecedentes, cualquier fecha que nos dieran.

En el terreno de lo político se localizan los principios y la toma de decisiones, siempre difíciles porque tienen su coste de oportunidad. No puede haber pacientes *de segunda* porque se pone en cuestión el principio básico de la ciudadanía, la igualdad; pero los hay. No se puede tratar igual a los desiguales, cuando se persigue un resultado justo –principio de equidad-. La política debe asumir, en definitiva, que no es admisible que existan territorios ni ciudadanos de peor derecho, y que cohesión territorial y cohesión social acaban siendo la misma cosa.

En la administración se localiza el cómo, pero nos encontramos con una burocracia muy densa, embelesada en el procedimiento, auto-referenciada, que se solidifica más en cada "simplificación administrativa". Poco apta para la velocidad de los cambios tecnológicos en que se mueven la tecnología sanitaria y los tratamientos oncológicos. Una administración sólida para una sociedad líquida.

Con esos mimbres tenemos que traer la radioterapia a Palencia cuanto antes. Sin que valgan escusas, ni coartadas. Porque ya era urgente hace muchos, muchos años. Empujando y ayudando todos y todas, como hace la AECC de Palencia.

“No debemos olvidar que el cáncer sigue presente en nuestras vidas”



Cristian Delgado Alves
Alcalde de Barruelo de Santullán

Hoy quiero dedicar mi artículo a todos aquellos que no llegaron a la meta, a los que iniciaron la carrera, pero no pudieron terminarla, pero, sobre todo, a los que siguen corriendo, contra corriente, frente a las adversidades, puesto que son ellos los que le dan valor a la palabra esperanza.

Desde el pasado mes de marzo un virus, llamado COVID-19 ha trastocado nuestro modelo de vida. Lo que antes nos parecían actividades cotidianas, tales como salir a la calle, llevar a los pequeños al colegio, practicar deporte, charlar con los amigos en un bar, disfrutar de la familia, viajar, entre otras muchas; se han visto condicionadas por la pandemia que vivimos a nivel mundial. Ahora no podemos ser más de seis, no podemos movernos del territorio, no podemos andar sin mascarilla, no podemos, no podemos, no podemos...

Nuestro día a día se ha convertido en un conglomerado de reglas y restricciones, qué si bien tenemos que acatar, puesto que salvan vidas, han cambiado nuestras prioridades, nuestro modelo social y económico, y la forma en que nos relacionamos. Los besos y abrazos han dejado paso a tímidas sonrisas que se intuyen en la mirada, y en un roce de codos, tan curioso como frío.

Pero en este artículo me gustaría reflexionar sobre la importancia de la solidaridad, el cariño al prójimo, la ayuda al necesitado, porque sí, juntos somos más fuertes, y sí, juntos saldremos adelante. Pese a que la refriega política, o la contraposición de opiniones, puede enturbiar un debate, que ha de ser sano, y fuera de toda hipérbole; la sociedad española, castellano y leonesa, palentina, y como no, la barruelana, han dado muestras de una grandeza que va más allá de los límites conocidos.

El COVID-19 se ha hecho con todo, pero debemos tener claro, que no va a poder con nosotros. Conviviremos con él, firmes, combatiéndolo, hasta llegar a su aniquilación total. Pero no por ello debemos olvidar otras luchas sociales y médicas, contra otras enfermedades que siguen ahí, despiertas, y que tanto trastocan la vida de los pacientes, y sus familias.

El cáncer es una de ellas. Esta palabra, cargada de significado negativo, puede tener todas las connotaciones que le queramos dar, pero sin duda, en los últimos tiempos, y gracias a la labor de la Asociación Española Contra el Cáncer y sus socios, se ha convertido en símbolo de lucha, esperanza, y vida, también aquí en el municipio que me plazco en presidir.

La ciencia avanza a pasos agigantados, pero también la visibilidad que se ha logrado en los últimos años, puesto que, sin duda, el cáncer nos puede tocar a todos. Ricos, pobres, altos, bajos, hombres, mujeres, niños, niñas, mayores o jóvenes, todos podemos tener que lidiar con ello.

No podemos frenar en los avances logrados en los últimos años, que además de salvar vidas, han logrado crear un tejido social tan importante como sólido ¡Pero queremos más! Es necesario que nuestra provincia, Palencia, cuente con una Unidad de Radioterapia apropiada, para que todos aquellos guerreros que luchan contra la enfermedad, al menos, no tengan que salir de su provincia para recibir tratamiento. Se lo debemos por el ejemplo que nos dan, día a día.

Solo me queda poner en valor la lucha de todo un pueblo, Barruelo de Santullán. Su solidaridad, y su buen hacer, en pro de una sociedad mejor, más igual, y sobre todo más sana, son sin duda un ejemplo para el mundo. La defensa de la sanidad pública es una bandera verde, que nos representa a todos y cada uno de los vecinos, y que no hace otra cosa sino potenciar un ejemplo de lucha, tesón, fortaleza y resiliencia

¡Gracias por tanto!





“OTROS PROFESIONALES DE LA SALUD”

José Pedro Bravo Castrillo.
Titulado Superior en Administración Sanitaria.

Los derechos de los usuarios de los servicios sanitarios, se garantizan también a través de profesionales cuya formación nada tiene que ver con las ciencias de la salud. Nos referimos a profesionales que han dedicado su vida laboral a “promover y difundir” los estudios relativos al derecho sanitario y de la salud, a resolver dudas y emitir opiniones o pareceres sobre aspectos jurídicos que resultan transcendentes para una correcta prestación del Servicio Sanitario público. ¡Son los Juristas para la Salud!

Ante una normativa que evoluciona y se desarrolla a velocidad de vértigo, necesariamente hemos de aprender a interpretar con unidad de criterio espinosos planteamientos que afectan tanto a los profesionales de nuestras Instituciones Sanitarias como a los usuarios de los Servicios Sanitarios, y que inevitablemente trascienden al mundo del derecho.

A través de foros y encuentros entre profesionales de corte sanitario y no sanitario, desde hace muchos años se vienen intercambiando puntos de vista, experiencias e ideas, que sirven para asesorar y legitimar la adopción de difíciles decisiones que deben adoptar los clínicos en su quehacer diario.

En estos tiempos se puede plantear el debatido asunto de la negativa de un paciente a recibir tratamiento, y somos capaces de valorarlo en relación con la legítima aspiración del profesional sanitario de “poner solución a un problema de salud que representa un riesgo real para el usuario”. De forma exquisita se separan los supuestos que afectan a la salud de un individuo con aquellos otros en los que puede verse afectada la salud pública o de un tercero. En todo caso, el asesoramiento de los juristas se dirige a respetar el derecho de quienes resultan legítimamente interesados, ponderando siempre el acatamiento de la voluntad de las personas en relación con la obligación que corresponde a la Administración Sanitaria de velar por su seguridad. Así por ejemplo sucede en los supuestos planteados por Testigos de Jehová o huelguistas de hambre en un centro penitenciario.

Definitivamente, gracias a las campañas de formación e información que proceden del mundo del derecho, se ha instalado en los Centros e Instituciones Sanitarias la cultura de la confidencialidad y protección de datos, en el marco del derecho a la intimidad del paciente y con el trasfondo del necesario secreto médico que el profesional reclama para sí.

Han sido "los Juristas para la Salud" los que han centrado el debate sobre la propiedad de la Historia Clínica, para determinar la documentación que se debe facilitar a los usuarios o legítimos interesados.

En la actualidad los Centros e Instituciones Sanitarias garantizan la entrega de un ejemplar de la historia clínica o de datos contenidos en ella, al tratarse del "documento sanitario personalizado" que contiene mayor cantidad de información de carácter íntimo del paciente. Pero no debemos olvidar que esta circunstancia en modo alguno impide establecer limitaciones, dado que se debe evitar el uso incorrecto de datos subjetivos que afectan a la propiedad intelectual de los profesionales médicos (nos referimos a las notaciones subjetivas que nada tienen que ver con los datos personalísimos del paciente).

Hemos aprendido a discriminar las peticiones de entrega de historias clínicas por parte de familiares, cuando no se constata la imposibilidad del usuario de hacerse cargo de su propia historia clínica o la autorización a un tercero.

Se mantiene de forma escrupulosa "el secreto profesional" como deber de los profesionales que prestan sus servicios en los centros e instituciones, en conexión con el derecho del paciente a su intimidad y confidencialidad de las cuestiones que ha confiado. Esta obligatoriedad para toda clase de funcionarios públicos de mantener el secreto de informaciones consideradas confidenciales, ha sido reforzada por el actual Código Penal: "*El profesional que, con incumplimiento de su obligación de sigilo o reserva, divulgare los secretos de otra persona, será castigado con la pena de prisión de uno a cuatro años, multa de doce a veinticuatro meses e inhabilitación especial para dicha profesión por tiempo de dos a seis años".*

Otros temas son objeto de estudio permanente, como la postura de los profesionales sanitarios ante la objeción de conciencia, entendida esta como la negativa a acatar un deber o norma amparándose en razones de conciencia. En estos casos, son los tribunales los que determinan el bien jurídico en conflicto que debe prevalecer.

Por último, para garantizar los derechos de los usuarios no podemos olvidar la intervención de los juristas en problemas derivados de la responsabilidad civil o penal en el ejercicio de las profesiones sanitarias, la gestión de los servicios sanitarios, el régimen jurídico del personal de las Instituciones Sanitarias, la salud pública…

Por lo tanto, el conocimiento del derecho sanitario en todos sus aspectos resulta de gran importancia para los profesionales, para los usuarios y para los gestores.

Finalizo con el deseo de remarcar el encabezamiento de este artículo. Existen otros profesionales de la salud encargados de estudiar, analizar y difundir las normas que afectan a los derechos y obligaciones de los usuarios del Sistema Sanitario Público:

¡Los Juristas para la Salud!

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.

En invierno lo sano es comer coles

Las coles, tan de moda actualmente por sus múltiples beneficios para la salud, son un grupo de vegetales que pertenecen a la familia de las brasicáceas o crucíferas, denominadas así por tener flores con 4 pétalos dispuestos en forma de cruz.
En España la más consumidas son la coliflor, repollo, coles de Bruselas, brécol, lombarda y nabo.

Familia Brassicaceae o Cruciferae (crucíferas)
> 3200 especies

Brassica
Berza, col, coliflor, brécol, romanesco, repollo, lombarda, coles de Bruselas, col china, col rizada, Pak-choi
Nabo o colinabo, nabiza, grelos
Colza, aceite de colza
Mostaza negra

Raphanus
Rábano, rabanitos
Wasabi (rábano picante)

Sinapis
Mostaza blanca

Nasturtium
Rúcula, berro



Las crucíferas, utilizadas desde la antigüedad, han sido ampliamente estudiadas no sólo por sus propiedades nutritivas sino también por su contenido en otros componentes bioactivos que parecen tener un importante papel en la salud. Hay tantas diferentes que es muy fácil la variedad en la dieta.

Características nutricionales y papel en la salud

En conjunto, todas las verduras de este grupo tienen una composición nutricional similar. Aportan muy pocas calorías, pues tienen una gran cantidad de agua (más del 80%). El contenido de proteína y carbohidratos tampoco es significativo y es muy bajo el de grasa y, como alimentos de origen vegetal, NO tienen colesterol.

Sin embargo, las coles son ricas en numerosos minerales (potasio, magnesio, fósforo, selenio, entre otros, pero tienen muy poco sodio) y vitaminas (C, K, B6, folatos) y su contenido de fibra (soluble e insoluble) también es apreciable.

Pero el interés actual de estos alimentos que ha hecho que aumente su oferta en el mercado y su consumo, está relacionado también con la presencia de diversos componentes bioactivos que tienen un importante papel en la salud.

Composición por 100 g de parte comestible

	Coliflor	Lombarda	Brécol
Agua	92 g	90 g	91 g
Energía	25 kcal	31 kcal	25 kcal
Proteína	1,9 g	1,4 g	3 g
Grasas	0,28 g	0,16 g	0,4 g
H de Carbono	4,97 g	7,4 g	2,4 g
Azúcares	1,91 g	3,8 g	2,3 g
Fibra	2 g	2,1 g	3 g
Ca	22 mg	45 mg	93 mg
K	299 mg	243 mg	370 mg

Moreiras y col., 2018; USDA



	Coliflor
Vitamina C	48 mg
Folatos	57 mcg
Vitamina K	15,5 mcg
Carotenos	0 mcg
Fitoesteroles	18 mg
Kamferol	0,36 mg
Quercetina	0,53 mg
Glucosinolatos	26-106 mg



	Lombarda
Vitamina C	57 mg
Folatos	18 mcg
Vitamina K	38 mcg
Carotenos	670 mcg
Luteína + Zeaxantina	329 mcg
Licopeno	20 mcg
Quercetina	0,35 mg
Miricetina	0,20 mg
Cianidina	210 mg
Glucosinolatos	47-124 mg



	Brécol
Vitamina C	110 mg
Folatos	110 mcg
Vitamina K	102 mcg
Carotenos	630 mcg
Luteína + Zeaxantina	1403 mcg
Kamferol	7,8 mg
Quercetina	3,3 mg
Clorofila	alto
Glucosinolatos	45-148 mg



Estos componentes, también llamados genéricamente fitoquímicos, son muy numerosos y de diversa naturaleza: carotenoides como la luteína y la zeaxantina, antioxidantes necesarios para la salud ocular; flavonoides, como la quercetina; antocianinas, como la cianidina; enzimas antioxidantes y otros muchos compuestos minoritarios.

