

## **Medalla de Oro**

**de la Ciudad de Palencia**



**ESPERANZA**  
**ILUSIÓN - ÁNIMO - FORTALEZA - PREVENCIÓN - AYUDA PSICOLÓGICA**  
**APOYO SOCIAL - INVESTIGACIÓN**

### Portada

#### MEDALLA DE ORO DE LA CIUDAD

### Pintura

Realizada por el escultor palentino  
Adolfo Revuelta Martínez para la  
AECC PALENCIA

#### “Medalla de Oro de la Ciudad”

**TÉCNICA EMPLEADA:**  
Lápiz acuarelable, sobre papel.  
350x250 mm

### Edita

#### AECC Palencia

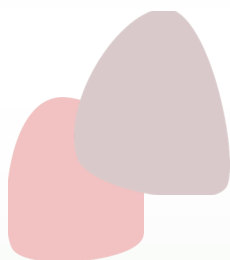
#### Equipo de redacción

Carmen Abril Aguado  
Rosa María Andrés Carbajal  
Julia María Blanco Martín  
Augusto Calzada Domínguez  
Ángeles Carbajal Azcona  
Miguel Ángel Castro Espinosa  
Pilar Cuesta Aguayo  
Mary Luz Hermoso Elices.  
Beatriz Núñez Bueno  
Francisco Ramos Antón  
Montserrat Serrano Caballero

“NAC\_CER”, Tipo “Revistas”

Depósito legal 'DL P 85-2020'.

Color Digital



***Escanéame***

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

[rosamaria.andres@aecc.es](mailto:rosamaria.andres@aecc.es) / [montserraterranocaballero@yahoo.es](mailto:montserraterranocaballero@yahoo.es) / [palencia@aecc.es](mailto:palencia@aecc.es)

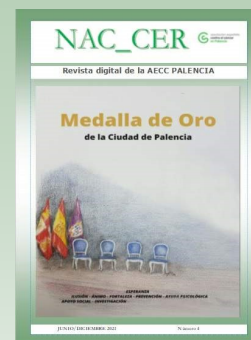
#### Aviso legal

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

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

# CONTENIDOS

## ***La AECC Palencia.***



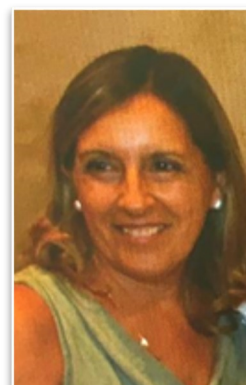
- 4 Editorial.– Carta Abierta a la Sociedad Palentina.
- 5 Gracias a la AECC Palencia.
- 6 Tribuna de Opinión.- El Centro de Investigación del Cáncer: 20 años no es nada.
- 10 Curarse en salud.
- 13 La unión hace la fuerza.
- 15 Nueva terapia celular universal: Células Car-T.
- 17 Cáncer de mama: el más común y el más curable.
- 19 Acompañando en el duelo.
- 21 Un-dos-tres-cuatro...yo soy un poquitín fumador.
- 23 Cuidar al cuidador.
- 25 Hostelería Hospitalaria: un servicio que cuida.
- 27 Masaje infantil.
- 29 Técnicas de activación muscular.
- 31 Actividades semestrales.
- ¿Qué escribes?***
- 35 El derecho a la salud en lectura fácil: 43 aniversario de la Constitución Española.
- 37 El Pregón.
- 40 Alimentando el cuerpo y el espíritu. Píldoras de nutrición y un paseo por el arte.
- 45 Una medalla fabricada en sueños.
- 47 Un repaso académico.
- 48 Vivir en la esperanza.
- 49 Inversión en ciencia ¿Por qué aumentarla?
- 50 El trabajo social en los juzgados.
- ¿Qué te apasiona?***
- 54 La poesía de Rosalía de Castro, también importa en Castilla.
- 57 Mujeres compositoras ¿Existen? Parte II.
- 62 El retorno del sarcófago de la Orestíada a Husillos, Palencia, Parte I.
- 64 Mr. Goxx.
- 66 Desde mi ventana.
- 67 La cigüeña.
- 68 La mirada limpia.
- 71 Discernimiento, Otoño 6.
- 72 A ti.
- ¿Qué lees?***
- 74 Lectura fácil: accesibilidad a la información, comunicación y conocimiento.
- 76 Libros para regalar.
- Galería fotográfica.***
- Colabora con la AECC Palencia.***

## EDITORIAL

### Carta Abierta a la Sociedad Palentina

*Rosa Mª Andrés Carbajal*

*Presidenta de la AECC Palencia*



**E**ste 2021 ha sido un año difícil al que nos hemos enfrentado con un magnífico grupo de personas (profesionales, delegadas, voluntarios, colaboradores) con dedicación, esperanza y mucha ilusión consiguiendo que la Asociación siga ofreciendo calidad en el trabajo diario.

La concesión a la Asociación de la Medalla de Oro de la ciudad por parte del Excelentísimo Ayuntamiento, Grupos de la Corporación Municipal y Ciudadanos Palentinos, ha supuesto una gran empuje porque nos hará más visibles, llegaremos a más personas con cáncer y sus familias, sabrán que nuestra misión es estar a su lado, acompañando, cuidando, haciendo más tolerable su enfermedad, pero a la vez ese extraordinario reconocimiento implica una mayor exigencia y compromiso para no defraudar la confianza que ha depositado en nosotros la provincia de Palencia.

Continuamos dando prioridad a la atención al paciente de cáncer y familiares siguiendo con nuestra trayectoria a lo largo de estos 25 años de historia, ofreciendo atención psicooncológica, ayudas sociales y económicas de emergencia, orientación jurídico-laboral, desarrollando nuevos programas de prevención de la enfermedad, cuidados al final de la vida.

Nuestro proyecto desde su creación ha sido apoyado por socios, empresas, instituciones, personas anónimas... que han colaborado aportando recursos con los que hemos logrado cumplir nuestra misión, ayudando cada día en nuestro territorio a las personas que reciben un diagnóstico de cáncer.

Seguimos apostando por la investigación, para concienciar a la población de su trascendencia, organizamos una magnífica Jornada el 24 de septiembre (Día Mundial de la Investigación contra el Cáncer) contando con la presencia de importantes investigadores, así como exposiciones itinerantes que reflejan los 50 años de la Fundación Científica de la AECC y todo tipo de eventos para captar fondos y seguir progresando en los avances científicos.

Otro de nuestros objetivos, ha sido la lucha por conseguir que todas las personas tengan las mismas oportunidades y recursos para prevenir la enfermedad y enfrentarse a ella. Seguiremos peleando los 365 días del 2022, para que se implante la *Unidad de Radioterapia Satélite* en la ciudad de Palencia, una asignatura pendiente que corresponde poner en marcha ya, independientemente del partido político que esté en el poder, un reto de tal magnitud que requiere un compromiso firme de las instituciones y no discursos electorales que se pierden en el tiempo.



## GRACIAS A LA AECC PALENCIA

*Ricardo Rivero Ortega*

*Rector de la Universidad de Salamanca*



**L**a Asociación Española contra el Cáncer en Palencia suma a personas solidarias y convencidas de lo importante que es colaborar. Una enfermedad o conjunto de patologías tan compleja y terrible requiere esfuerzos compartidos para ayudar a quienes sufren: pacientes y familias, mujeres y hombres que podemos ser en cualquier momento nosotros mismos.

Una invitación me permitió hace poco conocer su excelente trabajo, acompañando a Eugenio Santos, un gran investigador que dirige el Centro de Investigación del Cáncer en la Universidad de Salamanca. El ejemplo del Dr. Santos demuestra el maravilloso talento con el que contamos para encontrar remedios y terapias cada vez más avanzadas.

Invertir en los equipos que investigan es una buena idea; también lo es poner en contacto a las asociaciones con los investigadores, para sintonizar los intereses y compartir información. Las conversaciones entre gentes empáticas y comprometidas con los demás son siempre fructíferas, ayudan a conseguir mejoras y adaptarlas a las verdaderas necesidades.

En cierto modo, la investigación sirve en general para esto mismo. La comprensión más completa y detallada de la realidad nos sirve para gestionarla en clave humana, reduciendo los problemas al detectar el saber y la técnica que nos lleva a las soluciones. La inteligencia colectiva crece cada vez que en una biblioteca o un laboratorio alguien descubre o redescubre, innova y pone en común sus conocimientos.

La lucha contra el cáncer requiere de estos perfiles, además por supuesto del espíritu colaborativo de instituciones y sociedad civil. Toda la historia de los tratamientos aúna el tiempo dedicado a la investigación y las aplicaciones sistémicas de sus resultados. Una buena definición de la inteligencia incluye tanto el conocimiento como su puesta en práctica.

El afán de conocer y comprender la realidad, presupuesto del despliegue de la inteligencia, debe ir acompañado de intenciones positivas en términos humanos. La organización social también requiere excelencia y ética colaborativa. La Asociación Española contra el Cáncer en Palencia lo demuestra hace años. Así que muchas gracias.

## TRIBUNA DE OPINIÓN

### El Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca: 20 años no es nada



*Eugenio Santos de Dios*

*Director e Investigador principal del Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca*

**E**l Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca está a punto de cumplir veintidós años. Como cantaba Gardel, veinte años no es nada, pero de manera callada, como trabaja la ciencia, más de dos décadas han dado sus frutos. En enero de 2000 abrió sus instalaciones, donde han trabajado desde el primer día grupos dirigidos por investigadores de la Universidad de Salamanca y del Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Al ser un centro mixto se crean sinergias con los diversos perfiles integrados en el centro. El personal docente e investigador de la Universidad de Salamanca aporta la conexión directa con la cantera de investigación, las aulas. Además, garantiza el contacto imprescindible con la asistencia médica gracias al Hospital Universitario de Salamanca, el único en Castilla y León con nivel 4, que está junto al Centro de Investigación del Cáncer.

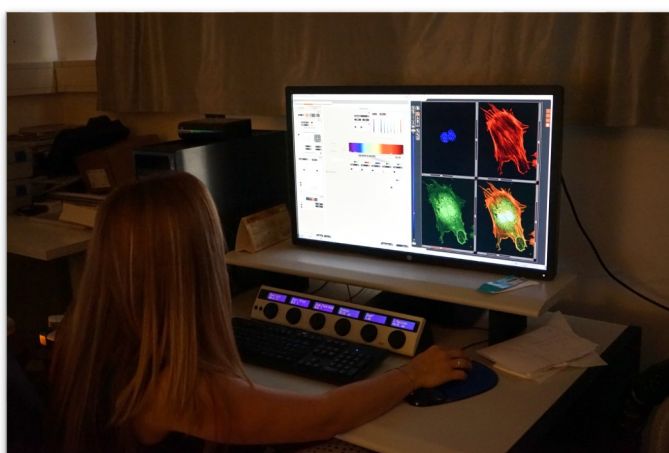
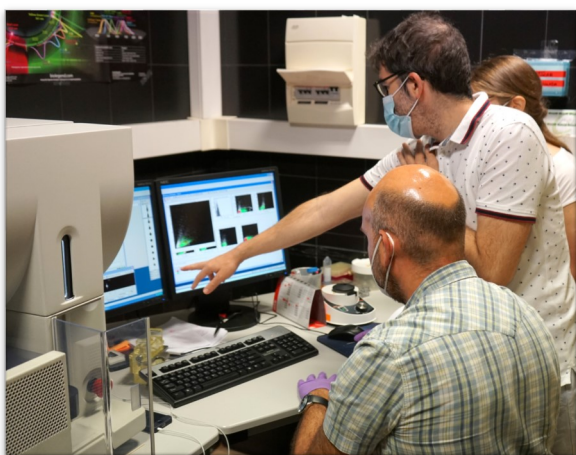
En relación a su actividad investigadora, los perfiles mayoritarios del personal del CSIC están enfocados en la biología y clínica molecular del cáncer. De hecho, el Centro de Investigación del Cáncer está vertebrado con dos programas estratégicos de investigación: el Programa de mecanismos moleculares del cáncer y el Programa de Investigación Traslacional y Clínica del Cáncer. Todos los grupos de investigación están asociados a uno de estos programas. Esta estrategia de investigación es una seña de identidad del Centro de Investigación del Cáncer, ya que desde sus inicios ha compaginado la investigación básica, fundamental para comprender la biología que cáncer, y la investigación traslacional y clínica, más cercana a la asistencia médica. De esta manera, la comunicación y la aplicación del conocimiento generado en los laboratorios llega con mayor fluidez a los hospitales. La investigación básica abre nuevas puertas para convertir el cáncer a corto plazo en una enfermedad crónica y a largo plazo en una enfermedad curable, la investigación clínica genera conocimiento para mejorar el diagnóstico, pronóstico y nuevos tratamientos del cáncer.

Además de esta especialización, el Centro de Investigación del Cáncer cuenta con líneas de investigación de gran calidad. Por ejemplo, según la última edición de la clasificación del personal investigador con trayectorias consolidadas, elaborado por la Universidad de Stanford de los Estados Unidos, siete investigadores principales del centro se encuentran en el grupo del personal científico más influyente en cuanto a su producción científica con más impacto científico del mundo, en concreto se hallan entre el 2% de los más influyentes del mundo. En este sentido, otro investigador del centro ha sido incluido también en la lista Forbes de cien nombres más reconocidos del panorama médico de la asistencia, la investigación y la docencia en España. El Centro de Investigación del Cáncer es un motor que genera nuevo conocimiento y mejoras que repercuten en la asistencia médica del cáncer.



Una de las dificultades de la investigación española, no es sólo la falta de estabilidad de financiación necesaria en una sociedad basada en el conocimiento como defiende la Unión Europea, sino también es la renovación generacional. El Centro de Investigación del Cáncer no es ajeno a esta realidad. Sin embargo, en estos tres últimos años se han incorporado nuevos grupos de investigación jóvenes procedentes de Francia, Reino Unido, y de otros centros españoles. De esta manera, rejuvenecen la plantilla con personal en el momento más productivo de la carrera investigadora. Es cierto que contamos con personal joven, la media de la plantilla de nuestro centro es de treinta años, pero normalmente los países con una larga trayectoria de investigación cuentan con más perfiles postdoctorales que predoctorales. Al Centro de Investigación del Cáncer le gustaría revertir esta situación, es decir, aumentar el perfil de investigadores jóvenes postdoctorales, sin que por ello se reduzca el número actual de investigadores predoctorales.

En definitiva, en el Centro de Investigación del Cáncer trabajan más de doscientas personas, la mayoría dentro de los grupos de investigación. Pero también cuenta con personal que trabaja en los servicios de apoyo a la investigación, imprescindibles para que los grupos puedan tener a su disposición algunas técnicas o gestiones necesarias para la actividad cotidiana de la ciencia. La oferta de servicios de apoyo a la investigación es una función crucial en un centro de investigación, de hecho, esta oferta no se limita a los grupos de investigación del centro, sino que está abierta a grupos externos.



La formación es un pilar de la ciencia, por ello, una de las actividades claves del centro son las actividades de formación. Una de las más destacadas es la formación de las nuevas generaciones que desean incorporarse al mundo de la investigación. De hecho, en el Centro de Investigación del Cáncer se imparte el máster, único en España, Biología Clínica del Cáncer. Los alumnos reciben una formación teórica y práctica personalizada desde el primer día. Por una parte, reciben una formación tanto en investigación básica como clínica del cáncer, para que adquieran esta visión global actual de la investigación oncológica, por otra, se integran desde el primer día en un grupo del Centro de Investigación del Cáncer, como un miembro más del equipo. De esta manera, los alumnos tienen la oportunidad de valorar en qué consiste la profesión del investigador. Y una vez que finalice esta etapa formativa, pueden continuar, si lo deciden, con el programa de doctorado para iniciar la tesis doctoral, que permite la especialización imprescindible para integrarse en el mundo de la investigación.



En definitiva, cientos de jóvenes investigadores se han formado en nuestros laboratorios en los últimos años, más de ochocientos seminarios científicos impartidos en el centro, que han estado abiertos a toda la comunidad científica para debatir determinados avances en investigación, en los últimos diez años se han aceptado más de dos mil setecientas publicaciones.



Cada publicación comparte los resultados de una investigación desarrollada en unos cinco años por uno o varios grupos. Este trabajo constante aporta avances, que serían imposible sin la colaboración de la sociedad. De hecho, cabe destacar el apoyo continuado durante años de la Asociación Española Contra el Cáncer a la investigación desarrollada por el Centro de Investigación del Cáncer.

Sin esta ayuda muchos resultados no habrían salido a la luz o se hubieran quedado sin más en un cajón cerrado, porque sin recursos la investigación no puede salir adelante. El conocimiento sólido que genera la ciencia nos beneficia a todos, porque permite hallar respuesta a problemas sociales, pero no de cualquier manera, sino empleando el método científico, que pone todos los medios para evitar el sesgo y error de toda actividad humana. Día a día, mes a mes, año a año, sin prisa, pero sin pausa y avanzando. No hay otra manera de trabajar para obtener evidencias, que no jueguen con nuestra salud.

## CURARSE EN SALUD

**Carmen Andrés Puertas**

*Médico epidemiólogo. Jefe del Servicio Territorial de la Junta de C y L de Palencia..*



**L**a expresión “curarse en salud” es una frase hecha, utilizada de manera muy frecuente, en nuestro idioma, para anticiparse a cualquier problema, que nos pueda surgir en el día a día.

El significado se ve muy claro, ante la posibilidad de que una situación en concreto, o algún acto, nos pueda deparar algo malo, nos adelantamos tomando las medidas posibles para evitarlo

Me ha parecido un buen ejemplo para abordar el papel de la Salud Pública, responsable de las Estrategias de Prevención, en nuestro Sistema Sanitario.

“La Salud de la Población como objetivo”. Va más allá de la salud individual, es la suma de la salud individual de cada uno de los miembros que formamos parte de esta sociedad.

Conseguir una salud global, y afirmar: “Objetivo alcanzado”, es sencillo decir, complejo llevarse a cabo, quizás ¿imposible conseguir?. Puede parecerlo, pero, con la necesaria implicación de todos y cada uno de nosotros, podemos conservar y mejorar nuestra salud, como bien máspreciado, desde el inicio de la vida, y acercarnos mucho a este concepto de población sana, que nos permita vivir en plenitud, tanto ahora como a las futuras generaciones.

Las sociedades modernas afrontamos desde finales del siglo pasado dos retos íntimamente relacionados, la transición demográfica y la transición epidemiológica.

Las enfermedades infecciosas, con las medidas de saneamiento, la mejora de la calidad de vida, el uso de antibióticos y las vacunas, dejaron de ser primera causa de morbi-mortalidad en los países desarrollados, y, en un determinado momento, pasaron a un segundo plano en las políticas sanitarias. En países no encuadrados en esta categoría, subdesarrollados o en vías de desarrollo, las enfermedades infecciosas han continuado siendo el principal problema.

En nuestro medio, al ir aumentando, progresivamente, la esperanza de vida de la población y, por consiguiente, envejeciendo, fueron apareciendo las enfermedades crónicas y degenerativas: enfermedades cardio-vasculares, cáncer, Alzheimer, y el ritmo de vida marcado en nuestra sociedad, propició la aparición de los trastornos de ansiedad y otras patologías relacionadas con la salud mental. Estas enfermedades suponen el 86% de las muertes y el 77% de la carga de enfermedad en los países desarrollados, lo que hace que los recursos sanitarios sean destinados al diagnóstico y tratamiento de estas patologías y disminuya lo destinado a prevención.

La aparición del Sida, en la década de 1980, y de otros agentes patógenos desconocidos hasta la fecha, entre ellos la Legionella, los Virus de las Fiebres Hemorrágicas, como el Ébola, etc, así como, la reaparición de otros, ya conocidos, hizo volver a replantear la situación y, afirmar, que las enfermedades infecciosas, emergentes y reemergentes, continúan siendo un grave problema de salud.

Más en un mundo que facilita la transmisión de unas personas a otras, de unos países a otros, con extraordinaria rapidez, es preciso tomar, inmediatamente, las medidas adecuadas. Por esto hay que estar siempre vigilantes: si no conocemos lo que ocurre no podemos actuar, la Vigilancia Epidemiológica es la clave para abordar los problemas de forma inmediata y coordinada.

La dramática situación pandémica vivida desde el año 2020, por la extensión del Coronavirus responsable de la Covid19, desde China al resto del mundo, no ha hecho más que confirmarlo, y ha demostrado la fragilidad de nuestra sociedad, ante las enfermedades infecciosas.

Nuestro sistema sanitario se ha puesto al límite tanto en recursos materiales, como, lo más importante, en humanos, hemos visto desestabilizar nuestra economía, y el coste en enfermedades y muertes, va más allá del económico, es imposible cuantificar tanto dolor. Merece una profunda reflexión el presente y el futuro de la Salud Pública.

Vivimos más, hemos ganado años a la vida, aquel objetivo de la OMS nos parece lejano porque lo hemos conseguido hace mucho, ahora el reto, es dar calidad a esos años de vida ganados, reduciendo patologías crónicas que dejan secuelas, invalideces y dependencia.

Cada día disponemos de mejores medios diagnósticos y terapéuticos a disposición de nuestros excelentes profesionales sanitarios. Tenemos la suerte de contar con una de las mejores Sanidad del mundo. Pero todo ello es muy costoso y si verdaderamente queremos mantenerlo, hay que buscar soluciones. Casi todos los problemas tienen alguna solución y, en Salud, hay una salida, que se llama “Prevención”. Prevenir es la clave para seguir adelante, esto es el objetivo de la Salud Pública.

Los distintos modelos por los que se define la salud valoran los factores que la condicionan o determinan, de forma positiva o de forma negativa, son los llamados factores determinantes y nos confirman que los estilos de vida contribuyen en un 50% a nuestra salud y, además, son prevenibles.

Sin embargo, el 90% del gasto sanitario es destinado al Sistema Asistencial, y solo un 10% a la Prevención.

¿Por qué no nos curamos en Salud si nos evita sufrir y además es más barato?



