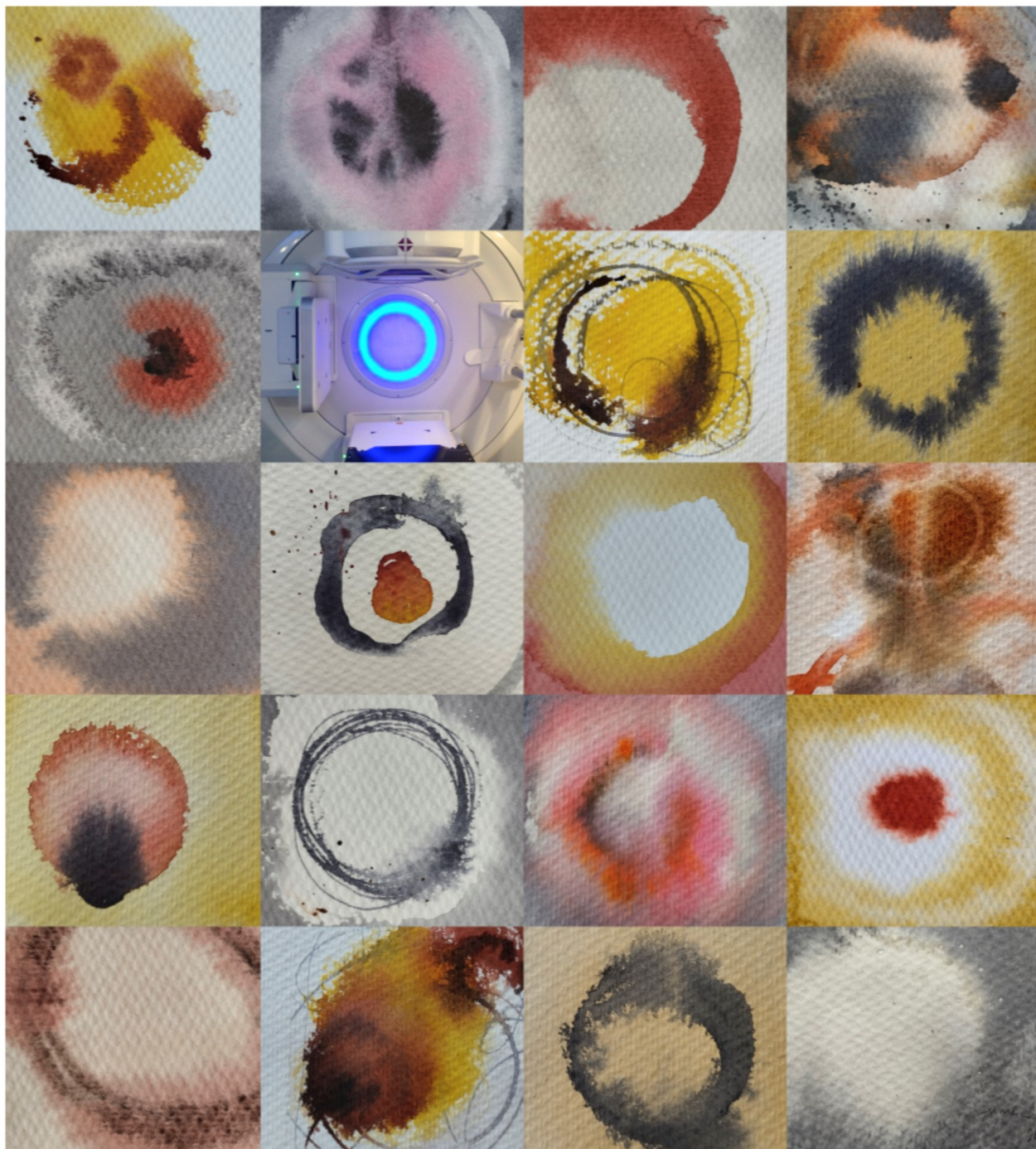


# NAC\_CER

 asociación española  
contra el cáncer  
en Palencia

Medalla de Oro de la Ciudad

Revista digital de la Asociación Española Contra el Cáncer en Palencia



*Radioterapia en Palencia...ya está más cerca.*

JUNIO/DICIEMBRE 2024

Número 10

**Portada**

**RADIOTERAPIA EN PALENCIA...YA ESTÁ  
MÁS CERCA**

**Pintura**

Inmaculada Emperador

Acuarela

**“ACELERADOR LÍNEAL”**

**AÑO 2024**

**18X15 cm**

**Edita**

**AECC Palencia**

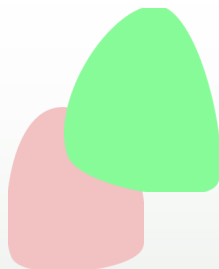
**Equipo de redacción**

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

“NAC\_CER”, Tipo “Revistas”

Depósito legal 'DL P 85-2020'.

Color Digital



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

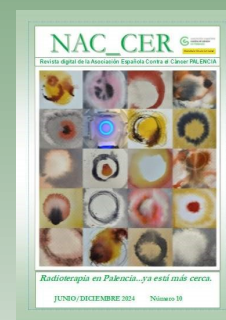
[rosamaria.andres@aecc.es](mailto:rosamaria.andres@aecc.es) / [montserraterranocaballero@yahoo.es](mailto:montserraterranocaballero@yahoo.es) / [palencia@aecc.es](mailto:palencia@aecc.es)

**Aviso legal**

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

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

# CONTENIDOS



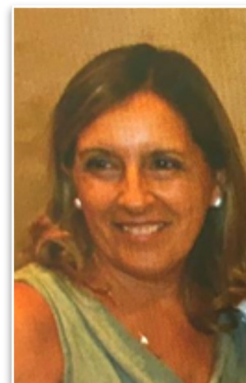
4	<u>Editorial: Radioterapia en Palencia...ya está más cerca.</u>
5	<u>Saludo. Elena Junco.</u>
7	<u>Apoyo y solidaridad desde el Casino de Palencia.</u>
	<b><i>La Asociación</i></b>
10	<u>Gracias a la dedicación al paciente oncohematológico.</u>
12	<u>Fernando Zamora.</u>
14	<u>Palencia. Ciudad de los Cuidados.</u>
16	<u>Primera exposición micológica.</u>
19	<u>Deportes, retos y mucha solidaridad en Palencia.</u>
21	<u>Notas de prensa.</u>
	<b><i>¿Qué escribes?</i></b>
24	<u>Píldoras de nutrición y un paseo por el arte. Legumbres.</u>
31	<u>El reto de humanizar la sanidad.</u>
33	<u>Don Quijote: Vivencia de un sueño, cuatrocientos años después.</u>
35	<u>La acción municipal en las epidemias de cólera en el siglo XIX.</u>
38	<u>Motivos para la ternura.</u>
40	<u>Residencia de Mayores San Telmo.</u>
43	<u>Grandes y pequeñas pérdidas.</u>
	<b><i>Testimonios</i></b>
45	<u>El cáncer me ha enseñado a vivir, antes iba derrapando.</u>
47	<u>A mi hermano GB 1995178.</u>
50	<u>El cáncer, mi compañero.</u>
51	<u>Entre pasillos y esperanzas.</u>
	<b><i>¿Qué te apasiona?</i></b>
54	<u>Lecciones de un viaje.</u>
58	<u>Se me cayó el lápiz.</u>
59	<u>En una pequeña isla de África.</u>
60	<u>¿Qué es el Scrap?</u>
62	<u>El morador del umbral.</u>
67	<u>Películas que no se entienden.</u>
69	<u>Poemas.</u>
70	<u>Investigando el crimen.</u>
72	<u>Autoras especiales.</u>
73	<u>Galería Exposiciones "Fernando Zamora"</u>
74	<u>Biografía artista de portada.</u>
75	<u>Artistas invitados.</u>
79	<b><i>La Asociación en imágenes.</i></b>
88	<b><i>Cartera de Servicios de la AECC Palencia.</i></b>

## EDITORIAL

### RADIOTERAPIA EN PALENCIA....ya está más cerca

**Rosa Mª Andrés Carbajal**

*Presidenta de la AECC Palencia*



**H**an sido cuatro años de intensas reuniones por parte de esta Asociación con representantes del Consejo de Gobierno de la Junta de Castilla y León para trasladarles la necesidad urgente de incluir en los presupuestos generales de la comunidad una dotación económica para construir una Unidad Satélite de Radioterapia en la ciudad.

Hemos utilizado actos institucionales, acontecimientos relevantes, congresos, recepciones, firmas de convenios, exposiciones, aprovechando la presencia de representantes locales del ámbito político, cultural, social, etc, para reivindicar una y otra vez la **inequidad** que supone para los pacientes oncológicos palentinos el desplazamiento a hospitales de otras provincias, dónde recibir su tratamiento radioterápico.

Los medios de comunicación locales se han hecho eco de esta necesidad y han difundido nuestra reclamación informando mediante noticias, entrevistas, titulares, consiguiendo un gran impacto dentro de la sociedad palentina.

Al fin, al día siguiente de la inauguración de nuestra nueva sede, el 30 de enero de 2024, el Presidente de la Comunidad Alfonso Fernández Mañueco, anunció en el Hospital Río Carrión la **“Construcción de la Unidad Satélite de Radioterapia de Palencia”** con una inversión de casi 6 millones de euros.

Esta tan ansiada Unidad, será una infraestructura independiente del bloque técnico del hospital Río Carrión localizada en los terrenos adyacentes, que contará con una superficie útil de 695 metros cuadrados distribuidos en tres grandes bloques conectados que permitirán definir claramente una **zona pública, zona de atención y de tratamiento** y por último, **el área de trabajo para los profesionales**.

La Unidad Satélite dispondrá de un **espacio de tratamiento** con dos búnkeres, una **sala de control** con dos puestos, **dos salas de preparación y recuperación** y una **sala de espera**.

**El área de simulación**, tendrá una sala de 30 metros cuadrados para realizar los procedimientos, con dos puestos de control y un almacén técnico, así como cabina para pacientes. La zona destinada a planificación contará con un despacho para radiofísico, sala de trabajo de dosimetría, sala de moldes y almacén de material.

**El área de apoyo administrativo y servicios** tendrá **despachos**, una sala de descanso para el personal, aseos, almacenes, etcétera. Y el edificio dispondrá por último de una zona de recepción y consultas externas.

Para poder utilizar este espacio, aún nos queda esperar unos meses hasta que finalicen las obras que comenzaron a finales de junio del 2024....será cómo un hijo verdaderamente deseado. Con perseverancia y convencimiento, en breve, veremos la Unidad en marcha, consiguiendo **Humanizar** otro entorno sanitario, que beneficiará a más de 400 enfermos oncológicos palentinos.

*Finaliza este año y deseo transmitirlos en mi nombre, junta directiva, y profesionales, nuestro agradecimiento por vuestro apoyo y colaboración para seguir mejorando la vida de las personas que más nos necesitan, los enfermos de cáncer y sus familiares.*



## SALUDO

**Elena Junco Ruiz**

*Jefa del Servicio Territorial de Medio Ambiente de Palencia .*



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

**C**omo nueva Jefa del Servicio Territorial de Medio Ambiente de Palencia, quiero enviarles un cordial saludo y ofrecerles mi colaboración para trabajar conjuntamente en un objetivo que en gran medida compartimos, como es mejorar la calidad de vida de las personas desde los ámbitos de la salud y del medio ambiente, dos ámbitos muy relacionados.

La preservación de nuestro medio ambiente no es tarea sencilla. Nos enfrentamos a desafíos como el cambio climático, la contaminación y la explotación a veces desmesurada de los recursos naturales, que pueden poner en peligro nuestros ecosistemas. Mi compromiso, es trabajar en la implementación de políticas y proyectos que impulsen la sostenibilidad en nuestra provincia y preserven los recursos naturales en equilibrio con las necesidades de los ciudadanos. Para ello contamos en el Servicio Territorial de Medio Ambiente con un gran equipo de personas de gran valía profesional y con un alto grado de compromiso.

Por otra parte, conozco y valoro mucho el trabajo que la Asociación Española de Lucha Contra el Cáncer lleva a cabo con las personas afectadas por esta enfermedad. Desde hace mucho tiempo, todos en Palencia somos testigos de cómo la AECC trabaja para brindar apoyo, información, prevención y tratamiento a tantas personas y familias afectadas por el cáncer.

Pero además de las medidas médicas y el apoyo emocional, es cada vez más importante enfocarnos en otros factores de prevención que afectan nuestra calidad de vida. Aquí cobra especial relevancia el cuidado del medio ambiente, que hoy sabemos que tiene un impacto directo en la salud y, en muchos casos, en la incidencia de enfermedades. Es ampliamente reconocido que el entorno en el que vivimos y los factores ambientales pueden tener una influencia significativa en la salud de las personas. Es por ello que, desde nuestra posición, consideramos fundamental impulsar una estrategia integral que no solo aborde la conservación y protección de nuestros recursos naturales, sino que también promueva una mejora en la calidad de vida de la población, favoreciendo así la prevención de enfermedades.

Bajo este enfoque en el que se buscan las sinergias positivas entre la salud y la naturaleza, **en septiembre de 2023, se firmó entre la Consejería de Medio Ambiente, Vivienda y Ordenación del Territorio y la Asociación Española de Lucha contra el Cáncer un Convenio de Colaboración** con el principal objetivo de impulsar el proyecto denominado **“Espacios sin humo” en los Espacios Naturales de Castilla y León y equipamientos de la naturaleza**. En el marco de este acuerdo, la Consejería de Medio Ambiente, Vivienda y Ordenación del Territorio, colabora con la AECC en la difusión de la campaña de prevención e información cuyo objeto es visibilizar los espacios sin humo en la Red de Espacios Naturales de Castilla y León, mediante la colocación de carteles informativos.

Otro ejemplo de estas sinergias entre salud y medio ambiente, es el programa “**Bosques para la salud**”, que pretende promover el contacto con la naturaleza como recomendación preventiva o terapéutica para la mejora de la salud y el bienestar y en el que se identificarán y ofertarán una serie de itinerarios saludables en distintas áreas naturales protegidas de Castilla y León que cumplan una serie de características que favorezcan estos beneficios.

Para terminar, os quiero agradecer la oportunidad que me brindáis al haberme reservado un espacio en vuestra publicación periódica y reitero mi compromiso y disposición para trabajar conjuntamente.

***La salud de las personas y la salud del medio ambiente están profundamente interconectadas, por lo que debemos colaborar para alcanzar nuestros objetivos: construir un futuro más saludable y sostenible para todos.***



*Firma del convenio Espacios sin humo en los Parques Naturales de Castilla y León  
en Riveras de Castronuño*



# APOYO Y SOLIDARIDAD DESDE EL CASINO DE PALENCIA:

**Un Compromiso con la Asociación Española Contra el Cáncer**

**Evaristo Urraca Fernández**

*Presidente del Casino de Palencia*



**E**l Casino de Palencia, con más de siglo y medio de historia como referente cultural y social en la ciudad, refuerza su compromiso con las causas sociales al unir esfuerzos con la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Esta colaboración nace de la firme convicción de que la lucha contra el cáncer es un esfuerzo colectivo en el que todos, desde diferentes sectores, podemos aportar nuestro granito de arena para apoyar a quienes lo necesitan.

## Una causa que nos une

El cáncer es una enfermedad que, lamentablemente, afecta a miles de personas en España y sus consecuencias tocan de cerca a familias, amigos y comunidades enteras. Conscientes de la importancia de sensibilizar y apoyar tanto la investigación como el acompañamiento a los afectados, el Casino de Palencia ha decidido contribuir a esta noble causa a través de la organización de eventos y actividades destinadas a recaudar fondos, difundir información y promover la prevención.

La Asociación Española Contra el Cáncer, por su parte, ha sido una organización clave en el panorama de la salud en España desde su fundación. Con más de 60 años de trayectoria, la AECC trabaja incansablemente para reducir el impacto del cáncer en la sociedad, a través de la investigación, la prevención, el apoyo a pacientes y familiares, y la sensibilización ciudadana. Su presencia y trabajo en la provincia de Palencia han sido fundamentales para brindar atención integral a quienes lo necesitan.

## Actividades para la esperanza

Desde el Casino de Palencia y en colaboración con la AECC lanzamos nuestra propuesta para la organización de eventos benéficos con el objetivo de visibilizar el trabajo de la AECC y recaudar fondos para continuar apoyando la investigación oncológica.

## Un mensaje de esperanza

El compromiso del Casino de Palencia y de la AECC va más allá de la recaudación de fondos; se trata de generar conciencia y apoyar el bienestar emocional de quienes enfrentan esta dura enfermedad. La colaboración entre ambas instituciones es un recordatorio de que, juntos, podemos marcar una diferencia significativa en la vida de muchas personas. Cada iniciativa, por pequeña que parezca, suma a la lucha contra el cáncer. Desde el Casino de Palencia, invitamos a todos los ciudadanos a unirse a esta causa, ya sea participando en los eventos, ofreciendo su apoyo como voluntarios o difundiendo el mensaje de esperanza y solidaridad.

### La investigación, clave en la lucha

Gracias a los fondos recaudados, la AECC puede continuar apoyando proyectos de investigación oncológica en toda España. La investigación es clave para el avance en el diagnóstico temprano, el desarrollo de nuevos tratamientos y la mejora en la calidad de vida de los pacientes.

No exagero si afirmo que, “la lucha contra el cáncer nos involucra a todos. No podemos quedarnos de brazos cruzados. El trabajo que realiza la AECC es admirable, y desde nuestra institución estamos orgullosos de poder colaborar para seguir avanzando hacia un futuro sin cáncer”.

### Un futuro lleno de esperanza

El Casino de Palencia y la Asociación Española Contra el Cáncer seguirán trabajando de la mano para hacer de Palencia una ciudad más solidaria y comprometida con el bienestar de sus habitantes. La esperanza de un futuro libre de cáncer es posible gracias a la implicación de instituciones, empresas y cada ciudadano que, con pequeños gestos, contribuye a una gran causa.

Sigamos juntos en esta lucha, porque cada paso cuenta. Desde el Casino de Palencia, les invitamos a formar parte de este movimiento que salva vidas.





# LA ASOCIACIÓN

- Gracias a la dedicación al paciente oncohematológico.
- Fernando Zamora.
- Palencia, Ciudad de los Cuidados.
- Primera exposición micológica.
- Deportes, retos y mucha solidaridad en Palencia.
- Notas de prensa.

## Gracias a la dedicación al paciente oncohematológico

El Servicio de Hematología y Hemoterapia de Palencia  
recibe un Reconocimiento

**Anabel Terán Valbuena**

*Enfermera Hematología y Hemoterapia del CAUPA*



En noviembre de 2024 el personal sanitario del Servicio de Hematología y Hemoterapia del Complejo Asistencial Universitario de Palencia recibió un reconocimiento que llevaremos siempre en nuestros corazones. Durante la gala benéfica anual, organizada por la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) de Palencia, fue destacada:

“**Nuestra dedicación al paciente oncohematológico**” con un reconocimiento que representa mucho más que un premio: simboliza años de esfuerzo, entrega y compromiso al servicio de quienes nos necesitan.

La gala benéfica es mucho más que un evento social. Es un encuentro donde la solidaridad, la esperanza y el compromiso se dan la mano para apoyar una causa que nos toca a todos. Este año, el Hotel Castilla Vieja se llenó de personas que comparten un objetivo común: mejorar la vida de quienes se enfrentan al cáncer y contribuir a la lucha contra esta enfermedad.

El evento incluyó momentos inolvidables, como el sorteo de regalos y la actuación del violinista John Fellingham. Pero, sin duda, el momento más especial para los profesionales que componemos el servicio de Hematología y Hemoterapia, fue cuando recibimos el galardón en reconocimiento a nuestra calidad humana y la dedicación de nuestro equipo hacia los pacientes.

Por ello, queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a la AECC y, en particular, a su presidenta, Rosa María Andrés. Esta gratificación tiene un valor especial para nosotras, ya que Rosa forma parte de nuestra historia como servicio hospitalario. En el pasado desempeñó el cargo de enfermera supervisora en nuestro equipo, dejando una huella imborrable gracias a su profesionalidad y humanidad. Que sea ella quien encabece esta iniciativa de reconocimiento, hace que el honor sea doblemente significativo.

Desde nuestro servicio, trabajamos para que la atención que ofrecemos a nuestros pacientes se realice desde la atención, cuidado y empatía como pilares de la humanización sanitaria. Nuestro equipo está formado por diferentes sanitarios que cuidan al paciente en las distintas etapas de la enfermedad.

El tratamiento de los pacientes con enfermedades oncohematológicas no sólo se centra en los aspectos físicos de la enfermedad (consulta, realización de pruebas, hospitalización, administración de terapias, transfusiones...), sino que además todos los profesionales no nos olvidamos de cuidar de las necesidades emocionales, psicológicas y sociales de los pacientes.

**Por último y no menos importante, agradecer a la Asociación Española Contra el Cáncer el esfuerzo incansable que realiza en la lucha contra esta enfermedad. La labor de la asociación es fundamental para sensibilizar a la sociedad y para apoyar a los pacientes y familiares en cada paso de este largo y sinuoso camino.**

Desde el Servicio de Hematología nos comprometemos a seguir ofreciendo un cuidado integral y de calidad, intentando garantizar que cada paciente reciba la mejor atención posible. Valoramos profundamente la confianza que los pacientes depositan en nosotros con el ánimo de seguir trabajando con la misma dedicación para acompañarlos en su lucha.



## FERNANDO ZAMORA

**Médico, pintor y poeta, la sala de exposiciones de la sede de la Asociación Española contra el Cáncer lleva su nombre**



**Fernando Caballero Chacón**

*Periodista, colaborador AECC Palencia*

Motivos suficientes hay para dedicar la sala de exposiciones de la sede de la Asociación Española contra el Cáncer de Palencia a Fernando Zamora, médico especializado en cirugía de profesión y pintor y poeta –o poeta y pintor– en algunos de sus ratos libres –los otros los dedicaba a la lectura, al paseo, a la familia y a los amigos–. Pero también se puede valorar su figura como una excelente persona, dos palabras que definen mucho más de su figura: entrañable, bondadosa, servicial, culta, discreta, sencilla, gran profesional...

Fernando, que nació en Palencia en 1939 y falleció en la misma ciudad el 4 de noviembre de 2021, ejerció la medicina en el Hospital Río Carrión durante casi toda su vida profesional, siete años como director médico, en los que buscó siempre una gestión basada en la escucha y aplicando el diálogo, cualidades que le acompañaron en su devenir diario.

Pero además de cirujano, Fernando Zamora fue pintor y poeta, o poeta y pintor, porque ambas actividades las cultivó con originalidad. Zamora fue un artista muy creativo e imaginativo. Cuenta en una entrevista (Carrión, mayo de 2008) que empezó a escribir poesía a la par que pintar. Y reseña la anécdota de que en quinto de Bachiller el profesor mandó a los alumnos escribir una redacción sobre algo y él la escribió en verso. Tanto le gustó al docente que le pidió que la leyera para sus compañeros.

La primera vez que vi sus cuadros fue a finales de 1989, recién llegado yo a la redacción de El Norte de Castilla en Palencia. Zamora participó en una singular exposición titulada ‘Los amarillos’, que sería, si no la última, de las últimas exposiciones que organizó Caja Palencia antes de integrarse en Caja España. En esa muestra compartió sala con su gran amigo Luis Rodríguez, fallecido a los 82 años en septiembre de 2023 –uno de mis recuerdos de ambos era verles disfrutar, a su manera, de la feria de Arte Contemporáneo de Madrid (Arco) y escuchar sus sarcásticos comentarios sobre las obras, sobre todo de Luis–; el fotógrafo Javier Ayarza y el ceramista Javier Guardo, también fallecido, el 12 de marzo de 2023 a los 73 años.