Entre ellos hay unos que destacan especialmente porque prácticamente solo se encuentran en este grupo de vegetales, los glucosinolatos, que contienen azufre y que le confieren su sabor y olor tan característicos y que son los principales responsables de su papel protector .

Durante la preparación de las comidas, al masticar y en la digestión, los glucosinolatos son activados por el enzima mirosinasa para formar los compuestos activos: isotiocianatos e índoles a los que se atribuyen los efectos protectores.

Efectos

[primeros estudios glucosinolatos-brécol-cáncer en animales en 1970s]:

- Antimicrobiano
- Antioxidante
- Antiinflamatorio
- Activan el sistema inmune
- .....



España es el mayor exportador de coles (brócoli, coliflor y coles) de la Unión Europea y el 2º mayor productor después de EEUU

Asociación de Productores-Exportadores de Frutas y Hortalizas de la Región de Murcia

https://masbrocoli.com/web/espanaeselmayorexportadordecolesdelaunioneuropea/

Consejos prácticos en la cocina

Para reducir las leves molestias digestivas (hinchazón, flatulencia o gases) que algunas personas sienten por su contenido en compuestos azufrados, fibra y rafinosa, se pueden cocinar añadiendo comino o hinojo o cualquier otra hierba con efecto carminativo o tomar una infusión digestiva después de la comida.

Para evitar pérdidas de nutrientes (especialmente de vitamina C y folatos) se pueden consumir crudas, por ejemplo, picándolas finamente en las ensaladas, o cocinadas al vapor o salteadas.

Para mitigar un poco el característico olor que desprenden al cocinarlas por la presencia de los compuestos azufrados tan buenos para la salud, se puede añadir limón o vinagre al agua de cocción, perfumar el agua con tomillo o romero, agregar leche.

Curiosidades

Romanesco *(Brassica oleracea var. botrytis L.)*
(Romanesco broccoli, Broccoflower)



"La col fractal"



"El brócoli Romanesco tiene un exquisito diseño fractal representando el espiral dorado, la proporción áurea pitagórica: una estructura fractalizada en la que cada porción nace de la anterior y gesta la siguiente"

Fractal: patrón geométrico que se autorreplica, infinitamente, a escalas menores. Cada porción de un fractal proyecta la figura completa a una escala más pequeña.

Refranero popular

- *El que quiere la col, quiere las hojas que están a su alrededor.*
- *Los nabos con coles, manjar barato y de los mejores.*
- *Berzas en enero saben como carnero.*
- *Si a tu marido quieres bien, dale coles por San Andrés (30 de noviembre) ; y si lo quieres mal, dáselas por San Juan (24 de junio).*
- *Por Santiago, el buen nabo ha de estar sembrado.*



Y ..... “Un paseo por el Arte”



Tacuinum Sanitatis, Códice medieval ilustrado sobre salud y bienestar

Recogiendo coles

https://www.europeana.eu/es/item/2059502/data_foodanddrink_http___www_bildarchivaustria_at_Preview_18945982_jpg



Martín de Vos (Amberes, 1532 - Amberes, 1603)

La Tierra

https://www.museodelprado.es/coleccion/obra-de-arte/la-tierra/6d28a6cd-2984-4efa-a8c0-abb0513b4825

Cocina y Literatura

«Boda y acompañamiento del campo»
Francisco de Quevedo (1580 – 1645)

Una de las bodas más sonadas del Siglo de Oro, el romance "Don Repollo y doña Berza"

Don Repollo y doña Berza,
de una sangre y de una casta,
si no caballeros pardos,
verdes fidalgos de España,

casáronse , y a la boda
de personas tan honradas,
que sustentan ellos solos
a lo mejor de Vizcaya,

de los solares del campo
vino la nobleza y gala,
que no todos los solares
han de ser de la montaña.
….

Doña Mostaza, menuda,
muy briosa y atufada:
que toda chica persona
es gente de gran mostaza.
…..

De blanco, morado y verde,
corta crin y cola larga,
don Rábano, pareciendo
moro de juego de cañas.
…..

Don Nabo, que, viento en popa,
navega con tal bonanza,
que viene a mandar el mundo
de gorrón de Salamanca.



http://www.cervantesvirtual.com/obra/don-juan-vlez-de-len-refundidor-de-quevedo-a-propsito-del-romance-don-repollo-y-doa-berza-0/
http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/antologia-poetica--39/html/ffa6b3fe-82b1-11df-acc7-002185ce6064_3.html

EL CÁNCER DE CÓLON SE PUEDE PREVENIR



Francisco Mario Santos Mogrovejo
Enfermero Hospital Virgen de la Concha.

Nuestra amiga Rosa me ofrece amablemente unas líneas en vuestra muy lograda revista. Aquí me tenéis Mario para todos, enfermero del Hospital Virgen de la Concha de Zamora, espero que estas sean de provecho, y pongo en ellas todo mi cariño.

La mejor inversión que puede hacer el gobierno de una nación o el vecino de una comunidad es la EDUCACIÓN. Hace algún tiempo el SACYL desarrolló un admirable programa para la detección precoz del cáncer de colon. Veo con tristeza, como cada vez son menos los ciudadanos que participan, en estos momentos inferior al 20% de la población diana (Salamanca). Esperemos que estas líneas lleguen más allá de vuestro ámbito personal, familiar y amistades.

Todos sabemos que no hay cáncer bueno, el de colon cuando se manifiesta suele ser complejo. Es de los más frecuentes a partir de la 5ª década, con una incidencia algo mayor en varones. Como todos los sucesos de la vida por exceso o por defecto. Exceso de alcohol, carne roja, embutidos, grasas, ahumados (Qué ricos.) Por defecto, dieta pobre en fibra, fruta, legumbres, verduras. En una ocasión la doctora Rascarachi, tan joven como eficaz, me apuntaba que la endogamia en nuestras sociedades rurales contribuye con más de 2000 años.

El programa de la Junta es sencillo y muy eficaz. A partir de 45-50 años se invita a la población que solicite a su médico de familia la prueba SOH (Sangre Oculta en Heces.) Se recoge una pequeña muestra de heces, que se envía al laboratorio. Si es negativa, se repite en 4-5 años, salvo antecedentes familiares. Si positiva, se recomienda observación o colonoscopia (Con frecuencia se debe a contaminación por hemorroides o defecto de recogida).

La Colonoscopia

Es una prueba cotidiana, no invasiva ni traumática. Bajo sedación se introduce por el orificio anal el endoscopio-colonoscopio (Endo significa dentro, escopia significa observar), tubo flexible equipado de una micro cámara de video de alta resolución. Se observa todo el trayecto del colon, intestino grueso, desde el ano hasta el ciego (Apéndice). En caso de alteraciones estructurales de la mucosa se procede a su biopsia o disección. Abundan pólipos milimétricos (tamaño semilla sésamo) sin relevancia actual, después de un tiempo pueden degenerar. Otras veces son pólipos de gran tamaño, garbanzo-fresa, que ya indican malignidad. Sea en una sesión o varias se eliminan mediante bisturí eléctrico, fulguración o simplemente arrancamiento. Este acto "sencillo" evita la intervención quirúrgica de la que nuestros abuelillos del pueblo dirían que: "*El cirujano hinca el cuchillo y saja por lo sano un cacho de la tripa cular*" (Para las alumnas-os de Enfermería, por supuesto emplearía otros términos).

La preparación

Consiste en tomar unos preparados y abundante agua el día anterior para limpiar el intestino y facilitar su visión.

Una vez finalizada la prueba, los pacientes no tienen conciencia de la misma y todos coinciden que la preparación fue muchísimo peor. Algunas personas ancianas no la pueden finalizar y acaba siendo una falacia (Fake news, dirían los pijos) que amedrenta al personal y le hace reticente.

Mi experiencia personal

En la segunda cita del cribado, después de una radioterapia, tuve unos resultados ambiguos. Mi jefe el Dr. Santiago Rodríguez, excelente persona y profesional, determinó hacer la colonoscopia, afortunadamente negativa. Cierto es que tengo una gran capacidad para ingerir un volumen de agua considerable, sobre todo si está fría, con lo cual sólo me supuso pasar media tarde en casa, por aquello del "apretón".



Fotografía tomada página web de nacionfarma.com

Animo a todo el mundo a que participe en el programa y no tenga el mínimo temor a la prueba, y a todos vosotr@s para que desde vuestra posición hagáis que este mensaje no se lo lleve el viento, a ver si entre todos mejoramos esa estadística que nos hace sonrojar a profesionales y usuarios castellanos leoneses.

PANDEMIA COVID EN ATENCIÓN PRIMARIA



Isabel Baños Merino.
Médico de Atención Primaria C de Salud de Saldaña.
Comité Técnico AECC Palencia.

Han pasado poco más de 11 meses desde que oímos hablar en enero 2020 de un nuevo virus en China y recibimos los primeros procedimientos de actuación ante la hipotética llegada de un posible caso de enfermedad por el nuevo coronavirus. Rápidamente la infección se expandió, afectando más zonas y cuando llegó a Italia, con la amenaza acercándose, tímidamente, preparamos el plan de contingencia en el Centro de Salud.

Establecimos consulta específica para atender los casos sospechosos (consulta covid), aprendimos a colocar y quitar EPIS, cumplimos y recomendamos medidas de seguridad: uso de mascarillas, mantener distancia e higiene de manos. Nos mantuvimos alerta y continuamos con nuestro trabajo habitual. Sin darnos cuenta los procesos febriles, y otros síntomas dejaron de ser las patologías infecciosas habituales y comenzaron los casos de coronavirus. El virus se propagaba sin tiempo para asimilar y adaptarnos a la situación.

Esta pandemia lo ha condicionado todo y nos ha cambiado el trabajo y la vida.

En la "primera ola" ante el estado de alarma, nos reorganizamos para trabajar de otra manera, separando la patología covid del resto de patologías. Era preciso evitar aglomeraciones en salas de espera y contagios en Centro de Salud y consultorios. Aumentamos las consultas telefónicas para solucionar trámites de recetas, bajas e informes, ajustes de tratamiento… y tener que acudir a consultas solo en casos necesarios.

Casi sin tregua llegó la "segunda ola" en la que desde Atención Primaria hemos asumido la realización de pruebas diagnosticas (PCR y test de antígenos) para la detección precoz de casos, seguimiento de casos covid, y rastreo de contactos (ayudados actualmente por la UME).

Aunque estamos cansados, todo esfuerzo será poco para frenar la propagación de este virus, siempre con la preocupación de no dejar de lado patologías crónicas, agudas, urgentes, pacientes oncológicos, vulnerables ; en definitiva a nuestros pacientes , que son la esencia de nuestro trabajo y necesitan sentirnos cerca y accesibles.

Son muchos los momentos y situaciones que permanecerán en nuestro recuerdo una vez que consigamos que esta situación excepcional se acabe:

-El temor, desconcierto, inseguridad ante lo desconocido y el afán por protegernos entre todos.

-La sensación de impotencia por la afectación caprichosa del virus que desde el principio parece actuar "como le da la gana".

-El trabajo de elaboración "casera" de EPIS en el Centro de Salud ante la escasez de equipos inicialmente. La generosidad y la colaboración de Ayuntamientos, Guardia Civil, empresas y particulares con sus donaciones de distintos materiales para ayudarnos, aportando cada uno lo que podía.

-La angustia al atender la primera vez a un paciente covid "metidos" dentro de EPI completo y a la vez, el alivio por el cuidado y aliento de los compañeros.

-Las emociones en las consultas telefónicas con nuestros pacientes, sus silencios, sus miedos, y la preocupación mutua. Con el paso de los meses estas conversaciones a las que no estábamos tan acostumbrados, se han hecho habituales y seguirán formando parte de nuestro día a día.

-La preocupación por los pacientes y compañeros que han enfermado. La tristeza, dolor y el recuerdo para los que se han ido.

Ojala que dentro de poco tiempo todo esto pase, queden solo recuerdos y recuperemos nuestra ansiada normalidad. Seguiremos utilizando las habilidades y las cosas que esta situación dramática nos ha hecho aprender.

LA IMPORTANCIA DE NUESTRA VOZ



María Renedo Bahillo
Neuro-logopeda en Neurobidea
Centro de Neurorehabilitación (Pamplona)

¿Qué es voz?

Existen muchas acepciones del término "voz" en función del punto de vista desde el cual definimos dicha palabra, pero hoy nos centraremos en la voz como el *sonido generado por el aire que sale de los pulmones atravesando el aparato fonador humano*, es decir el instrumento que el ser humano posee mediante el cual podemos relacionarnos con otras personas y vivir en sociedad; pero, ¿Qué nos ocurre cuando no disponemos de voz?

Si bien es cierto que existen otros métodos de comunicación, el uso de la voz es, en ocasiones, fundamental en nuestro desarrollo social, pues gracias a ciertas cualidades de la voz transmitimos nuestras emociones. Así, es necesario que intervengan otros órganos para que ésta llegue a producirse, como la laringe, cuerdas vocales y la boca, formando parte de nuestro aparato fonador, o la lengua, labios, dientes y otros órganos encargados de la articulación.

