

# ADCUSPPYMA

REVISTA INFORMATIVA/EDUCATIVA DE CONSUMO,  
SANIDAD Y MEDIO AMBIENTE DE ESPAÑA

Nº. -19- MAYO-JUNIO- 2017



LAROLAS-LAS ALPUJARRAS-GRANADA-ESPAÑA



LAUJAR DE ANDARAX-LAS ALPUJARRAS-ALMERIA-ESPAÑA



CABO DE GATA-NÍJAR-ALMERIA-ESPAÑA

**La revista está pensada y basada, en la legislación vigente de asociaciones v, en sus propios estatutos:**

Constitución Española -artículo 22-, de 27 de diciembre de 1978 (BOE núm. 311.1, de 29 de diciembre).

Declaración Universal de los Derechos Humanos, adoptada y proclamada por la 183 Asamblea General de la ONU el 10 de diciembre de 1948 -artículos 20 y 21-.

Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y Libertades Fundamentales, hecho en Roma el 4 de noviembre de 1950 -artículo 11-. Instrumento de Ratificación de 26 de septiembre de 1979 (BOE núm. 243, de 10 de octubre de 1979).

Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, de 19 de diciembre de 1966 -artículo 22-. Instrumento de Ratificación de 13 de abril de 1977 (BOE núm. 103, de 30 de abril de 1977).

Resolución de la Comunidad Europea, de 13 de marzo de 1987, sobre las asociaciones sin fines de lucro (Diario Oficial de las Comunidades Europeas núm. C 99/205, de 13 de abril de 1987).

Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación (BOE núm. 73, de 26 de marzo).

Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal -artículos 510 al 521- (BOE núm. 281, de 24 de noviembre).

Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios

Artículo 8. Derechos básicos de los consumidores y usuarios.

Artículo 23. Concepto y fines.

**LA REVISTA SE ENVIA FUERA DE ESPAÑA A PERSONAS FÍSICAS, MUNDO EMPRESARIAL Y DISTINTAS ORGANIZACIONES DE:**

**EUROPA.- AMERICA DEL SUR.- AUSTRALIA.- CANADA.- EGIPTO.- ESTADOS UNIDOS.- MARRUECOS.- MONGOLIA.- NAMIBIA.- NUEVA ZALANDIA.- PORTUGAL.- TURQUIA.- PARLAMENTO EUROPEO.**

**EN ESPAÑA A:.-ASOCIACIONES DE VECINOS; ASOCIACIONES DE ENFERMEDADES RARAS; GREMIO EMPRESARIAL; AYUNTAMIENTOS; AUTONOMIAS; PERSONAS FISICAS; LABORATORIOS; COLEGIOS OFICIALES; ORGANIZACIONES DE JUECES Y FISCALES; ORGANIZACIONES DE NOTARIOS; EMISORAS DE RADIO; PRENSA; HOSPITALES; CLINICAS; FARMACIAS; ORGANIZACIONES CARNICAS; AGROALIMENTARIAS; HOMEOPATAS; NATUROPATAS; GANADEROS; AGRICULTORES; SINDICATOS DE TÉCNICOS SUPERIORES SANITARIOS; ASOCIACIONES DE PROFESIONALES DE LA MEDICINA: CASAS REGIONALES EN EL EXTERIOR; SINDICATOS MEDICOS; SINDICATOS FERROVIARIOS; SINDICATOS DE PILOTOS; CLUBS DE SENDERISMO; CLUBS CICLISTAS**

**Cada dos meses, enviamos más de VEINTICICO MIL (25.000) REVISTA.**





Ponemos la **DECIMA NOVENA** edición de la revista que edita **ATPCUPT/ADSYME** con el deseo de poder contar con las críticas y sugerencias de sus lectores.

Se comenzó por publicar Pueblos de España, por ASTURIAS, continuaremos con: ANDALUCIA; MURCIA; C. VALENCIANA; CATALUÑA; BALEARES; CANARIAS y terminaremos por otra incomparable Autonomía, GALICIA.

### **LA PROCEDENCIA DE LA MAYOR PARTE DE NUESTROS ARTICULOS PROCEDEN DE:**

**UNION PROGRESISTA DE FISCALES**  
**ASOCIACION PROFESIONAL E INDEPENDIENTE DE FISCALES**  
**ASOCIACION DE FISCALES**  
**ASOCIACION. PROFE. DE LA MAGISTRATURA**  
**ASOCIACION. DE JUECES Y MAJISTRADOS FRANCISCO DE VICTORIA**  
**ASOCIACION. DE JUECES PARA LA DEMOCRACIA**  
**CONSEJO GENERAL DE LOS PROCURADORES**  
**FORO JUDICIAL INDEPENDIENTE**  
**ASOCIACION NACIONAL DE JUECES**  
**NOTICIAS JURIDICAS**  
**ECOTICIAS**  
**CENEAM**  
**UNION EUROPEA**  
**ECOLOGIA VERDE**  
**MINISTERIO DE SANIDAD**  
**INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO**  
**O.M.S.**

NIF: G-43/401579

NIF: G-555552731

C/.RIO LLOBREGAT-BLQ. 2 ESCA. 9-5º-2ª

43006-TARRAGONA /ESPAÑA/

<http://usuaris.tinet.org/aduspyma/adculpyma.htm>

[aduspyma@yahoo.es](mailto:aduspyma@yahoo.es) [adsyme@adsyme.net](mailto:adsyme@adsyme.net)

MÓVIL: 616718313

TEF/FAX: 34+977550030

**Nº. DL.T 494-2014**

**CANAL ADSYME**

<https://www.youtube.com/channel/UCi0mYUiGgJIVKIJXO2DPsDA>

DIRECCIÓN Y MONTAGE DE LA REVISTA  
FRANCISCO OLIVA MARTINEZ

SUBDIRECTOR DE LA REVISTA  
ANTONIO MORALES

INFORMATICO: FRANCISCO OLIVA DOMINGUEZ

REDACCIÓN

ARTÍCULOS DE DERECHO:

ABOGADOS COLABORADORES Y VARIOS

ARTÍCULOS DE NUTRICIÓN:

CRISTINA JARDI Y VARIOS

ARTICULOS DE MEDIO AMBIENTE: VARIOS

ARTICULOS DOCTRINALES: NOTICIAS JURIDICAS

### **CONTENIDO DE LA REVISTA**

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

INFORMACIÓN SANITARIA

CONTAMINACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

DERECHO Y SENTENCIAS JUDICIALES

LA DENUNCIA

PUEBLOS DE ESPAÑA

SUS DERECHOS Y SES DEBERES

ENFERMEDADES RARAS

NOTICIAS DE LAS ONG Y OTRAS

EL RINCON DEL PRESIDENTE

MEDICINA DEPORTIVA .I Y II PARTE

LA PORTADA

COLEGIOS OFICIALES DE: MEDICOS;  
FARMACEUTICOS;  
VETERINARIOS; AGRICOLAS;  
FORESTALES; BIOLOGOS; DE ESPAÑA Y  
DE OTROS PAISES

**LISTA DE COLABORADORES**

**FRANCISCO DAMIAN VAZQUEZ**  
**JIMENEZ**

[info@rinberabogados.com](mailto:info@rinberabogados.com)

MALAGA Tfno 952215859

**CARRANZA ESTEVE, ANA M<sup>a</sup>**

**MANRESA** [anna.carranza@icam.net](mailto:anna.carranza@icam.net)

TLE: 938723864

**ABOGADOS DE TARRAGONA**

**ISABEL MORALES**

**JOAN CORAMINAS**

[imorales@advocatstarragona.com](mailto:imorales@advocatstarragona.com)

TLE: 977 251966

**CRISTINA JARDI- NUTRICIONISTA -**  
**REUS-**

[Cristina.jardi80@gmail.com](mailto:Cristina.jardi80@gmail.com)

**Director en Doctor Ramón De Cangas,**

**Clínicas Nutrición Y Salud**

<http://www.nutricionsalud.net/>

C / Uría 38, 4º A, Oviedo, Asturias

C / González Abarca 6 2º B, Avilés,

[info@nutricionsalud.net](mailto:info@nutricionsalud.net)

[eva@nutricionsalud.net](mailto:eva@nutricionsalud.net)



Plaza Juan XXIII, Nº 7 - 1º - 30201 - Cartagena -

[info@alianzaabogados.com](mailto:info@alianzaabogados.com)



# INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y



ALIMENTACIÓN



NUTRICIÓN

## NUTRICIÓN

*(En este apartado, informaremos a las personas, de todo lo relacionado con la Alimentación y Nutrición)*

## **Cocinar a la parrilla, a la brasa, freír o ahumar los alimentos: Consejos que le ayudarán a disfrutar la comida de forma segura(U.E.)**



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

*La variedad de alimentos hace nuestra dieta atractiva y agradable, pero además el modo de prepararlos nos da muchas opciones. Cuando cocine a la parrilla, a la brasa, fríe o ahúma un alimento es importante que preste atención a unos sencillos consejos sobre manipulación de alimentos y cocina. Si lo hace, conseguirá que su comida sea agradable y segura.*

Hemos escrito anteriormente sobre la importancia de asegurarse de que la comida esté totalmente cocinada. El cocinar adecuadamente la comida no solo le ayuda a matar bacterias y mejorar la seguridad, sino que también añade sabor, de hecho, el proceso de tostado al cocinar la carne, varias verduras y cereales añade sabor a estos alimentos. Sin embargo, el cocinar demasiado los alimentos puede disminuir su seguridad. Lograr el equilibrio adecuado entre la cocción insuficiente y el cocinar demasiado es una parte importante para disfrutar de su comida de modo seguro.

La buena noticia es que es más fácil hacer las cosas bien de lo que se cree; es solo cuestión de sentido común y de aplicar las clases de cocina que aprendimos cuando éramos jóvenes: no carbonice la carne cuando la cocine o la haga a la parrilla; no haga demasiado las tostadas u otros alimentos ricos en almidón, y asegúrese de utilizar un aceite limpio cuando fría los alimentos. La ciencia detrás de estas reglas es compleja pero se puede encontrar un resumen en las siguientes secciones.

**No haga demasiado la carne:** Cocinar las carnes en exceso – incluida la carne de buey/vaca, cerdo, pollo y el pescado – puede conllevar la formación de sustancias potencialmente peligrosas como compuestos N-nitroso y aminas heterocíclicas (AHC). Dichos compuestos han sido asociados con efectos adversos para la salud en experimentos con animales (ej. daños en el ADN, cáncer), así pues lo mejor es ser cauto y reducir la exposición. Aquí tiene algunos consejos que le ayudarán a evitar las AHC y disfrutar de la carne cocinada de forma segura:

- **Reduzca el tiempo en la parrilla:** Use un termómetro para medir la temperatura de la carne y así la puede sacar cuando esté lista. De acuerdo con la Agencia de Normas Alimentarias de Reino Unido, al cocinar aves de corral, pescado, carne picada como hamburguesas, y salchichas, el centro de la carne debería alcanzar una temperatura de al menos 70°C durante dos minutos antes de retirarla.
- **Adobe la carne:** Las investigaciones indican que adobar la carne – en cerveza, vino tinto, salsas, aceite de oliva, u otros adobos – puede ayudar a protegerla y reducir la formación de compuestos peligrosos.
- **Retire la carne quemada:** Asegúrese de retirar y desechar las partes carbonizadas de la carne antes de comer, y evite usar salsa hecha con jugo de carne.

**No queme las tostadas u otros alimentos con almidón**



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Igualmente, se debe evitar cocinar excesivamente otros alimentos. Cuando se cocinan a altas temperaturas alimentos ricos en almidón como panes, cereales, patatas o galletas, se forma un compuesto llamado acrilamida, que ha sido asociado a efectos adversos para la salud en experimentos con animales (E.g. daños en el ADN, cancer). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, “la información disponible sobre la acrilamida refuerza las recomendaciones generales sobre alimentación saludable,

incluyendo el consumo moderado de fritos y alimentos grasos.” La formación de acrilamida se puede reducir con las siguientes medidas

- No tostar demasiado los alimentos o quemarlos al freírlos;
- Hervir las patatas o hacerlas al microondas enteras con la piel (“cocinar en el microondas o en el horno”);
- Tomar pan tostado con un color marrón claro en vez de marrón oscuro. No consumir zonas muy oscuras por completo;
- Cocinar patata ya cortada, como patatas fritas congeladas o rodajas de patatas, de un color amarillo dorado en vez de un color marrón.

**Use aceite limpio cuando fría la comida y evite fuego fuerte al cocinar**



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Freír en aceite que ya se ha usado varias veces no sólo afecta al sabor de la comida, sino que también se crean productos químicos llamados hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAPs). La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha identificado a los HAPs como un problema de salud y aconseja evitarlos cocinando con aceite limpio – que no solo mejora el sabor, también es mejor para su salud. Los HAPs también se pueden formar durante otras cocciones que se hagan a altas temperaturas y con grasas/aceites, por ejemplo al ahumar la carne o cuando se calientan las grasas que hay de forma natural en pescados, carnes y salsas. Cuando la grasa y jugos de la carne gotean en superficies calientes donde se cocinan los alimentos, las llamas y humos pueden aumentar y permitir que los HAPs se peguen a la superficie de la carne. Por ello asegúrese de que usa aceite limpio (no use aceite que desprenda mal olor), quite la grasa visible de la carne y evite cocinar a fuego fuerte y con mucho humo.

Cocinar los alimentos debe ser algo divertido, y puede ser más seguro si sigue estos consejos para asar, freír, cocinar a la brasa y ahumar los alimentos.

**Referencias.-EUFIC**



## Nutrición y Alimentación Saludable



### ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



Los alimentos son indispensables para la vida y suministran al organismo energía y unas sustancias químicas (nutrientes) necesarias para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos. Por lo tanto alimento y nutriente y alimentación y nutrición son conceptos diferentes. La alimentación es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición, que es un proceso inconsciente e involuntario en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas (sustancias químicas más simples) que contienen los alimentos. No son pues sinónimos. No es lo igual ingerir alimentos para satisfacer el apetito que suministrar al organismo sustancias para mantener la salud y la eficacia física y ejecutar las tareas básicas y cotidianas.



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

La nutrición es consecuencia de la alimentación, es decir de los alimentos que componen la dieta y de su proporción. Por este motivo la alimentación se considera adecuada y saludable cuando:

- Suficiente para cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo
- Completa y variada en su composición con inclusión diaria de todos los nutrientes y en ciertas cantidades y proporciones, según la edad y circunstancias de vida.
- Adecuada a las diferentes finalidades en el organismo según el caso: conservar la salud, cooperar en curar las enfermedades, asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños y le siempre y cuando
- Adaptada a las necesidades y gasto energético de cada individuo.