En aquella exposición ya mostró dos características de su obra, el uso de la acuarela como técnica pictórica y la utilización de materiales de desecho que reutilizaba para sus originales creaciones. Una exposición casi monográfica sobre esta actividad se celebró en 2003 en el Espacio Rinocero. Zamora empleaba útiles inutilizados para darles nueva vida en forma de obra de arte, dando lugar a piezas de cámara, como él las denominó en su última exposición individual, celebrada en la Fundación Caneja en 2012 –el año anterior esas obras se expusieron en el Palacio de Pimentel de Valladolid–.

Esta creatividad se trasladó a una obra meditada y reflexiva que acaparó diversas técnicas, destacando la acuarela sin desdeñar el acrílico, el dibujo, la tinta china, el collage, el papel y sobre todo la mixta. Uno de los rasgos que le caracterizó y que empleó en sus obras de arte y en sus poemas fue su exquisita sensibilidad.



La exposición antológica que la Fundación Caneja le dedicó tras su muerte permitió contemplar una amplia selección de su obra, incluida la escultura, aunque más que esculturas, Zamora trabajó el volumen y su relación con el espacio y, de nuevo, con los materiales descartados que él revivió y convirtió en bellos y admirables objetos, en definitiva, en obras de arte. Zamora aportaba nueva vida a la materia en desuso, aportaba utilidad a la materia inútil. Todos ellos con una sutilidad que hace que su trabajo se desarrolle con una finura en la línea, en el color y en la composición, aun cuando los materiales que empleaba parezcan consistentes (puntas, maderas, botones, vidrios, latas...).



Zamora trabajaba creando e innovando, descubriendo nuevas formas de mirar un objeto o una realidad. Tan pronto pintaba un cuadro como una escultura, una caja con originales contenidos de objetos de desecho o libros de artista. Fue una fuente inagotable de imaginación y creatividad –la fuente solo se agotó con su fallecimiento–. Zamora combinaba imágenes y palabras. Jugaba con estos elementos en todos los formatos creativos que cultivaba.

La palabra es el nexo entre su obra plástica y la poesía, la vertiente creativa en la que también destacó Fernando Zamora. Es la palabra que aparece en sus libros de hilos, en sus espejismos, en sus marcapáginas... Palabra de poeta, de creador, palabras conceptuales, sutiles –la sutilidad es otra de las características de toda su obra–, nuevas –como ‘Cigaerbú’, con la que titula algunos de sus cuadernos y que también fue elegida para la exposición antológica de la Fundación Díaz-Caneja–... Palabras escritas y desescritas.

Palabras en su obra plástica que tienden puentes permanentes con su corpus poético, marcado por una lírica visual, de textos cortos caracterizados por un fino sentido del humor. El primer libro de poemas de Zamora es ‘Fragmentos y variaciones’ (1994), al que siguieron ‘Cartas a Yegor Kovalchiuk’ (2004); ‘Silva de sílabas’ (2004), todo un poemario de poesía visual desde el mismo título; ‘Píldoras’, de 2005, cuyos textos están concebidos como una terapia propuesta por los “laboratorios del doctor Zamora”, “una nueva fórmula magistral que no debería faltar en nuestro botiquín casero, para tomar en estados carenciales de humor y mala leche”; ‘Virado en sepia’ (2006), que se acerca ligeramente a una poesía más discursiva, pero la visual está muy presente; ‘Libro para quemar’ (2007); ‘Mendrugox’ (2008); ‘Bagatelas de febrero’ (2012); ‘Tratado de conservación’ (2017); y ‘Nueve espejos de la reina ciega / Tus palabras son de nieve’, el último libro, publicado de forma póstuma en 2021. Varios de estos libros se han publicado en la editorial palentina Cálamo.



Sus poemas, breves en general, son fogonazos de creatividad, formalmente y conceptualmente. Artísticos por las formas que generan las palabras y reflexivos por su significado. Cada libro que publicó es un contenedor poliédrico que encaja, pensamientos, imágenes, ironías, sarcasmos, humorismo, ideas, tiempos, paisajes... Fernando Zamora fue un creador total que ha enriquecido la vida artística y literaria en la Palencia de finales del siglo XX y principios del XXI.

## PALENCIA, CIUDAD DE LOS CUIDADOS



**Francisco Ramos Antón**

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

**Palencia, ciudad de los cuidados**, es una iniciativa del pacto de gobierno municipal PSOE- *Vamos Palencia*. Por tanto, se trata de un proyecto liderado por el Ayuntamiento.

Pretende impulsar la actividad y el empleo en el sector de los cuidados, fomentando la cooperación estratégica entre las empresas y entidades del tercer sector especializadas. Aspira a hacer de Palencia una ciudad con garantía de calidad de vida a todas las edades, sin excluir a nadie.

Se han implicado inicialmente 57 entidades más el Ayuntamiento. También la **Asociación Española Contra el Cáncer en Palencia**. Estamos todos o casi todos los que trabajamos en el ámbito de los servicios sociales y socio-sanitarios. El perímetro ha de hacerse más amplio a medida que se incorpore una visión más transversal del concepto de cuidados, incluyendo desde la educación y los espacios físicos y sociales de convivencia, hasta los aspectos materiales de la propia concepción y desarrollo urbanístico de la ciudad. ¡Poco a poco! Somos muchos y seguramente llegaremos más tarde, pero juntos llegaremos más lejos.

Están también implicadas empresas del sector de las tecnologías de la información y la comunicación y APETIC, la asociación que los reúne, lo que es una gran oportunidad para añadir valor al proyecto y a ambos ámbitos de actividad. La integración de entidades “de mercado” con otras sin ánimo de lucro puede considerarse un *activo* de valor para el proyecto.

Una encuesta inicial que hemos hecho entre todas las entidades, respondida por 37 de ellas, revela que podemos representar un sector de actividad de en torno a los 2.500 empleos, que moviliza anualmente alrededor de 100 millones de euros, con cifras muy tentativas todavía. En conjunto ofrecemos una completa cartera de servicios socio-sanitarios y tenemos en común una visión optimista de nuestro futuro, ya que la mayoría proyectamos ampliar la implantación social, el presupuesto, el empleo y los ámbitos de actividad, con apoyo en las innovaciones tecnológicas.

El grupo reúne un enorme capital social, y capacidades sobradas para hacer aportaciones muy significativas e innovadoras al proyecto. Los participantes en la encuesta identificamos oportunidades claras de cooperación y, en general, sabemos lo que necesitamos y de quién, para escalar nuestros propios proyectos. Y, según lo respondido, consideramos que en buena medida lo podemos encontrar entre las entidades participantes.

Del Ayuntamiento esperamos –y estamos obteniendo– en primer lugar coordinación y liderazgo, y solo después financiación, soporte técnico-administrativo, y espacios de trabajo.

En clave de futuro nos preocupa la situación demográfica de la capital y provincia, que al mismo tiempo vemos como una oportunidad para el desarrollo del sector y la creación de empleo por la demanda de cuidados que generará el envejecimiento de la población (la provincia de Palencia tiene una proporción de personas con 65 y más años de 28,1%, 7,5 puntos más que el conjunto de España).

Ya vemos en las respuestas obtenidas que dos de las claves del proyecto van a ser la formación y la atracción de talento, por un lado, y la innovación tecnológica bien sustentada en la investigación, por otro. La fortaleza más sólida con que contamos es el nivel y reconocimiento de los profesionales del sector, a los que no va a ser fácil sustituir a su jubilación.

Además de la encuesta inicial a que me he referido, en estos momentos se está haciendo un plan estratégico, contratado por el Ayuntamiento a una consultoría, para ordenar y dar eficiencia al proyecto. Se trabaja, además, en los estatutos para la constitución de un *cluster de los cuidados* y en un programa de formación inicial en el que, en tres sesiones, con ponentes de primer nivel, estamos abordando el propio concepto de cuidados y su asociación a una marca de ciudad; una revisión de marcos de referencia y experiencias de éxito y, por último, el reconocimiento de las experiencias más innovadoras que tenemos entre nosotros.

Para el desarrollo del proyecto nos hemos dotado de una organización funcional mínima: Un grupo impulsor. Otro responsable de la encuesta inicial, que ha concluido su tarea. Un grupo que ha elaborado también las condiciones técnicas para la contratación del plan estratégico, con su correspondiente diagnóstico. Se ha creado un grupo sobre la forma jurídica del cluster y otro del primer proyecto de formación, que supone la primera presentación y visibilización del proyecto. Todos ellos coordinados desde la dirección técnica de los servicios sociales municipales, con amplio apoyo político.

La **Asociación Española Contra el Cáncer en Palencia** está implicada en este proyecto. Hemos trabajado en la encuesta inicial y en el primer proyecto de formación. No vamos a escatimar esfuerzos. Por nosotros no va a quedar.



*Teresa Sancho-Francisco Ramos*



*Victoria Camps-Charo García*

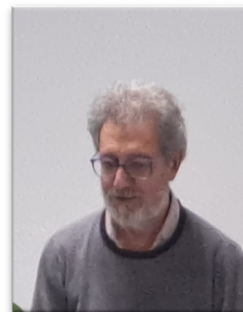
Se está empezando por hacer visibles los cuidados en el ámbito profesional, sin olvidar el personal. Palencia tiene tamaño y condiciones materiales óptimas para ser una ciudad cuidadora, sin olvidar la responsabilidad que tiene con la provincia. Patrimonio natural y cultural, urbanismo, experiencia, saber hacer y talento profesional, son garantía de éxito. Está en manos de muchos, pero son muchas buenas manos. Hay una base organizativa y social sólida para impulsar el proyecto, hay experiencia de cooperación, voluntad y proyectos particulares de mejora en diferentes aspectos de cada organización y, por tanto, hay posibilidades.

Probablemente la clave del éxito estará en hacer que lo común —el proyecto de ciudad- y lo particular —el proyecto de cada organización- se fortalezcan entre sí, y que se perciba rotundamente esta oportunidad.

## PRIMERA EXPOSICIÓN MICOLÓGICA

**Augusto Calzada Domínguez**

*Micólogo, Voluntario AECC Palencia*



Cuando hace ya más de dos años, terminamos la pandemia del COVID, dimos comienzo un taller de iniciación a la Micología (dicho de otra forma menos técnica, Curso de aprendizaje de Setas). Lo llevamos a cabo durante el otoño, la época donde suelen salir mayoritariamente estas vistosas especies que pueblan nuestros campos y bosques después de las primeras lluvias. El lugar elegido para llevarlo a cabo fue el salón de actos del Colegio de Veterinarios de Palencia, cedido amablemente por su presidente Luis Fernando Román, ya que no disponíamos un lugar amplio y adecuado en la antigua sede de la asociación para dicha tarea, así como la colaboración del presidente y vicepresidente de AMIPA (Asoc.Micológica Palentina), Carlos Lera y Jesús Montoro, respectivamente. El número de personas que realizó el mismo rondaba la treintena, y aunque algunas de ellas no asistieron de forma continuada, la labor efectuada resultó muy productiva. Así es que el año pasado (2023) decidimos continuar con dicha tarea de enseñanza, que tan buena acogida había tenido entre los pacientes, familiares y amigos de los enfermos de cáncer; aunque el número de personas interesadas bajó respecto al año anterior, realizándose también en las instalaciones del colegio de Veterinarios.

Como este año ya contábamos con una nueva sede apta para realizar talleres de todo tipo, dimos comienzo en el otoño una nueva temporada de aprendizaje sin tener que pedir las instalaciones que tan amablemente y de forma desinteresada nos cedieron en años pasados nuestros amigos veterinarios y hemos podido llevar a cabo esta tarea de forma autónoma y disfrutando de las magníficas instalaciones de que disponemos. Así que además de las tareas llevadas a cabo en los dos años anteriores, este curso hemos podido disponer de un espacio dentro de la sede para la realización de una exposición micológica abierta al público, con las especies recogidas en una salida al campo efectuada por los asistentes al curso que pudieron asistir a la salida.

El número de especies expuestas alcanzó el magnífico resultado de 105 hongos. Entre ellas había gran variedad de especies comestibles y algunas tóxicas o mortales, como fue el caso de **Amanita phalloides** (orónja mortal, cicuta verde) la especie que más muertes ha provocado en la Península Ibérica por consumo de setas. Además de otras tóxicas como (**Amanita pantherina**, **Paxillus involutus**, **Agaricus xanthodermus**, etc.) que permitió a los alumnos y visitantes de la misma, conocer y poder distinguir estas peligrosas especies frente al grupo de las consideradas como buenas comestibles (Boletus, champiñones, setas de cardo, níscalos, etc.). También se expusieron otros tipos peculiares de setas no corrientes y menos conocidas por los recolectores como setas de la madera (yesqueros, hongos con forma de coral, pedos de lobo, etc.) lo que dio a la exposición una gran vistosidad y colorido que animó la sede durante los días durante los cuales estuvo expuesta al público.

Así que esperamos que en años venideros continuemos con la labor de enseñanza y divulgación del interesante Reino Fungi, que comenzamos hace ya tres años, animando a todas las personas interesadas a que asistan al mismo y nos acompañen aprendiendo y disfrutando de esta actividad lúdica tan apasionante.

A continuación elaboro un listado de las especies expuestas y que da una idea de la riqueza que atesoran nuestros campos y bosques.





## LISTADO HONGOS

### 1ª Exposición Micológica

### AECC Palencia

#### Hongos con láminas (Agaricales)

*Agaricus arvensis*  
*Agaricus bresadolanus*  
*Agaricus campestris*  
*Agaricus cupressicola*  
*Agaricus gennadii*  
*Agaricus impudicus*  
*Agaricus iodosmus*  
*Agaricus silvaticus*  
*Agaricus xanthodermus*  
*Agrocybe aegerita*  
*Amanita franchetii*  
*Amanita pantherina*  
*Amanita phalloides*  
*Amanita rubescens*  
*Chlorophyllum rhacodes*  
*Citocybe inornata*  
*Clitocybe alexandrii*  
*Clitocybe amoenolens*  
*Clitocybe ditopus*  
*Clitocybe odora*  
*Clitocybe phyllopila*  
*Coprinus comatus*  
*Coprinus micaceus*  
*Cortinarius aleuriosmus*  
*Cortinarius glaucopus*  
*Cortinarius infractus*  
*Cortinarius palazonianus*  
*Cortinarius trivialis*  
*Cuphophyllum virgineus*  
*Entoloma sericeum*  
*Galerina autumnalis*

*Hygrocybe conica*  
*Hygrophorus cossus*  
*Hygrophorus personii*  
*Hypholoma fascicularis*  
*Inocybe geophylla*  
*Inocybe geophylla var. lilacina*  
*Inocybe godeyi*  
*Laccaria laccata*  
*Lepiota clypeolaria*  
*Lepista inversa*  
*Lepista nuda*  
*Lepista rickenii*  
*Lepista sordida*  
*Leucoagaricus leucothites*  
*Leucopaxillus paradoxus*  
*Megacollybia plathyphylla*  
*Melanoleuca cognata*  
*Melanoleuca excissa*  
*Melanoleuca polioleuca*  
*Mycena pura*  
*Mycena seynii*  
*Pleurotus eryngii*  
*Pleurotus ostreatus*  
*Rhodocollybia butyracea*  
*Tricholoma pessundatum*  
*Tricholoma portentosum*  
*Tricholoma sculpturatum*  
*Tricholoma terreum*  
*Tricholomopsis rutilans*  
*Volvariella gloiocephala*

## Hongos con tubos (Boletales)

Chroogomphus rutilus  
Leccinum lepidum  
Suillus luteus  
Suillus granulatus  
Neoboletus erythropus  
Neoboletus xanthopus  
Paxillus involutus  
Paxillus panuoides

## Hongos que segregan látex (Russulales)

Lactarius atlanticus  
Lactarius chrysorrheus  
Lactarius cistophilus  
Lactarius decipiens  
Lactarius deliciosus  
Lactarius hepaticus  
Lactarius rufus  
Russula vinosobrunnea  
Russula sardonia  
Russula amoenolens  
Russula nigricans  
Russula sanguinea  
Russula chloroides  
Russula cessans  
Russula torulosa

## Hongos con himenio interno (Gasterales)

Astraeus hygrometricus  
Bovista plúmbea  
Calvatia excipuliformis  
Cyathus olla  
Geastrum triplex  
Lycoperdon perlatum

## Otros tipos de hongos

(Ascomycetos, Heterobasidiomycetos,  
Myxomycetos, etc.)

Peziza badiocconfusa  
Smardaea planchonis  
Hydnum repandum  
Ramaria miceliosa  
Ramaria stricta  
Clavulina rugosa  
Clavulina cristata  
Auricularia mesenterica  
Mucilago crustacea

## Hongos de la madera (Aphylllophorales)

Bjerkandera adusta  
Fomes fomentarius  
Postia stiptica  
Postia tephroleuca  
Phellinus tuberculosus  
Ganoderma lucidum



## DEPORTES, RETOS Y MUCHA SOLIDARIDAD EN PALENCIA

**Encarna Bengoechea**

*Trabajadora Social AECC Palencia*

**L**a semana del 2 al 6 de octubre, la ciudad de Palencia se vistió de solidaridad para mostrar su apoyo a la Asociación Española Contra el Cáncer de Palencia.

Comenzamos el miércoles 2 de octubre, con el inicio del **RETO 100 HORAS CONTRA EL CÁNCER**, organizado por el Club de Atletismo Saborea Cuatro Cantones, entidad con la que tenemos firmado un acuerdo de colaboración desde el año 2021 para el desarrollo de acciones de prevención y promoción de la salud, como son nuestras Rutas Saludables.

El protagonista de este reto fue el ultrafondista **David Ontaneda**, que estuvo corriendo durante 100 horas para recabar fondos para la investigación en cáncer, recorriendo 381 km, con 135 participantes y una recaudación de 1.334,50 euros.





Durante este evento, nos unimos a David, celebrando el **Día Mundial del Paciente Ostomizado** el viernes 4 de octubre, bajo el lema "La fuerza está con nosotros-ostomizados". Fue una actividad divulgativa en la que contamos con la ayuda de la **Rebel Legion Spanish Base** y sus personajes de Star Wars, y en la que participaron con nosotros profesionales del **Complejo Asistencial Universitario de Palencia (SACYL)**, **Colegio Oficial de Farmacéuticos**, **Colegio Oficial de Enfermería**, **Asociación de Ostomizados de Palencia** y personas afectadas de nuestra sede provincial.



El broche de oro a esta semana, lo pusimos con nuestra **XII Marcha Contra el Cáncer**, que tuvo lugar el domingo 6 de octubre a las 12:00 del mediodía, momento en el cuál finalizaba su Reto Contra el Cáncer David Ontaneda. Pese al mal tiempo y la lluvia, se registraron 5.000 participantes, colaboraron más de 30 voluntarios y se alcanzó una recaudación de 30.000€.





LA RAZÓN

Castilla y León

Directo

Congreso del PSOE, en directo hoy: reacciones y última hora de la clausura

La Unidad Satélite de Radioterapia en Palencia, más cerca

Mañueco visita las obras del Complejo Asistencial Universitario de la ciudad donde anuncia que la Junta dará luz verde este jueves a esta infraestructura demandada por los palentinos con una inversión de 6 millones de euros

Mañueco visita las obras del Complejo Asistencial Universitario de Palencia junto al consejero Alendano

El Norte de Castilla

Consulta la portada del periódico en papel

Portada > Palencia

Palencia

El 80% de los 264 voluntarios de la Asociación Contra el Cáncer son mujeres

Contribuyen a convertir la vida de los enfermos y sus familiares en un camino más fácil y también a recaudar fondos para la investigación

El Norte de Castilla

17 Noviembre, 2024

PAÍS: España  
PÁGINAS: 1-3  
AVE: 4725 €  
ÁREA: 1191 CM² - 107%

FRECUENCIA: Diario  
DIFUSIÓN: 1740  
OTS: 8000  
SECCIÓN: PORTADA

Aspecto de las obras para la unidad de radioterapia, junto al hospital.

la asociación se organizan charlas y actividades en los colegios para concienciar a los niños de pequeños, sobre la importancia de cuidarse para estar sanos. Más allá de los espacios sin humo, otro de los objetivos de la asociación palentina es apoyar a las personas que hayan decidido dejar de fumar. La AECC lleva más de 25 años ofreciendo apoyo y acompañamiento a todos los fumadores que quieren dejar este hábito tan dañino. Por este motivo, se organizan, en la misma sede de la calle General Amor, cursos de deshabituación del tabaco a demanda. «La gente viene a la asociación y nos pide ayuda. Así va surgiendo los grupos, cuando hay cinco personas apuntadas o más», argumenta Sánchez-Nebreda, quien se encarga de dirigir esta terapia, que dura siete semanas de forma presencial, con una sesión cada siete días y posteriormente el seguimiento es telefónico. La idea de este grupo es de dar

das formas, todos los que acudieron a esta terapia lograron reducir el consumo de tabaco. De las 18 personas con las que ha mantenido o mantiene reuniones la psicóloga de la asociación, destaca que cuatro de ellas son menores de 25 años, lo que subraya que la incidencia del tabaco en los jóvenes llega cada vez antes. «Este apoyo que brindamos es para la población general, pero también para la oncológica. Está visto que dejar de fumar una vez que llega al diagnóstico de cáncer mejora la respuesta del tratamiento, la cirugía, la quimioterapia y aumenta la supervivencia», argumenta. «Por eso es necesario transmitir que nunca es tarde para dejar de fumar, aunque muchos tienen la creencia de que ya no sirve o para qué. Hay estudios que evidencian que nunca es tarde», agrega. Este curso cuenta, además, con un doctor durante dos sesiones para orientar a los pacientes as-

22:02 43%

cadenaser.com

SEI

Sociedad | Actualidad

Sale a licitación la dirección facultativa de las obras para la unidad satélite de radioterapia de Palencia

La Gerencia Regional de Salud lo ha sacado a licitación con un presupuesto de 200.650 euros y un plazo de ejecución de 18 meses

Sale a licitación la dirección facultativa de las obras para la unidad satélite de radioterapia de Palencia / Getty Images

Así será la nueva unidad satélite de radioterapia de Palencia tras una inversión de casi seis millones de euros

Las obras de la instalación ya han comenzado en el Hospital Río Carrón

Se busca ofrecer una atención más cercana y evitar desplazamientos

La Junta ha anunciado que invertirá cerca de seis millones de euros en la construcción de la unidad satélite de radioterapia en el Hospital Río Carrón de Palencia, cuyas obras ya han comenzado y tienen un plazo de ejecución previsto de 18 meses. Esta información se ha conocido tras la reunión mantenida este jueves entre el delegado territorial de la Junta en Palencia, José Antonio Rubio, y los representantes de la AECC, Rosa Andrés y Alberto Quintero, para abordar el tema del ocio de los enfermos y sus familias en Palencia. Esta Unidad Satélite, con la que se busca ofrecer una atención más cercana y evitar desplazamientos a otros centros hospitalarios, contará con casi 700 metros cuadrados distribuidos en tres bloques conectados que permitirán definir claramente una zona pública, zona de atención y de tratamiento y, por último, el área de trabajo para los profesionales. También contará con dos biciklines e instalaciones accesibles y avanzadas.

Proyecto de fachada de la unidad de radioterapia de Palencia. Foto: TCU Arquitectos.

Tanto la presidenta de la AECC en Palencia, Rosa Andrés, como el presidente del Comité Técnico de la organización, Alberto Quintero, han expresado su satisfacción por el avance de las obras y su confianza en que se cumplirán los plazos previstos.

NOTAS DE PRENSA

DIARIOPALENTINO.ES

La AECC reconoce el compromiso de la sociedad palentina

La presidenta de la asociación alabó la inauguración de la nueva se...

21





# ¿QUÉ ESCRIBES?

- Píldoras de nutrición y un paseo por el arte. Legumbres.
- El reto de humanizar la sanidad.
- Don Quijote: Vigencia de un sueño, cuatrocientos años después.
- La acción municipal en las epidemias del cólera del siglo XIX.
- Motivos para la ternura.
- Residencia de Mayores San Telmo.
- Grandes y pequeñas pérdidas.

