NAC-CER

aecc
Contra el Cáncer
Junta Provincial Palencia

Revista digital de la AECC PALENCIA



EL PACIENTE DE CÁNCER EN EL CENTRO

ENERO/JUNIO 2020 **Número 1**

Portada

El paciente de cáncer en el centro

Pintura:

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

"CORAJE"

TÉCNICA ACRÍLICA SOBRE PAPEL
60X50 cm

Edita

AECC Palencia

Equipo de redacción

Carmen Abril Aguado
Rosa María Andrés Carbajal
Julia María Blanco Martín
Augusto Calzada Domínguez
Angeles Carbajal Azcona
Miguel Ángel Castro Espinosa
César Cortijo González
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

Escanéame

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 :

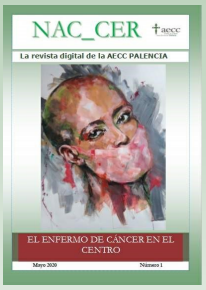
rosamaria.andres@aecc.es / montserratserranocaballero@yahoo.es / palencia@aecc.es

Aviso legal

Respetamos la libertad de creación , 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



Saludos

4 Presidenta e Instituciones Provinciales.

La AECC Palencia

11 Editorial : NAC- CER juntos en Palencia.
13 Tiempos de confinamiento.
15 Atención social AECC Palencia.
16 Y la página de la asociación se llenó de mensajes.
18 Actividades semestrales.

¿Qué escribes?

22 El Covid19, cambios en la sociedad, sistema sanitario, oncología.
25 El mapa de la Covid19. Madrid llega muy lejos.
27 Investigando nuevas combinaciones de fármacos frente al mieloma múltiple en la nueva era de la inmunoterapia.
29 La importancia de la ciencia y la investigación.
30 Alimentando el cuerpo y el espíritu. Píldoras de Nutrición y un paseo por el arte.
35 Los hongos como terapia.
38 Entre bacterias y virus. Breve paseo por la pintura.

¿Qué ves?

43 Un verbo en libertad.
45 El mito del anciano frágil.
46 Cómo afrontar el duelo.
48 Coraje. La mirada.
50 Amar en tiempos de COVID.
52 Sin aliento I
53 Sin aliento II

¿Qué escuchas?

56 Nuestra gasolina.
58 De lo humano y lo divino.
59 La brisa de violonchelo.
60 Fluir.

¿Qué te apasiona?

63 Antonio Machado….haciendo camino.
65 Todos contra uno.
66 El palomar.
67 Grupo de microrrelatos de la AECC Palencia.
68 Carpe diem ….o reaprender a vivir.
70 Los abuelos.
71 Empezando a respirar.

EL PACIENTE EN EL CENTRO



Rosa Mª Andrés Carbajal.
Presidenta de la AECC Palencia.

Queridos amigos: En mi nombre y en el de la Junta Provincial y profesionales de la AECC de Palencia quiero presentaros una nueva revista digital, que editamos con toda ilusión pensando fundamentalmente en nuestros enfermos de cáncer y familiares, pero extensiva a su vez a la sociedad palentina.

Casi todos nos conocéis, somos una GRAN FAMILIA, una organización sin ánimo de lucro formada por: Pacientes, Familiares, Socios, Voluntarios, Colaboradores y Trabajadores con un objetivo común…….“HUMANIZAR”.

- **EL PACIENTE EN EL CENTRO……..Ayudamos, cuidamos, acogemos, acompañamos a PERSONAS ENFERMAS y sus FAMILIAS.**
- **Educamos y movilizamos a la sociedad para avanzar en la PREVENCIÓN y CONTROL del cáncer.**
- **Financiamos proyectos de investigación que permitan un mejor DIAGNÓSTICO y TRATAMIENTO del mismo.**

NUESTROS VALORES :

Ayuda: Ofrecida desde la generosidad, sensibilidad y empatía. Estamos firmemente comprometidos con el apoyo y el servicio al paciente y sus familiares, con la educación para la prevención y con el impulso a la investigación.
Unidad: Los integrantes de la AECC compartimos la misma Misión. Constituimos un gran equipo con un único fin y unos mismos objetivos, respetando la diversidad y promoviendo la participación ciudadana en la lucha contra el cáncer.
Transparencia: Nuestro compromiso son la calidad y veracidad. Ponemos a disposición de todos los interesados la información sobre la gestión de nuestros recursos, el desarrollo de las actividades, nuestros órganos de gobierno y nuestras obligaciones legales.
Profesionalidad: Transmitimos el legado en excelencia y valores de los que nos han precedido. Trabajamos con total responsabilidad e integridad, con una alta capacitación, buscando la máxima eficiencia en cada una de nuestras acciones.
Independencia: Institución sin ánimo de lucro, ni mezclas de ideologías. Actuamos con libertad ante cualquier organismo e institución de carácter político, económico o religioso para defender los intereses de los afectados y la sociedad frente al cáncer.
Dinamismo: Miramos al futuro. Evolucionamos e innovamos continua y proactivamente para alcanzar nuestros objetivos, aportando un mayor valor a la sociedad en cada momento y situación.

Agradecemos a tantas y tantas personas que de manera altruista desde la fundación de esta Asociación el año 1996, han ayudado a la sociedad a evolucionar y cambiar los cuidados y ayudas al enfermo y su familia, mejorar y ampliar los servicios psicológicos y de atención social, favorecer la captación de fondos en investigación y desarrollar nuevos programas de prevención de la enfermedad representadas en sus presidentas: Mª Soledad Pérez Rodríguez (1996-2004) y Leonor González Catalina (2004-2020).

Muchas gracias por vuestro legado.

CARTA a la ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER - PALENCIA



Mario Simón Martín
Alcalde de Palencia

Estimados amigos de la Asociación Española contra el Cáncer de Palencia.

Aprovecho estas líneas que me pide vuestra presidenta, para trasladaros, en primer lugar, todo mi apoyo en estos días difíciles que estamos viviendo en la lucha contra el coronavirus. Sin duda, no necesitáis ninguna explicación ni consejo para combatir día a día una enfermedad dolorosa que golpea, no solo al paciente, sino también a sus familiares y amigos.

Hace poco, la Asociación Española Contra el Cáncer alertó que la pandemia del Covid-19 está provocando una situación de "emergencia" en el cáncer por el impacto económico-laboral, sanitario, psicológico y científico en una población enferma ya de por sí vulnerable. Hablamos de los posibles aplazamientos en los tratamientos, los retrasos en las pruebas, las consecuencias del confinamiento y la paralización del país para vencer al coronavirus. Parece claro que, a esta emergencia psicológica, se añadirá también otra social, científica y sanitaria. Aquí también hay que destacar la labor que la asociación también hace con ayudas económicas de familias con cáncer en lo que va de crisis económica, el doble con respecto al mismo período del año anterior.

En la misma línea, me gustaría reconocer la campaña con el lema "Seguimos contigo", que está ayudando a enfermos de cáncer y a sus familiares, así como "Atención en Duelo", el servicio dirigido a personas que han sufrido la pérdida de algún ser querido por la pandemia.

Otro ejemplo claro ha sido el de continuar con la tradicional carrera de la asociación, a pesar de las circunstancias. Los pasados días 30 de abril, 1, 2 y 3 de mayo se celebró la "Palencia en Marcha", una iniciativa que surgió con el objetivo de unir a la sociedad palentina en la carrera solidaria más larga de la historia. En cuatro días, la AECC recibió 90 vídeos y 31 fotografías. Además, se realizaron 198 publicaciones y 115 historias en Instagram y Facebook, mientras que el total de la recaudación alcanzó los 5.520 euros, demostrando una vez más la solidaridad de todos los palentinos.

Por todo ello, es todavía más reconfortante si cabe el conocer que apostáis por la creación de esta nueva revista, de carácter gratuito, destinada a todos los miembros de la Asociación contra el Cáncer en Palencia. Una herramienta más que permite a los pacientes y sus familiares obtener ayuda y consejo, en el día a día de convivencia con la enfermedad.

No quiero terminar sin mostraros nuevamente mi apoyo, y el del Ayuntamiento de Palencia, tanto en este proyecto como en futuras colaboraciones, como venimos haciendo con el paso de los años.

Enhorabuena por la iniciativa, y mucho ánimo

SALUDO



Ángeles Armisén Pedrejón

Presidenta de la Diputación Provincial

Una nueva revista digital y un nuevo saludo desde la institución provincial a todos los amigos de la Asociación Española Contra el Cáncer.

Con estas líneas se abre una nueva ocasión para acercarme a vosotros, desde este interesante medio digital que me permite, por un lado, compartir este espacio de evasión y también poner mi granito de arena a este proyecto. Una gran iniciativa en el que cada uno de vosotros aportará ilusión y esperanza; ambos valores fundamentales para superar juntos algunos de los momentos más duros de esta enfermedad.

Sin duda, desde las instituciones somos conscientes de que aún quedan muchas cosas por hacer en esta lucha, y por ello, desde la Diputación de Palencia siempre nos encontraréis con la mano tendida. Desde hace ya varios años, la institución que tengo el privilegio de presidir suscribe con vosotros un convenio de colaboración; este año, ese importe es de 13.200 euros. Un pequeño apoyo a vuestra tremenda labor con los enfermos y sus familias; que tiene como fin reducir los gastos que se ocasionen los programas y actividades que se desarrollan desde la asociación: destacando, programas y campañas de información a la población rural, visitas periódicas a personas enfermas en el Complejo Hospitalario de Palencia, atención psicológica antes y después de la cirugía, durante los tratamientos de radio y quimioterapia, atención grupal, pautas para la rehabilitación a su vida normal, atención psicológica familiar, talleres ocupacionales, apoyo a la unidad de cuidados paliativos, etc.

Los momentos convulsos que estamos viviendo, esta pandemia mundial, han provocado también cierta emergencia con esta enfermedad, el cáncer. Que afecta a una población ya de por sí vulnerable. Una emergencia, que utilizando un símil, es un poliedro de muchas caras: sanitaria, psicológica, económica, laboral, científica…

Por eso, ahora la ayuda al paciente con cáncer, la persona y sus inquietudes físicas, sociales y laborales, son más fundamentales que nunca. Y en eso, estoy segura de que la AECC consigue que ninguna persona con cáncer se encuentre en una situación de desamparo y desconcierto por falta de información, atención y conocimiento.

Desde este espacio de la revista, quiero agradeceros la enorme labor que realizáis en nuestra provincia, Palencia, y también que hayáis llamado a mi puerta para esta colaboración; para mí, un auténtico placer.

SALUDO



José Antonio Rubio Mielgo
Delegado Territorial de la Junta de Castilla y León

El nacimiento de una revista es siempre un hecho que engrandece el mundo cultural y científico, pero si además se trata de una revista que surge desde la Asociación Española contra el Cáncer, estamos ante un acontecimiento donde las expresiones, entrega, superación, solidaridad, esfuerzo, esperanza, ilusión, adquieren un significado cuyas dimensiones y expectativas son mucho más amplias que se condensan en una: Nacer.

"Nacer" tiene unos objetivos muy claros, que es ayudar a los pacientes oncológicos para que, dentro de un espacio de evasión virtual, pongan y expongan sus experiencias, encuentren y aporten ilusión, esperanza. Volver a la normalidad después de un cáncer no es sólo un motivo de alegría, también es un momento en el que aparecen dudas y miedos (a que la enfermedad regrese, como debe de cambiar el estilo de vida, la vuelta al trabajo, los controles y seguimiento de la enfermedad…). Aportar un enfoque profesional y una perspectiva desde la vertiente de los pacientes, estoy seguro que van a convertir a esta iniciativa en una verdadera guía para las personas que están pasando por este proceso, para sus familiares y amigos.

En estos momentos de crisis sanitaria, con una pandemia por un virus que está segando la vida de cientos de miles de personas en todo el mundo, no nos podemos olvidar de otras enfermedades como el cáncer, una enfermedad que, a pesar de los avances médicos, el número de las personas que se curan y la aparición de famosos que dan la cara diciendo que tienen cáncer, aún queda cierto estigma que rodea a la enfermedad y sus pacientes. Por todo esto la revista 'Nacer' es también un estímulo para la población en general, a través de artículos que, además de estar relacionados con la medicina, tratarán y analizaran otras vertientes dentro de la investigación, el trabajo social y la sociología sin olvidar la parte lúdica y cultural que completa con artículos de entretenimiento, arte, literatura y música.

La revista 'Nacer' tiene un componente añadido de calidad y profesionalidad ya que, desde su primer número, cuenta con la participación y la experiencia de nuestros profesionales sanitarios más cercanos, los que desarrollan su trabajo en los centros sanitarios de nuestra provincia. Participan el doctor Arizcun oncólogo y presidente del Comité Científico de la Asociación, José Pedro Bravo director de Gestión (RR.HH.) del Caupa y trabajadores de la Asociación junto con pacientes y voluntarios.

Con todos estos componentes, auguro para esta publicación virtual una gran acogida entre los ciudadanos de nuestra provincia, con una población de más de 160.000 habitantes que registra más de 1.100 casos de cáncer al año. Un éxito que, seguro, vendrá de la mano de la vertiente social de esta enfermedad que recoge la revista y que intenta transmitir para ayudar a las personas que la tienen, o que están interesadas en complementar su visión médica y psicológica, como percibimos el cáncer desde la sociedad y como esta percepción afecta y se ve afectada por las vivencias personales.

Muchas Felicidades por la iniciativa y mucha suerte.



SALUDO



Ángel D. Miguel Gutiérrez
Subdelegado del Gobierno en Palencia

Queridos amigos de la Asociación Española Contra el Cáncer de Palencia.

Muchas gracias por permitirme saludaros desde este primer número de vuestra revista digital NAC-CER.

Una nueva aventura en la que se embarca la Asociación para acercarse aún más a todos vosotros mediante esta idea, novedosa en Palencia, que refleja la ambición de su Junta Directiva por seguir creciendo mediante este medio de difusión, para estar mejor informados de sus múltiples actividades, para compartir experiencias entre todos, para motivaros, más si cabe, en este hermoso trabajo que lleváis a cabo.

Tenéis ya un prestigio ganado, una trayectoria larga y ejemplar. Ojalá este medio, que os permitirá visualizaros en mayor medida, contribuya a haceros más conocidos, llegar a más personas que os pueden necesitar.

Porque de eso se trata. Nacisteis para ayudar y lleváis ya muchos años trabajando en ello y este medio es un instrumento, otro más, para hacerlo aún mejor.

Estoy seguro de que tendrá éxito. Mucho ánimo.

Recibid un cordial saludo.

AECC PALENCIA



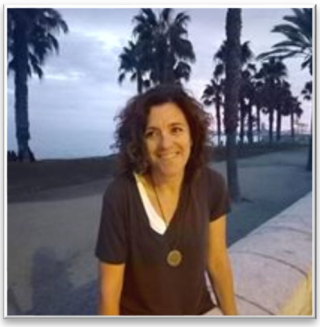
Miembros Junta Provincial

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

Trabajadores de la AECC

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

EDITORIAL



"NAC-CER"JUNTOS EN PALENCIA

Monserrat Serrano Caballero

Voluntaria AECC Palencia

Cuando decidí ponerme en contacto con la AECC-Palencia, para iniciar mi andadura como voluntaria, jamás hubiera imaginado que acabaría escribiendo una editorial de presentación de una revista digital.

Hacerme voluntaria ha sido una decisión muy meditada y tomada con responsabilidad, en un momento muy especial de mi vida donde confluyeron dos factores determinantes; por un lado el cáncer irrumpió en mi familia, afectando a mi padre y por otro, disponía de tiempo libre de calidad, para ayudar a otras familias que se encontrasen en la misma situación; ya que en mi caso, la distancia impedía que yo pudiera ayudar a la mía.

Materialicé mi camino con los cursos de formación que todos los voluntarios y voluntarias debemos realizar para tomar conciencia de la importancia de nuestra actividad; pero debido a las circunstancias sanitarias que estamos viviendo, como consecuencia de la pandemia por COVID-19, ninguno de los voluntarios y voluntarias, pudimos ejercer esa atención o apoyo como se venía realizando anteriormente.

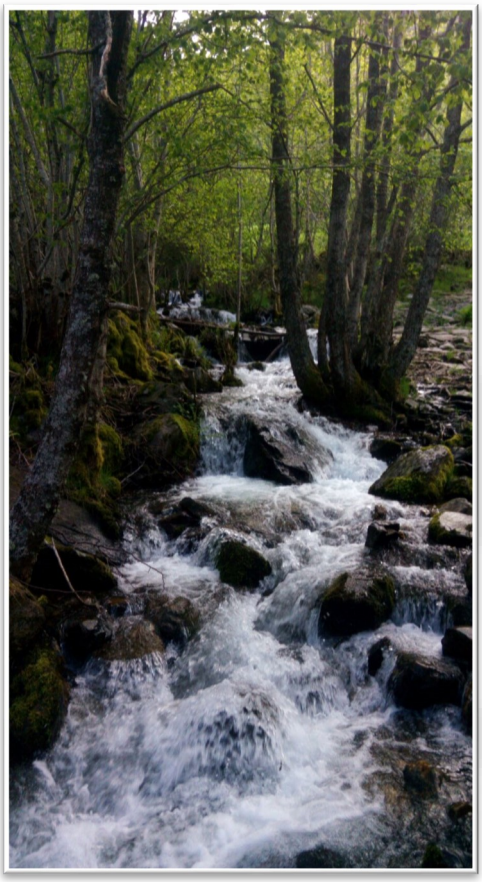
Por lo que AECC-Palencia y con ella todo su equipo; está realizando un arduo trabajo a contrarreloj, para rediseñar -ajustándose a la nueva realidad emergente- todos los talleres y programas de atención a los enfermos de cáncer y sus familiares.

En este contexto realizamos la primera reunión de voluntariado el pasado día 8 de mayo y allí nació "NAC- CER digital" un apasionante proyecto.

¿Cómo llegué a esta propuesta?, lo primero que me pregunté fue ¿cuáles podrían ser las necesidades hoy en día, de un enfermo o enferma de cáncer?; evidentemente yo no podía ponerme en su lugar pero sí pensé en mi padre…una persona muy inquieta y activa que en estos momentos estaba en pleno tratamiento. Había observado cómo después del gran impacto que supuso no sólo para él, sino para toda la familia, el diagnóstico y la posterior planificación del tratamiento; estaba recuperando las ganas de seguir con sus grandes pasiones, la lectura y la pintura. Así que pensé: ¿por qué no brindar un escenario virtual donde los enfermos y sus familiares pudieran expresarse unos con otros, a través de sus vivencias, de sus aficiones, de lo que perciben día a día a través de los sentidos. ¿Por qué no construir una plataforma digital donde pudieran compartir con los demás todo aquello que a ellas y a ellos, les ayuda a vivir esta dura etapa? desde una perspectiva vital.