Existen muchas formas de alimentarse pero solo existe una forma para nutrirse. El número de comidas que se pueden realizar con los alimentos es muy variado pero cuando éstos quedan reducidos en el aparato digestivo en unas cuantas sustancias nutritivas, la nutrición es unitaria y monótona.



Por eso si queremos mantener la salud deberemos conocer sus necesidades y también la composición de los alimentos, sus nutrientes. Así podremos analizar si nuestra forma habitual de alimentarnos es la correcta o si no lo es, modificar nuestra dieta.



## INFORMACIÓN SANITARIA



*(Se informará de los diversos temas que afectan a la salud de las personas).*

## CÓMO INTERPRETAR UNA RECETA OFTALMOLÓGICA?

|                           |    | Esférico | Cilíndrico | Eje | Centros     | Cristales |
|---------------------------|----|----------|------------|-----|-------------|-----------|
| Para lejos                | OD | 1,00     | -0.50      | 10  | } ..... mm. |           |
|                           | OI | 0,50     | -0.50      | 90  |             |           |
| Para cerca                | OD |          |            |     | } ..... mm. | Montura   |
|                           | OI |          |            |     |             |           |
| Observaciones: ADD + 1.75 |    |          |            |     |             |           |

**¡La prescripción óptica puede parecer un poco complicada, pero en realidad es bastante simple!**

Una prescripción óptica puede variar en función de formato dependiendo del médico y del país. Sin embargo, una receta óptica es más o menos universal. Mayormente las ópticas alrededor del mundo trabajan con un procedimiento similar al escribir su receta. A continuación encontrará un ejemplo de una receta estándar común.

La receta óptica se divide en derecho (OD) y ojo izquierdo (OS). La siguiente línea indica los diferentes términos de la receta.

### Ejemplo 1

| <b>Receta de Gafas</b> |                   |                   |            |
|------------------------|-------------------|-------------------|------------|
| <b>Ojo</b>             | <b>Esf. (SpH)</b> | <b>Cilindrico</b> | <b>Eje</b> |
| <b>OD</b>              | -0,75             | -0,25             | 18         |
| <b>OI</b>              | -1,75             | -0,75             | 90         |
| <b>D.P</b>             | 63                |                   | ADD 2,00   |

### Ejemplo 2

|                     | <b>Right</b> | <b>Left</b> |
|---------------------|--------------|-------------|
| <b>Sphere</b>       | +1.25        | +0.75       |
| <b>Cylinder</b>     | -0.25        |             |
| <b>Axis</b>         | 60           |             |
| <b>Add</b>          | +2.25        | +2.25       |
| <b>Intermediate</b> |              |             |
| <b>Hor Prism</b>    |              |             |
| <b>Ver Prism</b>    |              |             |
| <b>PD</b>           | 62/          |             |

#### **La esfera (Sph/EsF)**

especifica la fuerza que sus lentes necesitas para corregir su enfoque - una esfera más para corregir la hipermetropía (hipermetropía - dificultad para enfocar objetos cercanos) y una esfera menos sirve para corregir la miopía (miopía- dificultad para enfocar objetos distantes)

#### **El cilindro (CYL/CIL)**

es la medida para el astigmatismo. Esto le dice cuánto más débil de un incisión en el vidrio debe de ser corregido para corregir el desequilibrio. Si usted no tiene un córnea deformada, debe de tener un valor "0" ó valor "ninguno"

#### **El axe (AXE/EJE)**

sólo aparecerá si hay un valor para el cilindro (CYL), lo que se refiere la lente cilíndrica

y denota un punto de referencia que indica la dirección de potencia de la lente cilíndrica. Va a ser un número entre 1 y 180.

### La suma (cerca/ADD)

ó vista de la vejez. Funciona para una persona que ve con de cerca y tiene dificultad para leer letras pequeñas. Se agrega un fuerza adicional en la parte inferior de los lentes multifocal (bifocal o progresiva)

### La distancia pupilar (PD)

Si la distancia pupilar/distancia de los centros (PD) no está escrita en un receta, usted puede pedir a su óptico por esta información

### Prism:

En caso de tener algún valor en este campo, especifica cualquier desplazamiento de visión, como visión doble.

### Base:

En caso de tener algún valor en este campo, especifica en qué dirección se va a establecer el prisma.

**Agudeza visual (AV):** No es relevante para la fabricación de sus gafas.

La agudeza es una medida para los ojos. Usted tiene la máxima agudeza con las gafas correctas. La agudeza depende de las lentes independientemente del tipo. Por ejemplo: se necesita una agudeza de 0,5 para obtener el carnet de conducir, lo que significa que debe ser capaz de leer las señales a 20 metros de distancia.

## Enfermedades del Sistema Circulatorio



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)



Más del 25% de la población mundial tienen algún tipo de enfermedad cardiovascular, siendo uno de los más grandes causantes de muertes en el mundo y la primera causa de muerte natural. También en Chile la cifra circunda el 25% de las muertes durante anuales.

Debido a la importancia que tienen el sistema circulatorio, y en especial el corazón, cualquier alteración en su forma o función, provoca trastornos circulatorios y como consecuencia daña la función de los tejidos vitales.

Desde el nacimiento hasta alrededor de los 5 años las dificultades que se presentan son, casi siempre, de carácter congénito. Después de esta edad se desarrollan las afecciones carácter reumático. Pasados los 35 años empiezan a manifestarse los problemas de las coronarias, la arteriosclerosis y la hipertensión arterial, que pueden terminar en un infarto cardiaco.

## **Anemia**

La anemia no es una enfermedad sino una manifestación que se puede encontrar en varios padecimientos. La anemia (del griego, 'sin sangre'), es una enfermedad de la sangre caracterizada por una disminución anormal en el número de glóbulos rojos o en su contenido de hemoglobina. Los glóbulos rojos son los encargados de transportar el oxígeno al resto del organismo y recogen bióxido de carbono de cada una de las demás células que conforman nuestro cuerpo, por esto los pacientes anémicos presentan un cuadro clínico causado por el déficit de oxígeno en los tejidos periféricos.

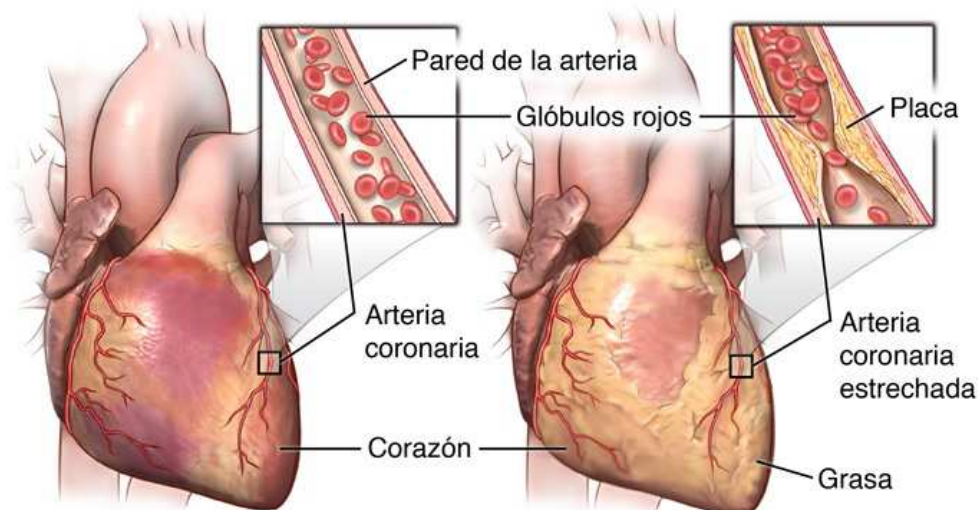
La anemia puede deberse a: 1) defecto en la formación de glóbulos rojos, ocasionado por déficit de nutrientes u hormonas; 2) excesiva destrucción de glóbulos rojos, habitualmente por determinadas enfermedades hereditarias, y 3) sangrado excesivo debido a cualquier tipo de trauma.

La aparición de anemia se ve favorecida en los niños por problemas en su alimentación, enfermedades heredadas y hasta el mismo crecimiento.

Los síntomas más comunes de la anemia son palidez, disnea, fatiga, astenia, falta de vitalidad, mareos y molestias gástricas.

La anemia más frecuente es la ferropénica, por déficit de hierro, elemento esencial para la fabricación de glóbulos rojos; se produce cuando aumentan las demandas de hierro del organismo para otras funciones, como en la infancia, adolescencia y gestación, o cuando existe un déficit de hierro en las dietas mal controladas. La anemia perniciosa se produce por un déficit de vitamina B12, esencial para la fabricación de glóbulos rojos, habitualmente por defectos de absorción intestinal de la vitamina B12 en mayores de cuarenta años, a veces por carencias alimenticias.

## **Angina**



**Corazón y la arteria normal    Arteria con la acumulación de placa**

(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

La angina no es una enfermedad, sino un síntoma de un trastorno fundamental.

Típicamente experimentada como un dolor que aprieta el tórax, la angina es una señal que el músculo del corazón no está obteniendo suficiente oxígeno para satisfacer sus necesidades vitales. Cuando la demanda del cuerpo para el oxígeno excede su suministro, la isquemia ocurre. Si la isquemia tiene lugar en el corazón, el paciente puede presentar dolor del pecho conocido como angina. Los períodos prolongados de isquemia pueden conducir no sólo a dolor de la angina, sino también a un ataque cardíaco.

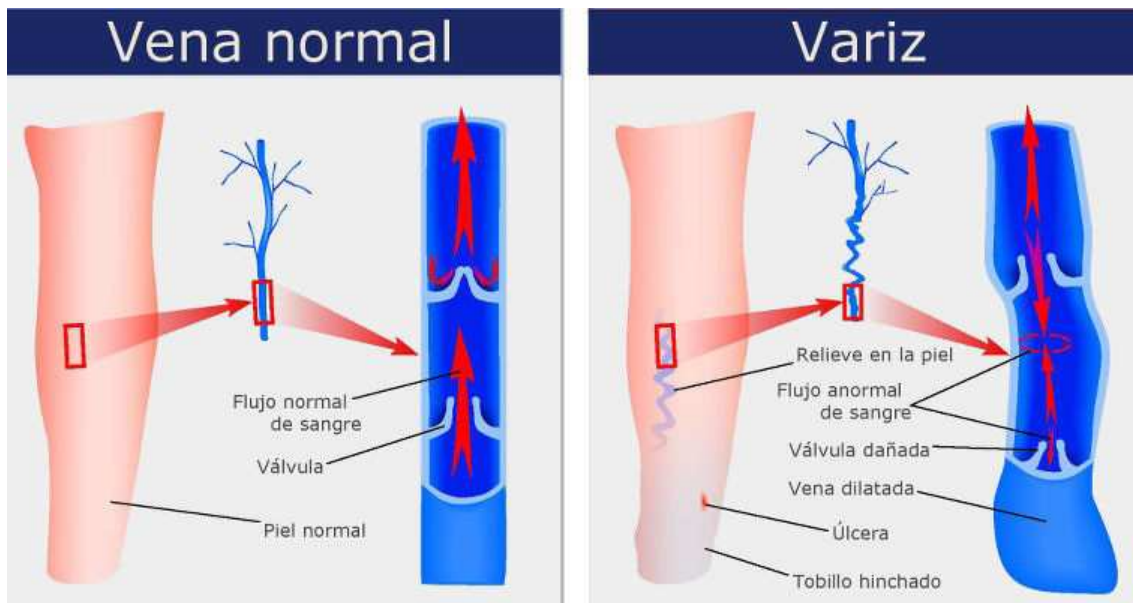
Aunque la arteriosclerosis es por mucho la causa principal de la angina, otras condiciones como los espasmos en la arteria coronaria, anomalías del músculo del corazón mismo, coágulos sanguíneos que obstruyen las arterias, pueden deteriorar la entrega de oxígeno al músculo del corazón

Existen tres tipos de angina:

- **Angina estable:** La angina estable puede ser sumamente dolorosa, pero su aparición es predecible; generalmente es desencadenada por un esfuerzo excesivo o el estrés y se alivia con el descanso.
- **Angina inestable:** La angina inestable es una situación mucho más grave y a menudo es una etapa intermedia entre la angina estable y un ataque cardíaco.
- **Angina de Prinzmetal:** Un tercer tipo de angina, llamado variante o angina de Prinzmetal, es causado por un espasmo de una arteria coronaria. Casi siempre ocurre cuando el paciente está descansando. Latidos del corazón irregulares son comunes, pero el dolor generalmente es aliviado de inmediato con tratamiento.

La angina casi siempre es un resultado de la arteriosclerosis; los factores de riesgo primarios para esta enfermedad son fumar, un nivel insalubre de colesterol, presión arterial alta, un modo de vida sedentario, la diabetes y la obesidad. La edad, el sexo, la historia familiar y los factores psicológicos también desempeñan una función en la angina.

## Varices



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Estas se producen cuando las venas pierden la elasticidad provocando que la sangre fluya en dos direcciones en vez de ir solo hacia el corazón. Las mujeres somos las más propensas a sufrirlas, cuatro veces más que los hombres.

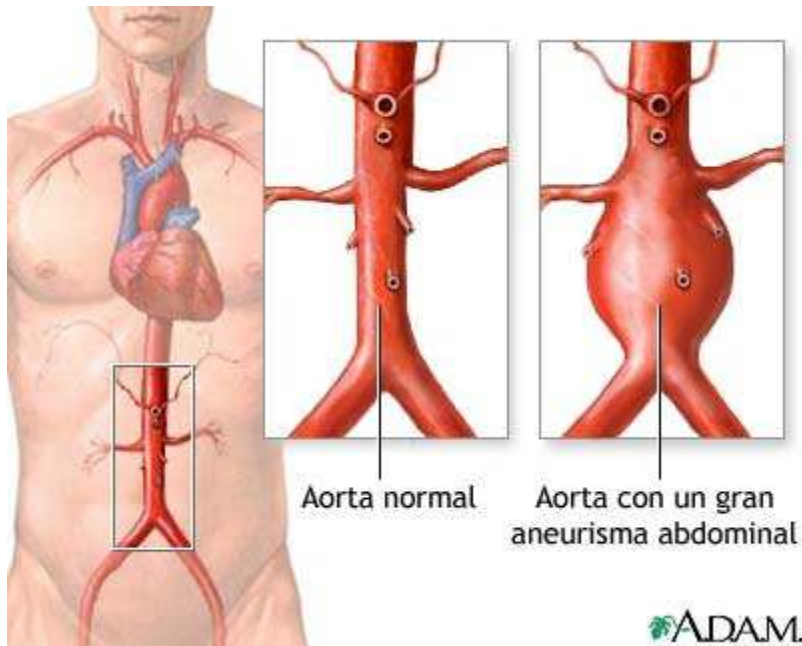
Varicoso significa dilatado en forma anormal e irregular. Las varices primarias, las más comunes, progresan hacia abajo en una o ambas venas de grueso calibre que se ubican cerca de la superficie e las piernas.

