NAC_CER

asociación española contra el cáncer en Palencia

Medalla de Oro de la Ciudad

Revista digital de la AECC PALENCIA



El Cristo de la Alegría en nuestra Nueva Sede

ENERO / JUNIO 2024 Número 9

Portada

EL CRISTO DE LA ALEGRÍA EN NUESTRA NUEVA SEDE

Pintura

Inmaculada Emperador

Acuarela

“CRISTO DE LA ALEGRÍA”

AÑO 2024

18X15 cm

Edita

AECC Palencia

Equipo de redacción

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

“NAC_CER”, Tipo “Revistas”

Depósito legal 'DL P 85-2020'.

Color Digital

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

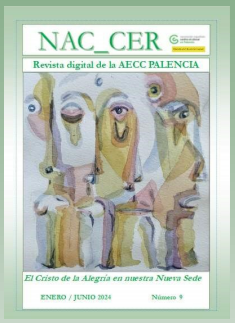
rosamaria.andres@aecc.es / montserratserranocaballero@yahoo.es / palencia@aecc.es

Aviso legal

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

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

CONTENIDOS *AECC Palencia.*



4 El sueño hecho realidad.
5 Un lugar seguro en Palencia cuando todo se tambalea.
7 Galería fotográfica. Recuerdo histórico. Inauguración Sede General Amor.
11 Notas de prensa.
12 El Cristo de la Alegría.
13 Cristo de la Alegría.
14 Cristo del Otero.

La Asociación

17 Agradecimiento de Víctor Manuel García.
18 La AECC Palencia " En Marcha" por la salud de niños y niñas.
20 Atención al paciente paliativo desde la visión del Trabajo Social en Atención Primaria.
22 Campaña de sensibilización en vacunación antigripal.
25 Primera etapa de la Benemérita contra el cáncer.
27 Dos horas en directo con la Cadena SER.
28 Excursión a Gumiel de Izán.
29 24 horas pedaleando a favor de la AECC Palencia.

¿Qué escribes?

32 Cuidados Paliativos en el Centro Socio Sanitario Hermanas Hospitalarias.
34 "Mentirijillas sobre el Sistema sanitario".
37 Píldoras de nutrición y un paseo por el arte. El huevo, un alimento completo.
45 Emilia Pardo Bazán y el feminismo.
47 Guía de las Instituciones de autogobierno de Castilla y León.

Testimonios

51 Vivir con un cáncer y ser feliz.
54 Testimonio cáncer infantil.
56 Ángeles.
58 Cuando llega el diagnóstico.

¿Qué te apasiona?

61 Receta de cojines crujientes, rellenos de amor y cubiertos de salsa caramelizada.
63 La casa del río.
65 Nostalgia.
66 De nuevo en casa de Asterión.
70 Roma, la gran belleza.

¿Qué lees?

74 *Escape books.*
76 Autoras especiales.
77 Resiliencia. Exposición artistas independientes ai+

La Asociación en imágenes.

Colabora con la AECC Palencia.

EDITORIAL

EL SUEÑO, HECHO REALIDAD



Rosa Mª Andrés Carbajal

Presidenta de la AECC Palencia

Han pasado cuatro años desde que llegué a la capital de España con mi ordenador, precisamente el día del cambio a la nueva sede de la AECC en Teniente Coronel Noreña. Me habían citado para una primera entrevista y *mis sueños e ilusiones* iban concentrados en 20 diapositivas, con varios retos para mejorar la calidad de vida de los enfermos de cáncer palentinos.

Gracias al trabajo, esfuerzo, perseverancia y dedicación de la Junta de Gobierno, del Comité Técnico y de los Profesionales, hemos conseguido aunar en la calle General Amor un espacio de *"Humanización"* donde ofrecemos gratuitamente cuidados a la persona que accede a nuestra casa, de una manera solidaria, digna, con respeto, empatía, pero teniendo en cuenta sus valores y sus decisiones.

Ha sido un salto *cualitativo y cuantitativo* para la Asociación porque hemos puesto en marcha nuevos espacios y servicios, alineados con el reto que afronta en la actualidad la entidad a nivel nacional, *alcanzar el 70% de supervivencia* en los pacientes oncológicos en 2030 y para lograrlo es necesaria más investigación, más prevención, cribados… la sociedad palentina consciente de este reto, contribuye y colabora generosamente para alcanzar este hito.

Nuestro agradecimiento especial al Presidente Nacional, Ramón Reyes y a la Directora General, Isabel Orbe, que han visto la necesidad de crear estas nuevas instalaciones, su apoyo ha sido crucial para lograrlo.

Gracias asimismo, a la Diputación Provincial, Ayuntamiento, Junta de Castilla y León, Empresas Palentinas (Aislamientos Javier, Bienpica Arquitectos, Danisa Palencia, Familia Primo Marugán, Herati Construcciones, Hermanos Grajal, Hermanos Rodríguez Sanz, Icon Multimedia, Interiorismo Villanova, María Merino Gómez, Obra Social La Caixa, Papelera Ds Smith, Teófila Caderot y Voluntarios que en la sombra se han dedicado a montar mobiliario, organizar material, colocar libros. A nuestros 4.100 socios, 23 delegadas provinciales, 250 voluntarios, que han hecho posible esta nueva realidad de la que nos sentimos realmente orgullosos, es un *Gran Regalo* conseguido para Palencia, gracias a la financiación, generosidad, implicación y trabajo altruista de muchas personas.

Personalmente ha sido *un honor, un orgullo y un privilegio* haber contribuido a marcar en mi calendario la fecha del 29 de enero de 2.024. Como aquel sueño de octubre de 2020, este también se ha convertido en realidad.

UN LUGAR SEGURO EN PALENCIA CUANDO TODO SE TAMBALEA



12 PALENCIA

SANIDAD | ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

UN LUGAR SEGURO CUANDO TODO SE TAMBALEA

La AECC estrena hoy su nueva sede en Palencia, ubicada en la calle General Amor, junto a La Compañía. Cuenta con más salas, más servicios y el mismo trato cercano de siempre

Alba Míguez Tascón

Periodista ICAL y TV8 Palencia

La Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) en Palencia estrena el 29 de enero de 2024 nueva sede en pleno centro de la ciudad. Ubicada en la calle General Amor y junto a la Iglesia de La Compañía, cuenta con 400 metros cuadrados y una distribución adaptada a las necesidades de pacientes, profesionales y voluntarios de la asociación. Un cambio según explicó Rosa Andrés Carbajal presidenta de la entidad era *«imprescindible para poder seguir prestando servicios de calidad».*

«Ocupábamos una primera planta en un piso alquilado pero debido al incremento de pacientes y de personal, el local anterior se quedó pequeño y nos obligó a la dispersión física de las actividades en detrimento de la eficiencia» aseguró a Ical. Estas nuevas instalaciones responden a la necesidad de disponer de un lugar «a pie de calle» para que los pacientes más vulnerables puedan acceder de forma mucho más sencilla.

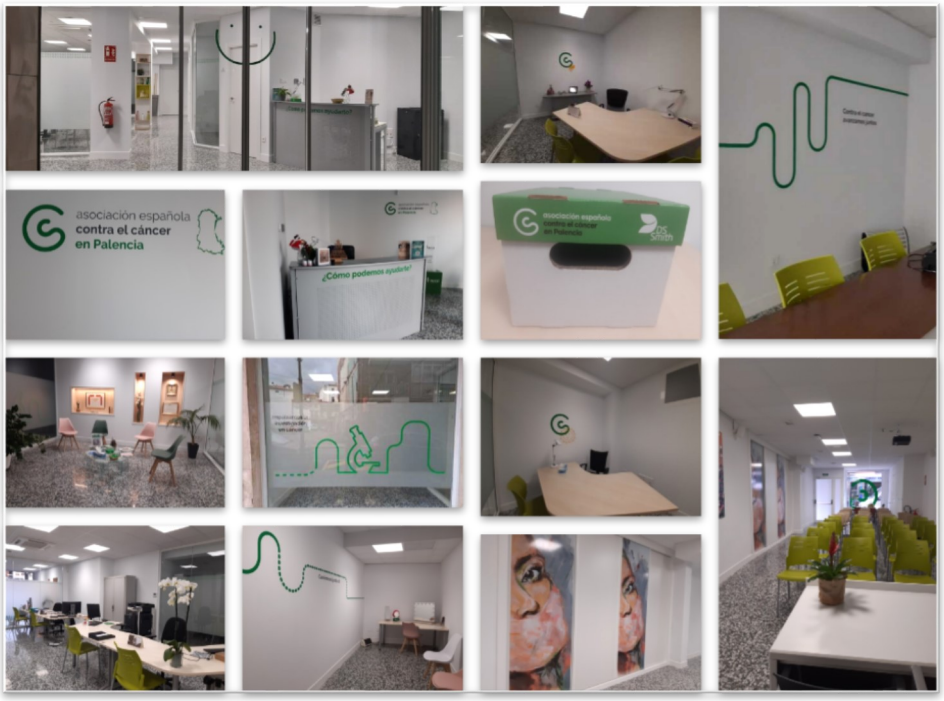
«No es solo una sede. Es un hogar donde compartir penas, alegrías y preocupaciones, así como un refugio que ofrece seguridad, confort y sensación de pertenencia» señaló.

Lo cierto es que cuando se diagnostica un cáncer en algún miembro de una familia es una noticia tan inesperada que trastoca, no solo la vida del enfermo sino también de todas las personas que lo rodean. Es entonces cuando comienza una larga carrera de fondo con pruebas analíticas, radiológicas o anatómicas. Se suceden las visitas al servicio de oncología y el paciente debe hacer frente a intervenciones quirúrgicas, tratamientos de quimioterapia y largas esperas. Se abre una etapa llena de incertidumbres, miedos y compañeros de viaje que se quedan en el camino. *«Los enfermos se sienten indefensos, vulnerables, frágiles y desvalidos. El objetivo de la asociación es poner al Paciente en el Centro, ser esa puerta de entrada donde se encontrará con magníficos profesionales dispuestos a ayudarle en todo lo que necesite»*

Una vez se entra a las nuevas instalaciones y se supera la recepción, los pacientes y sus familiares pueden acceder a las salas multifunción, de reuniones, talleres etc. También, un almacén que alberga todo el material que desde la asociación se presta de manera gratuita a los enfermos, como camas, sillas de ruedas o bastones. La cultura está presente a través de un rincón de exposiciones donde los artistas pueden presentar sus obras.

Estancias, todas ellas bañadas de un verde color esperanza y un llamamiento a la investigación por los cuatro costados. Es por eso que, personas tan ilustres como Ramón y Cajal, Trinidad Arroyo, Severo Ochoa, Margarita Salas, Mariano Barbacid o Teófila Caderot dan nombre a las diferentes salas que componen la asociación. Un pequeño homenaje a todos aquellos que dedicaron su vida a luchar contra esta dura y temida enfermedad.

«Estamos realmente ilusionados y comprometidos con este nuevo espacio, nos hemos marcado unos retos para poder ofrecer a los enfermos de cáncer y familiares de Palencia y provincia: eficiencia y calidad de servicio, equidad, imagen y reputación social» **señaló Rosa Andrés.**



Al contar con unas mejores y más amplias instalaciones, la asociación podrá poner en marcha un nuevo programa de actividades. «Habrá terapias de duelo, talleres de manualidades, de voluntariado, de habilidades sociales para personas ostomizadas y pronto podremos comenzar con las clases de ejercicio físico». Rosa Andrés Carbajal recordó que, todas estas novedades, se incorporarán a la cartera de servicios que ya se prestaba desde la entidad de manera completamente gratuita como, por ejemplo, la atención psicológica o social, fisioterapia para linfedema, talleres de ocio y tiempo libre, cursos de deshabituación tabáquica, becas de investigación o los programas de prevención que promuevan hábitos de vida saludables.

De hecho, solo en 2023 atendieron a un total de 2.022 palentinos, la mayoría como apoyo psicológico a raíz del malestar emocional derivado de la enfermedad. Otro de los servicios más demandados por los enfermos de cáncer fue la unidad de cuidados paliativos domiciliarios, así como el préstamo de material, la gestión de alojamientos o las ayudas económicas que permiten abordar las dificultades laborables derivadas de la enfermedad. En total, la AECC cuenta en Palencia con 4.100 socios, 26 delegadas provinciales y 280 voluntarios.

«Tenemos un gran camino por delante y esta nueva sede nos va a permitir avanzar en los próximos años en este proyecto que forma parte del compromiso de toda una nación y de un movimiento internacional contra el cáncer. Un proyecto a favor de la vida» **concluyó la presidenta.**

RECUERDO HISTÓRICO







INAUGURACIÓN SEDE

CALLE GENERAL AMOR 4 Y 6

29 DE ENERO DE 2024









Muchas GRACIAS a todas las personas
que nos acompañaron














SALIDA


asociación española
contra el cáncer
en Palencia


SALIDA











Discursos inauguración



Ramón Reyes Bori



Ángeles Armisén Pedrejón



Mirian Andrés Prieto



Rosa María Andrés Carbajal









en la red PALENCIA

Inicio › Palencia capital

Palencia capital

La AECC en Palencia inaugura su nueva sede arropada por multitud de personas

Por **Roberto Lagartos Herrera** - 29/01/2024



La presidenta provincial, Rosa Andrés, estuvo acompañada en la

SER

EURO 2024 ALEMANIA — SER 100 años de radio

Sociedad

La AECC de Palencia inaugura su nueva sede a la espera de la implantación de la radioterapia

Una jornada festiva que se convierte en reivindicativa para exigir a la Junta que den comienzo las obras del búnker de manera inmediata



La AECC de Palencia inaugura su nueva sede a la espera de la implantación de la radioterapia / Beatriz Álvarez

El Norte de Castilla 170

Palencia

La AECC quiere acabar con el consumo de tabaco entre los más jóvenes antes de 2030

El presidente nacional reclama más inversión en investigación y prevención para acabar con la enfermedad



El presidente nacional descubre la placa inaugural. Brágimo/Ical

9:35 90%

El Norte de Castilla 170

Portada › Palencia

Palencia

La Asociación contra el Cáncer estrena sede para atender a más pacientes y dar más servicios

La entidad, que cuenta con el sustento de 3.840 socios, dio apoyo psicológico y atención social a 2.022 personas el año pasado



ENTREVISTA La Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) de Palencia inaugurará este lunes su nueva y amplia sede en el número seis de la calle General Amor. Este nuevo espacio permite mejorar y concentrar los servicios que ofrece la entidad

ROSA MARÍA ANDRÉS
PRESIDENTA AECC PALENCIA

«Una de las pretensiones de la asociación es que, en el año 2030, el cáncer sea una enfermedad crónica, como la diabetes»

PABLO TORRES | PALENCIA

El pasado 23 de enero Rosa María Andrés cumplió cuatro años al frente de la Asociación Española Contra el Cáncer en Palencia. A lo largo de todo este tiempo «se han conseguido prácticamente todos los objetivos propuestos en un inicio por la AECC», lo que hace que Andrés esté «muy satisfecha».

Ahora, la asociación atendió a 2.022 personas, la mayoría mediante apoyo psicológico. Cabe destacar que la multitud de servicios que ofrece la entidad son completamente gratuitos, y ahora pueden concentrarse gracias a su nuevo espacio.

¿Qué prestaciones ofrece esta nueva sede para mejorar a la anterior?
Estábamos en un piso de 140 m²; Ahora hay una psicóloga más y una administrativa a media jornada. Habíamos incrementado el número de pacientes y el anterior espacio era insuficiente.

Además, las actividades las teníamos dispersas por Palencia y eso iba en detrimento de la eficiencia de todo lo que estábamos haciendo. Prácticamente todo lo vamos a poder hacer ahora en esta nueva sede, de 400 m², y una zona muy céntrica y a pie de calle.

El pasado marzo cumplió cuatro años al frente de la asociación. ¿Cuál es su balance?
El equipo se marcó desde el primer momento una serie de objetivos y, en estos cuatro años, se han conseguido. Hemos aumentado el número de beneficiarios, de socios, de participación de eventos, de voluntariado, de difusión, etc. Asimismo, hemos conseguido reconocimientos como la Medalla de Oro de la Ciudad o el Premio Especial Relevancia de la Cámara de Comercio.

También hemos ido a institutos a hablar sobre cáncer e investigación y hemos puesto en marcha la Radioterapia para el linfedema. En general, estamos muy satisfechos, pero la espina que tenemos es la Unidad de Radioterapia.

¿Optimista con los plazos marcados para esta donación?
El año pasado no se cumplieron, y ahora ni siquiera los han dado. En 2023 se decía que iban a comenzar la Unidad de Radioterapia al principio; luego, a mediados… es cierto que ya se localizó el espacio donde se va a levantar y se derrumbaron las naves, pero luego no se comentó a final de año como se anunció.

«Todo lo vamos a poder hacer ahora en la **nueva sede**, de **400 m²**, céntrica y a pie de calle»

Estamos muy expectantes. En Soria vali por delante de nosotros. Yo sé que ya va a hacer, pero hace falta que se agilicen los trámites. Si bien el nuevo hospital parece que va para adelante, la Unidad de Radioterapia está paralizada.

¿Qué servicios ofrece actualmente la asociación?
El año pasado atendimos a 2.022 personas. Ofrecemos atención psicológica en el hospital, las unidades de pediatría domiciliarias y en la sede. Tenemos a tres psicólogos para ello.

También contamos con una trabajadora social para asesorar sobre prestamos de material, alojamientos, ayudas económicas, etc.

Por otro lado, financiamos una beca de 30.000 euros anuales en investigación en el hospital universitario 12 de octubre. Por otro lado tenemos conferencias, cursos, talleres, fisioterapia para el linfedema y voluntariado, por citar algunos. Otro aspecto importante en el que nos enfocamos es la prevención.

Como tenemos espacio suficiente, parece que también vamos a poder contar con servicios del Ayuntamiento para pacientes.

A nivel institucional, ¿considera que se destinan desde las diferentes administraciones los recursos necesarios?
La Asociación Española Contra el Cáncer es la entidad privada que más recursos destina a la investigación de la enfermedad. Eso significa que, a nivele estatal, se necesitan muchísimos más fondos para continuar con esta labor.

Muchas asociaciones estamos sustituyendo lo que debería cubrir el Estado.

Incide mucho en la importancia de la investigación
Hemos visto que hace 75 años el cáncer era sinónimo de muerte. Ahora mismo, el porcentaje de supervivencia puede llegar al 80% en algunos casos. Una de las pretensiones de la asociación es que en 2030 sea una enfermedad crónica, como puede ser la diabetes. Es evidente lo. Es lo que se ha adelantado gracias a la investigación.

Por lo que manifiesta, ¿es posible que se pueda erradicar la enfermedad en un futuro a corto plazo?
Que sea completamente curable no, pero sí que sea controlable. Hay cánceres que son más difíciles de combatir, pero hay otros con una supervivencia muy elevada. Si hemos avanzado tanto en todos estos años, vamos a pensar que lo vamos a seguir haciendo.



FOTO: EDGAR NAVARRO

SER

Política

La Junta autorizará este jueves el inicio de las obras de la unidad de radioterapia de Palencia y la compra del acelerador y el TAC

El presidente de la Junta de Castilla y León, Alfonso Fernández Mañueco, se ha comprometido personalmente a que se pueda atender a los enfermos de cáncer en cuanto estén finalizada la instalación



Alfonso Fernández Mañueco junto a la presidenta de la AECC de Palencia, rosa andrés, el conseiero de Sanidad,

2 PALENCIA EL NORTE DE CASTILLA

Pacientes y familiares estrenan una ampliada y mejorada sede de la Asociación del Cáncer

Trabajadores y voluntarios atienden en el local de 400 metros cuadrados, en el centro y a pie de calle

ESTHER BENDICHECHEA



Trabajadores en la nueva sede de la Asociación Contra el Cáncer, que comenzó ayer a atender al público. FOTOGRAFÍAS DE ADOLFO FERNÁNDEZ



La presidenta de la asociación, Rosa Andrés, con la mulleca que reviendica la radioterapia en Palencia.

LAS FRASES

Rosa Andrés
Presidenta de la asociación

«Va a ser un cambio muy notable. La visibilidad que vamos a tener con la fachada en el centro es importante»

Encarna Bengoechea
Trabajadora social

«Antes no había espacio para el préstamo de pelucas y lo hacíamos con un espejo pequeño en la mesa de la oficina»

SER

Sociedad

La Asociación Contra el Cáncer de Palencia estrena sede para mejorar la atención a pacientes y familiares

Con 400 metros cuadrados, las nuevas instalaciones de la Calle General Amor nº6 ofrecen una total accesibilidad y diferentes espacios para el desarrollo de sus actividades



Sede de la Asociación Contra el Cáncer de Palencia / Ana Mallado

CASTILLA Y LEÓN

Palencia estrena un lugar "a pie de calle" para los pacientes de cáncer

La AECC inaugura su nueva sede con más salas, más servicios y el mismo trato cercano de siempre



NOTAS DE PRENSA

EL CRISTO DE LA ALEGRÍA



Miguel Ángel Castro

Tesorero de la AECC Palencia

El Barrio del Cristo está situado en la zona norte de la capital y construido en torno a unas primeras viviendas levantadas por jóvenes matrimonios, hombres y mujeres procedentes de la Montaña, la Vega, el Cerrato, Tierra de Campos…

Una **fecha Clave** para el barrio es el **2 de mayo de 1976,** cuando vecinos, la parroquia de San Ignacio y el colegio Juan Mena, lucharon para alcanzar la urbanización de la zona. Este movimiento social fue el nacimiento de la **Asociación de Vecinos,** con el objetivo de conseguir promover, además de mejoras urbanísticas, actividades culturales y formativas, fortalecer la convivencia e impulsar la rogativa de Santo Toribio.