Así es como se me ocurrió la idea de plantear una revista digital como herramienta al servicio de de toda la comunidad AECC-Palencia (pacientes, familiares, socios y socias); de los sueños, de los recuerdos y de la esperanza…

Todavía debíamos concretar el título, un nombre que le imprimiera esa seña vital; así que comencé a jugar con la palabra "Cáncer", dividiéndola en sílabas e invirtiendo el orden de las letras de la primera llegué a "NAC-CER"; su sonido <nacer>, evoca el verbo que presenta la vida; por lo que creí que ese nombre era el que mejor evocaba el sentimiento vitalista de la revista.



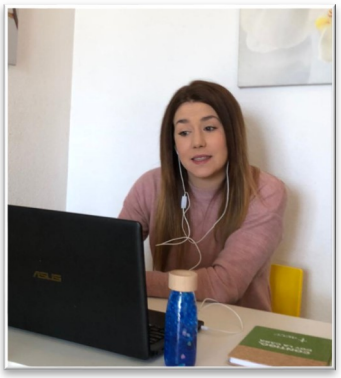
Se me ocurrió distribuir los contenidos en secciones muy poco acotadas para que cupiera todo lo que nuestros lectores y lectoras propusieran. Secciones muy intuitivas: "¿Qué escribes?; ¿Qué lees?; ¿Qué ves?, ¿Qué oyes?, ¿Qué es lo que te apasiona?; y por último una sección dónde nos sugieras cualquier tema o pregunta.

Todos esperamos que con "NAC-CER" comencemos un apasionante viaje a través de nuestro mundo interior; compartiendo ilusiones y esperanzas.

Por último precisar que este espacio Editorial será ocupado, en lo sucesivo por personas que desde su perspectiva profesional y/o vital quieran emitir un halo de luz y esperanza sobre nuestra realidad; a través de su visión o experiencia.

Para mí es un placer y todo un reto colaborar como voluntaria; espero y deseo que este proyecto de revista nos sirva a todos y a todas como un instrumento más de información, formación y entretenimiento.

TIEMPOS DE CONFINAMIENTO



Beatriz Heras Moreno

Psicóloga AECC Palencia

Tiempos de confinamiento…...resumido en miedo al contagio, pérdidas impensables, incertidumbre, visitas al hospital con mascarillas con el fin de continuar los tratamientos y sin contacto con nuestro seres queridos, entre otros muchos inconvenientes, ¡Somos población de riesgo!

Estas circunstancias pueden influir de manera negativa a los pacientes oncológicos, por eso desde la Asociación Española Contra el Cáncer de Palencia seguimos imparables.

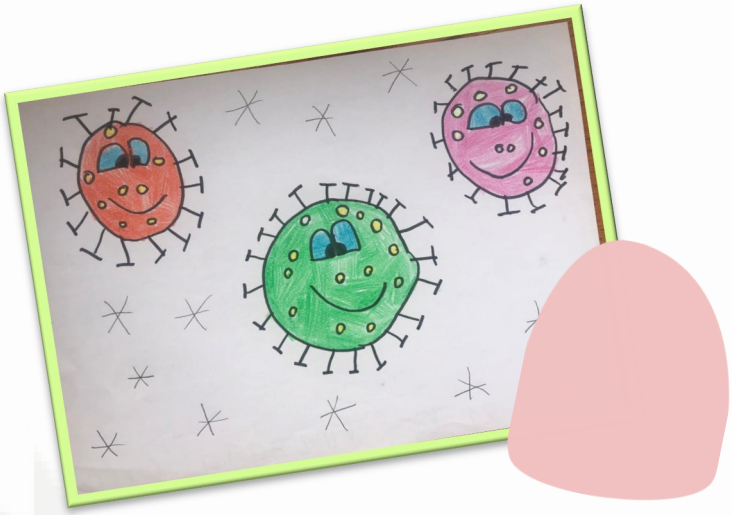
Todos los profesionales y voluntarios de la AECC hemos tenido que adaptarnos en tiempo record a todos estos cambios y hacer de una dificultad una oportunidad, para seguir al lado de quien más nos necesita.

Actualmente y por todo lo mencionado, además de la atención online, realizamos terapias telefónicamente para que de este modo también podamos atendiendo a personas que no tienen acceso a nuevas tecnologías o conocimientos, y así, salvar la brecha digital que de tan de repente, nos ha pillado.

Desde el servicio de atención psicológica hemos crecido, incorporando a nuestra cartera de servicios nuevos proyectos e iniciativas. Puesto que de manera física, y muy a nuestro pesar, no podemos realizar la atención presencial, sabemos qué es lo que tenemos que hacer, por la seguridad de todos.

De modo individual, la atención sigue siendo igual de profesional y efectiva, aunque echamos de menos el contacto físico. Continuamos apoyando a personas que ya estaban en terapia, pacientes y familiares. Además de a los que acaban de encontrarse el cáncer en su camino y que demandan nuestra ayuda.

Así, estamos realizando terapias de grupo a través de plataformas online, seguimos riéndonos, apoyándonos, y aprendiendo nuevas estrategias para hacer frente a la pandemia y a todas las dificultades que se están dando, en definitiva, compartiendo experiencias, abrazos virtuales y guiños cómplices.



Sabemos que son situaciones difíciles, pero también sabemos que de una crisis podemos aprender y convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos, por eso, seguimos apoyando en prevención, ayudando a las personas que lo deseen a dejar de fumar, con seguimientos semanales, especialmente ahora que todos estamos tan sensibilizados con la importancia de la salud.

Por la excepcionalidad del estado de alarma y todas las consecuencias que a nivel psicológico puede acarrear en los pacientes, hemos detectado la necesidad de reinventarnos respecto a las temáticas en las que solemos trabajar (imagen corporal, resiliencia, comunicación, familiares, autocuidados, entre un largo etcétera) continuamos dándoles la misma importancia, sin embargo, hemos decidido complementarlas con un taller específico sobre afrontamiento del miedo al contagio.

Dentro de esta línea me gustaría destacar, que también queremos colaborar con la sociedad en general, por ello, las psicólogas apoyamos y acompañamos a personas, que no necesariamente este pasando por un proceso oncológico, pero hayan perdido un ser querido por complicaciones de la COVID-19. La ayuda es nuestra vocación.

Y por, último y no por ello menos importante, acordarme de los voluntarios, me he permitido dejarlos para el final por el efecto de recencia, ya que la información facilitada al final es la que mejor recordamos, porque quiero que tengáis presente de que sois nuestro gran apoyo y gracias a los que seguimos funcionando. Hemos cosechado cohesión y es momento de recoger esos frutos.

SEGUIMOS CONTIGO.

ATENCIÓN SOCIAL AECC PALENCIA



Encarna Bengoechea González

Trabajadora Social AECC Palencia

Como consecuencia del impacto del COVID-19 en nuestras vidas, nos encontramos ante una crisis sanitaria, social y económica sin precedentes, que ha puesto de relieve la importancia de contar con un sistema público de salud dotado de recursos suficientes, así como el valor estratégico de la investigación y la innovación como medios para abordar los retos de futuro que se nos platean.

Así mismo, el escenario actual hace necesario la reivindicación de los servicios sociales públicos, como garante de la justicia social y la igualdad de derechos de toda la ciudadanía.

A este respecto, consideramos esencial el trabajo en red entre los diferentes organismos públicos y entidades sociales, para garantizar la atención integral de los colectivos más vulnerables, como son las personas afectadas por el cáncer.

Desde la AECC Palencia, trabajamos de manera proactiva para crear y fomentar sinergias de colaboración entre los diferentes agentes implicados en la atención centrada en las personas con cáncer y sus familias, potenciando sus fortalezas y facilitando los apoyos necesarios para que puedan continuar con su proyecto de vida antes, durante y después del proceso oncológico.

De este modo, la AECC Palencia gestiona ayudas económicas destinadas a cubrir necesidades básicas de las personas que se encuentren en tratamiento activo oncológico y que no puedan ser cubiertas por otras entidades, contamos con una red de alojamientos para las personas que deban desplazarse a otra provincia para recibir tratamiento, facilitamos un servicio gratuito de préstamo de material ortoprotésico y ofrecemos servicios de información y orientación social, así como asesoramiento jurídico-laboral especializado.

Si estás pasando por un cáncer y crees que podemos ayudarte, no lo dudes y ponte en contacto con nosotros: 900 100 036.

Con vuestro apoyo, ¡seguiremos dando la cara contra el cáncer!

Y la página de la Asociación se llenó de mensajes……



Rosa Mª Andrés Carbajal

Presidenta de la AECC Palencia

Durante los días 30 de abril -1-2-3 de mayo la Asociación Española contra el Cáncer de Palencia ha celebrado una carrera muy especial, diferente, denominada *virtual*…… hemos imitado una situación muy parecida a la realidad utilizando vídeos, fotos, palabras, mensajes….. porqué las personas no podíamos correr ni caminar por la Ribera del Carrión, la Senda del Oso, el Canal de Castilla, la Ladera del Rubagón, hasta Santa María la Real, La Trapa, San Juan de Baños, a la Virgen de Carejas..…. cómo en años anteriores. Debíamos quedarnos confinados, obligados a permanecer en nuestros domicilios debido al coronavirus. Nada nos detuvo y nos pusimos en marcha con las nuevas tecnologías.

El objetivo de "la carrera más larga de la historia" era la UNIÓN de todos los palentinos para ayudar a los enfermos de cáncer y covid-19 y no nos han defraudado. Ha llegado tanto material que durante 4 días hemos recibido 94 vídeos, 31 fotografías.

Desde el 28 de abril que se inició la difusión de la carrera, se han realizado 198 publicaciones en redes sociales, enviado 2 comunicaciones a medios, apareciendo en: radio, prensa y televisión (en formato papel y digital). En Instagram 115 historias compartidas con Facebook.

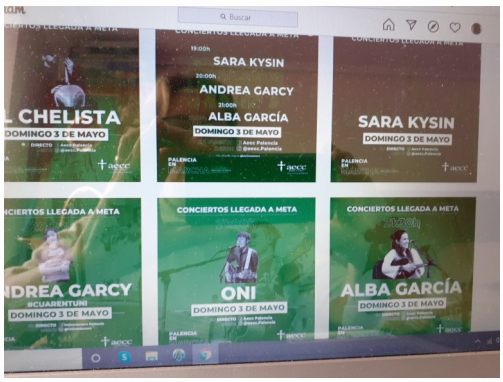
Han sido 4 días intensos pero muy emocionantes, recibiendo ánimos para participar en la carrera por parte de las Instituciones palentinas, Colegios profesionales, Sanitarios, Residencias de mayores, Hospitales, Centros de atención a personas con discapacidad, Voluntarios, Deportistas, Entrenadores, Jóvenes compositores, Profesionales de prensa, radio y televisión, Empresarios y Personas anónimas.

Se han recaudado con los dorsales adquiridos en forma de mascarilla 5.520 euros que ayudarán a paliar la emergencia social en la que nos encontramos, auxiliando a familias vulnerables con cáncer para que puedan tener sus necesidades básicas cubiertas y paliar así los efectos económicos del coronavirus. También se han realizado actividades varias….. salida y llegada a meta virtual, concurso de fotografía, sorteos, música en directo, entrenamiento en casa etc., con el fin de mantener la atención y el interés de los participantes durante estos 4 días.

Con estas líneas quiero manifestar a todas las personas que han participado en esta CARRERA SOLIDARIA mi agradecimiento en nombre de la Asociación Española contra el Cáncer. Una vez más los palentinos han demostrado su solidaridad.

MUCHAS GRACIAS PALENCIA.




SARA KYSIN
ANDREA GARCY
ALBA GARCÍA
DOMINGO 3 DE MAYO
CONCIERTOS LLEGADA A META
ONI
ALBA GARCÍA


PALENCIA
EN
MARCHA
30 de ABRIL
1, 2 y 3 de MAYO
aecc
Aecc Palencia


MÉXICO




aecc


aecc




¡VAMOS COMPAÑEROS!


aecc
PALENCIA
en marcha


aecc
EN
MARCHA
PALENCIA
2020






aecc
aecc



ACTIVIDADES AECC PALENCIA – PRIMER SEMESTRE 2020

Actividades Captación

- **4 enero:** Cena Benéfica AECC. 21:30h. Hotel Valentín, Aguilar de Campoo
- **11 enero:** Música Contra el Cáncer. 21:30h. Bar *UniverSonoro*. Palencia. Entrada 5 €. Recaudación íntegra a favor de AECC
- **Venta Disco Nell Santos "Sigues siendo el Rey".** 10 €. Recaudación íntegra a favor de la AECC. De venta en Sede AECC Palencia
- **2 febrero:** Festividad de Las Candelas
  - **11:00h.** Subasta Solidaria de Productos en I Feria Apícola de CyL. Plaza de los Juzgados
  - **13:00 h:** Vermú solidario con Dj De Diego en Bar Tiffanis (C/ Casañé)
  - **17:00h:** Campeonato de dardos solidario en Bar Tiffanis Palencia
- **15 febrero:** Matanza del cerdo a favor de AECC. Ampudia
- **21 febrero:** Chocolatada a favor de AECC. Organiza AMPA Colegio Cruce de Castilla. Venta de Baños. 12:30h
- **30 abril – 3 mayo:** Carrera on line AECC "La Carrera Más Larga"
  - Concurso de fotografía
  - Sorteos
  - Conciertos

Actividades Difusión

- **14 enero:** Ciencia para todos "Taller Pequeños investigadores". Colegio Santo Domingo de Guzmán (3º Infantil). Palencia.
- **4 febrero: Día Mundial Cáncer "Llámalo Cáncer"**
  - **12:30h:** Emisión Programa de radio en Onda Cero con testimonios de personas afectadas
  - **11:00h-13:00h:** Mesa informativa y grabación de testimonios en Calle Mayor (Monumento de la mujer). A las 12:00h. convocatoria medios de comunicación
  - **11:00-13:00:** Photo-Call: "Llámalo Cáncer". Centro Comercial Las Huertas
  - **18:30h:** Merienda de Voluntariado. Local Avd. Manuel Rivera, 17
  - **Iluminación en verde:** Cristo del Otero y Edificio de la Diputación de Palencia
- **8 febrero: Gala Benéfica "Llámalo Cáncer"**
  - 20:00h: Diferentes actuaciones a favor de la AECC Palencia y venta de disco Nell Santos. Auditorio Unicaja (C/ Obispo Nicolás Castellanos, 2). Entrada Libre
- **24 febrero:** Charla AECC Escuela Universitaria de Enfermería
- **4 marzo:** Charla de Voluntariado Testimonial. 14:00h. Colegio Maristas. Palencia.
- **5 marzo:** Participación en la presentación del libro "Llegó a mí como un colibrí". 19:30h. Biblioteca Pública de Palencia

- **7 marzo:** Celebración *Día Internacional de la Mujer* organizado por el Ayuntamiento de Palencia. ***Reconocimiento a Leonor González Catalina***, por su trayectoria profesional. 18:30h. Teatro Principal de Palencia.
- **12 mayo: Entrevista Presidenta AECC en Magazine Tv8 Palencia**

Prevención

- **14 y 17 enero:** Taller "El Bosque Encantado". Colegio Santo Domingo de Guzmán (2º Primaria). Palencia
- **20 y 24 enero:** Taller "El Bosque Encantado". CEIP Padre Claret (2º Primaria). Palencia
- **27 y 31 enero:** Taller "El Bosque Encantado". Colegio Nstra. Señora de la Providencia (2º Primaria). Palencia
- **10 y 14 febrero:** Taller "El Bosque Encantado" y Taller "Actúa contra el Cáncer". CEIP Ave María (2º y 6º Primaria). Palencia
- **17 y 21 febrero:** Taller "Actúa contra el Cáncer". CEIP Tello Téllez (6º Primaria). Palencia
- **2 y 6 marzo:** Taller "El Bosque Encantado" y Taller "Actúa Contra el Cáncer". C.E.I.P Buenos Aires (2º y 6º Primaria). Palencia
- **9 marzo:** Taller "Actúa contra el Cáncer". Colegio La Salle (6º Primaria). Palencia
- **Abril-junio:** Programa individual on line deshabituación tabáquica.

Talleres Familiares y Pacientes en la Sede AECC Palencia:

- **18 febrero:** Grupo "Mucho por Vivir" personas diagnosticadas cáncer de mama. 17:00h
- **13 febrero:** Terapia grupal de Duelo. 11:00h
- **24 febrero:** "Taller de Salud e higiene bucodental para pacientes oncológicos". Imparte Feli Zorrilla Diago, Higienista bucal. Actividad gratuita. 17:00h.
- **25 febrero:** Formación de voluntariado asistencial. 17:00h.-19:00h
- **3, 17, 31 marzo:** Terapia Grupal Pacientes. 17:00h-19:00h
- **19 marzo:** Terapia Grupal Duelo. 11:00h-13:00h
- **10 marzo:** Taller de maquillaje y colocación de pañuelos y pelucas. Impartido por Asociación Peluquerías ARTPEBE. 17:00h
- **Abril-junio:** Grupo on line "mucho por Vivir". 1 día por semana.
- **4 junio:** Taller on line para afrontar el miedo al contagio. 12:00-13:30h

Talleres Ocupacionales AECC Palencia:

- **7 enero – 13 marzo:** Miércoles y viernes: Taller de modelado de Barro. 17:00h.-19:00h. y 11:00h. -13:00h., respectivamente.
- **Enero – marzo:** Jueves: Taller de manualidades. 17:00h.-19:00h.
- **Enero – marzo:** Martes y jueves: Taller de costura. 17:00h.-19:00h.
- **Abril - junio:** Grupo on line Relatos Breves

- **25 junio:** Taller on line: Competencias Digitales I: Iniciación en la comunicación por video llamada. 17:00-18:00h.

Formación Voluntariado AECC Palencia:

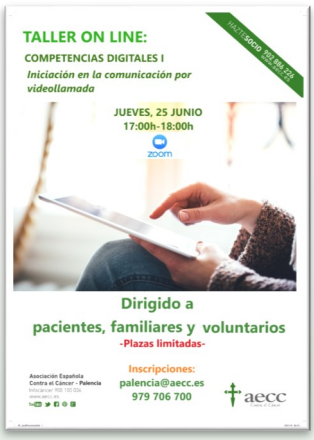
- **Todos los meses:** Formación on line Acogida, Hospitales, Domicilio, Paliativos...
- **25 febrero:** Formación de voluntariado asistencial. 17:00h.-19:00h
- **8 mayo:** Reunión on line de voluntariado acompañamiento. 10:30h.-11:30h
- **11 junio:** Reunión on line de voluntariado acompañamiento. 12:00h.-13:00h

Acompañamiento Voluntariado AECC Palencia:

- **Enero – marzo:** Hospital Río Carrión: Martes y jueves
- **Enero – marzo:** Venta de Baños, Centro de Salud: Lunes. 09:00h. - 11:00h
- **Marzo – junio:** Acompañamiento on line: Telefónico y videollamada
- **Mayo – junio:** Apoyo escolar on line (hijos/as de personas afectadas por el cáncer)











¿QUÉ ESCRIBES?