Es necesario abordarlo desde Salud Pública de forma conjunta e integradora para que nuestra sociedad pueda alcanzar su máximo potencial de desarrollo, salud, bienestar y autonomía, y en la que trabajar por la salud se asuma como una tarea de todos.

Desde la Prevención Primaria, se pretende potenciar estilos de vida saludables y prevenir factores de riesgo, que, además son comunes para muchas enfermedades. La Promoción y la Educación para la Salud desde la infancia y en todas las etapas de la vida, la alimentación saludable, la actividad física, la prevención del consumo de tabaco, de alcohol y drogas, la prevención de accidentes, la prevención de enfermedades infecciosas Programas de Vacunación a lo largo de la vida, el bienestar emocional y la seguridad del entorno familiar, educativo, social, laboral... van a conseguir que vivamos más y mejor.

Hipócrates en su fabuloso tratado “Del aire, de las aguas, de los lugares”, cargado de actualidad y que hace sombra a muchos llamados “ecologistas”, advertía de la importancia de todos estos factores y medio ambiente para la salud. Es fundamental lo que comemos, lo que bebemos, lo que respiramos y desde Salud Pública, con los programas específicos de Protección de la Salud, se controla que los alimentos, el agua, el aire sean seguros.

Si a pesar de toda esta prevención, la enfermedad aparece, pues no olvidemos que la biología humana contribuye a nuestra salud en un porcentaje, nada despreciable, del 27%, damos el siguiente paso a la Prevención Secundaria.

Con los Programas de Detección Precoz, detectamos problemas de salud antes de que den síntomas. Es decir, adelantamos el diagnóstico de patologías graves, y abordamos su tratamiento, de manera que se consiga la curación en un alto porcentaje de casos. Así se evita la carga de enfermedad que supone el diagnóstico tardío, el sufrimiento y la muerte.

Desgraciadamente, estos Programas de Diagnóstico Precoz, no pueden aplicarse a todos las enfermedades, tan solo a aquellos en los que la intervención diagnóstica y terapéutica precoz logren modificar el curso de la enfermedad.

Desde la Junta de Castilla y León, se iniciaron estos Programas, en la década de 1980, y se han ido incorporando nuevos, según la evidencia científica: Diagnóstico precoz de las Metabolopatías Congénitas, Diagnóstico Precoz de Cáncer de Cérvix, Diagnóstico Precoz del Cáncer de Mama, Programa de Detección Precoz del Cáncer Colorrectal. También el diagnóstico Precoz de la Hipercolesterolemia Familiar y el Consejo Genético del Cáncer.



**Junta de  
Castilla y León**

Consejería de Sanidad

Son muchos miles de personas diagnosticadas precozmente y curadas, pero aún así, los porcentajes de participación deberían mejorar.

Si, finalmente, no nos podemos Curar en Salud, y aparece la enfermedad, el objetivo, entonces, será “Curar” el proceso que padecemos, y volver a nuestra vida normal para seguir “Curándonos en Salud”.

Disfrutemos de nuestro día a día con estilos de vida saludables, participemos en todos los Programas Preventivos que nos recomienden y añadiremos años, de calidad, a nuestra de vida.

Acabo con una pregunta, invitando a la reflexión: *¿Cómo se puede controlar la transmisión de la Covid 19?, y una respuesta: “Con Prevención”, evitando la transmisión del Coronavirus, disminuyendo los contactos sociales, con la higiene de manos, las mascarillas y la vacunación de la población, que está salvando vidas, como siempre han hecho las vacunas.*



## LA UNIÓN HACE LA FUERZA

*Patricia Nieto Cantero*

*Responsable de Proyectos de Investigación, Fundación Científica AECC*



**L**A UNIÓN HACE LA FUERZA. Empiezo a escribir esta columna con el saber popular: “la unión hace la fuerza”, que resume muy bien la actividad que realiza y los medios con los que cuenta la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC).

Resumo un poco mi historia para poner en contexto lo que voy a contar en esta columna. Soy Palentina, estudié Biotecnología y, tras realizar mi tesis en el ámbito del cáncer de pulmón, comencé a trabajar en uno de los tres pilares de la AECC: la investigación.

Aparte de los otros dos pilares en los que se centra la actividad de esta organización: el apoyo a los pacientes de cáncer y sus familias, y el desarrollo de programas para prevenir la aparición de esta enfermedad en nuestra sociedad, la AECC financia actualmente más de 400 proyectos de investigación en cáncer que se están desarrollando en nuestro país, convirtiéndose en la principal organización no gubernamental de apoyo a la investigación en cáncer en España.

Las ayudas de la AECC a investigación en cáncer, tratan de financiar proyectos en todos los tipos de cáncer y todas las fases (prevención, diagnóstico, tratamiento, etc.), a la vez que intentan apoyar todas las etapas de la carrera investigadora de nuestros científicos: desde que están en la universidad, y quieren hacer unas prácticas en un laboratorio, pasando por jóvenes investigadores que ya tienen su doctorado y están iniciando su propia línea de investigación, hasta que son científicos de reconocido prestigio y realizan proyectos multidisciplinarios en los que participan varios grupos de investigación.

Pero es que la AECC está en constante evolución, intentando detectar aquellos aspectos de la investigación en nuestro país que necesitan un apoyo especial. Es por ello que su participación a nivel internacional es cada vez mayor, logrando que nuestros investigadores colaboren en redes internacionales que consigan acelerar la obtención de resultados y les permita acceder al conocimiento más actual y técnicas punteras.

Por otro lado, la AECC ha dado un paso adelante para favorecer el complejo y difícil proceso de transformación de los resultados del laboratorio en realidades aplicables a los enfermos de cáncer, para lo cual es esencial financiar todas las etapas que abarca el proceso de innovación. Todo ello con el objetivo de mejorar el diagnóstico, tratamiento y calidad de vida de los pacientes con cáncer.

Pero no solo eso, la AECC apuesta fuertemente por la investigación en el entorno clínico y es consciente de la necesidad de que nuestros especialistas médicos de cualquier rincón de España estén formados en los últimos avances en investigación y se impliquen directamente en ésta. Porque la equidad, el eje vertebral de la AECC durante los próximos 4 años, también tiene que ser una realidad en la investigación en cáncer.



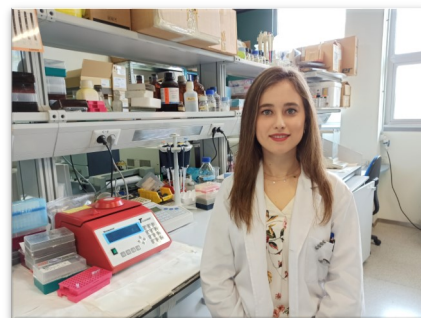
Me dejo en el tintero muchos proyectos que se ejecutan bajo el paraguas de este tercer pilar: investigación. Por nombrar algunos, desde la AECC se desarrollan iniciativas para fomentar la cultura científica de nuestro país, hacer incidencia política para cambiar la realidad de la enfermedad del cáncer en España, y un largo etc.

Pero no quiero despedirme sin mencionar uno, el Día Mundial de la Investigación en Cáncer. Este día conmemorativo, creado por la AECC, ha sido apoyado por las instituciones más prestigiosas de investigación en cáncer a nivel internacional, desde las de Estados Unidos, China, India, África y numerosos países europeos. En 1971, la AECC se comprometió formalmente a apoyar la investigación en cáncer creando este tercer pilar. Hoy, 50 años después, el mundo entero baila al son de la AECC durante un día, el 24 de septiembre, día del nacimiento del Premio Nobel español Severo Ochoa, para celebrar y reivindicar la importancia de la investigación en cáncer.

## Nueva Terapia Celular Universal: Células CAR-T Alogénicas contra ligandos de NKG2D

*Cristina Aparicio Fernández*

*Doctorado en Investigación Biomédica . Beca Fundación Científica AECC*



**S**oy Cristina Aparicio Fernández, investigadora predoctoral en el grupo de Terapia Celular del Instituto de Biología y Genética Molecular (IBGM-CSIC/UVa) de Valladolid.

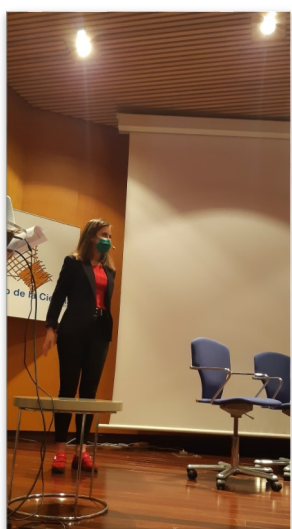
Nací en Palencia y estudié en el Colegio Marista Castilla y en el Instituto Jorge Manrique. Posteriormente, realicé el Grado de Biotecnología en la Universidad de León donde tuve la posibilidad de hacer un Erasmus en Bosnia y Herzegovina y, seguidamente, cursé el Máster de Inmunología Avanzada en la Universidad de Barcelona. Actualmente, gracias a la Beca Predoctoral de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), estoy realizando el Doctorado en Investigación Biomédica de la Universidad de Valladolid focalizándome en la investigación en cáncer.

El proyecto en el que me voy a sumergir durante estos años se centra en el desarrollo de una nueva terapia celular CAR-T alogénica dirigida contra ligandos de NKG2D. Dicho esto, ahora voy a desgranar poco a poco esta frase tan rimbombante. La terapia celular se basa en la utilización de células, como principio activo, con el objetivo de tratar enfermedades. Dependiendo del tipo de células que se utilicen y sus características, determinará para qué patología pueden ser útiles. Uno de los mayores avances de la terapia celular contra el cáncer de los últimos años es la terapia CAR-T, que ha conseguido curar a pacientes con cáncer que no respondían a ningún tratamiento.

Las células CAR-T se basan en linfocitos T, un tipo de glóbulo blanco, a los que se ha introducido una molécula CAR (Receptor de Antígeno Quimérico), que los dirige contra las células tumorales. Actualmente hay tres terapias CAR-T comercializadas en Europa y todas se encuentran dirigidas contra tumores hematológicos.

La principal desventaja de esta terapia es que es autóloga, es decir, se utilizan los propios linfocitos T del paciente para tratarlo. Esto hace que las células CAR-T se produzcan individualmente para cada paciente, lo que hace que sea extremadamente caro, limitando su financiación por los sistemas sanitarios. Además, su fabricación puede durar varias semanas, que pueden ser críticas para un paciente oncológico, y en algunos casos, las células inmunitarias de los pacientes pueden estar alteradas, imposibilitando la obtención del producto.

En nuestro proyecto se pretende desarrollar un producto CAR-T alogénico, es decir, fabricado a partir de células de un donante sano. Esto permitirá reducir los costes de producción y mantener un stock que estará disponible inmediatamente para cuando los pacientes lo necesiten. Para conseguir que estas células CAR-T se puedan utilizar de forma alogénica se deben eliminar varios genes, ya que si no pueden atacar al paciente produciendo una patología llamada enfermedad de injerto contra huésped o, por el contrario, que el paciente reconozca como extrañas esas células del donante y las elimine. Para ello utilizaremos una tecnología de modificación genética que se denomina CRISPR/Cas9 (Premio Nobel de Química 2020), la cual funciona como una tijera que corta en un gen específico, impidiendo que este se exprese.



Por otra parte, el CAR NKG2D que utilizamos en este proyecto es especial, ya que se puede unir a ocho ligandos distintos que se expresan tanto en tumores sólidos como hematológicos. Por tanto, esta unión entre el receptor CAR y los distintos ligandos permitirá dirigir la actividad inmunitaria del linfocito T contra múltiples tipos de tumores y así conseguir eliminarlos. Este CAR NKG2D también hay que introducirlo en las células y se realiza gracias a la utilización de virus, los cuales han demostrado en múltiples ocasiones su seguridad.

Por último, quería agradecer a la AECC la oportunidad que me ha brindado para poder realizar este proyecto cuya última finalidad es fabricar una nueva terapia celular universal CAR-T a un coste razonable para que pueda beneficiar al mayor número posible de pacientes. Además, me gustaría recalcar la gran labor que realiza en el fomento de la investigación y en la ayuda a los pacientes y familiares afectados por el cáncer.



## CÁNCER DE MAMA:

El más común y más curable para las mujeres

**Mary Luz Hermoso Elices**

*Médico de familia. Miembro de la Junta Provincial AECC Palencia*



**E**l cáncer de mama ha sido, en las últimas cinco décadas y continua siendo a día de hoy, la primera causa de muerte en las mujeres por patologías malignas, así mismo el tipo de cáncer que con más frecuencia sufren.

Mi relato comienza a finales de los años 80 y principios de los 90, cuando la supervivencia del cáncer de mama se estimaba algo por encima del 60% y se venía de tratamientos quirúrgicos muy agresivos que se hacían desde los años 70 consistentes en mastectomía con máxima radicalidad y extirpación de ovarios. La hormonoterapia (tratamientos antihormonales) estaba naciendo, el más conocido, el Tamoxifeno, fue aprobado en 1980 pero no fue hasta 1990 cuando se comprobó su eficacia como tratamiento adyuvante en determinados cánceres de mama.

En aquellos años yo ejercía mi profesión como Médico de Cabecera que es lo que hoy conocemos como Médico de Familia. Veía en mi consulta a mujeres con lo que ellas referían “tengo un bulto en mi mama”. Cuando explorabas esa mama el “bulto” no era incipiente y ya tenía un tamaño considerable. Era este el momento en el que comenzaban las pruebas diagnósticas para concretar las características de ese bulto y confirmar o descartar la malignidad del mismo. No en pocos casos los resultados eran de cáncer de mama como diagnóstico y era entonces cuando empezaban los tratamientos para empezar a ganar batallas que no siempre llevaban a ganar la guerra.

Los tratamientos comenzaban a cambiar. La cirugía conservadora era cada vez más habitual gracias a la radioterapia del volumen residual mamario que consiste en radiar las zonas que rodean el tumor evitando así la erradicación total de la mama. Comienzan los tratamientos con quimioterapia (uso de fármacos para destruir las células cancerosas) muy agresivos y muy limitante para la vida de las mujeres. Nunca olvidaré el quebrantamiento que tenían cuando volvían de su sesión de “quimio” y yo iba a verlas, quebrantamiento que les duraba hasta cuatro días antes de que les volviesen a dar la siguiente sesión. Las batallas que libraban las mujeres en estos años eran muy duras pero más de una se ganaba y de una supervivencia del 60% de la que veníamos en 1995 esta fue del 76,20%.

En estos años 90 no solo se producen estos cambios importantes en el tratamiento sino que también se avanza en los métodos diagnósticos, implantándose los cribados de cáncer de mama con Mamografías.

Por otro lado tras la “Declaración de ALMA-ATA”, que fue una conferencia internacional sobre la Atención Primaria de Salud celebrada en 1982, comenzaron a impulsarse las directrices allí acordadas para la prevención y el diagnóstico precoz de las enfermedades dando forma y contenido a diferentes Programas y Actividades que pudieran disminuir la incidencia de las mismas o al menos conseguir la detección precoz de muchas patologías.

En este marco que he descrito es en el que empieza a desarrollarse, desde Atención Primaria, el Programa de la Mujer que incluye la “Detección y Prevención de Cáncer de Cuello de Útero” y la “Detección Precoz de Cáncer de Mama”. Ambos dirigidos a población de mujeres sanas y en los tramos de edad en los que estas patologías son más frecuentes. Así en los Centros de Salud, ya puestos en marcha, comienzan a realizarse citologías y exploración de mamas al tiempo que se dan charlas, por parte de los profesionales del propio Centro, para la formación de las mujeres en la “Autoexploración Mamaria”

Comienza el nuevo siglo y la supervivencia media en el año 2000 ya fue del 82,80%. Entre este año 2000 y el 2010 se introducen nuevos quimioterápicos, nuevos tratamientos hormonales y comienzan las terapias dirigidas y biológicas como es en la actualidad la inmunoterapia (tratamiento contra el cáncer que estimula las defensas naturales del cuerpo, utiliza sustancias producida por el organismo o en el laboratorio para mejorar el funcionamiento de su sistema inmunitario y destruir las células cancerosas).

En esta misma década comienza a realizarse la biopsia del “ganglio centinela” lo que permite determinar la extensión de la enfermedad en el cuerpo, crear un plan de tratamiento adecuado y tener un pronóstico más claro.

Entre 2010 a 2020 el tratamiento del cáncer de mama, sin abandonar los anteriores, ha sido liderado por las terapias biológicas.

La incidencia del cáncer de mama, como la del resto de cánceres, está en continuo crecimiento que puede explicarse por diversos factores de los que además del aumento poblacional destacan el avance de las técnicas diagnósticas y el aumento de la esperanza de vida.

En 2020 la incidencia del cáncer de mama fue de 132 casos /100.000 habitantes con una probabilidad estimada de desarrollar cáncer de 1 de cada 8 mujeres. Se diagnosticaron 32.953 casos.

A día de hoy el cáncer de mama continúa siendo el tumor más mortal por ser el más prevalente en las mujeres. El 30% de cánceres en la mujer se originan en la mama.

El dato positivo a lo que he expuesto es que la mortalidad ha disminuido, se estima en un 14,6%, y la supervivencia continua aumentando, de forma que la supervivencia promedio a 5 años del diagnóstico es del 90% y a 10 años del 84%.

La investigación en cáncer de mama ha logrado grandes avances en las últimas décadas, incrementando las curaciones, prolongando la supervivencia y mejorando su calidad de vida. A pesar del desarrollo de nuevos fármacos y de tratamientos cada vez mas personalizados todavía en España mueren más de 6.000 mujeres al año por cáncer de mama metastásico.

*Es labor de todos apoyar las actividades e iniciativas que puedan tener las Asociaciones, que de forma incansable, ponen todo lo que pueden de su parte no solo para continuar ganando batallas sino para conseguir ganar la guerra.*

### III Congreso de Pacientes de Cáncer y Familiares de Castilla y León: Acompañando en el Duelo

*María Martínez San Martín*

*Psicóloga AECC Palencia.*



**C**on fecha 12 y 13 de noviembre se celebró el III Congreso para Pacientes de Cáncer y Familiares, en Castilla y León, organizado por la Asociación Española Contra el Cáncer.

El congreso tuvo un formato digital y estuvo compuesto por mesas de diálogos, conferencias y talleres, el objetivo era crear un espacio en el que se pudiera compartir información acerca de la enfermedad, llegando así a los pacientes y familiares que están viviendo un proceso oncológico y dando respuesta a sus posibles necesidades.

La Asociación Española Contra el Cáncer Palencia participó en el Congreso, y lo hizo hablando acerca del duelo.

**El duelo**, un proceso natural e inevitable, un proceso que todos experimentaremos en diferentes ocasiones, ante diferentes pérdidas, pero la pérdida de una persona a la que estábamos fuertemente unidos será el más complicado de superar.

Es importante, aunque no por ello fácil, normalizar el proceso de duelo y todo aquello que experimentamos cuando nos encontramos inmersos en él. Debemos conocer que el duelo no se trata de una patología, toda pérdida significativa conlleva un proceso de adaptación.

Nuestro objetivo, al exponer el taller “Acompañando en el duelo”, durante el congreso, era que, tanto pacientes como familiares, conociesen un poco más acerca de qué reacciones, tanto emocionales, físicas, cognitivas, conductuales y espirituales pueden aparecer; además de proporcionar alguna recomendación a la hora de experimentar este proceso.

En algunos casos, determinados factores pueden provocar que el curso normal del duelo se vea interrumpido debido a su intensidad, duración o al desarrollo de ciertas conductas adaptativas; es lo que conocemos como duelo patológico o duelo complicado. En el taller hablamos acerca de qué factores podían complicar el proceso de duelo normal convirtiéndolo en un duelo complicado, alguno de esos factores a tener en cuenta serían los siguientes:

- Muerte inesperada o violenta (asesinato, accidente, suicidio).
- Edad de la persona fallecida.
- Vínculo, relación de dependencia con la persona fallecida.
- Antecedentes psicopatológicos del doliente.
- Experiencias traumáticas previas.
- Otros factores que puedan estar generando estrés (conflictos interpersonales, laborales, herencia, etc.)

La mayoría de las personas que atraviesan un proceso de duelo normal experimentan un periodo de dolor, ira, aturdimiento, e incluso en ocasiones, culpa. A medida que pasa el tiempo estos sentimientos se van aliviando, pudiendo aceptar la pérdida y seguir con su vida.

En algunas ocasiones, puede ocurrir, que estos sentimientos se intensifiquen y no mejoren con el paso del tiempo; en este caso nos encontraríamos frente a un duelo complicado o patológico. Durante el taller del congreso pudimos ver alguno de sus síntomas:

- Emociones negativas que se cronifican interfiriendo en funciones de la vida diaria, llegando a incapacitar en casos extremos.
- Tristeza profunda, pensamientos recurrentes acerca de la pérdida.
- Dolor intenso ante cualquier referencia a la pérdida.
- Desarrollo de conductas desadaptativas.
- Conflictos interpersonales, aislamiento social.
- Síntomas físicos/somáticos. Reacciones emocionales exageradas ante situaciones de escasa importancia.
- Dificultad para desprenderse de objetos pertenecientes a la persona fallecida/Anulación extrema de recuerdos.
- Estado de ánimo decaído, culpa, baja autoestima.
- Falta de concentración.

Como hemos visto, el duelo forma parte de la vida, aún así, no estamos preparados para dejar ir a las personas que queremos y el vivir un duelo por el fallecimiento de un ser querido produce gran sufrimiento. Ofrecimos durante el taller algunos consejos:

- Recordar que el duelo se trata de un proceso de adaptación, no será un estado en el que vayamos a encontrarnos de forma permanente.
- Aceptar que pueden aparecer emociones y reacciones diferentes de las que habíamos imaginado (normalizar).
- Darnos permiso para vivir esas emociones y expresarlas.
- No comparar, nadie debe indicarnos cómo vivir nuestro duelo.
- No fijar límites en relación a su duración.
- Es necesario seguir rutinas.
- Cuidarnos, cuidar nuestro cuerpo.
- Aunque es posible que necesites momentos de soledad, intentar evitar el aislamiento.
- Buscar apoyo profesional.