## 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



### Todo sobre las bondades nutricionales de las legumbres. Razones para incluirlas en nuestra dieta

*“Tres veces a la semana, la legumbre es muy sana”*

**L**as legumbres han sido siempre una parte esencial de nuestra alimentación y también un componente tradicional y destacado de la Dieta Mediterránea una de cuyas características es la abundancia de alimentos de origen vegetal. Son uno de los ingredientes más nutritivos, económicos y versátiles. Tienen una alta densidad de nutrientes destacando la cantidad y calidad de las proteínas que contienen, sus hidratos de carbono de bajo índice glucémico, fibra de excelente calidad y una plétora de minerales, vitaminas, componentes antioxidantes y otros bioactivos con un papel importante en la salud. A esto también contribuye el bajo contenido de sodio y de grasa, la ausencia de colesterol y la baja densidad calórica si se cuidan las recetas de las que forman parte.

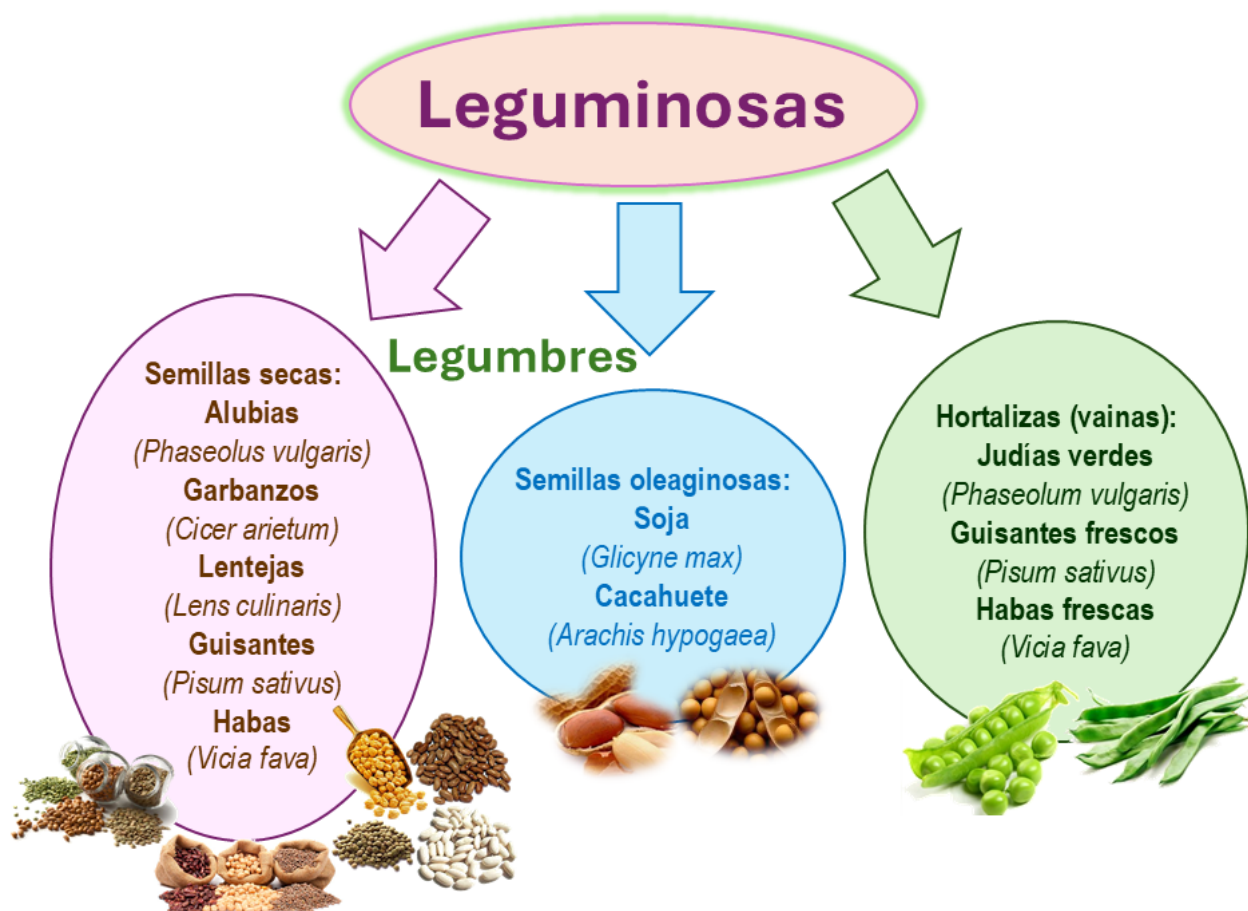
Las legumbres son un tipo de leguminosas que se cosechan para obtener la semilla seca. Se conocen numerosas variedades que se cultivan y consumen en diferentes regiones del mundo. Las alubias (*Phaseolus vulgaris*), blancas o pintas, grandes o pequeñas, las más abundantes y diversas en nuestra geografía, los garbanzos (*Cicer arietinum*), las lentejas (*Lens culinaris*), los guisantes (*Pisum sativum*) y las habas secas (*Vicia faba*), la soja (*Glycine soja*) o el cacahuete (*Arachis hypogaea*) son las más conocidas y consumidas. Estas dos últimas, soja y cacahuete, se diferencian del resto porque tienen mucha mayor cantidad de grasa (19 y 49%, respectivamente) y por ello se usan también para obtener aceite. Dentro de las legumbres no se incluyen las que se cosechan y consumen verdes (por ejemplo, guisantes, habas, judías verdes, ...), que se clasifican como hortalizas.

En España hay un total de 8 Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) y dos Denominaciones de Origen Protegidas (DOP), poniendo de manifiesto su calidad y exclusividad en un sector cada vez más apreciado por los consumidores españoles. El “Judión de La Granja” con unas características organolépticas que lo diferencian de otras judías y con una excepcional calidad culinaria está actualmente en trámite para lograr el reconocimiento de IGP.

Existen multitud de formas de comer legumbres según la tradición y las costumbres culturales de cada región, que hay que tratar de conservar cuidando además la proximidad. La versatilidad se pone de manifiesto en las numerosísimas recetas culinarias típicas de toda la geografía española, desde los cocidos, potajes, potes o pucheros, con variados ingredientes -pues las legumbres combinan con todo- a las ensaladas frías para el verano, pues gracias a su fácil conservación pueden consumirse todo el año; de la olla podrida como plato único a los garbanzos tostados como aperitivo; de las recetas más tradicionales a las de vanguardia.



Al mismo tiempo la globalización nos da la oportunidad de acceder a un gran repertorio de estas extraordinarias semillas y a múltiples y variadas recetas de otras partes del mundo.



Las legumbres (1-2 cucharadas de tus preferidas) son estupendas para enriquecer las ensaladas.

### 12 buenas razones para comer legumbres:

1. Son una **excelente fuente de proteína** (20-40%) de muy buena calidad, especialmente cuando se consumen con otros alimentos como los cereales dando lugar a una proteína completa. Este es el caso de la asociación legumbres y arroz o pasta que es la base de numerosos platos en muchas partes del mundo. La *zuppa di legumi* de los italianos, los frijoles con arroz de los mexicanos, las legumbres con trigo de los hindúes o los tradicionales potajes de nuestro país son un claro ejemplo de la aplicación empírica de un hecho que posteriormente ha sido comprobado experimentalmente. Esta complementación proteica es importante en las dietas de las personas vegetarianas. Una ración de 60 g (en crudo) aporta un 30% de la proteína que necesitamos diariamente.
2. **No tienen gluten.**
3. **Abundan en hidratos de carbono** (30-60%), principalmente **complejos** de absorción lenta y bajo índice glucémico, que ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre y pueden ser muy útiles para los diabéticos. Tienen **bajo contenido en azúcares sencillos**.
4. **Sin colesterol.**

5. Tienen una apreciable cantidad de **fibra** (12-25%), soluble para controlar el colesterol y la glucosa en sangre e insoluble para prevenir el estreñimiento. También en este caso el refranero lleva razón: “Lentejas, garbanzos y judías ponen el intestino al día”. Una ración de 60 g (en crudo) aporta un 30% de la fibra que necesitamos diariamente. El alto contenido de fibra y de proteína tiene un efecto saciante que ayuda en los regímenes de adelgazamiento. Por otro lado, algunos de los componentes de la fibra pueden actuar como prebióticos estimulando el crecimiento de flora bacteriana beneficiosa en el colon.
6. Excepto soja, cacahuetes y altramuces, contienen muy **poca grasa y de muy buena calidad** (2-5%), por lo que el **aporte calórico es bajo**: unas 300 kcal/100 g del alimento crudo o unas 100-150 kcal/100 g de la legumbre ya cocinada.
7. **Buena fuente de vitaminas**: tiamina, niacina, ácido fólico, carotenos y algo de vitaminas B2, B6 y vitamina C.
8. **Buena fuente de minerales**: hierro, potasio, magnesio, calcio, cinc, fósforo, entre otros. Por el contrario, **tienen poco sodio**.
9. Aportan **antioxidantes y otros bioactivos** como polifenoles, fitoesteroles, isoflavonas, saponinas, ... importantes en la prevención de muchas enfermedades.
10. **Son buenas para la salud**. Además de su importante valor nutritivo, hoy se sabe que muchos de sus componentes pueden tener un papel protector en enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes, algunos tipos de cáncer y también en el control del peso corporal y en la prevención de la obesidad.
11. Son sabrosas, fáciles de preparar, gastronómicamente muy versátiles, **económicas** y se conservan muy bien.
12. **Y contribuyen a la sostenibilidad del planeta**. Aumentan la fertilidad del suelo donde crecen al fijar el nitrógeno del aire; son altamente eficientes en el uso del agua, especialmente en comparación con otras fuentes de proteína; las semillas secas de leguminosas apenas requieren un procesamiento tras su recolección y se conservan sin refrigeración, lo que reduce el consumo de recursos naturales en las etapas finales de la cadena alimentaria. La posibilidad de que las legumbres se puedan almacenar durante muchos meses y años sin estropearse reduce la probabilidad de desperdicio alimentario por parte de los consumidores.

Estas características nutricionales hacen de ellas un alimento idóneo en la dieta de cualquier persona: en los niños pequeños por su alta densidad de nutrientes, en los adolescentes por el hierro que además es más aprovechable si se toman con cítricos, en la edad fértil por los folatos, en las personas mayores por su aporte de fibra y bioactivos, entre otros. Y también en otras muchas circunstancias y dietas especiales: libres de gluten, vegetarianas, para control del peso, etc.



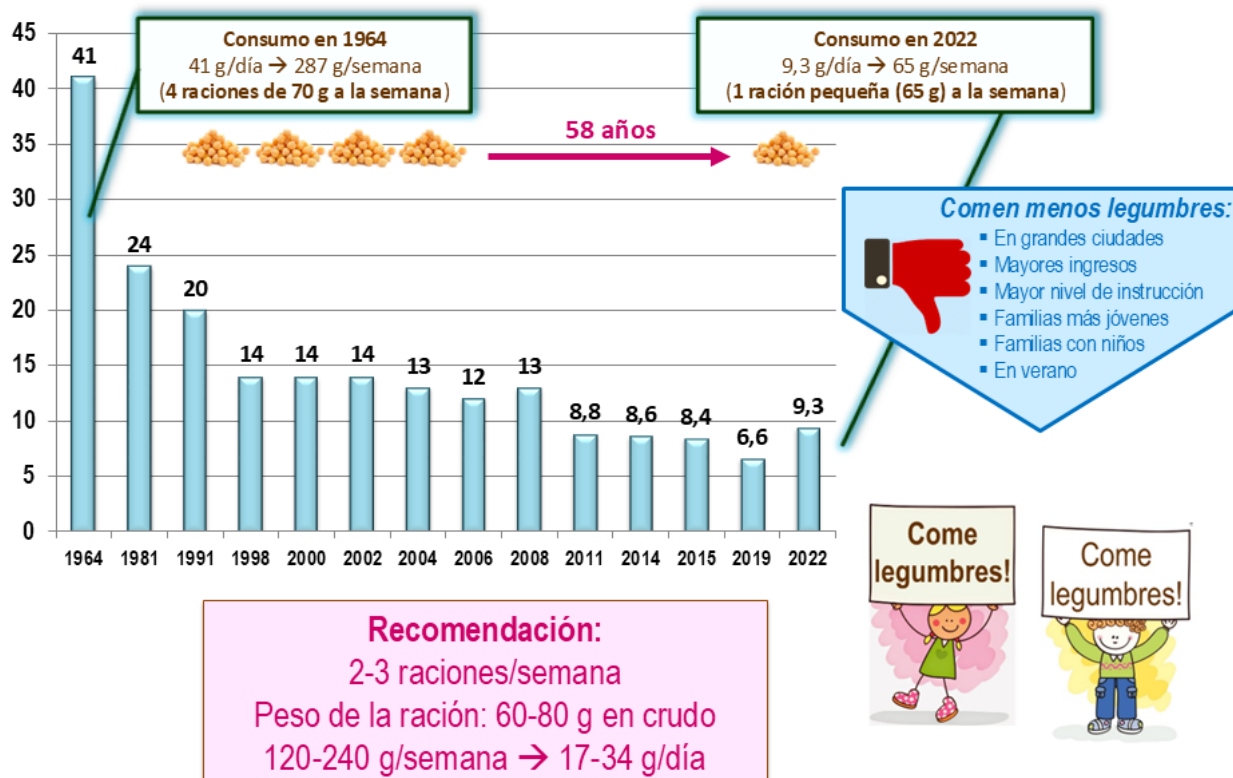
La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) declaró el **Año 2016 como el Año Internacional de las Legumbres** (Semillas nutritivas para un futuro sostenible) con el objetivo general de concienciar a la población sobre las ventajas de su consumo como parte de una dieta nutritiva, saludable y sostenible, promocionando su cultivo y su consumo, para lograr seguridad alimentaria y nutrición óptima para todos.

### En España el consumo se ha reducido drásticamente

A pesar de estas excepcionales propiedades, la ingesta de legumbres ha disminuido de forma muy preocupante en los últimos años, contribuyendo al deterioro constatado de la dieta. Hasta los años 1960s se consumían casi a diario. En 1964, el consumo de legumbres era de 41 gramos (en crudo) por persona y día (287 g/semana; unas 4 veces/semana (ración de unos 70 g, en crudo). Sin embargo, desde entonces, por diversos motivos han perdido prestigio y han sido sustituidas por otros alimentos, generalmente de origen animal. En el año 2022 el consumo era de tan sólo 9,3 g/día, es decir, una ración escasa (65 g) a la semana.

Estas cifras son poco satisfactorias y están muy lejos de las actuales recomendaciones dietéticas para la población española establecidas en 2-3 raciones por semana, que contribuirían también a reducir el consumo de carnes, muy superior al deseable, y están en la línea de las actuales directrices encaminadas a disminuir el consumo de alimentos de origen animal sustituyéndolos por otros de origen vegetal.

## Evolución del consumo de legumbres (g/día) en España



**Recomendación: dos o tres raciones semanales**

Se recomienda que la dieta incluya unas 2-3 raciones de legumbres a la semana  
(unos 120-240 gramos por semana; 17-34 g/día)

[Peso de la ración: 60-80 gramos en crudo. Unos 150-200 g ya cocinadas  
(al cocinar las legumbres, por absorción de agua, pueden duplicar o triplicar su peso)].

Es necesario y urgente promover el consumo de este grupo de alimentos cuya inclusión en la alimentación en las cantidades recomendadas mejoraría la calidad nutricional de la dieta contribuyendo a recuperar nuestra tradicional y saludable Dieta Mediterránea.

No lo dudes más y empieza mañana mismo a incluir en tu dieta estos alimentos de propiedades tan extraordinarias: sanos para el hombre y sanos para el planeta. Hay tantas recetas diferentes como días tiene el año.

**Recuerda:**

Consume una dieta variada y practica la moderación

Realiza todos los días al menos 30 minutos de ejercicio físico

Mantén el peso adecuado

Cuida la adecuada hidratación

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

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

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

**Bibliografía**

Año Internacional de las Legumbres 2016, FAO. <http://www.fao.org/pulses-2016/es/>

Goñi I, Carbajal A, ¿Qué tienen las legumbres para ser tan saludables? Nutrientes y compuestos bioactivos. Capítulo VII, en: Legumbres, Salud sostenible, 2017.

<https://www.comunidad.madrid/publicacion/ref/03519>

<https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM003519.pdf>

Legumbres, un alimento estrella.

[https://www.aecc.es/sites/default/files/2020-06/Legumbres-SECCP\\_7.pdf](https://www.aecc.es/sites/default/files/2020-06/Legumbres-SECCP_7.pdf)

Legumbres y salud: resumen de evidencias rápidas, 2016.

[https://www.rednube.net/docs/legumbres\\_2016.pdf](https://www.rednube.net/docs/legumbres_2016.pdf)

Moreiras O, A Carbajal, L Cabrera, C Cuadrado. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ed. Pirámide (Grupo Anaya, SA), 2022.

Noche europea de los investigadores, 2016, "Legumbres tradicionales para una dieta sostenible y saludable" - <https://www.ucm.es/innovadieta/legumbres>

Mercasa. <https://www.mercasa.es/palabras-clave/legumbres/>

Recomendaciones.

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/enLaPractica/tablaPlanificacion/recomendaciones/home.htm>

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\\_alimentaria/evaluacion\\_riesgos/informes\\_comite/INFORME\\_RECOMENDACIONES\\_DIETETICAS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/INFORME_RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf)



## Y ..... “Un paseo por el Arte”



Frank Stanley Herring (1894-1966)

Laura shelling butter beans

Smithsonian American Art Museum

<https://americanart.si.edu/artwork/laura-shelling-butter-beans-10343>

(Butter bean o Lima bean (*Phaseolus lunatus*))

llamado comúnmente carauta, garrofón,

Fabón, frijol ancho, pallar o haba manaba



Fabada asturiana campanal, 1926

## Curiosidades

### Día Mundial de las Legumbres: 10 febrero

El Día Mundial de las Legumbres sirve para concienciar a la opinión pública sobre los beneficios nutricionales del consumo de legumbres que contribuyen a sistemas alimentarios sostenibles y a un mundo con #HambreCero.

<https://www.un.org/es/observances/world-pulses-day>

<https://fao.sitefinity.cloud/newsroom/detail/world-pulses-day-2024--shining-the-spotlight-on-the-vital-role-of-pulses-in-promoting-soil-health-and-nourishing-people/es>

## Legumbres, Proteína verde, raíz y futuro de la gastronomía española

Ismael Díaz Yubero, Distribución y consumo · 2021 - vol. 1

<https://www.mercasa.es/distribucion-y-consumo/165/>

### La olla ferroviaria

*“... y las ollas ferroviarias que nacieron a finales del siglo XIX cuando se inauguró la línea de ferrocarril La Robla-Bilbao, que iba desde el norte de la provincia de León hasta la capital vasca. El trayecto duraba 16 horas y a la mitad del camino, aproximadamente, está la estación de Mataporquera, a casi mil metros de altura sobre el nivel del mar y con unas temperaturas muy bajas. Los empleados del tren no tenían posibilidades de disponer de comida caliente y como el hambre estimula la imaginación, idearon un recipiente que mediante un serpentín enlazaba con la locomotora que para andar necesitaba la inercia proporcionada por el vapor, que era el origen del calor con el que se hacía la comida. La olla ferroviaria, de la que se conservan varios modelos se ha extendido por todo el territorio de Campoo-Los Valles y por otras regiones como Asturias, Vizcaya, norte de Burgos y de Palencia constituyendo un plato típico de la cocina de estos lugares. El problema está en discernir cual es la auténtica, porque en cada sitio la hacen con ingredientes diferentes, que van desde los necesarios para hacer un guiso de patatas con carne, hasta los más típicos cocidos, con alubias o con garbanzos”.*



## Legumbres, Alimentos con historia

Ismael Díaz Yubero, Distribución y Consumo nº 136, 2015 - Vol. 1

<https://www.mercasa.es/distribucion-y-consumo-articulos/alimentos-con-historia-legumbres/>

*“Pero la realidad es que, a pesar de los esfuerzos del sabio\*, poco a poco las habas fueron haciéndose sitio en las mesas romanas y su cultivo empezó a ser rentable, tanto es así que la Gens Fabia (cultivadores de habas) se convirtió en una de las familias más ricas y poderosas de Roma en el siglo V antes de Cristo y entre los nombres que surgieron haciendo referencia a esta legumbre están Fabián, Fabio y Fabiola”.*

\* (se refiere a Pitágoras)

## EL RETO DE HUMANIZAR LA SANIDAD

**Mercedes Sanz Gordillo**

*Responsable del Servicio de Hostelería del CAUPA*



**E**n el último mes tuvieron lugar en el CAUPA las JORNADAS DE BIOÉTICA 2024 bajo el título de “Un escenario más humano para los profesionales sanitarios”

A lo largo de tres jornadas se habló, y mucho, de una palabra que desde entonces tiene otro significado para mí: humanización, es decir, *hacer más humano, familiar y afable a alguien o algo*. Los distintos ponentes expusieron las claves y las dificultades para alcanzar una sanidad más humana, donde por un lado se encuentran los pacientes, personas vulnerables, frágiles, con miedos e incertidumbres cuando acuden a los centros sanitarios, con la esperanza puesta en una recuperación. Y del otro, los profesionales sanitarios que son los que de una manera más cercana y directa van a relacionarse con ellos y que acusan muchas veces la falta de tiempo, la creciente tecnificación o la presión asistencial.

Dicho esto, a mí me gustaría poner en valor a otros profesionales no sanitarios que, sin estar en esa primera línea de atención al paciente, desarrollan un trabajo que, sin duda, puede ayudar en este reto de humanizar la sanidad como es la hostelería hospitalaria.

En algún momento de las jornadas se lanzó una pregunta, a mi modo de ver, fundamental: ¿Qué puedo hacer yo, desde mi puesto de trabajo, en beneficio del paciente? Y desde este punto voy a continuar. Como responsable, en este momento, del Servicio de Hostelería del CAUPA, que comprende los departamentos de cocina y lavandería, me pregunto cómo podemos llevar a cabo dicha tarea. Una posible respuesta sería la de ser capaces de empatizar, de ponernos, aunque sea por un momento, en el lugar del otro, de la persona que va a recibir el resultado de nuestro trabajo. Creo que eso puede ser un primer paso para conseguirlo.

Cuando en la cinta de emplatado ves pasar las bandejas que cada paciente va a recibir, con los platos que forman parte de la dieta prescrita por el médico y que son el resultado de una serie de operaciones que comienzan con la preparación, cocinado, emplatado y distribución a los distintos servicios, ves el cuidado en que vaya bien presentado, a la temperatura adecuada, en la cantidad y calidad conveniente, creo sinceramente que estamos un poco más cerca de alcanzar el objetivo.

De la misma manera con el trabajo que se lleva a cabo en la lavandería para que el paciente reciba la ropa en la forma más adecuada: limpia y planchada.

Estoy convencida que estas pequeñas cosas pueden hacer que la estancia en el hospital sea un poco más agradable y, por ende, más humana. Creo que ayudamos a dejar de pensar, por unos minutos, dónde se encuentran y por qué. Hostelería es un servicio completamente transversal, que llega al quirófano donde se va a intervenir al paciente con la uniformidad del personal y la lencería necesaria; mientras se encuentran ingresados en planta o acuden a recibir tratamiento ambulatorio en el Hospital de día Oncológico, Nefrología, Rehabilitación, Radiología... Son muchas las ocasiones en que, cuando las bandejas vuelven a la cocina para su desbarase y limpieza, en las tarjetas donde aparece la habitación, nombre y dieta de la persona a quien va dirigida, nos llegan mensajes dándonos las gracias por lo rico que estaba todo.



Esto es lo que nos ha de dar la energía suficiente no para mantenernos así, sino para ir un poco más lejos ya que no hay que olvidar que en nuestra relación con el paciente falta ese componente personal que se da cuando tratamos con ella, sabemos cómo se llama, cómo se encuentra, si la apetece lo que la llevas...