La Alegría es una emoción que causa una sensación de satisfacción y gozo, que se experimenta después de un logro personal, grupal o ajeno, que va desde una felicidad serena y silenciosa hasta una explosión de júbilo. Se manifiesta con un buen estado de ánimo: nos reímos, nos mostramos positivos en lo que hablamos, en lo que hacemos y nos permite acercarnos a nuevos proyectos con optimismo.

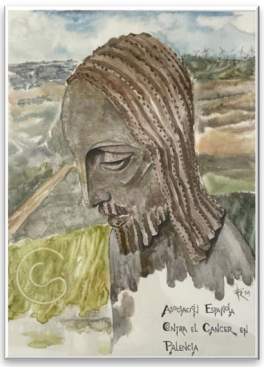
La Asociación Española Contra el Cáncer somos una GRAN FAMILIA, una organización sin ánimo de lucro formada por: PACIENTES, FAMILIARES, SOCIOS, VOLUNTARIOS, COLABORADORES Y PROFESIONALES, con un objetivo común "HUMANIZAR". Ayudamos, cuidamos, acogemos y acompañamos a PERSONAS ENFERMAS y sus FAMILIAS. Movilizamos y educamos a la sociedad para avanzar en la PREVENCIÓN y CONTROL del cáncer; sin olvidar la financiación de proyectos de investigación que permitan un mejor DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO del mismo.

Todo esto (el Cristo, la Alegría y la AECC) se juntarán el 14 de abril en la entrega de **El Cristo de la Alegría a la Asociación Española Contra el Cáncer.** Allí estaremos todos luciendo nuestras camisetas naranja con el lema "**El Cristo del Otero en Marcha Contra el Cáncer"** disfrutando de esta fiesta popular, donde **Rosa Andrés**, presidenta de la **AECC**, subirá llorando a recoger la **Estatuilla,** en nombre de todos los enfermos de cáncer y sus familiares. Ya lo hizo el día que **Pedro Arenillas,** presidente de la **Asociación de Vecinos,** la llamó para comunicarle la decisión de la Junta: **conceder a la AECC de Palencia** este premio, como reconocimiento a la labor y esfuerzo efectuado en bien de los demás.

Todos sabemos que los premios recibidos por lo hecho, lo bien hecho, dan fuerza, energía, alegría y optimismo para seguir y ser el orgullo de las gentes de este barrio, que este 2024 pensaron en **la AECC DE PALENCIA** para **"EL CRISTO DE LA ALEGRÍA"** con un proyecto muy claro en este año, el comienzo de las obras de la **UNIDAD SATÉLITE DE RADIOTERAPIA.**

Y a partir de mañana, los que visiten la nueva Sede, verán este CRISTO DE LA ALEGRÍA junto a la Medalla de Oro de la Ciudad y el premio de Especial Relevancia de la Cámara de Comercio.

CRISTO DE LA ALEGRÍA



Acuarela realizada por el pintor Francisco Ramos

María Jesús Rodríguez Hernández
Licenciada en Historia del Arte

Dicen que el Cristo despertó, que sus ojos profundos de marfil, de divinidad pétrea, se llenaron de luz y alegría.

Cruzó los brazos sobre su pecho como señal de satisfacción y agrado, y el alborozo de todos llenó el aire.

Dicen que su boca esbozó una sonrisa de brillos metálicos y rosados y que, en la medida que le permitió su rigidez casi centenaria, su esbelta figura sintió vida y ligereza.

Que el entusiasmo enardeció la roca y estremeció los cimientos de su alma arcillosa.

También me contaron que extendió sus brazos a tierra para acogernos a todos, mientras su corazón cincelado sobre la túnica caliza palpitó de alegría.

Y así nos llegó su presencia a la Asociación, como regalo de honor de todo el barrio del Cristo.

Porque por Santo Toribio se le festeja y se acude en romería desde las ásperas laderas del cerro hasta los pies de bronce de la grandiosa escultura.

CRISTO DEL OTERO



Coro de Ronda Universidad Popular
en la Iglesia de la Compañía

Carlos Prieto Molledo

Gerente de la AECC Palencia

Nos alumbra tu sombra
tu imagen nos protege
seremos lo que somos
por estar tu siempre aquí.

Estás en nuestra boca
atiendes nuestros pasos
nos anuncias nuestro hogar.

Van todos tus vecinos
cada año a estar contigo
para rememorarte
en unión y amistad.

Te tenemos muy cerca
pues tu alegría está
entre todos nosotros
y juntos ayudaremos
a los que nos necesitan
con tu amparo sereno
y todo nuestro apoyo.

Gracias Victorio Macho
por subir a nuestro Cristo
al cerro de Palencia.

Somos uno en la ayuda
el Cristo contra el cáncer
seguiremos al lado
de quien lo necesite.

ACTOS DE ENTREGA DEL CRISTO DE LA ALEGRÍA







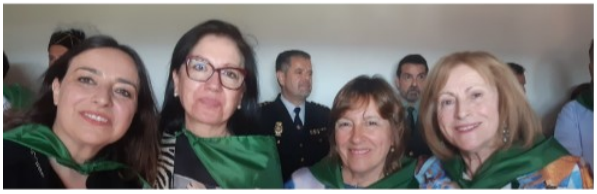




















LA ASOCIACIÓN

- Agradecimiento de Víctor Manuel García.
- La AECC Palencia “EN MARCHA” por la salud de niños y niñas.
- Atención al paciente paliativo desde la visión del Trabajo Social.
- Campaña de sensibilización en vacunación antigripal.
- Primera Etapa de la Benemérita Contra el Cáncer.
- Dos horas en directo con la Cadena SER.
- Excursión a Gumiel de Izán.
- 24 horas pedaleando a favor de la AECC Palencia.

AGRADECIMIENTO



Víctor Manuel García

Investigador becado por la Asociación de Palencia

Soy Víctor Manuel García, investigador en la Fundación para la Investigación en Biomedicina del Hospital 12 de Octubre en Madrid.

Aquí desarrollo una línea de investigación centrada en la mejora de los tratamientos de inmunoterapia en pacientes con *cáncer de vejiga.*

Hace dos años fui premiado con una ayuda de investigación de la Asociación Española Contra el Cáncer que ha permitido entre otras cosas descubrir cómo la presencia de un tipo de célula en los tumores de vejiga es indicador de peor pronóstico en los pacientes. Además esta ayuda ha permitido consolidar mi carrera profesional como investigador.

Quiero agradecer de corazón el apoyo de la Asociación Española Contra el Cáncer y en especial a todos los socios, voluntarios y personas que colaboran en la sede de la Asociación en Palencia, cuyo esfuerzo ha hecho posible la financiación de mi ayuda.

La carrera científica está marcada por la temporalidad y el hecho de que los investigadores tengamos que enlazar continuamente contratos breves frena el desarrollo de proyectos a largo plazo.

La Asociación ha entendido este problema y aporta soluciones, como las ayudas de mayor duración.

***Gracias a la ayuda financiada por la sede de la Asociación Española Contra el Cáncer en Palencia he tenido el impulso para conseguir un puesto fijo, y ya puedo centrar mis energías en mejorar la vida de los pacientes, que es lo más importante*.**

Y espero que la Asociación me siga acompañando en esta misión.

Un fuerte abrazo desde Madrid.

LA AECC PALENCIA “EN MARCHA”
Por la salud de los niños y las niñas

Encarna Bengoechea

Trabajadora Social AECC Palencia

La Asociación Española Contra el Cáncer viene manteniendo una estrecha colaboración con la Consejería de Educación desde el año 2006, desarrollando acciones conjuntas destinadas a la prevención del cáncer en el ámbito educativo.

En el año 2017, nuestra sede provincial se unió al Programa “Actúa”, a través del cual comenzamos a desarrollar los talleres “El bosque Encantado” y “Actúa contra el Cáncer” por los centros educativos de Palencia, abordando de manera lúdica temáticas como el autocuidado y la importancia de las emociones, información sobre el cáncer, factores de riesgo y otros consejos sobre salud recogidos en el Código Europeo Contra el Cáncer.







La pandemia provocó que tuviéramos que frenar un tiempo nuestra actividad de prevención en los colegios y en otros ámbitos en los que nuestra asociación estaba presente. Este parón nos sirvió para reflexionar sobre lo que estábamos haciendo y cómo podíamos mejorarlo.

Así surge la estrategia “En Marcha” de la Asociación Española contra el Cáncer, que pone el foco, no solo en prevenir el cáncer, sino también en desarrollar acciones de promoción de la salud que faciliten un estilo de vida saludable en la población general, como nuestras conocidas Rutas Saludables, Espacios sin humo… y el cambio llegó también a nuestra manera de actuar en los centros educativos.

De esta forma, se firma un nuevo Convenio de colaboración con la Consejería de Educación, a través del cual se incluye nuestra estrategia de “En Marcha” en el Proyecto de Innovación Educativa (PIE) ‘Escuelas Saludables de Castilla y León’, impulsado por dicha Consejería. Este Convenio da lugar a nuevos programas que complementan los que ya teníamos en los colegios, como son Pausas Saludables, Retos de Escuela Activa y Almuerzos Saludables, cuyos objetivos se centran en la promoción de actividad física y alimentación saludable dentro de las escuelas.

Y así llegamos al curso 2023-2024 ¡en el que no hemos parado! Hemos estado presentes en ocho centros educativos de toda la provincia: Palencia, Villamuriel de Cerrato, Villaviudas, Baltanás, Grijota, Paredes de Nava; desarrollando 15 talleres de promoción de la salud dirigidos tanto a familias como alumnado; registrando 3.791 Pausas Saludables y más de 8.700 Almuerzos Saludables.



Tampoco podemos olvidar la oportunidad que nos ha brindado el Ayuntamiento de Guardo, con motivo de las Fiestas Patronales de San Antonio, para participar en la "I Convivencia de Centros Escolares de Guardo y Tejido Asociativo Guardense", a través de varios talleres que permitieron acercar la labor de la AECC a los más pequeños/as.

Este proyecto es el resultado de muchas sinergias que poco a poco se van creando en torno al compromiso por la salud de los niños y niñas, y que es posible gracias a la implicación de toda la comunidad educativa: profesorado, familias, alumnado… así como el respaldo institucional de la Consejería de Educación, y muy especialmente gracias al apoyo constante de la Dirección Provincial de Educación en Palencia, a través de su Área de Programas Educativos.

Y el próximo curso… continuaremos "*En Marcha*" por la salud y contra el cáncer.

Atención al paciente paliativo desde la visión de la Trabajadora Social de Atención Primaria



Consuelo Estépar López

Trabajadora Social Centro de Salud

El trabajo social sanitario en los Centros de Salud tiene funciones muy variadas y con diferentes colectivos de pacientes. En este artículo me centraré en la atención a los pacientes en situación de **Cuidados Paliativos**; como Trabajadora Social de Atención primaria, y como miembro del Comité de Bioética, donde tanto he aprendido al respecto.

Para situarnos, en la Provincia de Palencia SACYL cuenta con 10 Trabajadoras Sociales Sanitarias, de las cuales 7 realizan sus funciones en los Centros de Salud de Atención Primaria, y otras tres en el ámbito hospitalario.
La misión de la Trabajadora Social Sanitaria como parte del equipo asistencial, es aportar la valoración social del paciente, y del entorno, establecer estrategias de intervención en la promoción y prevención de la salud y atender la problemática socio-familiar de la persona enferma, familia o comunidad, para garantizar una atención integral a la población.

Por tanto, las **Trabajadoras Sociales Sanitarias** participamos en el abordaje global de la salud, incorporando técnicas de intervención psicosocial y comunitaria que complementan el proceso de valoración-diagnóstico-tratamiento, teniendo en cuenta **los determinantes sociales** de la salud. Por ejemplo cuando comentan: no tengo apoyo familiar o quien atienda a mi hijo, plantea una situación de precariedad económica, situación de invalidez, necesidad de apoyos en el domicilio; situaciones que están condicionando o vienen unidas al proceso de enfermedad y hacen más compleja la situación. En estas situaciones ofrecemos los recursos de apoyo existentes para afrontar la nueva situación, valorando las necesidades del momento y facilitando si procede y es su deseo, que pueda permanecer en el domicilio.

Cuando llega el paciente o su familia, generalmente la demanda es que necesita apoyos en el domicilio, ante las limitaciones que tiene que afrontar en el avance de la enfermedad, y más si no dispone de cuidador, o éste está en situación de fragilidad. Entonces, hacemos una valoración de su situación socio-familiar para detectar cuáles son esas necesidades, al objeto de informar y gestionar aquellos recursos más adecuados para su atención, apoyando al cuidador, orientando al paciente por ejemplo para la gestión de instrucciones previas, ofreciéndole material de apoyo, o cualquier recurso que pueda mejorar su calidad de vida.



En cuanto a las prestaciones sociales y los recursos de apoyo de los que disponemos en Palencia y provincia podemos nombrar:

- Proyecto INTecum para pacientes en cuidados paliativos en el domicilio.
- Programa a gusto en casa.
- Ayudas de Servicios Sociales a la Dependencia 2.
- Asociaciones de pacientes, ONGs (AECC, esclerosis múltiple, ELA).
- Productos de apoyo.
- Voluntariado (Cruz Roja, AECC, GSS, etc).
- Grupos de autoayuda.
- Centros de carácter residencial, etc



La Coordinación Socio Sanitaria es muy importante en nuestro trabajo para actuar de forma integral con las necesidades del paciente oncológico, coordinándonos con el paciente y familia para la planificación compartida de su atención, con nuestro propio Equipo de Atención Primaria: Médico, Enfermera, Fisioterapeuta, Trabajo Social etc con el equipo del hospital, con entidades del tercer sector: asociaciones de todo tipo y con Servicios Sociales de cada Zona Básica de Salud.

Para concluir, no dudéis siempre en contactar con vuestra Trabajadora Social Sanitaria de referencia: del Centro de Salud, del Hospital, o de la Asociación Española Contra el Cáncer, que os aportará orientación e información sobre cualquier recurso.



Campaña de sensibilización a profesionales del ámbito sanitario en *vacunación antigripal* en los centros sanitarios dependientes de la Gerencia Regional de Castilla y León



Mónica Gómez Pascual

Enfermera del Trabajo. SACYL..ÁREA Palencia. Voluntaria de la AECC Palencia

El personal que desarrolla su función laboral en el ámbito sanitario se encuentra enfrentado especialmente al riesgo biológico debido a la continuidad y cercanía a la que se expone diariamente en su trabajo.

La gripe dentro del ámbito hospitalario, genera anualmente consecuencias que pueden resultar graves o muy graves para la salud de sus trabajadores y pacientes, además de una elevada tasa de incapacidad temporal debido a la virulencia de los síntomas gripales, lo que conlleva un serio perjuicio en la actividad laboral, al ser difícil sustituir un personal que es esencial para el desarrollo de una atención adecuada al paciente, además de unos costes económicos elevados.

Siendo la vacuna antigripal la mejor herramienta disponible en la prevención de esta enfermedad, llama la atención la baja tasa de vacunación entre el personal sanitario en particular y de ámbito hospitalario en general.

Intentando llegar a la causa de esta situación y aprovechando la cercanía al trabajador que nos permite la función como enfermeras de Prevención de Riesgos Laborales, hemos detectado la presencia de miedos adquiridos en torno a la vacuna antigripal asociados a falsos mitos sobre la misma, lo que concluye en un descenso significativo en el número de inmunizaciones recibidas en las campañas de vacunación antigripal desarrolladas hasta el momento.

Como consecuencia estamos desarrollando una campaña de sensibilización dirigida a los trabajadores de ámbito sanitario, destinada a desmentir las falsas creencias asentadas en información errónea. Para ello hemos realizado unos pósters divulgativos englobados bajo el eslogan "Este año me vacuno" que, con el apoyo de nuestra Gerencia Asistencial y Dirección de Enfermería, se han hecho extensivos a todas las plantas del Complejo Asistencial de Palencia y a todos los Centros de Salud del Área.

Esta medida se ha reforzado con la divulgación en las páginas INTRANET de la Gerencia de Atención Especializada y Atención Primaria de los mismos pósteres con elementos móviles, para captar mayor atención y lograr una mayor difusión.

Se ha acompañado la distribución de los pósters con charlas informativas al respecto y cartas explicativas a las Jefaturas de Personal de todas las categorías que desarrollan su función en el ámbito hospitalario.

También se ha difundido la información en medios divulgativos de comunicación, como Cadena SER y Diario Palentino.

Tras la finalización de la campaña, se ha realizado el trabajo de investigación: "Educación Sanitaria Laboral: Valoración de la campaña de sensibilización. Este año me vacuno".

En el mismo se han obtenido (entre otras) las siguientes conclusiones:

- **A pesar de haber realizado en el área de salud de Palencia una campaña de sensibilización en vacunación antigripal con el objetivo principal de aumentar el número de trabajadores de ámbito hospitalario vacunados, no se ha conseguido superar el nivel de vacunados con respecto a la campaña anterior.**
- **Fijándonos en el personal de ámbito hospitalario de Atención Especializada vacunado según categoría laboral, podemos concluir que aunque el volumen total de la muestra es inferior que el año pasado, la composición de la misma varía entre ambos periodos. Este año, componen la muestra total un número de TCAE, técnicos superiores en laboratorio, imagen y diagnóstico y de anatomía patológica, así como otro personal sanitario no englobado en otras categorías que el periodo anterior, a diferencia de las categorías de enfermería y la perteneciente a médicos, farmacéuticos, químicos y físicos, que ha reducido su número considerablemente. Se puede deducir por tanto que, en la campaña 2023/2024 la disminución de vacunaciones está asociada a los grupos laborales que más formación sanitaria tienen (Grado universitario, Especialización, Master universitarios…).**
- **Acudiendo a la comparación de datos con el resto de las provincias pertenecientes a la Gerencia Regional de Salud de Castilla y León y se puede observar que en todas ellas han sufrido una disminución en la tasa de vacunación. Este año el porcentaje de vacunación de la Comunidad ha sido un 47 %, muy lejano al 75% recomendado por la OMS como deseable para los grupos de riesgo entre los que se encuentran los sanitarios.**
- **Poniendo la lupa en este descenso de forma particular, se puede observar que la media de esta disminución está situada en el 15 %. Tan sólo cinco áreas de las once están por debajo de la misma, Salamanca, León, El Bierzo, Valladolid Oeste y Palencia, siendo el porcentaje de disminución de esta última el 5% con respecto al año anterior. Resulta por tanto el menor porcentaje de disminución de la Comunidad.**
- **Ninguna de estas áreas mencionadas ha realizado ninguna campaña de sensibilización o actividad dirigida a la concienciación en el tema que nos ocupa, por lo que se puede concluir que la campaña de sensibilización que ha realizado Palencia, si bien no ha logrado aumentar las cifras de vacunación si ha conseguido que esa disminución sea la menor de toda la comunidad de Castilla y León.**

Una circunstancia que puede ser motivadora de esta disminución en administración de vacuna antigripal en Castilla y León, puede ser la bajada de incidencia y la gravedad de otras enfermedades que concurren a la vez de la gripe, como el COVID´19.

Esta situación ha producido una sensación de falsa seguridad, haciendo disminuir el miedo y la incertidumbre entre nuestros profesionales, los cuales banalizan no solamente sufrir COVID´19 sino también gripe y desestiman sus posibles consecuencias.

Se ha percibido una mayor afluencia de trabajadores solicitando la vacunación en nuestro servicio de prevención tras la reciente ola de gripe, la cual ha sido expuesta en todas las plataformas (Televisión, internet, prensa…), lo cual pone de manifiesto que la información y contemplación de la situación real, moviliza a la gente a protegerse del peligro.

Por todo lo expuesto, se impone la labor de enfermería del trabajo en dar énfasis en la importancia de la recepción de la vacuna antigripal, mediante una educación sanitaria laboral, cada vez más necesaria, que consiga llegar y concienciar a todas las categorías laborales que desarrollan su trabajo en el ámbito hospitalario, para conseguir actuar de forma activa en la consecución de una medida preventiva tan importante como es la adecuada vacunación como acción fundamental contra el principal riesgo al que están sometidos: el riesgo biológico.



PRIMERA ETAPA

de la Benemérita Contra el Cáncer



José Francisco Plou Gómez

Capitán Comandancia de Palencia

Desde su fundación un 13 de mayo de 1844, la Guardia Civil ha estado siempre al servicio de la ciudadanía. Es innegable que con el paso de los años se han actualizado sus uniformes, dejando atrás el capote y el tricornio para su uso diario y empleando ropa técnica más polivalente; mejorado sus medios de transportes, cambiando el caballo por los vehículos híbridos o eléctricos; incluso ampliados sus cometidos, investigando por ejemplo ciberdelitos o combatiendo el narcotráfico internacional, sin olvidar nuestra primera misión, proteger eficazmente las personas y las propiedades.

Tras 180 años de historia, hemos evolucionado junto al resto de la sociedad, si bien hemos sido capaces de mantener intactos unos valores militares que nos hacen ser la institución mejor valorada por el conjunto de los españoles, algo que nos llena de alegría y nos motiva a continuar dando lo mejor de nosotros mismos en cada servicio.

De entre todos esos valores, destaca el espíritu benemérito. Y no es casualidad que a la Guardia Civil también se la conozca como Benemérita, ya que desde 1929 ostenta la Gran Cruz de la Orden Civil de la Beneficencia, por su labor de auxilio a las víctimas de incendios, inundaciones y naufragios.