Para finalizar, quisimos recordar a los participantes que ...

***“El dolor por la pérdida de un ser querido seguirá. Nos acompañará el resto de nuestra vida; pero ese dolor no será tan intenso e incapacitante. Ese dolor nos recordará que fuimos capaces de superar momentos extremadamente complicados y seguir adelante”***





## Un, dos, tres...cuatro. YO SOY UN POQUITÍN FUMADOR

Raúl Majo García

Enfermero Salud Laboral CAUPA



### 1.- Cuestión de sufijo-in

En ocasiones es muy difícil poder entenderse con las personas. En lo que a cuantificación de una medida se refiere, es más difícil aún. Cuando uno pregunta a una persona si fuma, puede resultar imposible, y uno puede esperarse cualquier tipo de contestación: Algo, no lo sé, un poco, de vez en cuando, sólo cuando salgo, con los amigos, cuando voy de cena, yo no compro, sólo cojo uno a mis amigos de vez en cuando (sic), un día a la semana... Esta contestación puede desarrollarse en frases enteras o incluso párrafos y podemos seguir sin saber realmente cuánto fuma: “no... pero yo sólo fumo un poco cuando salgo con los amigos o voy de cena, esto es, una o dos veces al mes, en verano algo más, pero no mucho”. Ciertamente es que los fumadores erróneamente considerados de pura cepa, lo saben y contestan de forma taxativa, da gusto entenderse con ellos: “Yo fumo veinte cigarrillos al día”.

Para ayudar a entendernos entre nosotros, tal vez sea mejor tirar de manual, y no enredarnos: Según la definición de la OMS de 1983, fumador es toda persona que haya fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de cigarrillos, o toda persona que haya fumado algo en la última semana. Ciertamente es que hay situaciones o patrones de consumo que no engloba, pero enmarca el asunto.

### 2.- Otra definición

El consumo de tabaco no es un vicio. El consumo de tabaco no es un hábito. El tabaquismo es una enfermedad crónica de carácter adictivo (muy adictiva, lo sabemos los que lo hemos intentado dejar), y es una enfermedad recidivante, por lo que a menudo requiere múltiples intervenciones y/o intentos de abandono. Nos crea una dependencia física y asociada al comportamiento que genera dificultad para el abandono del hábito tabáquico.

### 3.- Sólo unos pocos datos...

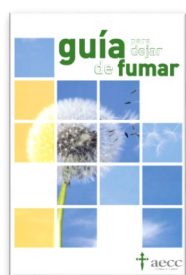
Aún hoy en día, en contra de lo que nos pueda parecer, una de cada cuatro personas en España fuma. La mayor parte de ellas tienen entre 24 y 45 años de edad, y se iniciaron en el consumo de tabaco entorno a los 14. Actualmente hasta los 18 años fuman algo más chicas que chicos, y fumar presenta algo de relación con el consumo de cannabis.

## 4.- Deshabituación tabáquica

El tabaquismo requiere un abordaje multicomponente. Coexisten diferentes métodos para abordar la deshabituación, todos ellos amparados por la Evidencia Científica. Se pueden agrupar en 4 estrategias, dentro del objetivo común a todas ellas de lograr el abandono del consumo.

Estas 4 estrategias son el Consejo sanitario, las intervenciones educativas individuales, las intervenciones grupales y la intervención farmacológica. Es especialmente importante comprender tanto por el paciente como por el sanitario, que el empleo de fármacos no se ofertará en la primera consulta a la persona fumadora. No es hasta que ha sido evaluada conjuntamente en consulta por su enfermera y médico, y cuando la persona se encuentra en las fases o de preparación o de acción para el abandono del tabaquismo, y el paciente está motivado, cuando se inicia la posibilidad de tratamiento farmacológico. Siempre dentro de una estrategia multicomponente, y nunca como primera opción. Este punto es a tener en cuenta, y más relevante ahora, que hay desabastecimiento de varios fármacos por problemas en su producción.

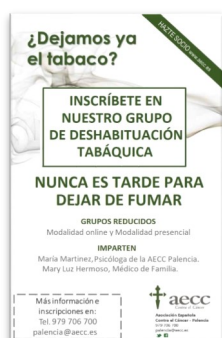
Los individuos que utilizan una combinación de varias estrategias, logran mejores resultados. Por encima de lo anterior en importancia, en orden de actuación, así como en prioridad, es la PREVENCIÓN.



Fomentar entornos y estilos de vida saludables, y EVITAR, desde la responsabilidad del propio individuo, desde su familia y desde la sociedad, el inicio en el consumo de tabaco, es fundamental.

El primer pilar en la lucha antitabaco es prevenir la iniciación en el consumo, junto con proteger de la exposición al tabaco. La importancia del ambiente familiar, no exponer a la población infantil, ni al humo, ni a productos de su combustión, ni a conductas de consumo de tabaco en sus familiares, así como no promover por acción u omisión, así como consentir que el menor fume, es el primer eslabón de la cadena. La observación de conductas en familiares fumadores pueden desencadenar una repetición de éstas por el menor. Por no hablar del fomento activo. Aunque parezca anacrónico, se siguen dando conductas de fomento del consumo de tabaco en menores de edad por familiares en celebraciones, reuniones familiares y/o fiestas.

**La Asociación Española contra el Cáncer en Palencia organiza Grupos de Deshabituación Tabáquica gratuitos, para ayudarte a decir NO gracias.**



## CUIDAR AL CUIDADOR

*Ana Ríoseras Gutiérrez*

*Psicóloga AECC Palencia*



**E**n Palencia durante el año 2021 hubo alrededor de 1.214 diagnósticos nuevos de cáncer.

La familia desempeña un papel fundamental porque disminuye el impacto de la noticia ayudando en la comprensión, en el manejo de las emociones, manteniendo la normalidad y continuidad en su día a día. También sufre su propio proceso de aceptación y adaptación durante el que suele desarrollarse un nuevo rol: el cuidador informal.

La tarea de cuidar es considerada una situación desafiante y de estrés que se mantiene a lo largo del tiempo donde se deben atender diferentes demandas y aprender a manejar situaciones médicas. A medida que avanza la enfermedad el cuidador debe asumir nuevas responsabilidades que pueden afectar a su salud física, emocional y social. Está demostrado que los cuidadores sufren un envejecimiento acelerado de su sistema inmune debido a las alteraciones de sueño, falta de actividad física, peor control de la dieta, aislamiento social y problemas emocionales.

La valoración cognitiva y el tipo de afrontamiento que realice el cuidador sobre la situación va a tener gran peso en su nivel de bienestar. Sentir el cuidado del ser querido como una forma de apoyo y demostración del cariño y no como algo impuesto es un factor de protección frente a la sobrecarga percibida.

Es muy frecuente que los cuidadores deleguen sus necesidades, apareciendo sentimientos de culpa y miedo cuando se dedican tiempo de descanso o centran su atención en algo distinto a su ser querido, o que sientan rabia y enfado por la situación que están viviendo. Estos sentimientos son normales, es bueno ser consciente de ellos y reconocerlos para poder actuar y evitar la sobrecarga.

Algunas recomendaciones que podemos ofrecerte son:

- Mantén una rutina, planifica tus actividades para poder aprovechar tu tiempo.
- Pon límites a determinadas demandas de manera que tu no te sientas culpable y no ofendas a la otra persona.
- Pide ayuda a otras personas.
- Descansa, la falta de sueño puede provocar irritabilidad, estrés, fatiga...
- Cuida tu alimentación.
- Realiza ejercicio que resulte de tu agrado. Ayuda a descargar tensiones acumuladas y aumenta la sensación de bienestar.
- Evita el aislamiento, dedica tiempo a tus seres queridos.

En la AECC, sabemos lo difícil que resulta desconectar de la tarea del cuidado por eso ofrecemos ayuda directa a los familiares durante todo el proceso de enfermedad.

Desde el servicio de psicología te ayudamos a hablar y a enfrentarte a los problemas, identificando los miedos y buscando de nuevo ese equilibrio necesario.

La trabajadora social ayuda a gestionar ayudas formales.

Los voluntarios pueden acompañar al familiar enfermo de manera presencial o telefónica y ofrecerte un respiro, también puedes acudir a talleres o actividades de la asociación para tener un momento de distracción agradable.



***¡Cuidarse no tiene nada de malo!***



## HOSTELERÍA HOSPITALARIA : UN SERVICIO QUE CUIDA

Mercedes Sanz Gordillo

*Técnico Especialista en Alojamiento del*

*Complejo Asistencial Universitario de Palencia (CAUPA)*



**E**n primer lugar, me gustaría dar las gracias a la presidenta de la AECC de Palencia, Rosa M<sup>a</sup> Andrés, con la que he tenido el placer de trabajar, por la posibilidad que me ofrece, a través de estas líneas, de dar visibilidad al trabajo llevado a cabo por un grupo de profesionales del CAUPA que, creo, es desconocido para una gran mayoría de personas. Me estoy refiriendo al Servicio de Hostelería del hospital, en su división de Cocina y Lavandería, servicios ambos propios de la institución y que, como uno más de los elementos del engranaje de un reloj, intentan llevar a cabo su labor para que el resultado de todos los profesionales sea el mejor.

A través de la comida, porque como dijo Hipócrates: “que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”. Por eso, se intenta personalizar en la medida de lo posible lo que el paciente recibe, eso sí, dentro del código de dietas que el Servicio de Dietética ha definido. Pero además de las dietas terapéuticas, las cuales restringen la cantidad o número de alimentos, se ha establecido un menú basal opcional con el que las personas que no tienen ninguna limitación, pueden elegir entre dos primeros, dos segundos y tres postres en las ingestas de la comida y la cena.

Y de la ropa, porque por la lavandería pasan uno a uno todos los artículos de lencería que surten al hospital. No solo la ropa que utilizan los pacientes (ropa de cama, toallas, camisones o pijamas...) sino también la uniformidad del personal. A través de nuestro trabajo, siguiendo unas prácticas correctas de manipulación y unos procesos de lavado, secado y planchado acordes con los distintos tipos de suciedad y características de las prendas, se consigue una correcta limpieza y desinfección de la ropa que ayuda a minimizar las posibles infecciones hospitalarias.

Esta es, muy a groso modo, la labor que llevan a cabo los profesionales que allí trabajan y a los que, en este momento, intento poner voz.

Pero en estas líneas no puedo dejar de referirme a lo que ha supuesto la pandemia del COVID, que ha sacudido nuestras vidas y que, pasados los peores momentos, todos estamos intentando olvidar, en la medida de lo posible, para recuperar poco a poco una cierta normalidad. Es indudable que, al igual que en nuestra vida particular, estos meses pasados han supuesto un gran estrés para todos y cada uno de nosotros como profesionales del ámbito sanitario, sobre todo por la incertidumbre y el temor a lo desconocido.



Y ahora quiero centrarme en lo que supuso esta situación para el personal del servicio de lavandería: se tradujo en la necesidad de implementar las medidas protectoras y correctoras para minimizar los riesgos inherentes a la manipulación y limpieza de la ropa y que nuestro trabajo estuviera a la altura de las circunstancias.

Además de un incremento enorme en la cantidad y calidad de la ropa a procesar, hubo que someter a la práctica totalidad de las prendas a unos procesos de lavado y desinfección muy agresivos para conseguir un resultado idóneo. He de decir que, aunque lo peor de la pandemia parece que ha pasado, el riesgo continúa por lo que la cantidad de ropa sigue siendo muy alta.

En este punto, recordar que todos y cada uno de los pacientes que ingresan en el hospital lo hacen con la única idea de recobrar su salud. Y aunque son muchas las patologías, los pacientes oncológicos merecen en este momento mi atención porque gran parte de los lectores de estas líneas habrán sido o estarán siendo tratados en el CAUPA, en las distintas plantas si procede su hospitalización o en el Hospital de Día Oncológico si requieren tratamiento ambulatorio, unidad esta última que ha visto cómo en los últimos tiempos ha aumentado de una manera considerable el número de pacientes. Y todos ellos necesitan, si cabe, una atención más especial por parte de todos los profesionales del centro.

Por todo ello, me siento muy orgullosa de la labor realizada por el personal del Servicio de Hostelería, y de la lavandería en particular, pues creo que, aún con luces y sombras, se cumplió con lo que tocaba hacer en aquellos momentos y, por supuesto, así seguiremos.



Para terminar, me gustaría pensar que cuando un paciente/usuario tenga en sus manos una toalla, un pijama o una bandeja con su comida, supiera del trabajo llevado a cabo por un grupo de personas que intentan cada día cumplir con su labor y ayudar, en la medida de sus posibilidades, a que el resultado de la actividad hospitalaria sea el adecuado.

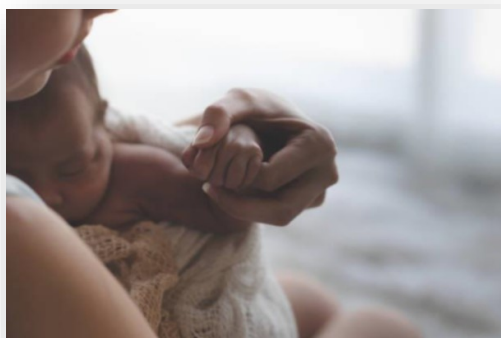
Muchas gracias por vuestra atención.

## EL MASAJE INFANTIL

**Mary Carmen Centeno Gutiérrez**

*Educadora de Masaje Infantil por la IAIM*

El Masaje Infantil se basa en el principio del tacto nutritivo entre seres humanos. Su objetivo es fomentar el vínculo afectivo entre las madres y padres y sus bebés, y aumentar los valores centrados en la familia.



En 1981 nació la Asociación Internacional de Educadores de Masaje Infantil y en 1986 se formó la primera Junta directiva de la IAIM (International Association of Infant Massage), aunque no fue hasta 1995 cuando se convirtió verdaderamente en internacional con asociaciones adheridas en EE.UU., Suecia, Dinamarca, Canadá, España, Italia, Noruega, Alemania, Rumanía, Rusia, Polonia, República Checa, Nueva Zelanda y Australia. Hoy en día, la IAIM es una asociación en crecimiento continuo. (Para conocer la actualización de las asociaciones adheridas, consultar [www.iaim.net](http://www.iaim.net))

La misión de la IAIM es “Promover el tacto nutritivo (o nutrición afectiva a través del tacto) y la comunicación a través de la formación, la educación y la investigación para que los padres, cuidadores y los niños sean amados, valorados y respetados en todo el mundo”.

En 1973, su fundadora, la norteamericana Vimala Schneider McClure, aprendió los conceptos básicos del Masaje Infantil mientras estudiaba yoga y trabajaba en un orfanato en la India (conocido el masaje hindú en occidente como “Masaje Santhala”). Relacionó la forma en que los niños interactuaban con el masaje y el cariño que recibían cuando eran bebés: “El Masaje formaba parte del cuidado del bebé”

Cuando regresó a EE.UU. investigó el impacto del contacto entre madres y padres e hijos y descubrió el libro “Touching”, de Ashley Montague, que explica cómo el contacto afectivo en la infancia tiene un efecto profundo en las madres y padres y en sus bebés física, emocional y espiritualmente.

Reunió toda la información sobre lo que había aprendido acerca del desarrollo y crecimiento infantil y las investigaciones aplicables sobre el tacto (primer sentido en desarrollarse dentro del útero, entre la sexta y novena semana de gestación, y el último en desaparecer antes de morir) y buscó estudios y referencias que confirmaran los beneficios del Masaje”) Infantil. En 1978 publicó “Masaje infantil, guía práctica para el padre y la madre”.



McClure elaboró un programa para un curso de cinco semanas que definió como “el arte de la comunicación” a través de las miradas, sonrisas, contacto, palabras, juego, etc.

En este programa todos los bebés son aceptados, se respetan sus necesidades y se crea un espacio entre familias facilitando el intercambio de ideas sobre crianza y promoviendo nuevas relaciones y apoyo mutuo entre ellas (fomenta la unidad dentro de la diversidad y reduce el aislamiento).

Los movimientos del Masaje infantil proceden de cuatro fuentes principales: la metodología hindú, la metodología sueca, las técnicas de reflexología podal y algunos ejercicios de yoga para buscar el mayor beneficio del bebé al recibir el masaje y la armonía en la madre o el padre al dárselo.



El Masaje Infantil es sencillo, no es invasivo, respeta el ritmo de cada uno y tiene muchos beneficios para el bebé:

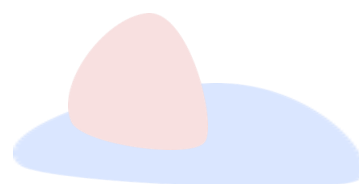
- Fomento del vínculo afectivo y tiempo mutuo íntimo y de calidad. •
- Regula sus estados de comportamiento. El ideal para el masaje es el de “alerta tranquilo”: sus ojos son brillantes y receptivos, focaliza la atención en su entorno, sus movimientos tranquilos y relajados, su respiración regular, expresa interés y concentración. •
- Estimulación de los aparatos circulatorio, digestivo y respiratorio, así como de los sistemas inmunológico, linfático, nervioso (coordinación y equilibrio) y endocrino (reducción del nivel de hormonas del estrés como el cortisol y aumento de los niveles de hormonas relajantes como la serotonina).

- Normalización del tono muscular e incremento de la flexibilidad.
- Mejora los patrones del sueño.
- Alivio del exceso de mucosidad (catarros), de molestias de la dentición, de dolores de crecimiento (tensión muscular), de cólicos, gases y estreñimiento (reducción de calambres gastro-intestinales)...



Tiene, además, beneficios para las madres y padres, ayudándoles a entender mejor al bebé observando y respetando sus señales y mejorando así las habilidades de crianza y la actividad positiva. Permite al padre involucrarse tempranamente, estimula la lactancia materna, e incluso se puede incluir en su participación a los hermanos para disminuir la rivalidad entre ellos.

El masaje infantil se da para relajar a los bebés conectándolos con sensaciones agradables y positivas y facilitando la relación emocional con su madre o padre, NO es un masaje terapéutico, por lo que en situaciones especiales como fiebre, infecciones, fracturas, cáncer, hospitalización, etc., hay que consultar siempre al especialista.



## TÉCNICAS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR

*José Ignacio Villamediana, Bruno Blanco*

*Osteópatas. Vital Salud Palencia*



**L**as Técnicas de Activación Muscular – NMIT (Neuro-Muscle Interaction Techniques) son un sistema preciso, diseñado para detectar, evaluar y corregir desequilibrios o debilidades musculares los cuales son responsables de la mayoría de dolencias que padecemos hoy en día.

### ¿Cuál es la función de un Activador Muscular?

Mejorar la comunicación de tu cerebro con tus músculos para optimizar al máximo su función. El Activador muscular ha de tener amplios conocimientos en Neuro-Fisiología, Anatomía y Biomecánica para poder aplicar los diferentes test musculares y así activar/conectar de nuevo tus músculos débiles con tu unidad central (cerebro) con un único objetivo: que funcionen de la manera más óptima y eficiente posible para proveer de estabilidad y movilidad a tus articulaciones, disminuyendo el riesgo de lesión y mejorando la fuerza muscular.

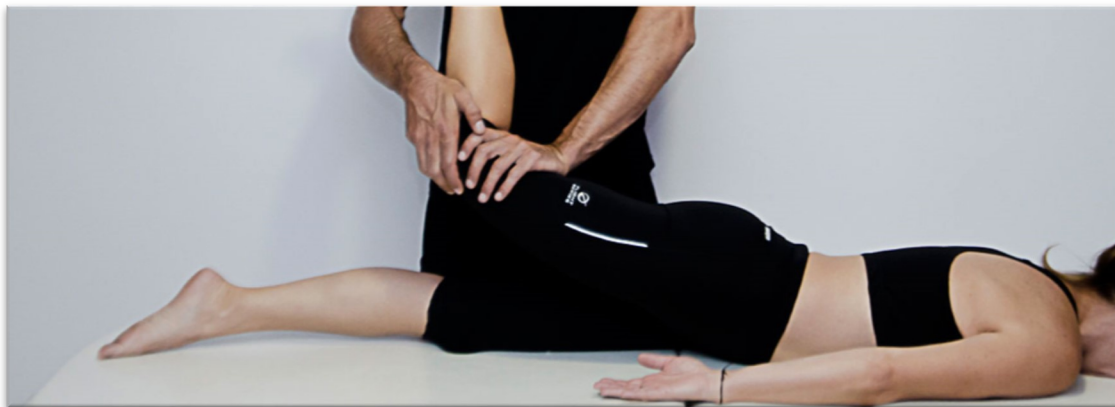
El ritmo de vida que llevamos actualmente, provoca que el sistema neuromuscular se torne menos eficiente. Esta inadecuada función muscular, provoca variados problemas músculo-articulares y patrones de movimiento compensatorios.

### ¿Cómo es una sesión de Activación Muscular?

La sesión de Activación Muscular comienza con una serie de test generales para localizar las zonas musculares más debilitadas para posteriormente realizar test más específicos en cada músculo del área seleccionada. Una vez detectados e identificados aquellos músculos que no se contraen adecuadamente se procede a “reactivarlos” por medio de técnicas manuales muy precisas en zonas muy concretas.

A continuación, se realizan varios re-test para validar la nueva capacidad de contracción muscular y comunicación cerebro-músculo para que puedan desarrollar todo su potencial.