* El Covid19, cambios en la sociedad, sistema sanitario, oncología.
* El mapa de la Covid19. Madrid llega muy lejos.
* Investigando nuevas combinaciones de fármacos frente al mieloma múltiple en la nueva era de la inmunoterapia.
* La importancia de la ciencia y la investigación.
* Alimentando el cuerpo y el espíritu. Píldoras de Nutrición y un paseo por el arte.
* Los hongos como terapia.
* Entre bacterias y virus. Breve paseo por la pintura.



EL COVID-19, CAMBIOS EN LA SOCIEDAD, SISTEMA SANITARIO Y ONCOLOGÍA



Alberto Arizcun Sánchez Morate
Oncólogo Médico
Comité científico AECC Palencia

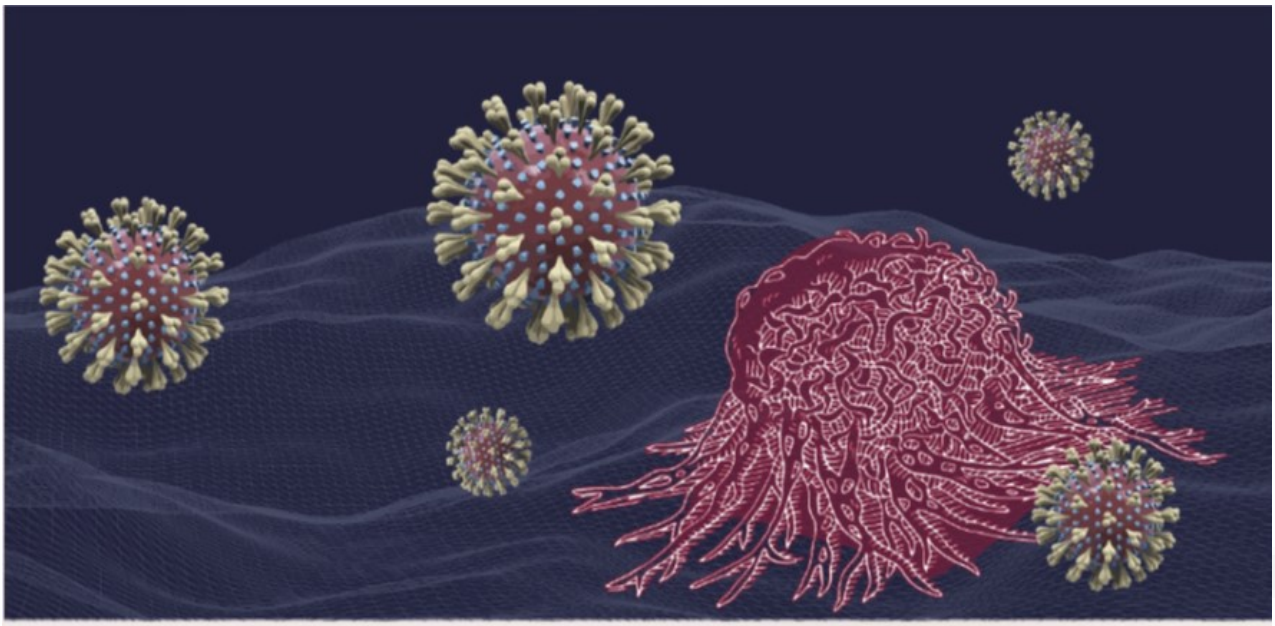
Cuando desde la AECC de Palencia solicitaron mi colaboración para la nueva revista digital NAC-CER me detuve a pensar sobre que podía escribir, de entrada consideré un artículo puramente científico, pero dada la situación actual rebobiné y decidí mejor un artículo de opinión como médico oncólogo y como ciudadano, de aquí el título.

En la situación de la pandemia de COVID-19 en España hemos de tener en cuenta que los pacientes oncológicos son más vulnerables al contagio por el SARS-CoV-2 y presentan más riesgo de sufrir complicaciones por lo que su tratamiento precisa la adopción de algunas medidas específicas.

Fue hacia el año 2000 cuando se comenzó a emplear el concepto de los primeros largos supervivientes. La biología molecular y los fármacos diana, así como la mejoría de los pronósticos en los tumores más frecuentes como cáncer de colon y cáncer de mama. La situación se complicó con la crisis económica, a partir del 2007. La disminución en los recursos humanos, en una época marcada por la tasa de reposición bajo mínimos, al tiempo que el número de pacientes con cáncer se incrementaba, incluyendo las consultas de seguimiento de pacientes, vio como las plantillas de oncología también se vieron reducidas. "El perfil del paciente oncológico se hacía muy adicto a la atención hospitalaria", y los oncólogos se convirtieron en los médicos de cabecera de estos pacientes. "Los pacientes acudían a la consulta por cualquier situación banal, por si se trataba de cáncer".

En este contexto fue donde surgió la figura del "oncólogo de enlace", progresivamente en las distintas comunidades autónomas, con la intención de evitar así que el paciente acudiera a la consulta especializada en el hospital y trasladarlo a la consulta ambulatoria. Para llegar a este punto, la formación en el primer nivel asistencial se alzó como fundamental, para ello se fue a los centros de salud a explicarles esta iniciativa. La intención era trasladar estos procedimientos a la atención primaria. Estos profesionales mantienen un contacto estrecho, incluyendo teléfonos operativos, para que nos localicen los expertos de Atención Primaria y puedan derivar a este especialista en menos de 24 horas, si localiza cualquier anomalía en el paciente.

Aunque ya se venía trabajando en la teleasistencia, el salto definitivo lo ha dado la crisis generada por el coronavirus. "Hemos pensado que quizás no es tan importante que algunos de los pacientes acudieran a la consulta (los pacientes en revisión sin tratamientos activos en el momento actual, pacientes en tratamientos orales si se puede prescindir de la realización de analíticas.). Sin embargo, es posible que deban retrasarse hasta el final de la pandemia si la situación lo requiere, y que sería más óptimo hacer el seguimiento de manera virtual". En este sentido, esta consulta de enlace ha evolucionado en el "teleoncólogo de enlace". Al igual que la iniciativa de origen, los expertos mantienen el control más cercano, teniendo así a este profesional como consultor y bajo una asistencia directa en los casos que así lo requieran.



Fuente: Desai A, y cols. COVID-19 and cancer: lessons from a pooled meta-analysis. JCO Glob Oncol. 2020;6:557-559.

Este será el futuro en oncología para parte de los pacientes oncológicos. "Los pacientes está satisfechos con la atención que reciben, ya que no hay que olvidar que la relación médico paciente sigue presente, siempre y cuando haya contacto visual", recuerda, Carlos Camps[2].

Covid-19 está transformando el modelo asistencial con el objetivo de frenar la propagación del virus en las consultas médicas. Aunque la situación actual ha precipitado la necesidad de potenciar la telemedicina, esta repentina carrera hacia la atención virtual puede, " pero no debe", menoscabar la calidad de la atención asistencial.

Como lo expresó Rosenberg: "Las epidemias comienzan en un momento en el tiempo, avanzan en un escenario limitado en espacio y duración, siguen una línea argumental de creciente tensión reveladora, avanzan hacia una crisis de carácter individual y colectivo, y luego derivan hacia el cierre". Este drama ahora se desarrolla con Covid-19, primero en China y luego en muchos países del mundo, incluido el nuestro[6].

Esta epidemia espero que nos haya hecho aprender la importancia de "proteger a los demás" cuando uno se encuentra con síntomas, aunque parezcan banales como los de un resfriado.

La mascarilla es importante y es inmediata, pero si no se acompaña de la actitud de las personas de proteger a las demás de una enfermedad infecciosa que estas teniendo, sirve de poco.

El Covid-19 ha puesto de manifiesto la poca importancia que le hemos dado a la salud pública y la prevención en los últimos años. Con un sistema sanitario centrado en los hospitales y centrando los recursos en las enfermedades como la oncología o las enfermedades raras y en las últimas novedades terapéuticas.



Un hospital de emergencia en Brookline, Massachusetts, donde los pacientes fueron atendidos durante la epidemia de influenza de 1918

No aprendimos nada de la pandemia de 1918 donde el confinamiento incluso implicaba que al que se lo saltaba lo mataban, impensable actualmente 100 años después, pero el confinamiento fue la mejor estrategia de controlar la pandemia.

Más recientemente, no aprendimos nada del SARS-1, del HI1N1 (gripe A), del MERS. No olvidemos que estos son muy cercanos, y nos ha vuelto a pillar sin mascarillas, sin respiradores y sin pruebas de laboratorio fiables.

Para protegernos de futuras pandemias hemos de modificar la sociedad, aprender a proteger a los demás, y a transformar al sistema sanitario preparándolo para otras epidemias desde los sistemas de vigilancia de la Atención Primaria; preparada de una vez. Así el impacto será mucho menor y todos sufriremos menos[1].

1. **La Covid-19: Rehaciendo la sociedad y el sistema sanitario. EDS, Revista española de Economía de la Salud. Xavier Badía 23 abril 2020.**
2. **Del 'teleoncólogo' de enlace a la consulta de enlace en cáncer. Gaceta Médica, Carmen M. López. 18 mayo 2020**
3. **COVID-19: el resumen semanal (1-7 de mayo) - Medscape - 8 de mayo de 2020.**
4. **https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm**
5. **Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM): Recomendaciones para pacientes.**
6. **History in a Crisis — Lessons for Covid-19. D.S. Jones.N Engl J Med 2020; 382:1681-1683**



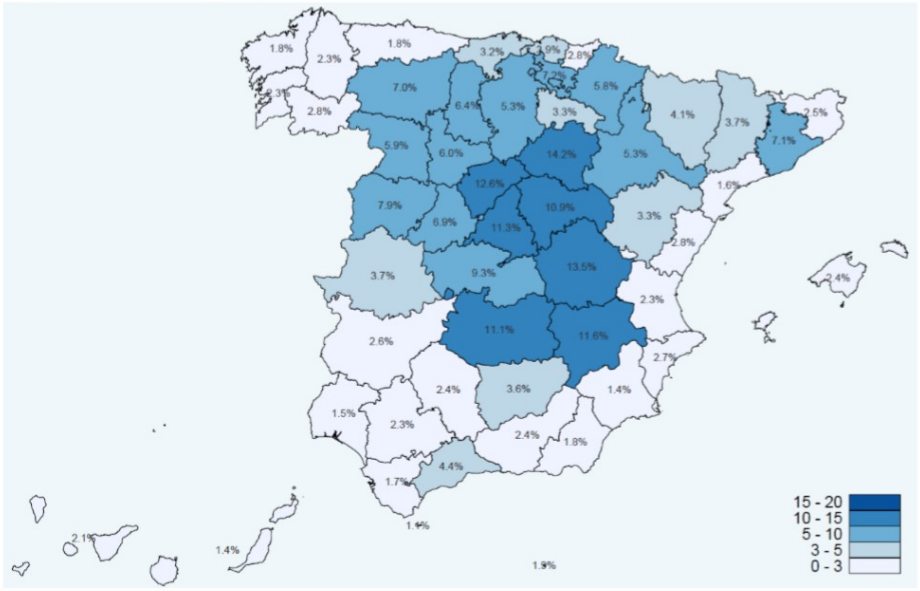
EL MAPA DE LA COVID19

Madrid llega muy lejos

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

La primera oleada del estudio sero-epidemiológico ENE-Covid19 ha dibujado un mapa de la pandemia que se perfila en torno Madrid, con la excepción de Barcelona, única provincia costera con una tasa de prevalencia de anticuerpos superior a la media nacional, una circunstancia propia de nuestro modelo de jerarquía urbana de dos ciudades globales con intensas relaciones entre sí.

Mapa provincial de Anticuerpos IgG anti SARS-CoV-2
(ENE-COVID19, Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III)



Fuente: Estudio Ene-covid19: primera oleada. https://www.ciencia.gob.es/portal/site/MICINN/menuitem.edc7f2029a2be27d7010721001432ea0/?vgnextoid=54fbe2ca61f02710VgnVCM1000001d04140aRCRD&vgnextchannel=4346846085f90210VgnVCM1000001034e20aRCRD&vgnextrefresh=1

Hernando de Castro, A. (2020): "La responsabilidad es nuestra: correlación entre mortalidad del Covid-19 y movilidad". Naukas. Este estudio señala que el 76% del pico de mortalidad se explica a partir de la movilidad entre cada provincia con Madrid y su ratio con la población local.

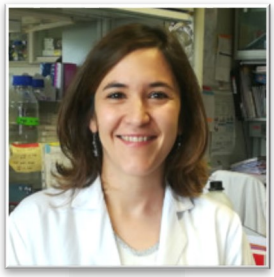
¿Cómo se explica esta alta tasa de prevalencia en provincias de elevada dispersión y baja o muy baja densidad demográfica? ¿Por su elevado envejecimiento, dada la mayor afección de las personas de más edad? Esta es una parte, pero no toda la explicación. Hay estudios que vienen a concluir que la causa está sobre todo en la movilidad con Madrid de cada una de estas provincias, la previa, no la del confinamiento.

Soria es el ejemplo más extremo. Con una tasa de 14,2% duplica la de Castilla y León y casi triplica la de España; o Cuenca, con una tasa parecida (13,5%). De las provincias de la España mal llamada *vacía* o *vaciada*, con fuertes retos demográficos, quedan fuera de este mapa las extremeñas, quizá por sus dificultades de comunicación con Madrid, además de Galicia y Asturias, remotas y también sin AVE todavía, todas con tasas inferiores al 3%.

Este mapa de la pandemia juega en contra del relato de la España rural como reducto de vida saludable y reclamo para el turismo interior y para la llegada de nuevos residentes, desengañados durante el confinamiento de las limitaciones y patologías de la vida urbana, y alentados por las oportunidades del teletrabajo. ¡Madrid llega muy lejos!

La pandemia supone para estos territorios, entre los que se encuentra Palencia, amenazas y también oportunidades. Para obtener ventaja competitiva hay que identificar ambas con sagacidad y poner a trabajar nuestros mejores activos sin falsos chovinismos. El marco jurídico-constitucional sigue siendo el principio de equidad, fundamento de la discriminación positiva en las políticas públicas. Para hacer realidad la igualdad efectiva no se puede tratar igual a los desiguales.

Prevalencia de anticuerpos IgG anti SARS-Cov2 /población total
España: ……5,0 %
Castilla y León: …… 7,2 %
Palencia: …… 6,4 %
Municipios < 5.000 habitantes : ..4,3 %
Grupos de edad con una tasa superior a la media nacional: A partir de los 40 años. La tasa más alta por grupos de edad, 6,9 %, se registra en el intervalo entre los 70 y 74 años.



Investigando nuevas combinaciones de fármacos frente al mieloma múltiple en la nueva era de la inmunoterapia.

Teresa Paino Gómez.

Investigadora postdoctoral en Centro de Investigación del Cáncer (CIC) – Universidad de Salamanca

Me piden que escriba un pequeño artículo para público no especializado en el que explique en lenguaje sencillo en qué consiste mi trabajo como investigadora. Aunque pueda parecer extraño, y a pesar de lo acostumbrados que estamos los científicos a divulgar nuestro trabajo a otros colegas de profesión, el hecho de tener que explicar lo que hacemos sin hacer uso de la jerga científica a la que estamos acostumbrados supone un verdadero reto. Y en ese punto, sentada frente al ordenador, es donde me encuentro ahora mismo.

En primer lugar, quiero comenzar presentando al enemigo que queremos vencer. Este enemigo, que se esconde bajo el nombre genérico de *Cáncer*, puede presentar muchas y muy diferentes caras y, en el caso concreto de nuestras investigaciones, recibe el nombre de mieloma múltiple, el cual es un tipo de cáncer hematológico. Su principal característica es que surge cuando un tipo de células llamadas "células plasmáticas", que en condiciones normales nos defienden de las infecciones, desarrollan fallos en su material genético. Esto hace que comiencen a dividirse de forma anómala acumulándose en grandes cantidades en la médula ósea, un tipo de tejido que se encuentra en el interior de los huesos. Para vencer al enemigo, es importante conocer sus distintas formas de actuar y, una vez conocidas, disponer de herramientas que las ataquen. Una de las principales herramientas de que disponemos son los fármacos que atacan cada una de esas formas de actuar con el objetivo final de bloquear la capacidad de la célula tumoral de dividirse. Como sabemos, resulta más eficaz derrotar al enemigo si atacamos no sólo una sino varias de sus vías de actuación. Y es aquí donde entra en juego parte del trabajo que realizamos en nuestro laboratorio, ya que uno de nuestros principales objetivos es identificar aquellos fármacos que cuando se utilizan juntos, o "combinados" en nuestra jerga, al atacar a varios de los mecanismos de actuación de la célula de mieloma, dan lugar a un efecto antitumoral mucho más potente que si se utilizasen de forma independiente.

Hace ya más de cien años que los científicos comenzaron a obtener los primeros datos que más tarde sirvieron de base para corroborar que en la lucha contra el enemigo llamado *Cáncer* existía una herramienta muy poderosa ubicada en el interior de nuestro propio organismo. Dicha herramienta está formada por todo un ejército de distintos tipos de células con nombres y funciones variados (linfocitos T, células *natural killer*, macrófagos…) que forman lo que conocemos como nuestro sistema inmune. El principal problema es que nuestro enemigo desarrolla toda una serie de estrategias para debilitar al ejército celular que conforma el sistema inmune, poniéndolo incluso a su servicio. Pues bien, teniendo todo esto en cuenta, en los últimos años se ha puesto de manifiesto el gran poder que puede tener un tipo de terapia antitumoral que en conjunto recibe el nombre de "inmunoterapia".

Una de las principales funciones de los fármacos inmunoterápicos es la de estimular o activar el sistema inmune del propio paciente para que luche contra el tumor. Y ahí radica su gran poder: en el hecho de que, en la medida en la que el sistema inmune se activa, la respuesta al tratamiento puede prolongarse durante mucho tiempo.

En el caso del mieloma múltiple ya existen distintos fármacos inmunoterápicos, llamados anticuerpos monoclonales, que están aprobados y se emplean actualmente en el tratamiento de esta enfermedad.

Al hilo de lo que he explicado anteriormente, actualmente en nuestro grupo de investigación evaluamos distintos fármacos que puedan potenciar la eficacia de estos anticuerpos monoclonales frente al mieloma múltiple. Estas investigaciones se sitúan dentro de lo que llamamos "estudios preclínicos", es decir, experimentos que realizamos en cultivos celulares, incluyendo cultivos de células de pacientes, y en ratones de laboratorio con el objetivo de evaluar la eficacia de las nuevas combinaciones inmunoterápicas que, en el caso de proporcionar resultados positivos, podrían ser posteriormente evaluadas en los pacientes con mieloma múltiple dentro de ensayos clínicos.