Importancia de la voz

Como ya hemos expuesto nuestra voz es el aparato fundamental de socialización del que dispone la especie humana, pues somos la única especie capaz de comunicarnos a través del lenguaje verbal articulado.

Por lo tanto, la voz no sólo es el medio mediante el cual articulamos el lenguaje, sino que su importancia reside en su poder para moldear y dotar el mensaje con información y/o características no implícitas; así, si alguien nos dice que está feliz con un tono que no expresa felicidad, nosotros como interlocutores podemos deducir que esa persona está triste, enfadada o preocupada, entre otros ejemplos.

¿Cómo se produce la voz?

La voz humana se produce en la laringe, donde el aire procedente de los pulmones durante la espiración es forzado a través de la glotis haciendo vibrar las cuerdas vocales, mientras la boca y la nariz actúan como resonadores naturales del sonido.
El ser humano será el encargado de controlar de forma consciente esas producciones, por lo tanto, dependiendo de la fuerza de espiración que generemos así será la intensidad del sonido producido.

En consecuencia, qué ocurre cuando algo externo (disfonía, laringectomía, cáncer de cabeza y cuello) afecta a nuestra voz; tendremos que llevar a cabo un proceso de reeducación y/o rehabilitación en función de las alteraciones y dificultades que poseamos con la ayuda de un especialista, lo que en ocasiones puede llegar a ser doloroso y frustrante.

CONSEJOS PARA CUIDAR NUESTRA VOZ



- **Evitar el carraspeo para “aclarar la voz”, lo que hace el carraspeo es el efecto contrario llegando a producir irritación.**
- **Evitar el uso excesivo y repetitivo de la voz; debemos otorgar a nuestra voz descansos necesarios. En caso de ser inevitable un uso excesivo (maestros, cantantes…) debemos modular nuestra voz de forma apropiada.**
- **Evitar el consumo de tabaco y alcohol.**
- **Evitar exponer la voz a ambientes contaminantes de forma excesiva, aire acondicionado, calefacción muy alta, ambientes ruidosos, humo, etc.**
- **Prestar atención a los signos de tensión vocal: dolor, disfonías, sensación de cuerpos extraños, etc.**
- **Acudir al especialista siempre que notemos cualquier cambio o dificultad en nuestra voz.**



¿ Qué te apasiona?

* Miguel de Unamuno. “Un español de origen vasco”
* Gestación de la acción voluntaria.
* Músico ¿Y qué más?
* Era en Magaro, barrio de Cartago, en los jardines de Amílcar.
* El arte cura.
* El arte con ingenuidad.
* La nueva normalidad.
* Lo que me apasiona.



MIGUEL DE UNAMUNO, UN ESPAÑOL DE ORIGEN VASCO....

Beatriz Quintana Jato
Catedrática de Literatura

El 31 de diciembre de 1936, con 72 años, moría Unamuno en Salamanca, en su casa, sentado frente a la camilla familiar. Según cuenta su nieto mayor, Miguel Quiroga de Unamuno, su abuelo se encontraba conversando con una visita y su interlocutor olió a quemado en la habitación: eran las zapatillas de don Miguel, que se quemaban en el brasero...

Un ataque cerebral fue la causa inmediata de su muerte, pero en realidad moría de amargura, cansado y con un profundo dolor al ver cómo España se teñía de rojo, cinco meses después de haber comenzado la guerra civil.

De su amargura da buena cuenta la carta que escribió a Lorenzo Giusso, periodista italiano, cuarenta días antes de su muerte: "***Esto es un infierno; el que se adhiere al uno o al otro bando, ha de ser sin condiciones y sin piedad (...) tan salvajes como los "hunos" son los "hotros", en esta guerra sin cuartel, sin piedad, sin humanidad y sin justicia..."***

Y es que Unamuno, como el resto de sus compañeros de la Generación del 98, amaba a España apasionadamente, y con pasión sentía sus problemas ("me duele España en el cogollo del corazón"), dijo en una ocasión.

Los escritores del 98 transformaron la derrota frente a Estados Unidos en meditación sobre España, y el deseo de regenerar la patria hundida tras el desastre hizo que estos intelectuales propugnasen medidas tendentes a una toma de conciencia por parte de la sociedad para un cambio radical. Sin embargo, no tardaron mucho tiempo en darse cuenta de la imposibilidad de realizar sus sueños, ante el inmovilismo y la apatía de la gente.

Unamuno tuvo dos grandes preocupaciones, que llenaron su vida y su obra: la preocupación por España y el tema religioso, presentes en todas y cada una de sus declaraciones, igual que su espíritu contradictorio y deseoso de lucha interior.

Respecto al primero de los temas, sus esperanzas iniciales estuvieron puestas ideológicamente en el socialismo, al que consideraba la única solución capaz de humanizar la sociedad y dar a todos las mismas oportunidades. Sin embargo, en 1895 en carta dirigida a Clarín, se mostraba desengañado y manifestaba su deseo de que el socialismo se humanizase, marchitase su dogmatismo y dejara de centrar su preocupación en el factor económico.

Y así, sus iniciales ideas socialistas y anarquistas dieron paso sucesivamente a posturas inconformistas ante la monarquía, la dictadura, e incluso ante la propia república.

Sus ataques a la dictadura de Primo de Rivera le costaron el destierro a la isla de Fuerteventura, y cuando la República triunfó, sintió una gran esperanza que pronto se convirtió en desengaño, al ver que las libertades por las que tanto había luchado se transformaban en intolerancia ("No daré más vivas a la República mientras no pueda dar también vivas al rey, a cualquier rey...") Y *esto lo decía un hombre que nunca fue partidario de la institución monárquica.*

Cuando después de 1931 pudo observar cómo eran quemadas algunas iglesias y se asesinaba a religiosos, Unamuno sintió una gran congoja que le dictó estas palabras:

"...Esas miserables turbas que queman iglesias, destrozan imágenes, asesinan curas y frailes, no lo hacen por ateísmo. Lo hacen por desesperación. Desesperados de no poder creer, de no acertar a creer en algo. Lenin les dijo que la religión es el opio del pueblo, pero ellos sienten necesidad de opio; y a falta de él, se emborrachan con sangre y con fuego."



Fotografía del Instituto Cervantes de Miguel de Unamuno en La Flecha (1934), - EFE / JOSÉ SUÁREZ

No es de extrañar, pues, que cuando comienza la guerra civil, tema los más negros presagios e intente un utópico acercamiento a las principales figuras del levantamiento militar. La entrevista tuvo lugar con José Antonio Primo de Rivera en Salamanca, y fue muy poco comprendida por casi todos, e incluso por él mismo poco tiempo después.

En realidad, fue un intento casi desesperado de buscar una solución para el problema de España. Esta conversación, que le costó ser destituido de su cargo de rector y restituido en él por Franco al poco tiempo, muy pronto se vio invalidada al ver cómo aquéllos en los que había puesto sus esperanzas eran tan salvajes e intolerantes como los otros; y los métodos que empleaban para su obra salvadora, "ni eran civilizados ni occidentales, ni mucho menos cristianos".

*Y llegó la apertura del curso académico el 12 de octubre de 1936, y el enfrentamiento con el general Millán Astray, al oír que éste profería la triste y famosa frase "¡*Muera la inteligencia!".

A partir de aquí, Unamuno apenas salió de su casa, en la que permaneció custodiado por un policía que lo seguía a respetable distancia, mientras veía cómo España se hundía más y más en el odio y en la muerte.

En realidad, "Unamuno fue un valiente que plantó cara a todos", en palabras de Antonio Machado, que al estallar la guerra afirmaba no estar a la izquierda ni a la derecha; un hombre que quiso fundar el "Partido de la Cultura", *y que fue recluido en su casa al final de su vida, cuando aquella "epidemia de locura" y aquella "guerra incivil", como él decía, había comenzado a asolar España.*

Por otro lado, Unamuno miró con inmenso amor la tierra castellana, como sus compañeros de generación, encontrando en ella la completa identificación con su espíritu. En el campo castellano por el que solía pasear (para "digerir" sus lecturas), vio Unamuno la sustancia de la verdadera historia: "Los periódicos nada dicen de la vida callada de millones de hombres sin historia, que se levantan a una orden del sol y van a sus campos a proseguir la oscura y silenciosa labor, cotidiana y eterna, labor que echa las bases sobre las que se alza la historia".

Otro gran tema íntimo que acompañó a Unamuno hasta su muerte fue el tema de Dios, o mejor dicho, su deseo desesperado de creer en la inmortalidad.

Particularmente difícil resultaba esta cuestión para un hombre contradictorio como él, que "pensaba con el corazón y sentía con la cabeza", y que hacía suya la frase de Descartes modificándola ("Siento, luego existo...").

La cuestión fundamental era que le resultaba imposible acceder a la existencia de Dios por vía intelectual, mientras que sí se le revelaba por el sentimiento.

De esa lucha entre su cabeza y su corazón nace una fe viva y angustiosa que tiene la huella indiscutible del filósofo danés Sören Kierkegaard, y que rechaza el ritualismo y la comodidad pasiva como elementos contrarios a la auténtica fe.

Miguel de Unamuno y Jugo de Larraz, fue bilbaíno de nacimiento aunque se consideró siempre un "español de origen vasco". Nació en 1864 y cuando tenía nueve años padeció el sitio de Bilbao por las tropas carlistas, hecho que quedó grabado para siempre en su memoria. A los dieciséis años se trasladó a Madrid, donde estudió Filosofía y Lenguas clásicas y se doctoró.

Autodidacta, llegó a poseer una cultura extraordinaria, y manejaba hábilmente numerosas lenguas: árabe, japonés, italiano, francés, vasco, catalán, gallego, portugués, hebreo, sueco, latín, castellano, noruego, alemán, inglés, danés y griego.

Desde muy joven reaccionó contra el convencionalismo de su formación religiosa, y también contra el estrecho patriotismo vasco, queriendo descubrir una patria más amplia en la España con la que soñaba.

Su matrimonio con Concha Lizárraga fue tal vez la página más feliz de su vida, hasta el punto de que cuando ella murió, pocos años antes que él, Unamuno quedó destrozado ("¿Fue ella? ¿Fui yo quién se murió? Yo no sé quién era yo, ni quién era ella ¡pobre de mí!").

En 1891 obtuvo la cátedra de griego en la Universidad de Salamanca, y el contacto con esa ciudad fue tan decisivo para él, que ya no sintió el deseo de volver a vivir en su tierra natal, dedicando a la ciudad castellana numerosos poemas llenos de amor que muestran una identificación poco común entre un hombre y una tierra ("Cada vez que os hablo de mí, os hablo de Salamanca. Si hay algo en mí que os guste, a ella se lo debo).

Y también: "Pregona eternidad tu alma de piedra /...Y cuando el sol al acostarse encienda / el oro secular que te recama, / con tu lenguaje, de lo eterno heraldo, /di tú que he sido...."

Designado rector en 1901, fue desterrado a Fuerteventura en 1924, y pasó luego a Francia hasta que en 1930 regresó triunfalmente a España al caer la dictadura; fue elegido diputado a Cortes de la nueva República, aunque sin pertenecer a ningún partido político.

Desencanto, crítica, angustia y aislamiento serán las fases por las que irá pasando Unamuno, hasta que un ataque cerebral puso fin a su larga lucha el 31 de diciembre de 1936.

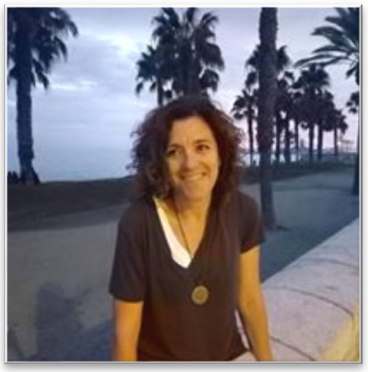
Pensador, ensayista, novelista, poeta, dramaturgo y periodista prolífico, fue Unamuno también profesor universitario, rector, diputado, y también hubo en él algo de profeta.

Ortega y Gasset, con el que no siempre estuvo de acuerdo en sus ideas sobre España, manifestó al morir don Miguel: "La voz de Unamuno tronaba sin cesar por los ámbitos de España. Temo que desde ahora padezca España atroz silencio..."

Entre lo último que escribió figuran algunos poemas que compuso en Palencia, a donde acudió repetidas veces a casa de su hijo mayor, que era arquitecto municipal entonces. Estos poemas tienen un tono amargo y premonitorio:

"Camino va de la noche –tras el horizonte está- / va cantando en el camino / para las penas matar./...la muerte se va viniendo / según la vida se va"), que recuerdan los versos de Jorge Manrique ("Cómo se pasa la vida, / cómo se viene la muerte / tan callando...)

GESTACIÓN
DE LA ACCIÓN VOLUNTARIA



Monserrat Serrano Caballero.
Voluntaria AECC Palencia

Seguro que a todos en alguna ocasión se nos ha pasado por la cabeza hacernos voluntarios o voluntarias, pero al final hemos ido aplazando esa idea por diversos motivos bien porque el trabajo no nos dejaba tanto tiempo libre como hubiéramos querido bien porque la familia nos exigía más tiempo del que pensábamos, en definitiva…que lo fuimos relegando a un segundo término y nunca encontramos el momento oportuno.