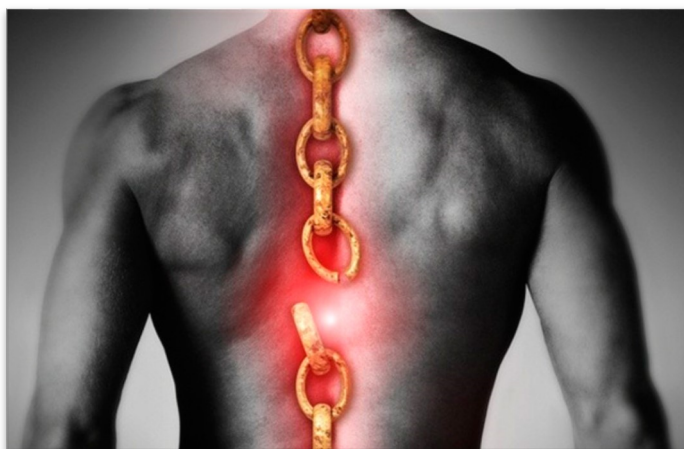


***“Gracias a las Técnicas de Activación Muscular podrás mejorar la movilidad, incrementar la fuerza, aumentar la estabilidad articular, disminuir el riesgo de lesión, erradicar síntomas dolorosos, mejorar el rendimiento deportivo, en definitiva, optimizar tu sistema muscular”***

Estas técnicas, unidas a un refuerzo específico con ejercicios de fuerza de los músculos débiles ya readaptados/activados, harán que todo el sistema muscular funcione a pleno rendimiento.

Las sesiones de Activación Muscular son un proceso, requieren de tiempo. ¿Una única sesión te puede ayudar? La respuesta es SÍ pero varias sesiones de Activación Muscular te abrirán las puertas a un nuevo mundo de bienestar.

***Y recuerda que tu cuerpo se compone de cadenas musculares y la cadena será tan fuerte como su eslabón más débil.***





## ACTIVIDADES AECC PALENCIA – SEGUNDO SEMESTRE 2021



### Actividades de Captación

- **Venta de productos solidarios** (sudaderas, calcetines, llaveros...)
  - Puntos de venta: En nuestra sede en Calle San Juan de Dios, nº5, 1º Centro
- **7 agosto.** Carrera cicloturista en Villaeles de Valdavia.
- **13 agosto.** Cuestación y mercado solidario de libros; Plaza de España de Baltanás.
- **15 agosto.** I Ascensión Solidaria; La Escalerilla Barruelana. Barruelo de Santullán.
- **16 agosto.** Cuestación en Torquemada.
- **16 agosto.** Cuestación en Dueñas.
- **20 agosto.** Entrega de cheque de los niños de Autillo de Campos por la venta de pulseiras solidarias.
- **22 agosto.** Cuestación en Alar del Rey.
- **16 agosto.** Cuestación en Venta de Baños por la fiesta.
- **26 agosto.** Cuestación en Cervera de Pisuerga.
- **2 octubre.** Carrera para menores y Carrera absoluta. 2ª Carrera Luis Navarro Izquierdo. Ampudia.
- **9 octubre.** VII Carrera Solidaria Contra el Cáncer de Mama en Cisneros.
- **16 octubre.** I Marcha Solidaria Contra el Cáncer, 30 Aniversario C. D. Villada. Villada.
- **17 octubre.** Carrera Popular AECC Palencia – Club Atletismo Cuatro Cantones. Parque del Salón, Palencia.
- **23 octubre.** Caminata Rosa Solidaria Contra el Cáncer. Dueñas.
- **23 octubre.** Carrera Solidaria a beneficio AECC. Saldaña.
- **27 noviembre:** Desfile Solidario de modelos de Carrión de los Condes. Teatro Sarrabia. Organizado por la Asociación de Amas de Casa de Carrión.
- **4 diciembre.** Olla ferroviaria. Cámara de Comercio Palencia. Calle Mayor de Palencia.
- **14 al 18 diciembre.** Mercadillo Solidario AECC Palencia Avd. Manuel Rivera 15, Palencia.
- **29 diciembre.** Concierto Benéfico Astudillo. Grupo Páramo y Tuna de Astudillo.

### Actividades de Difusión

- **1 julio, 11:30 h: Taller “Héroes y Heroínas Contra el Cáncer”.** Biblioteca pública de Palencia. Actividad dirigida a población infantil de 4 a 9 años.
- **5 julio: Presentación del tercer número “AECC Palencia, 25 Años a vuestro lado”.**
- **13 agosto, 19:30 h: Charla-coloquio AECC** Salón de actos del Ayuntamiento de Baltanás.
- **20-24 septiembre: Semana Cultural: 25 Años AECC Palencia**
  - 20 septiembre:** Quinteto Duero. Teatro Principal
  - 21 septiembre:** Cine Fórum. Teatro Principal
  - 22 septiembre:** Exposición “50 años de la Fundación Científica de la Asociación Española Contra el Cáncer”. Lécrac.
  - 23 septiembre:** Gala AECC: Jóvenes artistas palentinos. Teatro Principal
  - 24 septiembre: Día Mundial de la Investigación.** Conferencia a cargo de D. Eugenio Santos, Director del Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca. Centro Cultural Provincial.
  - 25 septiembre:** Taller Infantil “Héroes y Heroínas Contra el Cáncer” y Photo-call Guerra de las Galaxias. Plaza Mayor.
- **15-26 septiembre: Torneo de Pádel Solidario.**
- **19 octubre: Día Mundial del Cáncer de Mama.** Difusión en Calle Mayor, Monumento de la Mujer. Palencia
- **21 y 28 octubre: Charla AECC -voluntariado testimonial.** Colegio Maristas (1º Bach).
- **27 noviembre: Taller “Súper héroes y heroínas contra el Cáncer”** y cómo cuidarnos por dentro y por fuera”. Salón de actos de la Biblioteca Pública de Palencia.
- **7 noviembre. Mesa divulgativa** en el pabellón Mariano Haro, en colaboración con el Club Balonmano Palencia Femenino.
- **10 noviembre. Entrega de la Medalla de Oro de la ciudad de Palencia** en el Teatro Principal de Palencia.
- **10 noviembre. Comida de convivencia.** Hotel Rey Sancho.
- **12 y 13 noviembre. III Congreso Online de personas con cáncer y familiares.**
- **13 diciembre. Charla AECC** para alumnos de Curso de Monitor de Ocio y Tiempo Libre.



### Prevención y Promoción de la salud

- **Cursos de deshabituación tabáquica:** Varios días. Modalidad online y presencial.
- **17 noviembre. Conferencia Día Mundial Cáncer de Pulmón: Prevención del tabaquismo,** a cargo de la Dra. Gloria Sobrino, Neumóloga y miembro del Comité Técnico de la AECC Palencia, en la sede de la ONCE, Palencia.



### Actividades de Voluntariado

- **6 noviembre. Encuentro de la Plataforma de Voluntariado de Palencia.** Jornada de convivencia y formación. Aguilar de Campoo.
- **2 diciembre. Día Mundial del Voluntariado,** Plataforma de Voluntariado. Centro Cultural LECRAC, Palencia.
- **17 diciembre. Taller de Tarjetas Navideñas.** Centro Social San Juanillo. Actividad cancelada por situación COVID.
- **21 diciembre. Fiesta de Navidad.** Avenida Manuel Rivera, 15, Palencia. Actividad Cancelada por situación COVID.

### Talleres Ocio y Tiempo Libre

- **19 octubre – 14 diciembre. Taller de Iniciación a la Micología,** Todos los martes. Sede Colegio Oficial de Veterinarios con salidas programadas al campo.
- **27 octubre. Taller solidario Thermomix: Cenas saludables en rosa.** Hotel Castilla Vieja, Palencia.
- **Octubre – diciembre: Taller Costura.** Todos los jueves en sede AECC Palencia. Cada quince días en Junta Local de Villamuriel.

# ¿QUÉ ESCRIBES?

- El derecho a la salud en lectura fácil: 43 aniversario de la Constitución Española.
- El Pregón.
- Alimentando el cuerpo y el espíritu. Píldoras de nutrición y un paseo por el arte.
- Una medalla, fabricada en sueños.
- Un repaso académico.
- Vivir en la esperanza.
- Inversión en ciencia ¿Por qué aumentarla?
- El trabajo social en los juzgados.





## El derecho a la salud en lectura Fácil

### 43 aniversario de la Constitución Española

( Entre paréntesis los artículos que se citan )

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



**L**a Constitución reconoce **el derecho a la salud**. Es el derecho que tenemos las personas a que las instituciones protejan nuestra salud para evitar enfermedades y atendernos lo mejor posible cuando enfermamos. Para ello tienen que prestarnos buenos servicios sanitarios cuando los necesitamos, pero también tienen que prevenir la aparición de enfermedades (43).

**Prevenir** abarca muchas cosas, por ejemplo reducir la contaminación o prohibir fumar en espacios públicos. También hacer periódicamente mamografías para detectar el cáncer de mama o facilitar el control de sangre en heces para coger a tiempo el cáncer de colon o de recto. Y muchas cosas más. Pero prevenir es sobre todo educarnos en hábitos sociales y personales saludables. Esa educación nos lleva a contaminar menos, nos anima a hacer ejercicio físico, nos facilita dejar de fumar o seguir esos programas para descubrir lo antes posibles enfermedades. También nos anima a hacer voluntariado social.

El derecho a disfrutar de un **medio ambiente adecuado** (45), también es calidad de vida y protección de la salud.

Naturalmente el derecho a la salud tiene mucho que ver con **el derecho a la vida**, que reconoce el artículo 15. Este es un derecho principal, sin el cual ningún otro tiene sentido. Está por delante de cualquier otro. El derecho a la vida está también protegido por la declaración Universal de los Derechos Humanos (3) y por la Carta de Derechos Fundamentales de la Unión Europea (2), que también tienen que tenerse en cuenta para leer nuestra Constitución.

El derecho a la vida tenemos que entenderlo como el **derecho a una vida buena**, en **libertad** (1.1), con **seguridad** (17.1) y **dignidad** (10.1).

**En la protección de la salud todas las personas tenemos derecho a ser tratados de forma igual.** Dice en sus primeras letras la Constitución que la justicia y la igualdad son “valores superiores del ordenamiento jurídico” (1.1) Eso significa que justicia e igualdad tienen que tenerse en cuenta en todas nuestras normas de convivencia. El artículo 14 pone bien alto el principio de igualdad y el 9.2 obliga a las instituciones a hacer todo lo posible para que la igualdad sea un hecho no una mera declaración. Exige a las autoridades *ponerse a ello* en positivo, no complacerse en la mera declaración de principios. Esto es el Derecho.

La AECC ha difundido el lema de que “*el cáncer es igual para todas las personas, pero NO todas las personas son iguales frente al cáncer*”. Esto es la realidad.



Cuando sumamos justicia más igualdad tenemos el principio jurídico de **equidad**, que significa que no se puede tratar igual a los desiguales. Por eso son necesarias las **políticas de discriminación positiva**, de hacer más por los que más lo necesitan y cuando más lo precisan.

Las desigualdades frente a la salud son de tipo social, según la situación económica y las relaciones de las personas, o su edad o discapacidad; pero también por razones territoriales, según el lugar de residencia. Por ejemplo en Palencia no tenemos servicio de radioterapia, al contrario de lo que sucede en la inmensa mayoría de las provincias españolas.

Las desigualdades sociales se corrigen con políticas económicas y políticas sociales, que están para cuando fallan las económicas.

Entre los **derechos económicos** la Constitución contempla el derecho y el deber de trabajar y a una remuneración suficiente y sin discriminación, y también la regulación de las relaciones laborales (35). Establece la libertad de empresa (38) y los cauces para la negociación y el conflicto que equilibren las relaciones laborales (37).

Entre los **derechos sociales**, además del derecho a la salud, podemos citar la protección a la familia, a la infancia (39) y la juventud (48). La atención a las personas con discapacidad (49) y a las personas mayores (50). La distribución equitativa de la renta personal (40). La seguridad social y las prestaciones por desempleo. (41), el derecho a la vivienda digna y adecuada (47) y la defensa de los consumidores y usuarios (51).

Estos derechos sociales, más que verdaderos derechos son reglas o “principios rectores” que tienen que guiar la actuación de las instituciones públicas. Una aspiración que siempre es posible mejorar mediante servicios y prestaciones públicas.

En el Estado de las Autonomías reconocido en el artículo 2 de la Constitución y desarrollado en veinte artículos de su título octavo, se establece el principio de que las competencias se ejerzan y los servicios se presten por quién pueda hacerlo mejor por su proximidad y de la forma más eficiente, es decir al menor coste.

Por eso los **servicios sanitarios y sociales deben prestarlos las Comunidades Autónomas** (148.1.20ª y 21ª). La Junta de Castilla y León, en nuestro caso. El Estado puede establecer unos mínimos en estos servicios y prestaciones para garantizar la igualdad de todos los españoles (149.1.1ª).

En el 43 aniversario de la Constitución, después de dos crisis que se han amontonado una tras otra, poniendo a prueba nuestro Estado social (1.1.), ser constitucionalista en beneficio del bien común es serlo sobre todo de los derechos sociales, lo demás son exageraciones para salir en los medios en beneficio partidista. Ser constitucionalista empieza por pagar los impuestos que tocan de acuerdo con la capacidad económica de cada cual (31) para sostener nuestro Estado social y democrático de derecho (1.1.). En España no tenemos ni más impuestos, ni más Estado, ni más empleo público que en los países de la UE a los que nos queremos parecer en servicios. Al contrario, nos falta empleo público local y empleo social, el que nos presta servicios en primera persona en todas las etapas de nuestra vida, desde el mismo nacimiento.

Vista desde la historia, la Constitución de 1978 es un prodigio de estabilidad política en un país que desde la de 1812 ha tenido siete constituciones y más de 200 gobiernos. ¡Merece mucho la pena celebrarla!

(6 de diciembre de 2021, día de la Constitución)

## EL PREGÓN

*José Pedro Bravo Castrillo*

*Titulado Superior en Administración Sanitaria*



**N**uestra revista “NAC\_CER” se creó con la idea de que sus colaboradores pudieran expresar libremente sus ideas, realizar anotaciones sobre las lecturas que ocupan su tiempo, reflejar sus impresiones ante determinados hechos—se trata de un foro de encuentro y expresión sobre lo que pasa en nuestras vidas y lo que está por venir, así como escribir sobre sus venturas y desventuras personales, culturales o artísticas. En definitiva, una especie de cajón de sastre dónde todo tiene cabida.

Pero resulta difícil expresar por escrito las ideas que se agolpan en la mente y complicado ordenar los pensamientos, aunque no es menos comprometida la técnica de la expresión oral como instrumento de comunicación. Tengo que confesar que hay días en que no acierto a poner juntas dos palabras y otros en que resulto sorprendido por la fluidez del lenguaje. No importa, lo verdaderamente positivo es convertir la pluma en un apéndice de mi mismo y disfrutar con el secreto de escribir, que en definitiva se manifiesta cuando cogemos el tono del relato.

Hoy me siento frente a las páginas de esta revista como todos los días, con cuadernos que recogen pensamientos, anotaciones o ideas; con lápices de colores que aplauden mi decisión, y... me hablan, me alientan a escribir; con mi estuche verde del que va saliendo una legión de bolígrafos, rojo, azul, negro, que marcan un ritual importante para dejar la mente en blanco, buscar una profunda concentración y advertir acerca de mi intención de inventar y madurar una historia.

Asomo como siempre a estas páginas con ideas que fluyen en mi interior, pero con cierto temor a no estar a la altura de las circunstancias, aunque el pensamiento de que muchas personas darían cualquier cosa por estar en mi lugar, aquí y ahora, motiva más el deseo de expresarme con libertad.

Es esta libertad la que me mueve a actuar de pregonero en las páginas de esta revista. Sí, de pregonero, he dicho bien, porque pretendo que estas modestas líneas constituyan el anuncio en voz alta de algo que, siendo fruto de mi libertad de pensamiento y expresión, está sucediendo en este mundo tan globalizado. En definitiva esto es un pregón, entendido como tal académicamente, aunque nada tenga de anuncio para celebrar un festejo. O... a lo mejor sí, porque podemos festejar nuestra presencia en este interesante foro de encuentro, sincero, culto y tan alejado de otras manifestaciones carentes de principios y valores. ¡Una fiesta es hablar con respeto, convivencia, educación y delicadeza!.

¿Qué no sabes bien lo que voy a pregonar?. Te lo voy a mostrar, pero tiene que ver con actuaciones que no gestiona bien nuestra sociedad:

Quiero pregonar a los cuatro vientos que ya está bien de tanta violencia en pleno siglo veintiuno, en cualquiera de sus manifestaciones: Hombres contra mujeres, mujeres contra hombres, políticos de derechas y de izquierdas enfrentados entre sí, trabajadores y empresarios que se disputan el trabajo y el salario, Independentistas y Constitucionalistas que viven de forma diferente su pertenencia a una nación, jóvenes insatisfechos, jubilados, carteristas, golfos, macarras, contrabandistas, violadores, acosadores, depravados sexuales, antisistema, dirigentes corruptos, ... Con razón nos quejamos de quienes queman contenedores, destrozan coches o dañan monumentos, sin adentrarnos en otras horribles formas de violencia: matar, sobornar, lesionar, amenazar, humillar...

Mi pregón quiere denunciar a los malos profesionales, a aquellos que de forma incívica realizan indebidamente su trabajo y no contribuyen a la sociedad con un bien preciado que les ha sido otorgado. Se trata de trabajadores que no aman su trabajo, que carecen de ilusión, que no tienen espíritu de servicio a los demás, y que entre sus prioridades no se encuentran el compañerismo, la amistad en la empresa, el orden, la discreción, el respeto por la autoridad o el prestigio.

Quiero pregonar también, que ya está bien de dictaduras lingüísticas. Exigir en algunas comunidades autónomas a alumnos, comerciantes y profesionales el uso exclusivo de una lengua, bajo la coacción y amenaza a ser denunciados o a negarles una futura promoción, implica una flagrante intromisión en el derecho a la libertad lingüística. ¿Dónde se encuentra la tolerancia lingüística que propugnan algunos en todo el territorio del estado?. ¿Acaso discrimina el castellano por el uso y utilización de otras lenguas?.

Quiero pregonar también, que ya está bien del olvido en las aulas del latín, el griego, la historia, la literatura, la geografía y, en definitiva, de aquellas formas de enseñanza que animan a leer, a pensar y a comprender la realidad del mundo. Se ha dejado de incentivar el esfuerzo, el mérito y la capacidad, acomodándonos en el fracaso escolar y en el consuelo de que todos los escolares son igual de mediocres. Hoy el incentivo consiste en una huida hacia adelante de los alumnos de cuatro suspensos, no sea que se nos vayan a traumatizar y la liemos. Lo cierto es que los jóvenes de hoy ya no escriben cartas por navidad, bueno, para ser exactos no escriben cartas en esas fiestas ni en cualquier época del año. Para qué vamos a mentir, no escriben nada o muy poco –salvo honrosas excepciones–, entre otras cosas porque redactar les pone en un aprieto importante. Tienen problemas con la ortografía, con la caligrafía, con el uso del lenguaje, con la expresión y los recursos literarios. ¿No os parece que por eso el Informe Pisa nos sitúa entre los países de nivel cultural más bajo?.

La despoblación en los pueblos de Castilla y León, constituye el siguiente argumento para pregonar nuestra preocupación. Ahora no existe “el abandono” del que hablaba Miguel Delibes: Ya no hay barro en invierno, tampoco polvo en verano, las calles están pavimentadas, las casas rehabilitadas, sus gentes tienen acceso a la cultura, al deporte, a las nuevas tecnologías; pero... ¡La vida rural se muere!. Las gentes se marchan, porque el campo como medio de vida se está abandonando y no existen otras fuentes alternativas de riqueza para fijar población. La vieja Castilla ya no es la de siempre, porque ha evolucionado, se ha modernizado, pero necesita impulso, que los sectores económicos crean en ella.

Mi pregón se extiende a manifestar la inquietud por la crisis económica. ¿Verdad que hemos vivido un desmesurado sueño de opulencia y consumo?. ¿No será que nos hemos comportado por encima de nuestras posibilidades, ofuscados por el deseo de poseer cada vez más, de divertirnos mejor, de ser los primeros, olvidándonos de principios y valores?. Se decía que la economía española podía soportar la crisis porque estaba bien preparada, pero todo se ha desmoronado en un corto espacio de tiempo: Ha crecido la inflación, se destruye empleo, disminuye la actividad, se incrementa el endeudamiento público, se incrementan fuertemente las importaciones en detrimento de los sectores productivos españoles...

Por último, no puede faltar en este pregón una denuncia ante la falta de respuesta de las autoridades frente a una necesidad altamente demandada por los enfermos de cáncer del área de salud de Palencia: La falta de radioterapia en Palencia está generando una importante desigualdad social en salud a nuestros ciudadanos. No solo hablamos de costes económicos, sino también de fuertes inconvenientes derivados del gasto de tiempo y merma en general de la calidad de vida y bienestar que provocan los continuos desplazamientos y tiempos de espera, que se añaden a los ya de por sí desagradables efectos secundarios del propio tratamiento. La radioterapia es un pilar fundamental en el tratamiento del cáncer, contribuyendo al cuarenta por ciento de las curaciones. En este sentido, la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) y la sociedad Española de Oncología Radioterápica (SEOR) hicieron público un informe mostrando la realidad del acceso a la radioterapia en España. Con este informe, que lleva por título “Acceso al tratamiento de radioterapia en España”, se muestran las desigualdades en el acceso al tratamiento de radioterapia en España, señalando los costes tanto económicos, sociales y psicológicos, como los inconvenientes asumidos por los pacientes. Palencia figura en dicho informe como una de las cuatro provincias del país en las que no se aplica este tratamiento.

**Para estos días de Navidad que se acercan y para siempre...**

**¡Gloria sea en las alturas y paz en la tierra a los hombres de buena voluntad!.**

Palencia, a 20 de octubre de 2021

## 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



## Tiempo de castañas, ricas y saludables

*“La castañera asa los corazones del invierno”*

*“Las castañas están encuadradas”*

*“La castañera cuida el purgatorio de castañas”*

**Greguerías de Ramón Gómez de la Serna**

¡Qué entrañable la imagen de la Castañera en su puesto callejero, al calor del brasero, asando y vendiendo cucuruchos llenos de castañas asadas con su aroma y sabor dulce que nos calientan las manos y el alma durante el frío invierno!