En nuestros estudios, además de analizar si los fármacos funcionan, es decir, si eliminan las células de mieloma, tratamos de identificar también lo que llamamos el "mecanismo de acción" de dichos fármacos inmunoterápicos. Esto significa esclarecer qué funciones de la célula de mieloma son las que el fármaco está bloqueando o qué tipos de células de nuestro sistema inmune está activando para que ataquen a la célula de mieloma. La importancia de estos estudios radica en que nos pueden servir para entender mejor la enfermedad y, por tanto, para mejorar aún más en un futuro los tratamientos.

El mieloma múltiple es un claro ejemplo de como la investigación en nuevos fármacos y combinaciones farmacológicas se traduce en un claro beneficio para los pacientes. De hecho, el trabajo en este campo realizado por muchos grupos de investigación a lo largo de varias décadas ha permitido duplicar la supervivencia de los pacientes con mieloma. Sin embargo, todavía existe una gran batalla que librar y es la de comprender mejor qué estrategias emplean las células de mieloma para escaparse de la acción de los fármacos cuando son expuestas a ellos. Este fenómeno se conoce como "resistencia farmacológica" y su estudio constituye otra de las líneas de investigación en nuestro laboratorio. En concreto, hemos observado en modelos *in vitro* que cuando exponemos a algunos tipos de células de MM a la acción de un anticuerpo monoclonal durante varios meses terminan volviéndose resistentes a este tratamiento. Esto nos está permitiendo estudiar en qué se diferencian las células iniciales (sensibles al tratamiento) de las células resistentes. Identificar las causas por las que se produce la resistencia farmacológica podría suponer el "talón de Aquiles" frente al cual diseñar nuevos fármacos que, a modo de "flechas envenenadas", convirtieran el mieloma múltiple en una enfermedad curable en la mayoría de los pacientes.



LA IMPORTANCIA DE LA CIENCIA Y LA INVESTIGACIÓN

Sandra Pérez Quirce. *Dra en Ciencia e Ingeniería Agroalimentaria*
Comité Científico AECC Palencia

La ciencia está en todas partes. Cada día surgen en el mundo diversos problemas capaces de solucionarse desde la ciencia. Gracias a ella, podemos experimentar y valorar de forma empírica el comportamiento de algunos elementos.

En ocasiones, no basta sólo con recurrir a los conocimientos ya adquiridos. Se necesitan también emplear otras herramientas que, hasta ahora, no considerábamos. Me refiero a la investigación, a la utilización de nuestra mente y, con ella, de todas sus capacidades.

La investigación en sí misma permite ampliar los conocimientos de las personas y abrir sus posibilidades en todo tipo de ámbitos, como son el social, cultural, empresarial, sanitario…

"El fin de la ciencia no es abrir la puerta al saber eterno, sino colocar límites al error infinito". (Galileo)

Podemos definir la investigación como un proceso de generación de nuevo conocimiento a partir de la observación, estudio e interpretación de unos resultados. Gracias a la investigación se logra alcanzar un fin o unas conclusiones, que son el verdadero hito perseguido en cada estudio.

En este artículo, me gustaría acercaros en qué consiste la investigación desde mi propia experiencia. A menudo, podemos pensar que es algo más sencillo, pero en realidad entraña cierta complejidad.

En el ámbito científico, una investigación ha de ser sistemática, organizada y objetiva. En primer lugar, se debe recopilar la información de estudios previos. Seguidamente, se lleva a cabo el estudio planteado por los investigadores, que ha de ser organizado y detallado para ser reproducible en cualquier otro lugar del mundo con los medios adecuados y, por último, se deben aportar conclusiones del trabajo realizado. Éstas se reflejan como hechos observados, y nunca como impresiones subjetivas.

Cabe destacar que, tanto en la ciencia como en la investigación, se exigen además de conocimiento, grandes dosis de esfuerzo y perseverancia para conseguir resultados. No hay que pensar que las conclusiones llegan al inicio de un experimento, o que no alcanzar los resultados esperados es un fracaso. Cada nuevo dato conseguido es una información extra que se obtiene, y un paso más cerca que estamos para alcanzar el éxito.

En palabras de *Marie Curie*: "*Nada en este mundo debe ser temido… solo entendido. Ahora es el momento de comprender más, para que podamos temer menos*".

Alimentando el Cuerpo y el Espíritu

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



Angeles Carbajal Azcona.

Dra en Farmacia. Profesora de Nutrición de la UCM

La cebolla, una aliada para la salud

La cebolla (*Allium cepa L.*) es uno de los ingredientes básicos de la Dieta Mediterránea. Se utiliza ampliamente en la cocina española en prácticamente todas las preparaciones culinarias para mejorar el sabor de otros alimentos: en crudo, en cualquier tipo de ensalada, encurtida, o cocinada: hervida, asada, frita, en estofados, salsas, sofritos, escabeches, etc. Otra gran ventaja es que las diferentes variedades de cebolla (dulce, morada, blanca, chalota o escalonia, cebolla tierna o cebolleta, …) están disponibles todo el año.



Características nutricionales

Las guías alimentarias españolas recomiendan utilizar a diario hierbas, especias, ajo y cebolla, por los beneficios nutricionales y los potenciales efectos sobre la salud de sus componentes pero también porque el uso de estos ingredientes con su variedad de aromas puede contribuir a reducir el uso de sal.

La cebolla como la mayor parte de las hortalizas tiene una gran proporción de agua (90%) por lo que el aporte calórico es muy bajo, unas 40 kcal por 100 g de parte comestible cuando se consume cruda. Recordemos que una persona adulta con una actividad sedentaria necesita unas 2.000-2.300 kcal/día.

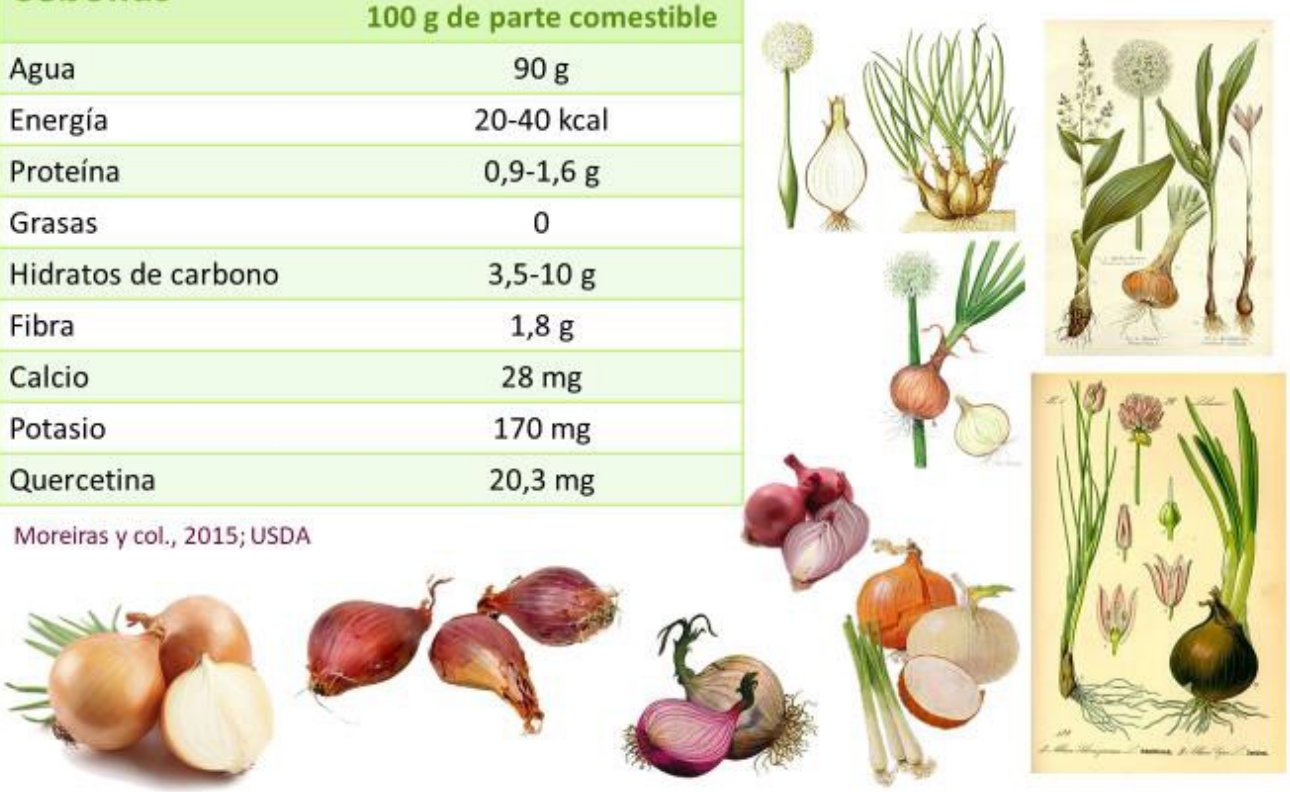
Tiene pequeñas cantidades de hidratos de carbono sencillos (3-9%) y algo de proteína (1%). No tiene grasa ni colesterol. Destaca la cantidad y la calidad de la fibra dietética (un 2% aproximadamente). Se trata de fibra soluble, principalmente fructooligosacáridos, pequeñas moléculas de hidratos de carbono que contribuyen a mantener y mejorar la salud gastrointestinal. La fibra soluble, cuando llega al colon se comporta como prebiótico favoreciendo el crecimiento de flora bacteriana beneficiosa para la salud del intestino y ayudando a controlar los niveles de colesterol en sangre.

Aporta también minerales: potasio, fósforo, magnesio, algo de calcio, hierro o selenio. Pero tiene muy poco sodio. Entre las vitaminas destacan las del grupo B (B1, B2, B6, niacina, ácido fólico) y la vitamina C.

De cualquier manera, como el consumo, aunque se use ampliamente, es relativamente bajo, unos 20-30 g/persona y día (una cebolla de unos 140-200 g a la semana), el aporte de minerales y vitaminas, excepto el de potasio o el de vitamina C si se come cruda, no es muy relevante en la dieta.

Cebollas	Composición por 100 g de parte comestible
Agua	90 g
Energía	20-40 kcal
Proteína	0,9-1,6 g
Grasas	0
Hidratos de carbono	3,5-10 g
Fibra	1,8 g
Calcio	28 mg
Potasio	170 mg
Quercetina	20,3 mg

Moreiras y col., 2015; USDA



Sin embargo, la cebolla, como el resto de los alimentos de origen vegetal y otros alimentos del género Allium (ajo, cebolleta, chalota, puerro, ...) posee numerosos componentes bioactivos que parecen tener un importante papel en la salud (efecto antioxidante, antiinflamatorio, antimicrobiano o anticancerígeno por lo que actualmente se estudia su posible papel protector en enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes, algunos tipos de cáncer (principalmente gastrointestinales) y enfermedades del aparato respiratorio, entre otras):

- Compuestos azufrados que son los que le confieren el olor y sabor tan característico. Son sustancias volátiles que se desprenden de la cebolla al cortarla y cuando llegan a los ojos .

producen el picor y el lagrimeo de todos conocido y sufrido. Pero también tienen un efecto mucolítico, expectorante cuando llegan a las vías respiratorias por lo que tradicionalmente se ha usado cuando hay problemas respiratorios.

- Numerosos antioxidantes naturales. Cuanto más color, más antioxidantes en la cebolla, como en la roja o morada.

No olvidemos que el papel de la dieta en la salud y en la prevención de la enfermedad es consecuencia de todos los alimentos que comemos y no de uno solo. Es la dieta en su conjunto y los posibles efectos sinérgicos entre los componentes de los alimentos los que pueden contribuir a un mejor estado de salud. Por eso la dieta tiene que ser variada e incluir alimentos de todos los grupos y especialmente alimentos de origen vegetal. Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g/día de verduras y hortalizas, priorizando las variedades de temporada.



Consejos para elegir bien las cebollas en el supermercado y para su conservación

Conviene mirar que no estén blandas y que tengan un buen envoltorio natural, es decir, que lleven suficientes capas externas que son las que las protegen. El contenido en antioxidantes y sustancias conservantes naturales de la cebolla es mayor en estas capas externas pues su misión es precisamente proteger a la planta, a la cebolla, del deterioro. En estas condiciones se conservan bien varios días sin necesidad de refrigeración, siempre que estén en un lugar seco y fresco. Una vez cortadas es necesario conservarlas en el frigorífico bien tapadas y en así también pueden estar varios días en la nevera.

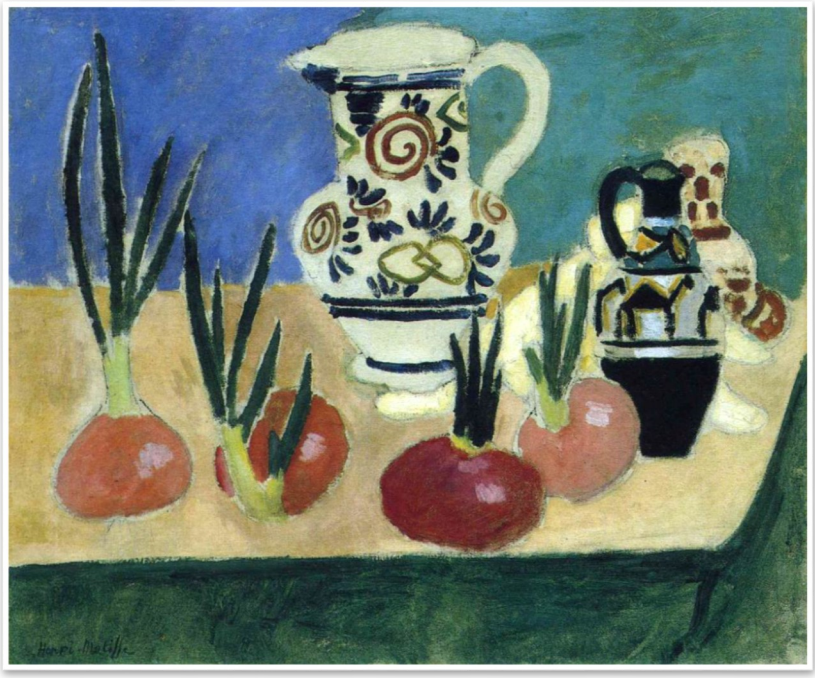
La Nutrición en la red: https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/

Grupo **Innovadieta**: https://www.ucm.es/innovadieta/

Y ..... “Un paseo por el Arte”



Pierre-Auguste Renoir (1841-1919). Onions/Cebollas. 1881. Pintado en Nápoles
Óleo sobre lienzo, 39,1 x 60,6 cm
Clark Art Institute, Williamstown, Massachusetts.
https://www.clarkart.edu/Collection/1082



Henri Matisse - The red onions/las cebollas rojas – 1906
Óleo sobre lienzo, 46 x 55 cm
Statens Museum for Kunst, Copenhagen, Dinamarca
https://www.smk.dk/en/exhibition/2005/

Cocina y Literatura

Nanas de la cebolla. Cancionero y romancero de ausencias, 1938-1941 Miguel Hernández (1910-1942), dedicada a su hijo.

https://www.cervantes.es/bibliotecas_documentacion_espanol/biografias/manila_miguel_hernandez.htm
Versionada por Joan Manuel Serrat, 1972.
http://www.cervantesvirtual.com/bib/portal/generacion27/actividades/nanasdelacebolla_p3f2a.html?tipo=toda

La cebolla es escarcha cerrada y pobre.
Escarcha de tus días y de mis noches.
Hambre y cebolla, hielo negro y escarcha grande y redonda.
En la cuna del hambre mi niño estaba.
Con sangre de cebolla se amamantaba.
Pero tu sangre, escarchada de azúcar, cebolla y hambre.
Una mujer morena resuelta en luna se derrama hilo a hilo sobre la cuna.
Ríete, niño, que te traigo la luna cuando es preciso.
Alondra de mi casa, ríete mucho.
Es tu risa en los ojos la luz del mundo.
Ríete tanto que mi alma al oírte bata el espacio.
Tu risa me hace libre me pone alas.
Soledades me quita, cárcel me arranca.
Boca que vuela, corazón que en tus labios relampaguea.
Es tu risa la espada más victoriosa, vencedor de las flores y las alondras.
Rival del sol. Porvenir de mis huesos y de mi amor.
La carne aleteante, súbito el párpado, el vivir como nunca coloreado.
¡Cuánto jilguero se remonta, aletea, desde tu cuerpo!
Desperté de ser niño: nunca despiertes. Triste llevo la boca: ríete siempre.
Siempre en la cuna, defendiendo la risa, pluma por pluma.
Ser de vuelo tan alto, tan extendido, que tu carne es el cielo recién nacido.
¡Si yo pudiera remontarme al origen de tu carrera!
Al octavo mes ríes con cinco azahares. Con cinco diminutas ferocidades.
Con cinco dientes como cinco jazmines adolescentes.
Frontera de los besos serán mañana, cuando en la dentadura sientas un arma.
Sientas un fuego correr dientes abajo buscando el centro.
Vuela, niño, en la doble luna del pecho: él, triste de cebolla, tú, satisfecho
No te derrumbes. No sepas lo que pasa ni lo que ocurre.



LOS HONGOS COMO TERAPIA

Augusto Calzada Domínguez. *Profesor universitario*

Vicepresidente Asociación Micológica Zamorana

Cuando me puse a escribir estas líneas me hice la pregunta que todos podéis tener en mente al ver el título del artículo:……. ¿Qué tienen que ver los hongos con las personas enfermas en general y en particular con las que están afectadas por un proceso tan lesivo y dañino cómo son las patologías cancerígenas?

Cuando estudiamos, en alguna asignatura de ciencias aprendimos o escuchamos (y está bien ahora que lo recordemos) que los hongos fueron los culpables de que Alexander Fleming. a causa quizá del desorden que ocupaba su laboratorio, descubrió la "penicilina". Ese producto milagroso que ha salvado tantas vidas desde entonces y que ha luchado más que nadie contra todo tipo de infecciones.

Realmente no todo fue tan novelesco y producto de la suerte como los libros nos han querido contar. Alexander Fleming obtuvo el Premio Nobel de medicina en 1945 y en su discurso agradeció a las personas que habían iniciado los trabajos para encontrar substancias que lucharan contras las enfermedades microbianas. Por tanto no todo fue producto de una casualidad ni del desorden reinante en su laboratorio.

Unos años antes un investigador costarricense Clodomiro Picado (conocido en el mundo de la ciencia como *Clorito Picado*) entre 1915 y 1927 trabajo acerca de la acción inhibitoria de los hongos del género *Penicillium* sobre el crecimiento de estafilococos y estreptococos (bacterias causantes de una serie de infecciones humanas). En su momento, Clorito Picado reportó su descubrimiento a la Academia de Ciencias de París, pero no lo patentó, a pesar de que su investigación había sido iniciada unos pocos años antes que la de Fleming.