Este pensamiento con la edad se va madurando (la mayoría de la población voluntaria tiene más de 45 años) y consolidando. Son varios los factores que juegan a favor - principalmente la edad y la experiencia adquirida, sin olvidar en mi caso el papel que ejercieron, también los medios de comunicación; presentándome un escenario que yo no había contemplado anteriormente. La primera vez que se gestó en mi la acción voluntaria fue en la década de los noventa en el marco de una sociedad cambiante donde asociaciones y ONGs empezaban a implementarse como verdaderos actores dentro de importantes sectores de la sociedad.

En esa época ser "voluntari@" estaba de moda. Una vez que germinó en mi esa idea fui leyendo al respecto y el momento llegó. He encontrado algunos autores que describen que ejercer el voluntariado mejora el estado de ánimo, retrasa la aparición de enfermedades e incluso reduce la mortalidad. No sé si esto será cierto pero lo que sí he podido confirmar es que "la acción voluntaria" mejora el estado de ánimo.

Los valores en que se basa la actividad del voluntariado no son nuevos, han estado implícitos en la sociedad desde que se constituyeron las primeras comunidades. La *solidaridad* entendida como ayuda entre iguales o "no iguales"; la *cooperación*, la *colaboración* no solo entre pueblos o Estados si no entre personas más o menos desfavorecidas o grupos étnicos y por último el *altruismo* determinante para comprender la acción voluntaria. Son valores que han definido la acción voluntaria en la sociedad actual y se conforma como "*consustancial a la humanidad*" porque a lo largo de nuestra historia siempre han existido acciones de este tipo. Existen en la literatura acciones de voluntariado anteriores a la Edad Media relacionadas con las instituciones religiosas fundamentalmente; con la Revolución Industrial y la eclosión de las profesiones liberales la burguesía ejerció acciones de este tipo sobre el proletariado debido a la gran desigualdad económica y social existente.

En esta época la acción voluntaria estaba determinada por familias con gran solvencia económica y asociada al género, ya que en la mayoría de los casos se trataba de "señoritas". Desde mi punto de vista el gran salto se produjo cuando se pasó de la limosna o la caridad, como conceptos clasistas, al voluntariado con vocación de servicio desde la solidaridad y el compromiso social.

Actualmente la acción del voluntariado se ejerce en el marco del Tercer Sector, que comenzó a forjarse a finales del siglo XX. El Tercer Sector no sólo incluye a las denominadas ONG's - Organizaciones No Gubernamentales- sino que también engloba a diferentes asociaciones y fundaciones. Existen elementos dentro de este escenario que condicionan negativamente estas actividades.

Considero que el elemento determinante es la instrumentalización de las ONG's en la gestión de lo público provocando que las personas voluntarias sean vistas como meros ejecutores de actividades y esto, no favorece la "acción voluntaria". Hay estudios que indican que ahora las tendencias "individualistas" están adquiriendo ventaja frente a las acciones de diferentes asociaciones y fundaciones; debido a la percepción que la sociedad tiene de muchas de ellas.

La acción voluntaria está cambiando, asistimos a una "revolución silenciosa, pacífica". Debemos reinventar las formas de dirigir nuestra actividad voluntaria, no sólo para adaptarnos a la actual situación sanitaria, sino también al modelo social que parece que se está implementando. Con el apoyo en las nuevas tecnologías se ha generado en los últimos cinco años la proliferación del *voluntariado digital*, el *micro-voluntariado* y el *voluntariado a distancia*.

La AECC de Palencia está haciendo un gran esfuerzo por adaptarse a la nueva situación introduciendo ya, esas nuevas formas de voluntariado, desde el compromiso y la formación.

Durante la actual crisis sanitaria la AECC ya ha implementado nuevas formas de voluntariado, ofreciendo su trabajo a través de plataformas digitales, con voluntarios o voluntarias que no siempre están de forma presencial y en algunos casos ofreciendo su trabajo para acciones concretas, específicas y definidas en un tiempo determinado.

Para terminar sólo remarcar que el COMPROMISO y la FORMACIÓN que ha adquirido la AECC en esta relación del voluntari@, tiene como objetivo "CUIDAR" por igual a las personas que reciben la ayuda como aquellas encargadas de darla.

Con este compromiso mutuo la AECC gesta la acción voluntaria –esencia de su trabajo.

MÚSICO ¿Y QUÉ MÁS?



Daniel Acebes Pardo

El Chelista

La semana pasada, tras uno de mis conciertos, un señor trajeado vino hacia mí. Después de agradecerme, y expresarme lo mucho que le había gustado, el hombre en cuestión me preguntó." Además de músico, ¿a qué te dedicas?"

Como alguno de ustedes conocerán, es una pregunta muy común hacia los músicos, ya sean profesionales o amateurs. Si me diesen un euro cada vez que me la han formulado, quizás no tendría que dedicarme ni siquiera a la música, sino simplemente a invertir sabiamente.

Lo que me trae hoy por aquí es la intención de hacer ver a gente como el señor trajeado lo que significa ser músico profesional. Y lo haré a través de mi vida y mi experiencia, que no deja de ser la de tantos otros.

Tuve la suerte de nacer en una familia con cierto bagaje musical (mi hermano estudió la carrera de piano), y a los 5 años ya estaba apuntado en una escuela de música para estudiar ese instrumento. Al tener piano en casa y escuchar a mi hermano, no me era ajeno. Casi como un juego. Pero por lo que sea, a esa edad, el piano no terminó de cuajar. A los 8 años entré en el Conservatorio de mi ciudad, eligiendo el violonchelo como instrumento. A partir de ese momento, como comprenderán, comienzan una serie de sacrificios(tanto míos como de mis padres). No podría continuar con el fútbol, o con el tenis, porque cada tarde, después del colegio, tendría clase en el conservatorio. Según van pasando los años, deberes, exámenes, tanto del colegio como del conservatorio, cada día, cada vez mas difíciles, hacen que las horas del día se adivinasen pocas. A esto añadimos la rabia de ver a mis amigos del colegio quedar, jugar al fútbol, hacer lo que quieran que hacen los preadolescentes, mientras yo tenía que ir al conservatorio con mi violonchelo a cuestas (o mi padre ayudándome).

Hasta los 14 años fue así, siempre en una curva ascendente de dificultad y versatilidad para poder compaginar todo a la vez. A partir de esta edad la cosa se empieza a volver incluso mas seria. Se acerca la edad de universidad, bachillerato, grado medio, preparación para grado superior. Y todo se vuelve mas apretado. Si a esto le sumamos que comienzo a ir a cursos de perfeccionamiento, masterclass y clinics todos los años, además de clases particulares, el tiempo libre queda en nada. Aún así nunca pensé en tirar la toalla.

Por supuesto, otro tema importante es el económico. Todas estas clases, cursos, instrumento, mantenimiento del mismo, cuestan mucho dinero. Y cuando digo mucho, es mucho. Yo tengo la suerte de que siempre he contado con el apoyo inquebrantable de mi familia en cada una de las encrucijadas vitales que me encontré, por lo que estoy eternamente agradecido.

Avanzamos hasta los 17 años. Los cursos de verano son cada vez de mas nivel, acudo a clases particulares de cello para preparar el ingreso a grado superior, mientras por otro lado preparo la selectividad, aún ya teniendo claro que me iba a dedicar a la música. Me compro un instrumento nuevo (bueno nuevo, de 130 años) , que me ayuda a mejorar para conseguir el objetivo. (Echen cuenta del pozo sin fondo que he sido económicamente para mis padres) Además empiezo a tocar en mis primeros ensembles y orquestas profesionales, y a dar mis primeros conciertos por mi cuenta.

Todo va como debe ir, y a los 18 me saco la selectividad, y entro en el conservatorio Superior de Castellón para hacer el Grado Superior en la especialidad de violonchelo. Con 18 años me voy de casa, y busco pisos en una ciudad desconocida y lejana de mi querida Tierra de Campos. Aunque soy becado, sigan sumando gastos (vivienda, cursos, viajes) Además en esta época empiezo a salir al extranjero, tanto para conciertos como para cursos de perfeccionamiento.



En estos cuatro años, a parte de todas las asignaturas, ensayos y clases, dedicaba una media de 5 horas al estudio. Todos los días. Sin vacaciones. (El músico es un opositor constante) Y a esto le sumamos muchos conciertos por toda España casi todos los fines de semana. Así, sin darme cuenta, acabé el Grado Superior con Matrícula de Honor.

Después de cuatro años muy fructíferos, vuelo a Alemania, primero 4 meses a Berlín para iniciarme en el idioma, y después entro en la prestigiosa Robert Schumann Hochschule de Düsseldorf para realizar un Master.

Aunque ya tenía mis conciertos y ganaba dinero de vez en cuando, estudios y vida en Alemania fueron un esfuerzo económico intenso. Pero pensé que merecía la pena. Y así fue. Saqué el certificado B2 de Alemán (obligatorio para los estudios), y con un idioma en el bolsillo, comencé mi máster con uno de los mejores profesores de violonchelo del mundo.

Allí en Alemania, empecé a los 25 años a trabajar en la Folkwang Kammerorchester de Essen, compaginándolo con un segundo Máster que hice en el Orchesterzentrum de Dortmund.

Acabado mi segundo Master, me quedé dos años trabajando en la orquesta y dando clases. Todo esto sin dejar ningún día de estudiar y prepararme, ya fuese para conciertos, pruebas.

También en esta época desarrollé mi faceta “rock”, y fundé un grupo de versiones llamado “Chelo Submarine”, en el que hice los arreglos y produje su primer y único disco. También solía coger la guitarra y dar conciertos en bares y salas de la zona de Düsseldorf, acompañado por colegas y a cambio de unas cervezas. Porque sí, además de todo esto, he tenido amigos, parejas y una cierta vida social y personal. Aunque muchas veces haya sido sacrificada por el dinosaurio que es la música, y su prioridad ante todo lo demás.

Llegado un punto, a los 28, decidí volver a España (aún teniendo trabajo en Alemania) Estaba cansado de no ver el sol, del frío, la lejanía con la familia, la forma de ser teutona...Y volví a casa por Navidad.

Sin tener nada en un principio, hice todas las pruebas que había disponibles y mas, y al quedar bien en varias listas, me llamaron de la Orquesta Sinfónica de Bilbao, donde he trabajado de colaborador hasta antes de la pandemia. También he colaborado con otras orquestas como la de RTVE, diferentes ensembles, grupos de cámara. He tenido mis conciertos solo, y he preparado (y sigo) muchas pruebas. He comprado muchas cuerdas para mi instrumento (250 euros el juego), mantenido mi cello y mi arco (mas caros que un coche grande).

Ah, y he sacado dos discos de rock con mi proyecto “El Chelista”, en el que he producido y he sido responsable de todo, dando conciertos también por toda España, en los que apenas sacábamos dinero para gasolina, pero que repetiría (y repetiré) mil veces.



No os olvidéis de las horas diarias de estudio, que siguen allí. Día tras día.

Así que, tras esta parrafada, y volviendo al principio,¿ qué debo contestar cuando me preguntan si , a parte de la música, hago algo mas? Yo lo tengo claro. Ser educado y explicar todo lo anterior de la mejor forma posible. Porque si una educación musical me ha servido para algo, es para ser empático, elegante y educado.

Espero que les haya servido para comprender un poco más la profesión de músico.

Era en Magaro, barrio de Cartago, en los jardines de Amílcar

Roberto Martínez

Oficinista

Me gusta pasear por la orilla del Canal. Las aguas, las esclusas, las flores silvestres me hacen soñar con algún lugar lejano donde vivir. Ahí las veo, A. y J. han cumplido años, se han jubilado a la vez y su puesto lo ocupan mujeres jóvenes y misteriosas.

Fueron más de veinte años juntos, no terminaron tan hartas como para cambiar de trabajo y marchar a una ciudad con un muelle envuelto en brumas, como el de la ciudad con la que sueño.

Hacía años que pensaba en sus fiestas de despedida pero esta pandemia se ha encargado de borrarlas de mi mente. En el trabajo, cuando alguien se jubila puede hacer dos cosas, celebrarlo o no celebrarlo. A A. le hubiese gustado invitar a un montón de compañeros, miles, llenar un almacén de mesas y sillas, manteles de papel, platos y vasos de plástico. Hubiese puesto un karaoke para que cada uno cantase su mejor canción imitando a los antiguos afiladores callejeros mientras los camareros, viejos amigos, van y vienen a la despensa con las bandejas sostenidas entre las yemas de los dedos de una mano, a la altura de las cejas. Habría un cortador de jamón conocido suyo, un caballo, cabras, perros y un zíngaro que ha dejado las orillas del Danubio con la intención, entre otras cosas, de comprarle a A. su vieja roulotte publicada en Milanuncios.



En cambio a J. le hubiese gustado algo más íntimo, sin más animales que sus viejos compañeros ni más espectáculos que las miradas de los que la hemos acompañado durante los últimos años. Esta idea modesta de despedida me hubiera dejado el campo libre a los postres para mostrar mis dotes de bailador cosaco.

Cuando paseo por la orilla del Canal sueño que estoy muy lejos de mi ciudad y que no soy tan viejo, que no me duele nada y que a A. y a J. tampoco les duele el estómago o la muñeca. A veces siento que el corazón late como un tambor. Entonces dejo de ver a la gente, a mis paisanos que van y vienen con prisa como si supieran a donde van o de donde vienen. Un día que no quería regresar a casa tomé un sendero desconocido. Caminé más despacio que nunca y pensé en esa gente con la que compartí mis días, un ejército de fantasmas que sigue ahí, entre los pliegues de mi cerebro.