Pero también es verdad que la teoría es más fácil que la práctica ya que somos personas, cada una con diferentes intereses, motivaciones y expectativas. Que cuando el colectivo es tan amplio como ocurre en Hostelería: 56 operarios de servicio y 10 Técnicos en la Cocina; 23 operarios de servicio, 5 celadores y dos gobernantas en la lavandería, hay que buscar un equilibrio muy difícil de conseguir entre organización y colaboración. Y aquí me gustaría incluir la segunda idea que se expuso y cuyo objetivo quizá sea el más difícil de conseguir: la motivación/desmotivación del personal. A mi modo de ver esta es una tarea pendiente y de muy difícil solución. Es muy complicado, en colectivos tan amplios, llegar a cumplir las expectativas que cada uno considera: lo que uno puede pensar que es correcto, a otra persona le parece inadecuado. Lo que uno puede considerar un reconocimiento, para otro no es suficiente. En las jornadas se le puso nombre: agendas ocultas o todas las variables que cada uno aporta y que hacen de la motivación una asignatura pendiente en este y otros colectivos.

Para terminar, y siendo consciente de la gran labor que tenemos por delante, mencionar que, en la última encuesta llevada a cabo por Sacyl, el Servicio de Hostelería es uno de los mejor valorados del hospital. Una nota positiva que, espero, nos permita seguir avanzado en nuestro objetivo de ayudar a conseguir una sanidad más humana.





## DON QUIJOTE: Vigencia de un sueño, cuatrocientos años después.

**Beatriz Quintana Jato**

*Catedrática de Literatura*



**H**an pasado más de cuatrocientos años desde la publicación del *Quijote*, y la historia del «**Caballero de la Triste Figura**» continúa fascinando más allá del tiempo y del espacio.

Hablamos del libro más profundo que se ha escrito, de un libro que enseña a vivir y a reflexionar sobre la vida.

***El Quijote* es la obra más traducida en la historia de la literatura universal, y el libro profano más editado, sólo superado por la Biblia.**

Lo mágico del caso es que Cervantes destruye los libros de caballerías, y sin embargo difunde el espíritu caballeresco que propugnaba como valores la abnegación, el respeto a la mujer, y una conducta personal muy exigente.

En *el Quijote* encontramos, sobre todos los demás, el tema del soñador y de su sueño (don Quijote cree en su sueño y quiere cambiar el mundo a golpes de literatura, haciendo que la realidad se haga literatura y que los débiles triunfen).

Detrás de su inmortal personaje está Cervantes, un ex-soldado e intendente de la Armada de Felipe II, un hombre de 58 años cansado y gastado por la vida, con una gran desilusión y un desencanto que era compartido por los españoles de su tiempo, ya que le tocó ser testigo de la grandeza del imperio español y de su decadencia.

Su propia vida fue reflejo del declive de la historia de España, desde las horas gloriosas de Lepanto («**la más alta ocasión que vieron los siglos**»), su cautiverio en Argel, sus estancias repetidas en la cárcel por problemas siempre ajenos a él, sus estrecheces económicas, su soledad...

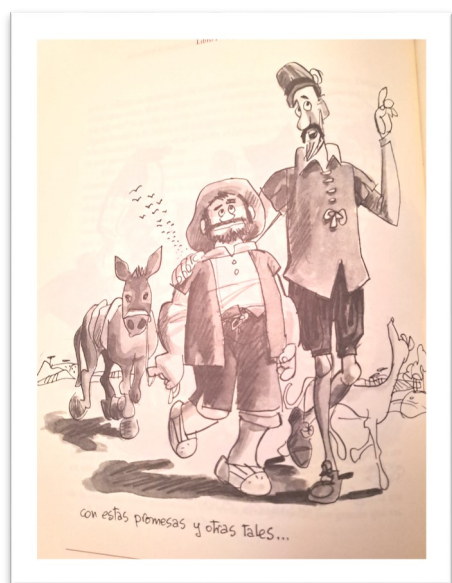
Lo que Cervantes lleva a cabo es una demoledora tarea desmitificadora, un ataque contra el monumentalismo de su época, vacío de contenidos humanísticos, en que triunfaba sólo el aspecto exterior de las personas y actuaciones; en la mente de Cervantes estaba sin duda el deseo de ridiculizar aquellas absurdas novelas de caballerías, que en contraste con la derrota gradual de España, sólo ofrecían bazofia literaria y evasión.

Pero le salió mal el intento, porque don Quijote no era uno de aquellos héroes de cartón-piedra sino un fragmento de sí mismo: así, lo que empezó siendo una novelita de burlas, acabó en algo mucho más hondo.

Y creo sinceramente que el aprovechamiento de su lectura está en relación directa con la sensibilidad humana de quienes lo leen, quedándose muchos con su aspecto paródico y ridículo porque carecen de resortes humanos y de sensibilidad suficiente para profundizar y captar lo esencial de la novela: la densidad humana del protagonista, que se convierte en símbolo del hombre que lucha por el triunfo del espíritu sin temer los obstáculos.

Toda la obra es un diálogo constante entre ideal y realidad, y aunque los efectos son cómicos a veces, el lector se siente invadido por la amargura de ver cómo los nobles deseos del protagonista van siendo truncados por el egoísmo y la ingratitud que envuelven a don Quijote y lo asfixian.

Frente a su espíritu ejemplar (que le hace luchar por instaurar sobre la tierra el imperio de la justicia y lo lanza por los caminos del mundo dispuesto a «enderezar entuertos, vengar agravios, y liberar el mundo de malandrines y follones») tenemos a Sancho Panza, opuesto en lo físico pero no tanto en lo moral, mirando siempre a la tierra pero con un fondo de honradez y de hombría que le lleva en muchas ocasiones a sacrificar su egoísmo por el bien de los otros; aunque no entiende a su señor lo sigue, dando un ejemplo admirable de fidelidad.



El espíritu idealista de don Quijote parece comunicarse al escudero, y de este modo resulta su complemento más que su antítesis.

En cuanto a la «locura» del protagonista, es necesario señalar que la locura de don Quijote no se ajusta a ningún patrón descrito en Psiquiatría, a pesar de que se ha intentado explicarla en numerosas ocasiones. Quizá la explicación más certera sea la que da Cervantes, definiendo a su héroe como **«loco entreverado de lúcidos intervalos, aquejado de una extraña insensatez que le lleva a hacer cosas del mayor loco del mundo, y a la vez decir razones tan discretas que borran y deshacen los hechos...»**

Amalgama de locura y demencia, de sueño y realidad, todas las energías del cuerpo y del espíritu al servicio del bien y de la justicia. Es lo que se llamará ya para siempre el «quijotismo», la locura sana que nos acerca a lo sublime.

Y es esa **«locura»** la que empuja también a don Quijote hacia una dama que sólo existe en su imaginación, Dulcinea del Toboso, a la que amó con amor total, entregándose a ella sin pretender que ella se entregase. Se lanzó al mundo a conquistar gloria y laureles para depositarlos a sus pies; no fue de galán al Toboso para enamorarla, sino que se echó al mundo, a conquistarlo para ella...

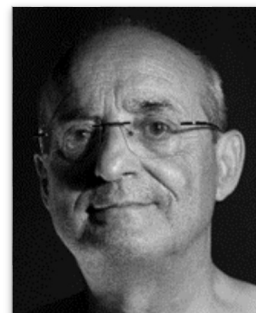
***Lo que no pudo evitar Cervantes fue que sus recomendaciones al final del libro, de asumir la realidad por dura que sea, fueran inútiles: había matado a Alonso Quijano pero don Quijote cabalgaba ya por todo el mundo como símbolo de lo mejor que en él puede existir.***

## LA ACCIÓN MUNICIPAL

### en las epidemias de Cólera en el siglo XIX

*Francisco Javier de la Cruz Macho*

*Doctor en Historia , Catedrático de Secundaria en Geografía e Historia*



**H**ace unos años, el COVID nos devolvió a una realidad que casi habíamos olvidado: la convivencia con epidemias, algo habitual a lo largo de la historia de la humanidad.

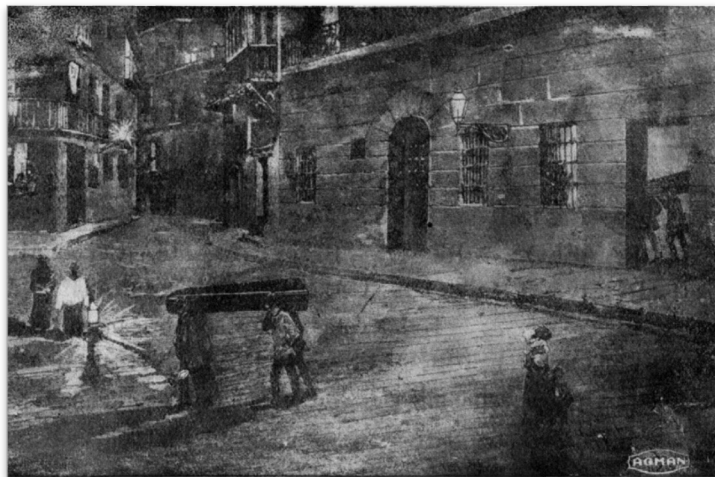
El bienestar que hoy disfrutamos, respecto a la ausencia de una recurrencia epidémica en el primer mundo, tiene mucho que ver con la ciencia y los avances en medicina. También, en gran parte, con los avances en la higiene y en las medidas de prevención y control. Es en este aspecto donde la gestión municipal destacó en el siglo XIX, cuando las vacunas y medicamentos todavía estaban por surgir.

Fueron fundamentales, en ese proceso, la mejora de la traída de aguas, la limpieza de las calles, la progresiva construcción de la red de alcantarillado, el alejamiento de las zonas donde se recogían las basuras, la prohibición de pozos negros, así como acabar con la costumbre de tirar las basuras y las deposiciones nocturnas a la calle, entre otras muchas medidas.

El proceso fue lento, pero dio sus frutos. Las epidemias que recorrieron España, en el siglo XIX, fueron reduciendo su impacto. En el caso de Palencia, todas esas medidas hicieron posible que los porcentajes de fallecidos fuesen disminuyendo paulatinamente.

Durante el cólera de 1834 murieron unas 500 personas para una población de 7.000, lo que hace un total de un 7%. En la epidemia de cólera de 1854-1855, el porcentaje de difuntos descendió al 3%. La de 1865 fue inapreciable. Pero, hay que tener en cuenta que, al igual que ocurría en otras ciudades, estas cifras hubieran sido menores si “descontásemos” a todos los fallecidos en la capital que procedían de localidades cercanas. Era habitual derivarlos porque era el único lugar dónde se habían habilitado hospitales para coléricos, o donde existían instituciones benéficas dispuestas a acoger a los desahuciados. Esta progresiva reducción pone de manifiesto cómo las mejoras en la higiene de la ciudad iban dando sus frutos.

La última gran epidemia del siglo XIX se produjo en 1885 y, en Palencia, tuvo una incidencia marginal. Detengámonos en ella para ver cómo las autoridades municipales ejercieron una labor fundamental para evitar su desarrollo y una incidencia mayor.



*Recreación de la epidemia de 1885, en El Día de Palencia, por Guzmán do Rego*

La epidemia se había declarado en 1884. El Ayuntamiento palentino no esperó a que se produjesen casos en la ciudad, sino que decidió intervenir de una manera preventiva: visitando los posibles focos de infección y limpiando los márgenes del río y el ramal del Canal.

Posteriormente se convocó una reunión extraordinaria dedicada exclusivamente al cólera, desarrollando un detallado plan de actuación en el que, junto a las medidas aportadas por el gobierno se decidió: establecer un lazareto en el parador “El Espejo” para atender a los enfermos que llegasen a la ciudad ya contagiados, de forma que no penetrasen en el casco urbano; formar un presupuesto extraordinario para atender los gastos de la epidemia, superior a las 50.000 pts.; instalar un hospital de coléricos en el edificio de Santo Domingo; habilitar un local para fumigar y desinfectar personas y efectos; y proceder al reconocimiento de toda clase de artículos de consumo. A la vez se recomendó a los vecinos que abriesen ventilaciones en los patios particulares cerrados.

Gracias a estas medidas la llegada del cólera no fue masiva ni rápida en Palencia. A mediados de 1885 aún no se había producido ningún caso. No por ello la vigilancia se bajó, dictaminándose nuevos bandos y no cejando en la vigilancia de la higiene y de los productos de consumo que se distribuían en la ciudad.

Los primeros casos se produjeron a mediados de junio decidiendo, el Ayuntamiento, reforzar las plazas de médicos con tres auxiliares, aunque al final sólo fueron dos, porque no se encontraron más médicos disponibles.

Que el Ayuntamiento se había tomado la epidemia muy en serio lo muestra el hecho de que, tras conocerse unos casos de epidemia en el número 3 de la Plaza de San Lázaro y en el número 1 de la calle La Plata, se decidió derribar ambos edificios, cerrándolos mientras se aprobaba su expropiación forzosa y su derribo.

Datos obtenidos de: García Colmenares, Pablo: *Sociedad, Sanidad y Muerte en Palencia en el siglo XIX: La mortalidad y las crisis epidémicas*, En *I Congreso de Historia de Palencia*, 1987, Palencia, Tomo nº III, Edad Moderna y contemporánea pp. 679-714.

AMP, Actas Municipales, 2-7-1884

AMP, Actas Municipales, 8-7-1884

AMP, Actas Municipales, 10-9-1884

AMP, Actas Municipales, 31-7-1885



Unos meses después, el 16 de septiembre de 1885 se puso de manifiesto que no había habido nuevos casos de cólera desde el 4 de septiembre, por lo que se decidió dar por concluidas las medidas extraordinarias. El balance final fue de 36 enfermos de cólera atendidos, de los cuales fallecieron 25. Unas cifras muy bajas para una epidemia.

A pesar de su fin, el Ayuntamiento continuó con su tarea de mejora de la higiene. En 1886 compró un terreno alejado de la ciudad para destinarlo a basurero, alejando este espacio del entorno urbano. Se prohibió la existencia de estercoleros particulares a menos de un kilómetro del casco urbano. Se eliminaron las zonas de aguas estancadas de la ciudad, entre ellas la de Laguna Salsa, auténtico foco de infecciones de la ciudad.

El alcalde, además, dictó un bando autorizando a realizar inspecciones en domicilios particulares para garantizar la higiene, clausurándose algunas viviendas y cerrando pozos ciegos.

*Una dura batalla que permitió ir reduciendo la incidencia de las epidemias. Así, en el siglo XIX, gracias a la actuación municipal, Palencia sufrió con menor intensidad, los embates de las pandemias.*



## MOTIVOS PARA LA TERNURA

**José Carlos Bermejo Higuera**

Director General del Centro de Humanización de los Camilos



*“Con miel, y no con hiel”, decía mi abuelo. Reclamaba así una estrategia de aproximación entre las personas, un modo de educar, una clave de relación de cuidado, una pista para encauzar el bien, cuando la motivación no es espuria, cuando las relaciones quieren contribuir a humanizar, particularmente en el mundo sanitario y sociosanitario.*

Podría pensarse que la ternura es blandengue, o que evoca ternurismo, que quizás repele. O que es aplicable solo a nuestras relaciones con los niños, o en la intimidad. Sin embargo, bien sabemos que lo débil y lo tierno vencen lo duro y lo fuerte, con mucha facilidad. Mi abuelo también lo decía: “con miel, y no con hiel”.

### Motivos para la ternura

La ternura es la que mejor desencadena dinámicas de paz y solidaridad en la fragilidad del otro. La ternura expresa la compasión ante el sufrimiento ajeno.

La ternura es un paradigma de cuidado a los frágiles, expresada de mil maneras. La quiero pensar en el cuidado a las familias, incluso a las que nos parecen difíciles, sin juzgarlas, sino afrontando como desafío el cuidado tierno. Quiero pensar la ternura para con los enfermos de alzhéimer. Sueño con la ternura para con los que se encuentran al final de la vida. ¡Qué potencial tan grande!

Pienso en la ternura en nuestros saludos, en nuestras respuestas; ternura cuando añadimos algo a lo que dice el otro en las reuniones. Ternura al tratar a las Instituciones y quienes las representan en espacios de gobierno, ternura hacia los Centros. Ternura en los gestos, en las miradas, con las visitas, con los alumnos, con los recursos materiales.

Cultivar la ternura es un modo de respetar y apuesto porque nos devuelve satisfacción y bienestar, aunque parezca que es un itinerario de ida o una propuesta ética. Es un paradigma ético, también de sensatez.

Hay motivos para ser tiernos en los lugares de atención y salud. Estos espacios son lugares de ternura porque lo son de cuidados, libres de violencia, también en las palabras, en los gestos, en los procedimientos. La ternura, en procesos de salud, genera eficacia, confianza, adherencia, bienestar, salud.

### Ternura solidaria

Tanto el contacto físico como las caricias tienen un significado ambiguo. De hecho, el contacto físico puede provocar, como también las caricias, lo mejor y lo peor. Ambas tienen, en sí mismo, tanto un poder destructor como un potencial terapéutico.

Una caricia física indeseada puede convertirse en un abuso que deje señal para toda la vida. Un contacto físico inoportuno o violento puede destruir y generar males físicos y psicológicos. De hecho, esta ambigüedad es reconocida desde muy antiguo. El juramento hipocrático propio de los médicos desde el siglo IV antes de Cristo ya decía: **“Cuando entre en una casa no llevaré otro propósito que el bien y la salud de los enfermos, cuidando mucho de no cometer intencionalmente faltas injuriosas o acciones corruptoras y evitando principalmente la seducción de las mujeres jóvenes, libres o esclavas”**. Se reconocía que el tipo de relación próxima e íntima que se puede generar en la relación terapéutica podía llevar a abusos, a evitar en todo caso.

Sin embargo, siempre en el ámbito de la relación con las personas enfermas, discapacitadas o sufrientes por cualquier causa, el poder terapéutico del contacto corporal es muy importante. Lo encontramos expresamente en la práctica de la rehabilitación, de la fisioterapia, de los masajes, y en las capacidades que algunos galenos poseen de detectar ciertos males mediante el tacto y la cirugía.

También tienen poder las caricias psicológicas. Y también estas pueden ser ambiguas. Como estímulos sociales dirigidos de un individuo a otro para satisfacer la necesidad que tenemos de ser reconocidos, especialmente estudiadas por el análisis transaccional, pueden vehicular reconocimiento sano o mostrar la inmadurez del que las da, jugando con ellas o satisfaciendo carencias afectivas propias. Por eso también aquí se habla de caricias positivas y negativas, adecuadas e inadecuadas, proporcionadas y desproporcionadas. Las caricias en las profesiones de salud, son caricias solidarias, generadoras en sí mismas de salud.

### Caricia y equilibrio

Sin embargo, cuando el contacto físico se convierte en caricia sana en su motivación, y oportuna en su momento y destinatario, puede constituir una medicina y un alivio en el sufrimiento.

Exceptuadas las personas que rechazan las caricias porque no se sienten cómodas al recibirlas (¡quién sabe qué les habrá pasado!) y aquellas que se sienten incómodas dándolas (¡quién sabe qué les pasa!), las caricias constituyen una demostración cariñosa de amor y reconocimiento, de aprecio y halago mediante el roce suave de la mano con el cuerpo de una persona.

Según algunas investigaciones, el cuerpo humano tiene una red neuronal especializada en interpretar la carga emocional de una caricia. La red es independiente de las neuronas del tacto y se activa solo cuando perciben amor, lo que desvela la importancia que la naturaleza otorga a la ternura en las relaciones humanas. Esta red neuronal permite a un bebé, por ejemplo, percibir el amor de sus padres antes de nacer y constituye el fundamento de las relaciones de pareja, familiares y sociales. De hecho, podríamos preguntarnos qué sería de una persona que no acaricie o no sea acariciada. Su afectividad, su equilibrio emocional, sin duda, no andará muy allá, sin cosquillas para el alma.

### La caricia solidaria

Si la caricia física puede ser expresión de ternura y de cariño para con los niños y para con los mayores, como puede serlo también de erotismo y gozo encarnado, la caricia puede ser también solidaria. La caricia física solidaria toca la piel del enfermo, del moribundo, del doliente, recoge lágrimas y seca sudores, diluye miedos de soledad o abandono y restaura equilibrios internos.

La caricia solidaria alcanza la piel física, pero también la piel emocional del que sufre. Con su suavidad alivia a las personas, las vidas y las historias que, sin desecharlo, están marcadas por el sufrimiento.

La caricia en la fragilidad y en el sufrimiento representa una alternativa al lenguaje verbal a la vez que puede completar el lenguaje verbal y apoyarlo concretándose así la actitud empática.

Bien utilizada, la caricia solidaria es un recurso elegante también en ausencia de otras habilidades, o al experimentar sus límites, evitando el riesgo de la “palmoterapia” o la fácil palmadita en la espalda que traduce un ternurismo blandengue más que una auténtica ternura. Por eso, la caricia, para no ser invasiva ni superficial, ha de ser oportuna y auténtica, respetuosa y libre.

La caricia aquí es fármaco del espíritu y restaurador del corazón herido o que traquetea. Pero la caricia puede ser también confrontadora: puede hacer ver a quien siente que nadie le quiere o nadie le hace caso que, en el mismo momento en que así lo experimenta, está siendo reconocido y se le está haciendo caso.

La caricia solidaria ensalza la belleza interior, la de la dignidad del ser humano, por encima de la belleza física.

Tocar en la fragilidad levanta el ánimo, reconstruye la autoestima y previene el aislamiento, motiva al compromiso por la salud. No se puede vivir humanamente sin caricias. La caricia solidaria motiva, humaniza, porque da vida y genera salud.

## Residencia de Mayores San Telmo

**Sergio Abril González**

*Director Residencia de Mayores San Telmo*



**M**ucho han cambiado las cosas desde que en septiembre de 1957 entrara en funcionamiento el Hogar de Ancianos de la Ciudad Asistencial de San Telmo. Con anterioridad, en 1948, se aprobó por la Comisión Gestora de la Diputación Provincial de Palencia la compra de 7.000 metros cuadrados de terreno junto al Hospital San Telmo, para trasladar allí los Servicios de Beneficencia de la Diputación, anteriormente ubicados en la actual Plaza de Abilio Calderón (antes Plaza de la Maternidad donde funcionaron desde 1884) con la intención de ubicar allí, en San Telmo, el Asilo de Ancianos, el Hogar Infantil, la Maternidad y Cuna, proyecto encargado al arquitecto de Diputación D. Ambrosio Arroyo.

El resultado es de sobra conocido por la sociedad palentina. Una Ciudad Asistencial en plena urbe que ha funcionado y aún hoy funciona a pleno rendimiento y que sigue siendo objeto de diversas transformaciones para anclarla al siglo XXI y garantizar su servicio a la ciudad de Palencia durante muchos años más.

No se puede continuar hablando de lo que ocurre en San Telmo sin hacer mención al trabajo desarrollado por la Congregación Religiosa de las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paul, sin cuya dedicación durante más de 125 años al cuidado de huérfanos, ancianos y necesitados en la provincia de Palencia, el nacimiento del Hogar de Ancianos en San Telmo no hubiera sido el mismo.

Hoy vamos a explicar la actual función de uno de esos pilares sobre los que se fundó la Ciudad Asistencial de San Telmo, su residencia de personas mayores, actualmente denominada **Residencia de Mayores “San Telmo”**, cuya propiedad y gestión corresponde a la Diputación de Palencia.

La Residencia de Mayores “San Telmo”, bajo la filosofía de los nuevos modelos de atención a las personas mayores, tiene como finalidad ser una alternativa permanente a la vivienda familiar, dando a sus residentes una atención completa y continuada.

Se busca la calidad integral de la persona, cuidando aspectos como la preservación de su dignidad y el ejercicio de sus derechos, teniendo en cuenta sus preferencias, sus gustos y sus ritmos en la vida cotidiana. Para ello, se utilizan instrumentos básicos para la atención personalizada, como la historia de vida y se asegura su participación efectiva en su plan de atención individual.

Al estar la Residencia distribuida en unidades pequeñas, se garantiza la calidad de los cuidados de salud y el control de sus procesos de enfermedad y dependencia, basándose en la evidencia científica, pero dando un paso más en la atención de calidad. Los profesionales se van adaptando a la evolución y necesidad de cada persona, de modo que estas personas puedan continuar viviendo “como en su casa” hasta el final de su vida. Todo ello desde el rigor y la profesionalidad de un equipo interdisciplinar y cualificado.