Ya desde Louis Pasteur y Joseph Lister, medio siglo antes, era conocido el hecho de que las bacterias podían provocar enfermedades, y se sucedieron multitud de observaciones, tanto en vivo como *in vitro*, de que los mohos (hongos microscópicos) ejercían una acción bactericida.

Pero según los comentarios de Alexander Fleming el acontecimiento que dio origen al descubrimiento de la penicilina, ocurrió en la mañana del viernes 28 de septiembre de 1928, cuando estaba estudiando unos cultivos bacterianos en el sótano del laboratorio del Hospital St. Mary en Londres.

Tras regresar de un mes de vacaciones, observó que muchos cultivos estaban contaminados y los tiró a una bandeja de lavado. Afortunadamente, recibió una visita de un antiguo compañero y, al enseñarle lo que estaba haciendo con alguna de las placas que aún no habían sido lavadas, se dio cuenta de que en una de ellas, alrededor del hongo contaminante, se había creado un halo de transparencia, lo que indicaba destrucción celular. Este hecho lo indujo a pensar que se trataba de una sustancia procedente del contaminante.

Posteriormente aisló y cultivó el hongo en una placa en la que dispuso varios microorganismos comprobando cuáles eran sensibles. Alexander Fleming publicó su descubrimiento sin que recibiera demasiada atención y, según los compañeros de Fleming, tampoco él mismo se dio cuenta en un inicio del potencial de la sustancia por su inestabilidad inicial.

En 1929, un año después de publicar su descubrimiento, Alexander Fleming publicó un artículo bien conocido en el que identificó al moho *Penicillium rubrum* como el responsable de la creación del medicamento. Más tarde con la ayuda de científico americano Thom, identificó correctamente el organismo como *Penicillium notatum* y en 1941, desarrollaron un método para aumentar la producción que finalmente dio lugar a un fármaco. Por tanto hemos visto la importancia que ha tenido un hongo en la mejora de la calidad de vida del ser humano gracias al estudio de unos hongos microscópicos.



Penicillium notatum

Fuente: roastedapples.files.wordpress.com



Penicillium digitatum © A.Calzada

En este momento ya podíamos haber respondido a la pregunta que nos hacíamos al comenzar el artículo. Los hongos han servido de gran ayuda a los enfermos, ya sean pacientes antiguos o a los que actualmente enfermamos por un proceso infeccioso, pero al escribir estas líneas me he propuesto enumerar otras muchas ventajas de los hongos, no solo los microscópicos, que antes hemos visto su importancia para luchar contra las enfermedades, sino que también contribuyen a aspectos tan cotidianos como la elaboración del pan, queso, vino, cerveza, etc. Y que tanto ha influido en el desarrollo de nuestra sociedad.

Porque la gran mayoría de nosotros al pensar en los hongos, no lo hacemos poniendo la mente en esos pequeños desconocidos, sino rápidamente asociamos la palabra "hongo" con esos bien conocidos y a veces temidos ..... denominados setas , que aparecen rápidamente en nuestros campos, parques o jardines después de las lluvias primaverales u otoñales.

Estos hongos, hoy en día son codiciados por los recolectores que los conocen y se ha puesto de moda la cocina con productos micológicos (palabra que procede del griego Mykes=hongo, seta y que por tanto sirve para aplicar a todo lo relacionado con ellos).

Ni que decir que también se ha incrementado las actividades turísticas relacionadas con la búsqueda y recogida de hongos. Se están elaborando normativas nuevas como en la caza y pesca, ya que hasta la fecha no se había legislado prácticamente nada, y están surgiendo por nuestras provincias Centros de Interpretación para atraer a tanta gente interesada.



Lecinum versipelle (boletus)



Cesta de Cantharellus (rebozuelos)

Aunque a veces nos enteramos por la prensa y los medios de comunicación de puntuales intoxicaciones por consumo de ejemplares que han llevado al hospital a los incautos que las ha consumido por una errónea identificación. Por tanto, es preciso su perfecto conocimiento para evitar casos de este tipo, en los cuales no nos haga falta emplear esos hongos microscópicos citados al comienzo del artículo, para paliar los efectos de las intoxicaciones y envenenamientos producidos por esos otros atractivos hongos macroscópicos (setas) que tan de moda se han puesto últimamente.

Y todo esto me lleva a responder la pregunta que me planteé al comienzo. Los hongos son un remedio muy importante como terapia de ayuda para todo tipo de personas afectadas por enfermedades y en vuestro caso a las afectadas por alguna patología cancerígena ya que os van a servir para entrar en contacto con la naturaleza, para disfrutar con vuestros amigos, o personas que os acompañen, para disfrutar de la belleza de las cosas que nos rodean, dar un paseo por el campo, sentir la vida a vuestro alrededor y por unos instantes haceros olvidar vuestras angustias y miedos. Hacer surgir una nueva esperanza y un nuevo disfrute. Y si tienes suerte y te llevas a la mesa algunos manjares micológicos, el disfrute está garantizado.

La naturaleza se va a integrar en tu vida.

Siéntela y disfrútala.

Como ves los hongos nos pueden ayudar de muchas maneras.

ENTRE BACTERIAS Y VIRUS. BREVE PASEO POR LA PINTURA



Esteban Canales Gili
Profesor de Historia Contemporánea en la UAB

Cuando éramos cazadores y recolectores quizá estábamos más sanos, aunque la vida era corta y dura. Con la llegada del neolítico las cosas cambiaron: el cuidado del ganado y el cultivo de los campos condujo a la creación de asentamientos permanentes en los que la población vivía agrupada. Con el tiempo, los incipientes núcleos urbanos crecieron, se formaron entidades políticas que englobaban aldeas y ciudades y se desarrollaron los intercambios comerciales dentro de cada organización territorial y entre ellas.

Un escenario ideal para la multiplicación y movilidad de bacterias y virus y la aparición de epidemias causadas por ellos. La bacteria de la peste (*yersinia pestis*) y el virus de la viruela (*variola major*) han pasado a la historia como dos de los agentes patógenos que han dejado una mayor huella, en forma de catástrofes demográficas seguidas de consecuencias socioeconómicas, cambios culturales y, en ocasiones, avances científico-sanitarios. Nos centraremos en la peste.

Hay evidencias de la presencia de la peste en el Egipto Antiguo, aunque no es hasta mucho después, en el año 542, cuando tiene lugar la primera gran epidemia de peste bien documentada, la peste de Justiniano. El notable emperador bizantino la sufrió, con éxito, pero muchos de sus súbditos tuvieron menos fortuna: solamente en Constantinopla, capital del imperio, murió en pocos meses casi el 40% de sus moradores.

En los dos siglos siguientes hubo varios brotes no tan violentos, el último en Nápoles en el 767. No vuelve a haber noticias de peste en Europa hasta 1346, cuando una nueva cepa de la bacteria aparece en Crimea, procedente al parecer de Asia Central. Es la peste negra, la más mortífera epidemia conocida en nuestro continente, que hasta 1353 se enseñorea de él, provocando la muerte de hasta más de la mitad de su población.

Estudios realizados en diversas áreas del norte de la Península ibérica coinciden en reflejar pérdidas en torno al 60% de sus habitantes. La letalidad de la *yersinia pestis*, la falta de higiene frente a una bacteria que pasaba de las ratas a los humanos mediante la picadura de las pulgas y el completo desconocimiento del origen y tratamiento de la infección explican estas cifras y justifican las reacciones de pánico y huida que su aparición producía. La fuga en 1348 de la apestada Florencia de un grupo de jóvenes de condición social elevada para instalarse en una villa de sus alrededores es el punto de partida de la narración del Decamerón, la obra que hizo famoso a Boccaccio, un florentino que vivió la epidemia. La peste negra dejó una impresión duradera en la mentalidad de la gente, visible en las costumbres y en manifestaciones culturales y artísticas posteriores. Un cierto culto por lo macabro se adueña del folclore y se materializa en la producción de escritores y pintores.

Temas con la muerte como protagonista, como los cuatro jinetes del apocalipsis o la danza de la muerte, con precedentes anteriores, ganan predicamento. Autores como el anónimo miniaturista del *Apocalypse flamande*, un manuscrito miniado de comienzos del siglo XV, o Albrecht Dürer ilustraron el relato de los cuatro jinetes destructores incluido en el Apocalipsis, último libro del Nuevo Testamento.



Anónimo,

Los cuatro Jinetes, detalle. Hacia 1400-1410.

Apocalypse flamade, BNF.

Durero,

Los cuatro jinetes, detalle,1497-98.

Kunsthalle, Karlsruhe.



El cuarto jinete, que en la Biblia se asociaba a las muertes provocadas por guerras, hambres y enfermedades, se identifica ahora con más precisión con los estragos causados por la peste. La figura del esqueleto cabalgando acompañado de seres infernales, en la miniatura flamenca (1), o de un jinete y un caballo famélicos flanqueados por una cabeza diabólica que engulle tanto a poderosos como a gente corriente en la obra de Durero (2), son representativas de la sensibilidad de la época.

La danza de la muerte, ampliamente reproducida, es una alegoría de la fugacidad de la vida y del poder igualatorio de la muerte. Pieter Brueghel acierta a sintetizar toda su capacidad devastadora de la muerte en un cuadro cuyo título, *El triunfo de la muerte*, aclara bien su contenido (3). La obra distribuye con la minuciosidad propia de la pintura flamenca de la época numerosas escenas sobre un fondo de incendios y humo y una tonalidad terrosa que realza el dramatismo del conjunto de la composición. No hay signos de esperanza, ni siquiera cristiana.

El radicalismo de Brueghel hay que inscribirlo en un contexto más amplio el del intelectual humanista preocupado por el ambiente de confrontación religiosa y de tensiones políticas que amenazan los logros del Renacimiento en un tiempo en el que todavía perdura el recuerdo de la catástrofe de la peste negra.



Peter Brueghel el Viejo, El triunfo de la muerte. Hacia 1562. Museo del Prado. Madrid.



Antoine - Jean Gros, Bonaparte visitando a los apestados de Jaffa. 1804. Museo del Louvre. Paris

De hecho, la peste siguió visitando las tierras europeas, preferentemente las ciudades portuarias abiertas al comercio exterior, hasta muy entrado el siglo XVIII, aunque ninguno de los brotes epidémicos alcanzó las proporciones del episodio de 1347-53.

El culto a San Roque como protector de la peste, difundido entre los países católicos desde el siglo XV, poco después de la muerte del santo que había asistido a los enfermos y sobrevivido al contagio de la enfermedad, indica la persistencia de la preocupación por esta plaga entre la población, a la vez que la capacidad de Roma para encauzar el pánico producido por el mal. Uno de estos brotes, el ocurrido en Londres en 1665, fue descrito por Defoe medio siglo después (*Diario del año de la peste*). El autor de Robinson Crusoe recurre a la argucia de atribuirse el papel de coetáneo residente en Londres que apunta en un diario las incidencias de la peste.

Desde las últimas décadas del siglo XVIII Europa dejó de ser visitada por esta plaga, aunque un europeo ilustre, Napoleón, se encontró con ella durante la expedición a Egipto (1799). La epidemia contagió a parte de sus tropas y sirvió de pretexto al pintor Gros para glorificar el comportamiento del entonces joven general, mostrándolo en el patio de una mezquita de Jaffa (Israel) confortando a los afectados con el contacto físico, una escena improbable (4). La peste siguió presente en Asia en el siglo XIX y, en tiempos actuales, en África, con un último brote en Madagascar (2014). Por fortuna, hay tratamiento con antibióticos y se conoce, desde 2011, el genoma de la bacteria.

¿ QUÉ VES?



NUESTRO PEQUEÑO HOMENAJE

A

“ Todos los profesionales de todas las categorías que integran el equipo humano del Área de Salud de Palencia”

Por su Esfuerzo y Dedicación cada día hacia los enfermos y especialmente en esta pandemia.

* **Un verbo en libertad.**
* **El mito del anciano frágil.**
* **Cómo afrontar el duelo.**
* **Coraje. La mirada.**
* **Amar en tiempos de COVID.**
* **Sin aliento I.**
* **Sin aliento II.**







“UN VERBO EN LIBERTAD”

José Pedro Bravo Castrillo.

Director de Gestión (RR.HH) del CAUPA

Querido amigo, nada hay como tener, ser libres para correr, salir al campo y disfrutar, hacer el bien o ser felices; pero la realidad es tozuda y la libertad escasa. Quien tiene lujosas propiedades se encuentra atenazado por dinero, quien no tiene más que miseria y ruina es esclavo de su propia pobreza, quien pasa hambre y privaciones se siente herido en su dignidad, quien tiene cadenas añora lo que cree que tienen los demás. ¡La libertad!.

Todos tienen y no tienen, pero realmente ninguno es libre porque ha probado los sinsabores de esta vida: Unos por falta de salud, otros por falta de dinero, los más por añorar un trabajo estable en estos tiempos que corren, los menos, aunque los hay, por querer vivir en un estado de disfrute y juerga permanente. Unos tienen lo que a otros les falta, pero en todo caso se trata de un sueño pasajero, porque el amor, la justicia, la igualdad, la prudencia o la libertad son bienes preciados que se deben conquistar y, sobre todo, conservar con esfuerzo, porque son perecederos.

En épocas de bonanza aflora la envidia, manifestación del tener o no tener, que conduce a los hombres por el refranero de la vida para afirmar que “tanto vales cuanto tienes y tanto tienes cuanto vales”. Pero más que tener debemos añorar un bien más preciado, que tiene más que ver con el esfuerzo personal, con el querer, que nos aleja de la envidia y de los disgustos, rencores o rabias que de ella derivan.

Amigo mío, disminuye la importancia que das a lo que tienes y preocúpate más por lo que eres, porque la libertad no entraña hacer lo que uno quiera. Un ser libre adquiere una cierta sensación de compromiso, un aire que da contenido a su vida, pero, ojo, también pierde el referente de libertad cuando es prisionero de una idea, una ideología o un dogma de fe.

En momentos difíciles como el que nos ocupa, con una pandemia declarada por el ataque de un virus mortífero – coronavirus COVID 19 le llaman -, con una situación de crisis sanitaria en nuestro país que ha llevado a decretar el "estado de alarma", con una población confinada que ha perdido parte de sus derechos y libertades, con 27.940 muertos y 233.037 casos de coronavirus diagnosticados, declarados a día de hoy, con un impacto previsto en caída del PIB superior al 9%, con más de tres millones de trabajadores en ERTE, más de un millón de autónomo con cese de actividad y un aumento importante de la pobreza; debemos empezar a pensar en lo realmente importante.

Pero importante es honrar a los muertos, atender a los enfermos y ayudar a los que tienen dificultades. Importante es no culpar "al otro" de la situación y arrimar el hombro de forma solidaria para sacar al país de la precaria situación económica en la que nos va dejar este virus maldito. Importante es reconocer el grado de esfuerzo y compromiso de los profesionales sanitarios y no sanitarios que nos atienden en los hospitales y centros de salud, porque como manifestaba el gran periodista y escritor Ángel María de Lera "si la sanidad de una nación es el primer supuesto y el punto de apoyo básico para cualquier proyecto racional y civilizado de vida en común, no cabe duda de que depende, en primer término, de los profesionales de la medicina", a quienes describía como hombres de sacrificio, abnegación y renuncia al máximo en su meritísima labor, que "se merecen un trato por parte de nuestra sociedad infinitamente superior al que reciben".

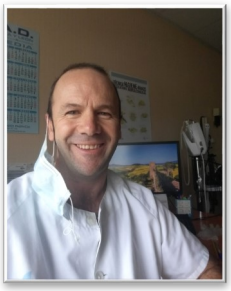
Yo, amigo, no tengo nada, pero tú tienes el porvenir, la posibilidad de cambiarlo todo, la oportunidad de ser para que otros te imiten y sean. Has de ser libre por tener y no tener, conquistando la libertad y el aprecio de los demás. Ese reflejo de libertad por tener y no tener se reduce a una sola expresión de múltiples significados: ¡Amar!.

Aquí y allí, aún hoy, se dan cita las historias, secretos, fantasías y sueños de todos, los que tienen y no tienen, los que aman, sienten, sufren o padecen. Hombres todos, buenos y malos, que andan buscando un Dios que anda suelto por estos lares, como si fueran cardones castellanos que duran un suspiro, un instante de felicidad.

Ama la paz y la justicia, el trabajo fecundo, la cultura, la igualdad, la solidaridad, el conocimiento y… que cada uno coseche lo que sembró en su huerto. Mientras tanto, paciencia y barajar, porque tener o no tener es un verbo en libertad.

Palencia, a 21 de mayo de 2020

EL MITO DEL "ANCIANO FRÁGIL"



César Cortijo. Médico de Familia
Comité Científico AECC Palencia

Se define "anciano frágil" como aquel con una disminución de las reservas fisiológicas con un mayor riesgo de declinar, lo que le sitúa en una situación de mayor vulnerabilidad ante perturbaciones externas, y resulta en una mayor probabilidad para presentar episodios adversos de salud (hospitalización, institucionalización, muerte, caídas) y pérdida de función, discapacidad o dependencia."

Si somos menos académicos y simplemente cerramos los ojos, podremos poner el rostro de alguien muy cercano a nosotros a esa definición. Nuestro padre o madre, tío, abuela, vecina o amigo.

Y es fácil adivinar o intuir sus necesidades. Algunas materiales como el aseo, la alimentación, el calor en el hogar o un hogar simplemente. Otras necesidades son más difíciles de enumerar y sin embargo, más necesarias y profundas, enraizadas en los valores y creencias y la biografía de cada persona.

Así que cuando los profesionales de la salud hablan de "intervenciones para manejar la fragilidad" suelen referirse a actividad física, estado nutricional, abordaje adecuado de enfermedades y cuadros clínicos, revisión de la medicación; y determinadas estrategias: valoración geriátrica global (VGI), coordinación interprofesional, soporte social, disminuir estresantes como la hospitalización.

Pero todos sabemos que nuestros mayores más vulnerables, más frágiles a veces tienen necesidad de "intervenciones" más sencillas pero más imbricadas en su propia persona:

- **Una llamada o una visita de su familia que mantenga el hilo de su relación.**
- **Un protagonismo real en las decisiones sobre su propia salud y vida en general.**
- **La posibilidad de seguir viviendo en su casa, manteniendo relaciones sociales, familiares o con sus vecinos de siempre.**
- **Espacios para el recuerdo, la añoranza, que dan valor a su vida vivida y un estilo de vida y valores en declive.**
- **Seguridad económica y de cuidados desde su entorno familiar.**
- **Poder. Para seguir cocinando, haciendo sus compras, decorando su casa, manteniendo sus "manías", quedando con sus amigas y amigos, organizando su día.**
- **Momentos para la risa, el goce y el disfrute.**

En un mundo como el nuestro no sólo debemos aspirar a mantener unos cuidados materiales, físicos, sino a dar protagonismo y acompañamiento a quienes por ser más frágiles físicamente, podamos olvidar ofrecerles lo más esencial que casi siempre es invisible a los ojos.