No me refiero a mi mujer ni a mis hijos, ellos hacen lo que pueden y tienen sus sueños. He aprendido a mantenerme distante para vivir en concordia y pensar que la vida me ha dado la posibilidad de tener una gran familia. No, no me refiero a ellos sino a las personas que han visto cómo soy cuando me levanto con el pie izquierdo y lo mal que disimulo con una sonrisa postiza tras la mascarilla. Hay amigos que se fueron siguiendo una estrella rubia de bote, un proyecto o por el simple hecho de encontrar una fórmula que desconozco, colegas a los que perdí la pista, camareros que quisieron montar algo más grande en Torremolinos, libreros que tuvieron que cerrar, vecinos que avalaron a sus hijos y perdieron la camisa… y ahora compañeras de fatigas. Dicen que el tiempo es discontinuo y granular, que está formado por un conjunto de eventos y acontecimientos que se mueven gracias a una baja entropía. Para mí el tiempo es memoria y también dolor. Tránsito, principio y final.

A. y J. tuvieron hijos y ahora nietos. Son abuelas vocacionales y eso me da una gran alegría porque encuentro en ellas mucho amor para dar sin pedir nada a cambio. Yo también he recibido mi pequeña ración de su amor, por eso sé que las voy a echar de menos, han sido décadas viéndonos las ojeras monstruosas, los matices del último tinte de pelo o cómo se estropean los cuerpos, un día es la cadera que empieza a molestar, otro día es un ojo lleno de moscas…

No voy a colgar una fotografía en la oficina. Eso lo vi al poco de empezar, cuando se murió un señor mayor, tenía más de cincuenta años.

Era un gran jefe, eso decían, incluso cuando estaba enfermo y decidió seguir en el trabajo como si nada fuera a pasar hasta que un día se murió.



Después… llega un sustituto, revuelve los cajones de la mesa, tira casi todo y coloca las fotos de sus hijos, ahora en el escritorio del ordenador, en el perfil del wasap que intercambiamos. Esto ocurre más veces de lo que pensamos, de la noche a la mañana somos borrados del mapa sin llegar a la jubilación, el futuro se hace presente y se desvanece. En vez de fiesta hay un entierro y con el dinero que se recauda compramos una corona de flores donde pone recuerdo de tus compañeros.

Yo estoy en esa edad donde muchos desaparecen de un día para otro. Siempre fue así lo que pasa es que ahora me duele la cadera y a veces los ojos se llenan de moscas. Creo que por eso mis ojos no miran de la misma manera a los nuevos, carne fresca sin macerar, rostros que no sienten tan ingratas las consignas contradictorias de la jornada.

Antes de A. y J. se marchó M. Fue distinto, como si se hubiese tirado de nuestro vagón en marcha. La locomotora seguía su camino pero M. se disculpó y nos dimos cuenta de que no había facturado ninguna maleta. M. tiene una hija que trabaja en la empresa. Es como ella pero en joven. Apenas coincidimos y si lo hacemos le pregunto por el campeonato de bádminton porque cuando M. nos dejó esa hija jugaba un campeonato importante y para mí lo sigue jugando.

No tiene mucho sentido pero es la manera con la que quiero detener y medir el tiempo, aprovechar que está ahí esa imagen de la madre con el pelo más largo. No es tan difícil.

En esa ciudad lejana con la que sueño viven las personas que me abandonan. El tiempo está detenido, la entropía es muy pequeña y los personajes se han encontrado así mismos.

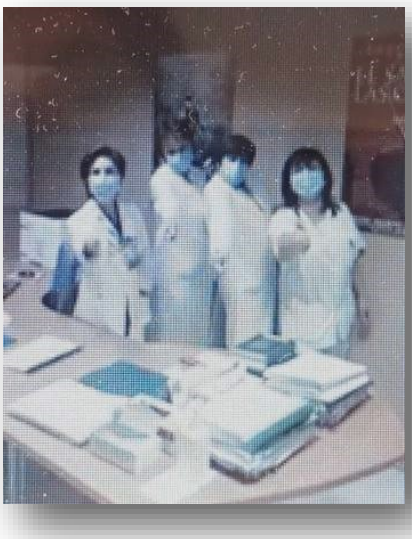
A. desayuna un buen tazón de leche con galletas rodeada de pavos reales. Los viernes J. toma una gota de café sin azúcar, con un buen chorro de leche fría en su jardín de heliotropos y terebintos. A. no lleva joyas y J. muy pocas. A. no usa tacones y J. tampoco. Tienen la misma estatura pero sus medidas son diferentes. A. tiene alma de campo y J. de paseo por el campo. A. puede vivir en una cabaña y J. no, J. almuerza un yogur con almendras peladas, crudas.

Cada mañana me ofrece unas pocas y yo me poso en su mano para picotearlas y decir no, ya basta, vale, vale, con estas ya tengo. A. mira la escena pero opta por las avellanas sin pelar, una gran bolsa blanca junto a la máquina de café y las magdalenas que ha traído G. En octubre A. contacta con un señor, dueño de una tierra de avellanos.

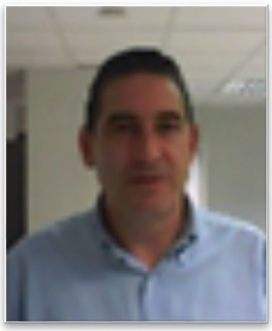


La última vez quedaron allí en vez de en la cochera. Aquella extensión me dijo, se cubre de aire, espinos y malas hierbas.

El señor la quiere vender por unos cuantos millones de pesetas. A. no le quitó la idea de la cabeza, cada uno tiene la suya y nadie es quien para cambiarla por otra. Yo tengo la mía, mi cabeza quiero decir, y me sirve para muy poco. Lo que más me gusta de ella es que durante mis paseos a orillas del Canal, entre las esclusas, las flores silvestres y los sueños me hace revivir la ciudad, esa oficina en la que el tiempo y el azar esculpió una especie de familia adoptiva un poco rara, hermosa.



EL ARTE CURA



Juan. A Miguel
Programador
Cine Club Calle Mayor

"El arte no cambia nada, el arte te cambia a ti". ***David Lynch***

Si algo hemos aprendido del confinamiento forzoso al que nos han sometido, es que el arte, al revés de lo que se dice desde fuentes oficiales, sí que es un bien de primera necesidad. Gracias a las películas, a los libros o a la música, hemos podido resistir mucho mejor una situación tan insólita y dolorosa.



En arquitectura, la luz, los colores, los materiales, las texturas, la acústica o el espacio son elementos primordiales que, en su justa medida, pueden hacer que una construcción "sea curativa". La arquitectura como espacio emocional es la base en la que se sustenta la película *Columbus* (Kogonada, 2017). En la ciudad de Columbus (famosa por sus edificios modernistas), Jim, un joven surcoreano que tiene que cuidar de su padre (un reputado arquitecto que se encuentra en estado de coma), conoce a Casey, una muchacha enamorada de la arquitectura que debe estar pendiente de su madre, adicta a las drogas y que se encuentra en proceso de rehabilitación.

El retrato que hace Kogonada de ambos personajes se hace patente en el diálogo, en una precisa puesta en escena y en los pequeños detalles a través de los cuales la pareja se va reflejando y encontrando mutuamente. El realizador establece esta conexión a través de los espacios y los vincula con los edificios que van visitando. En un momento de la película, Jim y Casey discuten sobre el concepto de "arquitectura curativa", la que defiende el diseño y la construcción de los espacios desde una perspectiva ética, siempre pensando en las personas que los habitarán. Jim, bastante desengañado con el tema, critica esa postura, promovida entre otros por su padre, argumentando que lo que mueve a los arquitectos es "gustarse a sí mismos". Sin embargo, poco a poco, vemos como Jim se va contradiciendo, sobre todo contagiado por la pasión que pone Casey en su relación personal con los edificios.

Las razones por las que dos personas tan distintas en edad, cultura y educación terminan siendo almas gemelas no se basan únicamente en la relación problemática con sus padres, sino en el poder de una arquitectura, tanto física como del alma que permite armonizar su luz, tanto física como interior.

La búsqueda de la luz también es la propuesta principal de *La Sapienza* (Eugéne Green, 2014). Alexandre, arquitecto de éxito y su mujer Aliénor, emprenden un viaje a Italia para intentar superar la insatisfacción que pesa en su tediosa cotidianidad y así hallar la luz que les rescate, tanto de su vida profesional como personal. En su caso, esa búsqueda de la luz se ve plasmada en la pureza de la arquitectura barroca de Francesco Borromini, en particular su obra maestra, la iglesia de Sant'Ivo alla Sapienza en Roma.



Según palabras del propio director, Alexander distingue al final de la película entre el saber y la sabiduría. Es el conocimiento lo que conduce a la sabiduría. Saber que se obtiene a través del conocimiento pero también con la experiencia de la vida. Es importante que una persona aprehenda el mundo a través del arte de una manera directa, sin intervención del intelecto y que la experiencia estética le haga ver otra realidad, le revele otra verdad que la que creía conocer. Eugéne Green, a través de su película, nos incita a recuperar un espacio para nuestros sentimientos y emociones mediante la reflexión.

Una película aparentemente en las antípodas de *Columbus* y *La Sapienza* es *Fourteen* (Dan Sallitt, 2019), donde el realizador sigue las andanzas de sus dos protagonistas, amigas fieles desde la infancia, atrapadas en unas vidas llenas de



trabajos inestables y citas sin futuro. Su amistad, aunque sólida, va cambiando sometida al inevitable paso del tiempo. Las dos protagonistas de *Fourteen* no pueden ser más opuestas. Mientras Mara es ordenada, paciente y mesurada, Jo es indecisa, caótica, con altibajos en su estado emocional y siempre al borde del desequilibrio mental.

En *Fourteen* podemos encontrar todos los ingredientes esenciales del cine *indie* norteamericano: un guión acotado con pocos personajes, un presupuesto ínfimo (Dan Sallitt, funcionario del ayuntamiento de Nueva York, sufraga las películas de su bolsillo) y un equipo reducido al mínimo.

La arquitectura de *Fourteen* es diferente a la construida por Kogonada en *Columbus*. Mientras que el coreano se apoya en las simetrías emocionales y físicas, Dan Sallitt se aleja del relato convencional, estructurando la película en bloques temporales con sutiles elipsis donde los graves acontecimientos nunca son mostrados. Sallitt, en un guión muy limpio y elaborado, consigue un ingenioso uso del espacio restrictivo, cerrando el plano sobre los personajes, tanto en sus casas, cafeterías o lugares de trabajo, creando una intimidad en la que el espectador se siente cómodo, aunque la secuencia pueda ser triste o dolorosa.

Uno de los aciertos de esta película grandiosa es la forma que elige el director a la hora de tratar el paso del tiempo. Las elipsis son de una precisión ostensible. De una escena a otra han pasado varios años sin ningún tipo de sobresalto narrativo. La otra forma de trabajar el tiempo recae en el registro y en el interior de las escenas, no sólo entre estas. Como ha sabido ver muy bien el critico Roger Koza, la elegancia de ese laborioso procedimiento poético se puede describir en cómo el director elige filmar las conversaciones entre sus protagonistas mientras caminan. En un cercano travelling hacia atrás al ritmo de sus pasos, plasma un sentido de la duración de la conversación con el del paseo. Magnífico dominio del tiempo.

Lo más hermoso de este film y, también lo más doloroso, es como éste propicia la convicción de que encajar en el orden del mundo es muy costoso. Los personajes son hijos de una época en la que todo es inestable y susceptible de sustitución. Encajar en este mundo tampoco es materia de elección y cuanto más sensible se es, más arduo resulta encontrar o inventar un espacio propio.

He aquí un film elegantemente filmado y dialogado, sin ningún tipo de discurso moral o político que celebra la amistad como fuerza sanadora, pared maestra en la construcción de cada persona.

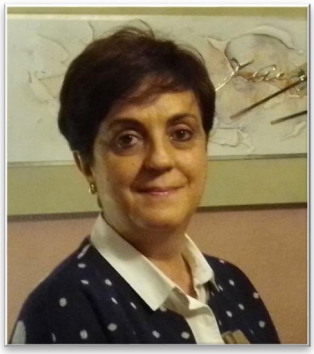
En la misma línea de *Fourteen* y quizás también prefigurándola está *Old Joy* (Kelly Reichardt, 2006), una película sencilla, rodada en 16 mm durante 10 días, con un equipo de seis personas y con dos únicos intérpretes. El argumento también es mínimo: Con el fin de ir a una fuente termal, Mark deja a su mujer embarazada en casa para pasar una noche en el campo con su viejo amigo Kurt.

La escapada de estos viejos camaradas es un auténtico desnudo emocional en el que los personajes se van desprendiendo progresivamente de todo aquello que les impide apreciar su verdadero estado vital. La película plasma el desencanto y el desaliento de toda una generación. “La tristeza no es más que una felicidad agotada”, dice uno de los protagonistas. Al finalizar esta bella y sencilla película hemos asistido a una sutil meditación sobre la amistad, la madurez y el paso del tiempo.

Después de salir de la proyección de estas películas algunos queremos creer que también existe un “cine que cura”, un cine por el que todos queremos transitar y vernos reflejados.