Las principales causas son que las paredes venosas se debilitan con el envejecimiento perdiendo elasticidad y por la falla de las válvulas interiores, normalmente, ellas ayudan a mantener el flujo sanguíneo desde las piernas hacia el corazón, pero al abrirse no pueden mantener el flujo hacia arriba y la sangre se estanca.

Entre los síntomas más comunes se presentan dolor y adormecimiento en las piernas, las venas se abultan y en ocasiones se presentan con un tono azulado, la piel que está sobre la vena se vuelve seca e irritada, en cierto casos puede haber sangramiento y pueden aparecer úlceras cerca del tobillo, cuando se sufre algún golpe.

## **Aneurisma Aórtico**





(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

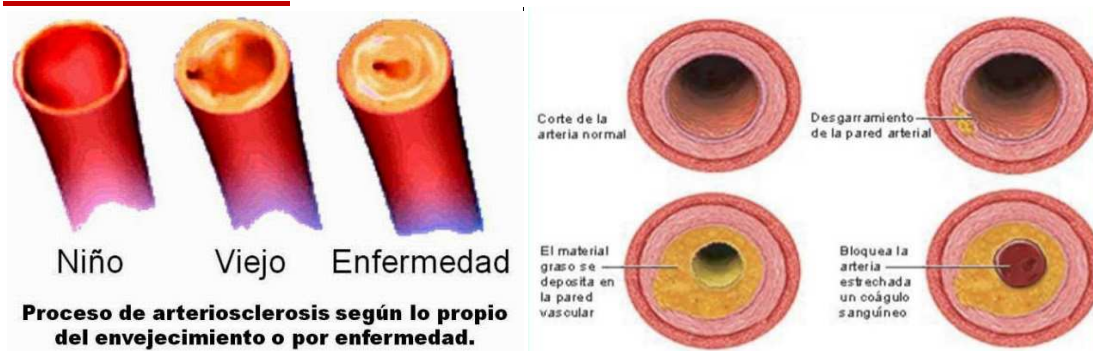
Un aneurisma es una abobamiento o balonamiento de una pared arterial. Generalmente, se produce cuando ésta se debilita o se daña por la acumulación de los depósitos grasos que contienen colesterol. Otros factores que influyen son la presión sanguínea elevada, el hábito de fumar, el sexo masculino, edad de 55 años o más y la historia familiar.

Una vez que la elasticidad ha disminuido, la fuerza de cada latido cardíaco puede hacer que una arteria, se dilate y se tuerza.

Cuando ocurre en la arteria más grande del organismo, la aorta, se produce un aneurisma aórtico abdominal. Su diámetro fluctúa en  $\frac{3}{4}$  y 1 pulgada. Los pequeños aneurismas que tienen menos de 2 pulgadas rara vez se rompen.

El peligro del aneurisma aórtico abdominal es que tenga fugas o se reviente, causando una hemorragia que pone en peligro la vida. Sólo unos pocos sienten dolor en la espalda a medida que su alteración se agranda. La mayoría, en cambio, lleva el problema en forma silenciosa.

## Arteriosclerosis



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Son las arterias estrechadas o bloqueadas. Es a la acumulación de depósitos grasos que contienen colesterol en las paredes internas de las arterias. A medida que la placa se desarrolla, el interior de estos grandes vasos se estrecha, con lo que se reduce el flujo

sanguíneo. Cuando esto ocurre en las arterias coronarias se produce un tipo de dolor en el pecho denominado angina pectoris.

El crecimiento de la placa también determina que la parte interna de estos vasos se vuelva irregular y rugosa. Un desgarro (ruptura) en la placa puede provocar un coágulo sanguíneo. Este, al impedir el flujo de sangre al músculo cardíaco (miocardio) habitualmente causa un ataque al corazón.

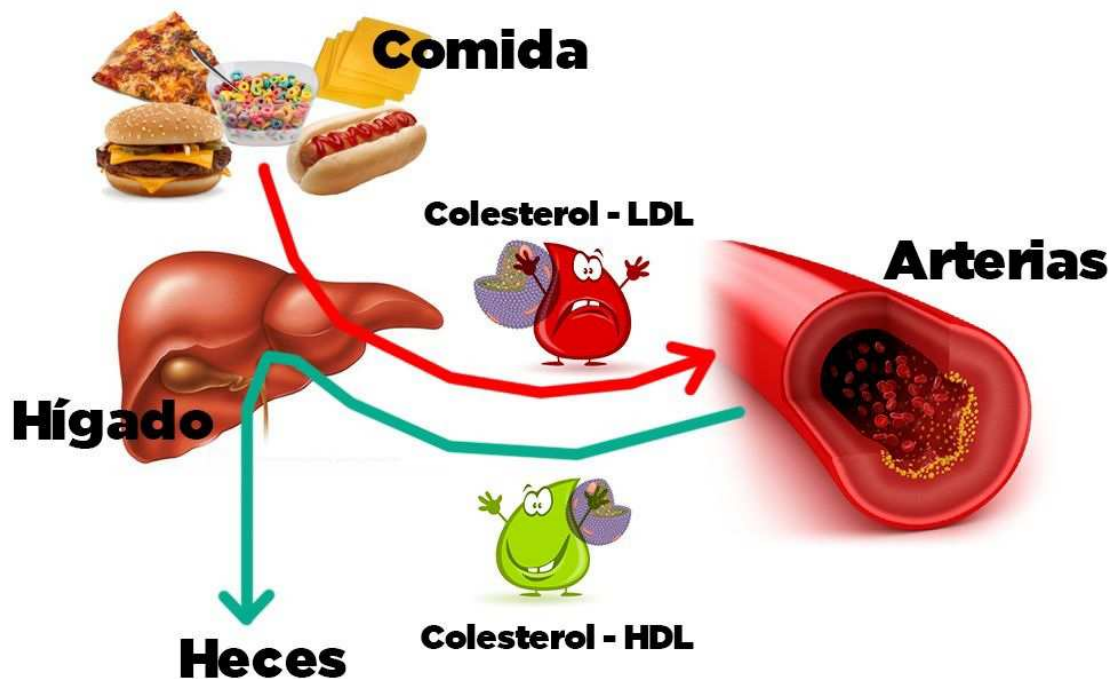
A través de una cirugía a corazón abierto se une una arteria o una vena de otra parte del cuerpo a la arteria estrechada, haciendo una derivación.

Su desarrollo es silencioso e indoloro. Se caracteriza por la formación de depósitos grasos en las paredes de las arterias. Esta acumulación aparecen como protuberancias llamadas placas, las que van aumentando de tamaño y estrechando cada vez más el interior de estos vasos. La consecuencia es que el flujo de sangre disminuye y si esta reducción ocurre en las arterias coronarias, desencadena un dolor llamado angina pectoris.

A medida que crece la placa, las paredes se tornan irregulares y pueden romperse o fisurarse. Entonces, se forma un coágulo cuyo peligroso destino es detener el paso de la sangre o desprenderse y tapar una arteria más adelante.

Si el flujo cesa y deja de irrigar una porción del corazón, se produce un infarto, si sucede lo mismo pero con una parte del cerebro, sobreviene un accidente vascular cerebral.

## Colesterol



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

El colesterol es una sustancia cerosa, como grasa o lípido. Aun cuando muchos lo identifican como un veneno, nadie puede vivir sin él.

Es fundamental para las membranas celulares del organismo, el aislamiento de los nervios y la secreción de algunas hormonas. El hígado lo utiliza para producir ácidos biliares, que ayudan a digerir la comida.

La confusión que rodea a esta sustancia se debe a la forma como muchos emplean la palabra. Colesterol es un término que engloba tanto al que las personas que consumen con los alimentos como al que está en la sangre. Existe en la comida como un lípido de

la dieta y también existe en una forma diferente como un componente natural de los lípidos de la sangre.

Para ser conducido en la sangre, el organismo recubre el colesterol con proteínas llamadas apoproteínas, su misión es transportar tanto al colesterol como a los triglicéridos.

Entre las lipoproteínas están la de baja densidad (LDL), que contiene gran cantidad de colesterol, y la de alta densidad (HDL), que incluye proteína. Muchos llaman al LDL “colesterol malo” y al HDL “colesterol bueno”.

El colesterol sirve como un material de construcción de todas las células del organismo.

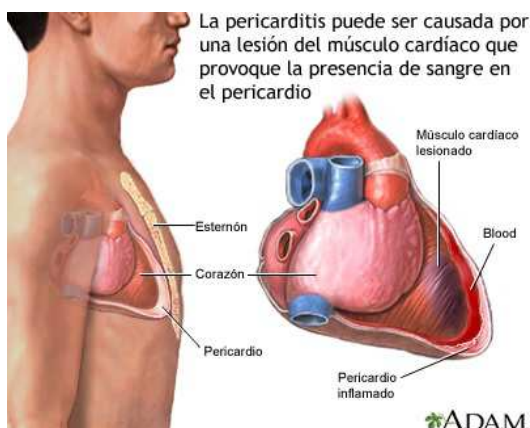
Las partículas de LDL que lo transportan se adhieren a receptores celulares para ser admitidas por ellas. Si hay muchas de estas partículas en la sangre, si las células del hígado no las reciben normalmente o existen muy pocos receptores en este órgano, los tejidos se saturan de colesterol y este se deposita en las paredes arteriales.

La situación puede volverse fea si queda mucho colesterol en las partículas LDL acumuladas en las paredes de las arterias, las que formarán las temidas placas, provocando la estrechez en estos vasos y la arteriosclerosis. En este punto las HDL juegan su “buen” rol. Toman esos depósitos y los llevan al hígado para desecharlos.

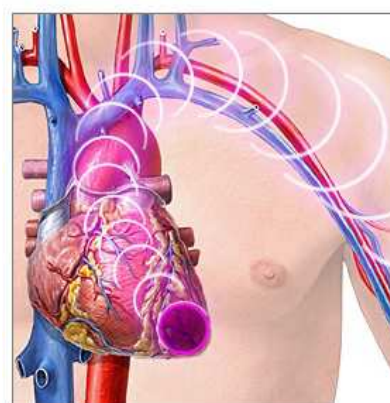
Por eso, un nivel alto de HDL en relación al de LDL puede impedir el desarrollo de esta enfermedad.

El incremento de los lípidos de la sangre puede ser debido a diversas enfermedades, a veces hereditarias, pero en muchas personas la causa exacta se desconoce. Se sabe, sin embargo, que existe una serie de factores de riesgo que favorecen la aparición de hiperlipemia. Entre estos factores tenemos: los antecedentes familiares, la edad del individuo, el sedentarismo y la dieta. De ellos, es de destacar la dieta, ya que está demostrado que la causa más frecuente de hiperlipemia es la alimentación con alto contenido en grasas saturadas y colesterol y rica en calorías.

## Ataque cardíaco



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)



Un ataque cardíaco es una lesión al músculo cardíaco debida a una privación de aporte sanguíneo. Sobreviene cuando se bloquean las arterias que llevan sangre y oxígeno al órgano.

Generalmente, este bloqueo lo produce un coágulo que se forma en una arteria estrechada por acumulación de colesterol y depósitos de grasa. Sin oxígeno, las células son destruidas, causando dolor u opresión, y la función cardíaca se altera.

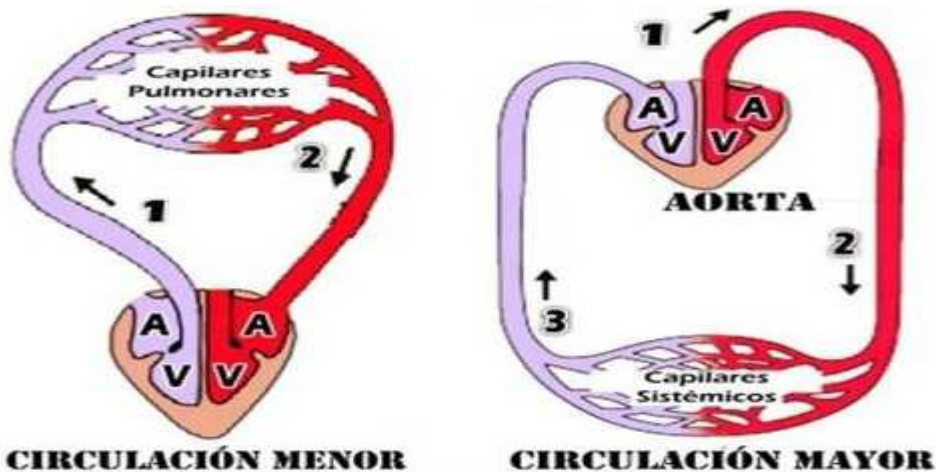


Un ataque al corazón no es un suceso estático, que ocurra de una vez. Es un proceso dinámico que se desarrolla en cuatro a seis horas. Con cada minuto que pasa, mayor cantidad de tejido es privada de oxígeno y se deteriora y muere.

La principal manera de prevenir el daño progresivo es el tratamiento precoz con medicamentos para disolver el coágulo y restablezcan el flujo, sin embargo si no se actúa antes de dos horas los beneficios se reducen sustancialmente.

En los minutos iniciales, un ataque cardíaco también puede desencadenar en una fibrilación ventricular. Este ritmo inestable del corazón produce un latido defectivo, haciendo que la sangre fluya en forma insuficiente a los órganos vitales. Sin un tratamiento puede llevar a una muerte súbita.

## Circulación deficiente



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Se nota cuando camina, después de cierta distancia siente un dolor preciso en su pierna. Se produce siempre en el mismo lugar. Cuando se para y descansa unos cuantos minutos la molestia pasa.

Llamada claudicación intermitente, este trastorno es grave. También lo identificamos como calambre o debilidad, es un signo de que los músculos de las piernas no están recibiendo suficiente oxígeno y nutrientes.

Esta es generalmente causada por la arteriosclerosis, pero estos factores aumentan el riesgo: fumar, ser hombre, tener 60 o más años, tener presión arterial alta, ser obeso, ser sedentario, padecer diabetes.

Con un bloqueo severo, se puede experimentar molestias aun en reposo, luego el tejido privado de oxígeno puede volverse gangrenoso y requerir amputación.

Para determinar la causa del dolor, el médico examina los pulsos en los pies y compara con la presión arterial del brazo con la del tobillo. Si esta última es mucho menor que la del primero, podría significar que las arterias en las extremidades están estrechadas.

Con el mayor ejercicio, para aumentar la circulación y el nivel de oxígeno que llega a los tejidos, y dejar de fumar totalmente, ayudan a llevar el problema pero siempre debe ser visto por un médico.

## Insuficiencia cardíaca



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

El bombeo inoperante disminuye la circulación de sangre del todo el cuerpo y permite que la sangre se acumule en las venas que retornan al corazón.