Actualmente, la Residencia de Mayores “San Telmo” tiene capacidad para 99 residentes, distribuidos en ocho unidades, con funcionamiento semejante a un hogar, cada unidad con sus propias dependencias y con personal de atención directa asignado de forma estable.

Todas las actividades que se realizan en el centro están encuadradas en 3 áreas importantes: Área sanitaria, Área psicosocial y Área de integración y participación socio comunitaria, con el objetivo general de lograr el bienestar físico, psíquico y social de los residentes.

Para todo ello, la Residencia pone a disposición de sus residentes los siguientes servicios: Servicio médico y de enfermería, Rehabilitación física, Terapia y estimulación psicocognitiva, Intervención social, Servicio de podología, Servicio religioso, Servicio de peluquería, Servicio de cocina, Servicio de lavandería, Servicio de limpieza y Servicio de vigilancia.

La Residencia de Mayores “San Telmo” persigue un objetivo general, el que se concreta en recuperar y/o mantener la mayor autonomía posible de la persona, evitando la sobreprotección en los cuidados y potenciando sus capacidades de desarrollo personal, psíquicas, físicas y sociales.

A la vez, se persiguen varios objetivos específicos, como son:

1. Ofrecer una de alternativa convivencial y de atención acorde con las necesidades de los residentes y sus familias.
2. Conocer a través de la valoración integral realizada por el equipo interdisciplinar, las capacidades y necesidades físicas, psíquicas, sociales y funcionales de los residentes.
3. Ofrecer los cuidados y atención personalizada que los residentes necesitan para desenvolverse en la vida diaria, a partir de un plan personalizado, para lograr un adecuado nivel de satisfacción y bienestar y por tanto de calidad de vida.
4. Mantener las capacidades y competencia funcional y social, las relaciones sociales y familiares, logrando que el centro sea un espacio de promoción y desarrollo personal y grupal.
5. Mantener y promover la relación del centro y de los residentes y usuarios con la comunidad más cercana, con el fin de impulsar los principios de normalización e integración.
6. Prevenir el deterioro físico, psíquico y/o funcional o la disminución de la interacción social, propiciando unos adecuados tratamientos, programas de estimulación, actividades sociales, etc.
7. Ofrecer a través de un equipo de profesionales competentes, organizados interdisciplinariamente, una atención profesional, complementaria a la relación familiar y social, de alta calidad, a la vez que muy profesional, muy cercana, personalizada y humana, considerando a la familia como el eje central de la intervención con el residente.
8. Promover al máximo, además de respetar, los derechos individuales y colectivos de las personas atendidas.
9. Promover una imagen positiva de la vejez y de los colectivos atendidos por su discapacidad o problemática, así como del cuidado a estas personas y de los centros socio asistenciales.



Para alcanzar los objetivos planteados, se despliegan una serie de estrategias que se concretan en:

- **Estimulación.** Se intentará establecer una estimulación adecuada para las personas atendidas, considerando sus características psicológicas especialmente, así como sus capacidades psicofísicas y sociales, que fomente la interacción, la orientación y confort. A nivel ambiental se realizará a través de la decoración, a través de plantas, animales, música o radio etc. y a través de la comunicación en el trato y en cada una de las relaciones de ayuda. Se procurará que tengan una disposición activa y lo más autónoma posible según sus capacidades.
- **Orientación.** Se procurará incluir información de orientación temporal y espacial de manera continua en los contactos y comunicaciones. Se pondrán los carteles oportunos. Se realizarán los grupos correspondientes para su fomento. Se establecen dispositivos para lograr una estimulación ambiental de carácter orientador.
- **Apoyo psicoafectivo.** Por parte de todo el personal se debe potenciar y ofrecer este apoyo, tendente a lograr un nivel de satisfacción y adaptación adecuado a sus circunstancias, aumentando esta necesidad a medida que el nivel de capacidades es menor, la agitación y la dependencia es mayor, cuando hay enfermedad y en los últimos momentos de la vida.
- **Promoción de la autonomía física y salud.** Además del control diario por parte del personal sanitario, y la complementación de cuidados personales, se desarrollará el programa de psicomotricidad y actividad física, así como el acompañamiento en paseos y movilización pasiva en los casos prescritos.
- **Promoción de la autonomía funcional.** Se buscará desarrollar y mantener en lo posible la autonomía funcional para el desenvolvimiento en las actividades de la vida diaria.
- **Promoción del apoyo social y la socialización.** Se fomentará en primer lugar que el personal se convierta en reforzante de comportamientos sociales, reforzando socialmente al residente, así como que entre los propios residentes se provean de este tipo de refuerzo.
- **Promoción del apoyo familiar.** Se trabajará con las familias de manera individual y colectiva para potenciar su participación en las actividades y vida del centro, a través de visitas, acompañamientos o colaboración en la decoración de los espacios personales.
- **Personalización.** Todos estos objetivos deben desarrollarse junto al de personalización, a través de planes individualizados, personalización de espacios y habitaciones etc. Se potenciará la visión de la persona en su conjunto y no solo desde el punto de vista del diagnóstico, la enfermedad o el déficit.
- **Normalización e integración.** Junto a la personalización se potenciará la visión normalizadora e integradora en la atención, a través de que realicen actividades normales de cualquier hogar, reducir el aspecto hospitalario con una decoración y ambientación lo más parecida posible a la del hogar, realizar salidas, etc.
- **Intimidad, autonomía, derechos y competencia en las decisiones.** El respeto a la intimidad de los usuarios y a sus derechos, debe concretarse a través del fomento de su autonomía y competencias.

*Todo ello, unido a la historia que atesora el Complejo en el que está ubicado el edificio, contando en la actualidad con unas modernas y amplias instalaciones, hace que todos los profesionales que día a día prestamos servicios en la Residencia de Mayores “San Telmo”, nos sintamos orgullosos de continuar con un legado centenario de trabajar por y para los mayores de la provincia de Palencia.*

## GRANDES Y PEQUEÑAS PÉRDIDAS

**María Jesús Rodríguez Hernández**

*Colaboradora de la Asociación de Palencia*



**A** veces escuchamos palabras que nos sugieren algo negativo, inseguridad o fracaso, más allá de su significado literal. Algo así pasa con la palabra “**pérdida**”, que contiene matices de merma y desgaste y que a veces se asocia a lo emocional. Y así, se dice que puedes perder los papeles, la paciencia o incluso hay quien pierde la cabeza. Algunos pierden su tren para siempre, una ocasión única con la que no volverán a encontrarse. Otros pierden el conocimiento o el juicio de manera involuntaria e incontrolable, pero los hay que pierden la vergüenza en pleno uso de sus facultades. A veces perdemos de vista a algunas personas o perdemos el contacto por un tiempo, pero en cuanto reaparecen aflora el cariño que te unía a ellas. Aunque todos sabemos que hay pérdidas que no se recuperan nunca, definitivas e irreemplazables, familia, compañeros, amigos...

Si perdemos una y otra vez el tiempo buscando esas llaves o gafas extraviadas, quizás deberíamos pensar que lo realmente preocupante es que vamos perdiendo algo esencial como es la memoria. Perder un pleito es más grave que perder el aire de la rueda de la bicicleta. Más penoso aún es perder la confianza en alguien, porque tal vez ya lo has perdido todo. A veces estás despistado y te ves perdido en el metro o en la playa, y haces del momento un desafío mental o, por el contrario, algo angustioso. Así, perderse en un bosque inmenso puede ser traumático o de lo más aventurero y emocionante. Si de charla con los amigos, pierdes el hilo de la conversación, no es para preocuparse, eso no quiere decir que hayas perdido la cabeza o el juicio, sólo es que estabas algo distraído. Antes era una ofensa eso de perder la honra y ahora casi es más penoso tener pérdidas de orina. Perder el trabajo te puede llevar a perder el rumbo de tu vida y así puede que te pierdan la consideración que ya habías conseguido. Hay gente que divaga sin llegar a centrarse en el meollo de las cosas, y se dice que se pierde en los detalles. Y si alguien te pierde, es que te arrastra su voluntad, posiblemente mucho más poderosa que la tuya. Es triste perder la ocasión de hablar con alguien, si en el fondo estamos perdiditos por esa persona. Sin embargo, nos resulta insultante si nos dicen que eres una pérdida.

Y es que pérdidas hay muchas, desde que nacemos empieza el tiempo de descuento del plazo que se nos dio. Pero si hay algo irreparable en este mundo no es perdernos de vista, mucho más grave es perder nuestra propia identidad, no recordar quiénes somos ni a la gente que nos rodea. Seguramente mucho peor que perder la propia vida.

# TESTIMONIOS

- El cáncer me ha enseñado a vivir, antes iba derrapando.
- A mi hermano GB 1995178.
- El cáncer, mi compañero.
- Entre pasillos y esperanzas.



## «El cáncer me ha enseñado a vivir, antes iba derrapando»

**Raquel Marugán**

**Ha padecido cáncer**



*Esther Bengoechea. Periodista. Norte de Castilla Palencia.*

Todas las mañanas, cuando abre los ojos, da las gracias por poder disfrutar de un nuevo día, por tener a su familia a su lado y poder observar el cielo azul.

A Raquel Marugán le diagnosticaron un carcinoma epidermoide de la orofaringe, cáncer de amígdala, con metástasis cervical en junio de 2019. Año y medio antes había acudido al otorrino porque tenía un bulto en el cuello, pero tras hacerle analítica y pruebas «me dijeron que estaba todo bien, que el ganglio estaría así de inflamado por algún proceso febril y yo me quedé tranquila», reconoce. Pero, dieciocho meses después le seguía incomodando y también tenía molestias posturales. Y en esta ocasión, nada más verla el médico de cabecera, la derivó a la UDR (Unidad de Diagnóstico Rápido).

«Mi vida se paró de repente y he estado mucho tiempo fuera de juego, sin poder comer, sin poder moverme», rememora. «Hice meditación, ejercicio físico, control mental. He intentado parar mucho la cabeza, dominarme, trabajar mucho conmigo porque si no no podía soportar el dolor», continúa.

Tuvo que despedirse de sus hijas e irse con su marido a Madrid, al Hospital La Paz. «Perdí mucho peso y pensaban que me iba en varias ocasiones. Me quedé en 36 kilos, he estado más allá que acá tres o cuatro veces», afirma. «Siempre tratan de controlar el peso y el dolor, pero conmigo se fueron los dos. Conmigo no podían controlar el dolor. Y todo eso necesita una cabeza, aunque a veces se me iba y no podía soportarlo», explica.

La radioterapia a la que le sometieron era muy fuerte al tratarse de una paciente joven. «Y lo peor fue cuando terminaron los tratamientos, que estuve ingresada tres veces, y cuando ves que te dan el alta y crees que todo comienza a funcionar, y cada día peor. Los efectos de la radioterapia puede estar incluso saliendo uno y dos años después», reconoce.

Pero su cabeza entrenada para superar baches insalvables le hizo continuar. «He mejorado mucho y voy a mejorar más porque tengo toda la vida para mejorar. Tengo mucha disciplina, he recuperado el brazo y estoy recuperando el pie. Voy a volver a correr», afirma, con convencimiento. «Un bocadillo de chorizo ya es más complicado», añade. Come purés o cosas muy blandas, siempre con agua.

Raquel reconoce que esta enfermedad le ha mostrado las cosas importantes de la vida. «A mí el cáncer me ha enseñado a vivir. Nunca he estado tan feliz, hablo de cabeza, físicamente, no, claro. Pero me ha enseñado muchísimo. Vivo, antes derrapaba. Todo el día tarde, todo el día corriendo, esperando que llegase el fin de semana o las vacaciones», analiza.



**«Tengo mucha disciplina,  
he recuperado el brazo  
y estoy recuperando el pie.  
Voy a volver a correr»**

«Pero cuando la vida te para, solo necesitas más tiempo para estar con tu familia. Darme un paseo, tomarme un helado, darles besos, achucharles y eso no lo tenía, no tenía capacidad ni de abrazarles», añade. «Tengo que estar agradecida porque yo sigo aquí, hay muchas personas que no. Mis niñas dicen que ahora tengo tiempo para estar con ellas. Me río, bailo, disfruto de la vida, de cosas que antes no me daba tiempo», comenta.

En cuanto estuvo un poco recuperada y en Palencia de nuevo, se acercó a la Asociación contra el Cáncer a preguntar cómo podía ayudar. Ha contado su experiencia, ha escrito algún cuento y algún artículo para la revista de la asociación.

Publicado: Viernes 04.02.24 EL NORTE DE CASTILLA



## A MI HERMANO GB 1995178



**Florentino González Espina**

*Colaborador AECC Palencia*

Una de las grandes compañeras de mi vida ha sido la música, ya que no sólo me ha aportado el deleite de la escucha activa, sino que ha sido en muchas ocasiones consejera en momentos donde las decisiones eran necesarias e ineludibles. La música me ha aportado también la sabiduría necesaria para desenvolverse en el día a día.

Para la libertad sangro, lucho y pervivo.  
Para la libertad, mis ojos y mis manos,  
como un árbol carnal, generoso y cautivo,  
doy a los cirujanos.

Para la libertad siento más corazones  
que arenas en mi pecho. Dan espumas mis venas  
y entro en los hospitales y entro en los algodones  
como en las azucenas.

Porque donde unas cuencas vacías amanezcan,  
ella pondrá dos piedras de futura mirada  
y hará que nuevos brazos y nuevas piernas crezcan  
en la carne talada.

Retoñarán aladas de savia sin otoño,  
reliquias de mi cuerpo que pierdo en cada herida.  
Porque soy como el árbol talado, que retoña  
y aún tengo la vida.

La historia que os voy a relatar comienza hace muchos años con esta canción de Joan Manuel Serrat extraída de uno de los poemas de Miguel Hernández (poeta español comprometido con los ideales de Libertad por los que fue encarcelado y por los que murió el 28 de marzo de 1942 en Alicante), porque siempre la entendí como una muestra de generosidad suprema y no sé exactamente, pero siempre me recordaba a los Donantes de Órganos, héroes anónimos, que no están en los libros de historia y que hacen, con acciones cotidianas, un mundo habitable y humano. Siempre he sentido esa devoción por ellos y no por los protagonistas de pasajes épicos de la historia o como dice en otra canción, siempre he preferido:

“...el tiempo al oro,  
la vida al sueño,  
el perro al collar,  
las nueces al ruido,  
y al sabio por conocer  
que a los locos conocidos...”

El caso es que, por esa canción mal interpretada, me hice hace muchos años donante de órganos. Quién me iba a decir que era yo el que necesitaría con el tiempo eso que estaba poniendo a disposición de...



Las motivaciones que los donantes pueden tener son muchas, por lo que desconozco cuáles fueron las que llevaron un buen día a GB 1995178 (mi donante inglés) a donar parte de su médula ósea. Lo cierto es que aquel día ofreció una segunda oportunidad a un desconocido.

Ese desconocido no presentaba ningún síntoma de enfermedad y vivía en Palencia a 1.700 km de él. Hoy forma parte de mi vida, forma parte de mí.

Esta enfermedad silenciosa y traicionera providencialmente dio la cara en uno de los pocos análisis rutinarios, para el control de este mal endémico de nuestra civilización que es el colesterol. Me estaba quedando sin plaquetas. Me hacía preguntas y no encontraba respuestas. El equipo médico del Hospital Universitario de Salamanca me dio el diagnóstico: **SMD (Síndrome Mielodisplásico)**, que es lo mismo que decir: “No sabemos por qué, pero tu médula está dejando de funcionar”.

Las siguientes preguntas fueron:

- ¿Esto se cura?
- Sí
- ¿Esto se resuelve con algún medicamento, con alguna dieta?

- No. La curación sólo es posible mediante un trasplante de médula ósea. Para que lo podamos entender todos, es como matar moscas a cañonazos. Se destruye la médula del paciente mediante quimioterapia y se le injerta médula sana de un hermano.

- Bueno yo tengo dos.

- Sí, pero sólo tenemos el 25% de posibilidades en cada hermano. De no ser compatibles debemos recurrir a un donante anónimo.

Es evidente después de lo escrito que ningún hermano era compatible y que se tenía que iniciar la búsqueda Internacional de un donante compatible. En seis meses aparecieron dos, uno en EEUU y otro en Inglaterra (es lo que tiene ser una persona normal, comenté). Los médicos me dieron la buena noticia: “Si tus plaquetas siguen bajando estamos a disposición de trasplantarte en un mes, pero aún los riesgos del trasplante superan a los riesgos hemorrágicos que tienes. Dentro de dos meses vemos la evolución”. A los dos meses la situación era insostenible, los riesgos eran tan grandes que el trasplante era la única tabla de salvación. No obstante, la decisión debía ser colegiada. (El equipo médico toma las decisiones en reunión y no de manera individual, costumbre que deberíamos llevar a la práctica en nuestra vida laboral siempre). Existía unanimidad, el trasplante debía de hacerse de forma inminente.

Por mi cabeza pasaban pensamientos de todo tipo, pero estaba psicológicamente y físicamente preparado y dispuesto para torear con la mano izquierda en esa plaza desconocida.

El día 1 de abril ingresaba por mi pie en el hospital. Las muestras de cariño de amigos, los dibujos de mis alumnos dándome ánimo, mi familia al pie del cañón, eran motivo suficiente de alegría y optimismo. Cada vez me hacía más fuerte, la quimio la pasé del tirón y el día 0, que así se llama el día del trasplante, estaba cerca. Ingenuo de mí, tenía dudas. ¿Se arrepentirá en el último momento el donante?

El día 11 el donante y yo estábamos a 1.700 km en un hospital pensando en lo mismo. El día 12 la médula estaba en Salamanca a la espera de ser trasfundida, ¿puntualidad británica? No, solidaridad, ganas de ayudar desinteresadamente, de manifestar la humanidad que todos llevamos dentro y que en ocasiones nos cuesta tanto mostrar.

Quise marcar esa página de mi vida con una de las canciones que me han acompañado siempre y dado que mi nuevo hermano era inglés, inmediatamente pensé...David Bowie, Ziggy Stardust, canción Starman (hombre de las estrellas) que relata la existencia de un ente superior que nos ve desde arriba y describe nuestra ansia por descubrir que hay algo más allá de lo estrictamente sensorial. *Allí estábamos mi hermano y yo dispuestos a fundirnos en el abrazo más íntimo. Todo estaba preparado para que la infusión salvadora comenzase a fluir por mis venas.*

A partir de ese día: la relativa soledad del aislamiento, los efectos de la quimio, la caída del pelo...y otros efectos que ya he olvidado. Digo relativa soledad, porque el equipo de enfermeras mostraba profesionalidad y vocación, pero sobre todo un cariño y una sensibilidad comparable a la del amigo de toda la vida que ve al compañero querido en una situación límite. Con estas premisas todo sale bien necesariamente. Claro, estaba en las mejores manos: El equipo del Dr. Jesús San Miguel ("El Arcángel", ganador este año del Premio Mundial a Mieloma Múltiple). En una de sus vistas me dijo:

- ¿A qué te dedicas?
- Soy profesor.

Dirigiéndose a un séquito de unos 10 médicos les dice:

Los médicos estamos obligados y comprometidos a ayudar a estas personas. Yo soy y debo lo que soy a mis profesores. Por lo que debemos exigirnos lo mejor de nosotros mismos sin reservas, con vocación y dedicación exclusiva. No entiendo a los médicos que se plantean esta profesión de manera distinta. (No está entrecomillado pues el comentario no es literal, es lo que recuerdo).

El día 2 de mayo me dieron el alta hospitalaria. La enfermera me dijo: "Espera, no salgas por la puerta de atrás de la Unidad de Trasplante. Te abrimos la principal para que salgas por la Puerta Grande." La puerta del aislamiento se abrió, allí estaba Flor, una de las enfermeras que me había cuidado días atrás. Cuando me vio salir nos fundimos en el abrazo más fraternal que he sentido de alguien que días atrás era un desconocido.

Quiero dar las gracias a mi hermano GB 1995178, a mi familia por estar incondicionalmente formando una piña y renunciando a unas vacaciones más que merecidas, a mis amigos del alma que me alegraban y llenaban con el Skype, con mails, con el teléfono las tardes de soledad o que después de trabajar se acercaban a Salamanca a ver mi cabeza pelada, a mis queridos alumnos que tanto recordaba y que con sus dibujos me transmitieron el cariño sincero del adolescente, que no comprende que está sucediendo, especialmente a Borja quien me escribió una carta que a la vez que emocionaba daba sentido a esta profesión en ocasiones tan ingrata, a la Comunidad Educativa y a la Comunidad Religiosa de las Agustinas del Amparo que con sus numerosas oraciones y muestras de cariño han hecho de estos días una experiencia vital imposible de olvidar. Al Equipo Médico espejo de dedicación y saber hacer, a las enfermeras que transmitieron su cariño y dedicación las veinticuatro horas, a los equipos de limpieza del hospital que según desinfectaban la habitación dos veces por día me dedicaban un rato para hablar de todo un poco. A Dios Nuestro Señor que ha pospuesto mi fecha de caducidad y como decía la canción me ha dado libertad y visión de futuro, porque, aunque el tratamiento no ha terminado, creo que vuelvo a estar en disposición de volver a hacer planes en mi vida.

**"Porque soy como el árbol talado, que retoña y aún tengo la vida"**

***Finalmente os hago un llamamiento a la solidaridad, a la heroicidad anónima del donante, porque no cuesta nada, porque sé de vuestra generosidad, porque si no se hace es por desconocimiento. Pensad... que seguro existe, en este momento, una persona que está necesitado un poquito de vuestra médula para seguir viviendo, para seguir siendo libre.***

**¡¡Gracias por SER y ESTAR!!**

## EL CÁNCER, MI COMPAÑERO

**José Luis Calvo Calleja**

*Delegado Diocesano de Patrimonio Cultural y Artístico Diócesis de Palencia*



**L**a palabra compañero, viene del latín y significa según la Real Academia de la Lengua “*persona que acompaña a otra para algún fin*”.

Según esta definición, a mí me han acompañado muchas personas, y por supuesto la fe. Desde el primer momento en que me detectaron el primer cáncer de próstata el año 2017, felizmente ya curado gracias a Dios y a muchos y buenos profesionales de la salud de Palencia.

La palabra compañero, en este caso, no es personal, es de sentimiento. El año 2024 me ha vuelto a visitar otro cáncer, esta vez de ganglios inguinales. Parece que el “*bicho*” quiere, en este nuevo caso, ser un nuevo tumor como compañero de mi vida, con el que tengo que saber convivir.

La primera vez, al principio, lo acepté mal, y posteriormente, siempre con ayuda de Dios y de muchos supe aceptarlo con paz y serenidad. Era cuestión de ser positivo, mirar para adelante, y saber vivir con un elemento extraño y preocupante, esta segunda vez las cosas ya las he vivido de otra manera, sintiendo que la vida, mi vida, como la de otros muchos está sujeta a estas cosas porque somos frágiles.

No hay que dramatizar, ni ponerse nervioso, ni tirar la toalla, ni pesimistas, ni amargar a nadie, ni tener mal humor, ni hacerse preguntas inútiles. Lo negativo estorba, sólo hay que ser positivo, no solo sino con ayuda. Y en este caso hay muchas personas y grupos como la Asociación Española Contra el Cáncer que nos ayudan, nos acompañan, nos explican, nos orientan. Yo lo he vivido así.

**A todos los pacientes con este tipo de “compañero” ánimo y confianza y sentir la ayuda de muchas personas.**

## ENTRE PASILLOS Y ESPERANZAS

**Alicia Romero Juárez**

*Ganadora III Concurso Relatos Breves, Frechilla*



**E**n la sala fría de espera del Hospital 12 de octubre en Madrid, dos jóvenes coincidieron y descubrieron que tenían en común más de lo que pensaban. Vega, de 16 años, era una chica rubia y de ojos grandes y brillantes. Llevaba años luchando contra una enfermedad rara que atacaba a su sistema inmunológico. Su vida había sido una montaña rusa de esperanza y desilusiones, entre tratamientos y recaídas. A pesar de todo, ella seguía adelante y nunca dejó de luchar.