No sabría decir si el arte de verdad cura, pero es seguro que por lo menos puede conseguir que seamos un poco mejores.

EL ARTE CON INGENUIDAD



María Jesús Rodríguez Hernández
Licenciada en Historia del Arte

Disfrutar del arte te acaba convirtiendo en una persona ambiciosa e insaciable. De alguna manera te reconoces como un ser omnívoro que se recrea con toda forma de expresión estética. Descubres tendencias desconocidas y abordas espacios olvidados, quién sabe si tratando de llenar algún hueco "espiritual" o intentando satisfacer alguna apetencia oculta.

La admiración es esa magnitud que no tiene medidas para los adictos al arte, y así nos resulta tan sorprendente la obra del artesano como la composición extraordinaria del genio. Solo es preciso una aptitud abierta y considerada, libre de prejuicios y limitaciones, para dejarse deslumbrar; poco más hace falta para apreciar esa voluntad creativa que diferencia de todo al ser humano.

Desde la expresión mural en la penumbra de las cavernas al artificio vanguardista, del barroquismo recalcitrante a la desnudez del minimalismo, el arte nos revitaliza cuando asalta nuestros sentidos, dilata las pupilas y electriza cada neurona como el más eficaz estimulante. Además, es en sí mismo un lenguaje universal de sensaciones y contenidos que nos convoca a la reflexión y al análisis, y que, afortunadamente, no precisa de intérpretes.

Cerebro y espíritu se las componen por sí mismos y aceptan o desestiman.

Por si fuera poco, intuimos esa afinidad entre quienes, de una u otra manera, admiramos el arte sin participar del ruido social y ampuloso que a veces acompaña al evento. Y, en estos tiempos difíciles de desplazamientos y de restricciones en salas y museos, es gracias a Internet y a las redes sociales, que seguimos disfrutando y compartiéndolo desde la comodidad del sillón de nuestra casa. Pero no hay límites; más allá aún de todas estas redes de comunicación de alcance planetario podemos acudir a otro inmenso museo interior en el que alojamos nuestro repertorio favorito. Allí tienen cabida desde el mínimo broche prehistórico al portentoso Panteón romano, la Ópera de Sídney o todo el colorido luminoso de la pincelada de Sorolla. Me refiero al espacio de nuestra memoria, apasionada y generosa, que nos reedita las imágenes algún día almacenadas con tanto cuidado.

En ella nos damos cita sin horarios ni reservas y en su dominio conseguimos apaciguar ese síndrome de abstinencia que con tanta frecuencia nos asalta.

LA NUEVA NORMALIDAD



Santos Pérez Escudero
Voluntario AECCPalencia

La Video Conferencia es un sistema interactivo que permite a varios usuarios mantener una conversación virtual por medio de la transmisión en tiempo real de video, sonido y texto a través de Internet.

Estos sistemas están especialmente diseñados para llevar a cabo sesiones de capacitación, reuniones de trabajo, demostraciones de productos, entrenamiento, soporte, atención a clientes, marketing de productos, entrevistas de trabajo, etc.

Ya te habrás dado cuenta que, con la nueva normalidad, las videoconferencias han venido para quedarse, así que cuanto mejor lo hagas, mejor te va a ir en tu comunicación. También ten en cuenta que es una comunicación en directo y muchas de ellas podrán grabarse, por lo tanto, te interesa hacerlo bien.

La iluminación es uno de los aspectos más importantes en fotografía, video y como no, videoconferencia. Una luz deficiente generará grano y ruido en la imagen. Si la fuente de luz está situada detrás de ti, no se te verá la cara, solo la figura. Si te llega desde un lateral, solo se te verá media cara. Lo ideal es buscar una luz suave que no incida directamente en tu cara.

Si te es posible, que la cámara esté situada a la altura de tus ojos o un poco por encima y tu colocación aproximada sea centrada en el eje vertical de la pantalla.

La distancia a la que debes estar de la cámara variará dependiendo del modelo que uses, pero ten en cuenta que ha de verse tu cara completa y el pecho suficiente para que se pueda apreciar el movimiento de las manos.

Si estás usando un móvil, ten en cuenta que emitir en vertical está bien para llamadas a personas con las que tengas confianza, pero si quieres dar una imagen más corporativa usa el formato horizontal.

El éxito de una videoconferencia depende de que se te escuche y se te entienda.

Siempre que puedas usa unos cascos con micrófono, con ello evitarás problemas como el eco, el retorno, que tengas que alzar la voz o que se cuelen sonidos del exterior.

Cuidado con lo que dices cuando creas que no te están oyendo, porque es posible que sí. Siempre que no estés hablando, acostúmbrate a tener el micrófono desconectado o inactivo.

Nunca tendrás una segunda oportunidad para dar una buena primera impresión. Cuida tu imagen como si estuvieras en una reunión física. Cuida también lo que no se va a ver.

Antes de encender la cámara verifica tu imagen. Que no empiece la reunión y te pillen arreglándote. Entra siempre con el video y el sonido apagados.

Mira a la cámara a la hora de hablar y a la pantalla cuando estés escuchando.

Si necesitas abandonar momentáneamente una reunión formal, pide disculpas, apaga cámara y micro y resuélvelo.

Se ha comprobado que más del 60% del tiempo que dura una videoconferencia, nos la pasamos "fisgando" el fondo que se ve en las imágenes, así que cuida lo que tienes detrás.

Avisa a tu entorno de que vas a realizar la videoconferencia, del lugar y la hora, así evitarás interrupciones y situaciones poco apropiadas.

Libera el ancho de banda, quita descargas, juegos o dispositivos que te estén comiendo la conexión. Cierra apps y programas que no vayas a usar.

Es obvio, pero ve al baño antes de empezar.

Para la sed, el agua es tu mejor aliado.

Pásatelo bien y disfruta.



En la AECC disponemos de un módulo de introducción a la comunicación por videoconferencia, en el que te proponemos consejos para que las conexiones por este nuevo canal, ya sea desde casa o desde el trabajo sean un éxito.

LO QUE ME APASIONA



José Sanz

Colaborador AECCPalencia

Desde hace años lo que más me llena es hacer diversas actividades en la montaña, senderismo, escalar, espeleología, esquiar, rutas en bici o practicar fotografía... El simple hecho de recorrer bellos parajes hace que se active algo dentro mí, como una conexión con la parte más instintiva de nuestro cerebro.

La montaña o partes de ella, aún son un lugar poco frecuentado donde puedes alejarte de las grandes concentraciones y las distracciones modernas, apagar el teléfono y dejarte llevar; es un gran sitio para conocerse a uno mismo, tus capacidades físicas y mentales, como reaccionas ante situaciones tensas o imprevistos. Es una gran oportunidad para conocer a quienes te acompañan, la mejor oportunidad para "observar sin ser vistos" y ver su capacidad de sufrimiento, el compañerismo, confianza en los demás y en ellos mismos o su nivel de empatía.

Sumergirme unas pocas horas o días, hace que por momentos me olvide de las preocupaciones de la vida diaria, problemas o frustraciones. A esto ayuda mucho disfrutar cada segundo del entorno, observar y fijarse en los cientos de pequeñas cosas que ofrece como plantas, animales a lo lejos, detalles geológicos; tratar de adivinar como se formaron, o tratar de intuir lo que puede haber a lo lejos, fuera del alcance de nuestra vista antes de llegar. Me gusta observar como en algunos sitios la desaparición o disminución de la actividad humana da lugar a cambios, a veces buenos y a veces malos. Al final todo esto son las motivaciones de una persona curiosa, con ganas de vivir la vida bajo su propio guion no dejando que esta transcurra a la espera de planes para un momento más óptimo.

Otra parte de la motivación radica en la aventura, personalmente recuerdo con mayor intensidad aquellas jornadas que se han salido de la rutina, aquel día en el que tuve que salir del paso tras arreglar una avería con los recursos justos, aquel día en el que la meteorología fue más adversa de lo esperado; o no iba suficientemente abrigado o equipado pero con ganas y voluntad terminé la jornada.

Hoy en día todo está descubierto y explorado, bueno todo no, en las cuevas quedan unos pocos rincones que aún no han sido pisados por el hombre, o por muy pocos. Pero independientemente de esto existe otra aventura, la del descubrimiento personal, el ver por primera vez parajes que desconozco, recorrer sus caminos cargado de curiosidad buscando encontrar esas pequeñas cosas que me parecen interesantes. Hasta una ubicación ya recorrida te puede aportar este disfrute de lo nuevo si la visitas en las diferentes estaciones del año, en el renacimiento primaveral; en el álgido verano; en el polícromo otoño; o en el austero invierno cuando todo es cubierto bajo una precipitación blanca.

Me encantan las conferencias de montañeros de nivel, los textos de los antiguos exploradores, especialmente los polares, los aperturistas, sus épicas aventuras con rudimentarios medios. Si bien nunca viviré nada comparable a sus increíbles hazañas, disfruto explorando para mi propio conocimiento y enriquecimiento.

La naturaleza en ocasiones puede ser un lugar desapacible o peligroso, pero dando la vuelta a este inconveniente surge algo interesante, la posibilidad y la necesidad de formarse y la ventaja de estar en forma. Siempre hay cosas que aprender, mejorar o repasar, por lo tanto cuando tus compañeros están más avanzados que tú la actividad tiene otro extra más.

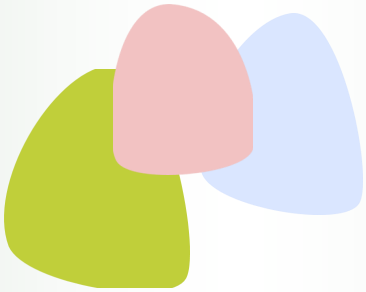
Este tipo de actividades son un incentivo para cuidarme y tener buena salud. Un día se disfruta más cuando el esfuerzo físico de la actividad no te hace "pasarlo mal", pasa a ser algo secundario y puedes concentrarte en otros aspectos.

Aunque como ya he dicho a veces lo interesante puede ser exigirte y ponerte a prueba.

Esto ha sido mi intento por trasmitiros someramente parte de lo que me apasiona, espero os haya resultado interesante o al menos gustado un poco.

TESTIMONIOS

* Aprendiendo a volar.
* Vivencias íntimas.
* Cuándo.
* La vida por delante.
* Los colores de la vida.



“APRENDIENDO A VOLAR”



Raquel Marugán Gómez
Paciente AECC Palencia.

Mi nombre es Raquel y soy una afortunada sobreviviente, he sido tocada por la varita de esta enfermedad, al igual que pocos meses antes también lo fueron mi cuñado y mi suegro, con un desenlace mucho más triste.

Reconozco que no es igual hablar en primera persona que cuando lo mismo le sucede a alguien que quieres de verdad, eso es lo realmente duro y doloroso de esta enfermedad, ser el familiar de quien lo padece, aunque con sentimientos contradictorios porque conozco las dos versiones posibles, y a pesar del sufrimiento, no cambiaría esta experiencia por nada, no retrocedería ni un ápice en mi vida porque el cáncer te enseña a vivir y a disfrutar de cada día como si fuese el último, a valorar todo con mayor intensidad.

Sientes que el tiempo se para de golpe para ti, mientras todo sigue girando a tú alrededor pero no hay tiempo para lamentarse y dramatizar, toca ponerse la armadura y librar esta batalla con todas tus fuerzas, incluso sin ellas la mayor parte de las veces.

Es necesario tomarse un tiempo para reconocer el duelo, el miedo y la soledad por la enfermedad pero tampoco hay que entretenerse ni recrearse mucho en ello porque hay que salir a la batalla.

En junio de 2019 me diagnosticaron un Carcinoma Epidermoide de Orofaringe con metástasis cervical, me salvaron la vida el Dr. Bernáldez y su magnífico equipo el 5 de julio en la Paz, después de la intervención y del periodo de postoperatorio nos trasladamos a Madrid de nuevo, mi marido y yo, para recibir los tratamientos de quimio y radioterapia correspondientes.

Fueron meses muy difíciles tanto por los efectos de los tratamientos como por estar fuera de casa y alejada de mis niñas.

A lo largo de este tiempo estuve Ingresada en varias ocasiones.

Mi testimonio no quiero centrarlo en todos los momentos complicados que hubo, como los diferentes ingresos provocados por la disfagia (dificultad para tragar), las larguísimas noches esperando la ansiada morfina, los angustiosos minutos de radioterapia con la máscara sujeta a los anclajes y sin poder moverte, la infinidad de salas de espera, rosario en mano, desear con anhelo que finalizasen los tratamientos para volver a casa, escuchar por megafonía más veces de las que hubiese querido, ese “No salgan de sus habitaciones” cada vez que fallecía algún compañero de fatigas o cuando levantarte de la cama era lo más parecido a un deporte extremo y puedo seguir pero también me acuerdo de tantas otras cosas…

Me acuerdo de los músicos que nos amenizaban las largas sesiones de quimio o de algún domingo por la mañana improvisar un patio de butacas lleno de sillas de ruedas y goteros en los pasillos de la planta, para oír un mini concierto de piano o guitarra que conseguía abstraernos de nuestro único tema.

Recuerdo tanto cariño, de médicos, enfermeras sentadas en mi cama de madrugada acariciando mi mano cuando el dolor no remitía, a celadores llevándome a las diferentes pruebas y en el ascensor insuflarme valor para las mismas, a técnicos que me cogían en brazos cuando mi desnutrición no me permitía sujetarme en pie.