Usualmente, falla el lado izquierdo. Cuando la boba de este lado comienza a funcionar mal, la sangre se junta en los pulmones, haciendo que se congestionen con líquido. Esto puede provocar falta de aire durante el ejercicio, abatimiento y cansancio, luego falta el aire al estar en la cama y provoca ahogos al medio e la noche.

A medida que los pulmones se congestionan, la bomba derecha también se sobrecarga.

La sangre se acumula en las venas y determina que se hinchen las del cuello. El líquido también suele juntarse en el hígado, en pies y tobillos, hasta manos y dedos pueden retener líquido.

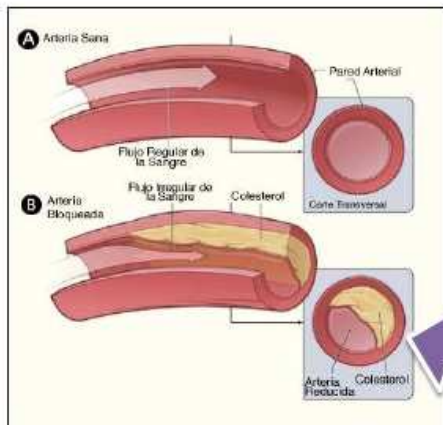
Se produce por arterias coronarias estrechas, infarto al miocardio, las válvulas cardiacas infectadas, abuso crónico de alcohol o drogas y la presión arterial alta no controlada.

## **Hipertensión arterial**

# LA HIPERTENSION ARTERIAL

Se da cuando

El corazón debe incrementar el esfuerzo en el bombeo



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

La presión o tensión arterial es la fuerza que la sangre ejerce sobre la pared de las arterias. Esta presión no es constante en el tiempo sino que varía con los ciclos cardiacos. Cuando el corazón se contrae (sístole), expulsa la sangre hacia la aorta y la presión arterial sube hasta un máximo (presión arterial sistólica). Cuando el corazón se relaja (diástole), la presión arterial desciende hasta un mínimo (presión arterial diastólica).

Además, la presión arterial también varía a lo largo de las 24 horas del día, generalmente relacionándose con las horas de vigilia y sueño. Suele ser más alta al despertar y posteriormente disminuye durante las primeras horas de sueño. Por otro lado, la presión arterial también varía con la edad de la persona, siendo menor en los niños y más alta en los adultos.

Se considera que la tensión arterial es normal cuando está por debajo de 140 mm Hg de sistólica y 90 mm Hg de diastólica en un adulto.

La causa de la hipertensión arterial es desconocida en la mayoría de los casos pero aún así las causas de hipertensión más frecuentes son: los antecedentes familiares, la dieta rica en sal, el sedentarismo, la obesidad, el estrés y la ansiedad las enfermedades renales, los trastornos hormonales, la ingesta excesiva de alcohol, los anticonceptivos orales y otros medicamentos y el abuso de ciertas drogas como la cocaína.

Habitualmente la hipertensión produce daño en la pared de las arterias de forma silenciosa. Algunos pacientes refieren cefalea, mareo y/o decaimiento. La hipertensión produce daño en diferentes órganos, principalmente en el corazón, cerebro, riñón y retina.

## TABLA DE LA TENSIÓN ARTERIAL NORMAL POR EDADES

| EDAD         | PRESIÓN SISTÓLICA |           | PRESIÓN DIASTÓLICA |          |
|--------------|-------------------|-----------|--------------------|----------|
|              | Hombre            | Mujer     | Hombre             | Mujer    |
| 16 - 18 años | 105 - 135         | 100 - 130 | 60 - 86            | 60 - 85  |
| 19 - 24      | 105 - 139         | 100 - 130 | 62 - 88            | 60 - 85  |
| 25 - 29      | 108 - 139         | 102 - 135 | 65 - 89            | 60 - 86  |
| 30 - 39      | 110 - 145         | 105 - 139 | 68 - 92            | 65 - 89  |
| 40 - 49      | 110 - 150         | 105 - 150 | 70 - 96            | 65 - 96  |
| 50 - 59      | 115 - 155         | 110 - 155 | 70 - 98            | 70 - 98  |
| 60 o más     | 115 - 160         | 115 - 160 | 70 - 100           | 70 - 100 |

Igual que en los análisis, esto son valores de referencia, la última palabra, la tiene su médico.

## CONTAMINACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



*(Se publicaran diversos temas que nos envían diversas revistas científicas y la Unión Europea).*

## **Estas son las 22 empresas más contaminantes de Asturias**

Un informe del Observatorio de la Sostenibilidad revela que las cinco máximas emisoras de la región acaparan el 95% del CO<sub>2</sub> que expulsan las estaciones fijas a la atmósfera





CENTRAL TÉRMICA DE HC EN ABONO

La escasez de lluvia en los últimos meses ha disparado los niveles de contaminación en Asturias y ha generado un acalorado debate sobre la necesidad de tomar medidas para corregir la situación actual. Las administraciones han recogido el guante y han anunciado medidas encaminadas a reducir la polución. En este contexto, el Observatorio de la Sostenibilidad ha presentado un informe con luces y sombras sobre la evolución de la contaminación en los últimos años. Asturias es la comunidad autónoma en la que más se han contenido las emisiones desde 1990, pero pese a ello todavía es la segunda que más CO<sub>2</sub> emite a la atmósfera. Tres empresas representan el 73,43% de las emisiones fijas regionales y cinco el 95% del total.

De todas ellas, Hidrocantábrico es la empresa con mayores emisiones (10.506.000 Tm eq C, la unidad utilizada en el estudio para medir la polución) y un 47% de contribución al total regional de fuentes fijas. Estas fuentes fijas son las que producen energía, la siderurgia, la industria del petróleo, las cementeras y otras instalaciones industriales y a ellas hay que sumar las fuentes de emisión difusas (transporte, hogares, servicios, agricultura...). El CO<sub>2</sub> que lanza HC a la atmósfera casi duplica al segundo productor de la región, ArcelorMittal.

Las cinco máximas emisoras asturianas que acaparan el 95,22% (21.238.166 Tm eq C) de las emisiones fijas son las citadas Hidrocantábrico, ArcelorMittal y Gas Natural-FENOSA, Iberdrola y Cementos Tudela Veguín. Las tres instalaciones más importantes, dos de ellas de generación energética con carbón (Hidrocantábrico S.A - Aboño 1 y 2, en Gijón, Hidrocantábrico, S.A. - Soto Ribera 1, 2 y 3, en Ribera de Arriba) y la siderúrgica ArcelorMittal España, sumando las factorías de Avilés y Gijón, representan por si solas el 73,43% de las emisiones regionales.

| Accionista principal   | emisiones verificadas 2015 |
|--|----------------------------|
| Hidrocantábrico  | 10.506.460                 |
| ArcelorMittal  | 5.907.100                  |
| Gas Natural Fenosa   | 1.786.748                  |
| Iberdrola  | 1.761.226                  |
| Cementos Tudela Veguin   | 1.276.632                  |
| EDP Cogeneración, SL (antes "Hidrocantábrico Cogeneración, SL" - antigua: Sidergas, SAU) | 336.913                    |
| Cogeneración de Navia  | 139.016                    |
| Saint-Gobain   | 124.987                    |
| Alcoa  | 124.826                    |
| Hidrocantábrico  | 114.508                    |

OBSERVATORIO DE LA SOSTENIBILIDAD - LAS DIEZ EMPRESAS MÁS CONTAMINANTES DE ASTURIAS

El informe también recoge que las instalaciones de Aboño 1 y 2 son las más contaminantes de todo el país, por delante de las de Endesa en Galicia y Andalucía, y que el cuarto lugar de esa clasificación lo ocupan las plantas de Arcelor en Avilés y Gijón. Esta es la lista completa de las 22 empresas más contaminantes de Asturias:

1. Hidrocantábrico
2. ArcelorMittal
3. Gas Natural Fenosa
4. Iberdrola
5. Cementos Tudela Veguín
6. EDP Cogeneración
7. Cogeneración de Navia
8. Saint-Gobain
9. Alcoa
10. Celulosas de Asturias
11. Cogeneración (Corporación Alimentaria Peñasanta)
12. Fertiberia
13. Calera de San Cucao
14. Dupont
15. Industrial Química del Nalón
16. Industrias Doy
17. Planta Cogeneración en Fábrica Cementos Tudela Veguín
18. Asturiana de Zinc
19. RHI Refractories, SL (antigua RHI Refractories España SA.)
20. Refractaria
21. Hospital Central de Asturias
22. Enagás

### Datos nacionales

El mismo estudio señala que diez empresas emiten el 28% de todos los gases de efecto invernadero en España. Destacan las eléctricas, cementeras y empresas de hidrocarburos, entre las que se encuentran, por orden de más a menos

contaminantes, Endesa, Repsol (incluyendo Petronor), Gas Natural Fenosa, Hidrocantábrico, ArcelorMittal, E.ON, Cepsa, Cemex, Iberdrola y Cementos Portland.



REPSOL TARRAGONA - (Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

## **ALPUJARRAS ALMEREINSE**

Este y otros artículos, estará dedicado a la flora y fauna de las Alpujarras Almeriense, son entornos naturales, que creo debemos prestar una gran atención y proteger su deterioro, tanto por parte del ser humano, como por falta de prestar la debida atención en su conservación por parte de la Administración.



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Su situación geográfica, se centra en las faldas de Sierra Nevada, moteado por diminutos pueblos encalados en blanco se encuentra la Alpujarra Almeriense. Una comarca por la que discurre el Río Andarax y especies que han dado riqueza a esta zona como los parrales, el almendro y los cerezos.

En sus pueblos, que arañan las laderas, podemos ver campos de cultivo que suben por las laderas de la montaña y que culminan en las frías cumbres de Sierra Nevada.

Su arquitectura hace de la Alpujarra un lugar único. Muchos de estos hitos, como el cultivo en bancales, el urbanismo y la arquitectura, tienen impregnados en sí, el paso del asentamiento árabe por esta Comarca.





(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)



**Rosa Fuentes Justicia.- Téc. Forestal y de medio ambiente.-Agente de desarrollo en turismo rural.—Quiromasajista**

Este artículo, ¡que en honor a la verdad! Le debería llamar: Exposición de fotografías de la naturaleza, toda esta belleza, junto con otras que guardo para su publicación en las próximas revistas, se la debemos a: Rosa Fuentes Justicia, todo el contenido es de ella, yo solo tuve que “copiar y pegar”, gracias amiga por regalarnos tanta belleza.

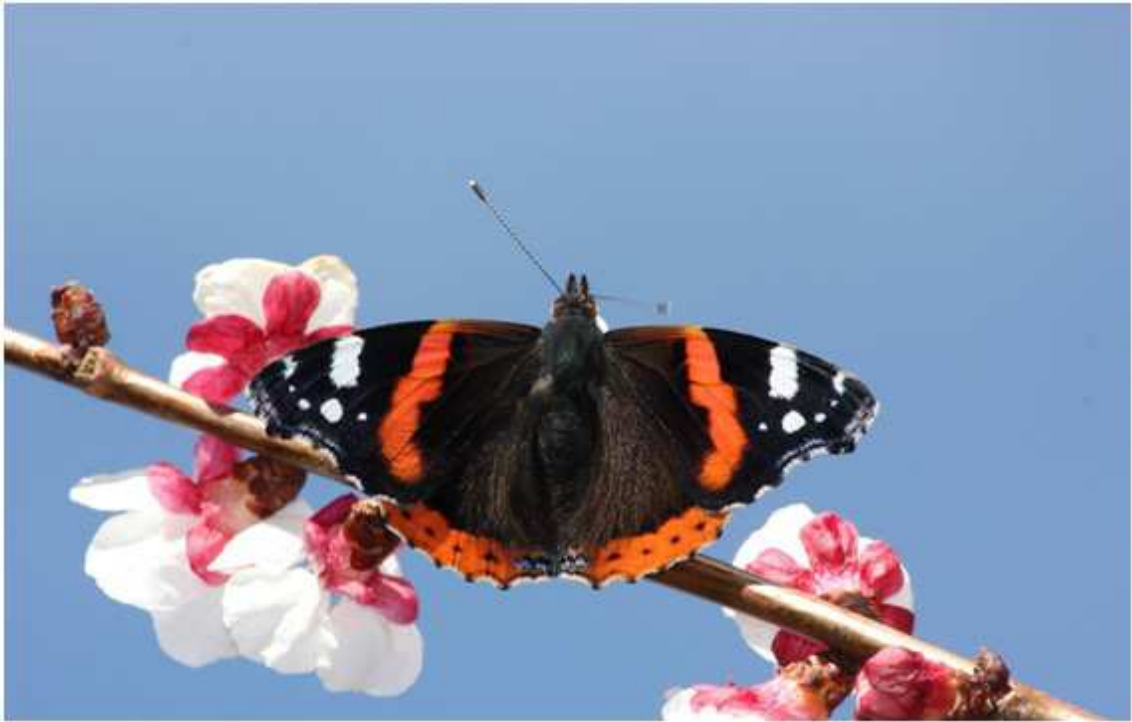
Es justo decir, que esto se encuentra en las Alpujarras Almeriense, en el Municipio de Laujar de Andarax











Vanessa atalanta. La bella ortiguera a la que resulta fácil ver durante estos días libando néctar en los frutales recién florecidos. Sierra Nevada, Alpujarra almeriense.



Hembra de Cplotis





Recuerdo tu llegada como un reencuentro. Ahora que crecen los anillos y medrones, ahora que se endurecen los élitros y la concha se hace más pesada, veo la madurez asomada a tu rostro de niña. Hoy mi hermana Mar Verdejo cumple años, hoy los árboles y el mar están de fiesta. ¡Felicidades preciosa!



**Rosa Fuentes Justicia** Recuerdo con añoranza las esperas en estaciones de trenes y autobuses en mis tiempos de estudiante; estudiar era el pretexto para vivir y vivir lo era para crecer. El presupuesto no llegaba para comprar muchos libros y releía una y otra



vez la caverna, Siddharta, el lobo estepario o rayuela. Había algo que me hacía disfrutar cada minuto de espera, transeúntes y viajeros escondían curiosas historias bajo sus rostros y atuendos. Yo las llenaba de palabras y dotaba su imagen de aconteceres diarios; grotescos, heroicos a veces, interesantes o vulgares.

Algunos de aquellos personajes a los que nunca conocí, forman parte de mi pasado tanto como el más tangible de mis amigos. Los extraño y espero encontrarlos algún día.



Satyrium spini.



Hipparchia alcyone







## DERECHO Y SENTENCIAS

*(En este apartado, podrán encontrar: Sentencias, artículos doctrinales y, comentarios sobre diversas leyes que más puedan afectar a las personas que hagan servir los servicios de la Sanidad y, el disfrute del Medio Ambiente).*

LEYES 39/2015 Y 40/2015 PREGUNTAS FRECUENTES

### 5 1 Consideraciones previas

Este documento informativo proporciona respuestas a preguntas frecuentes relativas a la Ley 39/2015, de 1 de octubre, de Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas y a la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del sector Público.