Este espíritu benemérito de hacer el bien a los demás, de considerar las necesidades del prójimo por encima de las de uno mismo, ha vuelto a quedar patente durante la I Etapa Benemérita contra el cáncer, que con tanto esfuerzo hemos convertido en una realidad.

Logramos alcanzar los 500 inscritos, el objetivo que se había establecido, recaudando un total de 3.750€, que han ido a favor de la Asociación Española Contra el Cáncer en Palencia.

Han supuesto muchas horas de trabajo para los guardias que se han encargado de la puesta en marcha de este ilusionante proyecto. Horas de trabajo que han recortado de su tiempo de ocio, de poder jugar con sus hijos… pero que han invertido con corazón en un proyecto tan ilusionante.





Sin lugar a duda ha merecido la pena por la finalidad que tenía, poder aportar nuestro granito de arena a esas personas luchadoras que están ganándole la batalla al cáncer.

Cualquiera que hubiera estado en la Plaza Mayor de Carrión de los Condes el sábado 18 de mayo, habría visto a los 500 inscritos satisfechos de la buena acción que habían realizado. Después de andar los 18 kilómetros de la marcha larga que hay desde Frómista, o los 6 kilómetros de la marcha corta que hay desde Villalcázar de Sirga, todos llegaban ilusionados porque sabían que estaban ayudando a gente que lo necesita, a gente que está luchando para ganarle al cáncer y que, gracias a su esfuerzo, cuentan con más recursos.

Ese compromiso e involucración de la gente con las causas solidarias, ese esfuerzo incansable que realizan los trabajadores y voluntarios de la Asociación Española Contra el Cáncer, y ese espíritu benemérito de la Guardia Civil, no solo no se deben perder, sino que debemos tratar de aumentarlo.

Por eso nuestro trabajo no acaba aquí. Finalizada la I Etapa Benemérita Contra el Cáncer, y tras haber tomado nota de aquellos aspectos a mejorar, es hora de preparar la siguiente, la II Etapa Benemérita contra el cáncer.

Aún es pronto para saber en qué fecha se realizará, cuál va a ser el recorrido o cómo será la nueva camiseta. Lo que sí que sabemos, es que queremos llegar a los 1.000 inscritos.



Ningún inicio es fácil, pero juntos vamos a conseguirlo.

¡Nos vemos el año que viene!

DOS HORAS EN DIRECTO CON LA CADENA SER

Imágenes de una mañana realmente interesante, dinámica, amena, con mucha información sobre nuestra Asociación.

Hemos tenido el privilegio que la Cadena SER se desplazara a la Calle General Amor, para realizar su programa en directo "Hoy por Hoy".

Desde el ágora de la sede, Alberto Calleja y Juan Francisco Rojo dos magníficos profesionales, coordinados perfectamente, han sabido difundir testimonios de pacientes, familiares, experiencias de voluntarios, profesionales, amigos… de nuestra Asociación, durante casi dos horas.

Hemos difundido nuestra cartera de servicios: atención psicológica, atención social, prevención, investigación.

Y Juan Francisco como cada día, ha ofrecido las noticias ocurridas en esa fecha en Palencia y provincia, tiempo, deporte...

Nuestro agradecimiento a todas las personas que han colaborado en el programa y a la Cadena SER en la persona de su director David Blanco. Muchas gracias por esta magnífica experiencia.



EXCURSIÓN A GUMIEL DE IZÁN

Como cada año nuestras voluntarias, Delfi, Eli y Pilarín organizaron una estupenda excursión, en este caso nos desplazamos a la provincia de Burgos en la comarca de la Ribera, a un pueblecito llamado Gumiel que últimamente está de moda por el parecido de la magnífica portada de su iglesia, de fachada y escalinatas barrocas (siglos XVI Y XVII) con la ciudad arqueológica de Jordania, denominándola "La Petra Española".

Paseamos por sus calles estrechas y empedradas, con casonas de piedra, ladrillo y terral, algunas con escudos heráldicos. En uno de los edificios de la Plaza Mayor, encontramos un mosaico donde según la tradición, vivió *Santo Domingo de Guzmán* con su tío *Gonzalo de Aza,* arcipreste de la parroquia. Visitamos los tesoros que custodia la iglesia gótica de Santa María, cuya joya es el retablo tardogótico del altar mayor (siglo XVI), un baptisterio con una pila bautismal en piedra (siglo VI), un yacente articulado de la escuela castellana, o una colección de reliquias de santos, ya en la sacristía, destaca una imagen románica conocida como La Virgen de Tremello (siglo XII).



Al terminar el recorrido, nos desplazamos a Aranda de Duero para visitar una bodega, y descubrir parte de la cultura del vino, para finalizar degustando platos típicos de la zona en un mesón castellano.

Por la tarde una visita guiada por Aranda, conociendo las iglesias de Santa María la Real, la de San Juan (en la actualidad museo de arte sacro) el centro de interpretación de las bodegas y efectuando algunas compras (pastas, bizcochos, morcilla de Aranda…)

Llegamos a Palencia, hacia las 20 horas, con la satisfacción de haber pasado un día de convivencia estupendo y programando la próxima excursión.

24 HORAS PEDALEANDO

A FAVOR DE LA

Asociación Española Contra el Cáncer en Palencia.



Jesús Gutiérrez y Christophe Sánchez coincidieron hace unos años en el club Carrión Multisport y desde entonces han compartido miles de kilómetros en bicicleta.

Este año se plantearon un nuevo reto: pedalear durante 24 horas sin parar y asociar el desafío a una acción solidaria. Con su club ya habían participado en eventos solidarios que beneficiaron en diferentes ediciones a Autismo Palencia, la Asociación de afectados de Esclerosis Múltiple y ASPACE Palencia.

En esta ocasión decidieron que la entidad beneficiaria fuera AECC en Palencia y se pusieron en marcha. Prepararon la ruta y empezaron a buscar patrocinadores.

La aventura ha sido un rotundo éxito en lo deportivo y en la marea solidaria que ha sobrepasado sus expectativas con creces. Se habían planteado recaudar 1.800 € y han alcanzado los 2.941 € donados por algo más de 150 personas y empresas.

La prueba se desarrolló entre las 14h del sábado 22 de junio y las 14h del domingo 23. Los deportistas estuvieron arropados tanto en la salida como en la llegada por un nutrido grupo de ciclistas de la zona.

El recorrido transcurrió por carreteras palentinas (Carrión - Astudillo - Torquemada - Monzón -Fuentes de Nava), para seguir por las provincias de Valladolid (Medina de Rioseco), Zamora (Castroverde de Campos), León (Mansilla de las Mulas, Cistierna) y volver a Palencia (Guardo - Saldaña-Carrión) con un total de 392 km.

Las únicas paradas se realizaron para reponer fuerzas e indudablemente lo más duro fueron las horas nocturnas, en especial entre las tres de la mañana y el amanecer, cuando hubo que luchar contra el sueño y el cansancio. Sin embargo a su llegada a Guardo ya empezaron a tener compañía de nuevo y el pelotón solidario fue agregando miembros en esos kilómetros finales tan emocionantes.





Fueron recibidos en la Plaza Mayor de Carrión por amigos y familiares y se fundieron en un abrazo con la presidenta de la Asociación Contra el Cáncer de Palencia, Rosa Mª Andrés y la coordinadora en Carrión, Sara Bustamante. También fueron felicitados por el concejal de Deportes de la localidad jacobea, Moisés Andrés y la concejala de Asuntos Sociales, Beatriz Bezos.





Jesús y Christophe ya están pensando en el siguiente reto porque esta jornada solidaria les ha reafirmado en su convencimiento de que el deporte y la amistad pueden ponerse al servicio de una buena causa y ayudar a visibilizar la inmensa labor de las entidades del tercer sector como la AECC que integra pacientes, familiares, personas voluntarias y profesionales que trabajan juntos para prevenir, sensibilizar, acompañar personas, y financiar proyectos de investigación oncológica que permitan un mejor diagnóstico y tratamiento del cáncer.

¿QUÉ ESCRIBES?

- Cuidados Paliativos en el Centro Socio Sanitario Hermanas Hospitalarias.
- “Mentirijillas sobre el Sistema Sanitario”.
- Píldoras de nutrición y un paseo por el arte. El huevo, un alimento completo.
- Emilia Pardo Bazán y el feminismo.
- Guía de las Instituciones de autogobierno de Castilla y León.

Cuidados Paliativos en el Centro Socio-sanitario Hermanas Hospitalarias Palencia



Carlos Martín Lorenzo
Director Médico Hermanas Hospitalarias

La Unidad Altos Cuidados (Convalecencia y Cuidados Paliativos) del Centro Socio-sanitario Hermanas Hospitalarias de Palencia se crea en 2018 como una respuesta de las Hermanas Hospitalarias que fueron sensibles a la demanda creciente de ingreso de pacientes con estas características, tanto por iniciativa privada como derivados por otros profesionales de diferentes ámbitos sanitarios y sociales de Palencia y otras provincias de Castilla y León.

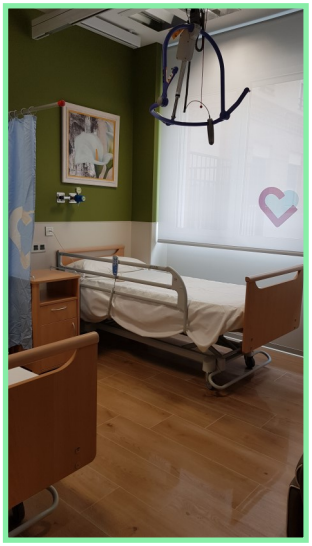


La asistencia a personas que presentan necesidades de rehabilitación tras ingreso hospitalario o enfermedades avanzadas, supuso un importante esfuerzo de adaptación en el Centro Sociosanitario que obligó a la realización de modificaciones estructurales (construcción de un nuevo pabellón, equipamiento técnico avanzado) funcionales (formación de equipos expertos, programas asistenciales específicos) y formativas (máster en Medicina Paliativa, especialista universitario en Enfermería Oncológica, cursos de formación interna en rehabilitación y estancias formativas) para facilitar el trabajo en equipo interdisciplinar, una mayor especialización del personal y la adecuación de la estructura a las necesidades asistenciales.

Esta consolidación del **equipo terapéutico interdisciplinar** de la Unidad ha supuesto una alta especialización del personal sanitario del Centro con un mejor manejo de las situaciones clínicas presentadas por los pacientes con necesidad de neurorehabilitación, procesos postquirúrgicos o en situación de enfermedad avanzada, disponiendo de protocolos específicos de convalecencia y cuidados paliativos. La atención se complementa con un servicio de voluntariado y de pastoral para atención de las necesidades espirituales.

La característica principal de la Unidad de Altos Cuidados ha sido el importante incremento de su actividad asistencial, atendiendo a un elevado número de personas en régimen de media estancia con una coordinación sanitaria y social, y una importante repercusión en **el bienestar y calidad de vida** de los usuarios y sus familias.







“Mentirijillas sobre el Sistema Sanitario”



Un debate necesario en torno a la sanidad pública

José Pedro Bravo Castrillo

Ha sido Director General de Recursos Humanos de la Gerencia Regional de Salud de la Junta de C y L

Hace días inicié la consulta de diversas fuentes, para obtener datos actualizados que me permitieran escribir este artículo sobre el Sistema Nacional de Salud español. ¡La búsqueda no pudo resultar más calamitosa! Resulta difícil entender cómo organizaciones serias, en las que depositamos nuestras esperanzas de buen funcionamiento –Ministerio de Sanidad, O.C.D.E., Organización Médica Colegial, Instituto Nacional de Estadística-, aporten y publiciten datos tan diferentes en asuntos como el gasto público en salud o la inversión del PIB en sanidad.

Afirmaba un conocido mío, que la discrepancia obedece a la utilización de diferentes parámetros de medida en función del estudio al que se dirigen. Con todo el respeto hacia mi interlocutor, no puede por menos que discrepar de su planteamiento, porque entiendo que se trata de datos que han de ser objetivos y reales, sin que tenga cabida discordancia alguna. Se gasta o no se gasta, se invierte o no se invierte, existe déficit o no en el Sistema Sanitario Público. Lo que sucede es que los datos proceden de fuentes que se han prestado a un cierto maquillaje, probablemente por motivos políticos y electoralistas: “Mi equipo de gobierno incrementó el gasto en sanidad, destinando una parte importante del PIB”; “Cuando gobernó un equipo de signo contrario, se redujo considerablemente el gasto sanitario”. Políticos de un signo y de otro utilizan los datos de la sanidad interesadamente en su confrontación particular. Mentirijillas de unos y otros que han venido ocultando una realidad: ¡Nuestra sanidad no es la que era!

Lo cierto es que, hasta hace muy poco tiempo, nuestro Sistema Nacional de Salud era considerado uno de los mejores del mundo -incluso presumíamos de ello-, a pesar de que se venía advirtiendo un cierto debilitamiento o relajación en su organización. Así lo expuso el informe de la Comisión de Análisis y Evaluación del Sistema Nacional de Salud (1991), conocido más popularmente como Informe Abril, cuando ya indicaba “que gran parte de las deficiencias del sistema sanitario, se debían a que la gestión se había burocratizado, se había apoyado en normas de carácter administrativo, que hacían insuficiente la prestación de los servicios a los ciudadanos y ponían en entredicho la viabilidad del sistema”.

Hemos dejado pasar los años, formando comisiones de trabajo para analizar los problemas y proponer soluciones. No han dejado de ser disfraces de un trabajo técnico, encaminados a concluir con valoraciones ideológicas que no afrontaban los problemas reales. Es la política que lo invade todo, y que no persigue la eficiencia y la igualdad.

Han pasado muchos años con cambios significativos en nuestro País, pero las estructuras sanitarias apenas han experimentado variación. La evolución demográfica, la incorporación de nuevas tecnologías o los cambios sociológicos, demandan otro tipo de soluciones para garantizar la viabilidad de nuestro sistema sanitario. El envejecimiento de la población supone mayor gasto, pero también la inmigración y la llegada de jubilados del Norte de Europa; los avances tecnológicos no siempre se utilizan de una forma eficiente; las expectativas de los ciudadanos han sufrido importantes cambios, lo que ha motivado la aparición de nuevas prestaciones que antes no eran consideradas sanitarias…

Los recursos no son ilimitados, y por eso los expertos justifican la necesidad de priorizar frente a la escasez. No se trata de gastar menos, sino de gastar mejor. La solución no consiste en reducir el presupuesto en sanidad, sino todo lo contrario, incrementarlo para satisfacer las nuevas necesidades, aunque siempre a través de una utilización racional de los recursos.

¿España gasta lo necesario en Sanidad? Si nos creemos las mentirijillas de unos y otros podríamos pensar que sí, pero solo cuando gobiernan porque la opinión del contrario suele ser bien diferente. No obstante, parece existir un cierto consenso cuando se admite que el gasto sanitario en España representa aproximadamente entre el 9 y el 9,5 por ciento del PIB. Este nivel dista mucho del esfuerzo económico que realizan países como Francia (11,1%), Suecia (11%) o Alemania (11,2%). El gasto per cápita en nuestro País, se sitúa por debajo del Reino Unido e Italia, y por encima de Grecia y Portugal. Según la estadística del Gasto Sanitario Público, se ha producido una reducción del 12,2% en el gasto sanitario público español entre 2009 y 2015, que no se ha recuperado hasta la fecha, y que ha agravado la precariedad financiera que venía padeciendo el sistema. Los expertos sostienen que nuestra Sanidad se encuentra subfinanciada entre un 6% y un 12%, y afirman que "el Sistema Sanitario español no es caro, de hecho, se gasta poco".

Por lo tanto, si no se pueden satisfacer todas las necesidades, habrá que redistribuir mejor el gasto, evitando decisiones populistas, aboliendo el clientelismo y desterrando la improvisación. Alguien debería explicar a los ciudadanos que se deben establecer prioridades: **¿Son necesarias todas las prestaciones que ofrece el sistema?, ¿se necesitan otras?, ¿es necesario reestructurar la Atención Primaria para adecuar este nivel de atención a la evolución demográfica?, ¿la asistencia que se presta en todos los hospitales es eficaz?, ¿la dispensación de medicamentos es correcta?...**

Se detecta un problema de gobernabilidad en el conjunto del sistema Nacional de Salud. La transferencia de la sanidad a las Comunidades Autónomas ha fomentado el efecto cercanía hacia el ciudadano, pero a la vez ha permitido desigualdades entre territorios y una importante descoordinación en las políticas sanitarias. El Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud no es capaz de corregir las inequidades que detectan los ciudadanos, haciendo caso omiso a las voces que le exigen un liderazgo fuerte para asumir y dar respuesta a los problemas de la Sanidad.



Desde el Informe Abril de 1991, han surgido algunas propuestas para transformar las estructuras de gestión sanitaria en otras formas y modos de dirección más eficaces. Las denominadas "nuevas fórmulas de gestión" pretendían evitar la excesiva burocratización y rigidez del sistema, dotándole de una cultura más empresarial, basada en el conocimiento y los valores. En consecuencia, el objetivo era dotar a los centros e instituciones sanitarias de una mayor autonomía de gestión: Mayor flexibilidad en la contratación del personal, capacidad de decidir sobre el gasto, diseñar su propio plan de ordenación de recursos humanos, optimizar las compras y el mantenimiento de los centros, establecer sistemas para la formación y el desarrollo profesional de los trabajadores…

Si tomamos como referencia los datos de la OCDE en el análisis comparado con otros países, el número de médicos en España sigue la misma tendencia al alza que en otros países de la Unión Europea, pero muy por encima de la media de la UE. Sin embargo, en el caso del personal de enfermería, la tasa se mantiene muy por debajo de la media de la UE -los datos de la OCDE no incluyen a los Auxiliares de Enfermería, que en España realizan tareas similares a las atribuidas a los enfermeros en otros países-. ¿Se trata de otra mentirijilla más?

Desde luego, estos datos no se corresponden con las necesidades de especialistas que reclaman las Comunidades Autónomas, ni con la práctica habitual de los últimos tiempos consistente en contratar a personal extracomunitario en el Sistema Sanitario Público -en ocasiones sin tener homologado el título de médico especialista-. Probablemente, si tomamos como ciertos los datos, deberíamos cuestionar la opinión de quienes sostienen la escasez de profesionales médicos y plantear como alternativa la posibilidad de que exista una mala distribución de los recursos humanos. Bien se trate de escasez o de incorrecta distribución de nuestros médicos y enfermeros, se precisa un Plan de Ordenación de Recursos Humanos en el Conjunto del Sistema Nacional de Salud, que sea capaz de analizar el Problema y buscar las soluciones al mismo. Este plan debe comprender datos ciertos sobre las entradas y salidas de profesionales en el sistema, por tramos etarios de edad, por categorías profesionales, por especialidades, por niveles de atención; con la finalidad de establecer previsiones en el corto, medio y largo plazo. Ya estamos tardando en hacerlo, teniendo en cuenta que desde el Informe abril de 1991, y los estudios sobre necesidades de especialistas de principios de siglo, no se han aportado soluciones al problema. El Sistema se ha puesto una venda en los ojos y va tirando con las mentirijillas de rigor.

Las mentirijillas no son inocuas, porque no ocultan que los profesionales sanitarios se encuentran sobrecargados en su trabajo diario, faltándoles motivación e identificación con la organización. No esconden que existe de facto un divorcio entre el personal asistencial y los directivos encargados de la gestión: sentimiento de inexistencia de desarrollo profesional, no se discrimina el buen del mal profesional, falta participación en la toma de decisiones…

No más mentirijillas, por favor. Expliquémosles a los ciudadanos que la financiación actual del sistema es insuficiente, que los recursos no son ilimitados, que las prestaciones que se ofrecen por territorios conducen a la desigualdad, que la calidad de la asistencia no es la misma en todo el territorio de Estado… Los responsables del Sistema Sanitario debieran hacer un ejercicio pedagógico para explicar a la ciudadanía las razones de tanta demora en los Servicios de Urgencias; los motivos de las largas listas de espera, que tienen que soportar los pacientes para ser intervenidos quirúrgicamente o acudir a una consulta médica; el deficiente funcionamiento de la consulta telefónica y la reducción considerable de la consulta presencial; el importante incremento de las demoras en las consultas de Atención Primaria…

Los políticos debieran rendir cuentas acerca de sus ocurrencias por motivos electoralistas: No se pueden prometer nuevos hospitales, sin datos técnicos que lo avalen; no se deben crear falsas expectativas en el ámbito rural, prometiendo que no se van a cerrar Consultorios Locales, cuando la realidad demográfica es tozuda; no se puede prometer, elección tras elección, la Radioterapia en una Provincia para al final no abordar su instalación; no se debe sobrecargar a los profesionales para dar respuesta a una excesiva presión asistencial y fingir que no sucede nada; no es de recibo que se maquillen los datos sobre demoras y listas de espera; No puede ser que los sistemas de información de los centros no sirvan para detectar problemas, hacer autocrítica y proponer soluciones; nadie entiende que se pongan parches a las necesidades de profesionales y no se elaboren planes de ordenación de recursos humanos.

En definitiva, no más mentiras y "cuentos de la lechera". Los responsables -Ministerio de Sanidad y Consejerías de Sanidad de las Comunidades Autónomas-, deben abordar con seriedad las actuaciones que precisa nuestro Sistema Nacional de Salud. La mejor fórmula ya ha sido inventada: ¡El Acuerdo y el Pacto de Estado! ¿Nos atrevemos?

Desde luego, la pelea por el relato no conduce nada más que a la frustración.