Aquel día, mientras hojeaba una revista desgastada, vio entrar a un chico que no había visto antes. Era Iván, un joven de 17 años algo serio, pero con una tristeza en los ojos que revelaba su larga batalla contra la misma enfermedad.

Se sentó a su lado, y tras unos minutos de silencio, Vega decidió hablarle.

-Hola, soy Vega. ¿Es tu primera vez aquí?

Iván la miró y, se quedó ensimismado, y respondió:

-Si, me llamo Iván. He estado en otros hospitales, pero los tratamientos no han funcionado. Me dijeron que aquí tienen un programa nuevo que podría ayudarme.

La conversación fluyó con mucha naturalidad. Vega e Iván compartieron historias de su lucha, sus miedos y sus sueños. Descubrieron que, a pesar de las circunstancias, ambos tenían una chispa de esperanza que los mantenía vivos. Esa chispa fue lo que los unió desde el primer momento.

Con el paso de las semanas, su amistad se transformó en algo más profundo. Empezaron a buscar maneras de pasar más tiempo juntos, aprovechando cada oportunidad que sus tratamientos les permitían. Se hicieron inseparables, y en cada rincón del hospital encontraron un lugar para cultivar su amor.

Una tarde, mientras descansaban en el jardín del hospital, Iván cogió la mano de Vega y le dijo:

-¿Sabes? A pesar de todo lo que hemos pasado, no cambiaría nada porque te he encontrado a ti.

Vega sonrió, con lágrimas en los ojos, y le respondió:

-Yo siento lo mismo, Iván. Eres lo mejor que me ha pasado desde que llegué a este hospital.

Pero la realidad de su situación no les daba tregua. Iván empeoraba rápidamente y los médicos no eran optimistas. Les dieron la noticia de que a Iván le quedaban pocas semanas de vida si no respondía al nuevo tratamiento.

Vega estaba desesperada, pero Iván, con su característica calma, la abrazó:



-Vamos a vivir cada día como si fuera el último, Vega. Haremos cosas que nos hagan felices, y así, sin importar lo que pase, habremos ganado.

Decididos a aprovechar cada momento, comenzaron a explorar el hospital como si fuera su propio reino. Se escabullían por los pasillos durante la noche para ver las estrellas desde la azotea. Se escribían cartas de amor que escondían en los libros de la biblioteca y organizaban pequeñas fiestas en sus habitaciones con los otros pacientes que se convirtieron en sus amigos.

Cada día, su amor crecía, y con él, una fuerza indescriptible que los mantenía unidos. Vega, viendo como Iván empeoraba cada día, se volvió su principal apoyo y su prioridad. Se negó a dejarlo caer en la desesperanza y, en cambio, lo llenó de risas y promesas de un futuro mejor.

Un día, mientras descansaban después de una agotadora sesión de tratamiento, un médico se acercó con una expresión distinta en su cara. Les informó que había surgido una nueva esperanza: un tratamiento experimental que podría salvar a Iván. Sin embargo, las probabilidades de éxito eran bajas y podía tener muchos efectos secundarios.

Iván, con la mirada fija en Vega, no dudó en aceptar. Los siguientes días fueron un torbellino de emociones y tratamientos intensivos. Vega estuvo a su lado en cada momento, sosteniéndole la mano y dándole fuerzas.

Los efectos secundarios fueron muy fuertes, pero Iván resistió. Con cada día que pasaba, parecía que la vida volvía a sus ojos, y Vega, aunque agotada, no dejó de sonreír ni un solo momento. Finalmente, después de semanas de incertidumbre, los médicos les dieron la noticia: el tratamiento había funcionado. Iván estaba en remisión.

La noticia corrió por el hospital, y aquel día, Vega e Iván, tomados de la mano, se miraron con una mezcla de incredulidad y felicidad pura y no podían dejar de llorar de la emoción.

Mientras el sol se ponía tras las ventanas del hospital, llenando la sala con una luz dorada, Iván se volvió hacia Vega y le dijo:

Lo logramos, Vega. Contra todo pronóstico, lo logramos.

Vega, con los ojos llenos de lágrimas, respondió:

-Sí, Iván. Nuestro amor nos dio la fuerza para seguir adelante.

Habían luchado juntos contra la oscuridad y, en medio de todo el sufrimiento y los momentos felices, su amor había triunfado. Ahora, con un futuro lleno de posibilidades, Vega e Iván se prometieron que aprovecharían cada segundo de su vida, sabiendo que habían encontrado no solo una cura para su enfermedad, sino también la verdadera esencia del amor y la esperanza.

# ¿Qué te apasiona?

- Lecciones de un viaje.
- Se me cayó el lápiz.
- En una pequeña isla de África.
- ¿Qué es el scrap?
- El morador del umbral.
- Películas que no se entienden.
- Poemas.
- Investigando el crimen.
- Autoras especiales.
- Galería de exposiciones “Fernando Zamora”
- Biografía artista de portada.
- Artistas invitados.

## LECCIONES DE UN VIAJE



**José Pedro Bravo Castrillo**

*Colaborador AECC Palencia*

**A**penas trece horas de vuelo separan Madrid de Buenos Aires, un exiguo espacio de tiempo si lo comparamos con los viajes de los primeros conquistadores españoles al Río de la Plata. Las comodidades y seguridad que ofrecen los actuales medios de transporte, nada tienen que ver con las penalidades que tuvieron que soportar los náufragos de la expedición de Juan Díaz de Solís cuando, en el año 1516, arribaron por primera vez al actual territorio argentino.

Situado en el extremo más austral del continente americano, la república argentina aparece como el séptimo país más grande del mundo, con una extensión de 3.761.274 kilómetros cuadrados, de los cuales 964.847 corresponden al continente antártico. Un pequeño recorrido por esa vasta y rica zona geográfica, nos acerca a una historia que no está tan lejos de nosotros y que forma parte de nuestras raíces: ¡El descubrimiento de América!

Recomiendo iniciar el viaje por el noroeste del país, la ciudad de Salta, yo lo hice unos años atrás, y me sorprendió la calidez de sus gentes y el estilo colonial de la ciudad, que deja al descubierto el paso de los conquistadores españoles y su presencia en estas tierras. Sus calles y su plaza porticada, como en muchos pueblos y ciudades de España, con casas bajas de dos alturas y grandes balconadas, que fueron seguramente diseñadas por nuestros antepasados conquistadores; los museos dónde se hace realidad la historia de conquistadores y conquistados, revolucionarios y libertadores. Es un placer adentrarse en la argentina norteña, en la belleza de la desolación cuando se superan los tres mil metros de altitud. Es Jujuy, la Quebrada de Humahuaca, el Cerro de los Siete Colores, la Puna argentina, San Antonio de los Cobres, la cercanía al desierto de Atacama... En definitiva, es la Argentina india y fronteriza, que tuvo una gran relevancia en la independencia del país.

Mi viaje de ahora comienza en el extremo nororiental de Argentina, en la frontera de Argentina con Brasil y Paraguay, lugar dónde se aparece uno de los espectáculos naturales más bellos e impresionantes de la Tierra - ¡Las cataratas de Iguazú! -, elegidas merecidamente como una de las "Siete maravillas naturales del mundo". Esta explosión de la naturaleza se localiza en el enorme caudal del río al que los nativos llamaron "Agua Grande" -Iguazú en guaraní-, cuyas aguas caen verticalmente en medio de la selva de Paraná a través de más de 275 saltos, de los cuales el 80 por ciento de ellos se ubican en el lado argentino.

El primer europeo en divisar las cataratas fue Juan Díaz de Solís en el año 1524. Por entonces, la región era habitada por indígenas de la etnia Mbyá-guaraní, que se acogieron al proceso evangelizador de los sacerdotes jesuitas a partir del año 1609. Todavía se pueden contemplar en la selva colonias de indios guaraníes, que tratan de adaptarse a los usos y costumbre impuestos por las sociedades modernas.

Ávidos de contrastes, viajamos a la parte más austral del continente americano, a la Patagonia. Se trata de una región situada entre la extensa cordillera de los Andes y los océanos Atlántico y Pacífico, compartiendo territorio con Argentina y Chile. Su paisaje se encuentra dominado por lagos, bosques y glaciares de espectacular belleza, aunque sin duda alguna su mayor atractivo se centra en el Parque Nacional de los Glaciares.

En este extenso territorio se originan un total de 47 glaciares, siendo el mayor el Upsala, con 50 kilómetros de largo y casi 100 kilómetros de ancho, aunque nos sobrecoge e impacta el “Perito Moreno” al enfrentarnos a su majestuosa pared, que supera los 60 metros sobre el agua y tiene una anchura de más de 5 kilómetros, frente a los 31 kilómetros que mide de largo. En palabras del Rdo. Padre Mario D’Agostini, explorador y geógrafo de la Patagonia andina, “... Sobre nuestras cabezas se yergue, amenazadora, una pared vertical de hielo de sesenta metros, coronada de mil cúspides de mármol blanco, que dan el aspecto de una fantástica catedral de estilo gótico...”.



Los glaciares de este parque deshacen sus hielos en el “Lago Argentino”, de 150.000 hectáreas de superficie, a una altura de 186 metros sobre el nivel del mar, con una superficie aproximada de 1.560 kilómetros cuadrados y una longitud de 125 kilómetros. Fue descubierto en el año 1876 y sus descubridores lo bautizaron con el nombre que tiene, ¡lo llamarán Argentino!: “Mar eterno, hijo del manto patrio, que cubre la cordillera, en la inmensa soledad; la naturaleza que te hizo, no te dio nombre; la voluntad humana desde hoy te llamará ¡Lago Argentino!

Una vez más, un descendiente de españoles -Francisco Pascasio Moreno era hijo de Francisco Facundo, español que llegó al Río de la Plata para ejercer el comercio-, tuvo una decisiva participación en el descubrimiento de una de las partes más australes del mundo.

Pero... los españoles no colonizaron la totalidad del territorio argentino. En el primer siglo de la colonización, el Imperio español conquistó aproximadamente un tercio del territorio argentino, de manera que una gran parte de las tierras restantes y de los pueblos indígenas que las habitaban no estuvo bajo el dominio colonial español. Hubo regiones que permanecieron bajo el dominio de indígenas pertenecientes a los grupos wichi, guaycurú, vilelas, tehuelche, puelche, mapuche...; hasta que finalmente fueron absorbidos por la población criolla. Entonces, ¿fueron los españoles los causantes de su desaparición? Los expertos opinan que estas etnias se fueron diluyendo con la llegada de los primeros colonos criollos y europeos.

Continuamos nuestro viaje en USHUAIA, conocida como la ciudad más austral del mundo. Se encuentra a orillas del Canal Beagle, en una bahía particularmente bella. Nos encontramos en la entrada del Parque Nacional de la Tierra de Fuego, el “Fin del Mundo” considerado por muchos. Forma parte de la Isla Grande de Tierra de Fuego, un territorio conformado por magníficos paisajes de cerros nevados, cascadas, ríos, lagunas, humedales y bosque subantártico. El Parque Nacional, ubicado en el Suroeste de la Provincia de Tierra de Fuego, limitando con Chile, protege 68.909 hectáreas del extremo austral de la Cordillera de los Andes. Una vez más, en este lugar encontramos la huella de los descubridores españoles, porque fueron los marinos de la expedición española comandada por Fernando Magallanes, quienes en 1520 exploraron por primera vez este territorio. Lo llamaron “Tierra de Fuego”, una forma de explicar lo que veían los exploradores desde sus barcos cuando se acercaban a la costa: Gran cantidad de hogueras y fogatas que encendían los Yámanas y Tehuelches -variedades étnicas que habitaban esas tierras- para protegerse de un medio ambiente considerado inhóspito.



Tampoco los españoles colonizaron estas tierras. Tres siglos después, cuando Fitz Roy y Charles Darwin descubrieron el Canal Beagle -una nueva ruta entre el Océano Atlántico y el Océano Pacífico- comenzaron a llegar los primeros colonos. A partir de 1880 muchos indígenas fueron masacrados por bandas de asesinos a sueldo al servicio de propietarios inmigrantes ingleses y croatas, aunque también influyeron las epidemias en su desaparición.



Navegar por el Canal Beagle permite situar al viajero en la historia y geografía de esta hermosa tierra, para conocer la importancia del descubrimiento de este paso marítimo que conecta el Océano Atlántico y el Océano Pacífico, para comprender los conflictos territoriales entre Argentina y Chile, para entender la reivindicación sobre la titularidad de las Islas Malvinas, para acercarnos al espíritu de los primeros descubridores y, en definitiva, para asombrarnos por la cercanía a la Antártida -apenas 1.000 kilómetros-.

Ponemos fin a nuestro viaje en la ciudad de Buenos Aires, ciudad elegante, cosmopolita y dinámica, en cuya urbe habitan gran parte de los ciudadanos argentinos. Entre la capital federal y la provincia residen casi la mitad de los 43 millones de habitantes que componen la nación. Los barrios de La Boca, Palermo, San Telmo y La Recoleta se ofrecen al visitante con una personalidad diferente y con rincones llenos de encanto. Paseando por sus calles, observamos que su arquitectura transmite una marcada influencia europea, desconcertante a veces para el viajero que puede confundirse con los aires de Madrid o París. En efecto, se trata de una ciudad que mezcla los estilos “colonial español”, art decó o neogótico, así como una fuerte influencia italiana o francesa.

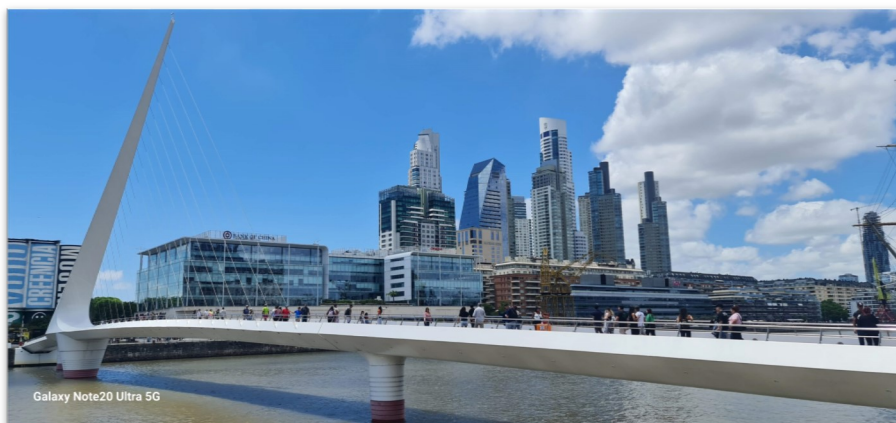
La ciudad de Buenos Aires también fue fundada por españoles. Después de dos expediciones en 1526 y 1534, realizadas por Diego García de Moguer, se estableció el primer asentamiento por parte de Pedro de Mendoza el 2 de febrero de 1536, al que le dio el nombre de “Nuestra Señora del Buen Ayre”, en una región habitada por indígenas pampas conocidos como Querandíes. La posición fue abandonada cinco años después, debido a las hambrunas y conflictos con los nativos. El burgalés Juan de Garay realizó la segunda fundación de la Ciudad de Buenos Aires el 11 de junio de 1580, reclutando a un total de 300 personas para constituir su población, de las cuales solo diez eran nacidas en España y el resto lo formaban guaraníes -unos 200- y los denominados “vecinos”.

Determinadas corrientes populistas de algunos dirigentes latinoamericanos exigen a España pedir perdón por la conquista de América, probablemente para ocultar sus carencias como gobernantes y sus desmanes en el quehacer político. Sus comentarios, alejados de lo que históricamente significó el descubrimiento de América, pudieran hacernos pensar que los ciudadanos de esos países albergan sentimientos de odio y de una total desafección por la Madre Patria, por sus lazos de sangre, por todo lo que recibieron y también por todo lo que aportaron. ¡Nada más lejos de la realidad!, en Argentina se tiene en alta estima a España, y al viajero español se le recibe con cariño y con respeto. Por eso, son muchos los historiadores españoles y latinoamericanos que han desmontado los falaces argumentos de quienes tratan de demonizar el descubrimiento.

Desde 1492 hasta 1545, en poco más de medio siglo, España fue capaz de descubrir, explorar, conquistar y, en muchos casos repoblar, gran parte de América; de enseñar al mundo un nuevo continente y de unir dos océanos. No fueron necesarios grandes ejércitos, solo un puñado de españoles, principalmente hombres, que se casaron con mujeres indígenas, fomentando el mestizaje, reconociendo sus derechos como personas libres e iguales, luchando contra la esclavitud -así lo ordenaron los Reyes Católicos-, y con una misión claramente evangelizadora. En muchos casos, los pocos españoles que iniciaron la conquista orientaron a los nativos para sacudirse la presión y el dominio brutal al que estaban siendo sometidos por parte de civilizaciones expansionistas, como la Azteca y la Inca. Así, a Hernán Cortés le ayudaron los caciques nativos a pacificar las tierras de México, aportando más de 150.000 hombres -los españoles no pasaban de los 900-; sucediendo lo mismo con Pizarro en Perú, dónde la tiranía del Imperio Inca era terrorífica. Por lo tanto, opinan los historiadores que la conquista española hubiera sido imposible sin la participación de millones de indígenas que vieron a los españoles como libertadores. Hernán Cortés, Francisco Pizarro, Jiménez de Quesada, Pedro Valdivia, Ponce de León, Núñez de Balboa, Alvarado, Cabeza de Vaca, Pedro de Mendoza...; a todos ellos les unía un sueño común: ¡No era el oro, sino la gloria!



No, no debemos arrepentirnos del descubrimiento, la conquista y la colonización. Nunca una potencia vencedora había prohibido esclavizar a los vencidos; nunca una potencia vencedora había sometido a examen moral la legitimidad de sus conquistas; nunca una potencia vencedora trasladó sus conocimientos a los vencidos. Nuestros antepasados fundaron universidades, construyeron iglesias y conventos, consolidaron ciudades, enseñaron nuestra lengua y cultura... No, no debemos pedir perdón, la historia y el pensamiento de los hermanos latinoamericanos no concuerdan con peticiones populistas de ineficaces dirigentes. ¡Debemos sentir orgullo por el legado que dejaron!



## SE ME CAYÓ EL LÁPIZ

**Pablo Torres**

*Periodista Diario Palentino*



**S**e me cayó el lápiz. Tantas horas frente al papel pasaron factura y mis reflejos ya no estaban igual de frescos.

Solía sentarme todas las tardes a escribir en mi habitación, concretamente a las 16,15 horas. Ese día era diferente. No sé si sería por los rayos de sol que penetraban por la ventana, el haber pasado una mala noche o simplemente que ese día no estaba hecho para mí.

Busqué y rebusqué por todos los lados: debajo de la mesa, tras el ordenador, en la alfombra, debajo de la silla... el lápiz no aparecía. Quizás todo era una señal para que saliera a la calle y despejara mi cabeza. Así lo interpreté.

Como soy más de conducir que de caminar, cogí las llaves del coche y me di una vuelta por la comarca del Cerrato, tan bonita a la par que amarilla, un color que delataba la época del año en la que estábamos. Siempre diré que el mejor reloj es el campo.

Tras 22 kilómetros y dejar un par de páramos a las espaldas llegué a un llano. Supe que ese era el momento de cambiar las ruedas por los pasos y tomar un poco el aire fresco. Paré la música, que reconozco escuchaba a un volumen por encima de lo que los expertos recomiendan. El estribillo de Marta Santos se quedó a la mitad cuando quité las llaves del contacto.

Bajé del coche y fui directo a una mesa de madera, de esas que invitan a sacar el bocadillo y las aceitunas para merendar. Me senté y me limité a observar la estampa frente a mis ojos, tan sencilla como reconfortante. Era mejor que la vista que tenía desde la ventana de mi tercer piso, en la que se ve poco más que la fachada del edificio colindante.

Permanecí callado durante unos diez minutos. Quizás habrían sido veinte, pero en mi cabeza fueron diez. En ese momento solo pensaba en lo poco previsor que había sido al no coger la libreta y escribir allí.

No me dio tiempo a contar la cantidad de ideas que pasaron por mi mente, pero sé que fueron muchas. Si hubiera estado sentado desde el principio en esa mesa de madera los escasos dos párrafos que llevaba escritos en mi habitación se hubieran convertido ya en dos caras más que completas.

El color naranja del sol, sinónimo de que estaba atardeciendo, me invitaba a regresar al coche. Cuando me dispuse a ello, me dio la sensación de que algo se me había caído del bolsillo, por lo que me agaché a inspeccionar el suelo. Mira por dónde, encontré mi lápiz. Quizás había estado allí en todo momento. Quizás nunca llegué a escribir desde mi habitación.

Más allá de la metáfora, la realidad es que gracias a este paseo de poco más de 20 minutos en coche hacia el llano donde me encuentro, ha salido este texto.

## EN UNA PEQUEÑA ISLA DE ÁFRICA

**Paloma Ortega**

*Enfermera jubilada*



**U**na noche, en altamar comenzó a rugir el viento. Se levantaron olas de más de cincuenta metros. Envuelto por la tormenta estaba atrapado un pequeño barco. Los tripulantes habían permanecido una temporada en la costa de África cazando diversos animales para venderlos en el circo, y ahora ellos luchaban muertos de miedo.

El barco, cuando una ola le dio la vuelta, se fue directamente al fondo del mar. Algunas jaulas de los animales se abrieron con los golpes y otras permanecieron cerradas, dejando atrapados a sus ocupantes.

La mañana despuntó soleada y tranquila en una playa de una isla de África. Empujados por las olas fueron llegando hasta ella algunos animales: un hipopótamo, un león, un elefante, una jirafa y un mono.

Había una vez una pequeña isla en África, en la que vivían unos cuantos animales. Plas era un mono que se subía a las palmeras a comer cocos y, cuando la jirafa o el elefante le pedían uno, él les tiraba las cáscaras vacías y les daba con ellas en la cabeza. Por eso Plas no tenía amigos. Una mañana, el león estaba tomando el sol en la playa y, cuando miró al horizonte se dio cuenta de que algo diferente estaba pasando en el mar.

De pronto todo se había quedado en silencio. El mar se retiraba de la playa y, por el horizonte, una gran ola avanzaba, amenazadora. El león sintió miedo y fue corriendo a avisar a sus amigos. Cuando estuvieron todos juntos, el hipopótamo les dijo que sabía dónde había una barca abandonada.

Entonces corrieron hacia ella y se metieron, haciéndose sitio, muy apretados. La ola estaba a punto de llegar y la isla quedaría inundada. Pero ellos estaban tranquilos. Aunque, de pronto, la jirafa dijo:

-¿Dónde está Plas?

A Plas nadie le había avisado y estaba tranquilamente dormido en lo alto de un cocotero.

Al elefante le dio pena y con su trompa comenzó a hacer ruido, consiguiendo despertar al mono. Al ver Plas, desde lo alto del árbol, como se acercaba la ola, se puso muy nervioso y empezó a chillar.

-¡Ven, ven...! -le pedían todos.

Pero Plas estaba muy asustado y se agarraba al árbol con todas sus fuerzas.

En la barca había una cuerda larga, y al elefante se le ocurrió una idea. Ataron un extremo de la cuerda al mástil del barco y entre todos la sujetaron con fuerza.

Como la cuerda era larga, el elefante cogió el otro extremo y lo lanzó hacia el cocotero. La jirafa le dijo al mono que se pasara la cuerda por la cintura y se atara fuerte.

Apenas había terminado Plas de atarse, cuando la ola pasó sobre ellos. Isla, barca, árboles quedaron tapados por el agua. Y, de pronto, la barca empezó a flotar con los animales, que al verse libres del agua comenzaron a tirar de la cuerda que sujetaba al mono.

Todos juntos tiraban y tiraban. Hasta que, por fin, de las profundidades del mar vieron salir al mono, que llevaba bien agarrados entre sus brazos un par de cocos.