El objetivo del documento es servir de herramienta de apoyo a los responsables de las Administraciones Públicas para facilitarles la aplicación e implementación de las obligaciones recogidas en las citadas Leyes. Para ello, su contenido incluye tanto citas explícitas de los textos, como explicaciones y contenidos complementarios. Su carácter es

meramente informativo y en ningún caso supone interpretación con efectos jurídicos.

Se presta particular atención a aquellos aspectos de ambas leyes más estrechamente ligados con las tecnologías de la información.

## 2 Cuestiones Generales

### 2.1. ¿Qué objeto tienen las leyes?

La **Ley 39/2015**, de 1 de octubre, de Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas tiene por objeto regular el procedimiento administrativo común a todas las Administraciones Públicas, incluyendo el sancionador y el de reclamación de responsabilidad de las Administraciones Públicas, los requisitos de validez y eficacia de los actos administrativos, así como los principios a los que se ha de ajustar el ejercicio de la iniciativa legislativa y la potestad reglamentaria.

La **Ley 40/2015**, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del sector Público, establece y regula las bases del régimen jurídico de las Administraciones Públicas, los principios del sistema de responsabilidad de las Administraciones Públicas y de la potestad sancionadora, así como la organización y funcionamiento de la Administración General del Estado y de su sector público institucional para el desarrollo de sus actividades.

### 2.2. ¿Cuáles son los aspectos más destacados en materia de Administración Electrónica?

Las Leyes 39/2015 y 40/2015 recogen aspectos significativos de la relación electrónica entre las Administraciones y el interesado. Cabe destacar los siguientes aspectos:

- Derechos de las personas en sus relaciones con las AA.PP.
  - Derechos del interesado en el procedimiento administrativo.
  - Derecho y obligación de relacionarse electrónicamente con las AA.PP.
  - Asistencia al interesado en la utilización de los medios electrónicos.
- Registros electrónicos de apoderamientos.
  - 6 • Sistemas de identificación de los interesados y mecanismos de firma electrónica.
- Notificaciones electrónicas.
- Documentos electrónicos: emisión y remisión de documentos. Archivo electrónico.
- Punto de Acceso General Electrónico.
- Registro Electrónico General.



### 3. **Ámbito de aplicación e implantación de las Leyes 39 y 40**

#### 3.1. **¿Cuál es el ámbito subjetivo de aplicación de estas leyes?**

El ámbito de aplicación de las Leyes 39/2015 y 40/2015 es el conjunto del sector público, integrado por:

- La Administración General del Estado.
- Las Administraciones de las Comunidades Autónomas.
- Las Entidades que integran la Administración Local.
- El sector público Institucional.

No obstante algunos de los preceptos de estas leyes son solo aplicables a la Administración General del Estado.

#### 3.2. **¿Quiénes son los obligados a relacionarse electrónicamente con las Administraciones?**

Los colectivos que señala el artículo 14.2, es decir, los siguientes sujetos:

- a) Las personas jurídicas.
- b) Las entidades sin personalidad jurídica.
- c) Quienes ejerzan una actividad profesional para la que se requiera colegiación obligatoria, para los trámites y actuaciones que realicen con las Administraciones Públicas en ejercicio de dicha actividad profesional. En todo caso, dentro de este colectivo se entenderán incluidos los notarios y registradores de la propiedad y mercantiles.
- d) Quienes representen a un interesado que esté obligado a relacionarse electrónicamente con la Administración.
- e) Los empleados de las Administraciones Públicas para los trámites y actuaciones que realicen con ellas por razón de su condición de empleado público, en la forma en que se determine reglamentariamente por cada Administración.

Además, según el artículo 14.3, reglamentariamente las Administraciones Públicas podrán establecer otros sujetos con obligación de mantener relación electrónica con ellas.

#### 7 3.3. **¿Son las Leyes 39/2015 y 40/2015 de aplicación a la relación entre Administraciones?**

Sí. Son personas jurídicas y además el artículo 3.2 de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, señala expresamente que las Administraciones Públicas se relacionarán entre sí y con sus órganos, organismos públicos y entidades vinculados o dependientes, a través de medios electrónicos.

### **3.4. ¿Se aplican las Leyes 39/2015 y 40/2015 a los documentos, actos y expedientes internos de la Administración Pública?**

Sí. De acuerdo con el artículo 26 de la Ley 39/2015 los documentos administrativos serán emitidos por escrito, a través de medios electrónicos. De acuerdo con el artículo 36, los actos administrativos se producirán por escrito a través de medios electrónicos, a menos que su naturaleza exija otra forma más adecuada de expresión y constancia. De acuerdo al artículo 70 de la Ley 40/2015 los expedientes tendrán formato electrónico, y se compondrán de acuerdo al Esquema Nacional de Interoperabilidad y sus Normas Técnicas, cuya base jurídica se encuentra en el artículo 156 de la Ley 40/2015.

## **4 Oficinas de Registro**

### **4.1. ¿Qué papel tendrán las Oficinas de Registro?**

Las nuevas leyes administrativas fomentan la digitalización de la sociedad. No obstante, la brecha digital todavía es un reto y por ello, las leyes contemplan la transformación de las Oficinas de Registro en Oficinas de Asistencia en materia de registros (art 16. y Disposición Transitoria Segunda de la Ley 39/2015). En estas nuevas oficinas, las personas serán asistidas por un funcionario para realizar sus trámites por la vía electrónica (art. 12 de la Ley 39/2015). Para ese proceso de integración a desarrollar hasta 2018, la disposición transitoria segunda establece que durante el primer año (2 octubre 2016- 1 octubre 2017) se podrán mantener los registros existentes y durante el segundo año (2 octubre 2017- 1 octubre 2018) se dispondrá de cómo máximo un registro por Ministerio u organismo público.

Por lo tanto, a partir del 2 de octubre de 2017, todas las oficinas de registro se transforman ex lege en oficinas de asistencia en materia de registro de los ministerios o de sus organismos.

Por lo tanto, las Oficinas de asistencia en materia de registros adquirirán un protagonismo esencial en el procedimiento administrativo, debiendo digitalizar la documentación que se presenta por Registro, conforme establece el artículo 16 de la Ley 39/2015.

### **4.2. ¿Es obligada la asistencia al interesado en el uso de medios electrónicos?**

Sí, tal y como establece el artículo 13.b) de la Ley 39/2015, las personas tienen derecho a ser asistidas en el uso de medios electrónicos en sus relaciones con las Administraciones Públicas. En cualquier caso, la Ley presta especial atención a los interesados que no están obligados a relacionarse a través de medios electrónicos con las AA.PP, sin perjuicio de la posibilidad de asistencia a los obligados por los canales que se determinen.

8 En efecto, el art. 12.1 de la Ley 39/2015 indica que las AA.PP. deberán garantizar que los interesados pueden relacionarse con la Administración a través de medios electrónicos.

Por otro lado, el apartado 2 del mismo artículo dice que las AA.PP. asistirán en el uso de medios electrónicos a los interesados no incluidos en los apartados 2 y 3 del art. 14 que así lo soliciten, especialmente en lo referente a la identificación y firma electrónica.

**4.3. ¿Son las Oficinas para la Asistencia en Materia de Registros el único medio para la asistencia al interesado en el uso de medios electrónicos?**

No. El art. 12.1 de la Ley 39/2015 indica que las AA.PP. pondrán a disposición de los interesados los canales de acceso que sean necesarios.

**4.4. ¿El funcionamiento de las Oficinas de Registro se ve afectado por la declaración de un día inhábil?**

De acuerdo con el artículo 30.8 de la Ley 39/2015, la declaración de un día como un día inhábil a efectos de cómputo de plazos no determina por sí sola el funcionamiento de los centros de trabajo de las Administraciones públicas, la organización del tiempo de trabajo ni el acceso de los ciudadanos a los registros. El artículo 31 no impide abrir las oficinas en días inhábiles, además el artículo 31.2 b) regula el efecto de presentar documentos en día inhábil, por lo que, sensu contrario, es posible esa presentación.

**4.5. ¿Está obligada la oficina de registro a admitir cualquier escrito o solicitud que presente el ciudadano?**

La oficina de registro tiene la obligación de admitir cualquier escrito y comunicación que se presente siempre que vaya dirigido a un órgano de una Administración Pública.

**4.6. ¿Qué deben hacer las Oficinas de Registro con los documentos que presenten los ciudadanos en formato papel?**

Los documentos presentados de manera presencial ante las Administraciones Públicas, deberán ser digitalizados, de acuerdo con lo previsto en el artículo 27 de la Ley 39/2015 y demás normativa aplicable, por la oficina de asistencia en materia de registros en la que hayan sido presentados para su incorporación al expediente administrativo electrónico, devolviéndose los originales al interesado, sin perjuicio de aquellos supuestos en que la norma determine la custodia por la Administración de los documentos presentados o resulte obligatoria la presentación de objetos o de documentos en un soporte específico no susceptibles de digitalización.

**4.7. ¿Cómo se debe llevar a cabo la digitalización de los documentos que presenten los ciudadanos en formato papel?**

Tal y como señala el artículo 27.3.b) de la Ley 39/2015, se entiende por digitalización, el proceso tecnológico que permite convertir un documento en soporte papel o en otro soporte no electrónico en un fichero electrónico que contiene la imagen codificada, fiel e íntegra del documento.



9 En el mismo artículo, la ley señala las reglas que se tienen que respetar para garantizar la identidad y contenido de las copias electrónicas (o en papel), y por tanto su carácter de copias auténticas. En este sentido, las Administraciones Públicas deberán ajustarse a lo previsto en el Esquema Nacional de Interoperabilidad, el Esquema Nacional de Seguridad y sus normas técnicas de desarrollo, así como a las siguientes reglas contempladas en el propio artículo 27.

**4.8. ¿Qué deben hacer las Oficinas de Registro con los documentos que presenten alguno de los obligados a relacionarse electrónicamente con las Administraciones Públicas?**

Si alguno de estos sujetos obligados a la relación electrónica presentase una solicitud presencialmente, se le advertirá que la ley señala que se les requerirá para que la subsanen a través de su presentación electrónica (art. 68.4 LPA), y se considerará como fecha de presentación de la solicitud aquella en haya sido realizada la subsanación, de modo que la solicitud presencial produce efectos desde la subsanación y no la de su presentación presencial. (artículo 68.4 LPA).

**4.9. ¿Hay que archivar los documentos presentados en formato papel?**

Como regla general, los documentos en papel, una vez digitalizados, se devuelven al interesado por lo que no es necesario su archivo.

**4.10. ¿Cuál es el modo de actuar en registro si se presenta un ciudadano con los documentos en un Pendrive ?**

De acuerdo al artículo 16.5 de la Ley 39/2015, si una norma determina la obligatoriedad de presentar documentos en un soporte específico no susceptible de digitalización, como un PenDrive éste tendrá que ser aceptado en la oficina en materia de registro.

**4.11. ¿Debe haber un Registro Electrónico General en cada Administración?**

Sí. En el plazo máximo de octubre de 2018, cada Administración deberá disponer de un Registro Electrónico General en el que se hará el correspondiente asiento de todo documento que sea presentado o que se reciba en cualquier órgano administrativo, organismo público o entidad vinculado o dependiente de ésta. También se podrá anotar en el mismo, la salida de los documentos oficiales dirigidos a otros órganos o particulares (Art.16.1. Ley 39/2015).

La disposición transitoria segunda de la Ley 39/2015 señala que mientras no entren en vigor las previsiones relativas al registro electrónico, en el ámbito de la Administración General del Estado se aplicarán las siguientes reglas:

- a) Durante el primer año, tras la entrada en vigor de la Ley, podrán mantenerse los registros en el momento de la entrada en vigor de esta ley.

b) Durante el segundo año, tras la entrada en vigor de la Ley, se dispondrá como máximo, de un registro electrónico por cada Ministerio, así como de un registro electrónico por cada Organismo público.”

10 4.12. **¿Los Registros Electrónicos de las Administraciones Públicas han de ser interoperables?**

Sí. Los registros electrónicos de todas las Administraciones deberán ser plenamente interoperables. Ello implica que se debe garantizar su compatibilidad informática e interconexión para permitir la transmisión telemática de los asientos registrales y de los documentos que se presenten en cualquiera de los registros (Art.16.4. Ley 39/2015).

## 5 Documentos administrativos

5.1. **¿Pueden producirse documentos administrativos en formato papel?**

No, a menos que su naturaleza exija otra forma más adecuada de expresión y constancia, las Administraciones Públicas emitirán los documentos administrativos por escrito, a través de medios electrónicos, tal y como señala la Ley 39/2015 en su artículo 26.

5.2. **¿Tiene el ciudadano derecho a presentar la documentación en papel?**

Sí, el ciudadano, entendido como persona física no incluida entre los colectivos del artículo 14.2 de la Ley 39/2015, tiene derecho a presentar su solicitud en papel y corresponde a la Administración Pública su conversión a formato electrónico, a través de las oficinas de asistencia en materia de registros que, si bien deben incentivar el uso de los medios electrónicos, no pueden imponer al ciudadano (persona física no obligada) su uso con carácter obligatorio. Además, la Administración Pública deberá asistir en la utilización de los mecanismos electrónicos al ciudadano (persona física no obligada) que así lo reclame. (Art.12.3. Ley 39/2015).

5.3. **¿Los ciudadanos pueden aportar copias de documentos en sus solicitudes?**

Las Administraciones no exigirán a los interesados documentos originales salvo que, con carácter excepcional, la normativa reguladora aplicable establezca lo contrario. (Art. 28. Ley 39/2015).

Excepcionalmente, cuando la relevancia del documento en el procedimiento lo exija o existan dudas derivadas de la calidad de la copia, las Administraciones podrán solicitar de manera motivada el cotejo de las copias aportadas por el interesado, para lo que podrán requerir la exhibición del documento o de la información original. (Art. 28. Ley 39/2015).

5.4. **¿Quiénes pueden expedir copias auténticas en las Administraciones Públicas**

Cada Administración Pública determinará los órganos que tengan atribuidas las competencias de expedición de copias auténticas de los documentos públicos administrativos o privados. En estas copias, cualquiera que sea su soporte, quedará garantizada la identidad del órgano que la ha realizado y su contenido.

A estos efectos, la Administración General del Estado, las Comunidades Autónomas y las Entidades Locales podrán realizar copias auténticas mediante funcionario habilitado o mediante actuación administrativa automatizada.

11 No obstante, la expedición de copias auténticas de documentos públicos notariales, registrales y judiciales, así como de los diarios oficiales, se regirá por su legislación específica. (artículo 27 LPA).