La castaña es el fruto del árbol “*Castanea sativa*” que crece en lugares húmedos y sombríos de la mitad septentrional de la península y en las montañas del sur (Galicia, Castilla y León, Asturias, Cantabria, Navarra, País Vasco, Extremadura y Andalucía, entre otras y también en Portugal, principalmente en la región de Trás-os-Montes).

El venerable castaño, árbol resistente y longevo, testigo milenario de nuestra historia, fue plantado ampliamente en la Europa meridional por los romanos. Árbol noble del que se aprovecha todo: la madera, las cáscaras como combustible, las castañas para el hombre y las de peor calidad, para los animales. Y también contribuye al paisaje forestal.

Tuvo gran importancia en épocas de escasez y hambrunas por sus características nutricionales y la versatilidad de sus frutos. En tiempos en los que aún no conocíamos las patatas ni el maíz, las castañas se consumían de diversas formas y fueron esenciales y base de la alimentación en muchas zonas de Europa como fuente de hidratos de carbono y calorías. De hecho, el castaño se llamó “el árbol del pan”, pues las castañas tras secarse se convertían en harina que tenía múltiples usos. Posteriormente, allá por el siglo XVI, cuando el cultivo de la patata (se llamó entonces “castaña de tierra”) traída de América se generalizó, ésta se convirtió en un alimento básico y el protagonismo de la castaña disminuyó. Pero dejemos los tiempos de “Maricastaña” y volvamos a la actualidad.

Aunque la castaña sigue siendo un alimento típicamente otoñal, tiene hoy gran protagonismo en los recetarios, en muy diversas formas y en cualquier época del año (gracias a las distintas formas de conservación, por ejemplo, se pueden comprar congeladas) y también en las cocinas de vanguardia que marcan tendencia.



Existen numerosos tipos de castañas, pero la variedad que se consume habitualmente en nuestra zona es la castaña común o castaña europea. La “Castaña de Galicia” ha sido reconocida como Indicación Geográfica Protegida (IGP) (reglamento nº 409/2010). En esta zona la castaña sigue formando parte importante de seculares tradiciones gastronómicas y culturales. Ya lo decía Alejandro Dumas en su libro de viajes “De París a Cádiz”: *“Francia destaca por sus trufas, Castilla por sus aceitunas, Cataluña por sus ciruelas y Galicia por sus castañas”*.

En el norte de nuestro país la recogida de la castaña suele celebrarse con fiestas ancestrales como la castañada o magosto (que significa hoguera para asar castañas), una celebración en torno al fuego, las castañas asadas y la compañía. Es una fiesta agrícola que celebra el cambio de ciclo, una fiesta religiosa, que se celebra cerca del día de todos los santos y también gastronómica pues coincide con la matanza del cerdo y el vino nuevo. De ahí el dicho popular: *“Por san Martín se hace el magosto con castañas asadas y vino o mosto”*.

## Características nutricionales



La castaña, según el Código Alimentario Español, se considera un fruto seco, pues su parte comestible posee menos de un 50% de agua. Sin embargo, su textura, sabor y usos culinarios son diferentes a las del resto de los frutos secos (almendras, avellanas, nueces, ...) y también lo es su composición nutricional que se parece más a la de los cereales.

Es rica en hidratos de carbono complejos (40-50%), principalmente almidón <sup>3</sup>/<sub>4</sub> de ahí su textura harinosa<sup>3</sup>/<sub>4</sub>, con bajo índice glucémico, por lo que son absorbidos lentamente, manteniendo los niveles de glucemia y disminuyendo la sensación de hambre. Según va madurando la castaña, estos hidratos de carbono se van transformando en azúcares sencillos, aumentando su sabor dulce, igual que ocurre cuando se asan o cocinan.

La castaña, a diferencia de los otros frutos secos, tiene muy poca grasa (aproximadamente 3%), por lo que es el fruto seco menos calórico. 100 gramos de castañas aportan unas 200 kcal, a diferencia del resto de los alimentos de este grupo ricos en grasas y, por tanto, con mayor aporte energético (100 gramos de almendras tienen unas 600 kcal).

### *Las castañas son un tentempié alternativo bajo en calorías*

Son también fuente de fibra (» 7%, cantidad similar a la de algunos panes integrales), minerales (potasio, fósforo, magnesio, pero tienen muy poco sodio) y vitaminas (algo de vitaminas C y E y folatos, entre otras) y no tienen colesterol ni gluten, por lo que la harina de castaña es una buena alternativa para los celíacos.

Aunque hay pocos estudios sobre otros componentes bioactivos presentes en las castañas, se han aislado numerosos compuestos fenólicos, flavonoides, catequinas y otros con un destacado poder antioxidante y antiinflamatorio, importantes en la prevención de diversas enfermedades crónicas, cardiovasculares y metabólicas, como la hipertensión o la diabetes.

## Composición nutricional por 100 g de parte comestible



Moreiras y col., 2018	<b>Castañas</b>	<b>Almendras</b>	<b>Cacahuetes</b>	<b>Nueces</b>
Agua (g)	47,6	8,7	7,4	18,5
Energía (kcal) (Calorías)	209	604	599	611
Proteínas (g)	3	20	27	14
Grasas (g)	2,6	54	49	59
Hidratos de carbono (g)	40	3,5	8,5	3,3
Fibra (g)	6,8	14,3	8,1	5,2
Potasio (mg)	500	860	680	690
Sodio (mg)	11	6	6	3
Vitamina C (mg)	17	Trazas	1,2	Trazas
Vitamina E (mg)	1,2	20	8,1	0,8
Folatos (mcg)	141	96	110	66

**No tienen: gluten ni colesterol**

Las castañas, además de nutritivas, son extraordinariamente versátiles en la cocina y ofrecen múltiples posibilidades gastronómicas pues combinan muy bien con otros alimentos. Se pueden comer en dulce o salado, crudas, cocidas (en agua o leche), asadas  $\frac{3}{4}$  en brasas o al horno, secas  $\frac{3}{4}$  las llamadas castañas pilongas  $\frac{3}{4}$ , solas o acompañando a otros alimentos en forma de cremas, purés, guisos, rellenos o guarniciones, especialmente de carnes y aves..

También se pueden convertir en harina y usarse para hacer tortas o pan y en la repostería, en tartas, flanes, confitadas, en compota, en almíbar  $\frac{3}{4}$  como el *marrón glacé*, en helados, licores, ...

### Recuerda:

Consume una dieta variada y practica la moderación  
Realiza todos los días al menos 30 minutos de ejercicio físico  
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"*

Aprovechemos también para hacer una buena caminata terapéutica o “baño de bosque” como dicen los japoneses (*Shinrin-Yoku*, el arte japonés de disfrutar de un baño de bosque) para disfrutar, con todos los sentidos, de los numerosos castaños milenarios distribuidos por nuestra geografía, algunos de los cuales son tan monumentales, antiguos y singulares que tienen hasta nombre propio. Estos ejemplares constituyen un vivo testimonio de la importancia que tuvo el castaño a lo largo de la historia.

## Y ..... “Un paseo por el Arte”



Mariano Barbasán Lagueruela (Zaragoza, 1864 – 1924)

El castaño. Hacia 1918. Óleo sobre lienzo, 50 x 72 cm. Museo del Prado. No expuesto

<https://www.museodelprado.es/coleccion/obra-de-arte/el-castao/244112a5-6423-4107-944d-f02044bf1557>



Naturaleza muerta con castañas asadas sobre un plato -Giacomo Ceruti (Mili, 1698-1767)

fecha desconocida

Óleo sobre lienzo. 26,4 x 34 cm. Colección particular

## Cocina y Literatura

### Oda a una castaña en el suelo

Pablo Neruda, En: Odas elementales, 1954

*Del follaje erizado  
caíste  
completa  
de madera pulida,  
de lúcida caoba,  
lista  
como un violín que acaba  
de nacer en la altura,  
y cae  
ofreciendo sus dones encerrados,  
su escondida dulzura,  
terminada en secreto  
entre pájaros y hojas,  
escuela de la forma,  
linaje de la leña y de la harina,  
instrumento ovalado  
que guarda en su estructura  
delicia intacta y rosa comestible.*

*En lo alto abandonaste  
el erizado erizo  
que entreabrió sus espinas  
en la luz del castaño,  
por esa partidura  
viste el mundo,  
pájaros  
llenos de sílabas,  
rocío  
con estrellas,  
y abajo  
cabezas de muchachos  
y muchachas,  
hierbas que tiemblan sin reposo,  
humo que sube y sube.*

*Te decidiste,  
castaña,  
y saltaste a la tierra,  
bruñida y preparada,  
endurecida y suave  
como un pequeño seno  
de las islas de América.*

*Caíste  
golpeando  
el suelo  
pero  
nada pasó,  
la hierba  
siguió temblando, el viejo  
castaño susurró como las bocas  
de toda una arboleda,  
cayó una hoja del otoño rojo,  
firme siguieron trabajando  
las horas en la tierra.*

*Porque eres  
sólo  
una semilla,  
castaño, otoño, tierra,  
agua, altura, silencio  
prepararon el germen,  
la harinosa espesura,  
los párpados maternos  
que abrirán, enterrados,  
de nuevo hacia la altura  
la magnitud sencilla  
de un follaje,  
la oscura trama húmeda  
de unas nuevas raíces,  
las antiguas y nuevas dimensiones  
de otro castaño en la tierra.*



## UNA MEDALLA FABRICADA EN SUEÑOS

*Raúl García Yudego*

*Voluntario AECC Palencia*



**C**uando recibimos un premio, todos nos sentimos orgullosos, vemos recompensado un trabajo y un esfuerzo, además de ver valorada toda nuestra dedicación y compromiso.

El pasado 10 de noviembre, quedará para siempre grabado en nuestra memoria, cómo nuestra AECC de Palencia, recibía la medalla de Oro de la ciudad de Palencia.

Una medalla que llega con muchos matices y muchos colores:

Color dorado al ser la mayor medalla otorgada, color de plata porque además nuestra asociación cumple sus bodas de plata en la ciudad de Palencia, 25 años luchando y apoyando a los enfermos de cáncer y sus familias, color verde símbolo de la asociación y de esperanza porque se esperan grandes cosas fruto del esfuerzo y la solidaridad.



Era un día especial que se convirtió en inolvidable: La gala presentada por la periodista Eva Calleja, comenzó como no podía ser de otra manera convocando a Ramón Reyes (presidente de la AECC), la concejal de Servicios Sociales, Raquel Martín junto al alcalde Mario Simón (representando al Ayuntamiento de Palencia) y por supuesto a nuestra presidenta de la AECC en Palencia Rosa M<sup>a</sup> Andrés, en un marco y escenario incomparable que es el Teatro Principal de Palencia.

La aparición de miembros y voluntarios mostrando una serie de carteles con todo lo que significa la asociación, por todo lo que lucha, valores y principios. Acompañados de la música de Alba Wayra... hicieron todavía más emotiva la entrega, ya que lo fantástico de todo esto es que nos conocemos todos, todos hemos coincidido en una u otra ocasión y somos una familia unida que día a día crece.

Cuando llegó el turno de la entrega de la medalla, a todos se nos llenó el pecho de orgullo como se suele decir y vimos cómo Rosa no podía contener la emoción tras recibir el galardón y el diploma correspondiente. Claro, lo que no esperaba es que, en todo ese cúmulo de sentimientos y emociones, se me llamara a mí a un humilde servidor a recibir la medalla junto a Rosa.





Nervios, felicidad, orgullo, satisfacción, no sé qué decir o pensar claramente de ese momento... simplemente me levanté como pude de mi asiento temblando, no sé si conseguí o no abrocharme la chaqueta... qué más da... seguí caminando colorado y recibiendo manos, abrazos y palabras de tantos... hasta que llegué al escenario y me fundí entre lágrimas en un abrazo con Rosa que tanto significa para mí. Saludamos juntos a nuestra gente y bajé de nuevo aún con más nervios de los que subía.

Esta medalla tiene un pedacito de cada uno y todos tenemos un pequeño trozo de ella, la sentimos como nuestra y es merecida. Me quedo corto en palabras para hablar de lo que representa porque significaría hablar de Rosa, de los voluntarios y trabajadores de la AECC de Palencia, uno a uno, con todo lo que luchan, aportan y son.

Estoy seguro que este reconocimiento no va a ser el último; el gran equipo humano que formamos va a conseguir grandes logros y seguirá en su lucha, día a día contra el cáncer.



## UN REPASO ACADÉMICO

*María Jesús Rodríguez Hernández*

*Licenciada en Historia del Arte*



**H**oy me he levantado erudita y me ha dado por fondear en el lenguaje para poder llegar a identificar y definir nuestra asociación: la AECC de Palencia. Nada mejor que el diccionario de la RAE como herramienta ilustradora para conseguir este propósito. Veamos qué nos cuenta:

Dice el diccionario que una asociación es un “Conjunto de asociados para un mismo fin y, en su caso, la persona jurídica por ellos formada”. Esta definición ya nos indica que no es en exclusiva la organización en sí, el ente, sino que por encima de todo es el conjunto de individuos que la conforman y sostienen.

Seguimos con el diccionario en la mano —o con su versión informática, que es más ligera—, y encontramos que asociar o asociarse viene del latín “associare”, que significa “unir personas para colaborar en una obra”. Pero no vamos a conformarnos con esta definición tan genérica que valdría para una inmensa variedad de agrupaciones y seguimos indagando en la semántica de la palabra donde descubrimos los rasgos que definen una asociación. Así pues, la RAE nos indica que asociarse puede ser:

- 1.- Unir una persona a otra que colabore en el desempeño de algún cargo, comisión o trabajo.
- 2.- Juntar una cosa con otra para concurrir a un mismo fin.
- 3.- Relacionar (establecer relación entre personas o cosas).
- 4.- Juntarse, reunirse para algún fin.

Con todas estas definiciones resaltamos los conceptos esenciales: “juntarse”, “relacionarse”, “personas” y “fin”, y así vamos dando forma a esa idea vaga de cualquier asociación en general. De entre todos esos componentes destaca el componente humano, ya lo hemos dicho antes, como son los socios, voluntarios, profesionales y colaboradores que en ella actúan, y pacientes y familiares como objetivo de su intervención. Una vez identificados a los protagonistas y organizados convenientemente, solo nos queda detallar el propósito, el fin que estimula a este esforzado organismo.

La AECC de Palencia se define como una organización privada, benéfica y sin ánimo de lucro cuya finalidad se podría resumir así: asistir y facilitar el largo camino que tiene que recorrer una persona a la que le hayan diagnosticado cáncer. Una tarea sin duda delicada, extensa y comprometida en tantos aspectos que hacen de esta asociación un organismo digno de reconocimiento.

Y así ha sido, porque en 2021 se ha celebrado el 25 aniversario de su fundación. Pasito a pasito, día a día de trabajo continuado a base de entrega y dedicación se ha llegado a cumplir las bodas de plata. Por ello la AECC de Palencia recibió del Ayuntamiento la Medalla de Oro de la Ciudad, el más alto reconocimiento por su labor de servicio a la sociedad en apoyo y ayuda a los enfermos de cáncer.

Pero evitemos que los árboles nos impidan ver el bosque y aprovechemos para reivindicar una vez más ante nuestros dirigentes la implantación de la Unidad de Radioterapia en nuestra ciudad. Seguimos demandando con voz enérgica ese acelerador lineal con el que ya cuentan casi todas las ciudades del país, porque los palentinos no debemos ser menos importantes que el resto de ciudadanos y también merecemos calidad sanitaria.

Desde aquí, damos la enhorabuena a la AECC de Palencia, a todos y cada uno de sus colaboradores, voluntarios y profesionales. En definitiva, a todo ese apasionado colectivo que actúa con constancia y empeño por mejorar la vida de tantas personas.

## VIVIR EN LA ESPERANZA

**Raquel Marugán**

Voluntaria AECC Palencia



*“La esperanza es el único bien común a todos los hombres;  
incluso los que todo lo han perdido, la poseen todavía.”*

*Tales de Mileto*

**Corren tiempos recios. ¡Necesitamos esperanza!**

**C**ada día el mundo despierta con noticias que muestran nuestra vulnerabilidad y lo cerca que nos hallamos del precipicio. Pero gracias a la esperanza somos capaces de renacer y reconstruir nuestro futuro. Una virtud clave para esta sociedad desbordada por la angustia. Especialmente ahora que vivimos atrapados en un bucle de pesimismo por la situación.

Quizá sea este el momento de fortalecerla cuando parece que todo se derrumba. A veces es imprescindible un cambio de estado que podrá renovarse día a día con pequeñas metas, otras, sin embargo, será preciso agarrar cualquier asidero que nos evite caer en el desaliento.

Hoy escribo y dedico estas líneas a los que en estos momentos lucháis con esta enfermedad. Deciros que no os rindáis nunca. Intentadlo una vez más. Buscad en cualquier rincón, donde sea. Ensayos clínicos, terapias psicológicas o sencillamente en tener un mayor bienestar cada día porque para un paciente sin esperanza no hay futuro.

La palabra esperanza viene del latín “sperare” que significa esperar. Pero podemos hacerlo desde un conformismo estático o protagonizarlo de forma activa. Siempre fue el motor de mañanas en las que temí no despertar. Por eso me parece alentador compartir que gracias a ella la existencia es más fácil y se digiere mejor.

Pasar por el filtro del cáncer hace valorar el amanecer con el nuevo día o saltar sin saber la distancia que nos separa del suelo. Esta cualidad humana afianza y recobra el sentido de lo importante, vislumbrando la luz en el camino.

Es la creencia de saber que los problemas no serán eternos, que las heridas sanarán y las dificultades se superan. Nos lanza con fuerza al futuro, sacándonos de la desventura y de nuestras horas más oscuras. Es ese recurso final para encontrar el nuevo rumbo.

Toda nuestra vida gira entorno a la esperanza, sin ella la vida sería insoportable, incluso cuando creemos que ya nada podemos hacer, ahí también yace. Enraíza en nuestra mente a pesar de los obstáculos. Es esa ilusión que nos aferra a las posibilidades. Una llama constante para avanzar y confiar en un porvenir más favorable.

El cáncer te arrastra hasta lugares donde ni siquiera se la nombra, pero ella siempre aflora osada. Será ese puente que nos conducirá donde todo es posible. Un desafío para sobrevivir, aunque tan solo sea porque quien tiene esperanza vive de otra manera.

## INVERSIÓN EN CIENCIA

### ¿Por qué aumentarla?



*Miguel Conde Díaz*

*Colaborador AECC Palencia*

**D**esde todos los medios de comunicación se hace la reclamación de aumentar la inversión en ciencia hasta el 2% del PIB del país, voy a tratar de revelar los motivos que explican que esto debería llevarse a cabo, para esto voy a imitar al genial Jardiel Poncela y voy a mostrar mi punto de vista:

#### *Motivo número 1*

Evidentemente es social y con visión centrada a largo plazo, la administración considera esta acción de inversión como gasto, sin considerar los beneficios sociales que se pueden generar, veamos esto con más atención, se generan las siguientes situaciones:

Inmediatamente se consigue conservar, en su mayoría, el talento humano que actualmente se nos escapa. Los gobiernos de España, no importa el color político del gobierno del momento, olvidan que las personas (también los científicos) quieren un futuro profesional y personal, por lo que el talento y la genialidad no solo se mantendría en España en el momento actual, aprovechando sus ideas para magníficos inventos técnicos y descubrimientos científicos, por lo tanto es conservar y mantener el talento de nuestros científicos dentro del país.

Una vez asegurada la conservación del talento hay que aprovecharlo, hay que disponer de una red de empresas que organicen el trabajo de dichos científicos, *¡pero si esto ya lo tenemos!*, disponemos del tejido universitario que abarca todo el territorio español y además está repleto de sesudos catedráticos y ayudantes ambiciosos de medrar en su profesión, ambas categorías están entrenadas para reconocer el talento y transmitir los conocimientos, asegurando de este modo su preservación, por lo tanto es aprovechar y transmitir el talento dentro del estado.

Por lo tanto el motivo número 1 es social y consiste en mantener, asegurar y aprovechar el talento del que disponemos y al que preparamos.

#### *Motivo número 2*

Sin duda es el más importante y es económico, no podemos olvidar que sea una empresa privada o pública una inversión económica se efectúa para conseguir un beneficio económico, hay que rentabilizar hasta el último céntimo de euro que se detrae de las arcas públicas, esto se consigue a base de generar patentes de descubrimientos o inventos útiles, voy a poner un ejemplo sin echar mano del recurso fácil de recordar la actual pandemia o el descubrimiento de una cura para el cáncer, recurriré a la existencia y cantidad de uno de los recursos que en las próximas y cercanas décadas va a disminuir considerablemente en su disposición en ciertas zonas, ¿qué no pagarían los gobiernos o empresas privadas por disponer de agua dulce cuando únicamente existe agua salada?, ¿agua dulce sin el costo energético de una planta desaladora?, ¿aprovechar en su mayoría la energía del sol para ello?, ¿alguien piensa que dicha inversión no se recuperaría rápidamente?, ahora este argumento se puede trasladar a cualquier campo incluida la investigación contra el cáncer, enfermedad que lleva décadas siendo una de las causas de disminución de la calidad de vida, si no de la muerte de los pacientes.

Concluyo que la inversión mantendría y aprovecharía el talento que ahora mismo aprovechan universidades o empresas extranjeras.

## EL TRABAJO SOCIAL EN LOS JUZGADOS

Ana Infante Hoyos

Trabajadora Social Forense



**L**a profesión del Trabajo Social, definida por la Federación Internacional de Trabajadores Sociales como aquella “...que promueve el cambio y el desarrollo social, la cohesión social, y el fortalecimiento y la liberación de las personas...”, desarrolla su tarea en diversos ámbitos entre los que se encuentra la administración de justicia.

Desde sus orígenes el Trabajo Social a nivel internacional se conecta con el ámbito judicial participando en la creación de los tribunales penales de menores, así como en la promoción de diferentes iniciativas legislativas destinadas a promover los derechos de las personas en situaciones de vulnerabilidad social.