-¡Viva, viva! -gritaron todos.

Cuando lo subieron a la barca, el mono les dio las gracias y les regaló los cocos.

A partir de entonces, en esa isla de África todos los animales fueron amigos.



## ¿QUÉ ES EL SCRAP?

**Aroa Barrio**

*Diseñadora Gráfica*



**C**omienzo este artículo presentándome, mi nombre es Aroa Barrio, soy natural de Palencia, aunque por motivos laborales resido en León. Hace algo más de 7 años me mudé y en mi “nueva vida” obtuve mi refugio en el *Scrap*, más tarde os contaré de que se trata.

Estudié Diseño Gráfico, pero a lo largo de mis estudios algo no me convencía... si llegué a concluirlos, pero nunca he ejercido profesionalmente de ello. Siempre he destacado académicamente en los procesos manuales y en tecnología era muy buena haciendo maquetas y desarrollando proyectos. Es esa faceta la que he desarrollado en mi día a día como hobby.

El mundo del arte, es muy amplio ... y en mi caso no pinto cuadros... que es lo que se nos va a la cabeza cuando hablamos de arte, de hecho, la pintura no me gusta, ni soy buena en ella. Como decía mi padre “recorto papeles”, un arte demasiado complejo y desconocido.

Me defino *Scrapera*, así se denomina al colectivo de la gente que hace *Scrap*. Se trata de la técnica utilizada para personalizar álbumes de fotos mediante recortes al más mínimo detalle, desde la encuadernación hasta el diseño de sus páginas con despleables y múltiples adornos.



Generalmente la gente que realiza *Scrap* va extendiendo su destreza manual a otros ámbitos siempre dentro del proceso manual. Yo hago infinidad de cosas y me he apoyado para desarrollarlas de manera más perfecta en mis conocimientos de diseño gráfico. Realizo álbumes fotográficos, postales artesanales de cumpleaños, navidad ... Diseño los complementos necesarios para un evento, cuadros de nacimiento para mi entorno... La imaginación no deja de volar y siempre hay algo en lo que puedo interferir. Nunca dejo de tener un proyecto entre mis manos.

El *Scrap* no solo ocupa mi tiempo libre, sino que, años atrás, fue mi vía de escape a la soledad de comenzar una nueva vida lejos de tu familia y amigos. Mediante redes sociales formamos un grupo de *scrapers online* donde compartimos nuestro día a día, realizamos trabajos en grupo, que después intercambiamos entre nosotras, y compartimos a diario “trucos *scraperos*” para mejorar nuestros proyectos.

Como todo *hobby* también tiene un lado negativo... necesitas mucho espacio para almacenar las múltiples herramientas que se necesitan para realizar los proyectos, y económicamente, como todos los *hobbies*, no es nada barato, pero hay un refrán que dice: “Sarna con gusto, no pica”.



NOTA: Aroa, colabora desinteresadamente con la Asociación, aportando estos bellísimos modelos de tarjetas, agendas, postales...que podéis adquirir en cualquiera de nuestros puntos de venta.

## EL MORADOR DEL UMBRAL

**Roberto Martínez**

*Oficinista*

Andy Warhol se casó con una grabadora y despejó el camino. He sustituido sus modelos, al ratón Mickie, las serigrafías de sus divas y divos, las grabaciones ininteligibles y las películas aleatorias por otros objetos y fotos en apariencia más personales. Y lo he hecho sabiendo que la meta es la misma gracias a la repetición, a las series que no distinguen la copia del original pero que sin embargo, ahí la paradoja, sirven para encontrar la voz del individuo.



Quadrant Mickey Mouse  
(Andy Warhol, 1981)

Enfrente estaba el féretro y sobre él una foto. Descanse en paz. En el centro de flores solo figuraba la palabra, DIGO, una pista para imaginar la procedencia. Esas eran las opciones en la iglesia o en el cementerio, que lo haga otro con palabras convencionales o que me llamen y crucen los dedos en el templo, junto al horno o sobre la gusanera mientras diserto sobre los cuerpos etéricos y astrales. Las señales atravesaban las conversaciones, la palabrería, los pésames que ascendían desde el suelo plomizo para dar consistencia a las ojeras y los abrazos.

La atmósfera se ponía de mi parte. Es un paso previo. Concentrarse y obtener la fuerza suficiente requiere estrategias, lo más práctico para asomarse a la Estigia es portar unas velas, fotos y un reloj sincronizado por señal atómica. Se trata de un Citizen Eco-Drive Radio Controlled que recibe señales de Japón, China, Estados Unidos y Alemania. Las velas son de importación, dos réplicas de las Claude Trudon que iluminaron la estancia de Luis XIV en recipientes de vidrio soplado en la Toscana, en concreto en Vinci. El lema de la casa, digo, Deo regique laborant, es decir, trabajan para Dios y el Rey, las abejas que fabrican la cera quiero decir.



El paso de la laguna Estigia 1520 - 1524. Óleo sobre tabla, Patinir, Joachim Dinant (Bélgica), Museo Nacional del Prado

Últimamente las fotos de los recordatorios dejan bastante que desear y las de los móviles, por continuas y repetitivas consiguen el sueño de Warhol. Hay que liberarse de los silencios de la vida interior y por ello pongo mi empeño en dar con las palabras que retraten al difunto mejor que cualquier foto. Lo que trae consigo esta generosa extracción es una luz suprasensible a la vista de todos, percibida por una minoría y proyectada desde un karma no redimido, por ejemplo el mío.

La serie fotográfica que me presentaron guardaba un nexo evidente, la naturaleza, los animales. El botín de una cacería mayor, una trucha de medio metro besando el anzuelo a dos metros de un lago, varios pájaros que parecían cernícalos sobre una rama, un número importante de cangrejos atrapados en el retel, sujeto por la cuerda y una horquilla de ¿vara de avellano?, una bandeja humeante de hongos otoñales. Aquí la estación viene marcada por el color del prado y de las hojas de los árboles del fondo. En realidad todas las fotos tenían su época y primer plano, el difunto. Pedí que me dejaran solo con él. Digo. Del cuerpo no puedo decir mucho, amortajado igual que tantos. Pero debajo de los párpados sus ojos eran los de la derrota, ¿cuánto hacía que no pescaba un pez ese hombre? Pedí la tarjeta sanitaria y el DNI. Pregunté por su casa del pueblo sin saber que la tenía. Pregunté por sus hijos sin saber si los tenía. Solo para confirmar la distancia entre su alma y el resto. Aquel y aquel, contestó un familiar. Exactamente, dos millenial, ambos con hijos a su vez, nietos ausentes a los que imaginé frente a una pantalla de móvil, viviendo la vida. El lazo, la red, el hilo o como quieran llamar a la conexión que resuelve una tensión secular, ¿qué tal pasarela entre dos mundos? el del abuelo y el de los nietos, se había perdido para siempre, una tragedia que me llevó a recordar un epitafio que vi en una lápida, en Nueva Inglaterra “Lo que ahora eres, antes lo fui yo; prepárate a morir y seguirme”.



Junto a esa interlocución con cierta mala uva que se me apareció como un viejo fantasma en ese momento surgió una grieta en el suelo. Cerca de ella coloqué el reloj atómico para su recarga. Nadie sabe lo que se puede encontrar y escuchar en el subsuelo, la madre Tierra confiere vida y recibe a los muertos, de un tiempo a esta parte como si viviésemos a orillas del Ganges, cubierto de cenizas. Los sonidos varían pero siguen teniendo validez igual que las voces de los muertos que llegan a través de las fuentes geotérmicas. Bien, digo, entonces ¿qué me dice este muerto? No, esa no es la pregunta, ¿con qué palabras resumiríamos nuestro paso por este mundo? *Primum vivere, deinde filosofare*. No, tampoco, puede que sí o que no, primero vivir, después filosofar. Hablo de todos nosotros y hablo del muerto que mueve esta historia. Me tumbé como un indio en las praderas, un piel roja que escucha el retumbar del presente pero también del pasado. ¡Dejadle!, dijo una voz de mujer, sí, ¡dejadle a solas! Se trataba de Felice, hermana de la viuda, estudiosa de fractales en la naturaleza y en la estructura de la consciencia, causa de mi llamada. Ella sabía lo que encontraría allá abajo, no sólo palabras para la homilía.

Al cabo de treinta y cinco minutos salí con pelos de loco, blancos, del color de los ojos y la nieve, ¿para dónde se fue la mirada? Alcancé una silla y pedí más fotos.

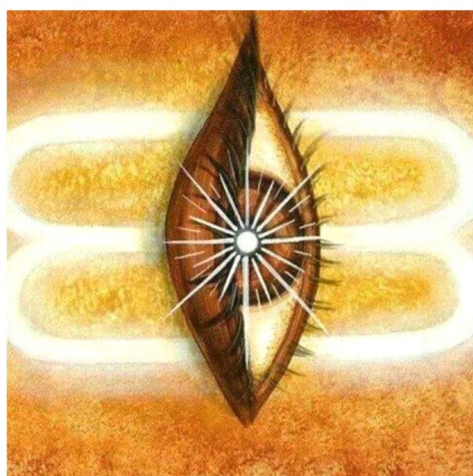


Mientras las buscaban abrí la mochila, saqué el alfiler y un hilo verde de la caja de costura. Una a una cosí las imágenes que ya tenía, atravesé las orejas del difunto en un intento vano por restablecer la conexión entre aquellas personas que marcaban los hitos vitales, siempre en contacto con la naturaleza, y aquella última que bajo mi opinión nunca debió hacerse porque asemejaba una imagen ecográfica, atrapada en un cuerpo.

Las fotos llegaron por wasap y tuve que pasarlas a papel gracias a la impresora portátil pero fue imposible coserlas a las del finado con sencillez. Intenté ir más allá, pedí fotos de los nietos y tras imprimirlas tampoco pude coserlas sino taladrarlas de manera burda. Nunca sentí tantas dificultades, ni cuando lancé aquella pantalla de ordenador sobre la cabeza de un tipo listo, ingeniero financiero, gestor de riesgos que no supo ver lo que se le vino encima. No recuerdo muy bien cómo llegué a la iglesia, a cuatro kilómetros del tanatorio, alguien me metería en su híbrido, digo. El sacerdote, un viejo conocido con el que compartí misiones entre las cercanas ciudades de Limbang en Borneo y Bandar Seri Begawan, la capital de Brunéi, oficiaba en un tono monódico.

Aquella visión que aunque no me pilló de sorpresa porque ya habíamos coincidido en otras ceremonias sirvió para llevarme al pasado por unos instantes, mientras practicábamos lo que ahora llaman snorkel entre caballitos de mar y tiburones martillo, poco antes de la independencia del sultanato, treinta años antes de que el omnipresente sultán Haji Hassanah Bolkiah implementase la ley de la Sharia en aquel extraño país, Brunéi. El sonido de un tono de voz diferente me devolvió a la superficie, ¿un nieto? había empezado a leer algunas palabras seriadas sobre el buen corazón, la fuerza de la familia y el amor. Lo escuché como si se tratara de un alumno de Warhol con la lección bien aprendida y por eso me cayó bien. Se hizo el silencio y el muchacho bajó las escaleras, sin tiempo para aferrarse a nada material sentí cómo mi tercer ojo de Shiva se convertía en la diana de todas las miradas.

Aún quedaban unos minutos, tiempo suficiente para que Rimbaud, como así le llamábamos por su gran parecido con el poeta, no sólo en el rostro, arracimase al selecto grupo que optó por comulgar. Después guardó la patena con los restos en el sagrario y pasó el purificador por el cáliz, a



continuación nuestros chakras se buscaron. Era el momento, comencé a caminar como si tuviera tacones de aguja. Si bien no aullaba el viento diré lo contrario para dar atmósfera. Eso es, digo, el viento arreciaba en el exterior y aunque no nos separaban ni cinco metros tardé diez minutos en llegar hasta donde se encontraba mi querido sacerdote y visionario de mirada turbia, diez minutos donde la eurytmia, el arte del movimiento, alcanzó su máxima expresión. Durante ese trayecto el órgano barroco del que carecía el templo fue sustituido por la música de un grillo, el que me acompaña colgado del cuello, dentro de la casita amueblada en el interior del colgante, una nuez del terruño. Dejé la mochila en el suelo, saqué y sustituí el mantel del altar por un tapiz del siglo XVIII realizado en los talleres Aubusson. En realidad mostraba una imagen que rimaba mejor con la del féretro, una tragicomedia pastoril del siglo XVI rodeada por una cenefa con decoración floral, perfecta para este muerto. Lo mostré al público como si fuera un mago que enseña el fondo de la chistera, sin conejos ni mixomatosis, sin naipes. Sabía perfectamente lo que nos esperaba al sacar el montaje fotográfico mal cosido con el que deseaba atrapar la atención; difícil que intuyeran o dieran un paso más hacia la comprensión de lo que es el tiempo, el anhelo de permanencia, la

transitoriedad y el camino transgredido por los que nos suceden. Eh ahí la soledad del que se va y la vaga importancia que cobra su huella, susurré ante el micrófono. Mediante la repetición monódica de una sola sílaba invité a absorber el dolor de la vida como compromiso hacia ella. En definitiva intenté decir que la soledad es un asunto personal, político y definitivo que debemos asumir y para ello di la espalda a los feligreses antes de murmurar en latín palabras sin sentido, es decir, volví al rigor del concilio Vaticano II, al misal de San Pío V que nos introduce en este ritual bello y ortodoxo que el papa Francisco I fulminó de un plumazo.



Museum of Modern Art (MoMA)  
Andy Warhol. Campbell's Soup Cans. 1962.

Con esta actitud de hereje mostré el dibujo de la camiseta, señalé con los pulgares desde lo alto la serie de treinta y dos botes de sopa Campbells y pronuncié en voz alta y clara el latinajo Deo regique laborant. Demasiados pensamientos y palabras que reduje al ohmmmmm correspondiente, al siseo de abeja traducido del sánscrito. Con voz de ultratumba y la obra fotográfica sostenida por un hilo de seda japonesa atado entre las velas exclamé, o mejor dicho, una voz asumió mi voluntad, la voz del muerto que informaba y se despedía de este mundo:

Digo. He vivido muy bien, eso sí, no esperéis demasiado del fin del mundo.

¡Es él, es él! Se pudo escuchar de entre el público, ¡es su voz! Nos miramos tras el altar como siameses acompasados y frente a los dolientes, recuperada ya mi autonomía, lanzamos el podéis ir en paz segundos antes del primer trueno que anunciaba tormenta. El hilo de seda comenzó a vibrar y la turbiedad de Rimbaud dio paso a las lágrimas.

Leí sus pensamientos que eran los míos. Estamos solos. Después nos abrazamos, es bueno para la biota me dije en uno de mis innumerables cortocircuitos mentales mientras leía ahora en sus labios la palabra hermano. Éramos dos serigrafías, una católica y otra escindida de la antroposofía, ambas con cierto parecido a Elvis. Todo el mundo se echó a llorar, excepto aquellos niños que supuse eran los nietos.

## PELÍCULAS QUE NO SE ENTIENDEN

Juan A. Miguel

Programador del Cine Club Calle Mayor

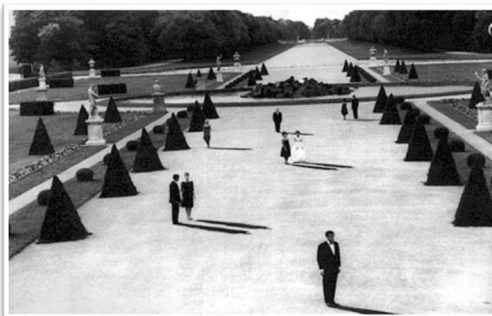


**No comprender es una operación en la que conviene invertir mucho tiempo.**

Juan Tallón

En este sucinto escrito, que espero se entienda, me propongo recomendar tres películas que son famosas, entre otras cosas, porque no se entienden.

Hay películas que se ven mucho porque, como decía Roberto Bolaño,  *cuentan historias que se entienden y películas que se inscriben en una tradición más compleja de construcción de historias, se entienden menos y salen malparadas cuando se las compara con esa narrativa que podríamos llamar normal y que no es otra que la que todo el mundo consume sin problema.*



En la edición del año 2015 del Festival de Cannes, su delegado general Thierry Frémaux, refiriéndose a la película *The Lobster* (Langosta) de Yorgos Lanthimos, comentó que era una de esas películas *en las que no todo se entiende*. Ese mismo año *Le Monde* publicó una breve antología de películas que son famosas porque *no todo en ellas se entiende*. No podía faltar en esa antología una de las películas más incomprensibles de la historia del cine, ***El año pasado en Marienbad* (Alain Resnais, 1961)**. El escritor Vila Matas, ferviente defensor de esta película, comentó

lo siguiente sobre su experiencia al enfrentarse con ella: *Nunca olvidaré lo mucho que me atrajo en la primavera de 1963 el filme El año pasado en Marienbad, de Alain Resnais, con guion de Robbe-Grillet. Me fascinó porque no lo entendí y cada tarde, al salir del colegio, acudía al Savoy del Paseo de Gracia a correr el riesgo de que en cualquier desgraciado momento pudiera llegar a entenderla. Veinte veces la vi y veinte veces no la entendí. Sólo llegué a saber que se contaba en ese filme la historia de un hombre que en un extraño y decadente hotel trataba de convencer a una mujer de que ella y él, el verano anterior, habían tenido una relación. ¿Se trataba de un encuentro imaginario? El guionista Robbe-Grillet y el realizador Resnais discrepaban en este punto y también en todos los demás referidos a la película. Y los pobres o felices espectadores parecían quedar atrapados entre ambos, entre Robbe-Grillet y Resnais, cabreados unos por el inmenso tedio, y alegres los otros por el entusiasmo que producía una obra de arte que conde-naba al público a no entender nada.*

En su día, leí en un artículo que para llegar a entender la película de Resnais, antes había que leer *La invención de Morel*, de Bioy Casares. Después de leer esa novela, que tampoco comprendí muy bien, llegué a la conclusión de que, o yo no lo veía, o la novela de Bioy tenía poco que ver con lo que contaba o no contaba *El año pasado en Marienbad*, por lo que a día de hoy sigo como la primera vez, fascinado pero sin entender nada.



Otro ejemplo de película incomprensible es ***Persona* (Ingmar Bergman, 1966)**, una de las más grandes obras maestras de la historia del cine. *Persona* no es una película que pueda tomarse a la ligera. De hecho, está considerada como una de las películas más difíciles de analizar, girando en torno a conceptos complejos y ambiguos, presentados de forma tan abierta y abrumadora que han sido motivo de debate desde su estreno.



*Persona* es una película incomprensible, de ahí que Godard, otro maestro de las películas incomprensibles y gran admirador del film, confiese no haber entendido absolutamente nada. Para atraer, desde el principio, la atención del espectador, Bergman comienza el film con una serie de imágenes agresivas e inexplicables (cadáveres, rostros, órganos sexuales, cordero degollado, una mano atravesada por un clavo, etc.).

Lo que Bergman hizo en *Persona* fue “suspender el sentido”, como decía Barthes al hablar de *El ángel exterminador* (Luis Buñuel, 1962), lo cual significa “desembarazarse de todos los parásitos”, siendo un film lleno de sentido, de ningún modo absurdo, pero que no tiene *un* sentido, ni tampoco una serie de pequeños sentidos. El paso adelante que significa este enmascaramiento del sentido, por la violación de todas las reglas del cine clásico que supone, por la perfección que tiene dentro de un nuevo modo de hacer cine, *Persona* se coloca, como bien dijo en su día el crítico Miguel Marías, en la frontera del cine.

Es importante conocer que Ingmar Bergman escribió *Persona* mientras se encontraba hospitalizado y muy deprimido. Buena parte del tono y los temas que se tratan en esta película son fácilmente asociables al estado mental del genial director sueco en el momento de la concepción y que quiso compartir con los pacientes espectadores que intentaban comprender su críptico mensaje.



La tercera película en cuestión, no menos fascinante, enigmática e incomprensible que las anteriores, es ***El espejo* (Andrei Tarkovski, 1975)**. *El espejo* (*Zerkalo*) supuso el mayor fracaso comercial en la carrera del genial director ruso. La calificación de “elitista” y “poco comprensible” que recibió por parte de las autoridades soviéticas conllevó que apenas consiguiera distribución y que, por tanto, fuera calificada como una realización maldita y marginada. Lo más interesante es saber que Tarkovski no defendía el film por sus audacias formales, sus escenas oníricas y su complejo montaje. Lo que más le halagaba eran las reacciones emotivas, los sentimientos que provocaba el film, al invitar a la gente a revivir su infancia para asumir su identidad profunda. Y es que, de hecho, una vez superada la barrera del hermetismo inicial que no ayuda a vincular una escena con otra, el espectador empieza a compartir esos recuerdos como si fueran los de su propia infancia. En eso consiste la magia de *El espejo*: que uno mismo se pueda ver reflejado en él, haciendo ejercicio de analogía intuitiva.

En el transcurso de un seminario sobre *El espejo*, durante el cual los críticos desmenuzaban el film sin encontrarle sentido, entró en la sala la mujer que hacía la limpieza y quiso participar en el debate. *Yo creo que el argumento es simple, opinó. Un hombre enferma y siente miedo de morir. De pronto recuerda todo el mal que pudo haberle hecho a los otros; quiere expiar sus culpas, quiere pedir perdón.* Cuando le contaron la anécdota, Tarkovski, impresionado, comentó: *Esta mujer, que no ha completado la escuela primaria, a su manera dice la verdad, esa verdad que se encuentra en el arrepentimiento del pueblo ruso.*

*El espejo* es una obra irrepetible, como irrepetible es su autor. Su propuesta cinematográfica es tan única como único es el verdadero artista. ¿Su película es incomprensible? Puede ser... sea como sea, sólo es cuestión de sentarse, verla sin ningún tipo de prejuicios y zambullirse en un cosmos personal de belleza insospechada.

Sería interesante comprobar cómo se enfrenta el público actual a este tipo de películas, influidos como están por series y películas de fácil consumo. No sé yo si estas obras les pueden llegar a producir, como a muchos de nosotros, la fascinación de lo incomprensible. No olvidemos que Einstein decía que, después de todo, *lo más incomprensible del mundo es que sea comprensible.*

## POEMAS



*Monserrat Serrano Caballero*  
*Voluntaria AECC Palencia*

## VIENTO

***Viento!!***

***Retén mi deseo***

***Vuela, revuelve mi sueño.***

***Viento!!***

***Renueva el aire y barre el techo***

***Suprime los límites y elimina el suelo que afianzan la mediocridad.***

***Viento!!***

## DAME

***Dame vida***

***Y yo te daré fuego para que quemes la fantasmagórica presencia del ladrón de sueños.***

***Dame agua***

***Y yo te daré sequía para que mueran Suspicias y prejuicios.***

***Dame ilusión***

***Y yo te daré esperanza para restablecer utopías.***

## ¿QUÉ LEES?



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

### INVESTIGANDO EL CRIMEN

¿Quién no conoce a Sherlock Holmes, Hércules Poirot o Antonia Scott?. Nosotros también hemos investigado un poco y os traemos algunos detectives que, aunque no tan conocidos, son buenísimos, muchos también tienen su propia serie.

#### Leyenda

Infantil: de 5 a 13

Juvenil: de 14 a 18

Adulto: a partir de 18

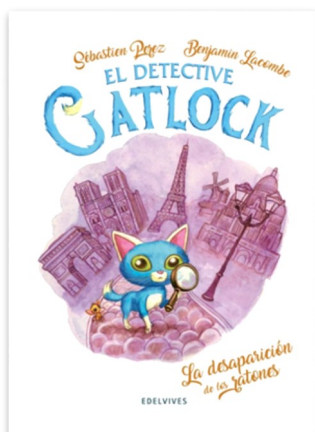
#### El detective Gatlock. La desaparición de los ratones

Autor: Sébastien Pérez y Benjamin Lacombe

Editorial: Edelvives

Sinopsis: Un estremecedor suceso tiene lugar en París en 1975: ¡la ratoncita Magali ha desaparecido! Y con ella todos los ratones del barrio. Gatlock y sus vecinos se lanzan a investigar.