El ser humano es vulnerable y frágil por su misma condición corporal y mortal. Es inherente a su propia condición humana. Al pensar la vulnerabilidad como parte de la condición humana, se corre el riesgo de aceptar naturalizar la condición de vulnerabilidad en el anciano como un estatus definitivo. Y esa fragilidad es sólo un estado, no una sentencia de finitud.

***Demos pues humanidad y dignidad a nuestros mayores y un cuidado que vaya más allá de lo corporal y haga de nuestros mayores ciudadanos de primera categoría*.**

CÓMO AFRONTAR EL DUELO



María Martínez San Martín
Psicóloga AECC Palencia

No podríamos comenzar a tratar el tema del duelo y las reacciones y emociones que lo acompañan, sin preguntarnos antes qué significa la pérdida, la muerte para nosotros.

Aunque, en ocasiones, intentemos pensar, explicar, el hecho de morir como algo natural e inevitable, que marca el fin de la vida; lo cierto es que la muerte es concebida cultural y socialmente como algo inaceptable, un tema tabú, ya que de alguna forma no somos capaces de imaginar que la vida tiene un final.

La mayoría de nosotros hemos experimentado la pérdida de un ser querido. Este momento no solo supone que la vida de nuestro allegado ha finalizado, sino que ha llegado el momento de aprender a vivir con su ausencia.

La palabra "duelo", procede del latín "dolus" y su significado literal es "dolor". El duelo se trata de un proceso psicológico, una respuesta emotiva y natural ante una pérdida significativa para nosotros. La Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) define el duelo como el "estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce como consecuencia de la pérdida de una persona o cosa amada, asociándose a síntomas físicos y emocionales"

Aunque seguramente aparezcan diferentes procesos de duelo a lo largo de nuestra vida: ruptura de pareja, pérdida de empleo, cambios en la salud, etc. el duelo por la pérdida de una persona a la que estamos fuertemente unidos emocionalmente será el más complicado de superar.

Debemos ser conscientes de que cuando hablamos de duelo, hablamos de un proceso normal. Se trata de una respuesta emotiva y natural ante una pérdida significativa para nosotros. Es necesario que nos permitamos sentir las emociones que aparecen durante el tiempo que elaboremos el proceso y darnos el tiempo necesario para que volvamos a recomponer, de alguna forma, todo aquello que se ha desestabilizado en el momento de la pérdida de nuestro ser querido.

La forma en la que elaboremos el duelo dependerá de determinados factores como pueden ser: el estado personal del doliente en el momento de la muerte de su ser querido, la relación o vínculo afectivo que teníamos con la persona que hemos perdido, edad de la persona fallecida, apoyo social percibido, proyecto vital interrumpido, circunstancias en las que se produce el fallecimiento.

Es importante que detectemos, si existen, determinados factores relacionados con la pérdida y que pueden generar en nosotros un importante impacto emocional, ya que serán determinantes a la hora de que el duelo pueda convertirse en lo que llamamos "duelo complicado" o "duelo patológico". En los casos en los que el proceso de duelo puede complicarse es probable que aparezcan conductas desadaptativas y emociones negativas que se cronifican pudiendo dar lugar a un trastorno psicopatológico como es el trastorno por ansiedad generalizada y/o depresión.

En la actualidad vivimos un claro ejemplo, con la presencia del Covid-19, de cómo determinadas circunstancias en las que se produce el fallecimiento de la persona querida pueden determinarse como factor de riesgo. La imposibilidad de despedirnos de nuestro ser querido antes de su muerte, el no poder disponer de apoyo social y emocional en esos momentos e incluso no poder llevar a cabo con normalidad rituales de despedida propios de nuestra cultura (velatorio, ceremonia religiosa), pueden convertir el duelo normal en un duelo patológico.

Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra suizo-estadounidense, especializada en cuidados paliativos establece cinco etapas del duelo: Etapa de negación, etapa de ira, etapa de negociación, etapa de depresión y etapa de aceptación. Debemos de tener en cuenta que la persona que se encuentre procesando el duelo no tiene por qué pasar necesariamente por las cinco etapas nombradas, o que podría hacerlo en un orden diferente. Es importante que seamos conscientes de que el duelo es un proceso de adaptación, y que cada persona experimentamos nuestro duelo de forma única y personal, cada uno seguimos nuestro propio camino.

Para terminar, sería de ayuda tener en cuenta una serie de sugerencias a la hora de enfrentarnos al proceso de duelo:

- ***Debemos*** **recordar que el duelo se trata de un proceso de adaptación a la nueva situación, que estará limitado por el tiempo, no es un estado en el que nos vayamos a encontrar de forma permanente.**
- ***Aceptar*** **que pueden aparecer en nosotros emociones y reacciones diferentes de las que habíamos imaginado, incluso nunca antes experimentadas.**
- ***Darnos*** **permiso para aceptar las emociones que puedan aparecer y expresarlas.**
- ***No comparar*** **nuestra vivencia de duelo con la forma que tienen otras personas de afrontar este momento. No debemos permitir que nadie nos indique cómo vivir nuestro duelo.**
- ***El dolor*** **que estamos experimentando es la consecuencia de aprender a vivir sin nuestro ser querido y como cualquier proceso de aprendizaje necesita su tiempo, no es conveniente que fijemos un límite en el tiempo para gestionar nuestro proceso de duelo.**
- ***Aunque*** **en determinados momentos nos resulte complicado y nos lleguemos a sentir incapaces de seguir una rutina, es necesario que nos cuidemos, si no cuidamos nuestro cuerpo repercutirá negativamente en el desarrollo del proceso: No abandonar nuestro aseo personal, alimentarnos correctamente, realizar ejercicio físico, descansar lo necesario, evitar malos hábitos (fumar, consumo alcohol), fijar horarios y establecer rutinas diarias.**
- ***Puede*** **que necesitemos ciertos momentos de soledad y que no sea en este momento fácil rodearse de gente, pero debemos evitar aislarnos. Nos puede ayudar explicar a nuestros familiares y amigos cómo nos sentimos y permitirles que nos acompañen durante el proceso.**
- ***Buscar*** **apoyo profesional si detectamos alguna situación o emoción que nos obligue a estancarnos y nos impida seguir avanzando en el camino del duelo.**

Es importante saber que el duelo llegará a su fin. Seguramente después de que hayamos vivido este proceso no volveremos a sentir que somos la misma persona que éramos cuando lo comenzamos. Es importante que tengamos en cuenta que comenzar de nuevo a disfrutar de los momentos que nos proporciona la vida no significa olvidar. El dolor por la pérdida de nuestro ser querido seguramente nos acompañe el resto de nuestra vida, pero este dolor no será un dolor intenso, incapacitante, este dolor nos ayudará a recordar que fuimos capaces de superar momentos extremadamente complicados y seguir viviendo. Por supuesto que siempre notaremos la ausencia de quién se fue, pero el sufrimiento no será el mismo, seremos capaces de recordar el tiempo que compartimos con esa persona desde una nueva perspectiva.



Donada por la pintora palentina María José Amor Rojo a la AECC PALENCIA para la Carrera Virtual más larga de la historia celebrada en Palencia 30-1-2-3 de mayo 2020.

"CORAJE"

TÉCNICA ACRÍLICA SOBRE PAPEL 60X50

MIRADA



Raúl García Yudego

Voluntario AECC Palencia

! Cómo una mirada puede transmitir tanto !

Cómo una mirada puede hablar por si misma y no necesitar nada más que ese vistazo, esos ojos abiertos y curiosos reclamando la mirada contraria.

Creo que esa mirada, esa vista o visión nueva la tenemos todos cuando nos diagnostican Cáncer.

Volvemos a Nac-Cer en una nueva vida, una nueva lucha y una nueva visión del mundo.

Las miradas de nuestros seres queridos cambian, se difuminan, se nublan, se centran en lo importante y empiezan a vernos de un modo diferente.

Alguien puede llegar a ti y con solo una mirada iluminar tu mundo entero.

Amar en tiempos de COVID



Patricia Fernández Santos

Enfermera CAUPA

Durante los últimos meses, la vida de los pacientes y de los profesionales sanitarios ha dado un giro de 360 grados.

Cuando todo esto empezó, el hospital se convirtió casi de la noche a la mañana en un mundo diferente al que estábamos acostumbrados. Un peligroso virus se había adueñado del lugar, del pensamiento de los médicos, de las enfermeras, de todo el personal que allí trabaja, y también se estaba adueñando de las paredes, de las camas, de las consultas… cada día avanzaba rápido y el sentimiento de invasión del edificio general era cada día evidente.

Hemos visto cerrar las consultas y en su lugar poner otro servicio de urgencias, hemos visto como se ampliaba la UCI, y como se sacaban huecos de donde no los había. Hemos visto como se activaban protocolos, cada día cambiantes, y los profesionales seguíamos al pie del cañón día tras día.

Y en toda esta tormenta, se han hecho pequeñas islas para los pacientes con cáncer, ellos han tenido que adaptarse para remar y seguir luchando esa batalla tan dura y tan personal que no entiende de virus. Que no sabe lo que es parar el tiempo, ni quedarse en casa esperando que todo pase. Esa lucha desde el primer día, se sabe que no tiene pausa…que hay que dar el 100%.

Era una situación difícil, ha habido cambios de servicios, de pacientes, de las ubicaciones, de los pasillos, que habitualmente estaban llenos y que en estos momentos estaban vacios. Todo ello para poder adaptar estas pequeñas islas a esta situación y así podernos acoger y cuidar lo mejor posible.

En las primeras semanas todos hemos sentido miedo, incertidumbre, inseguridad……..y cuando veníamos al hospital hemos sentido ese miedo en el aire.

Pero los pacientes de oncología seguían tirando, con esa fuerza que les caracteriza, y nosotros siempre intentando tener una palabra amable, usando el teléfono para minimizar al máximo su exposición, haciendo encajes de bolillos para que todo fuera lo mejor posible. Y si el paciente estaba ingresado, las videollamadas y el teléfono nos hacían acercarles a sus seres queridos.

Una mención especial para los pacientes ingresados, desde el momento del ingreso sabían que se alejaban un poquito de la realidad. Veían cómo entrábamos a verles con trajes de astronautas, siempre para cuidarles y darles una palabra de aliento. Muy agradecidos de todas las muestras de cariño que llegaban por internet y que nosotras les entregábamos y con él que contacta de sus seres queridos por video llamadas. Que sonrisa asomaba al ver a sus familiares por teléfono y que ilusión de los familiares que les podían ver en esos momentos tan difíciles.

En estos tiempos nos ha tocado a todos vivir en situaciones extraordinarias, pero sin duda lo extraordinarios somos las personas, todo el cariño y fuerza que hemos derrochado para atender lo mejor posible. Toda la emoción y cuidado que hemos dado y recibido de nuestros pacientes durante esta pandemia, y que costará mucho superar.

Tiempos de Covid, en el que lo importante son las personas.



El pintor palentino José Luis Quirce Castrillo, cede con fecha 17 de mayo de 2020
los derechos reprográficos de la obra a la AECCPalencia
"SIN ALIENTO"
ÓLEO-TABLA 57X47 AÑO 2020

"SIN ALIENTO I"



Ascensión Rullo Beteta
Hospital Universitario Getafe

Observo sin aliento, cómo el autor ha conseguido plasmar en este óleo cargado de un emotivo hiperrealismo las emociones y sensaciones de todos los profesionales sanitarios que hemos estado batiéndonos cada día en una desproporcionada batalla, para la que no estábamos preparados.

Profesionales que hemos portado una impresionante mochila cargada de humanidad y que hemos ofrecido altruistamente a todos nuestros pacientes.

Veo una persona *cansada y desesperada*. Transmite claramente el cansancio y la desesperación de las primeras semanas en que las jornadas eran eternas. Si librabas no podías desconectarte del teléfono ni de la planta; porque en cualquier momento podían llamarte. Era muy difícil llegar a aislarte y desconectar para descansar y poder acumular fuerzas para seguir adelante.

La *tristeza* por aquellos enfermos que llegaban sin cesar, solos y asustados. Por aquellos que empeoraban rápidamente y morían; por esas familias que dejaban a sus seres queridos en la puerta de urgencias y se pasaban el día pegados al teléfono esperando esa llamada informativa sobre la evolución de su esposo, esposa, padre, madre, hijo o hija.

***Tristeza* también por todos los compañeros y compañeras que se separaban de sus hijos, parejas y padres por miedo a contagiarlos; por esas miradas de pánico que nos profesábamos cada día entre los miembros del equipo al pasar a las unidades de enfermería.**

El miedo ese sentimiento que nos fue invadiendo poco a poco a los que nos enfrentamos en primera línea; era un miedo irracional o racional?...no sé. Era un miedo a no saber si podríamos atender y. llegar a todos en la medida que se nos exigía.

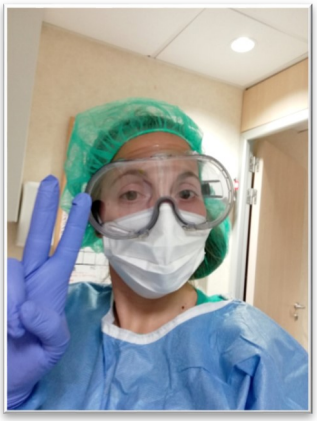
Miedo a qué pasará. ¿Tendré fuerzas para seguir a pesar de la presión? ¿Podré transmitir cariño a los pacientes? ¿Podré consolarles? ¿Seré capaz de acompañar en sus últimos momentos a ese paciente, que ahora lo necesita? ¿Conseguiré estar a la altura de lo que estamos viviendo? ¿Me contagiaré o ya lo estoy?

Sentimientos y sensaciones humanas, que denotaban esa preocupación y esa entrega.

Ahora, cuando ya hemos pasado los peores momentos denota preocupación, porque todavía hay personas que han olvidado lo que hemos pasado y estamos pasando. Actualmente necesitamos la colaboración y la responsabilidad de todos y todas para evitar los nuevos contagios.

***Hoy todavía es difícil conciliar el sueño*.**

“SIN ALIENTO II”



Cristina Martínez Fernández

Enfermera Hospital Universitario Monte Príncipe Madrid

Hola, me llamo Cristina, soy de Palencia pero vivo en Madrid, y soy enfermera, hace ya trece años decidí dedicar mi vida al mundo sanitario.

Cuando informé a mi familia de la decisión que había tomado, mi madre, en su afán de protección, y como conocedora de la vida sanitaria también, me dijo: *“Hija, estás segura, es un mundo difícil y te vas a enfrentar con momentos duros y difíciles de olvidar”.* A día de hoy es cuando me doy cuenta de las palabas de mi madre, qué razón tenía, pero me reitero en que acerté en mi decisión, ahora más que nunca.

En marzo, cuando el Covid 19 llegó a nuestras vidas, para quedarse durante un tiempo, no imaginábamos la magnitud y consecuencias que nos iba a traer. Ahí se paró la vida de un país, para comenzar a luchar en salvar la vida de las personas. Ahí renunciamos a nuestras familias y a nuestra salud por intentar mejorar las de cientos de personas que ingresaban en la UVI en estado grave sin saber muy bien cómo hacerlo.

Los días normales de trabajo en un hospital, tratando pacientes más o menos graves, con soluciones más o menos complicadas, se convirtió en una carrera de fondo, cuya meta residía en salvar la vida al mayor número de personas posibles con los medios con los que contábamos, tampoco eran demasiados. Llegaba el momento de arrimar el hombro , de remar todos en la misma dirección y por una misma causa.

No podíamos pensar en nosotras, en nuestro cansancio físico, en nuestro estado anímico ni en nuestra propia salud. Había muchos pacientes que nos necesitaban fuertes, animadas y dando todo cuanto podíamos, ya habría tiempo de descansar y de volver a la normalidad.

Los días iban pasando y las escenas vividas durante esos meses no se me olvidarán nunca. Esas manos a las que sujetaba en sus últimos momentos, ya que eran las únicas cerca que tenían, esos GRACIAS que te decían utilizando el último aliento que les quedaban, los agradecimientos de las familias por estar junto a sus abuelos, padres o hermanos cuando ellos no podían por la situación.

En esos momentos, nos olvidamos de la categoría profesional de cada uno , para convertirnos en una familia, en la que apoyarnos, dejando a un lado cualquier rencilla del pasado que el trabajo diario puede conllevar, para trabajar con un único objetivo, la salud de un país que se estaba yendo de forma cruel y sin piedad.

Malos momentos son los vividos en la soledad de mi casa. Esos silencios que dan las paredes después de un duro día de trabajo, de una jornada interminable. Ahí era donde surgía el cansancio, la tristeza, la pena e incluso la incertidumbre del trabajo bien hecho o no. Ahí era donde afloraban las lágrimas, esas lágrimas que se reprimían durante horas pero que necesitaban salir. Noches sin dormir, pensando en esos pacientes que dejabas muy mal, y a los que quizás no ibas a volver a ver. Esas familias que te pedían encarecidamente que salvaras a su familiar. Ojalá se hubiera podido con todos, esfuerzo pusimos, el máximo, pero no pudo ser, que impotencia se sentía. Los sentías como familiares propios.



Esperemos que pronto , esto se acabe, venzamos al virus pero siempre lo llevaremos en nuestra memoria. Cuando todo finalice, será el momento de nuestra recuperación, de curar las heridas que ésta pandemia nos está dejando, de reconstruir nuestro corazón roto, las cicatrices permanecerán pero el alma sangrante que tenemos ahora, necesitamos que cierre. Ese será el momento, por fin, de abrazar a mi familia, a quienes más anhelo en estos momentos, esos abrazos de mis padres, de mi hermana, de mis amigos, que siempre han estado animándome y dándome fuerzas, en la distancia, pero siempre, de forma incansable. !Cuanto les echo de menos!

Gracias a esos aplausos que cada tarde nos dedicaban, me emocionaban y me empujaban a seguir. No somos héroes, solo unas enfermeras que han hecho y hacen todo cuanto pueden por mejorar la vida de aquellas personas que más lo necesitan, con una sonrisa ,una palabra de ánimo que sale desde el corazón. Y ahora soy yo la que aplaude. A todos los que han trabajado y trabajan durante la pandemia, de diferentes colectivos, y los luchadores que han salido y saldrán de ella. Pero sobre todo aquellos que se quedaron por el camino, nunca los olvidaremos. Por todos ellos van mis aplausos de hoy y de cada día.

Seguiremos peleando hasta el final, porque esta guerra la ganamos nosotros. Que no lo dude nadie!!! Eso si, necesitamos vuestra ayuda ,la colaboración de todos, porque todos somos uno, tenemos que trabajar para que no se nos vayan más luchadores.

¿Qué escuchas?