El desempeño del Trabajo Social en los juzgados y tribunales es a nivel pericial, es decir, prestando asesoramiento técnico a los operadores jurídicos (jueces/as, tribunales y fiscalía) en base a conocimientos científicos específicos.

Las labores del Trabajo Social forense (asesoramiento especializado) se sitúan inicialmente en el siglo XIX, ante la jurisdicción penal de menores infractores en el contexto internacional. En España, como consecuencia de la aprobación de la conocida como Ley del Divorcio de 1981 (Ley 30/1981) se incorporan los/as primeros/as profesionales del Trabajo Social al ámbito judicial.

En ese momento pasan a formar parte de los equipos psicosociales, desarrollando su actividad junto a profesionales del ámbito de la Psicología. Con una función primigenia asociada a los procedimientos judiciales de separación y divorcio, tratando de asesorar a la hora de establecer la organización familiar posterior a la ruptura conyugal, sobre todo en lo relativo al cuidado cotidiano de los/as hijos/as menores (guarda y custodia) en los contactos parentofiliales (régimen de visitas con el progenitor no custodio).

El desarrollo de la profesión hace que se pase a desempeñar la labor de asesoramiento en diversas materias tanto penales como civiles (menores infractores, vigilancia penitenciaria, discapacidades, menores en situación de riesgo o desprotección, etc.).

El medio para llevar a cabo estas funciones es el informe social pericial. Se trata de un documento técnico en el que se recoge la información relativa a la trayectoria vital y situación social de la unidad familiar o persona peritada, estableciendo consideraciones de cara a elaborar un diagnóstico social, así como una propuesta pericial en relación a la demanda realizada por el órgano judicial correspondiente. Esta labor se lleva a cabo con una metodología de trabajo en equipo.



El informe elaborado tiene carácter facultativo, lo cual significa que se solicita por el órgano judicial en caso de estimarse oportuno. Igualmente, no es vinculante, lo que supone que la decisión final corresponde a las instancias judiciales, siendo el informe pericial un medio de asesoramiento técnico.

En la evolución del Trabajo Social forense ha tenido especial relevancia el desarrollo legislativo en nuestro país, en concreto la Ley 1/2004 de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. En la misma se promueve la creación de las Unidades de Valoración Forense Integral conformadas por profesionales forenses del ámbito de la Medicina, la Psicología y el Trabajo Social, cuya función consiste en, a través de la valoración técnica, prestar asesoramiento para la toma de decisiones relativas a las medidas a adoptar dentro de las órdenes de protección, la calificación del delito cometido, o en las medidas civiles relativas a los hijos/as menores.

En los últimos tiempos nos enfrentamos a reformas legislativas que inciden en el rol que desempeña el Trabajo Social en la justicia. Así, cabe destacar la que se refiere a la protección de las personas con discapacidad (Ley 8/2021, de reforma la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica), implementando figuras de apoyo en su cotidianidad y toma de decisiones, y eliminando aquellas que suponían la limitación en el ejercicio de derechos fundamentales. Para ello se recoge la obligatoriedad de la elaboración del informe social que evalúe el contexto sociofamiliar de la persona con discapacidad y proponga las medidas de apoyo más adecuadas.

La inclusión de la pericial social en el ámbito judicial supone una humanización de la justicia, dado que tiene en cuenta diversas situaciones que tienen que ver con el contexto en el que se desarrolla la acción delictiva o el conflicto, resultando de especial relevancia a la hora de dar respuestas ajustadas a las necesidades de cada persona y/o familia.



# ¿ QUÉ TE APASIONA?

- La poesía de Rosalía de Castro, también importa en Castilla.
- Mujeres compositoras ¿Existen? Parte II.
- El retorno del sarcófago de la Orestíada a Husillos. Parte I.
- Mr.Goxx.
- Desde mi ventana.
- La cigüeña.
- La mirada limpia.
- Discernimiento, Otoño 6.
- A ti.





¿ Qué  
te apasiona?



## LA POESÍA DE ROSALÍA DE CASTRO, TAMBIÉN IMPORTA EN CASTILLA

Beatriz Quintana Jato  
Catedrática de Literatura



**L**a poesía sincerísima y humana que escribió Rosalía de Castro brota precisamente cuando el Romanticismo languidecía y los poetas brillantes y huecos componían sólo para el aplauso, y despreciaban el intimismo de Bécquer.

Es la suya también una poesía atrevida, que denuncia la pobreza y las vicisitudes que soportaban sus paisanos, y llora de impotencia ante «los campos de soledad» y «las viudas de vivos y muertos» en que la emigración dejaba sumida a Galicia.

Una poesía que también transparenta como pocas el sufrimiento y la tristeza que llenaron gran parte de la vida de su autora, una pena existencial que encontraremos posteriormente en poetas como Machado o Miguel Hernández («La aguda espina dorada» de que nos habla el primero, o «el carnívoro cuchillo» que encontramos en la poesía del segundo, son reflejo exacto de aquella «negra sombra» que persiguió a Rosalía desde su nacimiento hasta los últimos dolores de su enfermedad).

Y en esta España autonómica conviene también apreciar los valores reales de la poesía donquiota que estén, tanto por la universalidad de su mensaje como por el sentimiento íntimo que provoca en cualquier lector, ya sea castellano, andaluz o gallego.

Pero es necesario hacer un breve recorrido por su vida y su obra para conocerla mejor: hija ilegítima, y además de canónigo y de hidalga venida a menos, Rosalía nace en Santiago de Compostela un 24 de febrero de 1837 «de padres incógnitos» según registra la partida bautismal.

Tuvo una infancia llena de soledad, sin el cariño y el amparo de unos padres y con las murmuraciones y la ironía de los que la rodeaban y que ella no entendía.

Es ahí precisamente donde se forja su espíritu sensible y temeroso; hay que suponer que si su infancia hubiese transcurrido en un pazo, con el amor de una familia, nunca habría tenido un conocimiento exacto del sufrimiento de las gentes del pueblo como lo tuvo, incluso es casi seguro que nunca habría escrito en gallego, ya que éste fue un compromiso que contrajo con su tierra al oírlo por los caminos y los campos a la gente del pueblo.

Al mencionar el tema de la lengua gallega como instrumento de su mejor poesía, tengo que insistir en su gran valentía al hacerlo: *ella no conocía tratado o gramática alguna de gallego, ni siquiera había leído la poesía de los cancioneros medievales; es decir, que se guía exclusivamente por lo que oye, la lengua que escucha día tras días en el pueblecito de Ortoño a las gentes sencillas para las que escribe, aunque ella misma reconoce que tendrán que pasar muchos años antes de que ese público pueda leerla, pues en su mayoría eran analfabetos.*





Se relacionó desde muy joven con un grupo de escritores en el Liceo de la Juventud de Santiago, y «esta mujer poco amiga de vanidades, flaca, de poca salud, sin apellido, sin fortuna y sin grandes valedores» se casaba en 1856 con Manuel Murguía, periodista entonces y una de las personalidades más importantes que en el campo de las letras ha producido Galicia; pero hay que decir que aunque Rosalía siempre tuvo el apoyo profesional de su marido, la felicidad conyugal que encontró junto a él fue escasa.

En 1859 publica *La hija del mar*, novela romántica ambientada en Muxía, en cuyo prólogo se disculpa por publicar un libro siendo mujer.

La protagonista de esta obra es una expósita, Teresa, que es abandonada por su marido y tiene un niño que le es arrebatado por un golpe de mar, y lo mismo que la autora, vive llena de soledades y se encierra en su mundo interior.

Hay mucho autobiografismo en esta obra, Rosalía sentía una gran atracción por el mar como símbolo del regazo materno. Probablemente ella sintió en muchos momentos la tentación del suicidio, como la protagonista de esta novela que veía en el mar el lecho ideal para descansar de tantas fatigas. Es decir, la llamada del mar como la llamada de la muerte.

Después de cuatro siglos de inactividad y olvido de la lengua gallega, Rosalía publica en 1863 su obra, *Cantares gallegos*, que supone el inicio del «Rexurdimento» de la literatura gallega; con esta obra empieza a existir de nuevo como tal, y se inicia el verdadero proceso de regeneración cultural de Galicia.

Es un libro de reivindicación y desagravio hacia esa tierra y esa lengua a las que amó Rosalía más que a nada; pero confundir este libro con un conjunto de páginas costumbristas e idílicas teñidas de sentimiento, es empequeñecer su contenido. El libro es, en efecto, un canto a las bellezas de su tierra y a su gente, pero es también un deseo de demostrar a España que tanto el pueblo gallego como su lengua son dignos, al menos, de respeto.

La lengua gallega, según ella, es dulce y sonora como cualquier otra para escribir poemas, y no ese tonillo irónico con que es imitada más allá del Bierzo...

Por eso al analizar este libro es necesario aclarar que Rosalía no odia a Castilla, pero no puede ver belleza allí donde se desprecia a los suyos (Recordemos que ella tuvo que salir de Galicia acompañando a su marido por razones de trabajo, y vivió en varios lugares como Simancas o La Mancha. En aquellos años, la miseria hacía que muchos gallegos viniesen a trabajar en verano a Castilla, en unas condiciones terribles).



La obra fue publicada el 17 de mayo, y ese día fue elegido precisamente para conmemorar *El Día das Letras Galegas*.

En 1880 aparece su segundo libro en gallego, *Follas novas*, libro profundo y tremendo lleno de melancolía, en que la autora penetra hasta lo más hondo del ser humano. Será su última obra en gallego; cree saldada la deuda con su tierra, y dolida por las críticas recibidas (los seminaristas de Lugo apedrearon la imprenta donde se imprimió, y hubo numerosas protestas por el libro).

En el prólogo afirma que el poeta no puede ser ajeno a su tiempo, debiendo reproducir el lamento exhalado por otros labios (compromiso bien distinto de la poesía rosa de las mujeres de su tiempo). Este libro es «la conciencia de un pueblo oprimido y con pocas esperanzas de mejorar», y en él vuelven los temas del hambre, los niños abandonados, la emigración, las «viudas de vivos y de muertos»...

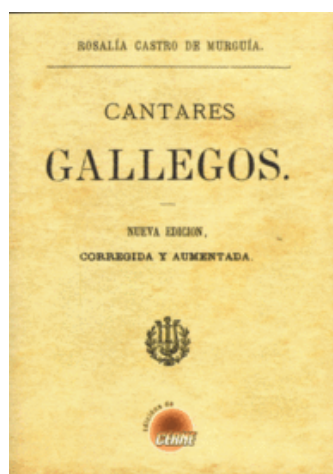
Sin embargo, la poesía de Rosalía es difícilmente analizable desde una perspectiva ideológica o política: a ella le duelen profundamente el sufrimiento y la injusticia, pero en mi opinión no pretende cambiar el mundo, por mucho que algunos intenten colgarle la etiqueta revolucionaria (aunque también hay que reconocer que sólo en la valentía que tuvo al plantear estos temas en pleno siglo XIX, podríamos ver un atisbo revolucionario.)

Sus últimos años los pasa en Padrón en medio de una gran soledad, desesperanza e intensos dolores. El cáncer se la llevó un 15 de julio de 1885, siendo trasladados posteriormente sus restos a Santiago de Compostela, donde reposan en el Panteón de Gallegos Ilustres.

Para finalizar, y como justificación de la importancia de esta mujer admirable, citaré a *Azorín*, nada sospechoso de feminismo: «En tanto que aquí, en la gran ciudad, los poetas lanzaban versos rotundos y enfáticos, allá, en un rincón de Galicia había una mujer que iba componiendo en silencio unas poesías delicadas, suaves, íntimas, henchidas de emoción».

Efectivamente, estamos ante una mujer que en el siglo XIX se atrevió a escribir, lo cual no es poco; pero que además escribió poesía, y en gallego, dedicando su obra a los campesinos y pescadores de su tierra.

Esta mujer que fue alabada y leída por Unamuno, Machado, *Azorín* o Juan Ramón Jiménez con admiración, merece nuestro homenaje hoy, en Castilla.



# MUJERES COMPOSITORAS

## ¿EXISTEN?

### Parte II

**Ana Estébanez Bueno**

*Profesora Honorífica Colaboradora de la Junta de Castilla y León.*



**R**etomo esta segunda parte del artículo sobre mujeres compositoras que apareció en su revista en el último número. Quiero de esta manera seguir contribuyendo a recuperar las vidas, dar a conocer los logros y sacar a la luz la desconocida obra de las MUJERES COMPOSITORAS a lo largo de la historia.

En la Enciclopedia Internacional de Mujeres Compositoras figuran más de 6000 compositoras, o sea, que como retóricamente preguntaba en la primera parte de este artículo, ¿existen?: la respuesta es sí, muchas y con mucho talento reconocido.

Las compositoras son mujeres dotadas de una gran capacidad que han demostrado contar con elevados dones intelectuales y una convicción profunda. Compusieron su música en sociedades que pusieron trabas a su formación, sociedades que les vetaban el acceso a trabajos en instituciones religiosas y laicas y, por último, sociedades con unos sistemas de valores sociales y culturales que se esforzaban en excluir a las mujeres del mundo de la composición. Para las que lo consiguieron ha sido un relato de superación y desafíos. Auténtico coraje. Encontraron su propia manera de ser a la vez mujeres y compositoras, desarrollaron sus carreras, con dedicación y profesionalidad que fueron apreciadas en vida y olvidadas con posterioridad. Trabajaron en una cultura musical dominada por hombres en la que cada una tuvo que encontrar la manera de expresar su excepcional talento aprovechando los resquicios que esta sociedad les permitía. Llegaron a ser compositoras contra viento y marea. Recuperarlas y celebrar sus logros es una labor de justicia que les debemos. Es difícil de comprender que en la actualidad todavía persistan dudas a la hora de investigar y promocionar obras compuestas por mujeres.

Es preciso situar a las mujeres compositoras en un plano de igualdad con sus colegas masculinos, alentar a las orquestas a programar con regularidad obras de mujeres, estudiar sus obras en los conservatorios, etc. Las compositoras son parte de nuestro legado cultural y el excluirlas nos empobrece.

A pesar de los impedimentos hubo muchas mujeres en todos los ámbitos que lucharon y emergieron, que consiguieron realizarse y entrar en la esfera pública. También gracias a hombres que, en esas épocas, fueron capaces de reconocer el talento y la discriminación que existía hacia las mujeres solo por el hecho de ser mujeres. No solo es necesario reflexionar, debemos encontrar nuevas formas de contar historias sobre mujeres creativas y poderosas.

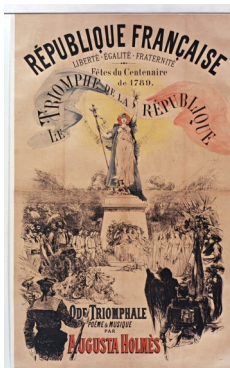
En la primera parte del artículo que se publicó anteriormente mencioné a mujeres relevantes en las artes y las letras y en esta segunda parte voy a reseñar a mujeres sobresalientes en diferentes campos de la investigación y la ciencia: antropólogas (Margaret Murray 1863-1963, Eleanor Leacock 1922-1987...), arquitectas (Gae Aulenti 1927-2012, Zaha Hadid 1950-2016...), astrónomas (Ruby Paine-Scott, 1912-1981, Vera Rubin 1928-2016...), biólogas (Margarita Salas 1938-2019, Lynn Petra Alexander 1938-2011...), científicas (Barbara McClintock 1902-1992, Lise Meitner 1878-1968...), físicas (Helen Czerski 1978, Jocelyn Bell Burnell 1943...), inventoras (Hedy Lamarr 1914-2000, Stephanie Kwolek 1923-2014...), geólogas (Etheldred Benett 1776-1845, Ida H. Ogilvie 1874-1963, ), matemáticas (Mileva Maric 1875-1948, Karen Keskulla 1942...), médicas (Gertrude Belle Elion 1918-1999, Elizabeth Blackburn 1948...), paleontólogas (Mary Anning 1799-1847, Margarita Belinchón García 1955...), químicas (Marie Curie 1867-1934, Rosalind Franklin 1920-1958...), vulcanólogas (Katia Krafft 1942-1991, Rosaly Lopes 1957), zoólogas (Tina Negus 1947, Juliane Koeppke 1954)...

El feminismo (desde la “Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana” de Olympe de Gouges en el siglo XVIII, pasando por el movimiento sufragista del siglo XIX... hasta los feminismos actuales), ha conseguido el reconocimiento público de las mujeres. Hoy, por fin, se exponen obras de mujeres en museos, se editan obras clásicas de poetisas, novelistas, filósofas, se programan compositoras en grandes auditorios, se conceden premios a mujeres en las ciencias, las artes, las letras... El reconocimiento de las creaciones intelectuales, científicas y artísticas de las mujeres es ya una realidad.

Los logros de las mujeres a lo largo de la historia figuran ya en la nueva ley de educación y en el nuevo currículum, aparecen mujeres creadoras y pensadoras, de las letras y las ciencias, y esto es un gran paso para la educación de nuestra infancia y juventud en la historia real que fomenta la igualdad.

A continuación presento una selección de compositoras que da continuidad a las mostradas en la primera parte de este artículo:

#### **Augusta Holmés (Francia, 1847-1903),**



Compositora, directora y pianista. Al principio de su carrera empleó un pseudónimo masculino (Hermann Zenta), hecho bastante frecuente entre las compositoras de su época. Se centró en la producción de obras orquestales y dramáticas. Escribió 3 óperas (incluidos libretos), 10 sinfonías dramáticas y cantatas, 7 poemas sinfónicos, 4 obras de cámara, 3 obras para piano, 10 colecciones de canciones... Compuso la famosa Oda Triunfal, texto y música, como encargo para la Exposición Universal de 1889, obra que exige la intervención de 900 intérpretes.

#### **Teresa Carreño (Venezuela, 1853-1917),**



Compositora, pianista, directora de orquesta, cantante de ópera, empresaria artística y maestra de generaciones de artistas. A los 8 años comenzó su carrera internacional como concertista de piano y con 10 años fue publicada su primera obra. Entre sus más de 75 obras como compositora figuran más de 40 obras pianísticas, vales, fantasías, caprichos, estudios, baladas, composiciones de cámara (Cuarteto para cuerdas en si bemol, Serenata para cuerda...).

#### **Amy Beach (EEUU, 1867-1944)**

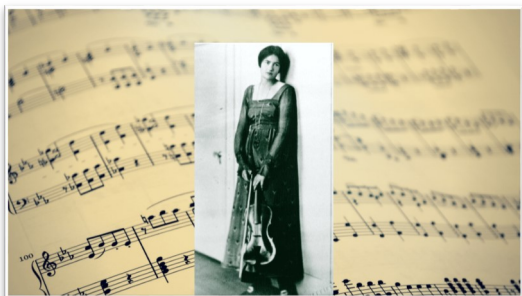


Compositora y pianista. Fue la primera mujer compositora reconocida en Estados Unidos. Fue una niña prodigio, con cuatro años comenzó a componer sus primeras piezas. Autodidacta, estudió todos los libros que pudo encontrar sobre teoría, contrapunto, armonía, fuga, composición, orquestación... Tradujo tratados franceses de Gevaert y Berlioz. Compuso más de cien obras, entre ellas: 6 obras de ópera y lírica, 2 obras sinfónicas, 18 obras de cámara, 32 obras instrumentales, 60 obras vocales, 1 concierto para piano... Como pianista, fue muy aclamada por los conciertos ofrecidos con su propia música en los Estados Unidos y Alemania. Su Sinfonía Gaélica, estrenada por la Orquesta Sinfónica de Boston, fue la primera sinfonía compuesta y publicada por una mujer estadounidense. Considerada una de las más famosas e importantes compositoras de su país, influyó en gran cantidad de jóvenes músicos y lideró organizaciones tales como Society of American Women Composers.



**Rebecca Clarke (Reino Unido, 1886-1979)**

Compositora y viola. A los nueve años empezó a estudiar violín porque su padre le dejó un violín Stradivarius en herencia. Estudió composición y adoptó la viola como fuente básica para su tarea de concertista y creadora musical. Se convirtió en una de las primeras intérpretes de orquesta profesionales, cuando fue seleccionada para tocar en la Queen's Hall Orchestra. Viajó a Estados Unidos donde se vinculó a la docencia y a grupos de cámara en Nueva York.



Luego recorrió los más afamados centros musicales de varios continentes como solista de viola. Entre sus obras editadas figuran: dos Duetos para viola y violonchelo, Sonata para viola y piano, Trío con piano, Salmo para coro, Rapsodia para chelo y piano, canciones con acompañamiento de violín, canciones sobre temas irlandeses, 24 obras de cámara, música concertante... Su música abarca una amplia gama de estilos del siglo XX, entre los que se incluyen el impresionismo, post-romanticismo y neoclasicismo.

**Nadia Boulanger (Francia, 1887-1979)**

Compositora, pianista, organista, directora de orquesta, musicóloga y profesora. Ha sido la pedagoga musical más influyente de la era moderna que formó a muchos de los grandes compositores del siglo XX (George Gershwin, Daniel Barenboim, Astor Piazzolla, Aaron Copland, Leonard Bernstein, Lili Boulanger, Rosa García Ascot, Narciso Yepes...).. y enseñó en las más prestigiosas instituciones musicales del mundo (Juilliard School, la Yehudi Menuhin School, la Longy School, la Royal College of Music, la Royal Academy of Music). Durante siete décadas, hasta su muerte a los 92 años, en su apartamento de París se reunían semanalmente músicos e intelectuales.