Edad recomendada: Infantil



#### Buscapistas. El caso del castillo encantado

Autor: Teresa Blanch y José Ángel Labari

Editorial: Montena

Sinopsis: Pepa Pistas y Maxi Casos descubrirán que el librero de su barrio esconde muchos secretos... Pepa y Maxi han decidido abrir una agencia de detectives en la casita de madera abandonada de Pulgas, el perro de Pepa. En su primer caso, deberán descubrir que secreto esconde el castillo de la familia Vamp...

Edad recomendada: Infantil



### Enola Holmes y el misterio de la doble desaparición

Autor: Serena Blasco

Editorial: Bruguera, colección Enola Holmes

Sinopsis: La hermana de Sherlock Holmes tiene su propia serie de comics (y de películas). Cuando sus hermanos deciden mandarla a un internado huye de la mansión familiar con el firme propósito de dedicarse a dar con el paradero de personas desaparecidas y, a la vez, seguirle la pista a su madre. Sus investigaciones la llevarán a correr grandes peligros en los bajos fondos londinenses.

Edad recomendada: Juvenil



### El cirujano

Autor: Tess Gerritsen

Editorial: Jentas

Sinopsis: Un asesino silencioso se desliza en las casas de las mujeres y entra en las habitaciones mientras ellas duermen. La precisión de las heridas que les inflige sugiere que es un experto en medicina, por lo que los diarios de Boston y los atemorizados lectores comienzan a llamarlo "el cirujano". Primera de las novelas protagonizadas por la inspectora de Homicidios Jane Rizzoli y la forense Maura Isles, que inspiró la serie Rizzoli & Isles.

Edad recomendada: Adulto



### Amanda Black. Una herencia peligrosa

Autor: Juan Gómez Jurado y Bárbara Montes

Editorial: B de Blok

Sinopsis: De vivir casi en la miseria, ella y su tía Paula pasan a mudarse a una mansión gigantesca y laberíntica que ha pertenecido a la familia Black durante generaciones. Por si fuera poco, el cuerpo de Amanda empieza a manifestar habilidades insospechadas y averigua que debe tomar posesión de un legado familiar apasionante, secreto y peligroso, para el que deberá comenzar a entrenarse de inmediato.

Edad recomendada: Juvenil



### Almas silenciosas

Autor: Ann Cleeves

Editorial: Maeva

Sinopsis: Cuando la inspectora Vera Stanhope descubre el cuerpo sin vida de una mujer en la sauna del gimnasio al que ha empezado a acudir regularmente, cree que, por primera vez en su carrera, se trata de una muerte por causas naturales. Pero no podría estar más equivocada. Inmediatamente, Vera, su ayudante Joe Ashworth y el resto del equipo investigan el entorno de la víctima y la posible motivación del asesino.

Edad recomendada: Adulto





## AUTORAS ESPECIALES

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

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

### Bájate los pantalones

Autor: Marta Gama

Editorial: Ex libric

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

Edad recomendada: Adulto



### Cáncer, aprendiendo a vivir

Autor: Raquel Marugán

Editorial: Almuzara

Sinopsis: Una historia de superación que ancla el momento presente y pone las prioridades y los valores en orden.

La autora, superviviente de un cáncer, te invita a caminar junto a ella con una actitud positiva ante la enfermedad.

Edad recomendada: Adulto

:



## GALERÍA EXPOSICIONES “ Fernando Zamora ”



### ARTISTAS INVITADOS:

INMACULADA EMPERADOR  
 ENRIQUE MARIMAR  
 TRABAJO SOCIAL PALENCIA  
 PALENCIA NORTE  
 JOSEFA LOZANO  
 JULIÁN ALONSO  
 ELENA MIGUEL

## Biografía Artista de Portada

Inmaculada Emperador

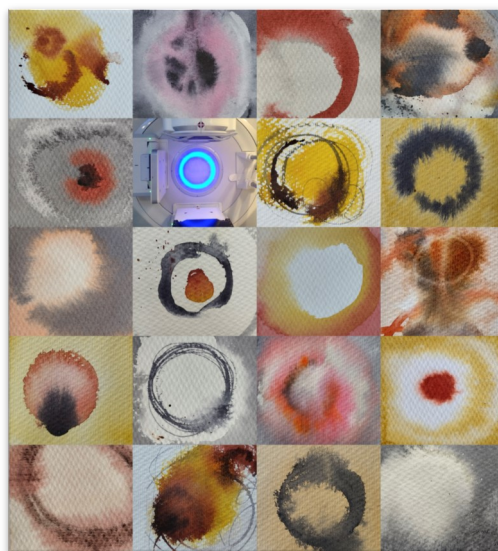


**N**atural de tierras palentinas, Inma Emperador es una artista plástica contemporánea conocida por su búsqueda de nuevos lenguajes en la acuarela y por explorar los límites entre lo abstracto y lo figurativo.

Su obra es el resultado del convencimiento del beneficio terapéutico de la acuarela que, a través del agua, sublima estados de ánimo, indaga en las emociones y busca la propia creatividad partiendo del juego.

Su obra ha sido exhibida en diversas galerías y ha participado en exposiciones tanto a nivel nacional como internacional. En la actualidad colabora en diversos proyectos artísticos y continúa su formación con maestros acuarelistas internacionales.

Inmaculada Emperador nos ofrece su interpretación de la portada número 10 de NAC\_CER ***“Radioterapia en Palencia...ya está más cerca”***



Para ello parte del círculo/círculos que vemos en toda máquina de radioterapia y de ahí construye un atractivo damero a la acuarela. Una de estas piezas es la propia máquina.

Se apoya en una paleta de tonos cálidos y neutros que transmiten calma.

## ASOCIACIÓN FOTO PALENCIA NORTE



Una asociación cultural sin ánimo de lucro, aficionados a la fotografía, hombres y mujeres con sede en Aguilar de Campoo, que dedican su tiempo libre a ofrecernos su versión especial de la naturaleza.

En octubre nuestra galería se llenó de colorido y belleza, gracias a los amigos de la Asociación Foto Palencia Norte, con un título muy sugestivo:

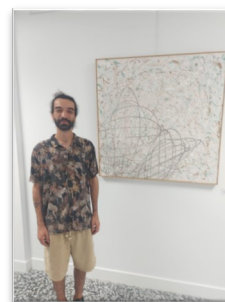
### “LA BELLEZA DE LO PEQUEÑO”

A veces ignoramos lo pequeño, que esconde imágenes impactantes, no detectables a través del ojo humano.

En esta ocasión fotografías macro de libélulas, mariposas...alternando con variedad de flores del campo palentino, puestas de sol, nos muestran este diminuto mundo, ofreciendo luminosidad y encanto a las paredes de la sede.

Gracias amigos por captar este sorprendente universo microscópico.

## ENRIQUE MARIMAR



Exposición de pintura de Enrique Marimar y su colección **"ABSTRACCIÓN Y ARROBAMIENTO"** que en sus propias palabras es definida como:

"Desde el descontento con el contexto social, me aisló en mi interior, abandonando la forma y centrándome en el color y la textura. Pintura en su máximo exponente. La búsqueda de un arte libre en que muestro mis emociones y sentimientos en la acción pictórica"





## La Esencia del Trabajo Social



El Colegio Oficial de Trabajo Social en Palencia, en colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer, presentan esta nueva iniciativa para comenzar el nuevo curso que pretende dar a conocer, a través de una exposición fotográfica, los diferentes ámbitos en los que la profesión del trabajo social está presente en la sociedad.

La muestra, bajo el título “Acércate a la esencia del Trabajo Social” fue promovida por la comisión de jóvenes de la entidad colegial, en el marco de un concurso fotográfico en el que diversos ciudadanos participaron, organizado con motivo del día mundial de la profesión el presente año.

Las fotografías presentadas conforman la exposición que pudo visitarse en la sede de la AECC, en calle General Amor, números 4-6, hasta el 27 de septiembre, de lunes a jueves de 9 a 14h y 17 a 19h y los viernes 9 a 14h. La temática de las fotografías es diversa, con algo que aportar y cuya visita no dejará indiferente a nadie, por lo que sus organizadores animan a los ciudadanos a acercarse y disfrutarla.

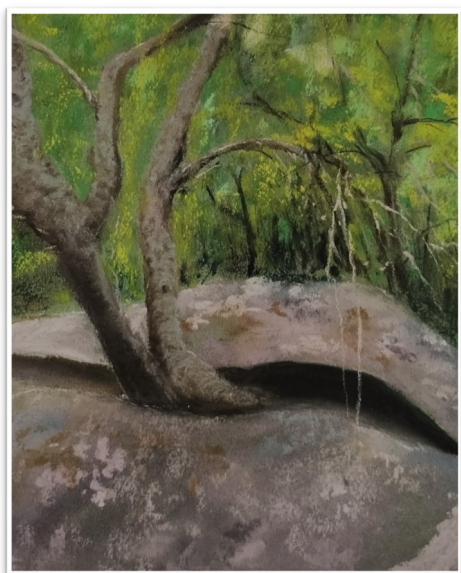
Cabe recordar que la entidad colegial desarrolló en el marco de la conmemoración del día mundial de la profesión una jornada de mesas de experiencias trabajo social en Palencia, también en la sede de la AECC. Así, se abordó la labor desarrollada en los servicios sociales y sanitarios públicos y el tercer sector de la acción social, pasando por la atención a la dependencia, la infancia, el voluntariado e, incluso, el acercamiento al perfil en el ámbito judicial y científico. El encuentro permitió compartir la esencia y el valor del trabajador social, con el foco puesto en personas y colectivos que precisan de apoyo. *Diario Palentino, sábado 14 de septiembre de 2024*

## JOSEFA LOZANO



Las pinturas han sido creadas a lo largo de los años tras un largo proceso de aprendizaje con mi maestro, el pintor Amadeo Olmos, compartiéndolas con el público entre los años 2002-2016 en numerosos Ayuntamientos de localidades segovianas como, Riaza, Ayllón, Sepúlveda, Cuéllar, Cantalejo, Aguilafuente y Cedillo de la Torre, el Ayuntamiento del Escorial y otros centros como el Museo del Calzado de Elda, la Diputación de Palencia y la Diputación de Segovia, en la que realicé una exposición homenaje a Jaime Gil de Biedma en el XXV aniversario de su fallecimiento.

Recientemente, he realizado sendas exposiciones en la Casa de la Lectura-Biblioteca Municipal de Segovia y la Biblioteca Pública de Palencia con el proyecto que presento en esta sede de la Asociación Española Contra el Cáncer de Palencia, sobre la relación de mis pinturas paisajistas y los Haikus del poeta palentino Julián Alonso.



El paisaje de esta obra “ Naturaleza y Poesía” esta situado en la Sierra de Guadarrama, en los bosques segovianos de Valsain.

Su origen está en la llegada a mis manos de unos versos (haikus) de Julián Alonso, a los que decido poner imagen en un íntimo diálogo entre palabra y paisaje. La evolución duró tiempo, dudas y silencio, hasta verlo terminado. Al final, sin querer, había dado forma y color a unos versos que mantenían un denominador común, la naturaleza como modelo.

Es mi deseo poder compartir el sentimiento que produce su contemplación con todo aquel que quiera acercarse a mi obra.

## *La pintura expresa emociones y sentimientos*

### *La vida es un lienzo en blanco, tú eliges los colores*

#### *Elena Miguel Pinacho*

Nací en Villamuriel de Cerrato en 1961 (Palencia). Soy Licenciada en Restauración y Conservación de Obras de Arte por la Universidad del País Vasco.

Trabajé como Restauradora para la Junta de Castilla y León en la Iglesia de **San Hipólito de Támara**, llevando a cabo las restauraciones siguientes: el **Órgano sostenido en la columna**, el Retablo Mayor varias de sus tallas, la Rreja y la Sillería del Coro.

Trabajé para las **Edades del Hombre** en las ediciones de Valladolid y León con las restauraciones de varias piezas entre ellas un realejo del siglo XIII.

Así mismo trabajé como Restauradora en el Museo Arqueológico de Burgos.

Participé en varias Bienales en la Ciudad de Palencia, optando por la Fase Nacional y quedando seleccionada con una obra que fue adquirida por la Excma Diputación de Palencia para su colección particular.



En 1986 fui becada por la Excma Diputación de Palencia para continuar estudios en el extranjero.

En 1991, como funcionaria del Ministerio de Educación, trabajé en varios Institutos de Educación Secundaria de Palencia: Victorio Macho, La Escuela de Artes Mariano Timón y Virgen de la Calle.

Realicé algunas exposiciones colectivas en varias ciudades como Madrid, Bilbao y Palencia con grupos diversos de esta ciudad.

Fui seleccionada en la III y IV Bienal de la Ciudad de Palencia organizada por la Excma Diputación de Palencia con la adquisición de la obra presentada.

En 2015 fui seleccionada con una obra perteneciente a la colección particular de la Excma Diputación de Palencia, para una exposición celebrada en la Sala de Diputación con motivo del Primer Centenario en el año 2015.

He participado en exposiciones individuales en diversas ciudades y localidades como Villamuriel, mi pueblo natal, Palencia, Madrid, Toledo y en el BBVA de Valladolid.

Actualmente soy miembro del Grupo Thieldón de Palencia, participando en cada una de las muestras que se realizan.

En la actualidad imparto clases de dibujo y pintura en esta sede de la AECC para todas las personas enfermas que quieran participar.



## LA ASOCIACIÓN EN IMÁGENES



*Visita Presidente de la Comunidad a la Reunión Presidentes AECC Salamanca*



*Visita Consejero de Sanidad de la JCyL al Servicio de Paliativos (San Telmo)*



## Conferencias, presentaciones...



"Por ti, por mí, por los demás...VACÚNATE" Alberto Arizcun, Marina Hervella, Mónica Gómez



Cluster Palencia Ciudad de los Cuidados: Intervención Valeria Sánchez, Encarna Bengoechea Intervención Miguel Sastre CAUPA



Presentación Itinerario del Paciente



Presentación libro "Cáncer, aprendiendo a vivir" Raquel Marugán en Nieva y Cadena Ser

Oncología CAUPA



## Convenios Colaboración Instituciones, Empresas...



Seda



Delegado de la Junta CyL



Oregón



Ayuntamiento



Frechilla



Universidad Popular



Cascajares



Visita Presidente Casino



Visita alcaldesa Frechilla



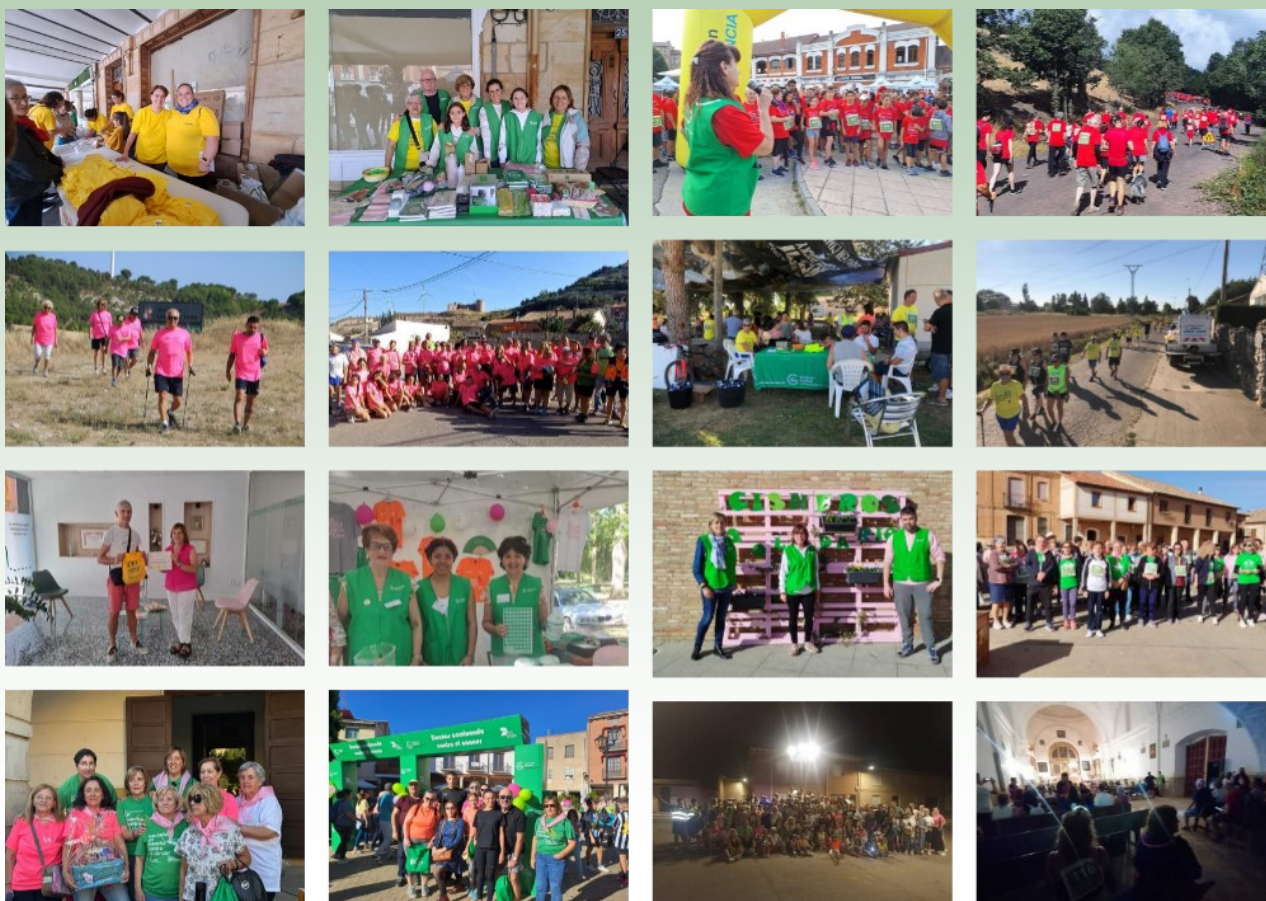
## ESPACIOS SIN HUMO



Aguilar, Antigüedad, Astudillo, Bustillo, Cisneros, Hornillos, Magaz.







CARRERAS:

Aguilar, Amusco, Autilla, Baltanás, Barruelo, Bustillo, Carrión, Cervera, Cisneros, Dueñas, Frechilla, Hornillos, Quintanilla, Revenga, Saldaña







*Astudillo, Ampudia, Baltanás, Buenavista, Carrión, Guardo, Osorno, Palencia, Paredes, Venta de Baños, Torquemada, Villaeles, Mercadillos, Carreras, Galas Benéficas, Cuestaciones, Visitas...  
VOLUNTARIOS... "TODOS JUNTOS CONTRA EL CÁNCER"*





## *Día Mundial Contra el Cáncer de Mama*

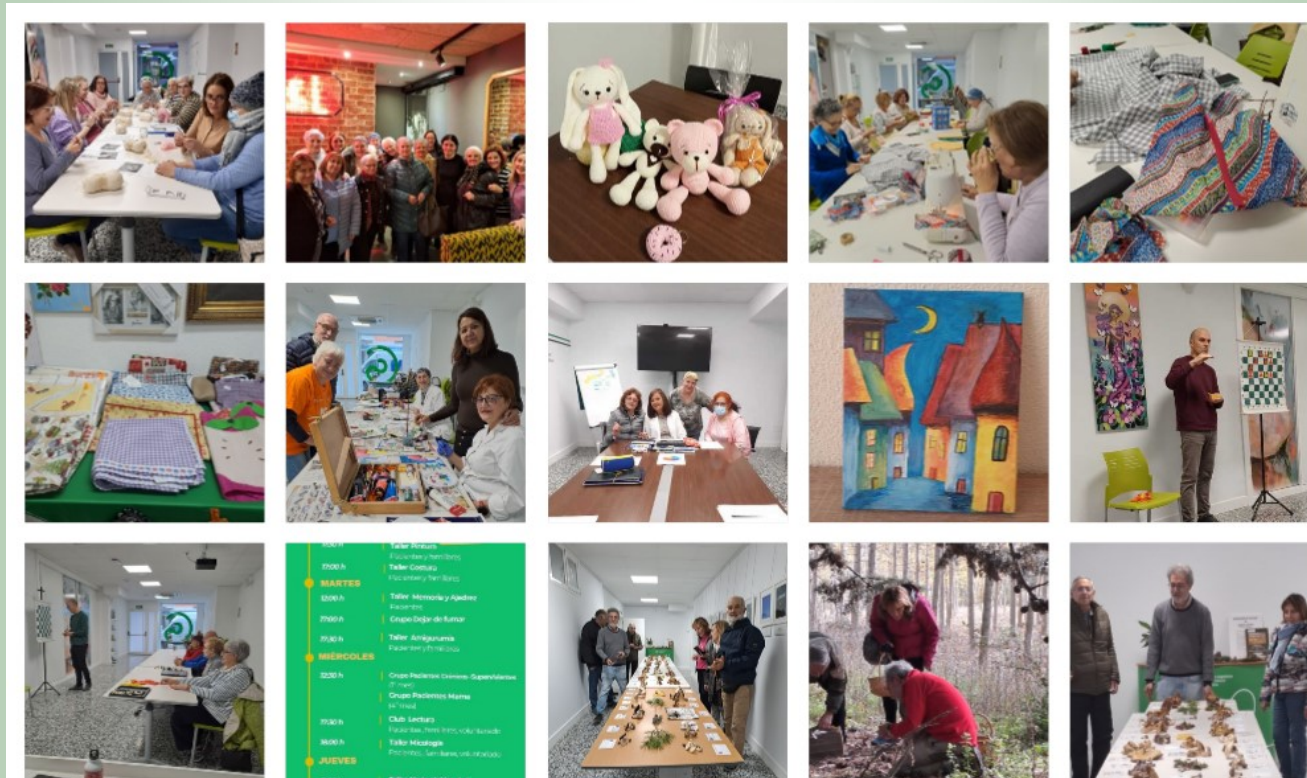


*Hospital, Instituciones, Televisión, Prensa, Radio, Deporte, Farmacias, Voluntarios, AECC, Palentinos ....  
TODOS JUNTOS CONTRA EL CÁNCER DE MAMA*





TALLERES: amigurumis, costura, pintura, memoria, micología, manualidades, duelo, ostomías...







*Cena de Navidad , noviembre 2024*







**asociación española  
contra el cáncer  
en Palencia**

**TODOS NUESTROS SERVICIOS SON GRATUITOS**



### **Atención Social**

(Ayudas económicas,  
prestamos de material  
ortopédico, alojamiento)



### **Fisioterapia**

(Linfedema)



### **Atención Psicológica**

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



### **Cursos de Deshabitación Tabáquica**



### **Voluntariado**

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



### **Talleres de Ocio y Tiempo Libre**

(Yoga, Manualidades, Rutas  
Saludables...)



### **Prevención**

(Concienciación y sensibilización,  
promoción de hábitos saludables)



### **Investigación**

(Financiación de una beca  
de Fundación Científica)



### **Servicio Infocáncer**

(Atención 24h/365días)

**900 100 036**

**Asociación Española Contra el Cáncer  
en Palencia :**

**General Amor 4 y 6**

**34005 Palencia**

**979706700 - 900100063**

**Asociación Española Contra el Cáncer  
en Guardo :**

**Paseo del Ayuntamiento, 4 2º**

**34880 Guardo**

**666604085**

**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 2024 se atendieron un total de 1.653 personas ofreciéndoles:**

- Apoyo Psicológico por malestar emocional derivado de la enfermedad y tratamiento en sede, hospital y unidad de cuidados paliativos domiciliarios...**832 personas.**
- 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...**821 personas.**
- Financiación de una beca de Investigación para Fundación Científica de la Asociación Española Contra el Cáncer...**50.000 euros.**
- Conferencias y talleres de prevención...**201.**



## Seguimos a tu lado:

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

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



**24 horas los 365 días del año gracias a nuestro servicio de Infocáncer 900100036**





***GASOLINERA E.S. "EL PASTOR"***