A mi marido que no se ha separado de mí ni un segundo, durmiendo día tras día, en el suelo, sobre una manta al lado de mi cama, sufriendo en silencio, siendo mí TODO.

Los dibujos con mensajes de ánimo de mis niñas que tanto desconcierto y miedo velaban pero que jamás manifestaron, ¡¡¡Que valientes!!! Cuanto he aprendido de ellas.

Recuerdo las medallas, cruces, y estampas que formaban mi "Capilla de Campaña" pegadas con blu-tack en la pared frente a mi cama.

Todos los "Te Quiero" de mis hermanos grabados en mi corazón cada vez que se despedían de mí en la Paz, sus viajes desde Marbella cuando la cosa se ponía fea, dejando a sus niños para cuidarme y darme los mimos a mí.

Tantísimas muestras de cariño de familia, amigos y conocidos que aún estoy sobrepasada, cientos de whatsaap, de cartas emotivas, mensajes cariñosos, flores, libros, llamadas y miles de detalles de toda índole por no hablaros de nuestro frigorífico lleno a rabiar de cualquier ingrediente que se os ocurriese me podía venir bien y pudiese tragar.

A mis padres intranquilos montando guardia en el pasillo cada vez que me cambiaban la sonda nasogástrica o me hacían las curas.

Multitud de historias llenas de protagonistas valientes que te dan lecciones de vida a cada instante y con los que compartes tus miedos y tú día a día.

Todas y cada una de las visitas que nos llegaban en el AVE y nos hacían los días más llevaderos.

La entereza de Ana, mi cuñada, haciendo de tripas corazón cada vez que iba a verme a esa terrible planta para ella.

Todos los días la primera visita de la mañana de Moncho y Miguel nuestros pilares en la Paz, con sus batas blancas para empezar la jornada, no tendré tiempo suficiente para agradecerles tanto. Llorar de alegría abrazada a mi marido y eso que no podía ni levantarme de la silla de ruedas, el día que acabe la sesión número 33 de la radio. ¡¡¡Lo logré!!!! Mí famélico cuerpo no se lo creía, lo había resistido.

Cuando este proceso parecía interminable, crees que no va a llegar nunca el final y llega, el cansancio desaparece, el dolor se esfuma, las fuerzas se recuperan y vuelves a tener el control de tu vida.

El cáncer, produce una catarsis total y absoluta a nivel personal y familiar es una oportunidad única que debemos aprovechar para aprender a vivir intensamente y agradecidos de poder disfrutar de más tiempo y de mayor calidad para estar con los nuestros.

Sabes que todo este aprendizaje no puede ser en vano, que tu vida ya no va a ser como antes, tiene que ser muchísimo mejor. Te vuelves más sabia porque tu cuerpo cansado de tanto dolor aprende a gestionar sus energías de forma más eficiente.

En este viaje a mi curación han sido fundamentales además de los médicos, mi familia y amigos, mis "Ángeles en la Tierra", Marisa, Vicente, Carmen y Cristina, sin ellos jamás hubiese podido hacer este camino, ¡¡¡Cuanta entrega, amor y dedicación con alguien que ni siquiera conocíais!!!

También me acuerdo de la Fe y de la Esperanza que me ayudaron a pensar que podía superarlo.

La verdad es que está enfermedad es como un libro abierto y el mejor maestro que puedes tener, te enseña: Ser mejor persona, Aprender a priorizar, Vivir intensamente, Empatizar con el dolor ajeno, Quererte más y mejor, Conocerte a ti mismo, No perder el tiempo, Aprender a vivir, Desarrollar tu capacidad de ser feliz

Pretendo transmitir un mensaje de esperanza y optimismo hacia la enfermedad, no podemos dejarnos superar por el miedo que nos atenaza, no nos deja avanzar y nos impide ver con claridad todas las opciones que aparecen en nuestro panorama mental como nuevas inquietudes y compromisos, porque el cáncer te cambia, te muta y te transforma.

Para mí ha sido un punto de partida más que un punto y final y mi deuda será siempre agradecer lo afortunada que soy de seguir aquí y aprovechar esta nueva oportunidad que me da la vida.

La meta más ansiada a lo largo de estos meses fue volver a ser la persona que era, pero eso ya no será posible porque el cáncer me ha convertido en la versión mejorada de mi misma.

Muchas gracias a todos y cada uno de los que habéis hecho este camino conmigo, jamás me he sentido tan querida, arropada y acompañada, especialmente mil gracias a mi núcleo duro, a mí día a día, a mi razón de vivir, mis niñas y mi marido, ya sabéis que sois lo más bonito de mi vida.



“VIVENCIAS ÍNTIMAS”

María José Salvador Pedraza
Trabajadora Social . Paciente AECC Palencia.

Me piden, desde la querida Asociación contra el Cáncer de Palencia, escribir un texto para esta revista, que aprovecho la oportunidad de felicitar, deseando tenga mucho éxito. Y aquí estoy, sobre un folio en blanco, buscando las palabras más adecuadas para compartir, no como otras veces documentos profesionales de interés social, sino vivencias más íntimas y conectar con la perspectiva que este soporte pretende de cara a servir de espacio de encuentro e intercambio.

Lo primero me presentaré, pues un nombre y una profesión no nos identifican sin dar más datos. Así, para los que no nos conocemos todavía os diré que siempre he querido ser y soy una persona vital, de las que intentan disfrutar la vida en positivo y con intensidad, si bien entendiendo que la realidad nunca puede ser perfecta. Por ello, sé, como todas las personas adultas y también lo he trasmitido a mi hija, que las dificultades forman parte del camino y del aprendizaje. Y así, he ido proyectando mis pasos, tanto en lo personal, familiar, como profesional, desde un compromiso proactivo de búsqueda de las cosas a las que doy valor.

Con energía y pasión, siempre llena de proyectos, avanzaron para mí los años y las décadas, con el horizonte del continuo intento de perseguir sueños, distintos según las diferentes etapas. Pero siempre con una firme base existencial, marcada por mantener la red de relaciones en la familia y en las amistades, aunque también, bajo un referente de crecimiento personal y de permanente vinculación con el tejido social, sobre todo asociativo y de voluntariado, en el que he colaborado desde los 14 años en nuestra provincia palentina, de forma dinámica, en distintos ámbitos.

En esa búsqueda continuada y persistente de VIVIR, así con mayúsculas, desde un enfoque de superación de las dificultades, con prudencia, tenacidad y actitud de transformación; hace cuatro años me encontré con un inesperado diagnóstico de cáncer de pecho de los de tipo grave e invasivo. Las vivencias y los sentimientos de ese descubrimiento, que dotó de otra nueva realidad a mi vida, me permitieron recorrer, sin dramatismos exagerados, lo más significativo de mi tiempo pasado y presente, conectando con lo más esencial de mi propia personalidad, fortalezas, debilidades y retos. Y con una renovada capacidad de intentar dar y también recibir.

Y llegaron, para mí y mi entorno más próximo, nuevas oportunidades con sus correspondientes aprendizajes. Así, recordando lo que un día leí en la obra: “Llegó a mi como un colibrí “(ese libro intimista y personal presentado en colaboración con la AECC de Palencia, hace unos meses, por su autora Marisa Carbonero), la experiencia derivada de ese cáncer, sin ánimo de exagerar, se fue convirtiendo con el tiempo en otra gran maestra muy importante de mi vida.

No podemos hacer que nuestras experiencias sirvan a todas las personas. Todas y cada una de las formas de sentir son válidas, porque cada cual tenemos nuestra propia individualidad, nuestras claves y necesidades, nuestro carácter y modos de reaccionar distintos, para enfrentar los aconteceres vitales, sobre todo cuando nos muestran el lado más frágil o vulnerable.

Por ello, desde el respeto a otras situaciones y emociones, únicamente quiero referir que en mi caso, el esfuerzo volcado en el convencimiento, desde la voluntad de seguir con energía, con renovadas fuerzas, con agradecimiento vital, si cabe con más pasión, intentando la plena conciencia y valoración de lo que me rodea; ha sido un motor para conectar con nuevas opciones de calma, reflexión íntima, serenidad, disfrute, superando todo ello y con creces , a los dolores, la hinchazón, las molestias y otras señales del cuerpo asociadas a nuestros tratamientos.

Me siento optimista, desde la férrea opción de procurar no cesar en ir venciendo, junto a los que me quieren y acompañan, diariamente y con el paso del tiempo, a la rabia e ira inútil, al miedo o a la desesperanza. En ese constante intento de no perder las ganas de seguir haciendo, no sólo las cosas que siempre me han gustado, sino otras nuevas que en este proceso he ido descubriendo: meditación, aerobic, crecimiento - sanación espiritual, actividades orientadas hacia la mayor felicidad…

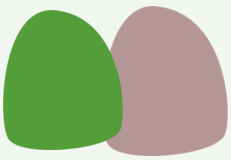
Desconozco y tampoco me quiero preguntar, por qué me ha tocado a mí, únicamente necesito guiarme por lo esencial. Quedarme con la enseñanza recibida, con la renovada creatividad y el mejor aprovechamiento de lo que este tiempo nuevo me va dando, tomando conciencia máxima de ese instante presente que cada día siento como único y el primero del resto de mi vida. Estoy procurando convivir, en definitiva, sin rabia, desde la armonía conmigo misma y con los demás.

Ese es el reto en el que mi hija, mi pareja, mi familia y amistades, junto a los profesionales del sistema sanitario, la Asociación palentina de lucha contra el cáncer y personas con las que participo en distintas actividades y sueños, son un apoyo fundamental .Porque, como a menudo compruebo, no me miran desde la incertidumbre o la pena vana, sino desde el cariño y la luz. Algo muy importante que yo también les intento devolver, en una especie de liberación mutua y crecimiento compartido, en el que poder expresar nuestras informaciones y emociones, sean positivas o negativas, siempre y es lo que más deseo, deberíamos no dejar de permitirnos.

Esa renovada mirada vital también ha puesto su semilla en mi quehacer profesional, como Trabajadora Social con un puesto en la Gerencia Territorial de Servicios Sociales, donde junto al resto del equipo y otros muchos agentes, deseo, desde toda la experiencia acumulada, tener la posibilidad de seguir siendo un elemento de apoyo hacia el objetivo de mejorar lo que pueda ser mejorable, en esa necesaria lucha por un mayor bienestar de la ciudadanía en vulnerabilidad.

Y en estos tiempos de la Covid-19, aún más grande es la toma de conciencia de que mientras sea posible es preciso aprovechar, con sus sombras y luces, nuestra frágil vida, poniendo para ello la mayor esperanza y energía. Afrontar el cáncer, así con todas sus letras, desde esta postura, siempre según nuestra respectiva situación personal y propios aprendizajes, sin caer en la dañina desesperación, nos llevará a descubrir otro sentido de nuestra vida con esta enfermedad, que más corta o más larga, es la única que tendremos oportunidad de vivir en esta dimensión.

Gracias por leer esta sencilla reflexión. El cáncer no tiene por qué llevarnos forzosamente a tristezas, sufrimientos y depresión, sino que nos puede permitir renovarnos, para vivir con más ganas. Y en ese camino nos acompañaremos, sin rendirnos sino disfrutando lo posible, en todo el recorrido de nuestra supervivencia.



Cuando todo aquello que conoces se paraliza ante tus ojos.
Cuando la vida te da un golpe fuerte, tan fuerte que te corta la respiración.
Cuando sientes que tus fuerzas se evaporan, y no hay resquicio en el que esconderte hasta que todo pase.
Es entonces cuando te dejas caer, cuando tu mundo se derumba, se destruye, y tu armadura metafórica crea hielo a tu alrededor.
Y es justo en ese momento cuando el calor humano de tu familia, de la gente que te quiere, de los médicos que te acompañan en el camino, va derritiendo ese hielo infranqueable y empiezas a levantarte; a reconstruir tu mundo; a recuperar tu valentía, esta vez multiplicada por mil, y empiezas a respirar de nuevo.
Te vas sintiendo menos perdido o perdida, aunque aún tengas miedo.
Hay días en los que sientes que vas a deshidratarte porque tu cuerpo genera más lágrimas de las que eres capaz de producir, pero eso también está bien.
Vas siendo capaz de poner palabras a todo lo que sientes; a veces solo con gritos.
Va saliendo de ti la rabia, el desconcierto, la tristeza, aunque de alguna manera te sigan acompañando.
Empiezas a priorizar y valorar más las cosas. Aprendes a sonreír de nuevo; te haces más consciente de que aquello que no te aporte debes alejarlo. Tu tiempo lo inviertes en lo que consideras importante y te das cuenta de que al mirarte al espejo reconoces a una nueva persona con una nueva vida.





Cuando

María Curiel

Voluntaria AECC Palencia



Cuando no sabes si es momento de llorar o de sonreír y simplemente escuchas.
Cuando a veces debes girarte, esconderte para explotar, para dejarte llevar por un ciclón emocional.
Cuando te aferras a cada milímetro de esperanza que exista.
Cuando ayudas a que el líquido que recorre el cuerpo lo haga de manera más suave.
Cuando te derrumbas, te levantas, agarras su mano y brindas las fuerzas que le sean necesarias para poder continuar luchando.
Y cuando aprendes también a sonreír y te das cuenta de la valentía que esconden vuestras miradas.