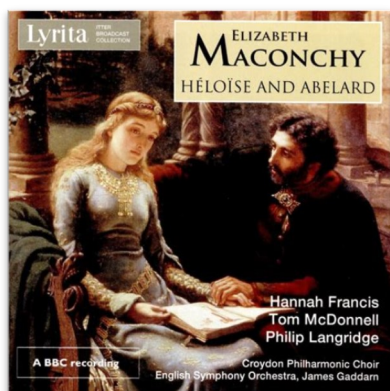


Se calcula que tuvo más de 1200 alumnos/as. Como directora de orquesta, fue la primera mujer que dirigió un concierto para la Royal Philharmonic Society de Londres, para la Orquesta Sinfónica de Boston y para la Orquesta Filarmónica de Nueva York. Hizo giras por Estados Unidos y Europa. En su obra destacan: 30 canciones para voz y piano, 3 obras para órgano, cello y piano, 3 obras para piano, obras para órgano, piezas orquestales, opera... Obtuvo innumerables reconocimientos: Caballero de la Orden de la Legión de Honor (República Francesa), Orden de Polonia Restituida (República de Polonia), Premio Henry Howland Memorial (Estados Unidos de América), Medalla de Oro de la Academia de Bellas Artes Institut de France (República Francesa), Orden del Imperio Británico (Reino Unido), Orden de San Carlos (Principado de Mónaco), Orden de la Corona (Reino de Bélgica)...



**Elizabeth Maconchy (R.U, 1907-1994),**

Compositora conocida sobre todo por sus trece cuartetos para cuerdas. Empezó a componer a los seis años. A partir de los 16 años estudió en Londres, en el Royal College of Music. Se interesó por la música contemporánea de Europa Central, particularmente en Béla Bartók, Alban Berg y Leoš Janáček. Continuó sus estudios en Praga, donde en 1930 estrenó su concierto para piano y la pieza orquestal de The Land. En 1933, escribió su primer cuarteto para cuerdas, el primero de trece que fueron escritos en un periodo de más de 50 años. El último de sus cuartetos para cuerdas, llamado Quartetto Corto, fue escrito en 1984. Después de las dificultades de los años de guerra, Maconchy recibió una gran cantidad de encargos y compuso gran cantidad de música para orquesta, grupos de cámara y voces, escribió tres óperas de un acto. Fue nombrada Dama comendadora de la Orden del Imperio Británico en 1987, Presidente del Composers Guild (Gremio de Compositores) y de la Society for the Promotion of New Music (Sociedad para la Promoción de Nueva Música).

**Sofia Gubaidulina (Rusia, 1931)**

Compositora y pianista. Es miembro de las academias musicales de Frankfurt, Hamburgo y la Real Academia Sueca de Música. Asoció la música con la trascendencia humana y el espiritualismo, buscando descubrir la profundidad y el misticismo del sonido. Su música está marcada por el uso de combinaciones instrumentales inusuales. Se le suele encuadrar dentro del minimalismo místico. Ha compuesto 12 obras óperas-líricas, 15 obras instrumentales, 13 obras sinfónicas, 55 obras de cámara, 23 obras vocales, 16 conciertos... Ha recibido 18 premios de composición: Prix de Monaco, Premio Franco Abbiati, Premio Estatal de Rusia, Praemium Imperiale en Japón, Premio Sonning en Dinamarca, Goethe-Medaille der Stadt Weimar, Premio de Música de Suecia... Además de los siguientes reconocimientos: Título honorífico de "Doctora en Humanidades" de la Universidad de Chicago, Profesora de Honor del Conservatorio de Kazan, Doctora Honoris Causa de la Universidad de Yale, León de Oro por toda una vida, para la sección de música de la Biennale di Venezia, Premio Fronteras del Conocimiento en la categoría Música Contemporánea, Doctora Honoris Causa en Música por el Conservatorio de Nueva Inglaterra, en Boston...





### **Teresa Catalán Sánchez (España 1951).**

Compositora, catedrática, doctora en Filosofía del Arte y Máster en Estética y Creación musical. Realizó estudios musicales en el Conservatorio de Pamplona, donde se tituló en Piano y Composición. En 1990, obtuvo por oposición la cátedra de Composición, Instrumentación y Formas Musicales, cargo que ejerce en el Real Conservatorio Superior de Música de Madrid. Dirige trabajos doctorales, imparte cursos y conferencias, colabora como jurado en premios y concursos nacionales e internacionales de composición e interpretación.



Es autora de varios libros, artículos y ponencias. Es miembro del Consejo Estatal de las Artes Escénicas y de la Música, del Consejo Artístico de la Música, del Consejo del Teatro Real y de la Academia de las Ciencias, las Artes y las Letras del País Vasco, Navarra y Aquitania. Como compositora, su obra se enmarca dentro de la música post-tonal, y la mayor parte de sus composiciones son instrumentales: El Rapto de Europa (Quinteto), Elegía Nº 1, 2, 3 y 4 (Piano solo), La Danza de la Princesa (Ballet-Orquesta Sinfónica), Esparzas (Mezzo soprano, Violín, Viola, Violonchelo y Piano), Rondó para un mayorazgo (Flauta solista y Orquesta de cuerda), Sine die (Clave), Zuhaitz (Mezzo soprano, Flauta y Piano)... En 2017 obtiene el Premio Nacional de la Música en la modalidad de composición, otorgado por el Ministerio de Educación Cultura y Deporte. En 2018 fue nombrada Catedrática Emérita del Real Conservatorio Superior de Música de Madrid. En 2021 recibió el Premio Príncipe de Viana de la Cultura, otorgado por el Gobierno de Navarra.

Tras esta selección, reducida por razones obvias, no quisiera terminar este artículo sin nombrar a otras grandes compositoras de la talla de: Oraib, 797; Condesa de Dia, 1140; Vittoria Colonna, 1490; Barbara Strozzi, 1619; Isabella Leonarda, 1620; Elisabeth Jacques de la Guerre, 1665; Elisabetta de Gambarini, 1731; Corona Schroeter, 1751; Franzisca Lebrun, 1756; Maria Teresa von Paradis, 1759; Hélène de y Montgeroult, 1764; Maria Szymanowska, 1789; Louise Farrenc, 1804; Clara Wieck, 1819; Paulina García Viardot, 1821; Cecile Chaminade, 1857; Ethel Smyth, 1858, Mel Bonis, 1858; Germaine Tailleferre, 1892; Lili Boulanger, 1893...

Ahora que sabemos de la existencia de mujeres compositoras, lo importante (como apunté en la primera parte del artículo) es escuchar su música. La música es un arte para ser escuchado, y os animo a deleitaros con la audición de sus creaciones (existen muchas obras de todas estas compositoras en Youtube). También os animo a empezar a disfrutar de las obras de pintoras, escultoras, fotógrafas..., a leer obras clásicas escritas por filósofos, poetas, novelistas... Debemos paliar nuestro analfabetismo generalizado sobre las creaciones de las mujeres, equilibrar nuestros conocimientos, para beneficiarnos del saber de la historia real de la humanidad, la historia que han construido juntos los hombres y las mujeres.

En mi experiencia personal este conocimiento me ha llevado al estudio de obras escritas por mujeres, cuando interpreto una pieza de una compositora, pienso en ella y en lo que tuvo que enfrentar para poder realizarse, y siento que le rindo un homenaje.

Desearía que esta inmersión en el mundo de las mujeres compositoras, os anime a escuchar su música y sirva también de homenaje a todas ellas.

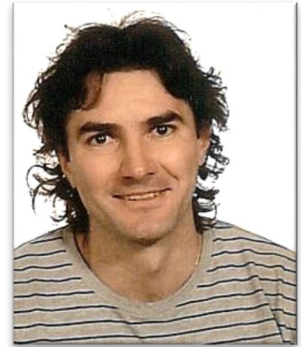


Mujeres Compositoras

## El retorno del sarcófago de la Orestíada a Husillos, Palencia (Parte I)

Juan Jesús Nevares Heredia

Arquitecto. Alcalde de Husillos.



### Husillos, Palencia, orillas del Rio Carrión un día de 1870

*-¡Jesusa, sal! Ya llegó la Guardia Nacional, ¡ya están aquí!*

*-¡No puede ser que se lo lleven, Petra! Era lo último que nos quedaba de la Abadía. ¡Esto está perdido!.*

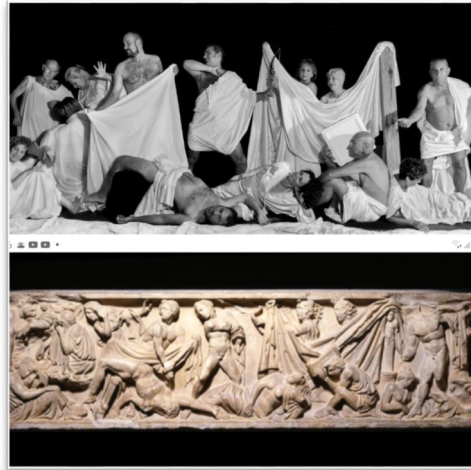
La gente del Husillos enfadada y arremolinada en la entrada de la Iglesia, deja paso a La Guardia Nacional. En la puerta, el Obispo y el Gobernador Civil de Palencia han venido a templar los ánimos de los vecinos, que ven como uno de los últimos vestigios del esplendor de su Abadía es cargado en un carro rumbo a Madrid. Resignados ven alejarse lo que los eruditos consideran el mejor sarcófago romano de toda la Península. Mientras La Petra y La Jesusa, ambas de riguroso negro lloran, pues sienten y saben que una parte de la historia del pueblo se va para no regresar.

¿Qué pensarían los vecinos del pueblo sobre aquellos torsos desnudos o semidesnudos y su significado? ¿Se preguntarían por qué, semejante impudencia estaba dentro de la Iglesia? ¿Serían conscientes de su importancia artística? Prueben a hacer este ejercicio tan curioso de ponerse en la piel de alguien de esa época, seguramente analfabeto en un pequeño pueblo castellano ante semejante obra. Son meras conjeturas pero pienso que tan solo un profundo respeto, una especial devoción, y una fuerte sensación de pertenencia, pudo propiciar la conservación durante 900 años de semejante pieza.

El sarcófago de La Orestíada o Sarcófago Husillos como se le referencia en el Museo Arqueológico Nacional, es un elemento datado en el siglo II d.C. ejecutado en mármol de Carrara y llegado a la Abadía muy probablemente alrededor de las postrimerías del siglo X debido al vínculo del Abad de la época con la Ciudad Eterna y con sus relaciones vaticanas. Con la llegada del Sarcófago a la Abadía, no llega simplemente un objeto bello, valioso y una pieza única, con él llega a Tierra de Campos, los pilares de nuestra Cultura Occidental, llegará Homero como compendio del legado mediterráneo oral, del clasicismo, llegará Esquilo el autor de la Tragedia narrada en el Sarcófago y seguramente coetáneos suyos como Eurípides etc., convirtiendo la Abadía de Husillos en una culmen de la cultura del momento. Y creo que esto, la llegada del mundo cultural post-homérico, TEATRO, FILOSOFÍA, ARTE clásico, griego y romano, el hecho más importante que trae este Sarcófago consigo, dándose cita en una tierra a priori, inhóspita.

Mas allá de la propia belleza, me imagino al Abad de Fusiellos, explicando las consecuencias de ser injusto y egoísta como lo fue Agamenón al activar la Guerra de Troya y ver su trágico final.

Explicando el significado de ira y el destino que depara a aquellos que la abrazan, como le ocurre a Orestes que mata primero a su madre Clitemnestra y su amante Egisto y luego es perseguido por sus remordimientos y miedos en forma de furias. O como seguramente los monjes hablarían del perdón de Dios o de la Virgen María que en forma de Atenea y provista de la balanza del Juicio Final, perdonan a un Orestes ¿arrepentido?.



El sarcófago verá Concilios y verá a Reyes y Cardenales, seguramente escuchará como por primera vez suena Erasmo de Rotterdam en español. Verá al emperador Felipe II venir a "despojar" a la Abadía del PIE DE SAN LORENZO, como reliquia fundamental para el gran monumento herreriano que estaba construyendo en El Escorial. Odiará y sufrirá al vil Duque de Lerma, que con sus intrigas y corruptelas desmantela la Abadía de Husillos en favor de Ampudia, donde hoy se ubica el archivo histórico de la Abadía.

Y tras el declive y el letargo, llega el día en el que las gentes del pueblo, impotentes, verán llevarse el sarcófago a Madrid bajo la intermediación del Obispo de la Diócesis y el Gobernador Civil, parando el posible motín popular. Y luego el silencio y el olvido de este vacío real.

Las generaciones en estos 150 años han perdido el vínculo, de ahí la importancia de hacer esa labor de ARQUEOLOGÍA SOCIAL, que haga despertar ese mismo sentimiento que hace llorar a las imaginarias Petra y Jesusa, entre los actuales habitantes del pueblo. Que piensen y se vinculen en lo que hubo, y que no sólo es arte romano de primera clase, sino que era filosofía, teatro, sabiduría y Cultura de primera clase. Hemos de sentirnos herederos del gran legado de aquellos años en Husillos y Palencia, reivindicando esos valores y extenderlos e inculcarlos a los más pequeños, cultura y saber, y es por eso, por lo que el hecho de hacer una simple fotografía nos pone en contexto y sirve para desenterrar ciertos sentimientos de vínculo y nos acerque a lo que fuimos y nos sirva para desear conseguir tan ansiada pieza.

Realizar una réplica del sarcófago no es ni mucho menos un reclamo turístico, pues desde hace varios años, las personas de la Corporación creemos firmemente que lo que se debe crear en Husillos y en los pueblos en general, es un pueblo vivo y con calidad de vida global, en todos los aspectos; oferta cultural, actividades, infraestructuras etc., para sus habitantes, sabiendo que eso lógicamente será un atractivo para personas y visitantes. Hemos de ser los actuales habitantes, de los pueblos, los verdaderos protagonistas del desarrollo de nuestro entorno pues somos los que vivimos aquí, los que hemos de querer que nuestro espíritu se vea ensanchado con la mezcla de historia y de naturaleza, de patrimonio y de realidad y así entre los ecos de las piedras del pasado resuenen en nuestras mentes mientras creamos un presente lleno de vida.

## MR.GOXX

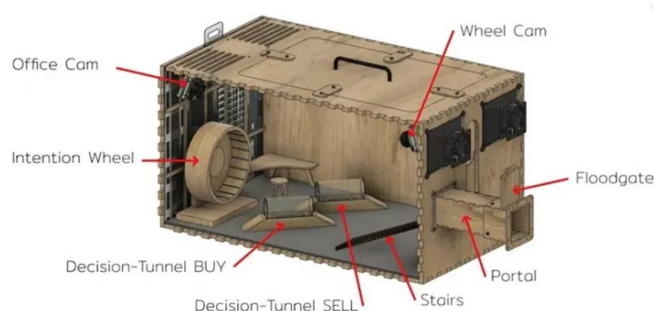
*Roberto Martínez.*

*Oficinista*

¿Soy un desagradecido?, ¿lo soy ahora que vivo en Ferney, frontera con Suiza? Tal vez, pero si tengo que decir lo que soy mejor utilizaré otra palabra: millonario. No quiero mirar atrás le decía y sigo diciendo. Su respuesta siempre fue la misma, ahí tienes, toma la pasta y corre.

Arrojó luz en la oscuridad, me dio felicidad y ayudó a sobrellevar esta pandemia que no termina, no se puede pedir más. Hablo del rey de las criptos, del emprendedor Mr. Goxx. Otro nivel, nada que ver con Dolly, nuestro primer mamífero clonado, hoy en día expuesto en el museo nacional de Escocia. Nada que ver con el perrito de Pávlov, ¿alguien sabe cómo se llamaba?, ¿Quién se acuerda de Lai-ka, de Copito de Nieve, de la mula Francis, Rintintín, el osito Misha, la mona Chita o la abeja Maya? Seres que han contribuido a estar donde estamos, en el génesis del apocalipsis. Aunque a Mr. Goxx muchos le han emparentado por error con el pulpo Paul, visionario que pronosticó con éxito los resultados de los partidos jugados por Alemania en el mundial del 2010.

Goxx Box: The trading office



Esas comparaciones lúdicas desvían la atención, Mr. Goxx es hijo de su tiempo, un trader que superó al S&P 500. La última orden de compra que dio fue 1077,8 TRX a 99,99 euros y la última venta de 3229,4 a 298,31. Estoy hablando de TRX, algo muy serio, la cripto que va a romper con todo. Miento, ya rompe, tecnología P2P.

Se ha hablado de sus condicionantes, de su vida íntima y ratonil, de su afiliación política y la idea que tuvieron varios dirigentes de incluirle en sus programas de partido, PSOE, PP, VOX, Ciudadanos, Teruel Existe, Bildu, la CUP y Podemos. Hasta que el comisario Villarejo lo aclare nadie puede dudar que todos se relamían con sus rendimientos y veían en él un referente para sus causas.

Afortunadamente no tuvieron la ocasión de intimar con él ni de hacerse millonarios gracias a él.

Cuando le conocí mi fortuna era de 326 euros, lo que pude ahorrar tras trece años de interino como auxiliar administrativo en la administración. Él tenía la oficina junto a su jaula, sencilla, rudimentaria, mullida con sustrato, aunque no faltaban scripts de software, microcontroladores, computadoras de placa única, ordenadores e impresora de 3D. Al amanecer daba un millón de vueltas a la rueda para elegir la criptodivisa y a continuación salía por uno de los dos tubos llamados Venta y Compra, ¡To the moon! De inmediato los dispositivos electrónicos comenzaban a funcionar. Su cartera era amplísima, incluía las típicas, Ethereum, Bitcoin, Litecoin, Uniswap y un largo etcétera hasta llegar a treinta diferentes. No todo le valía, por ejemplo, no quiso entrar en Pornrocket, mi favorita. Discutimos por ello y me hizo sentir como el mono con los ojos vendados que lanza dardos a la lista de cotizaciones. Lisa Sparks intervino apoyándome, pero Goxx acabó echándonos, nos bloqueó la participación por Twitter. Movido por mi furia no tardé en discutir también con ella, Lisa Sparxxx, récord mundial de Gang Bang, la fan número uno de Mr. Goxx que supo volver a él reconociendo su error públicamente y pidiéndole perdón.

Tú eres para mí Voltaire y Charles Marie de la Condamine, gritó en el foro, sin que nadie entendiese nada. A veces entro en bucle ¿por qué discutimos?, ¿qué subyacía detrás de mi estúpida certeza? o fue algo más sencillo, un problema de ego, una mezcla de humillación y miedo. El miedo de despertarme por las mañanas con ese gráfico sanguinolento que pronosticaba la caída del bitcoin tras su prohibición en China. Miedo y ahora lo sé, envidia. ¿Envidia de alguien que jamás se permitió una mala cara y asumió con indiferencia las felicitaciones de Elon Musk?

No lo reconocí en su día pero ahora confieso, hice lo contrario de lo que dije y aferrado a su cola del ratón copié órdenes, compré lo que propuso y gracias a ello, no sé si lo he dicho, soy millonario, tengo algún que otro problema con Hacienda... y sigo los pasos de Voltaire.



P. D. Mr. Goxx falleció el pasado 24 de noviembre de 2021. El deceso quedó recogido en todos los medios. Fue un día triste, uno más en este año.

Gracias maestro.



## DESDE MI VENTANA

*Milagros Santiso Martínez*

*Voluntaria AECC Palencia*



*Comparto contigo mi mirada en tiempo de Covid. Gracias*

En este tiempo de mucha puerta hacia dentro y más ventanas hacia afuera, las “miradas”, las “reflexiones”, los “encuentros” han sido muchos, variados y, de todos los colores.

No recuerdo tanta variedad en mis “miradas”, ni hacia el exterior, ni hacia el interior.

“Miradas de tarde, de noche, de madrugada. Al cielo y al suelo. “Miradas” que descubren, que confirman, que se sorprenden, que se pierden buscando un horizonte limpio de tantos “virus” que dificultan nuestros “paseos” por la vida.

He descubierto en esas “miradas”; que mi hija se encuentra entre ese puñado de valientes. Que la soledad y yo nos llevamos bien. Que las personas apenas cambian, pero que hay muchas que son extraordinarias. Que es muy grato “escuchar el silencio”. Que puedo cuidar de mi misma, de mi cuerpo, de mi mente y de mis emociones. Que no quiero olvidar, ni falta que hace! Que hay personas que nunca “están” y, otras que están siempre. Que es mejor poner cuidado, que tener miedo. Que el tiempo es importante, pero que hay que saber perderlo. Que las tecnologías son buenas, que la clave está en su uso. Que para andar por el “pasillo” de casa, también se echa de menos un brazo para apoyarse. Que apagar la tv es posible. Que soy una mujer coqueta, pero que puedo pasar sin ir a la peluquería.

He confirmado que mis hijos siguen ahí, siempre. Que la radio sigue siendo una compañía extraordinaria para mí.

Que hay muchos profesores que siguen dando la talla. Que escribir sana. Que escuchar me ha acercado a mucha “gente de primera”. Que desde lejos los abrazos también llegan. Que dudas y miedos “viajan” conmigo. Que muchos políticos no se ganan ni el sueldo del primer mes. Me ha sorprendido comprobar que para salvar a la humanidad hubiese que alejarse de ella. Me ha sorprendido y emocionado lo que pueden conseguir las manos cuando se juntan para aplaudir, en un sonido cómplice y agradecido, hasta colarse en el último rincón.

Me ha sorprendido y emocionado la fuerza, la ternura y la entrega de los sanitarios en un cuerpo a cuerpo con el virus protegiendo a sus pacientes, sin dar un paso atrás. A muchos les ha costado la vida. Me ha sorprendido y emocionado ese gran número de personas dispuestas, en movimiento, cuidando, vigilando, co-siendo, escribiendo, atendiendo, limpiando, repartiendo, informando... Un ejército de “ángeles sin alas” con una gran categoría humana y profesional.

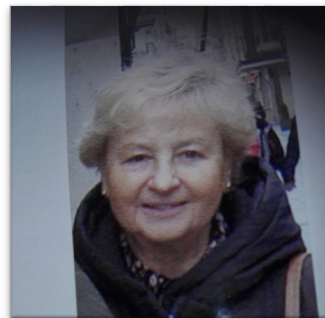
He llorado al escuchar las “despedidas” de los que tuvieron que dejar “marchar” solos a sus seres mas queridos, en silencio, asumiendo y aceptando unos duelos que se me antojan imposibles. Los verbos “creer” y “crecer” se han mostrado mas necesarios ante “mi ventana” mas interior.