**5.5. ¿Cómo se realizan las copias auténticas de los documentos públicos administrativos o de los privados que aporten los ciudadanos?**

El artículo 27.1 de la Ley 39/2015 establece que las AAPP podrán hacer copias auténticas mediante funcionario habilitado o mediante actuación administrativa automatizada, y que se deberá mantener un registro actualizado de funcionarios habilitados para la expedición de copias. Ese registro debe ser plenamente interoperable y estar conectado con el resto de las AAPP a efectos de comprobar la validez de la habilitación.

Además, el mismo artículo, se señalan otros aspectos relevantes del proceso de creación de una copia auténtica. Para garantizar la identidad y contenido de las copias electrónicas o en papel, y por tanto su carácter de copias auténticas, las Administraciones Públicas deberán ajustarse a lo previsto en el Esquema Nacional de Interoperabilidad, el Esquema Nacional de Seguridad y sus normas técnicas de desarrollo, así como a las siguientes reglas:

- a) Las copias electrónicas de un documento electrónico original o de una copia electrónica auténtica, con o sin cambio de formato, deberán incluir los metadatos que acrediten su condición de copia y que se visualicen al consultar el documento.
- b) Las copias electrónicas de documentos en soporte papel o en otro soporte no electrónico susceptible de digitalización, requerirán que el documento haya sido digitalizado y deberán incluir los metadatos que acrediten su condición de copia y que se visualicen al consultar el documento.
- c) Las copias en soporte papel de documentos electrónicos requerirán que en las mismas figure la condición de copia y contendrán un código generado electrónicamente u otro sistema de verificación, que permitirá contrastar la autenticidad de la copia mediante el acceso a los archivos electrónicos del órgano u Organismo público emisor.
- d) Las copias en soporte papel de documentos originales emitidos en dicho soporte se proporcionarán mediante una copia auténtica en papel del documento electrónico que se encuentre en poder de la

Administración o bien mediante una puesta de manifiesto electrónica conteniendo copia auténtica del documento original.

Finalmente, se puede destacar que del sentido de la ley se desprende la desaparición de la necesidad de la “copia compulsada”, puesto que todas las copias electrónicas son copias auténticas y, como indica el artículo 27.2, las copias auténticas tendrán la misma validez y eficacia que los documentos originales.

#### **5.6. ¿Deben incorporarse metadatos a los documentos convertidos a formatos electrónicos?**

Cada documento convertido a formato electrónico debe incorporar los metadatos correspondientes para asegurar su validez y permitir su tratamiento automatizado.

12 Para ser considerados válidos, los documentos electrónicos administrativos deberán:

- a) Contener información de cualquier naturaleza archivada en un soporte electrónico según un formato determinado susceptible de identificación y tratamiento diferenciado.
- b) Disponer de los datos de identificación que permitan su individualización, sin perjuicio de su posible incorporación a un expediente electrónico.
- c) Incorporar una referencia temporal del momento en que han sido emitidos.
- d) Incorporar los metadatos mínimos exigidos\*.
- e) Incorporar las firmas electrónicas que correspondan de acuerdo con lo previsto en la normativa aplicable.

Se considerarán válidos los documentos electrónicos, que cumpliendo estos requisitos, sean trasladados a un tercero a través de medios electrónicos. (Art.26.2. Ley 39/2015).

\* (De acuerdo con la Norma Técnica de Interoperabilidad de Digitalización de Documentos, aprobada por Resolución de 19 de julio de 2011 (BOE de 30 de julio), de la Secretaría de Estado para la Función Pública)

#### **5.7. ¿Está obligado el ciudadano a presentar documentos elaborados por las Administraciones Públicas?**

El art. 28 de la ley 39/2015 regula el derecho del interesado a no presentar documentos elaborados por las Administraciones.

En concreto se señala que los interesados no estarán obligados a aportar documentos que hayan sido elaborados por cualquier Administración, con independencia de que la presentación de los citados documentos tenga carácter preceptivo o facultativo en el procedimiento de que se trate, siempre que el interesado haya expresado su consentimiento a que sean consultados o recabados



dichos documentos. Se presumirá que la consulta u obtención es autorizada por los interesados salvo que conste en el procedimiento su oposición expresa o la ley especial aplicable requiera consentimiento expreso.

En ausencia de oposición del interesado, las Administraciones Públicas deberán recabar los documentos electrónicamente a través de sus redes corporativas o mediante consulta a las plataformas de intermediación de datos u otros sistemas electrónicos habilitados al efecto.

Excepcionalmente, si las Administraciones Públicas no pudieran recabar los citados documentos, podrán solicitar nuevamente al interesado su aportación.

## 13 6 Archivo

### 6.1. ¿Se pueden eliminar los documentos digitalizados?

La eliminación de los documentos digitalizados deberá seguir los procedimientos previstos en la Ley 16/1985, de 25 de junio, del Patrimonio Histórico Español y la normativa específica sobre **Archivos**, dado que las Leyes 39/2015 y 40/2015 no establecen una regulación diferente ni específica al respecto.

### 6.2. ¿Se pueden eliminar los originales de los documentos digitalizados?

La disposición transitoria primera de la Ley 39/2015 señala, en lo que respecta al archivo de documentos que, el archivo de los documentos correspondientes a procedimientos administrativos ya iniciados antes de la entrada en vigor de la presente Ley, se regirán por lo dispuesto en la normativa anterior. Siempre que sea posible, los documentos en papel asociados a procedimientos administrativos finalizados antes de la entrada en vigor de esta Ley, deberán digitalizarse de acuerdo con los requisitos establecidos en la normativa reguladora aplicable.

### 6.3. ¿Cuántos archivos electrónicos únicos existirán en las AA.PP.?

En el plazo máximo de octubre de 2018, cada Administración Pública mantendrá un archivo electrónico único de los documentos que correspondan a procedimientos finalizados en un formato que permita garantizar la autenticidad, integridad y conservación del documento.

### 6.4. ¿De cuántos archivos electrónicos puede disponer un departamento a los dos años de la entrada en vigor de la Ley?

La disposición transitoria segunda de la Ley 39/2015 señala que mientras no entren en vigor las previsiones relativas al archivo electrónico único, en el ámbito de la Administración General del Estado se aplicarán las siguientes reglas:

- c) Durante el primer año, tras la entrada en vigor de la Ley, podrán mantenerse archivos existentes en el momento de la entrada en vigor de esta ley.

- d) Durante el segundo año, tras la entrada en vigor de la Ley, se dispondrá como máximo, de un archivo electrónico por cada Ministerio.

## 7 Notificaciones electrónicas

### 7.1. ¿Cuándo las Administraciones Públicas deben notificar al interesado en formato papel?

Sólo en algunos casos. Cuando estén dirigidas a las personas físicas no obligadas a relacionarse electrónicamente con las Administraciones de acuerdo con el artículo 14.2 de la Ley 39/2015 o reglamentariamente, deberán producirse, además de por la vía electrónica, en soporte papel.

### 14 7.2. ¿En qué supuestos pueden las Administraciones practicar las notificaciones por medios no electrónicos aun cuando los interesados estén obligados a recibirlas por medios electrónicos?

Las Administraciones podrán practicar las notificaciones por medios no electrónicos en los siguientes supuestos, tal y como recoge el artículo 41 de la Ley 39/2015:

- a) Cuando la notificación se realice con ocasión de la comparecencia espontánea del interesado o su representante en las oficinas de asistencia en materia de registro y solicite la comunicación o notificación personal en ese momento.
- b) Cuando para asegurar la eficacia de la actuación administrativa resulte necesario practicar la notificación por entrega directa de un empleado público de la Administración notificante.

### 7.3. ¿Dónde puede el interesado acceder a sus notificaciones?

Dependiendo de las vías que haya implantado la Administración notificante, los interesados podrán acceder a las notificaciones desde:

- a) El Punto de Acceso General (PAG) electrónico de la Administración, que funcionará como un portal de acceso. (Art. 43. Ley 39/2015).
- b) Sede electrónica de la Administración notificante.
- c) Dirección Electrónica Habilitada (DEH), si se trata de un sujeto obligado por el artículo 14.2 de la Ley 39/2015 o un sujeto no obligado que así lo desee, y si la Administración notificante se ha adherido al sistema.
- d) Mediante comparecencia espontánea del interesado en las oficinas de asistencia en materia de registro

### 7.4. ¿Cómo puede la Administración cumplir con la obligación de notificar electrónicamente a los sujetos previstos en el artículo 14.2 de la Ley 39/2015?

Tal y como señala el artículo 43 de la Ley 39/2015, las notificaciones por medios electrónicos se practicarán mediante comparecencia en la sede electrónica de la Administración u Organismo actuante, a través de la dirección electrónica habilitada única o mediante ambos sistemas, según disponga cada Administración u Organismo.

**7.5. ¿Hay algún servicio electrónico que facilite al interesado la consulta de sus documentos electrónicos?**

Sí. La ley, en su artículo 53.a) contempla el derecho del ciudadano a conocer, en cualquier momento, el estado de la tramitación de los procedimientos en los que tengan la condición de interesados; el sentido del silencio administrativo que corresponda, en caso de que la Administración no dicte ni notifique resolución expresa en plazo; el órgano competente para su instrucción, en su caso, y resolución; y los actos de trámite dictados. Asimismo, también tendrán derecho a acceder y a obtener copia de los documentos contenidos en los citados procedimientos.

Para facilitar la consulta, el mismo artículo indica que quienes se relacionen con las Administraciones Públicas a través de medios electrónicos, tendrán derecho a 15 consultar esta información en el Punto de Acceso General electrónico de la Administración que funcionará como un portal de acceso.

**7.6. ¿La obligatoriedad de incluir metadatos en los documentos electrónicos, aplica a las notificaciones?**

Sí, ya que las notificaciones también son un documento electrónico y les es de aplicación el artículo 26.2 de la Ley 39/2015, por el cual, los documentos electrónicos para ser válidos deben incorporar los metadatos mínimos obligatorios, lo que implica que toda notificación electrónica de una resolución administrativa debe incorporar, a partir del 2 de octubre de 2016, los metadatos mínimos obligatorios.

**7.7. ¿Dónde estarán disponibles para el interesado las notificaciones de las Administraciones Públicas que reciba en formato papel?**

Todas las notificaciones que se practiquen en papel deben ser puestas a disposición del interesado en la Sede Electrónica de la Administración actuante y en Punto de Acceso General (PAG), para que pueda acceder al contenido de las mismas de forma voluntaria (art 42.1 de la Ley 39/2015).

**7.8. ¿Es aconsejable la utilización de la DEH para las notificaciones a los interesados obligados a relacionarse por medios electrónicos con las administraciones públicas?**

El uso de la Dirección Electrónica Habilitada para la práctica de la notificación a los interesados obligados por el artículo 14.2 de la Ley 39/2015, es aconsejable porque conlleva importantes beneficios para los interesados ya que se centralizan todas las notificaciones electrónicas en una única dirección electrónica.

## **8. Identificación y firma electrónica**

**8.1. ¿Qué sistemas de identificación electrónica pueden utilizar los interesados en sus relaciones con las Administraciones Públicas?**

La Ley 39/2015 en sus artículos 9 y 10 establecen que los interesados podrán identificarse y firmar electrónicamente ante las Administraciones Públicas.

Existen varios, DNI-e, certificado electrónico, etc. El sistema Cl@ve es la herramienta que permite acceder a alguna de estos sistemas de identificación mencionados, pero ofrece además aquellos basados en claves concertadas (Cl@ve PIN y Cl@ve permanente). Además el sistema Cl@ve no solo garantiza el cumplimiento de la Ley 39/2015, sino también del Reglamento eIDAS relativo a la identificación de los nacionales de Estados miembros de la Unión Europea.

**8.2. ¿Qué sistema de identificación de los que ofrece Cl@ve se debe utilizar?**

Cl@ve dispone de varios sistemas de identificación con diferentes niveles seguridad. Corresponderá al gestor determinar el sistema de identificación por el que opta en función de los requisitos de la actuación administrativa.

## 16 9 Representación

**9.1. ¿Debe haber un Registro Electrónico de Apoderamiento de carácter general?**

Sí. Según el artículo 6 de la Ley 39/2015, la Administración General del Estado, las Comunidades Autónomas y las Entidades Locales dispondrán de un registro electrónico general de apoderamientos, en el que deberán inscribirse, al menos, los de carácter general otorgados apud acta, presencial o electrónicamente, por quien ostente la condición de interesado en un procedimiento administrativo a favor de representante, para actuar en su nombre ante las Administraciones Públicas. También deberá constar el bastanteo realizado del poder.





## EL RINCON PARA LA DENUNCIA

*(Este apartado, lo dedicaremos a denunciar todas las irregularidades que puedan afectar a la su salud y seguridad de las personas que usan la sanidad y el medio ambiente).*



Descarga de vehículos en la concesionaria Mercedes de Tarragona (día-30-01-2017), la maniobra se realiza ocupando una calzada, en la propia salida de la rotonda, los vehículos dirección al centro de la ciudad, tienen que invadir la calzada contraria

## MADRID





Estado lamentable de algunas calles de Madrid

### **SOTO DEL REAL - MADRID-**



Soto del Real-Madrid-





Soto del Real-Madrid-

## **PUEBLOS DE ESPAÑA**



*(Siempre buscaremos Pueblos y Ciudades, que no superen los DIEZ MIL habitantes).*



En la revista núm. 14 de Julio/Agosto de 2016 (en <http://usuarios.tinet.org/aduspyma/> -revistas de la asociación, pueden visualizarla), publicamos el primer artículo sobre este encantador Pueblo, se hizo un breve resumen por su historia, recorrimos la muralla y, una pequeñísima parte, de su entorno natural.

En este artículo, intentare mostrar el tremendo esfuerzo que esta realizando el actual equipo de gobierno del Ayuntamiento, con su Alcaldesa a la cabeza, en conservar la belleza y la historia de un estupendo rincón de nuestra querida España y, lo que es más importante, conservar la historia de su Pueblo, para el gozo y disfrute de sus habitantes y de los que tengamos la suerte de poder visitarlo.





Si valiosa fue la colaboración de la Alcaldesa y su equipo en el anterior artículo, sin ella no hubiese podido hacer este artículo, de ella son las imágenes que ustedes, apreciados lectores, podran ver.

Inicio este recorrido, con un brevisimo recordatorio de la historia, no debemos olvidar, el riquisimo patrimonio que atesora su termino municipal.

El Patrimonio arqueológico, en el término municipal de Mosqueruela se encuentran una serie de pinturas rupestres levantinas, incluidas dentro del Patrimonio mundial de la Unesco, además de restos de poblamientos de la Edad de Bronce o de la época ibérica.