Alimentando el Cuerpo y el Espíritu

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



Ángeles Carbajal Azcona

Dra en Farmacia. Profesora de Nutrición de la UCM

El huevo, un alimento completo

El huevo de gallina (*Gallus gallus domesticus*), el más consumido, es un ingrediente básico en la cocina, fácil de preparar y conservar. Sin embargo, a pesar de su alta densidad nutritiva, de su excelente relación calidad-precio, su versatilidad gastronómica y la mejora del valor nutritivo de las mezclas o combinaciones de alimentos en las que entra a formar parte, la publicidad negativa que ha recibido en los últimos años por su contenido en colesterol ha limitado su consumo no sólo entre personas con dietas destinadas a controlar la colesterolemia, sino también entre la población en general.

La asociación entre el consumo de huevos y el riesgo cardiovascular ha sido un tema de intenso debate. Hoy se sabe, sin embargo, que el colesterol dietético (el ingerido a través de los alimentos) tiene poca influencia en los niveles sanguíneos y que son las grasas saturadas las que tienen mayor impacto. De hecho, las actuales guías alimentarias indican que los huevos pueden ser una buena alternativa a las carnes grasas y procesadas cuya ingesta, por su contenido en grasa total y grasa saturada, debe ser ocasional y moderada. En España, en el informe actualizado de AESAN de 2022, se indica que *"dado que el consumo de huevo es mejor opción que el consumo de carne como fuente de proteínas en la dieta, que es un alimento asequible y con un impacto ambiental relativamente bajo, se sugiere proponer un consumo de hasta 4 huevos a la semana (Ración: 1 huevo mediano, 53-63 g), en el contexto de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable”*.

Según el Código Alimentario Español: *“Con la denominación genérica de huevos se entienden única y exclusivamente los huevos de gallináceas. Los huevos de otras aves se designarán indicando además la especie de que procedan”*. Los huevos de gallina son los de mayor consumo.

www.boe.es/datos/pdfs/BOE/1967/248/R14180-14448.pdf



El consumo de huevos en España (mayo 2022 - abril 2023), según datos del informe “La Alimentación Mes a Mes” del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, es de 8,28 kilos por persona y año, lo que equivale a unos 3 huevos por semana (peso medio de uno mediano: 53-63 g). El huevo sigue siendo un gran protagonista en la gastronomía española y ha sido el único alimento cuyo consumo ha aumentado en los últimos meses. Según el informe *Consumer Trends Monitor 2023* de Kantar, 3 de los 15 platos más consumidos por los españoles en el primer cuatrimestre de 2023 llevaban huevo: la tortilla de patata (3,7%), el huevo frito (2,8%) y la tortilla francesa (2,6%). Juntos representan el 9,1% de las recetas más consumidas en nuestro país, superando a la ensalada verde que con un 8,8% se sitúa en el primer lugar del ranking nacional.

El mismo documento señala que “El huevo gana cuota de mercado respecto a otros alimentos, algo muy significativo a pesar de la contracción del consumo y la tendencia alcista de los precios desde febrero de 2022. Sin ninguna duda, el huevo está cada vez mejor valorado entre la población española y se consolida en la cesta de la compra como uno de los alimentos nutricionalmente más completos y que combina como ningún otro salud, placer y comodidad, en definitiva, un verdadero tesoro” (Mercasa, https://www.mercasa.es/el_huevo/).

Calidad nutricional de los huevos y papel en la salud

Antes de describir el contenido nutricional de este alimento, convendría señalar algunos aspectos generales relacionados con la calidad nutricional de la dieta. La mayoría de los alimentos que comemos son mezclas complejas de nutrientes en calidad y cantidad; además, no hay ningún alimento completo para el hombre adulto, aunque todos los alimentos son igualmente importantes. El valor nutricional de la dieta depende, por tanto, de la mezcla total de los alimentos que la componen y de los nutrientes que aporta y debe ser valorada en el curso de varios días.

Por ello, es importante considerar la dieta en su conjunto, como un todo, sin tratar de aislar los alimentos y sus componentes. Y es el modelo dietético o incluso el estilo de vida, el que puede estar relacionado con la salud. Recordemos que el concepto clásico de “Dieta” definido por Hipócrates (460-377 aC) hacía referencia al “Régimen general de vida” teniendo en cuenta la interacción armoniosa de la alimentación, la actividad física, la higiene y también otros factores del estilo de vida. Esta definición no es otra que la que actualmente empleamos para el concepto de “nutrición óptima” para conseguir un máximo estado de salud y que integra todos estos aspectos, el ambiente y la genética.

Valor nutritivo de los huevos

El huevo es la fuente más concentrada de nutrientes de entre los diferentes alimentos que habitualmente comemos y estos nutrientes, además, se absorben bien y se encuentran en las proporciones adecuadas, especialmente cuando hablamos de aminoácidos esenciales, ácidos grasos y algunos minerales y vitaminas. Su alta densidad nutritiva pone de relieve su papel no sólo en la dieta de la población en general, sino también y especialmente en la de algunos grupos como ancianos, adolescentes, gestantes o personas que realizan dietas hipocalóricas, entre otros.

Gracias a su versatilidad en la cocina y a que combina con todo, contribuye a la variedad en la dieta. Los huevos los comemos en tortilla, fritos, a la plancha, pasados por agua, duros, mollet, poché o escalfados, revueltos, rellenos, huevo hilado, etc. También se usan para la elaboración de salsas (ej. mayonesa), cremas, pastas alimenticias, helados, repostería, bollería, panadería, platos preparados, etc., etc.

El huevo es uno de los alimentos más completos y no es especialmente calórico, puesto que el 75% es agua. Por ejemplo, un huevo de unos 60 g aporta unas 80 kcal (150 kcal/100 g de parte comestible). Si comparamos con otros alimentos, por ejemplo, un plátano de unos 200 g aporta unas 120 kcal o una tarrina de 75 g de queso de Burgos, unas 130 kcal.

En el huevo, un 30% aproximadamente de su peso está constituido por la yema, un 60% por la clara y un 10% por la cáscara y sus componentes están heterogéneamente repartidos, existiendo importantes diferencias nutricionales entre la clara y la yema. La grasa, el colesterol y algunos micronutrientes se encuentran en la yema. La clara, sin embargo, está formada principalmente por agua (88%) y proteínas (11%), siendo la ovoalbúmina la más importante. El contenido de algunos minerales y el de vitaminas hidrosolubles es también comparativamente mayor. El huevo no tiene fibra dietética ni vitamina C y su contenido en carbohidratos es bajo.

Composición nutricional de huevos de gallina (por 100 g de parte comestible)

(Tablas de composición de alimentos, 2022)

Dos huevos de unos 60 g tienen unos 100 g de parte comestible

	Entero /100 g	Yema /100 g	Clara /100 g
Agua (g)	76,4	50,4	88,1
Energía (kcal)	150	363	48
Proteína (g)	12,5	16	11
Hidratos de carbono (g)	**0,65**	**0,6**	**0,7**
Fibra dietética (g)	**0**	**0**	**0**
Grasa total (g)	**11,1**	**33**	**0,2**
AGS (g)	3,1	9,2	Trazas
AGM (g)	3,8	11,3	Trazas
AGP (g)	1,7	5,2	Trazas
Colesterol (mg)	**385**	**1.120**	**0**
Minerales			
Calcio (mg)	57	130	5
Hierro (mg)	1,9	6,1	0,1
Magnesio (mg)	12	15	11
Cinc (mg)	1,3	3,9	0,1
Selenio (µg)	11	20	6
Sodio (mg)	140	50	190
Potasio (mg)	130	120	150
Fósforo (mg)	200	500	33
Vitaminas			
Tiamina (B_1) (mg)	0,09	0,3	0,01
Riboflavina (B_2) (mg)	0,47	0,54	0,43
Eq. Niacina (mg)	3,8	4,8	2,7
Vitamina B_6 (mg)	0,12	0,3	0,02
Biotina (µg)	25	60	0
Ácido Fólico (µg)	50	130	13
Vitamina B_{12} (µg)	2,5	6,9	0,1
Vitamina C (mg)	**0**	**0**	**0**
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	190	535	0
Vitamina D (µg)	1,8	4,9	0
Vitamina E (mg)	1,1	3,1	0

AGS: Ácidos grasos (AG) saturados / AGM: AG monoinsaturados / AGP: AG poliinsaturados

Aportan una apreciable cantidad de proteína (12,5 g/100 g; 1 huevo de unos 60 g tiene unos 6-7 g) de fácil digestión (si está cocinada, con la clara coagulada) y excelente calidad con un perfil de aminoácidos esenciales similar al que se considera ideal para el hombre. Por esta razón, se dice que la proteína del huevo es de alto valor biológico (94 en una escala de 100).

	Valor biológico
Huevo	**94**
Leche de vaca	90
Pescado, ternera	76
Arroz blanco	75
Trigo	67
Maíz	60

La importancia de este hecho radica en que para la síntesis de proteínas en nuestro cuerpo deben estar presentes todos los aminoácidos necesarios. Si falta alguno la síntesis puede fallar. Por ello, si la proteína ingerida contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones necesarias para el hombre se dice que es de alto valor biológico y por tanto completamente utilizable. Por el contrario, si sólo tiene pequeñas cantidades de uno de ellos (el denominado aminoácido limitante), será de menor calidad. En general, las proteínas de los alimentos de origen animal tienen mayor valor biológico que las de procedencia vegetal porque su composición en aminoácidos es más parecida a nuestras proteínas. Las proteínas del huevo y de la leche humana tienen un valor biológico entre 0,9 y 1 (eficacia del 90-100%, por lo que se usan como proteínas de referencia, un concepto teórico para designar a la "proteína perfecta"). Tradicionalmente, la proteína del huevo se ha usado para la evaluación biológica y valoración del patrón de aminoácidos de los alimentos. El valor biológico de la proteína de carnes y pescados es de 0,75 y 0,8, respectivamente.

Como media, un huevo entero tiene un 11% de grasa que se encuentra en la yema. La calidad de esta grasa es buena pues el contenido de ácidos grasos monoinsaturados (3,8%) y poliinsaturados (1,7%) (ambos beneficiosos para la salud cardiovascular) supera ampliamente al de grasa saturada (3,1%). El contenido medio de colesterol de 100 g de huevo entero es de 350-385 mg (200 mg en un huevo de unos 60 g), localizado exclusivamente en la yema. Este es el componente que ha condicionado y sigue condicionando su consumo en algunos grupos de población, aunque numerosos estudios científicos hayan demostrado el escaso efecto del consumo de huevos sobre los lípidos plasmáticos y principalmente sobre la colesterolemia. No hay que olvidar que el colesterol es esencial para nuestro organismo. Es un componente importante de las membranas celulares, es precursor de sustancias como vitamina D, hormonas sexuales o componente de la bilis e interviene en numerosos procesos metabólicos siendo imprescindible en la embriogénesis y en la división celular. Una parte importante de la cantidad necesaria puede ser sintetizada en nuestro cuerpo (colesterol endógeno; el hígado fabrica unos 800 a 1.500 mg de colesterol al día) y el resto, generalmente una cantidad no elevada, procede de los alimentos (colesterol exógeno de los alimentos de origen animal). En una persona sana existe una regulación perfecta, de manera que cuando el consumo de colesterol a partir de los alimentos aumenta, la síntesis endógena disminuye manteniendo los niveles dentro de la normalidad.

En los últimos años se han realizado numerosos estudios, revisiones y metaanálisis sobre la relación entre el consumo de huevos, la colesterolemia y el riesgo cardiovascular y la principal conclusión es que no hay evidencia científica para limitar su consumo en personas sanas. Para disminuir el riesgo cardiovascular es más importante reducir el consumo de grasas, especialmente de grasas saturadas, que el del colesterol de la dieta. Los alimentos ricos en colesterol, pero con un contenido relativamente bajo de grasa saturada, como es el caso de los huevos y en menor medida de los mariscos, tienen muy pequeños efectos sobre los niveles sanguíneos de LDL-colesterol. Además, se ha sugerido que la absorción del colesterol del huevo es menor que la de otros alimentos.

Es necesario que empiece a cambiar la idea que relaciona negativamente el huevo con el colesterol, al menos entre la mayor parte de la población sana. En la comunidad científica internacional cada vez hay más consenso sobre la influencia en la salud de la dieta en su conjunto, más que la de alimentos aislados y también se observan cambios de posición con mayor flexibilidad en las recomendaciones dietéticas, en lugar de las hasta ahora frecuentes recomendaciones dirigidas a “evitar” alimentos.

Los huevos contienen numerosos minerales (Se, K, P, I, Fe, Zn, Cu, Mn, F), vitaminas (B1, B2, B12, niacina, biotina, colina, ácido pantoténico, A, E, K, D) y antioxidantes (Selenio, vitamina E, carotenoides). No es frecuente encontrar en la dieta alimentos con esta densidad de micronutrientes. Son uno de los pocos alimentos, después de los pescados, que tienen cantidades apreciables de vitamina D, una vitamina que se encuentra en muy pequeñas cantidades en la dieta y que puede ser deficitaria en grupos de población en los que la síntesis cutánea (la principal fuente) esté limitada por diferentes factores.

Otro componente del huevo de importancia nutricional es la colina, un nutriente esencial para mantener la integridad y funcionalidad de la membrana celular, para el normal desarrollo del cerebro y del sistema nervioso, para el transporte y metabolismo de lípidos y colesterol y para la función renal. Los alimentos que tienen las concentraciones más altas son (mg/100 g de alimento): hígado de ternera (418), hígado de pollo (290), huevos (251), germen de trigo (152), bacon (125), soja seca (116) y carne de cerdo (103). La biotina es otra de las vitaminas de interés aportada por la yema de huevo. Se relaciona con la protección de la piel, de las mucosas y del sistema neurológico.

En la yema de huevo se encuentran también otros componentes importantes para la salud como la luteína y la zeaxantina, carotenoides no provitamínicos que no podemos sintetizar y que tienen un importante papel antioxidante, antimutagénico y anticancerígeno. Luteína y zeaxantina están ampliamente distribuidas en los tejidos corporales y son los principales carotenoides en la lente ocular y en la región macular de la retina donde pueden actuar como protectores del daño fototóxico de la luz que llega al ojo, protegiéndolo. De esta forma previenen o retrasan el desarrollo de cataratas y la degeneración macular, una de las principales causas de ceguera en las personas mayores y posiblemente una de las epidemias de los próximos años. Se ha visto que el riesgo de degeneración macular es inversamente proporcional a las concentraciones de luteína en la dieta, en el suero y en la mácula lútea. Luteína y zeaxantina también se han asociado con un menor riesgo de enfermedad coronaria al reducir la formación de la placa de ateroma.

Las mayores fuentes dietéticas de luteína y zeaxantina son los vegetales (espinacas, col rizada, brécol, maíz, calabaza, etc.), pero la yema de huevo es la única fuente de origen animal. Aunque la cantidad es menor que la que tienen los vegetales, estudios recientes indican que su biodisponibilidad, comparada con la de otros alimentos o suplementos, es mayor gracias a la matriz lipídica de la yema. 100 gramos de yema contienen unos 1.723 mcg de luteína y 1.257 mcg de zeaxantina (total = 2.980 mcg).

Resumiendo, podemos decir que el huevo consumido en cantidades moderadas y manejado adecuadamente para que sea un alimento seguro, juega un papel importante en la dieta prudente y saludable. Además, puede repercutir positivamente en el adecuado aporte de aquellos nutrientes/no nutrientes que sólo se encuentran o presentan una mejor calidad en los alimentos de origen animal. La tendencia actual a consumir menor cantidad de energía por múltiples circunstancias (personas mayores, baja actividad física, dietas de adelgazamiento, etc.) puede comprometer la ingesta de algunos nutrientes, poniendo de nuevo de relieve la importancia de la densidad nutritiva de este alimento. Sobre las bases de la evidencia epidemiológica actual no hay razones para limitar el consumo de huevos entre la población en general, en el contexto de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable. Además, no hay que olvidar otros aspectos básicos en la preparación de una dieta saludable y en su cumplimiento como la palatabilidad, variedad, posibilidades gastronómicas o comodidad de uso, todas ellas características de este alimento.

Recuerda:

Consume una dieta variada y practica la moderación

Realiza todos los días al menos 30 minutos de ejercicio físico

Mantén el peso adecuado

Cuida la adecuada hidratación

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

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

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

Bibliografía

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/revistas_comite_cientifico/comite_cientifico_36.pdf

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/huevos.htm

Egg consumption and risk of all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies, 2022.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9526855/

Egg consumption and risk of cardiovascular disease: three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis, 2020.

https://www.bmj.com/content/368/bmj.m513

Eggs: healthy or risky? A review of evidence from high quality studies on hen's eggs, 2023.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10304460/

El gran libro del huevo. Capítulo 4. Composición y aporte de nutrientes del huevo, 2009.

https://www.institutohuevo.com/wp-content/uploads/2021/10/El-Gran-libro-del-Huevo-VALOR-NUTRICIONAL-pgs-41-46.pdf

https://www.institutohuevo.com/wp-content/uploads/2021/10/EL-GRAN-LIBRO-DEL-HUEVO.pdf

Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) de revisión y actualización de las Recomendaciones Dietéticas para la población española, 2020.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf).

Instituto del Huevo.

https://www.institutohuevo.com/preguntas-frecuentes/

https://www.institutohuevo.com/wp-content/uploads/2022/10/100-preguntas-sobre-el-huevo-WEB.pdf

Moderate egg consumption and all-cause and specific-cause mortality in the Spanish European Prospective into Cancer and Nutrition (EPIC-Spain) study, 2019.

https://doi.org/10.1007/s00394-018-1754-6

https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-018-1754-6

Plasma lipid and lipoprotein responses to dietary fat and cholesterol: a meta-analysis, 1997.

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523178300

Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein, 2012.

https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2012.2557

Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ed. Pirámide (Grupo Anaya, SA), 2022.

https://www.edicionespiramide.es/libro/ciencia-y-tecnica/tablas-de-composicion-de-alimentos-olga-moreiras-tuni-9788436846577/

The Golden Egg: Nutritional Value, Bioactivities, and Emerging Benefits for Human Health, 2019.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6470839/

Y ..... “Un paseo por el Arte”



Vieja friendo huevos (1618)

Diego Rodríguez de Silva Velázquez (1599-1660)

National Gallery of Scotland, Edimburgo

https://www.nationalgalleries.org/art-and-artists/artists/diego-vel%C3%A1zquez



Snack with Fried Eggs (c.1630/38)

Georg Flegel (1566-1638)

Alte Pinakothek, Munich, Alemania

https://www.sammlung.pinakothek.de/en/artwork/Qm45bEyxNo

Curiosidades

Refranero

- Al mozo nuevo, pan y huevo.
- Habiendo tomates y huevos, sin comer no quedaremos.
- El huevo cuanto más cocido, más duro.
- Cuando seas padre comerás huevos.
- Hay que romper el huevo antes de hacer la tortilla.
- Parecerse como un huevo a una castaña.
- No pongas todos los huevos en la misma cesta.
- Andar pisando huevos.

Según el Diccionario de la Lengua Española de la RAE

https://dle.rae.es/huevo

Huevo de Colón
1. m. Cosa que aparenta tener mucha dificultad, pero resulta ser fácil al conocer su artificio.

Huevo de Pascua
1. m. Dulce de chocolate en forma de huevo que se come, en algunos lugares, durante la Pascua de Resurrección.

Huevo de zurcir
1. m. huevo de plástico, madera, etc., que se usa para zurcir medias o calcetines.

Receta

Judías verdes cocidas al dente con aliño de huevo duro picado, aceite de oliva virgen extra y sal.







EMILIA PARDO BAZÁN
Y
EL FEMINISMO



Beatriz Quintana Jato

Catedrática de Literatura

A pesar de que las letras españolas han contado con valiosas figuras femeninas desde el Renacimiento, tenemos que llegar al siglo XIX para encontrar mujeres como Emilia Pardo Bazán, capaces de enfrentarse abiertamente a los prejuicios seculares contra la mujer.

Con su total dedicación, doña Emilia desmiente aquel dicho del pasado de que «*no es oficio de mujer el escribir*».

Emilia Pardo Bazán defendió su derecho a declararse feminista de una forma tan radical, que no tiene igual entre las escritoras de entonces, ni en España ni en Europa.

Y si es verdad que su entorno familiar -su padre particularmente- contribuyó a darle fuerzas y a valorar sus logros, también lo es que tuvo que enfrentarse al machismo y a la misoginia más repugnantes, procedentes en muchos casos de intelectuales «amigos», muchos de ellos despechados porque les había ganado en algún concurso literario (Clarín), o porque no quiso ceder a sus requiebros amorosos (Blasco Ibáñez).

Tuvo que resultar muy duro para ella soportar que le negasen la entrada en la Real Academia con argumentos tan miserables como que su circunferencia no tenía cabida en los sillones de la institución (...), o que Juan Valera y Menéndez Pelayo hablasen de ella en sus cartas llamándole *«sandía con patas»*, repugnante actitud que los denigra y nos acerca más y más a ella.

Les negaron la entrada a ella y a Galdós, a ella se le vetaba por ser mujer y a él por ser republicano. Tres años tardaron en aceptar al escritor más leído y más famoso de la época.

Anteriormente, en 1853, ya se había pronunciado la Academia cuando le fue denegada la entrada a Gertrudis Gómez de Avellaneda; entonces hubo seis votos a favor y catorce en contra, en 1912 Emilia fue rechazada por unanimidad: todos votaron en contra.

Habría que esperar a 1979 para que una mujer, al fin, pudiera acceder a la Academia.

Fue Carmen Conde, escritora y maestra.

Emilia tuvo que aprender a vivir con el hecho de que «ser mujer» proyectase una sombra sobre todo lo que hizo y lo que dijo. De hecho, solía comentar que si su nombre hubiese sido Emilio en lugar de Emilia, su vida habría sido bien distinta...