Un horizonte y un cielo desconfinados es lo que veo al despedir la noche desde mi ventana que espero vuelva a abrirse de nuevo mañana.

## LA CIGÜEÑA

*Paloma Ortega*

*Enfermera jubilada*



**H**ace algunos años, en la torre de la iglesia de mi pueblo, las cigüeñas hacían sus nidos.

Después de pasar el día en el campo y pescando en la laguna junto con otras, al volver por la tarde todas juntas en dirección a sus torres, al llegar a mi pueblo, que era el primero, durante unos minutos, sobre los corrales de las casas ejecutaban danzas mágicas y armoniosas con las que se deseaban buenas noches, y quedaban para el día siguiente.

Un año, el cura ordenó arreglar el tejado de la iglesia, y abrieron una ventana para impedirles que construyeran sus nidos. Desde entonces el pueblo no volvió a tener cigüeñas, y los vecinos las echamos de menos.

Llegó al anochecer, a mediados de verano, cuando la torre de la iglesia destacaba sobre un fondo de color azul fuerte, porque empezaba a oscurecer. La luna estaba creciendo y cerca de ella brillaban dos luceros.

La torre, situada en un alto, sin protección, está expuesta a todos los vientos; desde ella se ve una gran extensión, y a ella se la ve desde lo lejos.

La cigüeña era joven, apenas había dado sus primeros vuelos en familia. Después de haber estado muchos días quieta en el nido, la sensación que sintió desde el primer día que se alzó, abrió sus alas y voló, fue placentera.

Una mañana decidió no volver al nido; porque volaría para siempre.

El vuelo la hizo sentirse libre y exploradora. Se fijó en los campos cubiertos de girasoles, y en los dorados trigales con dibujos de caminos.

Vio conjuntos de tejados y parques arbolados con niños jugando. Vio el agua del canal que discurre entre las sombras de los árboles.

Cuando el sol se fue a esconder, refugiándose detrás de un monte situado en el horizonte, ella se sintió cansada y tuvo la suerte de encontrarse con la torre.

Actuó tan sigilosa, que muy pocos vecinos vieron su silueta destacando en una esquina.

Permaneció quieta observando como el cielo se oscurecía y se llenaba de puntos brillantes.

Al principio tuvo miedo; estaba sola y veía cómo alguno se movía. Al comprobar que ninguno se caía poco a poco fue quedándose tranquila.

Intentó permanecer despierta, y no supo cuando se quedó dormida.

Al amanecer, un vecino paseando con su perro la vio emprender el vuelo. Él quiso decirle que no se fuera y comenzó a gritarle. Le pedía que contase a otras cigüeñas lo bien que se dormía en esa torre, y que si querían hacerse en ella sus nidos nadie se los iba a tirar, porque la ventana hacía tiempo que estaba estropeada y no se podía abrir. Pero entre los ladridos de su perro y el vuelo veloz de la cigüeña, supuso que no le había oído.

El vecino sintió pena. Siguió caminando y comenzó a pensar que la torre podía servir como posada en el camino que eligen las cigüeñas, y sintió la esperanza de que un día volviesen a su pueblo, cada vez con menos vecinos, porque como las cigüeñas, lo iban abandonando.

## LA MIRADA LIMPIA

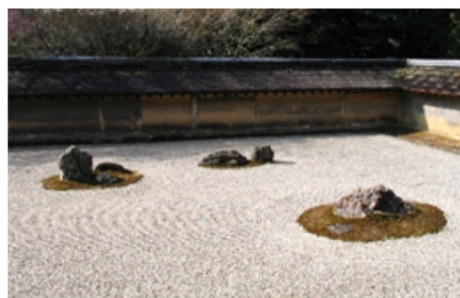
Juan A. Miguel

Programador del Cine Club Calle Mayor



**RIZI/ DAYS (Tsai Ming-liang, 2020). *La soledad se filma sin palabras***

### UN JARDÍN ZEN



El Ryoan-ji es uno de los jardines zen más famosos del mundo. Se encuentra en la ciudad de Tokio y, como la mayoría de ese tipo de jardines, se encuentra dentro del complejo de un templo budista. Es un jardín seco, llano, de unos 225 mts. y compuesto únicamente por arena rastrillada y quince piedras colocadas estratégicamente. Su simplicidad y armonía invitan a la contemplación y a la meditación. Una plataforma de observación permite una vista sin obstáculos, aunque desde cualquier ángulo que se observe el jardín, jamás se podrán ver las quince rocas juntas.

### SINOPSIS

*Rizi* es un relato conmovedor protagonizado por dos hombres que cruzan sus vidas durante una noche, un instante, en la ciudad de Bangkok. Poco se sabe de los personajes, salvo una evidencia: están solos.

### TSAI MING-LIANG

Tsai Ming-liang, maestro del cine contemporáneo, nació en Malasia y es, a día de hoy, uno de los directores verdaderamente importantes. El conjunto de su obra cinematográfica a lo largo de varias décadas y de poco más de una decena de largometrajes e incontables cortos y trabajos audiovisuales, ha sabido tocar una fibra sensible en el tejido de la crítica y la cinefilia internacionales. Como bien dice el crítico David García Miño, *en Rizi, Tsai llega a la cumbre de la contemplación, al éxtasis visual convertido en poesía fílmica*.

### KANG



Los dolores en el cuello de Kang (interpretado por Lee Kang-Sheng, actor de todas las películas de Tsai) vienen ya desde su película *El río* (1997). Kang es un hombre solitario y dolorido que está sólo en casa, camina por la ciudad y acude a un curandero para tratar sus interminables dolencias. La profunda soledad del personaje parece tener que ver con su aflicción física. Los problemas físicos del personaje son los mismos que padece el actor en su vida real. La cámara nos muestra, sin pudor, las agresivas terapias a las que se somete.

## NON



Non (Anong Hounghuagsy) es un inmigrante laosiano que vive en Tailandia y es bastante más joven que Kang. En alguna de las primeras secuencias de la película le vemos haciendo tareas domésticas, fundamentalmente lavando y preparando un plato tradicional. También le vemos en un pequeño puesto de venta en un mercado. Parece evidente que las diferencias sociales de los dos personajes son considerables. También la diferencia generacional. Da la im-

presión de que Non lleva un poco mejor su desesperante soledad.

## LA DURACIÓN DEL PLANO

Una historia de soledad y, quizás, algo de amor, en 46 planos (dos en movimiento, uno imperceptiblemente móvil y todo el resto fijos), 127 minutos, dos personajes, un relato sin diálogos (hay algunos menores, pero no subtítulos por orden expresa del director), algunas localizaciones en la ciudad, el resto en interiores y exenta de música extradiegética. Esta es la composición física de una película extraordinaria. El primer y hermoso primer plano de la película es significativo para lo que luego seguiremos viendo: Kang observa desde una ventana como golpea el viento y la lluvia. El espectáculo es más sonoro que visual y no hay contraplano sobre lo que ve. El encuadre apenas descubre tímidamente los reflejos del paisaje en el vidrio de la ventana y el único elemento disonante del plano es un vaso de agua a la derecha del personaje. El agua es un elemento primordial en el cine del maestro taiwanés. El agua simboliza la descompensación a la que nos enfrentamos constantemente, según palabras del propio director.

¿Cuánto debe durar un plano? ¿En qué momento se debe efectuar un corte? ¿Cuándo es pertinente hacer un movimiento de cámara que altere el encuadre fijo? El cine de Tsai invita a ese tipo de consideraciones. El director es plenamente consciente de que los planos extendidos no tienen que estar especialmente vinculados a la narrativa y, en determinadas circunstancias, pueden llegar a generar en el espectador “una especie de hipnosis que calma la mente”. A pesar de la radicalidad de estas decisiones, las secuencias logran acercar al espectador a la intimidad emocional de los personajes.



## EL CINE Y LA VIDA

En el año 2013 aproximadamente, Lee Kang Seng volvió a presentar la misma enfermedad que ya se filmó en *El río*. Es una enfermedad incurable que produce molestias, espasmos, dolor de cuello, etc. Tsai empezó a filmar el dolor y el sufrimiento de Lee para poder capturar así la realidad; al regresar una y otra vez al rostro dolorido de Kang, Tsai intenta penetrar algo imposible: la vivencia del otro. El cine de Tsai invita a cuestionar nuestra realidad, a verla de regreso con los ojos de otra persona, con la mirada de otras simetrías.

## CANDILEJAS

Después de varias secuencias en las que vemos a los dos personajes por separado, el encuentro llega y tiene lugar en un impersonal hotel de la ciudad. Non dispensa a Kang un masaje completo (plano fijo de casi veinte minutos) que culmina con una mirada tímida y algunos besos que desbordan el contrato no explícito entre masajista y cliente. Kang regala a Non una cajita de música donde suenan las notas de *Terry's Theme* de la película *Candilejas* (Charles Chaplin, 1952). El director se toma su tiempo para dejar emerger la hermosura de esta estupenda secuencia. En una película sin palabras que mejor sustituto para ellas que las notas de un maestro silente y qué mejor momento para pronunciarlas que el final del acercamiento entre los personajes. En el plano que cierra *Days*, volvemos a una imagen llena de movimiento de vehículos y personas en la ciudad, pero también vemos a Non sentado en un banco y haciendo sonar de nuevo la cajita. Para el que esto suscribe, este es una de los finales más tristes que haya tenido ocasión de ver en el cine. Non abandona el banco en el que estaba, sale del plano y únicamente quedará el cartel publicitario en blanco. Tsai culmina esta película de soledades con un fundido en blanco que, aunque pueda ser esperanzador (como un libro que se puede empezar a escribir), deja una sensación de profunda tristeza.





## POEMAS

### DISCERNIMIENTO

Permanezco tranquila,  
 escuchando el silencio  
 de esta sala, que hasta ayer  
 vivía sobre el éxtasis de esas  
 voces, risas  
 y confidencias  
 que solo,  
 confundían la realidad.  
 Hoy solo permanezco yo, en ese mutismo  
 que favorece  
 la escucha más íntima.  
 Y sé, que no yerro  
 al permanecer en pausa.

**Montserrat Serrano Caballero.**  
 Voluntaria AECC Palencia



### OTOÑO 6



La caducidad  
 apremia después del verano  
 recortando la vida,  
 secando la savia,  
 vistiendo de ocre mantos,  
 campos y campiñas,  
 caminos y  
 veredas.  
 ...Lluvia de hojas, visten el suelo.  
 Vitelo de hifas que implementan la transformación  
 como esa luz, tímida...  
 tenebrosa,  
 que abraza la fantasmagórica sombra  
 de mi aquelarre.

A TI



A ti que sabes que se puede dar más,  
Siendo instrumento y baluarte de la paz.  
Para ti que no te conformas con soñar,  
sino que haces tus sueños realidad,  
Que transformas el odio en amor,  
la ofensa en perdón,  
la duda en la fe.

A ti que llegas con tu entusiasmo  
derrumbando el miedo y las limitaciones.

Por poner esperanza,  
donde hay desesperada,  
Alegría donde hay tristeza.

Por dar sin esperar,  
Por abrir los pétalos de una rosa  
sin que llegue a marchitar.

Por cruzar el puente  
Y ayudarnos a cruzar.

A ti que no juzgas y extiendes tus manos.

A ti, por ti sigue siendo  
Siempre así.

**Rosa María Pascual Maté**  
Colaboradora AECC Palencia

¿ QUÉ

LEES?

- Lectura Fácil: accesibilidad a la información, comunicación y conocimiento.
- Libros para regalar.

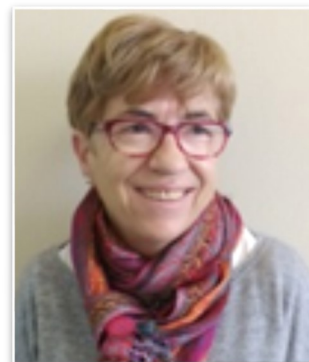


## LECTURA FÁCIL:

### accesibilidad a la información, comunicación y conocimiento.

**Gracia Cuesta**

*Presidenta de la Asociación de Lectura Fácil de Castilla y León.*



**C**astilla y León cuenta con una Asociación de Lectura Fácil desde el año 2013, Asociación de Lectura Fácil de Castilla y León.

Es una asociación sin ánimo de lucro cuyo objetivo es difundir la Lectura Fácil y acercar la lectura a las personas con dificultades lectoras de la comunidad.

Algunas de sus actividades son la formación, la adaptación de textos a Lectura Fácil y colaborar y realizar clubes de Lectura Fácil.

La Asociación de Lectura Fácil de Castilla y León, forma parte de la Red de Lectura Fácil cuyo objetivo es fortalecer los vínculos entre las diversas asociaciones de Lectura Fácil del territorio y dar un paso más a favor de esta herramienta, de la accesibilidad lectora y la inclusión social de las personas con dificultades lectoras.

La Lectura Fácil es una herramienta para hacer comprensible cualquier texto a las personas con dificultades de comprensión lectora. Por ejemplo a personas con dificultades de aprendizaje, personas mayores seniles, niños que están aprendiendo a leer, personas con discapacidad intelectual, personas que están aprendiendo un nuevo idioma, personas adultas con bajo nivel educativo, personas con enfermedad mental, personas con daño cerebral etc.

La Lectura Fácil tiene que ser capaz de ofrecer a los lectores con dificultades la misma información pero dicha de manera clara y sencilla.

La Lectura Fácil es por tanto, una manera de ofrecer materiales de lectura, audiovisuales y multimedia elaborados con especial cuidado para que puedan leerlos y comprenderlos personas con dificultades lectoras y /o de comprensión.

¿Por qué es necesaria la Lectura Fácil? Porque el acceso a la lectura y a la información es un derecho y una necesidad social y porque más de un 30% de la población tiene dificultades lectoras.

La Lectura Fácil sigue las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and institutions).

Para conseguir que los textos escritos estén en Lectura Fácil deben tener, (entre otras normas) un lenguaje claro, sencillo y preciso, líneas escritas cortas, párrafos pequeños sin justificar a la derecha, sin conceptos abstractos y fotos o ilustraciones acompañando al texto.

Este es el logotipo que nos dice que un texto está escrito en Lectura Fácil.



*Ejemplo de un texto escrito en Lectura Fácil.*

#### VICTORIO MACHO

“El genial escultor”



En 2016 se celebra el 50 aniversario de la muerte del escultor Victorio Macho.

Victorio Macho nació en Palencia en el año 1887 y murió en Toledo en 1966 de silicosis, una enfermedad respiratoria.



Victorio Macho es el autor del Cristo del Otero.

Esta escultura realizada en 1931 está en Palencia encima de un otero o colina aislada que domina la ciudad.

Es la obra más gigantesca del escultor.

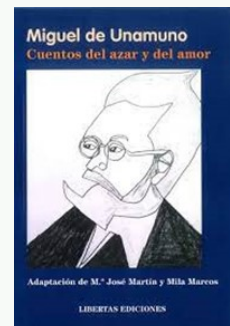
## Cuentos del azar y del amor

**Autor:** Miguel de Unamuno

**Edita:** Libertas Ediciones

**Escrito en** Lectura Fácil

**Edad recomendada:** adolescentes, jóvenes y adultos.



Son 3 cuentos: “En manos de la cocinera”, “Al correr de los años” y El sencillo Don Rafael, cazador y tresillista”. Estos cuentos hablan de personajes sencillos a los que les llega el amor más sincero como por capricho del destino.

## Guía Villa Romana La Olmeda. Un tesoro romano.

**Autora:** Gracia Cuesta

**Edita:** Diputación Provincial de Palencia

**Escrita en** Lectura Fácil

**Edad recomendada:** todas las edades



Si vas de visita a Palencia o aún no la conoces, no te puedes perder la villa romana “La Olmeda” situada en el pueblo de Pedrosa de la Vega.

Es una espléndida villa rural del siglo IV d.C. con aires palaciegos. Lo más atractivo de esta villa y lo mejor conservado son sus mosaicos. Hay mosaicos en casi todas las habitaciones. La calidad de las figuras de las escenas que representan estos mosaicos, es excelente. En 1996 es declarada Bien de Interés Cultural.



# ¿QUÉ LEES?



**Andrea de Cea** voluntaria de la AECC Palencia nos ofrece una selección de **libros especiales**.

A lo largo de la historia son muchos los libros que han sido prohibidos por diversos motivos. ¿Sabías que aun hoy, en el siglo XXI, todavía se prohíben libros por su contenido? Os dejamos aquí una breve selección de ejemplos.

## LIBROS PROHIBIDOS

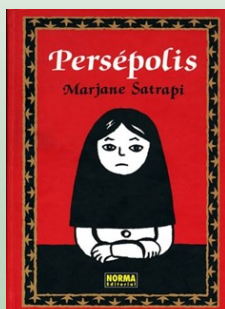
### PERSÉPOLIS

Autor: Marjane Satrapi

Editorial: Norma

**Sinopsis:** Persépolis es una novela autobiográfica donde la autora cuenta cómo vivió la revolución islámica desde su niñez hasta su edad adulta. Desde su aparición, tanto la novela gráfica como la película homónima, fueron inmediatamente censuradas en su país de origen, lo que llevó a la misma acción en otros países por miedo a las posibles represalias.

Edad recomendada: adulto



## LIBROS PROHIBIDOS

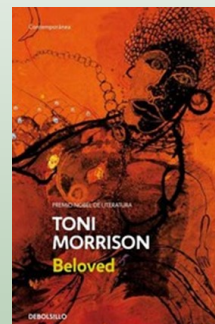
### BELOVED

Autor: Toni Morrison

Editorial: Random House Mondadori, 2004

**Sinopsis:** Esta novela ha sido censurada por su contenido crudo, además de su lenguaje considerado inapropiado utilizado para contar la historia de Sethe, una esclava durante la Guerra de Secesión Americana, que escapa de sus dueños y lucha por sobrevivir.

Edad recomendada: juvenil-adulto



### 1984. La novela gráfica

Autor: George Orwell; adaptado e ilustrado por Fido Nesti

Editorial: Debolsillo (punto de lectura)

Sinopsis: ¿Te imaginas que toda tu vida fuera observada y escuchada y no tuvieras ningún tipo de intimidad? Este es el caso de Londres y su protagonista, Winston Smith, en esta ficción distópica que ha sido prohibida en varios países principalmente por su denuncia al totalitarismo.

Edad recomendada: juvenil



### Donde viven los monstruos

Autor: Maurice Sendak

Editorial: Kalandraka

Sinopsis: Max es un niño travieso al que sus padres mandan a su habitación sin cenar, desde allí Max emprende un viaje hacia el lugar donde viven los monstruos donde será coronado rey de todos los monstruos.

Su publicación, además de recibir numerosos premios, causó controversia por ser considerado políticamente incorrecto para la época, debido a que el autor trata sobre los miedos infantiles, tachando a la obra de poco afectiva.

Como dato curioso: esta obra fue la precursora de los libros infantiles ilustrados o álbum ilustrado infantil (y para no tan infantiles).

Edad recomendada: Infantil



### Eleanor & Park

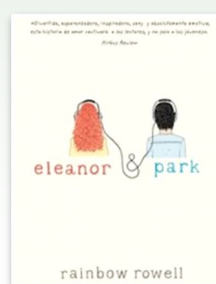
Autor: Rainbow Rowell

Editorial: Alfaguara

Sinopsis: Una historia de amor de dos outsiders lo bastante inteligentes como para saber que el primer amor nunca es para siempre, pero lo suficientemente valientes y desesperados como para intentarlo.

Ha sido censurada por considerar su lenguaje ofensivo.

Edad recomendada: juvenil



### Con Tango, son tres

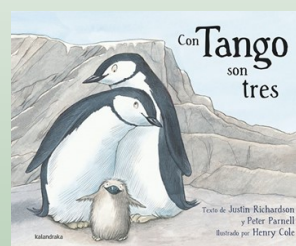
Autor: Justin Richardson; Peter Parnell

Editorial: Kalandraka

Sinopsis: Ocurrió en el zoo de Central Park de Nueva York. Tango fue la primera pingüino que tuvo dos papás. Una familia diferente que nada, salta, juega en el estanque y es feliz

Ha sido prohibido en numerosos colegios de Estados Unidos porque presenta a una pareja de pingüinos del mismo sexo.

Edad recomendada: infantil



## GALERÍA FOTOGRÁFICA

Con motivo de la entrega de la Medalla de Oro de la ciudad de Palencia, por parte del Excelentísimo Ayuntamiento, incluimos varias instantáneas del emotivo acto.



*Voluntarios y Profesionales de la Asociación mostrando nuestros valores y servicios.*



*Ramón Reyes, Presidente Nacional de la AECC y Rosa Andrés, Presidenta de la AECC Palencia, en un momento de sus respectivos discursos.*





*Foto de entrega de la Medalla y Diploma por parte del Ilmo. Sr Alcalde D. Mario Simón y la Concejal de Servicios Sociales Dña. Raquel Martín.*



*Foto posterior al acto de voluntarios y profesionales de la AECC.*



*Foto panorámica del Teatro Principal que acogió la entrega del galardón.*



*Medalla de Oro de la Ciudad de Palencia.*



*Diploma acreditativo de la Medalla de Oro.*



**C**uando 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 2020 se atendieron un total de 1641 personas ofreciéndoles:

- Apoyo Psicológico por malestar emocional derivado de la enfermedad y tratamiento en sede, hospital y unidad de cuidados paliativos domiciliarios...912
- Servicios de Atención Social como información y asesoramiento, préstamo de material, gestión de alojamientos y ayudas económicas y abordaje de dificultades laborales derivadas de la enfermedad...479
- Financiación de una beca en el Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca. (CIC)
- Conferencias y talleres de prevención...250

## Seguimos a tu lado:

C/San Juan de Dios 5-1º Centro.

34002 Palencia

Teléfonos: 979706700

900100063

Correo electrónico: [palencia@aecc.es](mailto:palencia@aecc.es)



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



20 años apoyando a la  
Asociación Española Contra el Cáncer