También presenta uno de los mejores ejemplos de trazado ortogonal medieval amurallado que se conserva en las sierras de Teruel. Su casco urbano, declarado Conjunto Histórico-Artístico en 1982, gira en torno a la calle Mayor, bello eje completamente porticado.



C/.Mayor



P. San Cristobal



Lavaderos y fuente







Ermita la Estrella





Ermita la Estrella









Podría finalizar este artículo con infinitas fotografías, todas ellas, por gentileza de la Alcaldesa, pero quiero finalizarlo por una de las varias rutas que tiene muy bien cuidadas el Ayuntamiento.

Quiero recordarles a los habitantes de este bello rincón, que publicare otros artículos más en próximas revistas.

## **SUS DERECHOS Y DEBERES**



*(Como su nombre indica, estará dedicado a la información de sus derechos y deberes).*

## **CAMBIO DE OPERADOR MOVILES**

### **Preguntas frecuentes para: Cambio de operador**

#### **¿Cuánto tiempo se tarda en hacer efectiva la portabilidad?**

El plazo previsto por la legislación vigente es de 1 día hábil desde el momento que el usuario llega a un acuerdo con el nuevo operador para el cambio de compañía. Se consideran días hábiles los días laborables (lunes a viernes) de 8:00 a 20:00 sin incluir las fiestas nacionales y las festividades autonómicas y locales de la ciudad de Madrid, con independencia de la ciudad en la que se solicite la portabilidad.

#### **¿Tengo derecho a conservar mi número de teléfono si cambio de operador móvil?**

Sí, todos los usuarios del servicio telefónico tienen derecho, previa solicitud, a conservar los números que les hayan sido asignados. Los operadores no se pueden negar a donar la numeración a otro operador a menos que ocurra alguno de los siguientes supuestos:

- Que en la solicitud de portabilidad haya algún dato erróneo o incompleto
- Que exista ya una solicitud previa de portabilidad
- Que la tarjeta SIM haya sido denunciada por robo o pérdida
- Que la numeración no corresponda al operador donante
- Por imposibilidad técnica
- Por causas de fuerza mayor

Tanto el operador donante como el receptor deben informar al abonado si existe algún tipo de incidencia.

**Para cambiarme de operador, ¿basta con contratar con el nuevo o además tengo que darme de baja con el anterior?**

En caso de que haya solicitado al nuevo operador la portabilidad (conservación del número de teléfono) no es necesaria, ya que la solicitud de portabilidad le llega al operador anterior. Si no solicita la portabilidad, debe darse de baja con el anterior, ya que de otro modo no puede averiguar su intención de finalizar el contrato. Es decir, no basta con contratar con el operador nuevo, sino que debe finalizarse el contrato con el anterior.

**¿Cómo puedo solicitar la portabilidad de mi línea de teléfono móvil?**

El abonado que desee portar su numeración debe solicitarlo al nuevo operador, operador receptor. Esta misma solicitud incluye la solicitud de baja al antiguo operador, operador donante, por lo que no es necesario solicitarla. La solicitud debe firmarla el titular de la línea y consiste en tres copias que facilitará el operador receptor. Una copia es para el operador donante, otra es para el operador receptor y la tercera la mantendrá el abonado.

**Si cambio de operador de telefonía móvil, ¿puedo usar mi terminal antiguo o tengo que comprar uno nuevo?**

En caso de que haya adquirido un aparato "libre", esto es, sin vincularlo a un contrato con un operador concreto, no existiría problema alguno. No obstante, en ocasiones se adquiere el terminal a la vez que se suscribe un contrato con el operador de telefonía móvil. Este es un procedimiento habitual por el cual los operadores subvencionan parte



del coste del terminal para que sea más económico para el usuario. Es frecuente que cuando se contrata en esta modalidad se acepten unas condiciones, que limitan el uso del terminal exclusivamente con el operador que le ha subvencionado durante un tiempo limitado, esto es, se incluye una cláusula de permanencia mínima en contraprestación a la rebaja en el precio del teléfono móvil. Si no ha finalizado el período mínimo a que se comprometió (que debe figurar en el contrato), el operador anterior podría aplicar la posible cláusula que se haya incluido en el contrato para este supuesto. En cualquier caso, si finaliza el periodo de permanencia mínima o se satisfacen las cantidades estipuladas en el contrato por baja anticipada, podrá usarlo con el nuevo operador. Para ello, debe solicitar la liberación a su antigua compañía. No obstante, las controversias que puedan surgir por la no liberación del móvil no son objeto de reclamación ante esta Oficina, sino que deben dirigirse a las Oficinas de consumo.



### <Llegan las salidas para comer en el campo>

¡Cuidado con lo que comemos!, ¡cuidado donde hacemos la comida!, la higiene de la manipulación de los alimentos, es fundamental para nuestra salud.

Podemos llevar preparada la comida desde casa, en este caso, solo nos queda recoger muy bien la basura que podamos general



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Si queremos hacer la comida en el campo, debemos respetar las normas que tienen cada Autonomía para estos eventos, ¡no todo vale!, debemos ser muy respetuosos con nuestro entorno natural.



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

ENFERMEDADES  
**RARAS**



PACIENTES  
**ÚNICOS**

*(En este apartado, intentare publicar una serie de artículos, todos relacionas con las enfermedades raras, los primeros artículos, estarán dirigidos sobre la Biología y la genética, después, pasare a hacer mención de las diferentes enfermedades raras, ¡cuidado!, por muy acreditado que sea el medio del cual publicamos un artículo, es solo información)*

## Genética humana Definición

### Definición

La genética humana es una especialización de la genética. Sólo estudia los caracteres hereditarios (genes) de la especie humana. La genética humana intenta comprender para qué sirve cada gen en el ser humano y cómo los genes se transmiten entre las generaciones. Además repertoria también las diferentes mutaciones que existen en un gen, las causas de estas mutaciones y sus eventuales efectos. Los genes que sufren mutaciones pueden, por ejemplo, desencadenar enfermedades genéticas.

ADN genes cromosomas...



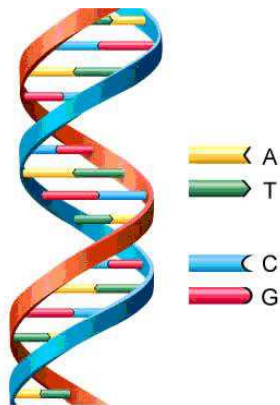
Antes de que nadie siga leyendo me gustaría avisar de que este post es muy básico, casi, casi una clase de introducción a la biología.

Pero creo que es necesario para establecer una serie de ideas, conceptos y definiciones esenciales para entender posts futuros.

## ADN

### ¿Qué es y para qué vale?

Es el **Ácido Desoxirribo Nucleico**. Es una molécula presente en casi todas nuestras células que contiene la **información** genética. Esta molécula posee el código que determina todas las características y el funcionamiento de un individuo. Es, además, la encargada de transmitir la información de lo que somos a nuestros hijos, la molécula de la **herencia**. Como vemos, la palabra clave es “información”.



*¿Cómo es?* Cada molécula de ADN es una especie de palabra larguísima, con forma de hélice doble formada por una combinación específica de cuatro letras, A (adenina), T (timina), C (citosina) y G (guanina). Como vemos, algo extremadamente simple, como es la combinación de tan solo cuatro letras, da lugar a algo tan complejo como un ser vivo.

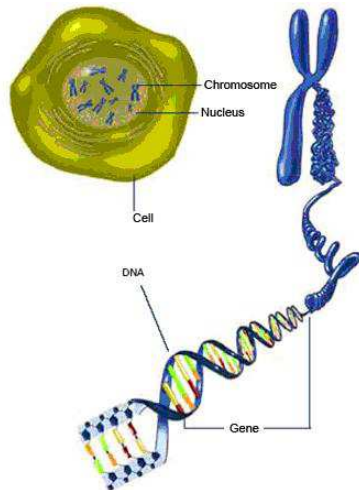
### ¿Qué es un gen?

El gen es la **unidad de almacenamiento de información** de los seres vivos. Son también las unidades que se heredan, que pasan de padres a hijos. Un gen es un segmento de ADN que *codifica* para una proteína. Codificar significa en este caso que cada gen contiene información para la producción de una proteína que llevará a cabo una función específica en la célula, en el organismo. En realidad es algo más complejo, puesto que algunos genes no codifican para proteínas, sino que son reguladores y algunos genes dan lugar a más de una proteína.

Se estima que el ser humano contiene unos 20.000 genes.

### ¿Qué es un cromosoma?

Para entender qué es un cromosoma, lo primero que tenemos que tener en cuenta es que nuestras células no tienen un solo “cúmulo” de ADN en su núcleo, sino que este ADN se encuentra organizado, almacenado, de una manera estructurada. Estas estructuras en las que se organiza el ADN se denominan cromosomas.



Las células humanas tienen 23 pares de cromosomas (46 cromosomas en total), de los cuales la mitad proviene de la madre y la otra mitad del padre

### ¿Qué es el ARN?

Es el **Ácido RiboNucleico**. Es una molécula muy parecida al ADN pero que desempeña otras funciones. Básicamente es la molécula que “media” entre el ADN y las proteínas. El ADN, como hemos visto, lleva información y a partir de él se fabrican las proteínas. Pero por sí mismo no es capaz de interactuar con las estructuras celulares que actúan de fábricas de las proteínas. Ahí entra el ARN para “ayudarlo”.

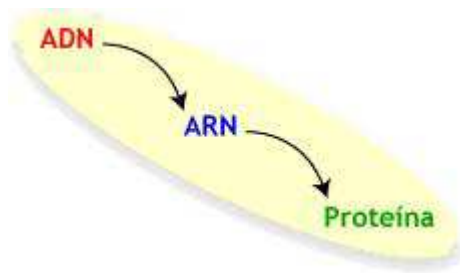
El ARN además es capaz de realizar otro tipo de acciones dentro de la célula. Algunos ARN son reguladores, participando en las actividades celulares a modo de controladores, diciendo cuándo un gen se tiene que convertir en proteína y cuándo no.

### ¿Qué es una proteína?

Las proteínas son las moléculas que “realizan el trabajo”. Están formadas por ladrillos muy distintos de los que forman el ADN o el ARN. En este caso se llaman **aminoácidos** y hay 22 esenciales cuya combinación da lugar a las distintas proteínas.

Para que os hagáis una idea de las funciones de las proteínas: los músculos están formados esencialmente por proteínas, el pelo también; las hormonas son proteínas, la saliva está llena de proteínas, la sangre coagula por la acción de ellas también...





La manera en que se relacionan las tres moléculas esenciales (ADN, ARN y proteínas) es la que figura en el esquema de abajo. El ADN, que contiene la información, pasa esta información al ARN, a partir del cual ya sí que se fabrican las proteínas, que son las moléculas que llevan a cabo las funciones que nosotros vemos en nuestro cuerpo.

Por último, un ejemplo. Todos los seres humanos poseemos un gen que se denomina **TYR**. Este gen se encuentra localizado en el cromosoma número 11 del núcleo de nuestras células. Codifica para una proteína que se llama “**tirosinasa**”. Esta proteína es la responsable de una de las fases de producción de la melanina, que es la sustancia que da el color a nuestra piel, pelo y ojos. Pues bien, cuando el ADN del gen Tyr está alterado, mutado, ese error se transfiere al ARN, que a su vez va a dar lugar a una tirosinasa “anómala”. La proteína va a tener una letra cambiada en su código y es como si en vez de “tirosinasa” escribiéramos “pirosinasa”, por ejemplo. Eso provoca que no pueda llevar a cabo su función y origina lo que conocemos como **albinismo**.

## Meiosis

La mitosis se utiliza para casi todas las necesidades de división celular de tu cuerpo. Agrega nuevas células durante el desarrollo y sustituye las células viejas y gastadas a lo largo de tu vida. El objetivo de la mitosis es producir células hijas que sean genéticamente idénticas a sus madres, sin un solo cromosoma de más o de menos.

La meiosis, por otra parte, solo se utiliza con un propósito en el cuerpo humano: la producción de **gametos** o células sexuales, es decir espermatozoides y óvulos. Su objetivo es hacer células hijas con exactamente la mitad de cromosomas que la célula inicial.

Por definición, la **meiosis** en los humanos es un proceso de división celular que nos lleva de una célula diploide, una con dos juegos de cromosomas, a células haploides, que tienen un solo juego de cromosomas. En los seres humanos, las células haploides producidas por meiosis son los espermatozoides y los óvulos. Cuando un espermatozoide y un óvulo se unen en la fecundación, sus dos juegos haploides de cromosomas se combinan para formar un conjunto diploide completo: un genoma nuevo.

### Fases de la meiosis

En muchas formas, la meiosis es muy similar a la mitosis. La célula experimenta etapas similares y utiliza estrategias similares para organizar y separar los cromosomas. En la meiosis, sin embargo, la célula tiene una tarea más compleja. Al igual que en la mitosis, necesita separar las **cromátidas hermanas** (las dos mitades de un cromosoma duplicado). Pero también debe separar los **cromosomas homólogos**, los pares de cromosomas similares pero no idénticos que un organismo recibe de sus dos padres.

Estos objetivos se logran en la meiosis mediante un proceso de división de dos etapas. Los pares homólogos se separan durante una primera ronda de división celular, llamada **meiosis I**. Las cromátidas hermanas se separan durante una segunda ronda, llamada **meiosis II**.

Puesto que la división celular ocurre dos veces durante la meiosis, una célula inicial puede producir cuatro gametos (espermatozoides u óvulos). En cada ronda de división, las células experimentan cuatro etapas: profase, metafase, anafase y telofase.

## Meiosis I

Antes de entrar en la meiosis I, una célula primero debe pasar por la interfase. Al igual que en la mitosis, la célula crece durante la fase G<sub>1</sub> y copia todos sus cromosomas durante la fase S y se prepara para la división durante la fase G<sub>2</sub>.

Durante la **profase I**, comienzan a aparecer las diferencias con la mitosis. Como en la mitosis, los cromosomas comienzan a condensarse, pero en la meiosis I, también forman pares. Cada cromosoma se alinea cuidadosamente con su pareja homóloga de modo que los dos se emparejan en posiciones correspondientes a todo su largo.

Por ejemplo, en la imagen siguiente, las letras A, B y C representan genes que se encuentran en puntos particulares del cromosoma, con letras mayúsculas y minúsculas para las diferentes formas, o alelos, de cada gen. El ADN se rompe en el mismo lugar en cada homólogo, en este caso entre los genes B y C, y se reconecta en un patrón entrecruzado de modo que los homólogos intercambian parte de su ADN.