Hacía también estas tristes reflexiones: «*Yo necesito resguardarme, por la mancha del pecado original de ser mujer»... «Lo difícil que es para nosotras todo, hace más valioso cualquier pequeño triunfo».*

Su deseo de fomentar la cultura, de ser útil y y de reformar, chocaban con la idea de que la intervención en lo público era algo de hombres y la persiguió siempre, llegando incluso a decirse de ella que era «*un marimacho que ignoraba si el puchero cuece a la lumbre o al sol*».

Estaba convencida de que las causas del atraso de España en relación a otros países era debida precisamente a la situación de la mujer *(«la clave de nuestra regeneración están en la mujer, en su instrucción, en su personalidad»).*

Siempre negó que la mujer sea inferior al hombre intelectualmente y predicó con el ejemplo, llegando a tener una cultura autodidacta verdaderamente impresionante.

Fue una auténtica intelectual, que escribía ficción y ensayos, hacía crítica literaria, publicaba artículos, realizaba traducciones, se interesaba por la ciencia, daba conferencias en España y Francia, dirigía su propia revista y hasta fundó una editorial llamada «Biblioteca de la Mujer», en la que publicó obras de autoras como George Sand o Madame Stäel.

Y para colmo, nunca dejó de luchar por la «cuestión feminista», y fue una de las primeras autoras españolas en emplear el término y en reivindicarlo.

Siempre lo dijo en voz muy alta y con orgullo: *«Yo soy una radical feminista. Creo que todos los derechos que tiene el hombre debe tenerlos la mujer*».

Tomando como referencia al movimiento sufragista inglés, habló en numerosas ocasiones sobre el derecho al voto femenino.

Siempre denunció -y sufrió- el machismo; incluso acuñó el término «*mujericidio*» para referirse a los numerosos asesinatos que se producían constantemente, adelantándose así al actual *«feminicidio»*. Ella lo sufrió también en forma de insultos y burlas crueles, por parte de muchos hombres que no soportaban su inteligencia.

Cuando en 1913 publicó dos libros de recetas de cocina, escribió que *«se puede amar y cuidar a los niños, guisar bien y rezar fervorosamente, y a la vez reclamar los derechos de la mujer»*.

El rechazo a su entrada en la Academia fue algo que siempre consideró injusto, pues estaba convencida de que la presencia de las mujeres en las instituciones públicas es fundametal, y tuvo claro también desde el principio, que aquella no era una lucha individual sino que en su persona estaba representado todo el género femenino.



Aunque excede, quizá, el tema de este artículo, cedo a la tentación de reproducir su descripción valiente del Congreso de los Diputados de entonces como «*reñidero de gallos, plaza de novillos, aquelarre, dormidero y aburridero, melonar de cabezas calvas, Corral de la Pacheca*», durísima y premonitoria valoración que le merecía el trabajo de sus señorías…

El legado que Pardo Bazán nos ha dejado es inmenso, destacando su laboriosidad admirable, su tolerancia, y su gran curiosidad ante todo lo que desconocía.

Pero lo más grande es que sus logros y triunfos los disfrutaba como logros de todas las mujeres.

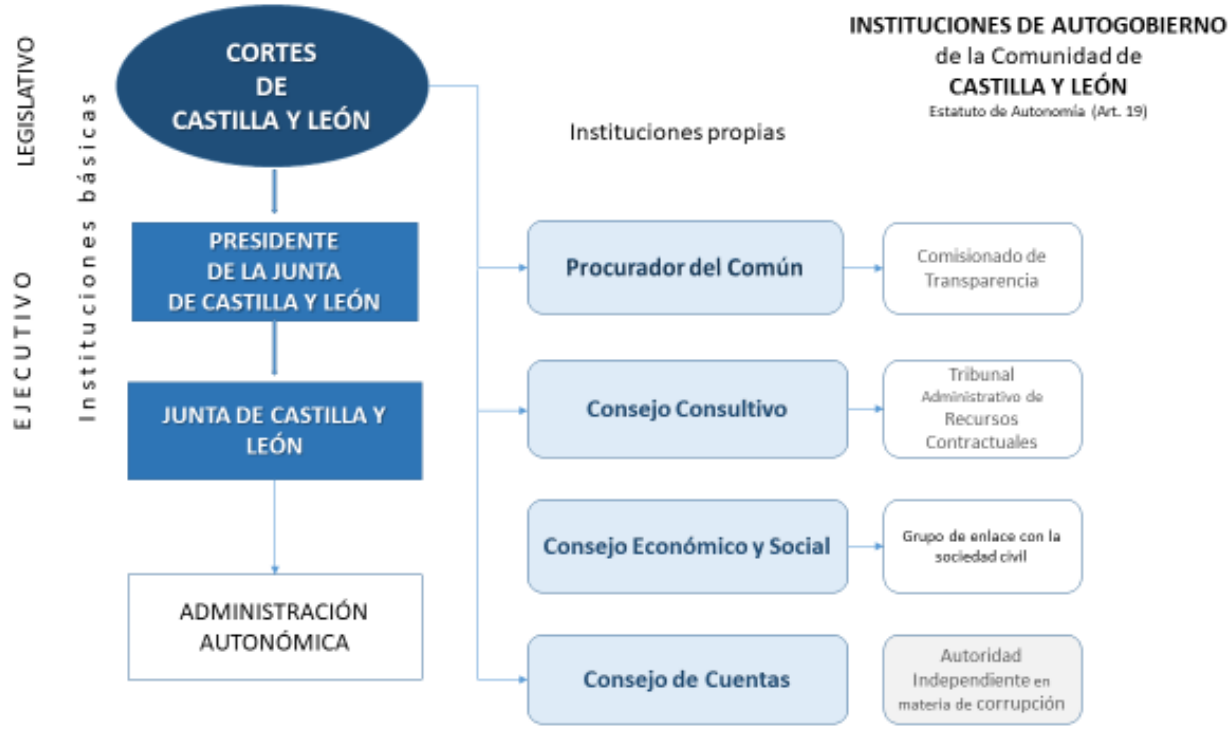
Por eso creo que todas tenemos una deuda con ella, porque abrió el camino para que nos resulten normales muchos de los derechos que hoy disfrutamos.

GUÍA DE LAS INSTITUCIONES DE AUTOGOBIERNO DE CASTILLA Y LEÓN



Francisco Ramos Antón

Consejero del Consejo Consultivo de Castilla y León. Miembro de la Junta Provincial AECC Palencia



Es frecuente que la ciudadanía se despiste en el complejo institucional de la Comunidad o que identifique todas las instituciones con la Junta de Castilla y León, que desempeña el poder ejecutivo y tiene más presencia institucional en los medios de comunicación. Este artículo, pretende ser una guía fácil para manejarse en el entramado de las instituciones de la Comunidad.

Su conocimiento es un derecho y un deber de ciudadanía.

El Estatuto de Autonomía de Castilla y León (EA) (art. 19) distingue entre instituciones básicas, necesarias para un funcionamiento democrático, e instituciones propias, que constituyen un sistema de equilibrios y contrapesos que aportan calidad democrática y garantías a la ciudadanía.

INSTITUCIONES BÁSICAS

Las instituciones básicas tienen sede en la ciudad de Valladolid (Ley 13/1987, de 29 de diciembre, por la que se determina la sede de las Instituciones de Autogobierno de Castilla y León)

CORTES DE CASTILLA Y LEÓN (Arts. 20 a 25 EA). Es *el legislativo*. En un sistema parlamentario todo el resto de las instituciones tienen su origen en el parlamento, esa es su legitimidad democrática. Sus procuradores son elegidos directamente por la ciudadanía, representan al pueblo, legislan y controlan e impulsan la acción de gobierno. Nombran al Presidente de la Junta y a los miembros de las instituciones propias.

PRESIDENTE DE LA JUNTA (Arts. 26 y 27 EA) Representa a la Comunidad y al Estado en ella. Nombra a los miembros de la Junta, dirige y coordina su acción de gobierno. Acuerda la disolución de las Cortes y la convocatoria de elecciones.

LA JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN (. Arts. 28 a 31 EA) *El Ejecutivo.* Es el gobierno de la Comunidad y, por tanto, dirige su administración. También tiene la potestad de aprobar los reglamentos, normalmente mediante decretos.

LA ADMINISTRACIÓN AUTONÓMICA no es una institución, sino la estructura de órganos y servicios para servir al ejercicio de las competencias de la Comunidad. Cuenta con unos servicios centrales

INSTITUCIONES PROPIAS

Estas instituciones actúan con autonomía, independencia y objetividad, para el cumplimiento de sus funciones. Con algunas excepciones sus miembros son elegidos por las Cortes por una mayoría reforzada de 3/5.

PROCURADOR DEL COMÚN (Art. 18 EA) Su función es la protección y defensa de los derechos constitucionales y estatutarios de la ciudadanía frente a las administraciones públicas. Para ello recibe quejas y comunicaciones de la ciudadanía y supervisa la actuación de la Administración autonómica y de las Entidades Locales (EELL) de la Comunidad. Tiene su sede en la ciudad de **León**. Colabora con el **Defensor del Pueblo**.

Tiene atribuido, con separación de funciones el **Comisionado de Transparencia**, que además de asesorar a las administraciones y velar por el cumplimiento de sus obligaciones en esta materia, resuelve las reclamaciones de la ciudadanía frente a las resoluciones de las administraciones en materia de acceso a la información.

Es un órgano unipersonal. https://www.procuradordelcomun.org/

CONSEJO CONSULTIVO (Art. 33 EA.) Es el superior órgano consultivo de la Junta y la Administración de la Comunidad, de las EELL y las universidades públicas. Sustituye al **Consejo de Estado** en la Comunidad. Su sede está en la ciudad de **Zamora**.

Dictamina todos los proyectos de Ley y de decretos de carácter general, las reclamaciones económicas de los particulares frente a las administraciones, la revisiones de los actos de las administraciones públicas, las interpretaciones y resoluciones de contratos administrativos cuando existe oposición del contratista, entre otros. Además responde a las consultas que le hagan el Presidente de la Junta, de las Cortes, los rectores de las universidades públicas y las EELL.

Sus dictámenes no son vinculantes, aunque son seguidos por las administraciones en más del 90 % de los casos.

Tiene adscrito el **Tribunal Administrativo de Recursos Contractuales de Castilla y León (TARCCyL),** que en un plazo muy breve resuelve en el ámbito administrativo las controversias entre los poderes adjudicadores de los contratos públicos y las empresas licitadoras. También pueden presentar este recurso especial en determinados casos sindicatos, asociaciones empresariales o concejales que hayan votado en contra de los actos que recurran. Sus resoluciones son ejecutivas y solo son recurribles ante el Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León.

Está compuesto por 3 miembros elegidos por las Cortes, más los éx-presidentes de la Junta con menos de 70 años, estos no forman parte del **TARCCyL.** https://www.cccyl.es/es

CONSEJO ECONÓMICO Y SOCIAL (Art. 81 EA.) Es un órgano permanente de comunicación entre los distintos intereses económicos y sociales de la Comunidad, y de asesoramiento de estos a la Administración Autonómica. Tiene sede en **Valladolid**.

Informa los anteproyectos de Ley y los proyectos de reglamentos de naturaleza socioeconómica; conoce la planificación en esta materia; emite anualmente un informe sobre la Situación Económica y Social de la Comunidad; elabora informes y dictámenes a iniciativa propia, de la Junta o de las Cortes; y formula propuestas y recomendaciones en las materias de su competencia.

Está integrado por representantes de sindicatos, de asociaciones empresariales, y por expertos, nombrados por la Junta y las Cortes.

Cuenta con un grupo de enlace con la sociedad civil, del que forman parte organizaciones que trabajan ámbito social. https://www.cescyl.es/

CONSEJO DE CUENTAS DE CASTILLA Y LEÓN (Art. 90 EA.) Lleva a cabo la fiscalización externa de la gestión económica, financiera y contable de La Junta y sus entidades dependientes, de las EELL y en general de todo el sector público de Castilla y León. Sus informes se remiten y debaten en las Cortes, que adoptan resoluciones sobre los mismos. En ellos hace constar las infracciones, abusos o prácticas irregulares que observe, y, en su caso, concretará las medidas que considere más adecuadas para depurar las presuntas responsabilidades. Su sede está en la ciudad de **Palencia.** Coopera con el **Tribunal de Cuentas.**

El anteproyecto de Ley de Medidas Tributarias, Administrativas y Financieras de acompañamiento a los presupuestos para 2024, contempla la posibilidad de adscribir al Consejo la **Autoridad Independiente en materia de corrupción** de Castilla y León, adscripción sobre la que parece existir amplio acuerdo.

Está formado por tres miembros elegidos por las Cortes. Como el Consejo consultivo, su nº de miembros es el menor de todos los órganos de iguales funciones de las distintas comunidades autónomas. https://www.consejodecuentas.es/

TESTIMONIOS

- Vivir con un cáncer y ser feliz.
- Testimonio cáncer infantil.
- Angeles.
- Cuando llega el diagnóstico.

VIVIR CON UN CÁNCER Y SER FELIZ



Joan Viñas Salas

Cirujano. Ex Rector de la Universidad de Lérida.

Cada persona es única, también en la enfermedad. Por tanto, no pretendo dar ninguna receta, sino tan solo explicar lo que yo he aprendido de mi experiencia de vivir el proceso del cáncer.

***Como cirujano y profesor he operado de cáncer, he enseñado en la facultad de medicina y he seguido a muchos pacientes durante mi vida profesional*. Profundicé en la fe recibida de pequeño por mis padres y catequistas, estudié teología para poner al día mis creencias, para poder dar razón de mi fe y no quedarme con lo aprendido de pequeño. Amo a Jesús, confío en él, me resulta más creíble la existencia de Dios, de la Providencia de un ser creador inteligente, que la pura casualidad y azar para explicar el mundo, con su belleza y gran complejidad, y el ser humano en especial. Colaboro con la Iglesia, que aunque imperfecta es la que me dio a conocer a Jesús. Me dediqué en los tiempos libres del trabajo a la Pastoral de la Salud y a la Asociación de Profesionales de la Salud Cristianos PROSAC, aprendiendo mucho en los cursos que organizaba, de manera que la enfermedad y la muerte no me eran ajenas, ni profesional ni personalmente, viviéndola también en familiares y amigos. Tengo mujer, cuatro hijos y ocho nietos. Considero que la familia es lo más importante, pero no lo único.**

Un día, volviendo del voluntariado que hacía los veranos con mi esposa Ana, enfermera, en África, Mozambique, operando y enseñando cirugía y bioética, me hice unos análisis de control, y a partir de ellos una ecografía. *Me diagnosticaron un cáncer de riñón.* Inicialmente me lo tomé muy bien. Me operarían, perdería un riñón, pero con uno solo se vive bien, y volvería a la vida de siempre. Pero resultó que tenía ya metástasis múltiple en huesos, suprarrenal e iniciales en pulmón. Cuando lo descubrí en un PET comprendí que ya no volvería a ser nunca igual, que empezaba otra etapa de mi vida, la última, a los 64 años.

Lo aprendido y que explicaba en la Pastoral de la Salud y a los enfermos que trataba ahora lo debía aplicar a mí mismo y confirmar en propia piel su validez para superar los malos momentos y vivir feliz, sin encerrarse en uno mismo, valorando en el vaso de la vida el agua que me queda y no quejándome ni deprimiéndome por la parte ya vacía por haberla ya bebido. Rehíce los planes de mi vida. Quería seguir poniendo mi grano de arena en ayudar a los demás y ahora tenía mayor credibilidad al hablar sobre cómo vivir la enfermedad, pues estaba pasando por ella.

Una vez recuperado de la operación empezaron los tratamientos agresivos quimio y radioterápicos que me ocasionaron múltiples complicaciones y me dejaron secuelas como la parálisis de varios músculos de las piernas quedando cojo; hace años que no puedo andar rápido ni correr. Me olvidé de realizar viajes cuando me jubilara. *Seguí trabajando unos años más, pero fui priorizando lo más importante de mi vida, especialmente mi familia, a la que había quitado mucho tiempo con mis múltiples actividades.*

Además de impartir conferencias, escribí un libro sobre ***"Cómo vivir con la enfermedad, desde la experiencia de un médico, enfermo, cristiano"*** *(1)* dando pistas de cómo superar el cáncer, vivir con él sin desanimarse sino aprovechando las oportunidades que te brinda, no preguntarse ¿Por qué a mí? sino ¿Para qué a mí? Y sigo activo en todo lo que puedo. Todo el mundo quiere ser feliz, pero no todas las formas de vivir te dan felicidad, sino momentos de placer que siguen con infelicidad, por lo que hay que aprender a vivir una vida con sentido que nos haga felices. Amar y ser amado es fuente de felicidad, que se logra ayudando a los demás, a los que te necesitan, no mirándose el ombligo ni poniéndote de protagonista, sino servir a los demás, queriéndoles aunque no les comprendamos, aceptando la diversidad, sacrificándose por ellos y no esperando nada a cambio. Esto es fuente de felicidad.



Una enfermedad grave, y el cáncer avanzado, no curable aún, lo es, nos devuelve a la realidad de que los seres humanos no somos dioses todopoderosos, sino vulnerables. Nos hace pensar en la muerte: ¿Un final en el que todo se acaba, todos lo vivido, los esfuerzos realizados y lo conseguido se esfuma? Prefiero confiar en Jesús que nos enseña que hay un Dios Padre que nos ama y que nos acoge en la otra vida, que viviremos en plenitud de felicidad, sin enfermedades ni sufrimientos, que nos encontraremos con nuestros seres queridos que nos han precedido. Esto da sentido a mi vida y a la de muchas personas. Vale la pena hacer el paso y confiar, vivir con esperanza.

Cuando los médicos hacemos pronósticos no hemos de asegurar nada, pues fácilmente nos equivocamos. A mí me dijeron, a comienzos del 2015, que viviría un año y medio, ¡Y de esto hace más de nueve años! He rehecho mi vida y hago las máximas actividades que me permite mi cuerpo, además me he jubilado. Adaptar los planes a las posibilidades reales de cada momento permite no padecer por no poder llegar más allá de las posibilidades.

Doy gracias a la enfermedad. Parece extraño, pero no me he vuelto loco. Sé lo que me digo y lo siento de todo corazón, no hago comedia ni es una claudicación ante lo inevitable. ¡Es tanto todo lo que he aprendido desde que estoy enfermo! ¡Son tantas las relaciones que he profundizado, las lecciones de vida! La tranquilidad que ahora rige mi vida no la tenía antes. Saber que me moriré sin llegar a anciano, puede que pronto, me hace aprovechar más la vida, vivir más feliz, disfrutarla más. La preparación de mi futuro personal a largo plazo no me ocupa tiempo, pero sí que preparo, sin angustia, y especialmente para la familia, su futuro sin mí, para que les sea más fácil asumirlo. Mi fe en Jesús me conforta y me ayuda a valorar más las cosas pequeñas, las personas más necesitadas. Ha aumentado mi sensibilidad ante el sufrimiento de los demás y comprendo mejor actuaciones que antes no percibía. Me he vuelto más comprensivo e indulgente, aunque quedan aún muchos rasgos de mi carácter y forma de ser por pulir.

Intento controlar mis reacciones. Acepto y respeto con paz interior los debates de diferentes opiniones políticas, religiosas, etc., siempre que no vayan acompañadas de mentiras. Me cuesta mucho escuchar una mentira y no reaccionar. Somos libres y cada uno tenemos nuestras razones, pero defenderlas con mentiras y engaños todavía me revelan; y me sabe mal, porque seguramente sería más eficaz si reaccionara con más calma.

Vivo con más intensidad cada momento. **No tengo prisa en hacer muchas cosas y he conseguido que casi nada me preocupe en exceso. Si puedo ir a un lugar que considero que tengo que ir, pues, muy bien. Que no puedo ir porque estoy demasiado cansado, no me siento mal por no haber ido. Incluso aquellas cosas que me gustaría terminar de hacer antes de morir no me provocan angustia: si las termino, bien, si no, pues también. Sé que no soy imprescindible y que, si puedo aportar algún beneficioso granito de arena, lo haré, pero si no puedo, no pasa nada, no soy tan importante.**
Lucho contra el dolor físico, pero lo acepto como una de las limitaciones de la enfermedad. Los dolores, actualmente sobre todo de la cadera derecha, donde está una de las metástasis, los integro en mi vida, llevándolo como un acompañante. Reservo los tratamientos antiálgicos para cuando el dolor me impide hacer una vida "normal". De hecho, agradezco tener molestias -¡sin exagerar!- porque me recuerdan que estoy enfermo y viviendo "de prórroga", porque si no, es fácil que caiga en la tentación de volver a vivir como antes, yéndome cargando de trabajos que dejaban poco tiempo a la dedicación íntima a las personas, a manifestarles el amor.

Los momentos en que el dolor no me deja vivir los intento evitar al máximo**. Tomo analgésicos y lo que haga falta para que pasen. La falta de fuerzas procuro mitigarla haciendo gimnasia, reforzando mis piernas, por lo que, de momento, he evitado la silla de ruedas. Estoy contento de estar vivo y activo y doy gracias a Dios.**

Mi amor a Jesús de Nazaret, que tanto me quiere, va creciendo, llena mi vida y me da sentido cuando manifiesto este amor a las personas que me rodean, cuando intento ayudar a los demás, cuando soy más sensible con quienes sufren. Con solo la sonrisa -no hay ni la palabra- de la persona a la que he ayudado ya me llena de gozo y no necesito muchas cosas más para ser feliz. Doy gracias a Dios muchas veces al día. Cuando soy consciente de que no me duele nada, salto de alegría y doy gracias a Dios; cuando el dolor es soportable, también.