* **Nuestra gasolina.**
* **De lo humano y lo divino.**
* **La brisa de violonchelo.**
* **Fluir.**





NUESTRA GASOLINA



Daniel Acebes. *El Chelista*

No hay muchas cosas positivas que remarcar en una pandemia mundial y en un confinamiento de meses. Pero si tuviera que decir algo, creo que podría nombrar el hecho de saber que se puede vivir sin ciertas cosas. Podemos vivir sin compras superfluas, podemos vivir sin fútbol, podemos vivir sin alternar todos los días en nuestros animados bares y restaurantes. Incluso, y aunque costoso, podemos vivir sin ver y abrazar a nuestros seres queridos.

Pero hay una cosa que aunque, si bien podríamos vivir sin ella, nos ha acompañado todo este tiempo. Nos ha acompañado esa serie que nos hacía olvidar por la noche las malas noticias del día, ese libro que nos enganchó y nos hizo viajar a planetas remotos, esa canción para bailar y cantar a grito pelado mientras nos duchamos, y esa sinfonía que nos hizo entender que el sufrimiento es universal, y se puede sacar provecho de él.

La cultura ha sido nuestra gasolina desde siempre. Siempre ha estado ahí. Nos ha acompañado desde las pinturas rupestres, definiendo cada periodo de la humanidad. Ésta es la representación que nos hace humanos. Y miremos donde miremos, está presente. Desde el cuadro con acuarelas que pinta tu hijo de 5 años sin saber muy bien lo que está haciendo, hasta tu vecino tocando “Resistiré” con la guitarra a las 20h.

Y me es indiferente que se disfrute una sinfonía de Mahler, que el último hit de Reggeton. Que se lea El Quijote, o un cómic de Mortadelo y Filemón. Que se vea Ciudadano Kane, o Torrente. Ya tenemos suficiente polarización en este país, como para no ser tolerantes con los gustos ajenos en un tema que, por definición, debería usarse para la unión. Y aunque yo sea el primero que da más valor a ciertas expresiones culturales que a otras, para mí uno de los valores intrínsecos y básicos de la cultura, es el entretenimiento (y más aún en estos tiempos complicados) Sé que la cultura y el arte no es solo eso, sino que tiene acepciones muchísimo más profundas, pero hablando en el sentido más popular y democrático de la palabra, creo que es lo que más puede aprovechar una mayoría, y la manera de utilizarla como gasolina y sustento emocional.





También me gustaría romper una lanza a favor de los creadores, y especialmente de los creadores locales. La creación de una obra artística conlleva muchísimo esfuerzo y sacrificio. Si yo interpreto un recital de Bach de 30 minutos, es una punta de un inmenso iceberg, que en mi caso es: empezar a estudiar un instrumento a los 8 años, compaginar estudios en colegio e instituto con los estudios del conservatorio, cursar una carrera (Grado Superior en violoncello), irme a Alemania para hacer dos másteres con uno de los mejores profesores del mundo, multitud de cursos internacionales, dinero, sacrificios personales, tiempo y mucho esfuerzo invertido. A lo que se suma el estudio diario, llueva o truene, sin vacaciones posibles. Y como yo, muchísimos artistas. Solamente pido que no nos cueste pagar la entrada a ese concierto, exposición, o libro, que no nos parezca caro (compara todo ese trabajo con el valor intrínseco de un cóctel). Y menos aún si es un artista local. Si nos vanagloriamos de nuestros vinos, nuestra gastronomía, y los apoyamos ante otros productos, ¿por qué con los creadores locales no pasa? Os aseguro que hay calidad más que suficiente.

Por todo esto creo que debo pediros a todos un favor, que no va a ser para mí, sino para todos nosotros:

Cuando todo esto pase, acordaros de esa serie, ese libro, esa canción, esa pintura, y tantas otras cosas que os han acompañado en los malos momentos. Detrás de esas representaciones artísticas, hay gente de carne y hueso, que come y paga alquiler como tú y como yo. Que aunque su idiosincrasia sea generosa y dada a satisfacer a los demás, debemos apoyarles siempre, sobre todo en estos momentos complicados. Compremos libros, discos, entradas, vayamos al teatro, recomendemos el trabajo de tu vecina artesana, comparte el trabajo de tu amigo diseñador...

Porque me diréis…"Sin la cultura también se puede vivir"

Y tenéis razón. Pero entonces, ¿qué sentido tendría?



DE LO HUMANO Y LO DIVINO

Daniel Hedrosa Andrés
Voluntario AECCPalencia

Ya sabemos que la música tiene el poder de unir corazones, de mitigar momentos de dolor, de relacionarte con los recuerdos de tú vida.

Estamos pasando por una dura prueba. Dura y que nos enseñará a cómo actuar en futuras circunstancias.

En estos instantes de duelo, incertidumbre, algo cómo la música juntó nuestra esperanza, dándonos fuerza y energía. Una canción, tan sólo una canción realizó el milagro y en torno a ella un grito unánime.

***"Resistiré"* se ha convertido en un himno, en un canto espiritual en una muestra perfecta del poder de la música.**

Fenómenos similares suceden en la historia de la humanidad acompañando a las personas, siendo su guía y su sino, diciendo que si quieres puedes. Es el poder mágico de las canciones, el poder eterno de nuestros corazones porqué cómo Freddie Mercury cantaba…..The Show Must go on. Hagámoslo posible.











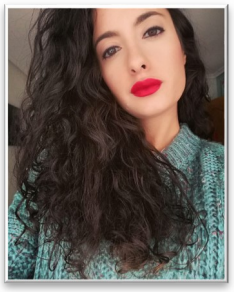
Música
Que me acompaña siempre
Entre tus surcos y veredas
Ya sea con CD, vinilo o casette
Desde el blus nacido en el delta
Lo africano, lo sagrado o mis penas
A través del country, el góspel o la saeta
Vangelis, Rolling Stones, Beatles tan cerca
Siempre eres un recuerdo
Una vivencia
Qué haría yo sin ti…..
Posiblemente caer en la demencia
Que eres mi buque, mi faro, mi acción más certera.

“La brisa de violonchelo”

Deja la música fluir
Por todos los recovecos de este país
Qué llegue a las buenas personas
De lugares hipnóticos, castellanos, de la tierra,
Un violonchelo su alma
Tres protagonistas en eso complejo
Por aldeas, villas y pueblos
Que otorguen vida cultural
Hasta allí donde los montes nacieron
Burgos, Oña, Medina de Pomar
Labriegos con la serenata crepuscular
Versiones clásicas de Vivaldi, Mozart
Quien quiera será
El corazón de esos páramos, trigo y centeno
Donde la música vuelve a conquistar



Proyecto Villalacre……..Cesáreo Múñoz Estébanez



FLUIR

Sara Franco Gil .

Voluntaria AECC Palencia

En días cómo hoy, en que llueve y aún hace un frío que recuerda más a invierno que a primavera, miro por la ventana hacia los pisos que están frente a mí. A hurtadillas juego a adivinar a qué dedica su tiempo libre esa mujer que está sentada en su salón. ¿Qué labores tendrá entre manos? ¿Qué entretenimiento disminuirá el tedio de sus tardes de domingo?

Tras unos meses de confinamiento, he entendido que lo más difícil en este tiempo, y en tiempos en que por diversas causas nos vemos obligados a pasar infinitos ratos en casa, no es librarse de las horas muertas. Cocinar pasteles compulsivamente, pensando en la rutina de ejercicios que vamos a practicar la mañana siguiente o en el capítulo de la serie que nos tiene enganchados es, en realidad, fácil. Estas ocupaciones pueden acabar viviéndose, en cierta medida, como una de esas cintas transportadoras de los aeropuertos: solo nos está permitido seguirlas hacia delante. Buscamos la productividad en todo lo que hacemos, y desechamos aquello que no podemos contar como una verdadera hazaña a nuestros amigos o familia.

Lo verdaderamente difícil, a mi juicio, es encontrar un auténtico goce en el placer lento, en aquellos ratos que, pese a no servir para nada, son un fin en sí mismos: el fin de estar con nosotros en el momento presente.

Un psicólogo de nombre casi impronunciable llamado Mihaly Czikszentmihalyi, centró el trabajo de toda su carrera profesional, en investigar acerca de las experiencias óptimas de la vida cotidiana que nos hacen realmente felices. Monitorizando las respuestas de atletas, músicos o escritores, describió las llamadas experiencias de flujo. Estas, consistían principalmente en la focalización de nuestra atención plena, en aquello que sabemos que es exactamente lo que queremos hacer, que nos aporta una sensación de éxtasis, de claridad. El tiempo se detiene y nos olvidamos de nosotros mismos porque nos sentimos parte de algo muy grande (Czikszentmihalyi, 2008).

Puede parecer complicado llegar a este estado, pero se descubrió que cualquier persona puede disfrutarlo encontrando aquello que desea realizar con tanto ahínco, que esta pulsión le permite estar en *ese ahí y entonces* con plena conciencia, disfrutando de acompañarse.

La música es uno de esos placeres que nos permiten fluir. Uno puede escuchar una canción caribeña en su habitación una tarde lluviosa, y sentir que viaja por unos instantes a un rincón de la vieja Habana. Si tiene el don o ha desarrollado la habilidad de tocar algún instrumento, puede llegar a fluir de forma más intensa. Un violín en un salón nos puede llevar volando a una milonga en Buenos Aires; una trompeta en una cocina a un viejo garito de jazz de París y unas palmas en el cuarto de baño a una peña flamenca de Chiclana de la Frontera.

Además de lograr que viajemos en el espacio, la música también nos permite viajar en el tiempo. Escuchando esa canción que no oíamos desde hacía mucho tiempo, podemos reencontrarnos con amigos a los que no vemos desde que empezó el confinamiento, bailar como si volviésemos a ese concierto en que saltamos sin parar de despegar los pies del suelo, o rememorar la primera canción que escuchamos con un viejo amor.

Por otro lado, pueden sonar unas notas de un tema musical mientras preparamos la comida, y ya nos sentimos acompañados.

Existen infinidad de maneras en que disfrutar de la música, a través de las cuales podemos convertir esos ratos que, pese a presentarse como insignificantes, pueden ser importantes en ese momento para nosotros. Estos momentos pueden incluso acabar consolidándose en nuestra memoria para, en un futuro en que nos volvamos a encontrar en una situación parecida, solo necesitemos cerrar los ojos, escuchar esas primeras notas y *volver, volver, volver* a viajar en el tiempo.

Sin embargo, de entre todas estas formas de sentir la música, mi favorita es aquella que permite escuchar fluyendo. No hacer nada más que escuchar música, rindiéndonos al placer hedonista que supone que existamos en este momento presente, por y para la canción que está sonando.

Esta constituye además una manera concreta de entrenar nuestra atención plena, tal y como el mindfullness entrena el comer una uva pasa focalizándose el individuo en las sensaciones que experimenta ante esta experiencia, y al mismo tiempo es una caricia a nuestra salud mental. La situación de pandemia por la que estamos pasando quizá sea una oportunidad para enraizarnos a los momentos que vivimos, por ejemplo gracias a la música, en un momento en que se habla de sociedades y culturas líquidas debido al frenético transcurrir del tiempo.

Mientras escribo estas líneas, escucho el sonido de los pájaros por la ventana y recuerdo esos versos de Nacho Vegas tan oportunos para este momento y para el final de este texto, en que espero haber conseguido queden con la sensación de haber fluido entre las palabras, que pese a no ser trascendentales, puedan ser importantes en este preciso instante:

"…Así fuimos inventando nuevas formas de respirar
Así fuimos inventando una nueva manera de imaginar
Que para ver el cielo hay que hundirse en la tierra
Y no hay más suelo que el que ahora nos aferra, al fin, somos árbol".

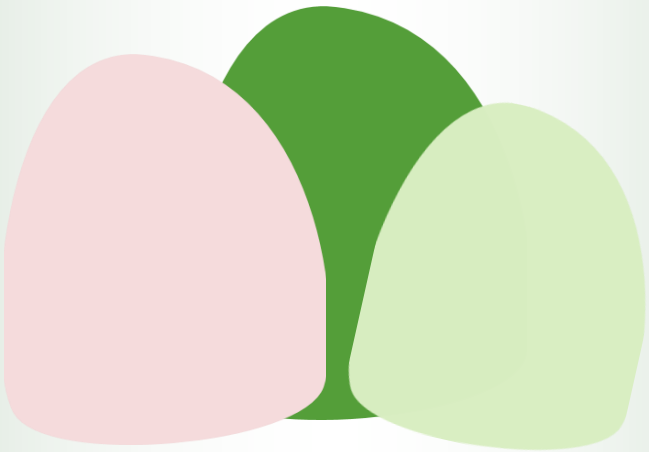
Referencias bibliográficas:

Csikszentmihalyi, M. (2008). Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad. Barcelona: Kairós

¿Qué te apasiona?

* **Antonio Machado…..... haciendo camino.**
* **Todos contra uno.**
* **El palomar.**
* **Grupo de microrrelatos de la AECC Palencia.**

  Carpe diem …..... o reaprender a vivir.
  Los abuelos.
  Empezando a respirar.





ANTONIO MACHADO, HACIENDO CAMINO....

Beatriz Quintana Jato
Catedrática de Literatura

Después de tantos y tantos fastos conmemorativos del 98, quiero resaltar, a modo de pequeño homenaje, la fecha del 22 de febrero, en que se han cumplido ochenta y un años de la muerte de aquel poeta al que Unamuno describió como "el hombre más descuidado de cuerpo pero el más limpio de alma".

Fue un Miércoles de Ceniza, y ocurrió en Collioure, un pequeño pueblo de la costa francesa cercano a la frontera española. Había llegado un mes antes, el 28 de enero, procedente de la guerra de España y aunque iba herido de muerte, su mal no estaba tanto en el cuerpo como en su alma de republicano y demócrata convencido, que veía extinguidas todas las esperanzas de triunfo.

Pasó la frontera a pie porque la ambulancia en que viajaba con algunos familiares y amigos se averió en el camino, entre otros miles de españoles que iban al exilio, entre el frío exterior y la tristeza de ver perdido para siempre aquel "nuevo florecer de España" con el que se había atrevido a soñar.

En uno de sus bolsillos encontraron arrugado un papel en que estaba escrito su último verso, teñido de nostalgia: "Estos días azules, y este sol de la infancia..."

Y es que efectivamente, la infancia de Machado estuvo llena de sol y de días azules: había nacido en Sevilla en julio de 1875 en el Palacio de las Dueñas, en el seno de una familia de tradición progresista y liberal (su abuelo paterno, profesor, había sido gran amigo de Giner de los Ríos y su padre, folclorista y escritor que firmaba con el pseudónimo de "Demófilo", fue excomulgado por su liberalismo anticlerical).

Mal estudiante, Machado acabó tarde sus estudios de Bachillerato, y por ello tuvo que conformarse años más tarde, muertos ya el padre y el abuelo, con ser profesor de francés en el Instituto General y Técnico de Soria.

Aunque su juventud estuvo llena de teatros, de bohemia, de varios viajes a París y algunas traducciones de francés, el contacto en 1907 con la ciudad de Soria y a través de ella con el paisaje y las gentes castellanas, dejaron una huella profunda en el poeta, que trazará una y otra vez cantos llenos de amor hacia aquellas "tardes tranquilas" junto a las grises tierras que baña el Duero.

En Soria también encontró el amor en la persona de una niña de quince años, Leonor Izquierdo, con la que se casó en 1909; pero la felicidad duró poco, porque Leonor enfermó durante la estancia del matrimonio en París, y en agosto de 1912 murió dejando al desconsolado esposo un terrible dolor del que sólo años más tarde logró recuperarse.

De nuevo en Andalucía, el Instituto de Baeza fue su segundo destino como profesor, aunque su corazón quedó para siempre entre los cerros plomizos que circundan la ciudad soriana, y cuando paseaba por los campos de su tierra, "bordados de olivares polvorientos", se sentía inevitablemente "solo, triste, cansado, pensativo y viejo".

Fue entonces cuando se interesó por la Filosofía hasta el punto de matricularse en la Universidad Central de Madrid y obtener la licenciatura en Filosofía y Letras.

En su deseo de acercarse a la capital, donde estaba su familia, pasó al Instituto de Segovia en 1919, y algo más tarde al recién creado Instituto Calderón de la Barca de la capital.

En sus últimos años, un nuevo amor vino a ilusionar la vida del poeta. Se trataba de una escritora casada, Pilar de Valderrama (*Guiomar*), a la que veneró Machado desde el primer momento; pero la guerra los separó, marchando ella con su familia a Portugal y enterándose de la muerte de Machado por las noticias de la radio…

En cuanto a sus ideas, siempre estuvo en la base de las mismas la profunda convicción de que cada uno debe trabajar para hacerse un lugar en la vida; su famosa identificación de la vida como un camino individual e inexcusable que cada cual debe recorrer después de haberlo trazado, está presente en todo cuanto escribió.

Con el tiempo su postura se radicalizó, tal vez ante tantas y tantas injusticias sin solución, y sus anatemas contra "esa España inferior que ora y embiste / cuando se digna usar de la cabeza", esa "España de charanga y pandereta, / de espíritu burlón y de alma quieta" son un desesperado intento de llamar a la acción a esa otra España joven a la que tanto admiró Machado, la España "del cincel y de la maza", "implacable y redentora" en la que estaba el verdadero patriotismo ("la patria no es el suelo que se pisa, sino el que se labra").

Por otra parte, su profundo amor a España le impidió halagar a los españoles y vio con profundo pesar el desprecio con que en nuestro país se valoró siempre el desarrollo científico y cultural, así como los grandes interrogantes sobre la existencia.

El Desastre del 98, hecho aglutinante para los miembros de la llamada "Generación del 98", hizo mella en Machado al igual que en el resto de los componentes del grupo y lo mismo que a ellos, le sirvió de acicate para reflexionar sobre los vaivenes de la política española. Su conciencia crítica ante los males de la patria no hará sino ir aumentando con el tiempo.

Influido por el Modernismo en su juventud, publicó en 1903 su primer libro *Soledades*, pero la huella de Rubén Darío fue desapareciendo ante la fórmula personal que poco a poco se iba adueñando de su poesía, en la que ya siempre predominó el fondo sobre los revestimientos formales ("Ni mármol duro y eterno, / ni música ni pintura, / sino palabra en el tiempo..."

En el Prólogo de este primer libro afirmaba Machado que "no hay poesía sin ideas", y fue precisamente una poesía profunda cargada de ideas la que desde entonces escribió.

En 1912 se publica *Campos de Castilla*, reflejo de su contacto con las tierras castellanas, y en 1924 *Nuevas Canciones*, en metros y estrofas andaluces; además del *Cancionero apócrifo de Abel Martín* y *Juan de Mairena* y su colaboración en alguna obra de teatro con su hermano Manuel: *La Lola se va a los puertos, Julianillo Valcárcel…*

A aquel hombre humilde, solidario, humanísimo y profundo, inteligente, pobretón y desaliñado, de fino humor, que consiguió ser respetado por todos y por todos entendido, que ha sido y seguirá siendo figura de leyenda, nuestro humilde recuerdo teñido de gratitud al cumplirse sesenta años de su muerte.