“LA VIDA POR DELANTE”



Enrique Fernández Díez

Abogado. Colaborador AECC Palencia.

Era verano del 2017 y como es normal, al menos en mi caso, hacía más ejercicio del que suelo hacer en los meses de invierno.

Quizá por eso no le dí demasiada importancia a un cierto cansancio superior a lo normal. Las reflexiones en estos casos se dirigen hacia soluciones evasivas. hace mucho calor, estoy trabajando en el jardín, andamos más de lo habitual, etc. etc.

Generalmente, alguien que no ha estado enfermo casi nunca y que hace vida normal, con las limitaciones propias de la edad, tiende a “mirar para otro lado”, o lo que ahora está de moda como “ponerse de perfil”. Horrorosa expresión, por cierto.

No obstante, una visita al médico nunca está de más. Y ahí empezó todo: defensas anormalmente bajas, hemoglobina, hematíes y hematocrito bajo mínimos… en fin, un desastre.

Mi médico de cabecera en Hoyo de Manzanares me envió inmediatamente al Hospital Puerta de Hierro en Madrid y allí caí en manos de mi “Hematóloga de cabecera”, que por cierto es de Zamora, como toda la familia de mi mujer.

A la vista de la analítica y de una punción medular en la pelvis y tras unos brevísimos días de espera me anunciaron un diagnóstico de:

“Linfoma linfoplasmocítico no Hodgkin de grado bajo”

Yo, como lo fue mi padre, siempre he sido fatalista: o sea, si tiene remedio, para que te vas a preocupar y si no lo tiene…pues lo mismo,

Como hombre de letras, no entiendo de medicina más que lo que una ya larga vida, 74 años en aquellos momentos, te ha ido enseñando, pero nunca he tenido un enfermo de cáncer en mi familia ni alrededores y yo mismo me sorprendí preguntando a los especialistas: tiempo y calidad de vida.

La respuesta no pudo ser más alentadora: “de esto no te mueres y además, pasado el tratamiento de unos seis meses, no te darás cuenta de que lo tienes. No te curaremos, pero vivirás como si no tuvieras la enfermedad”.

Así fue. Ya han pasado más de tres años y mi vida es la de una persona sana, con muchas ganas de vivir rodeado de aquellos a los que quiero y a los que no quiero ver sufrir.

Mi mujer, Marta, me intentaba proteger más de la cuenta sin que yo lo notase, pero ya se ha dado cuenta de que no estoy fingiendo: mi actitud es buena y mi salud en perfecto estado y el linfoma bajo control.

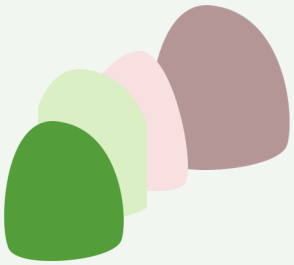
Mi hematóloga, al principio, sólo me prohibió tres cosas: aléjate de los niños pequeños (son un nido de infecciones que ellos aguantan, pero los adultos no), de las mascotas y no andes tocando la tierra en el jardín. Me costó un poco de trabajo, sobre todo esto último, pero seis meses pasan pronto y ahora sigo disfrutando del jardín como siempre he hecho; perros no tenemos ahora y no hay niños pequeños en la familia.

Estoy convencido de la bondad del tratamiento y de la experiencia y buen hacer de mi Hematóloga, pero sin quitarle ni una pizca de mérito, creo que mi actitud, positiva a tope, ha contribuido casi tanto como la técnica a que hoy pueda decir que no me acuerdo del linfoma y que con nada menos que casi 78 años espero llegar a centenario como lo hizo mi madre en perfecto estado de revista hasta los casi 103 años en que nos dejó.

Animo a todos los que formamos el colectivo de afectados por el cáncer en cualquiera de sus variedades; miremos la vida en positivo, sigamos los consejos de los médicos.

Convivir con una enfermedad que cada vez es más dominable y no debemos, de ninguna manera, abandonarnos y entregar nuestras fuerzas a la enfermedad.

“Nuestra actitud y nuestro mejor ánimo son la medicina más eficaz”





LOS COLORES DE LA VIDA

María Jesús Rodríguez Hernández

Licenciada en Historia del Arte. Colaboradora AECCPalencia.

Nos observábamos intermitentemente durante la espera, en una sala con pantalla de televisión y cuadros impresionistas. Hablábamos lo justo, había poco ánimo para la espontaneidad y menos para muestras de alegría.

La megafonía recitaba nuestros nombres y por unos segundos interrumpía aquellas conversaciones intrascendentes. Sólo intentábamos hacer de aquel tiempo un paréntesis lo más breve posible en nuestras vidas. Pocos metros más allá, tras una sucesión de puertas numeradas, una formidable maquinaria de última generación emitía sus potentes partículas.

C. era reservado y solía apaciguar la espera concentrado en su libro hasta que le llamaban. De vez en cuando, levantaba la cabeza y volvía al mundo real por unos segundos. Yo le miraba con cautela, incapaz de disimular la impresión que me causaba su extrema palidez. Paradojas de la vida, pues pintaba con gran afición, según me contó más adelante. Tuvimos breves conversaciones cuando nos encontrábamos en los pasillos y alguna vez tomamos un café antes de la vuelta a casa, con el espíritu aún inquieto y el cuerpo saturado de radiación.

Un día, C. no volvió más, y me temí lo peor. Varios meses después, descubrí en la calle un cartel de una exposición suya a título póstumo, "Palencia a todo color", así mismo se anunciaba. Fui a verla acorralada entre la tristeza y la emoción.

Todos los colores de la vida los había dejado allí, en sus pinturas colgadas en la pared. Como ventanas abiertas a una primavera eterna.

¿QUÉ LEES?



Andrea de Cea voluntaria de la AECC Palencia, nos ofrece una breve selección de obras para todas las edades para que nadie se quede sin su libro en estas fiestas, y poder disfrutar así tanto de un buen rato en familia, como dedicarnos un ratito a nosotros mismos.

LIBROS PARA REGALAR

El monstruo del armario existe !Y te lo voy a demostrar!

Autor: Antoine Dole

Ilustrador: Bruno Salamone

Editorial: Algar libros

Sinopsis: ¿Sabes por qué mi habitación está siempre desordenada? ¿O por qué tengo tantos calcetines desparejados? ¿Y quién crees que es el culpable de que me despierte tan despeinado? ¡Sí, el monstruo del armario existe! Mamá y papá creen que todo son excusas que me invento, pero yo sé dónde vive y demostraré que es el monstruo quien está detrás de todas estas travesuras.

Edad recomendada: infantil



LIBROS PARA REGALAR

50 palos…..y sigo soñando

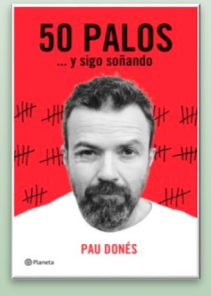
Autor: Pau Donés

Editorial: Planeta

Sinopsis: 50 palos es una reflexión, una charla amistosa que se alarga hasta la madrugada y en la que Pau escribió sin pelos en la lengua, a veces desde la euforia y otras desde la melancolía. En este libro de memorias, que no son tales, hay sitio para hablar de sexo, amor y éxito musical. Pero también de suicidios, fracasos y diagnósticos aterradores. Es un libro que da respuesta a muchas preguntas que le hicieron periodistas y que en su momento no quiso contestar

Edad recomendada: adultos

:



LIBROS AMBIENTADOS EN NAVIDAD

Canción para otra navidad

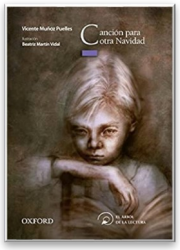
Autor: Vicente Muñoz Puelles

Ilustradora: Beatriz Martín Vidal.

Editorial: Oxford University Press España, Colección El árbol de la lectura, 2012

Sinopsis: Me llamo Canción de Navidad, y soy un libro. Me escribió Charles Dickens, a quien tuve la suerte de conocer. Así que esta es mi historia y también la suya

Edad recomendada: a partir de juvenil



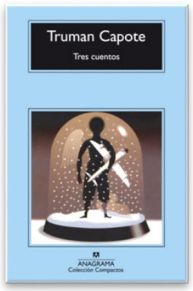
Tres cuentos

Autor: Truman Capote

Editorial: Anagrama

Sinopsis: Truman Capote relata tres recuerdos de reuniones familiares propiciadas por celebraciones festivas. Y es él mismo, el pequeño Truman, Buddy, el protagonista de estos relatos.

Edad recomendada: adultos



UNAS NAVIDADES DIFERENTES

La Navidad en el mundo: unas navidades diferentes

Autora: Núria Graell

Ilustradora: Lidia López

Editorial: La Pulga con Gafas

Sinopsis: A Judit siempre le habían gustado las historias de la navidad que le contaban los clientes de todo el mundo que se alojaban en el hotel de Brillasol. Por eso, ya de mayor, inicia un viaje sorprendente.

Edad recomendada: infantil



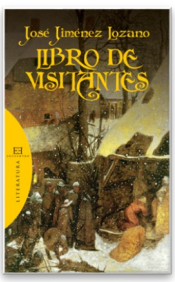
Libro de visitantes

Autor: José Jiménez Lozano

Editorial: Ediciones Encuentro

Sinopsis: Una azarosa historia rodea a este *Libro de visitantes.* Encontrado el manuscrito original por un viajero inglés a finales del siglo XIX en la biblioteca del Monasterio del Monte Athos (Grecia), fue copiado, traducido y, avatares del destino, vendido por los herederos del viajero como un legajo de papeles sin importancia, considerándose hoy en día perdido. José Jiménez Lozano vuelve a sacar a la luz estas narraciones sobre los hechos ocurridos en la ciudad de Belén en tiempos del gobierno de Herodes sobre la provincia romana de Palestina. Un librito delicioso y conmovedor, colmado de la sensibilidad característica de José Jiménez Lozano, que nos ensimisma con los días que enmarcan el nacimiento de Jesús

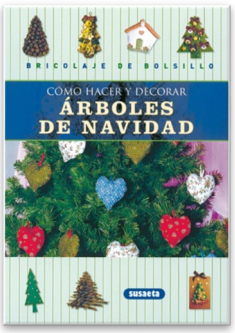
Edad recomendada: adultos



NAVIDAD EN FAMILIA

Cómo hacer y decorar árboles de Navidad

Editorial: Editorial: Susaeta

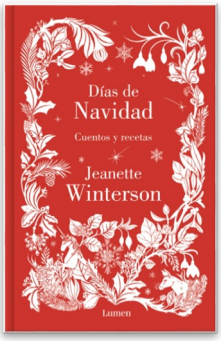


Días de navidad: cuentos y recetas

Autora: Jeanette Winterson

Editorial: Lumen

Sinopsis: Durante años Jeanette Winterson ha escrito un relato cada Navidad: cuentos llenos de fantasmas y de carámbanos, de trineos y de muérdago. Aquí se reúnen doce de ellos: historias para leerse en voz alta, en familia, frente al fuego de la chimenea, y que acompañan hermosas ilustraciones y festivas recetas muy personales.



LIBROS SOBRE DUELO

Mi abuelo es una estrella

Autor: Sergio Azcona del Castillo

Ilustrador: Joan Subirana Queralt

Editorial: Bruño

Sinopsis: ¿Cómo explicar a los más pequeños la pérdida de un ser querido? Este libro descubre a pequeños y grandes cómo gracias a la imaginación es posible devolver la sonrisa a un niño

Edad recomendada: infantil



La piel curtida

Autora: Marta Allué

Editorial: Bellaterra

Sinopsis: En La piel curtida, Marta Allué nos invita a adentrarnos en las vidas de personas corrientes que sobrevivieron a episodios traumáticos, con el fin descubrir, a través de sus relatos, las estrategias que los protagonistas pusieron en juego para salir airosos de situaciones en extremo adversas.

Edad recomendada: adultos



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 2019, se atendieron un total de 532 personas ofreciéndoles:

- **Apoyo Psicológico por malestar emocional derivado de la enfermedad y tratamiento, en sede, hospital y unidad de cuidados paliativos domiciliarios ….. 335**
- **Servicios de Atención Social como información y asesoramiento, préstamo de material, gestión de alojamientos y ayudas económicas, abordaje de dificultades laborables derivadas de la enfermedad….. 117**
- **Financiación de una beca en el Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca. (CIC)**

Seguimos a tú lado :

C/ San Juan de Dios 5-1º Centro.
34002 Palencia

Teléfonos : 979706700
900100063

Correo electrónico: palencia@aecc.es



COLABORADORES

Diputación Provincial.

Junta de Castilla y León.

Subdelegación del Gobierno.

Ayuntamiento de Palencia.

Ayuntamiento de Aguilar de Campoó.

Ayuntamiento de Ampudia.

Ayuntamiento de Astudillo.

Ayuntamiento de Baltanás.

Ayuntamiento de Barruelo de Santullán,

Ayuntamiento de Becerril de Campos.

Ayuntamiento de Cervera de Pisuerga.

Ayuntamiento de Cisneros.

Ayuntamiento de Dueñas.

Ayuntamiento de Guardo.

Ayuntamiento de Herrera de Pisuerga.

Ayuntamiento de Paredes de Nava.

Ayuntamiento de Venta de Baños.

Ayuntamiento de Villamuriel de Cerrato.