Tengo que ir mejorando mi preparación para la etapa final de mi vida, para la muerte**. Confieso que me ha costado años, pero he llegado a la tranquilidad de no caer en la tentación de aferrarme a las cosas caducas, ya sean materiales o personas (perros y mascotas, ya hacía muchos años que no estaba pegado), a superar los altibajos, las muertes, los fracasos ... ¡Que libertad y paz da el desarraigarse de todo esto! Aprendí a jerarquizar los sentimientos según la importancia de cada hecho y relativizar contratiempos que antes me enojaban.**

Espero poder vivir esta etapa final con la misma serenidad y felicidad con que estoy viviendo la enfermedad. Me preparo para conseguirlo, pero claro, como todavía no he llegado, no puedo garantizar que lo conseguiré.

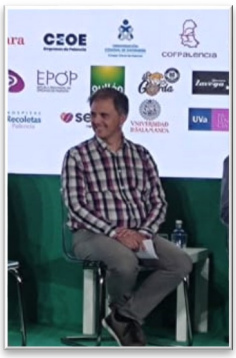
Estoy muy agradecido de la vida que he vivido hasta ahora. **Para mí ha sido un privilegio haber ejercido de médico cirujano, haber ayudado a los enfermos a mejorar su salud, y ahora el poder acompañar a personas que me necesitan y hacer varios voluntariados. El agradecimiento recibido de las personas, aunque sea solo una sonrisa, no tiene precio y me llena de satisfacción.**

La enfermedad es una oportunidad para ejercer el amor, el servicio, la ayuda a quien lo necesita. Dejándonos ayudar hacemos un favor a quien nos ayuda. El voluntariado enriquece y hace feliz a quien lo hace; es más lo que se recibe que lo que se da, esta experiencia la tenemos todos los que lo hacemos.

Agradezco a todas las personas que trabajan para curar el cáncer, a los investigadores, a los equipos asistenciales, a los voluntarios, a tantas personas que colaboran en tratar de curar, cuidar, acompañar a los enfermos.

(1) Joan Viñas, *Cómo vivir con la enfermedad. Desde la experiencia de un médico enfermo cristiano,* Edit. Milenio, Lleida 2018

TESTIMONIO
cáncer infantil



César Benito

Padre de Asís

Soy César, padre de un adolescente de 16 años, al que le fue diagnosticado un tumor cerebral de muy mal pronóstico hace ahora más de 5 años. Después de más de 60 meses desde el diagnóstico, la cirugía y los primeros tratamientos de radio y quimio, podemos decir que, mi hijo está en el lado más afortunado de la estadística.

EXPERIENCIA

Somos una familia numerosa que reside en Palencia y recibimos la primera mala noticia de la existencia de un tumor en el mes de mayo de 2018 en el Hospital de Palencia, desde donde nos trasladaron de forma inmediata al Hospital Niño Jesús de Madrid. Entonces mi hijo tenía 11 años y sus hermanas mayores 13 y 16 años. Tuvimos que desplazarnos y vivir en Madrid durante 3 meses, en los que estuvo ingresado para ser operado y recibir el tratamiento de radioterapia y quimioterapia inicial. Entre la operación y los tratamientos pudimos celebrar en casa su 12 cumpleaños, junto a la familia, sus compañeros y profesores del colegio, y la familia que formábamos en su club de futbol.

De forma simultánea mi hijo fue beneficiario del uso compasivo de un medicamento del que ya se habían terminado los ensayos clínicos, que el servicio de oncología consideraba indispensable para aumentar al máximo las probabilidades de salir adelante. Fueron años intensos y complicados de miedo y esperanza por partes iguales. Viajes semanales a Madrid, efectos secundarios, ingresos, revisiones, secuelas…

Hace unos meses mi hijo ha recibido su última dosis de tratamiento y ya podemos decir que es un superviviente.

VULNERABILIDAD

La palabra que me viene a la cabeza cuando echo la vista atrás y hago un repaso de todo el proceso que hemos vivido, es VULNERABILIDAD. Hasta el momento del diagnóstico la familia vive instalada en una rutina que da una falsa sensación de control y confort. Pero cuando la vida te obliga a parar de golpe y reorganizar tu día a día, tu trabajo, tu casa, tus relaciones, es cuando te das cuenta de lo vulnerables que somos. En todos los aspectos de la vida se pone en evidencia la capacidad que tiene el paciente y cada miembro de la familia en dar respuesta a las necesidades que van surgiendo.

CÁNCER INFANTIL

Lo que hace distinto al cáncer infantil es la capacidad que tienen los niños y las niñas que lo sufren de hacer frente al malestar, al dolor, a los tratamientos… con una fortaleza tremenda. Basada en sus ganas de vivir y se seguir adelante en su rutina.

Muchas veces nos han dicho que nuestro, que nuestra familia es un ejemplo de lucha y superación. Yo no creo que los pacientes o las familias seamos héroes. Somos personas normales, que pasan por una situación mucho más habitual de lo que sería deseable, y que enfrentan con lo que tienen. Por eso es necesario que las familias cuenten con ayuda en aquello para lo que no tienen los recursos suficientes.



CONCLUSIÓN

Pero si que puedo decir que hemos sido muy afortunados de poder estar aquí contando nuestra historia de supervivencia, de haber contado con recursos y capacidad para hacer frente a la situación, y de poder seguir haciéndolo, pues sobrevivir al cáncer se convierte también en todo un reto para los adolecentes y jóvenes que crecen y viven marcados por la enfermedad.

ÁNGELES



Loreto Camino Manuel

Voluntaria AECC Palencia

Queridos amigos:

Voy a robaros unos minutos de vuestro tiempo y quiero hacerlo para expresaros algo que la vida me ha enseñado resumido en una frase, "**NUNCA hay que perder la ESPERANZA".** Personalmente soy creyente por lo que siempre me refugio en mi fé, pero si no lo sois creáis en lo que creáis, ante una enfermedad por favor apoyaros en la ciencia.

Sé que vais a esperar que en una revista como esta, nacida por y para el cáncer hable de él, pero permitidme hoy ser un poco egoísta y dejadme hablaros de otra enfermedad, no voy a enumerar si más o menos dañina pero sí tremendamente cruel y para la cual, la ciencia, las instituciones, las mentes célebres, el altruismo, son la única esperanza. Nada mejor hablar en primera persona para exponer lo que supone para una familia tener un enfermo crónico en casa.

Mi hermano nació prematuro, cosa que en aquella época era impensable que sin medios y sin conocimientos sobreviviera, pero lo hizo. Su infancia fue horrible, los momentos tosiendo y sin poder respirar eran el pan nuestro de cada día, la muerte le rozaba día tras día. Diagnóstico fijo no había y cuando por fin el médico del pueblo decidió mandarle a un especialista el diagnóstico fue **"asma bronquial alérgica".** El proceso empeoró a pesar de las medicaciones e inhaladores, pero él, siempre tenía al lado a nuestro primer **ÁNGEL**, nuestra madre, que con la ayuda de Dios y lo poco que le daban para curarle lo sacaba adelante, cosa que actualmente nadie puede explicar ya que para empezar su diagnóstico era erróneo, esa no era su enfermedad.

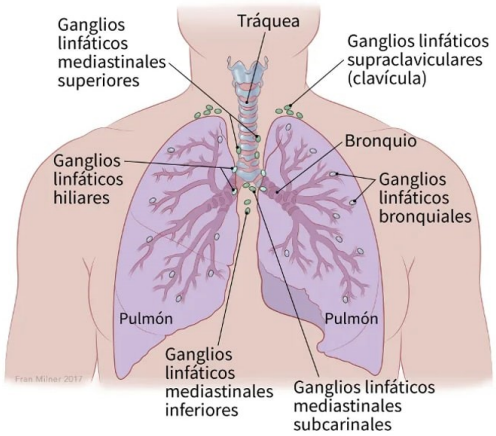
Nosotros somos ocho hermanos y a todos nos invade muy a menudo el mismo recuerdo, toses y más toses llamadas al médico a altas horas de la madrugada, dolor y sufrimiento… especialmente recuerdo a mi madre dándole masajes con "Vicks Vaporub" en el pecho, frotándole las piernas con alcohol de romero, abrazándole noche tras noche sin dormir, sin vivir …. ella creía que esto le hacía algo pero en realidad lo que hacía el milagro era **"su amor de madre"** era una mujer desesperada y sin recursos qué se dedicó en cuerpo y alma a intentar salvar a su hijo y así lo hizo salvó su vida.

A veces, nos ponemos las dos a recordar y mi subconsciente no siempre quiere volver atrás, quizá porque era muy pequeña o porque me duele el alma remover todo aquello. Siempre tengo en mente otro episodio muy duro, en el que sufrió crisis muy fuertes y le recetaron unas inyecciones, que debían permanecer en el frigorífico. Nosotros por aquel entonces como tantas y tantas familias no teníamos dicho electrodoméstico y los pocos que había en la localidad qué voy a decir, la solidaridad brillaba por su ausencia.

Mi madre sabía que en el pueblo de al lado había una farmacia habló con ellos, le trajeron dicha medicación y mi pobre madre valiente donde las haya, se fue a diario durante un mes, a pie, día tras día, lloviera o nevara, daba igual, yo solo sé que cuando el médico llegaba la inyección ya estaba en casa.

En uno de tantos ingresos que tuvo apareció otro de nuestros **ÁNGELES,** y el gran descubridor de su enfermedad el doctor Blanco, no se lo podía creer, palabras textuales ***este chaval tiene FIBROSIS QUÍSTICA es un milagro que esté con vida.***

La fibrosis quística es una enfermedad pulmonar muy dura, causa graves daños en los pulmones y otros órganos del cuerpo atacando cruelmente también el aparato digestivo, el sufrimiento para quien la padece es continuo y extremo.



Fibrosis Quística
Asociación Castilla y León

Su nuevo médico empezó ahora sí a tratar su auténtica enfermedad, pero rápidamente se dio cuenta de lo urgente que era incluirlo en la lista de trasplantes, sus pulmones estaban enfermos, lo derivó al Hospital de Valdecilla en Santander y allí aparecieron nuestros siguientes ÁNGELES.

Conocer su enfermedad y empezar a trabajar por y para él fue todo uno, se puso un proceso en marcha por el que muchas personas al unísono lucharon por su vida, Valdecilla con un equipo maravilloso se volcaron en él. Su deterioro era extremo y su cuerpo no era seguro que pudiera aguantar un trasplante tan agresivo, pero los profesionales, se encargaron de preparar su cuerpo y su mente para dicha intervención.

Y llegó el día y créanme que no fue fácil ni para él ni para el equipo que le llevó, los cuales fueron los auténticos héroes junto con mi hermano de todo esta odisea. Pero todo salió bien, estuvimos acompañándolo en el hospital dos meses, pero lo nuestro no tiene importancia.

Mi hermano, tuvo que aprender a vivir con sus nuevos órganos, aprender a llevar esta situación, desconocida pero gratamente satisfactoria y todo gracias a esos médicos, enfermeras, fisioterapeutas, psicólogos, etcétera, que nos demostraron que su profesionalidad no fue solo en su trabajo, ya que como seres humanos...son aún mejores.

Marcos volvió a casa y lo hizo sonriente, mi hermano era otra persona de esto hace ya quince años, su calidad de vida fue estupenda con su revisiones, medicaciones etc. De Santander lo derivaron nuevamente a Valladolid y en el Clínico encontramos a un ÁNGEL muy cercano para mi familia, la doctora RAMOS, que lleva encargándose de él todo este tiempo.

Mi hermano tiene actualmente 62 años, la enfermedad vuelve a dar la cara y las cosas se ponen de nuevo un poco feas, toma veintitantas pastillas diarias, muchos pinchazos, muchas consultas, pero todos estos años que Dios y la ciencia le han regalado, no se los quita nadie.

Mi reconocimiento al Hospital Marqués de Valdecilla, al Clínico de Valladolid, a Óscar su médico de cabecera y cómo no, a mi madre, a todos ellos MIL GRACIAS.

Y a vosotros amigos, “Jamás perdáis la esperanza” porque hay muchos ÁNGELES por ahí que nos cuidan, aunque no estén suficientemente reconocidos.

Gracias por leer este pequeño relato.

CUANDO LLEGA EL DIAGNÓSTICO

Cáncer infantil



Milagros Hidalgo

Trabajadora Social

1.- Presentación: soy Mila, madre de paciente, Winta, diagnosticada a los 13 años, acaba de cumplir 15. Casi 2 años conviviendo con la enfermedad.

2.- Cuando llega el diagnóstico: nadie espera ni está preparado para recibir este tipo de noticia. En mi caso: soy madre soltera. La preocupación que te ronda durante toda la vida es que no te pase nada a ti para no dejar desamparada a tu hija. Nunca se te pasa por la cabeza que pueda pasarle algo a ella.

3.- Primeros meses de la enfermedad: emocionalmente es devastador. Arrasa con el día a día. Creo que esto no hay ni que explicarlo. Y al margen de lo emocional, también es devastador. Nosotras somos de Soria donde las opciones en cuestión de sanidad son muy limitadas. No hay ni una unidad de neurocirugía ni de oncología pediátrica y fue derivada al Hospital Niño Jesús de Madrid. Los casi 4 primeros meses estuvimos allí. Primero en el hospital y después en la Casa de la Fundación Ronald McDonals que está dentro del propio recinto hospitalario, para alojar a familias de otras provincias que son derivadas a este hospital. También nos hemos alojado en una ocasión en la residencia que la AECC tiene en Madrid.

Poder acceder a este tipo de alojamientos es una ayuda inmensa a nivel económico y práctico. Estábamos justo al lado del hospital con la seguridad que eso te da por si en algún momento tienes que salir corriendo a urgencias y con los gastos de alojamiento cubiertos. Pero, además, el poder pasar esas primeras semanas o meses conviviendo con otras familias que están pasando por una circunstancia similar, ayuda mucho emocionalmente. Compartes las dudas, los miedos, las esperanzas… Esa fue la primera válvula de escape que me ayudó a gestionar esa parte tan complicada que es lo emocional. Porque entiendes a la perfección a la otra persona y sabes que también te entiende. Han pasado casi 2 años y sigo manteniendo algunas de esas relaciones con madres de pacientes.

4.- AECC - Prestación CUME – Trabajadora Social – Discapacidad y Dependencia:

Durante estos meses solicité la prestación por cuidados de menor con enfermedad grave o cáncer como autónoma porque no podía trabajar. Y de entrada la mutua me la denegó por una formalidad sobre la patria potestad y la ausencia del padre. No me quedó más remedio que contratar a una abogada para pelearlo judicialmente mientras, sin trabajar y centrada en la enfermedad de mi hija, seguía pagando la cuota de autónomos para no perder el derecho a esta prestación en caso de que un juez fallara a mi favor en el futuro. En esta situación estuve 9 meses y ahí la AECC me arropó en todos los sentidos.

En primer lugar, desde la sede de Soria me concedieron una ayuda económica para cubrir las necesidades básicas de alimento, calefacción, gasto farmacéutico, etc. Esto fue un gran apoyo. No solo económico, también sentí que había un espacio en el que se comprendía la situación tan complicada que estábamos pasando. En especial a mí me ayudó y me sigue ayudando mucho la trabajadora social. No sólo con esta ayuda directa durante aquellos meses, sino haciendo por mí o ayudándome con las gestiones para acceder a otras ayudas (discapacidad y dependencia) que yo, con la cabeza completamente enfocada en la enfermedad y las necesidades diarias de mi hija, ni hubiera intentado. Finalmente, la juez que llevó el caso falló a mi favor y pude percibir la prestación CUME.

5.- Adolescencia – Instituto – Conservatorio – Amistades – Campamento AECC:
Como madre hay un aspecto que resulta muy doloroso y es ver como la enfermedad llega a la vida de tu hija como un tsunami y de la noche a la mañana la saca de su día a día en ese momento en el que está construyendo nuevas dinámicas, ya más autónoma, soltándose de mi mano para hacer ese camino hacia la juventud con sus iguales, que empiezan a salir, a crear alianzas fuertes, a enamorarse… De pronto se quedó fuera de todo eso. Dejó de asistir al instituto, sus actividades deportivas, el conservatorio… es muy duro ver cómo se queda al margen de todo eso, cómo no puede seguir el ritmo… En este aspecto, y pensando más en la importancia de la socialización que en lo académico, además de recibir el apoyo educativo domiciliario de la junta, el instituto le ha dado todas las facilidades y libertad para que pueda asistir a algunas clases, al recreo, hasta donde ella pueda. Para contribuir a que recupere esas relaciones que quedaron en suspenso, que son tan importantes a esta edad y que le están ayudando muchísimo a nivel emocional. Y también asistió este verano a uno de los campamentos de verano que se organizan desde la AECC y ha sido una gran experiencia en la que ha hecho nuevos amigos que han pasado o están pasando por lo mismo que ella.



6.- Quiero terminar hablando de esperanza: Hace casi 2 años, cuando pensaba que la esperanza tiene que ser lo último que se pierda, tenía que hacer un esfuerzo muy grande para creérmelo con el diagnóstico que tenía sobre la mesa y las pocas opciones terapéuticas eficaces disponibles. **Hace 14 meses Winta entró en un ensayo clínico** que está manteniendo la enfermedad estable e incluso ha hecho reducir un poquito su tumor. Los efectos secundarios son moderados y ha ido recuperando energía, fuerza, apetito… Hoy, incluso sabiendo que el diagnóstico sigue ahí, con nosotras, esa esperanza es menos abstracta, se me hace más tangible pensando que mientras este fármaco la mantiene estable, se sigue avanzando en investigación y aparecen nuevos tratamientos.

¿Qué te apasiona?

- Receta de cojines crujientes, rellenos de amor y cubiertos de salsa caramelizada.
- La casa del río.
- Nostalgia.
- De nuevo en casa de Asterión.
- Roma, la gran belleza.

RECETA



Encarna

Colaboradora AECC Palencia

Hace más de un año, una iniciativa de colaboración entre la Universidad Popular de Palencia y la Asociación contra Cáncer de Palencia, cuajó en una idea fantástica en la que se ha volcado un gran número de personas voluntarias, para realizar cojines para personas operadas de pecho. Por segundo año consecutivo, en el año 2024, se batió el record, logrando el objetivo de realizar 200 cojines en un día.
Todo ello, realizado con esta sencilla receta, cuyo principal ingrediente es la solidaridad y la empatía.

RECETA DE COJINES CRUJIENTES, RELLENOS DE AMOR Y CUBIERTOS DE SALSA CARAMELIZADA DE PALABRAS.

Preparamos con antelación suficiente los ingredientes y utensilios.

Dado que se servirán para una gran cantidad de comensales, hasta 200, es preciso calcular bien las cantidades necesarias, con las características siguientes:

- 50 metros de tela doble, a elegir entre estas opciones:

- **Algodón resiliente, con estampados florales de entusiasmo primaveral.**
- **Lino afectuoso con cuadritos Vichy con un tramado de confianza.**
- **Mohair cariñoso con lunares llenos de vitalidad.**
- **Seda brillante con dibujos de hojas rebosantes de ternura.**

- Bobina grande de hilo blanco resistente a la humedad de las lágrimas, de calidad extra, gramaje medio. Se aconsejan hilos de la marca MEQUIERO Y MECUIDO, ya que fomentan la autoestima.

* **Tijeras de recortar falsas esperanzas, premoniciones dramáticas o pájaros de mal agüero.**
* **Máquinas ultrasensibles para coser con suma delicadeza las piezas.**
* **Patrones con forma de corazón realizados en masa hojaldrada de comprensión y optimismo, amasada lentamente con empatía y buen humor.**
* **Papel celofán transparente y súper resistente, para dejar envuelto y visible el afecto y la admiración de todos los participantes, cuando el cojín esté ter-minado.**
* **Salsa de palabras energéticas y animosas como acompañamiento y guarnición a la hora de servirlo.**

Para la preparación es fundamental que cada persona ocupe el puesto asignado y se trabaje en equipo, con solidaridad, responsabilidad y mucha alegría, supervisados por la master chef y gran maga de la costura CHUS.

- **Primero se coloca el patrón corazón en alguna de las telas descritas, sujeto con unos alfileres, para marcarlo con tiza rosa. Se recorta dejando unos 5 cm. para poder coserlo.**
- **Se pasa a la zona de máquinas, donde se procede a coser con agujas antidolor, dejando una apertura para el relleno.**
- **Otro grupo de personas prepara el miraguano con infinito cariño, ilusión, abrazos y sonrisas. Es importante que lleve la cantidad justa, por lo que se pesa. Para que no esté apelmazado se distribuye uniformemente por el corazón, especialmente por los rincones, donde a veces se esconden los miedos.**
- **Se cose la pequeña apertura, para que no se escapen ninguno de los ingredientes que con tanto amor se han preparado.**
- **En la última fase, se envuelve de celofán protector.**
- **Por último, se rocía de palabras, frases, poemas, versos, haikus… escritos con mucha sutileza para que no resulten amargos, ácidos o empalagosos.**

Cuando la comensal lo pruebe, colocándolo debajo de su axila recién operada, deberá sentir al contacto con ellos, un gran alivio y tranquilidad y en poco tiempo se podrá apreciar que la hendidura es menos profunda, habiéndose reducido de forma importante, al menos los miedos y el temor, pudiendo enfrentarse a su nueva etapa con afán de superación y muchas expectativas.



LA CASA DEL RÍO



Paloma Ortega
Enfermera jubilada

El pasillo en la casa de los abuelos era largo, oscuro, y con el techo alto. En una de las paredes colgaban dos grandes tapices: en uno se veía a Santa Bárbara sujetando un candil, y en el otro, a San Roque apoyado en un bastón y con un perro tumbado a sus pies. Cuando íbamos a verlos, pasar por él nos daba miedo, lo hacíamos corriendo, y con los ojos cerrados.