TODOS CONTRA UNO



Carlos Prieto Molledo

Gerente AECCPalencia

Ayudar es nuestro gran objetivo

Estar junto a los que nos necesitan

Creer en todos los que nos visitan

Confiar y no ser nunca jamás pasivos.

Dar un paso adelante y no caer

Esperar que un día más se abra paso

Protegernos ante un posible ocaso

Aflorar toda tu fuerza y tu poder.

Luchando por un objetivo común

Erradicar cien por cien el cáncer

Nunca nada tuvimos más seguro.

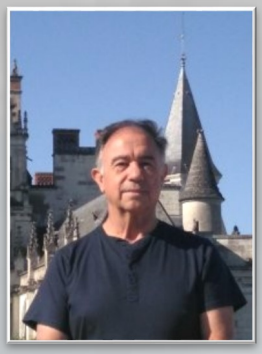
Codo con codo lograremos más aún

Investigando lo podremos vencer

Amanecerá un mejor futuro.

© Carlos Prieto Molledo. Mayo de 2020

EL PALOMAR



Miguel Ángel Castro

Profesor. Miembro Consejo Provincial AECCPalencia

Todos los que hemos visitado nuestros pueblos en Tierra de Campo, hemos visto esas construcciones que salpican y llenan los espacios abiertos de la estepa cerealista, esas edificaciones singulares y de diferente tipologías encierran una historia y para conocerla hemos de conocer primero su origen.

Desde invasión romana en la Península Ibérica tenemos referencias históricas de la existencia de palomares ya que Plinio el Viejo afirmaba que "…veía torres y atalayas hechas de tierra de las que salían palomas…"

A esto podemos añadir las similitudes entre:

- Palomar rectangular o cuadrado con patio interior y tejado hacía el interior…y la casa romana (Palomar de Castromocho)
- Palomar circular con tejado hacía el exterior, la del centro más alto…y la basílica (Palomar de Capillas)
- Palomar poligonal…y el baptisterio paleocristiano (Palomar de Támara)
- Palomar circular escalonado en tres naves…y los mausoleos (Palomar de Monzón)

El arquitecto F.P Roldán Morales se aventura en la hipótesis sobre el origen del palomar actual en la época de la invasión romana.

Esta hipótesis no sería necesaria si encontrásemos algún documento sobre esta construcción, pero se trata de arquitectura popular con sus tres características perfectamente claras

a.- Se construye con materiales del entorno.

b.- Su finalidad es muy específica.

c.- Es el resultado de un acuerdo entre el dueño y el operario.

De esta última característica se deduce que no encontraremos ningún documento que nos ayude a fijar una teoría, solamente tenemos textos en los que aparece el palomar y su propietario por algún pleito, herencia o donación.

1480…. Gómez Tello, vecino de Arévalo.

1487….Fernando de Cisneros, vecino de Paredes.

1490… Pedro García Gil, vecino de Frechilla

1492….Toribio Jato, vecino de Becerril.

GRUPO DE MICRORRELATOS AECCPALENCIA



CARMEN ABRIL AGUADO
ROSA MARÍA ANDRÉS CARBAJAL
ENCARNA BENGOECHEA GLEZ
JULIA MARÍA BLANCO MARTÍN
MARINA CALVO ROS
MIGUEL ANGEL CASTRO ESPINOSA
CÉSAR CORTIJO GONZÁLEZ
PILAR CUESTA AGUAYO
BEATRIZ HERAS MORENO
MARÍA MARTÍNEZ SAN MARTÍN
BEATRIZ NÚÑEZ BUENO
SANDRA PÉREZ QUIRCE
FRANCISCO RAMOS ANTÓN

MERCHE BLANCO PASCUAL
ORETO CAMINO MANUEL
RAÚL GARCIA YUDEGO
MILAGROS GÓMEZ RAMÓN
VICENTE GONZÁLEZ DE LA CUESTA
BELÉN HERRADOR PRIETO
LUDI MARTÍNEZ RIVAS
RAQUEL MARUGÁN GÓMEZ
VERI NÚÑEZ NÚÑEZ
JOSÉ RAMÓN SÁNCHEZ PÉREZ
ABEL ÁLVAREZ ÁLVAREZ

CARPE DIEM

…….o reaprender a vivir



Milagros Santiso Martínez

Familiar enfermo.

Esbelto como un junco, metro ochenta y uno, había perdido unos kilos en los últimos meses, seguía siendo un pedazo de hombre. Cabello blanco, ojos expresivos, perseguidores, ávidos de ver, de detenerse, de cerrarse para disfrutar imaginando vida . Rodeando su boca unos labios generosos, que cuando se mueven para hablar, sonreír o para sellar un beso, me atrapan hasta ensimismarme. Las manos grandes de dedos habilidosos, creativos, manos fuertes, creadas para el trabajo bien hecho, y sobre todo para acariciar. Lo mejor su maestría de vida, disfrutar y hacer disfrutar de cada momento, Carpe diem con el día a día, con los detalles más pequeños, su convencimiento de que los mejores placeres de la vida son gratis. Lo hemos comprobado juntos, hay infinidad de "momentos" para ser disfrutados, para ser vividos .

Pues sí, con este atractivo y sugerente señor, me disponía yo a pasar la noche del 31 de Diciembre en una escapada muy particular, algo así como una aventura inesperada con sorpresa incluida que me iría atrapando mientras transcurrían las horas.

Una habitación para nosotros solos, de decoración sobria, las paredes pintadas en un azul muy suave (el azul es mi color) una cortina en tonos vainilla separaba las estancias, la lámpara muy alargada ocupaba buena parte de la pared mientras despedía una luz tenue, sugerente.

Unas sábanas blancas, muy limpias, (otro pequeño placer, me solía decir) con algunas siglas grabadas invitaban a deslizarse entre ellas fusionados. Un par de carritos de ruedas, muy serviciales facilitaban poder acercar los manjares permitidos en esa noche tan especial, única, diría yo para los dos.

Muy cerca ya de las diez de la noche, desde el ventanal, aún con las persianas levantadas a través del cristal, un cielo negro, estrellado maravilloso se apuntaba el tanto de ser testigo de lo que se preveía iba a ser una inolvidable noche de amor, entre un hombre y una mujer enamorados, compañeros de viaje por el camino de la vida, con sus "luces" y sus "sombras"

Mientras transcurría la velada y se acercaba el momento de la cena, extendí un mantelito en color azulón con detalles en tono dorado que daba un toque un tanto glamuroso al momento que nos iba acercando las campanadas para recibir al nuevo año.

Las uvas preparadas, un personal de servicio impecablemente uniformado, atento profesional, nos ofrecía champán, con una sonrisa y una mirada un tanto picara nos decían, bonita fiesta, mientras observaban el mantelito y el sándwich de jamón y queso que esperaba para ser degustado por mi. La TV con el volumen bajito, mostraba, una y otra vez como reloj se comía las horas hasta el momento cumbre ¡las campanadas! Encendida la vela, colgada la estrella, la corbata ocupando su lugar en aquel pedazo de cuerpo, completaban un escenario de ensueño.

Y…una, dos, tres, cuatro, así hasta doce nos adentramos en el nuevo año con sus días y sus noches, sus misterios, sus esperas.

Nos besamos intensamente, frote sus labios suavemente hasta hacerle saborear el dulzor de la uva, y con el sabor seco y particular del champán que posaba, esta vez en vaso de plástico blanco, empapé su boca con sumo cuidado para evitar que el liquido se colara por su garganta.

En esta ocasión la suculenta cena de Nochevieja viajaba colgada de dos árboles de acero con ruedas, uno a cada lado de la cama, botoncitos de colores y algún que otro sonido simpático, en uno, una bolsa grande de contenido blanco, del otro pendía un botellón que osadamente imitaba la lluvia.

Hablaron nuestras palabras y también nuestras miradas, me acerqué mucho a él, todo lo que me era posible, cogidos de la mano, él me iba diciendo mientras me observaba sonriente, bueno chica una Nochevieja diferente esta vez ¿no te parece? apreté muy fuerte su mano y le dije con contundencia ¡la mejor!. Juntos con las manos entrelazadas al encuentro del Nuevo Año ¡ no se puede pedir más! CARPE DIEM. Me regaló una cómplice y preciosa sonrisa. Al poco rato dormía plácidamente sin soltarse de mi mano, apagué la luz y soñé junto a él. Si tuviera que describir la felicidad, no lo dudo, fue ese momento, aquella "noche de amor" en la habitación 504 del hospital, entre el campo y la ciudad, donde cuarenta y ocho horas antes mis hijos y yo, sin apenas tiempo para la despedida le veíamos entrar en el quirófano con un pronóstico muy difícil.

El tiempo pasa inexorable, estadística y ciencia cumplen su misión escrupulosamente. Mis hijos y yo seguimos aquí, y el cielo sigue siendo un lugar lleno de estrellas, alguna nos hace guiños cada noche y en el destello leemos nítidamente, ¡ CARPE DIEM ! o reaprender a vivir.

Los sueños y la realidad se mezclan mientras vivimos.

MICRORRELATO

…….Los abuelos



Marina Calvo Ros
Administrativa Aecc Palencia

Alejandro en ese momento, con esa sonrisa tan característica en su rostro, se dio cuenta……. "Sus abuelos…" ¡Cuánto los había echado de menos! Y que poco había valorado cada momento juntos, cada discusión con ellos o cada "pataleta" cuando intentaban enseñarle algo.

En ese momento Alejandro se giró hacía su hermano pequeño y pensó, "Debemos hacer algo. Algo que les haga ver que sin ellos, nosotros no estaríamos aquí. Algo que les demuestre cuánto les queremos."

Entonces los dos cogieron todas sus pinturillas, acuarelas, recortables, pegatinas, cartulinas…….. Todo lo que pudieron encontrar a su alrededor y se pusieron manos a la obra.

Emily y Daniel no se explicaban porque tardaban tanto en salir de su cuarto.

Y cuando por fin decidieron entrar en la habitación… ¡Aquello no tenía nada que envidiar al Museo del Prado! Cartas, cuadros, manualidades… Todo firmado por ellos. Los pequeños de la casa. Y lo más destacable, con unas inolvidables dedicatorias hacia sus abuelos, Dora y Osvaldo.

En ese momento se dieron cuenta de lo importante. De lo único que realmente importaba. A pesar de cualquier crisis o cualquier catástrofe. Lo que siempre permanecía ahí y levantaba a todos. EL AMOR.

Y es que la opinión general da a entender que vivimos en un mundo de odio y egoísmo, pero yo no lo entiendo así.

A mí me parece que el amor está en todas partes. A menudo no es especialmente decoroso ni tiene interés periodístico, pero siempre está ahí, en cualquiera de sus formas.

Padres e hijos, madres e hijas, maridos y esposas, novios, novias, viejos amigos, hermanos y hermanas…….. Cuando se declaró el Estado de Alarma que yo sepa ninguna de las llamadas telefónicas de los que estábamos lejos fue de odio y venganza; todas fueron mensajes de amor. Y si lo buscáis, tengo la extraña sensación de que descubriréis que el amor en realidad está en todas partes y eso es lo único que nos hace crecer como personas.

TODOS JUNTOS.

EMPEZANDO A RESPIRAR



Merche Blanco Pascual

Voluntaria AECCPalencia

Esperanza en todo aquello que emprendía en su vida tuvo siempre Eskival. Desde pequeño se imaginaba en un mundo haciendo grandes cosas. Como todos los niños que tienen la suerte de venir al mundo en una familia que le desea desde el primer momento en el que descubre su llegada próxima y le recibe llena de ilusión.

Ese momento en el que nacemos marca un poco nuestro destino para bien o para mal, porque elegir el lugar donde respiramos por primera vez no es algo que esté en nuestra mano. No elegimos tampoco si seremos altos o bajos, morenos o rubios, tampoco el color de nuestros ojos, ni siquiera esa familia, pero Eskival podía darle gracias a la vida, porqué el azar había sido generoso con él…….. siempre lo pensó así.

Tuvo también estupendos amigos en la niñez, con algunos había vuelto a compartir momentos en los últimos tiempos, y en este momento, igualmente podía contar con personas que le tenían en gran estima, por eso él siempre tuvo esperanza, incluso la suerte le sonrió encontrando el amor verdadero, ese con el que también sueñas cuando eres niño, un trabajo maravilloso por el que daba gracias, en resumen, todo un mundo sencillo y tranquilo, nada más allá de lo cotidiano, pero que cuando te acuestas por la noche hace que suspires con tranquilidad y satisfacción, pensando incluso "qué más se le puede pedir a la vida".

Esto fue así hasta que apareció la enfermedad. De repente toda esa armonía aparente que te tiene en una zona de confort se vuelve incierta, oscura, hace que se detenga el reloj de todo ese mundo ordenado y fácil. Eskival no era muy diferente a los demás, y cuando este tsunami le vino de repente, quizá le hizo encerrarse en sí mismo y en sus pensamientos negativos, y descentrando todo ese equilibrio que hasta ese momento reinaba en su vida, ¿quizá debía de parar? Eso pensó. Volvió a los paseos por esos senderos, a los lugares que tanto le gustaban y tenía aparcados debido a esa rapidez en la que estaba metido a diario. Le angustiaba sobremanera tener que arrastrar a su mujer en esta etapa dolorosa suya, no quería hacerlo.

Recordó su primer encuentro con ella, ese día soleado, ese trabajo que fue el principio de más encuentros, el comienzo de una historia y de una vida juntos. Ella traía ya consigo su propia mochila y la compartió con él, sus momentos difíciles, y sus ganas de sacarle todo el jugo a la vida a pesar de todo lo vivido antes de conocerse... pero él no pensó de la misma manera. Creyó que era mejor seguir solo, sin que ella, su amor, ese con el que soñaba de pequeño, tuviera que soportar el tener al lado a otra persona diferente a la que conoció una mañana soleada de junio.

En esto estaba enfrascado Eskival cuando oyó que alguien le decía: -Buenos días, te veo muy relajado y a la vez pensativo. -Hola Marco, sí, así es, uno a veces se mete en su interior y lo del exterior se olvida.

Marco era un amigo de la infancia, ese amigo con el que discutes y estás de acuerdo al mismo tiempo. Con él nunca perdió el contacto Eskival. Sabían el uno del otro, todo lo que había ocurrido en sus vidas a lo largo de los años. -Pues relájate, respira y no pienses tanto. -Quizá tengas razón, últimamente eso es algo que analizo más seriamente. -Me alegro que lo hagas, porque a veces la niebla no deja ver el sol, este que tenemos hoy. Gracias amigo, ¿estás bien? Sí muy bien, y para ti estoy siempre... te dejo, tengo cosas que hacer, adiós. -Nos vemos Marco.

Siguió allí, en el sendero, en ese refugio, envuelto en ese olor agradable y penetrante a campo. Acababa de darse cuenta de que en la vida, exceptuando ciertas personas y cosas, quizá puedes ir eligiendo aquello que deseas... Eligió estar solo por no hacer daño, pero a lo peor fue por miedo o por egoísmo, puede que esa decisión la tomase pensando solo en él….. quizá debió de preguntarle a ella, a Herminia, si deseaba seguir compartiendo la vida con él. Era algo que le atormentaba desde hacía un tiempo……. Se levantó, respiró profundamente y empezó a caminar.

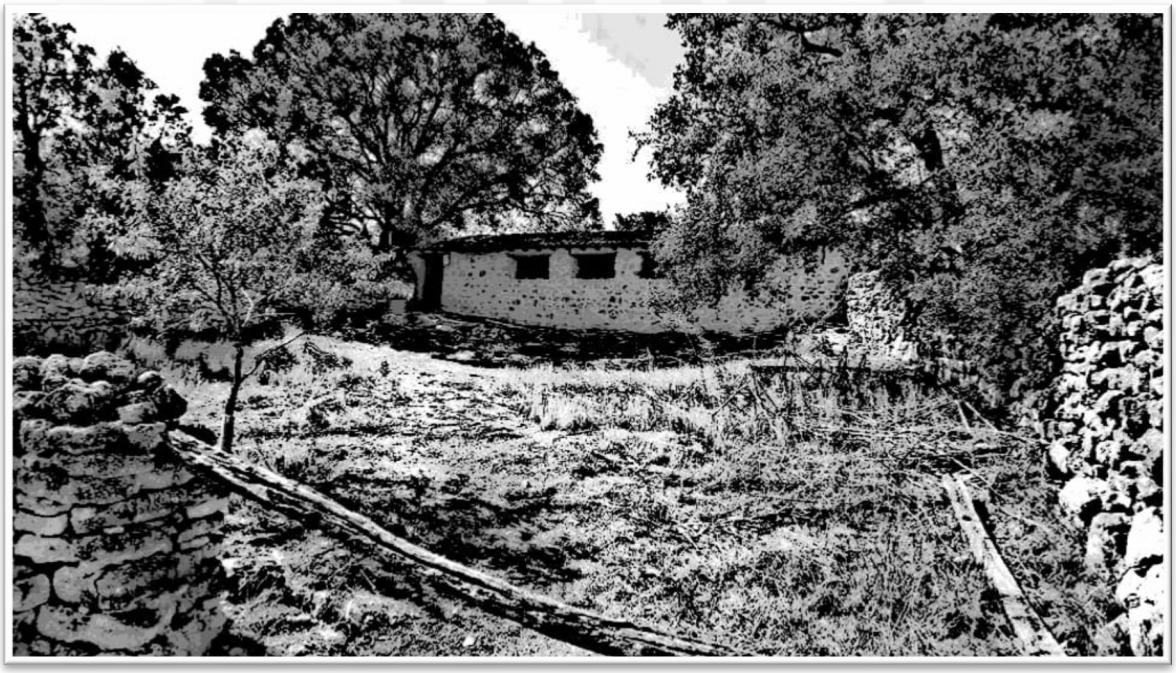


Ilustración de Raúl García Yudego para el libro
RELATOS "LA BIBLIOTECA DEL MONTE"

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

Ayuntamiento de Palencia.

Diputación Provincial.

Junta de Castilla y León.

Subdelegación del Gobierno.

Ayuntamiento de Torquemada.

Ayuntamiento de Astudillo.

Ayuntamiento de Herrera de Pisuerga.

Ayuntamiento de Magaz de Pisuerga.

Ayuntamiento de Villamuriel de Cerrato.

Ayuntamiento de Baltanás.

Ayuntamiento de Dueñas.

Ayuntamiento de Ampudia.

Ayuntamiento de Aguilar de Campoo.

Ayuntamiento de Barruelo de Santullán.

Ayuntamiento de Monzón de Campos.

Agradecimiento a Carlos Merino Ontañón , por su labor callada y desinteresada en la organización de eventos.