Al final del pasillo, las puertas que daban a dos habitaciones casi siempre estaban abiertas, permitiendo que hasta allí llegara alguna claridad.

Entre las puertas había un cuadro pequeño, en él se veía una casa de piedra al lado de un rio, y cerca de unos chopos altos. El paisaje era de otoño. En el campo y en parte del rio abundaban hojas de color ocre y amarillo.

Yo empecé a llamarle “La casa del rio”, y durante un tiempo me tuvo intrigada. A veces me quedaba quieta enfrente de él, esperando que se abriese una ventana y alguien se asomase a ella.

Unas veces me parecía que la casa era tenebrosa, y otras, cuando con las puertas abiertas llegaba el sol, me parecía llena de vida.

Me gustaba pensar en la gente que vivía en la casa.

Seguramente, en ella vivía una mujer mayor y solitaria que se había quedado guardando la casa, mientras sus hijos, deseosos de salir de allí, y convencidos de que al otro lado del mar podían hacer fortuna, hacía tiempo que se habían ido.

Ella se acercaría todos los días al pueblo, pensando por el camino que pronto llegaría carta de sus hijos comunicándola que iban a regresar con la fortuna conseguida.

Por las mañanas, al levantarse, ordeñaría a su cabrita, y desayunaría sopas de pan con leche, abrirían las ventanas del piso de arriba, para ventilar los dormitorios de sus hijos y el suyo. Y si hacía sol las dejaría abiertas hasta la vuelta, pero los días lluviosos atrancaría las ventanas.

Con el pañuelo en la cabeza, su toquilla y una cesta, comenzaría su camino. En el cuadro no se la podía ver, porque el camino comenzaba detrás de la casa.

Otras veces pensaba que en ella vivía un matrimonio joven que acababa de tener un hijo.

La casa había sido de la familia del marido y llevaba un tiempo abandonada. El hombre, que trabajaba en una mina, se había puesto enfermo y se había quedado sin trabajo.

Con el niño recién nacido acordaron los dos empezar de nuevo, arreglar la casa y vivir en ella. Con unas gallinas, una cabrita y unos conejos podían sobrevivir, y vender en el pueblo a los vecinos.

Ella lavaba la ropa en el rio, y preparaba la comida, mientras que él se ocupaba de la huerta y de pescar peces en el rio.



En el cuadro había un pequeño embarcadero y una barca atada.

¿Quién podía vivir en “La casa del rio”?

Al pasar a su lado me quedaba escuchando.
¿Viviría en ella un señor mayor con su hija? Al morir la madre, la hija renunció a sus pretendientes para cuidar a su padre, porque era su deber, porque si no, en el pueblo … ¿Qué podían decir en el pueblo?

Desde hacía un tiempo, la hermosa hija tenía un admirador, cuando el padre dormía ella le abría la puerta y pasaban a la cocina, en ella hacían como si estuviesen casados.

Una noche el padre les sorprendió y se enfadó mucho.
-¿Por qué no me lo habéis dicho?
El padre quería mucho a su hija y le dolía que estuviese sola.

-¿Por qué no os casáis y vivimos juntos los tres? Me gustaría mucho tener la casa llena de nietos.
La boda se celebraría pronto, y en “La casa del rio” se iluminarían todas las ventanas y sonaría la música.

Me gustaba pensar que en ella vivía gente buena y muy feliz. Y que la puerta, que no se ve, estaría siempre abierta para que los que se acercaran pudieran refugiarse y comer algo.

NOSTALGIA



Pablo Torres

Periodista, colaborador AECC Palencia

Nueve letras que guardan todo un océano de vivencias. Una simple palabra que es capaz de acoger en su significado todo lo que nos ha pasado a lo largo de nuestra vida.

La nostalgia es también una excusa. Es el término con el que queremos esconder la añoranza de ser aquel niño que hoy es quien somos. Es la envidia a esos tiempos pasados en los que la inocencia sostenía nuestra felicidad, cuando la mayor de nuestras preocupaciones era encontrar el domingo a las nueve de la noche una tienda abierta donde comprar la cartulina que había pedido el profesor para el día siguiente.

En realidad, ese niño sigue estando dentro de nosotros. Madurar no es sinónimo de despojarnos de él, sino de tener una mejor capacidad de esconderlo cuando la situación lo requiera. Ser una persona madura y seguir buscando una cartulina la noche de un domingo no son dos cosas excluyentes. Ni mucho menos.

Llamamos nostalgia a volver al lugar en el que fuimos felices, con la peculiaridad de que ese lugar que referencio es de todo menos físico. No es un lugar, es un momento. Un momento compuesto de sensaciones.

Volver a ver la película favorita de tu infancia significa volver a revivir aquello que sentiste la primera vez que la viste. La película es lo de menos. Volver a leer ese libro que te mantuvo intrigado durante tus primeras andaduras en la lectura es volver a meterte en el mundo que describen sus páginas. El libro es lo de menos. Volver a poner tu silla plegable en la calle en la que tantas noches de verano has cenado un bocadillo de chorizo es volver a ese mismo verano. El bocadillo es lo de menos.

Crecer es dilatar la añoranza a aquellos momentos, sensación que camuflamos bajo el término nostalgia. Si tengo que definirme como nostálgico lo haré, pero me niego a despojarme de aquel niño que fui y que, irremediablemente, soy. No puedo hablar en clave pasada de algo que continúa y que continuará dentro de mí. Son ya las nueve y tengo que salir de casa a buscar la cartulina.

DE NUEVO EN CASA DE ASTERIÓN

Roberto Martínez
Oficinista

¿Lo creerás, Ariadna? -dijo Teseo-. El minotauro apenas se defendió
La casa de Asterión, Jorge Luis Borges

En una ciudad pequeña y de tintes rurales no hay muchas cosas que hacer cuando se tiene tiempo libre. ¿De dónde saca uno el tiempo? Lo mío es sencillo, tengo vocación de pensionista, un parte de baja laboral renovado y una necesidad de propulsarme hacia el interior, ¿me acusan de soberbia, y tal vez de misantropía, y tal vez de locura? Hablo de oídas o mejor dicho, de lecturas.

Cuando termina la propulsión hacia el interior caigo por mi propio peso en una explanada, me recompongo, desecho los datos recogidos sobre un óleo y doy una vuelta, eso sí se puede hacer a las anchas en mi ciudad, un paraje con aspecto lunar. Y veo cosas nuevas, no hay nada como cambiar de itinerario y horarios para ver que todo fluye y nada permanece. Por ejemplo no queda ni rastro del viejo arrastrado por tres caniches. Me recordaba a un trineo en el Polo que debía llegar a la meta, en el centro de mi interior, una casa sin puertas ni muebles donde juego a estar dormido.

Soy consciente de que a mi alrededor aquel viejillo, como tantos otros antes que él, ha pasado al olvido aunque de vez en cuando surge con toda su ausencia dentro de mí y pregunta por mí. De acuerdo, el paisaje exterior es otro, menos habitado y sin galerías de piedra, pero el del interior es inabordable, se completa sin poder remediarlo con lo que ha desaparecido afuera. El interior, durante las últimas noches, semeja un cuadro con el que desarrollé una historia extensa. Fue mi último óleo acabado y para crearlo me adentré en el interior de otra pintura, La isla de los muertos, de Arnold Böcklin. En ese cuadro un remero transporta lo que parece un ataúd y a una enigmática figura envuelta en una túnica blanca. Se aproximan a una isla de laderas escarpadas en cuyo interior se vislumbra un cementerio con sus cipreses. Pues bien, llegado a esa isla pinté lo que vi en ella que no fue otra cosa que un laberinto. El mismo en el que vivo ahora. Desde entonces me cuesta salir de casa con la cabeza alta, atravesar el barrio sin creer que puedo caer en un agujero lleno de agua, el mismo agua pintado por Böcklin y que me llevó a bocetar mi último cuadro, en la isla de los muertos, el laberinto.



(1)

La otra mañana conseguí salir fuera, es cuestión de voluntad, quería ver a Tifis. Lo primero que me llamó la atención fue… la ausencia, estaba solo en la tienda, con su fotografía de aquella final del concurso regional de karaoke colgada en lo alto, un montaje donde él parecía cantar a la vez que manejaba el timón de un barco griego, una pentecóntera según explicaba. Demasiado raro aunque no hizo falta preguntar.

-¿Sabes lo que me ha pasado? No, no lo sabes ¿verdad?

-¿?

-Se ha muerto mi madre. Así, de repente, estaba bien. De repente, zas, estaba en mis brazos y fulminante.

-Lo siento.

-Es lo peor, quedarse sin madre es lo peor.



(2)

Mientras me decía esto yo pensaba en qué podía ser lo peor para uno. En lo irreversible, en el puñetazo en la cara que nos hace despertar. Siempre se dice que lo peor es que se muera un hijo aunque yo creo que hay cosas peores, por ejemplo que Putin lance una bomba atómica pero claro, esto no se lo voy a soltar a alguien que ha perdido a una madre ni mucho menos a un hijo. No soy psicólogo pero tengo algo de psicología y por eso le di mi mano y mi pésame. En la prehistoria daba charlas sobre el duelo y la declaración de hacienda en los barrios. Puede parecer que son cosas diferentes pero en la práctica combinan demasiado bien, como la tónica y la ginebra contenidos en un biberón para adultos. Las frases, fórmulas, decretos y pensamientos los aderezaba por inspiración divina con unas fotografías de la bahía de Halong, en Vietnam. En una de aquellas islas descubrí años después el gran parecido que guardaba con la pintura de Böcklin. Cuando dispuse de aquellas imágenes para las charlas no pensaba en ese cuadro que ni lo conocía pero tiempo después he tenido la sensación de vivir en un laberinto y de que por más que lo intento, por más lejos que marcho siempre regreso a mis encrucijadas, a unos cuadros conocidos, a una casa familiar de la que no consigo salir.

-Es duro, es inevitable, es un palo…

-No sé, algunos dicen que nuestros seres queridos están aquí y nos oyen, aquí, allí, allá…

Hablaba y hablaba mientras señalaba con sus manos a todas las partes, al techo, al suelo, al este y al oeste. Era el momento de meter mi rollo sobre lo del árbol eterno con las raíces en el cielo y las ramas hacia abajo; pero no, eso no era YouTube ni podía incluir un fondo más grotesco o macabro generado con Filmora por IA. ¿Hablo en chino?

-Bueno, el dolor y el tiempo van de la mano. El dolor es un asunto de los vivos. Los muertos dejaron el dolor para los vivos, es nuestro rollo y por ello hay que gestionarlo.

-No sé, no sé, es increíble, no puede ser que sea así y sin embargo…



(3)

Dejé a Tifis solo con su agitación y me fui al Mercadona. Al final sobrevivirá, me dije, hará lo imposible, volverá a dormir como un tronco y puede que su madre con el rostro de gárgola se me aparezca en esa isla de los muertos, tamizada por el polvo.

-Hola, qué tal.

-Hola. No dije más porque no recordaba el nombre del conocido.

-Se ha muerto mi hermana, cuarenta y cuatro años.

-Vaya, te acompaño en el sentimiento-. Dos pésames seguidos no iban a poder conmigo y menos en el súper, rodeado de víveres y golosinas.

-No, estaba malilla pero ya ves. Nosotros creemos en la vida eterna, en el más allá y eso nos ayuda, sabes.

En el súper, junto a la carne envasada, iba a dar comienzo el diálogo trascendente del día, ahora sí me dije, no cabe ninguna duda, una pena no tener la cámara y aprovechar para matar dos pájaros de un tiro, allí mismo y en Youtube.

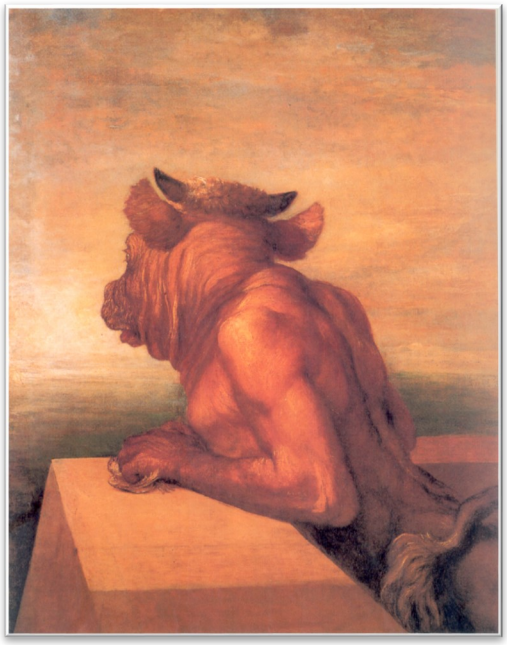
-Bueno, ya hablamos en otro momento, tengo una amiga.

Hizo un gesto con el mentón y la vi. Vestía un abrigo rojo y zapatos negros de aguja que se dirigían a la cámara fresca de pescados envasados. Tal vez fuese a coger un besugo, otro más pensé. Me dejó con la boca abierta y las manos en los bolsillos, la derecha frustrada por abortarse el apretón que llevaba dentro. ¿Una esperanza, había encontrado una esperanza? Y a esa pregunta sucedieron cien más mientras caminaba con un cruasán en la boca. Abrí el paraguas que se convirtió en un paracaídas y empecé a volar, eso sí, a baja intensidad, suficiente para no golpear las cabezas de los viandantes y no tener que pararme en los semáforos.

Todavía me quedaba una sorpresa, antes de llegar a casa recibí un wasap. Era Ariadna. Estaba en urgencias y apenas podía escribir en el móvil. Intenté aterrizar sin brusquedad pero fue imposible, el paracaídas volador se había atascado y aunque el cuerpo quiso realizar un aterrizaje de emergencia el golpe contra el suelo fue inevitable, los brazos no se desplegaron, las piernas y los pies se habían convertido en dos cargas de plomo, del latín plumbum y en la tabla periódica Pb. Qué tiempos...

Ariadna había sufrido convulsiones en plena calle. Unos paseantes llamaron al 112 y una hora después dormitaba en una sala de observación del hospital. El diagnóstico tras los estudios fue inmediato, metástasis. ¿Fin de la historia? Mi pensamiento volvió atrás de nuevo, a las tierras selváticas y los cultivos de roza y quema, un sistema agrícola de subsistencia. Los nativos, a base de talar y quemar trozos de selva, conseguían terreno para cultivar. Las cenizas eran el abono pero las tierras pronto dejaban de ser productivas, por eso eran nómadas, sin apegos a un lugar. Por eso retardamos asumir el significado de lo que somos, nómadas. Nómadas con el mismo proceder de tala y quema tras un tratamiento paliativo.

Aún hoy en día me cuesta salir a la calle, prefiero añadir matices al último cuadro que quiero pensar como acabado aunque no lo consigo. Vivo más allí que en otro lugar, mi mano izquierda en vez del móvil agarra un gorrioncillo que se ha posado en el balcón. Los ojos intentan ver un poco más allá, abandonar la isla de los muertos y ese aspecto de Minotauro pintado por George Frederick Watts.



(4)

(1) Arnold Böcklin (1827-1901), Isla de los muertos.

(2) Cerámica griega, figuras negras del pintor de Antímenes. Agrigento, Sicilia (Italia). 520 a. C. Museo Arqueológico nacional.

(3) Leonora Carrington (1917-2011), The labyrinth.

(4) George Frederick Watts (1817-1904), Minotauro.

ROMA, LA GRAN BELLEZA



Juan A. Miguel

Programador del Cine Club Calle Mayor

He representado bien mi papel en esta comedia de la vida. ¡Apláudanme!

Octavio Augusto, primer emperador romano.

Roma, además de una ciudad fascinante, es un gran plató cinematográfico. En este escrito me dispongo a hacer un tour raro a través de ella y nada mejor que guiarme por los lugares en los que transcurre el estupendo film *La gran belleza (La grande bellezza, Paolo Sorrentino, 2013).*

El protagonista de la película, Jep Gambardella, interpretado por Toni Servillo, es un escritor de un único libro que publicó hace cuarenta años, cuyo título es *La máquina humana* y que desde entonces no ha vuelto a escribir más. La película debe entenderse como un catálogo de las razones por las que Gambardella no ha vuelto a escribir. Gambardella es un escritor que no escribe y, como bien decía Robert Walser, *un escritor que no escribe también es un escritor*, así que bien podría ser un personaje más de *Bartleby y compañía*, la novela de Vila Matas sobre los escritores que no escriben o que dejaron de escribir. Como Bartleby, Gambardella también *preferiría no hacerlo,* en este caso, escribir.

La película comienza con el cañonazo ritual desde la colina del Gianicolo. Desde ese lugar se ve el Trastevere y una panorámica espectacular de la ciudad. Los romanos prefieren disfrutar de su ciudad desde lo alto ya que a ras de suelo es francamente complicado y engorroso, sobre todo por la abrumadora presencia de los turistas. Sorrentino se detiene en la barroca Fontana dell'Acqua construida en el siglo XVII. Desde el mirador, un turista asiático cae fulminado. La muerte del oriental a nadie le importa, es un simple turista, uno más. *Los únicos habitantes de Roma son los turistas,* dice uno de los personajes de la película. Muy cerca, en el convento de San Pietro in Montorio, está el Tempietto diseñado por Bramante que la cámara de Sorrentino mostrará al detalle. El Tempietto, inspirado en la arquitectura clásica, es todo un símbolo del Renacimiento. La Real Academia de España en Roma se encuentra allí y, desde ese lugar, Javier Reverte escribió una especie de guía personalizada sobre su estancia en la ciudad eterna.

En el ático de un edificio de los años 30, en la Vía Bissolati Nº5, próximo a la *felliniana* Vía Veneto, con un luminoso anuncio de Campari (el único que queda en Roma), bajo los acordes de una canción de Rafaella Carrá versionada por un DJ de moda y con los atentos rostros deformados por el botox de los invitados al evento, Jep Gambardella celebra su 65 cumpleaños. Gambardella dice: *Mira esos rostros, esta ciudad, esta gente. Esta es mi vida: la nada. Flaubert quería escribir un libro sobre la nada y no lo consiguió. ¿Crees que yo lo conseguiría?* Muchos años después de la muerte de Flaubert, otro de los grandes, George Perec, sentado en una terraza de una cafetería de la plaza Saint Sulpice en París, sí que lo conseguiría. Pero eso lo dejaremos para una próxima ocasión.

La fiesta en el ático, magníficamente filmada, parece anunciarnos uno de los motivos por los que Gambardella no escribe: el aburrimiento. Y el levantarse de la cama a las seis de la tarde también. Aunque Gambardella sea un escritor del no, se puede decir que es un juerguista del sí y en eso tiene poco en común con el personaje del cuento de Felisberto Hernández que se iba discretamente de las fiestas con las luces apagadas y tropezando con los muebles.

En esos momentos, a uno le vienen a la cabeza las palabras del cineasta Albert Serra. Serra respondía así a un periodista que le preguntó sobre el tedio de vivir:



¿Qué es lo que tenemos a mano para que el desgaste no sea absoluto? LAS FIESTAS. Ese movimiento intermedio que rompe la rutina, que rompe la cotidianidad y que rompe nuestra percepción embobada de la realidad.

En todas las guías turísticas del mundo aparece reseñado "un lugar secreto" de Roma. En una de esas guías, con un lenguaje un tanto engolado y cursi, definían dicho lugar así: *Hay veces en que basta muy poco para hacernos esbozar una sonrisa. Esta cerradura es una de esas ilusiones que nos llenan de curiosidad y que, al mirar por ella, no podemos dejar de quedarnos entre sorprendidos y satisfechos. Es un regalo de Roma esta forma de enseñarnos a mirar.* **Se refiere, claro, a *mirar* por la célebre cerradura de la puerta de los jardines de la Orden de los Caballeros de Malta. Acercando el ojo a la cerradura se puede ver enmarcada la cúpula de San Pedro. Con buen criterio, los caballeros malteses no dejan a nadie traspasar la puerta de la que forma parte la cerradura. La primera vez que nos acercamos a ese lugar secreto, la cola de turistas que esperaban mirar por la cerradura era inmensa. Para que ninguno de ellos, como el oriental del inicio de la película, cayera fulminado, no por la belleza del lugar, sino por un sol que caía a plomo, una furgoneta-heladería ofrecía lo mejor de sus productos. Como no estábamos por la labor de esperar horas allí para abrir el ojo y doblar la espalda tentando a la hernia discal, nos dirigimos justo al lado, al jardín de los naranjos, uno de los miradores más bellos de Roma, donde además de ver la cúpula, se puede disfrutar de una estupenda panorámica de todo el centro de la ciudad. Ese jardín es un oasis de paz y de belleza. En la película, en una de las pocas secuencias sosegadas, podemos ver a una monja intentando coger frutos de un árbol. El nombre de este pequeño parque es en realidad Parco Savello y se puede disfrutar desde 1932, con la reestructuración urbanística del Aventino.**



Aunque las guías nos inviten a aprender a mirar a través de la misteriosa cerradura, la más famosa perspectiva de Roma se encuentra dentro de un palacio: el palacio Spada. Para poder entrar en ese palacio, un nonagenario portero que bien había podido aparecer en *La gran belleza*, **nos solicitó muy educadamente el pasaporte Covid, aunque dentro no había absolutamente nadie y la perspectiva se encuentra en el patio, al aire libre. La famosa obra la realizó el arquitecto Borromini y funciona como tramoya, casi como un juego manierista. Borromini crea un trampantojo en tres dimensiones jugando con nuestras incapacidades para la mirada y nos encamina hacia un fondo trucado a través de múltiples líneas de fuga. Como Borromini, Sorrentino también parece querer decirnos que todo es ilusión. En una de las más célebres secuencias de la película vemos desaparecer por arte de magia una jirafa que se encontraba dentro de las termas de Caracalla. La galería de personajes que aparecen en la película es sorprendente: una enana que dirige una revista de moda, una monja de más de 100 años que se alimenta sólo de raíces, un conde que se alquila por una noche, un cirujano que cobra un pastón por cada inyección de botox y un cardenal que es incapaz de hablar de otra cosa que de recetas de cocina.**

Bajo las cúpulas de los palacios, dice el cardenal, se sirve spaghetti con bogavante y albahaca, aunque Gambardella prefiere la pasta muy pasada porque dice que *así está mucho mejor*. En un restaurante del barrio judío, justo al lado del magnífico pórtico de Octavia, un camarero con camisa sospechosamente reluciente, pelo engominado y un increíble parecido al que fuera jugador del Real Madrid Pedrag Mijatovic, nos aconsejó uno de los platos más típicos de Roma: *el Carciofi alla Giudia* (alcachofas a la judía). El doble de Mijatovic nos explicó que para disfrutar del plato, las alcachofas tenían que freírse en aceite hirviendo para que así no se pierda su sabor ni su esencia, aunque aquí la única esencia que no se perdía era de la loción de afeitado que el buen futbolista yugoslavo, reconvertido en camarero romano, desprendía por todo el local.

Muy cerca del barrio judío, en un lugar escondido (en Roma casi todo está escondido), se puede disfrutar de una de las plazas más tranquilas y románticas de la ciudad. Ubicado entre las callejuelas del barrio de Sant'Angelo y al resguardo de la mirada de los turistas, su principal atracción es la Fuente de las Tortugas, cuyo nombre se debe a las simpáticas tortugas esculpidas en mármol gris y sujetas por varios efebos apoyados sobre delfines. La fuente se construyó a finales del siglo XVI y se encuentra en el centro de la plaza. La fuente es una especie de bañera rectangular con una estructura central con forma de gran jarrón. Las tortugas que dan nombre a la fuente y que, como la plaza, también se encuentran bien escondidas, fueron añadidas posteriormente y su autoría se atribuye a Bernini.

Otro de los personajes curiosos de la película es Stefano, "el hombre que tiene todas las llaves de Roma" **y que acompaña a Jep y a su amiga Ramona en un privilegiado paseo nocturno admirando las obras más hermosas de la ciudad. Delante del famoso cuadro** *La Fornarina*, **pintado por Rafael y que se encuentra en la Galería Nacional de Arte Antiguo, Jep se emociona y es aquí donde se da cuenta de la gran soledad con la que carga. En este momento, Gambardella bien hubiera podido interpretar el título del hermoso libro de Elizabeth Smart** *En Grand Central Station me senté y lloré,* **pero al no estar en Nueva York, ni se sentó ni lloró, aunque seguro que se acordó de un amor perdido de juventud con el que su vida hubiera sido otra, mucho más poética y menos mundana y vacua.**



Otro de los monumentos que visitan es el *Marforio, una las seis estatuas parlantes* **que quedan en Roma. Estas estatuas se encuentran en el centro de la ciudad y, desde hace algunos siglos, se permiten "opinar" sobre acontecimientos políticos de la ciudad. Los poemas o escritos, casi siempre satíricos o escatológicos, se colocaban durante la noche en el cuello de las estatuas. Marforio representa a un hombre de barba poblada, acostado de lado, que se encuentra en el patio del Palazzo Nuovo, un ala de los museos capitolinos. Aparentemente representa un río y fue trasladado a este lugar en el siglo XVI desde el foro romano, su lugar original.**

Paolo Sorrentino, nacido en Nápoles, comentó lo que quería hacer al llegar a Roma para filmar la película: *quiero concentrarme en la dulzura de ciertas puestas de sol, en la inexplicable suavidad del clima y del estado de ánimo que sólo Roma te consiente, en los lentos paseos sin destino que te prometen siempre llevarte a lugares inéditos e irrepetibles. Y que, a veces, hasta mantienen la promesa.*

Todos estos rincones romanos, fuera de los más imponentes conocidos por todos, tan bellos como misteriosos, desconocidos y mucho menos grandilocuentes, hacen de cada escapada de Roma algo único, casi emocional, porque Roma es, ante todo, una sensación. Una sensación, como dicen los romanos, en la que el perfume del azahar y del orégano se mezcla con el olor a gasolina de las motos y en el que el verdín que cubre un angelito alado se mezcla con los desconchones y la ropa tendida en las ventanas. Ninguna ciudad atesora tanta historia, tantos monumentos y tanta vacuidad como Roma. Y ninguna es tan bella. Dicen también los romanos que se necesitan cuatro vidas para llegar a conocer Roma. Como no tenemos oportunidad de vivir dos siquiera, para eso tenemos el cine. Una película como *La Grande Bellezza* **te invita a volver a ver Roma para descubrir que es lo que hay de trágico o de comedia en cada uno de nuestros dramas o en cada una de nuestros momentos felices.**

¿ QUÉ LEES?

- Escape books.
- Autoras especiales.
- Resiliencia.



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

ESCAPE BOOKS

¿Te imaginas un libro tan inmersivo que puedes participar tu mismo en la historia? Es el caso de los escape books, en los que tienes que ayudar al protagonista a cumplir su misión y sólo resolviendo enigmas podrás ir desvelando la trama de la historia.

Leyenda

Infantil: de 5 a 13
Juvenil: de 14 a 18
Adulto: a partir de 18

Penélope Strudel en busca del regalo de cumpleaños

Autor: Brenda Kearney

Editorial: Bruño

Sinopsis:¡Soy Diego Vainilla, especialista en dulces y natillas, bienvenido a mi humilde hogar! Es el cumpleaños de Penélope, mi sobrina, y su misión es encontrar el regalo que he escondido en algún lugar de mi casa. ¡Descifra con ella las pistas que he ido sembrando por varias salas, resuelve acertijos y descodifica mensajes antes de que los frailecillos, esos traviesos diablillos con alas que lo suelen revolver todo, encuentren la sorpresa por su cuenta!

Edad recomendada: Infantil



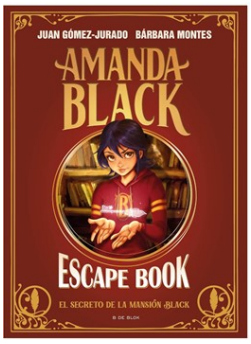
El secreto de la mansión Black

Autor: Juan Gómez-Jurado, Bárbara Montes.

Editorial: Barcelona: B de Blok, 2022

Sinopsis: Irma Dagon quiere robar la Gargantilla Dark, una joya que es capaz de manipular la voluntad de las personas. Ha enviado a sus hombres a la mansión Black y no parará hasta encontrarla. Tengo que coger la reliquia y escapar sin ser vista, pero no puedo utilizar puertas ni ventanas porque me verían. Por suerte, esta casa tiene sus propios mecanismos.

Edad recomendada: Infantil



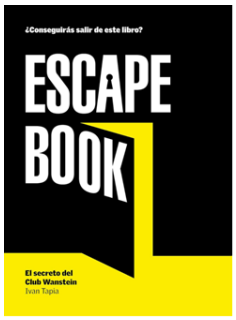
El secreto del Club Wanstein

Autor: Iván Tapia

Editorial: Lunwerg Editores

Sinopsis: Candela Fuertes tiene 28 años y trabaja como periodista de investigación especializada en delitos económicos y financieros. Está encerrada en un laberinto y dispone de 60 minutos para escapar y dar a conocer los planes secretos del empresario Anastás Vecla y el Club Wanstein. El lector acompañará a Candela en su encierro y deberá poner a prueba todo su ingenio para resolver acertijos, ilusiones ópticas, puzles o anagramas que les permitirán seguir avanzando y, en última instancia, escapar del laberinto y del libro.

Edad recomendada: Juvenil y adulto



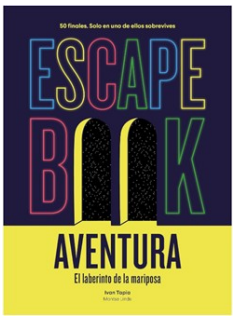
El laberinto de la mariposa

Autor: Iván Tapia

Editorial: Lunwerg Editores

Sinopsis: Flowerers es el videojuego de moda: ofrece a sus jugadores una experiencia verdaderamente adictiva e inmersiva. De hecho, algunos de ellos, alentados por la posibilidad de ser quienes quieran ser, deciden pasar a vivir esta vida virtual a tiempo completo, y renuncian con ello a la opción de recuperar su vida anterior. Pero Jason ha dado un mal paso en el videojuego y se ha quedado «colgado», y ahora Oxana, su pareja, deberá recorrer un intrincado y enigmático laberinto para salvarle la vida.

Edad recomendada: Juvenil y adulto



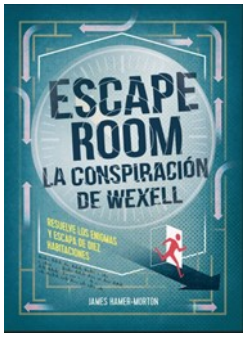
La conspiración de Wexell

Autor: James Hamer-Morton

Editorial: Lunwerg Editores

Sinopsis: Únete al periodista de investigación Adam Parkinson a fin de escapar de las garras de Wexell Corporation y descubrir su malévolo plan maestro para dominar el mundo. Con tal objetivo, deberás resolver los exigentes enigmas que se plantean a lo largo de las diez habitaciones de este libro, concebido como una auténtica experiencia de escape room.

Edad recomendada: Juvenil y adulto



.

La casa de papel

Autor: Iván Tapia

Editorial: Lunwerg Editores

Sinopsis: Sergio Marquina, más conocido como el Profesor, pasó una parte de su infancia y adolescencia en el hospital de San Juan de Dios de San Sebastián, donde trabó amistad con Jero Lamarca. El destino quiso que tuvieran que separarse sin tan solo poder despedirse, pero los lazos que tejieron los dos niños son indestructibles. Hoy, mientras Jero recogía las pocas cosas que todavía quedan en el taller de motos al que le obligan a echar el cierre, recibe un paquete sin remite. En el interior, una carta sin firmar, un cuaderno, una caja con un candado, una foto de una máscara de Dalí y una pajarita roja de papel. Jero no tiene dudas. Ahí afuera, Sergio Marquina le ha dejado una parte del botín escondida, una nueva oportunidad. Solo tiene que desentrañar las pistas para encontrarlo.

Edad recomendada: Juvenil y adulto



AUTORAS ESPECIALES

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

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

Bájate los pantalones

Autor: Marta Gama

Editorial: Ex libric

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

Edad recomendada: Adulto



Cáncer, aprendiendo a vivir

Autor: Raquel Marugán

Editorial: Almuzara

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

Edad recomendada: Adulto

:



RESILIENCIA

Exposición Artistas Independientes ai+ en AECC Palencia

Pablo Acinas – Inma Emperador

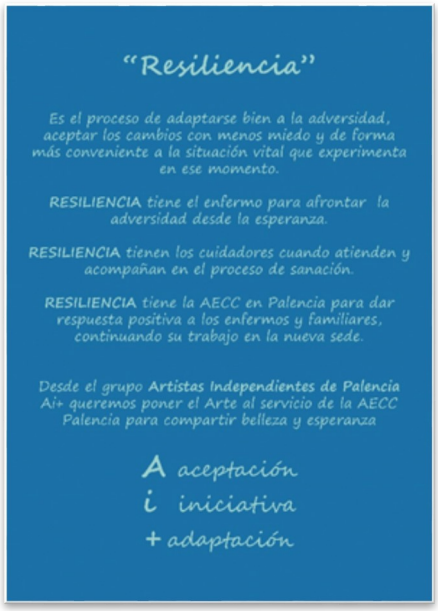
Con motivo de la inauguración de la nueva sede social de la AECC de Palencia y como reconociendo a su labor social en nuestra capital y provincia, la Asociación de Artistas Independientes ai+, quiso contribuir con una exposición realizada expresamente para el evento.

Con el hilo conductor del "cuidado y autocuidado" se aborda el tema desde el respeto y desde un prisma positivista. Esta exposición fue muy bien acogida prorrogándose en varias ocasiones.

Recogemos en este reportaje esta iniciativa sensible a la enfermedad y al colectivo. Ai+ agradece esta oportunidad y el apoyo, colaboración y cariño de voluntarios, trabajadores y directiva de la asociación.

Nuestro especial cariño a Rosa y Carlos.





¿Quiénes somos?

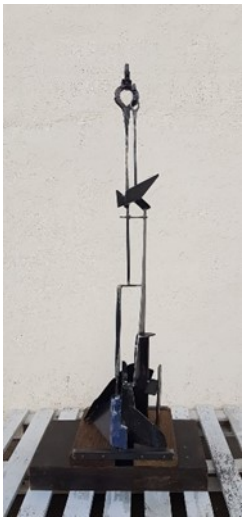
La asociación de Artistas Independientes ai+, se constituyó hace más de diez años con los siguientes fines: fomentar el apoyo mutuo entre todos sus miembros, estimular y facilitar la creatividad personal e investigar y compartir conocimientos, inquietudes y experiencias. Crear una red de sinergias que potencie, estimule y nutra al socio y al colectivo. Ai+ está experimentando un nuevo renacer. Su carácter transversal permite tocar más disciplinas y más variadas, ofreciendo una amplia oferta y contribuyendo a aumentar la actividad cultural y artística de nuestra capital y provincia.




SURREALISMO CRITICO
JUAN CARLOS GONZÁLEZ
pintura
PAULINO MENA
escultura
Del 1 al 30 de abril- 2024 C/ General Amor, 4y6
asociación española contra el cáncer en Palencia
FELI A. ACUÑA
Pintura y escultura
A.GARCÍA ANDRÉS
AECC Palencia
C/ General Amor, 4 y 6
asociación española contra el cáncer en Palencia
EXPOSICION DE PINTURA
AECC Palencia
C/ General Amor 4 y 6
PAISAJES PALENTINOS
OLEOS DE JAIME PEREZ MEDINA
del 3 al 29 de junio de 2024

Adolfo Revuelta

En agradecimiento a todas las personas, profesionales y colaboradores, que como "tutores" acompañan y guían a enfermos y familiares a superar un proceso de vida, luchando contra el cáncer.



TUTORIAL

Feli Alonso

Renace arropada por las flores de magnolio y los colibrís, al igual que ellos persiste en la búsqueda de la belleza y la dulzura de la vida en el momento presente.

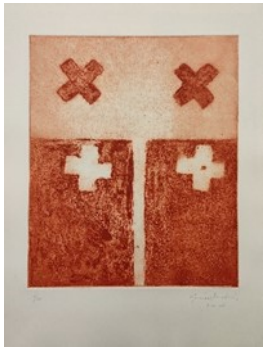


RENACER

A.García Andrés

Cruces vitales, encrucijadas de caminos temporales. Cruces sanadoras. De Doctores, enfermeras e investigadores para la curación de los males. Homenaje a todos ellos por sus curativas cruces.





CRUCES DE ASCLEPIO

Inés Martínez

Recibiste el diagnóstico, el corazón saltaba de tu cuerpo, notaste como aquellas palabras circulaban por tus venas provocándote el vacío.

Respiraste hondo y apareció esa mirada, la mirada de la superación.

Enhorabuena, !!Lo has conseguido!!



ELECTROCARDIOGRAMA DE UNA MIRADA AL FRENTE

Inma Emperador

No me llamas pero te oigo.
Tus ojos se nublan mas yo te veo.
Te tiendo mi mano para que a ella te aferres.
Cada puntada me acerca más a ti.
Te siento. Te comprendo. Estoy.



PUNTADAS

Juan Carlos González

La tierra, el agua y el aire, que alimentan nuestras vidas, a través del entramado de las raíces del cuerpo, tocadas y destruidas a veces por agentes malignos a lo largo de nuestra vida, pero fuertes, profundas y luchadoras siempre.



RAICES DE VIDA

José Ramón Juez

Pañuelo oncológico dedicado a las mujeres que por tratamientos de quimioterapia pierden sus cabellos y quieran lucir esplendidas.
Que está imagen potente infunda fuerza y ánimo hasta su recuperación.
Que a la vez que cubre su cabeza penetre este mensaje en sus pensamientos y sentimientos.

.



FLOR DE GERANIO

Jaime Pérez

El rio fluye sereno como el tiempo que se escapa, en sus aguas se reflejan la lucha, la esperanza no se apaga, en medio de la corriente, una sombra, un remolino, pero la fuerza del rio es potente, vencerá su desafío.



EL PISUERGA EN LOS REDONDOS

María José Amor

TU CUERPO ES TU JARDÍN. CUIDALO, ATIENDELO Y VERÁS SU FLORACION. Todo lo que le hacemos en cuerpo y en el alma tiene repercusiones en nuestra vida.
NUESTRAS DECISIONES SON JARDINEROS. Si son positivas y responsables tendrán su reflejo en la salud de tu persona SOÑAR, AMAR, REIR ES VIVIR.



SOÑAR, AMAR, REIR

Pablo Acinas

En el santuario del bosque, donde las ramas entrelazan sus relatos, surge una danza de vida que desafía las sombras, una sinfonía de resiliencia tejida entre hojas que alzan su voz hacia el cielo.
En el circulo eterno, la fortaleza se erige, susurra secretos de superación, pintando esperanza en cada rincón, como la luz que persiste, incluso en los velos de la penumbra



DANZA DE VIDA

Mirian Maroto

Al iluminar mi día te conviertes en mi guía,
dándome luz e ilusión para cumplir mi misión.
Cada amanecer despierta nuestro ser,
volviendo a renacer para dejar huella y crecer.
En tu vida hay un guía
Ayudándote de noche y de día.



SIEMPRE A TU LADO

Paulino Mena

En el camino de la vida
tropecé con un obstáculo
ni te temo ni te ignoro
ni tomaré descanso.

Y presentaré batalla
Y mis lágrimas serán mis bombas
Y mi sonrisa, mi paz.





YO GANÉ

LA ASOCIACIÓN EN IMÁGENES



Aguilar, Astudillo, Ampudia, Becerril, Carrión, Espinosa, Guardo, Hornillos, Palencia, Herrera, Saldaña, Valdespina, Venta de Baños, Talleres Ganchillo, Pintura, Excursiones, Carreras, Cuestaciones, Visitas….
y Seguimos "TODOS JUNTOS CONTRA EL CÁNCER"



Convenios Colaboración Instituciones ,Empresas



Diputación



Ayuntamiento



Gullón



Palausa



CMP



Merpacífico



Promueve Palencia



Tanatorio Palencia

Conferencias, presentaciones, visitas....





Sexualidad y Cáncer. Carlota Delgado. Oncóloga



Donación de Médula. Presidenta de ASCOL



Fotoprotección. Belén de Fuentes. Farmacéutica





Taller nutrición Fedispa



Jornada Trabajo Social



Instituto Victorio Macho



Presentación libro " Cáncer, aprendiendo a vivir" Raquel Marugán. Cuéllar



Alumnos del Grado Superior de Radiología y Dosimetría. IES Camino de la Miranda



Presentación libro "La lluvia de Camille" Esther Bengoechea. Periodista

Día Mundial Contra el Cáncer



























Televisión, Prensa, Radio,
Deporte, Farmacias,
Voluntarios, AECC, Palentinos….
TODOS JUNTOS CONTRA EL CÁNCER







Espacios sin humo: SANTIBAÑEZ,GRIJOTA, CARRIÓN





DÍA MUNDIAL SIN TABACO



























DEPORTE Y SALUD







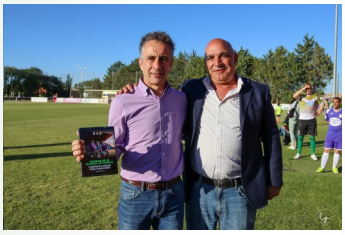
Baltanás. Media Maratón del Cerrato



C.D. Cristo Atlético



Marcha. Espinosa

Becerril. Triangular de Fútbol



Marcha. Herrera



Rutas Saludables, Palencia, Paredes



Tiro con Arco. Aguilar

asociación española contra el cáncer en Palencia

TODOS NUESTROS SERVICIOS SON GRATUITOS

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

Fisioterapia
(Linfedema)

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

Cursos de Deshabituación Tabáquica

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

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

Prevención
(Concienciación y sensibilización, promoción de hábitos saludables)

Investigación
(Financiación de una beca de Fundación Científica)

Servicio Infocáncer
(Atención 24h/365días)

900 100 036

Asociación Española Contra el Cáncer en Palencia :

General Amor 4 y 6

34005 Palencia

979706700 - 900100063

Asociación Española Contra el Cáncer en Guardo :

Paseo del Ayuntamiento, 4 2º

34880 Guardo

666604085

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 2023 se atendieron un total de 2.022 personas ofreciéndoles:

- **Apoyo Psicológico por malestar emocional derivado de la enfermedad y tratamiento en sede, hospital y unidad de cuidados paliativos domiciliarios...1.684**
- **Servicios de Atención Social como información y asesoramiento, préstamo de material, gestión de alojamientos y ayudas económicas y abordaje de dificultades laborables derivadas de la enfermedad…338**
- **Financiación de una beca en el Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca. (CIC)...50.000 euros.**
- **Conferencias y talleres de prevención…230**



Seguimos a tu lado:

C/ General Amor 4 y 6 - 34005 Palencia Teléfonos: 979706700 - 900100063

Correo electrónico: 979706700 - 900100063

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

cajamar CAJA RURAL



GASOLINERA E.S. "EL PASTOR"

zunder
Charging Hero