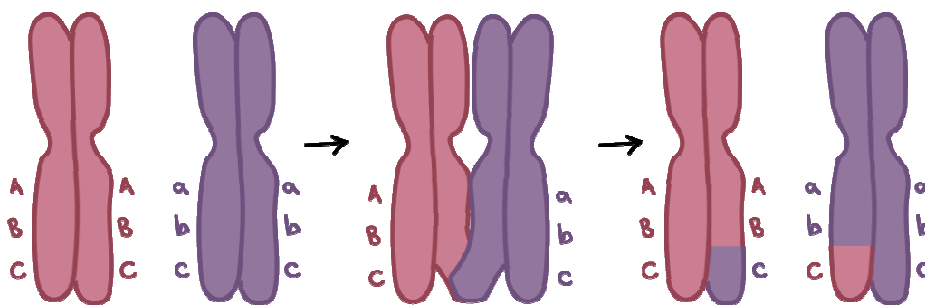


Imagen de entrecruzamiento. Dos cromosomas homólogos contienen diferentes versiones de tres genes. Uno tiene las versiones A, B y C, mientras que el otro tiene las versiones a, b, y c. Ocurre un evento de entrecruzamiento en el que dos cromátidas — una de cada homólogo— intercambian fragmentos de los genes C y c. Ahora, cada homólogo tiene dos cromátidas disímiles:

Una tiene A, B, C en una cromátida y A, B, c en la otra cromátida.

El otro homólogo tiene a, b, c en una cromátida y a, b, C en la otra cromátida.

Este proceso, donde los cromosomas homólogos intercambian partes, se llama **entrecruzamiento**. Es ayudado por una estructura de proteína llamada **complejo sinaptonémico** que mantiene juntos a los homólogos. Los cromosomas en realidad estarían colocados uno encima de otro, como en la imagen siguiente, a lo largo del entrecruzamiento; solamente se muestran uno junto al otro en la imagen anterior para que sea más fácil ver el intercambio de material genético.

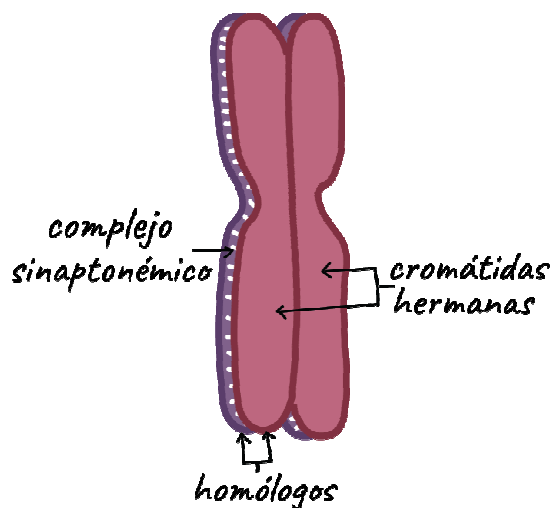
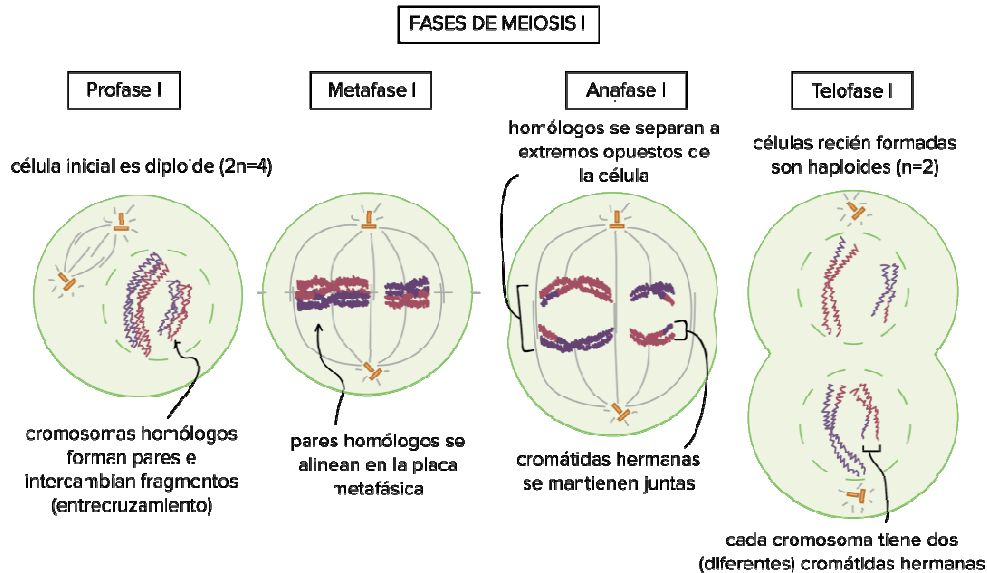


Imagen de dos cromosomas homólogos, colocados uno encima del otro que se mantienen unidos por el complejo sinaptonémico

Puedes ver los entrecruzamientos en un microscopio como **quiasmas**, estructuras en forma de cruz donde los homólogos están ligados. Los quiasmas mantienen los homólogos conectados el uno con el otro después de que el complejo sinaptonémico se descompone, así que cada par homólogo necesita por lo menos uno. Es común que ocurran entrecruzamientos múltiples (¡hasta 252525!) para cada par homólogo <sup>1</sup>.

Los puntos donde suceden los entrecruzamientos son más o menos al azar, lo que conduce a la formación de cromosomas nuevos “remezclados” con combinaciones únicas de alelos.

Después del entrecruzamiento, el huso comienza a capturar los cromosomas y moverlos hacia el centro de la célula (placa metafásica). Esto se puede parecer a la mitosis, pero hay una diferencia. Cada cromosoma se une a los microtúbulos de solo uno de los polos del huso, y los dos homólogos de un par se unen a los microtúbulos de polos opuestos. Por lo tanto, durante la **metafase I**, son los pares homólogos —no los cromosomas individuales— los que se alinean en la placa metafásica para la separación.



## Las fases de la meiosis I

**Profase I:** la célula inicial es diploide  $2n = 4$ . Los cromosomas homólogos se emparejan e intercambian fragmentos en el proceso de entrecruzamiento.

**Metafase I:** los pares homólogos se alinean en la placa metafásica.

**Anafase I:** los homólogos se separan a extremos opuestos de la célula. Las cromátidas hermanas permanecen juntas.

**Telofase I:** las células recién formadas son haploides,  $n = 2$ . Cada cromosoma tiene todavía dos cromátidas hermanas, pero las cromátidas de cada cromosoma ya no son idénticas entre sí.

Cuando los pares homólogos se alinean en la placa metafásica, la orientación de cada par es al azar. Por ejemplo, en el diagrama anterior, la versión rosa del cromosoma grande y la versión púrpura del cromosoma pequeño están colocadas hacia el mismo polo y entran a la misma célula. Pero la orientación podría igualmente ser inversa, de modo que ambos cromosomas púrpuras entraran juntos a la célula. Esto permite la formación de gametos con diferentes grupos de homólogos.



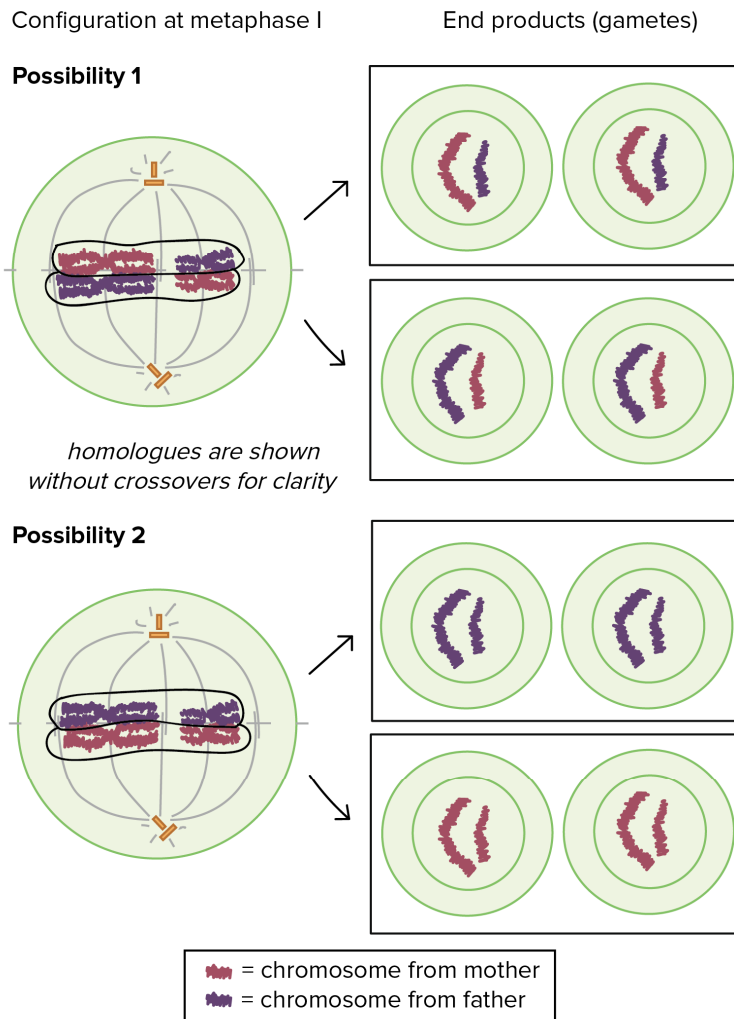


Diagram showing the relationship between chromosome configuration at meiosis I and homologue segregation to gametes. The diagram depicts a simplified case in which an organism only has  $2n = 4$  chromosomes. In this case, four different types of gametes may be produced, depending on whether the maternal homologues are positioned on the same side or on opposite sides of the metaphase plate.

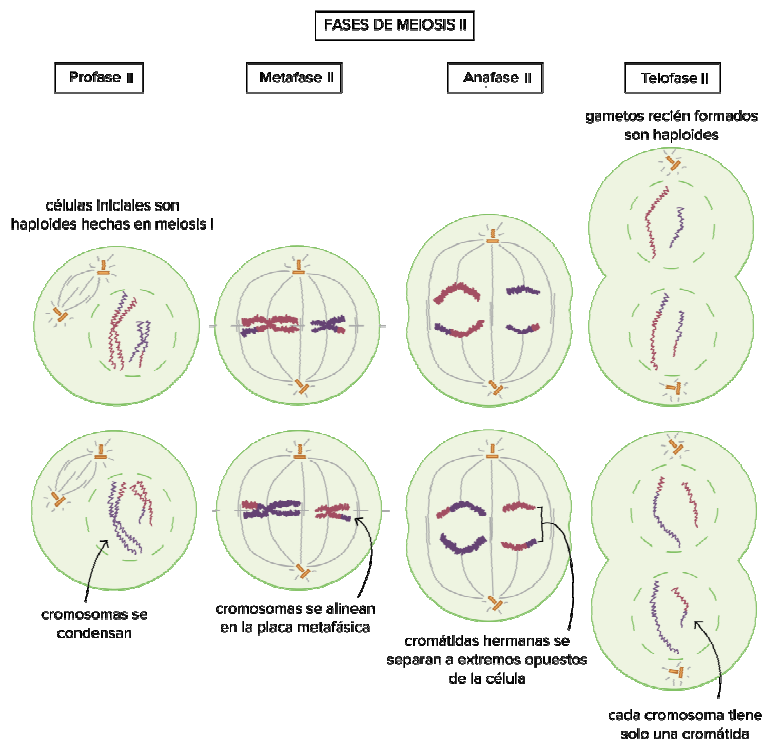
En la **anafase I**, los homólogos son separados y se mueven a los extremos opuestos de la célula. Las cromátidas hermanas de cada cromosoma, sin embargo, permanecen unidas una con la otra y no se separan.

Finalmente, en la **telofase I**, los cromosomas llegan a polos opuestos de la célula. En algunos organismos, la membrana nuclear se vuelve a formar y los cromosomas se descondensan, aunque en otros se omite este paso, puesto que las células pronto experimentan otra ronda de división, la meiosis II<sup>2,3</sup>. La citocinesis por lo general se produce al mismo tiempo que la telofase I y forma dos células hijas haploides.

## Meiosis II

Las células se mueven de la meiosis I a la meiosis II sin copiar su ADN. La meiosis II es un proceso más corto y simple que la meiosis I, y podría resultarte útil pensar en la meiosis II como “mitosis para células haploides.”

Las células que entran en meiosis II son aquellas creadas en la meiosis I. Estas células son haploides, tienen un cromosoma de cada par homólogo, pero sus cromosomas todavía están formados por dos cromátidas hermanas. En la meiosis II, las cromátidas hermanas se separan y producen cuatro células haploides con cromosomas no duplicados.



## Fases de la meiosis II

**Profase II:** las células iniciales son las células haploides hechas en la meiosis I. Los cromosomas se condensan.

**Metafase II:** los cromosomas se alinean en la placa metafásica.

**Anafase II:** las cromátidas hermanas se separan en extremos opuestos de la célula.

**Telofase II:** los gametos recién formados son haploides y cada cromosoma tiene solo una cromátida.

Durante la **profase II**, los cromosomas se condensan y la envoltura nuclear se rompe, si es necesario. Los centrosomas se separan, el huso se forma entre ellos y los microtúbulos del huso comienzan a capturar los cromosomas.

[¿Cuándo se duplicaron los centrosomas?]

^3start superscript, 3, end superscript

<sup>5</sup>

Las dos cromátidas hermanas de cada cromosoma son capturadas por los microtúbulos de polos opuestos del huso. En la **metafase II** los cromosomas se alinean individualmente a lo largo de la placa metafásica. En la **anafase II**, las cromátidas hermanas se separan y son arrastradas hacia polos opuestos de la célula.

En la **telofase II**, las membranas nucleares se forman alrededor de cada juego de cromosomas y los cromosomas se descondensan. La citocinesis divide los juegos de cromosomas en células nuevas, y se forman los productos finales de la meiosis: cuatro células haploides en las que cada cromosoma tiene una sola cromátida. En los seres humanos, los productos de la meiosis son los espermatozoides y los óvulos.

¿La meiosis siempre produce cuatro gametos?

<sup>2</sup>

### **Cómo la meiosis “mezcla y empareja” genes**

Los gametos producidos en la meiosis son todos haploides, pero no son genéticamente idénticos. Por ejemplo, observa el diagrama anterior de la meiosis II, que muestra los productos de la meiosis para una célula con  $2n = 42$ ,  $n = 21$ , iguales, 4 cromosomas. Cada gameto tiene una “muestra” única de material genético presente en la célula inicial.

Pues resulta que hay muchos más tipos de gametos potenciales que solo los cuatro mostrados en el diagrama, incluso para una célula con solo cuatro cromosomas. Las dos razones principales de que podamos obtener muchos gametos genéticamente diferentes son:

**Entrecruzamiento.** Los puntos donde los homólogos se entrecruzan e intercambian material genético se eligen más o menos al azar y serán diferentes en cada célula que experimente meiosis. Si la meiosis ocurre muchas veces, como en los humanos, los entrecruzamientos sucederán en muchos puntos diferentes.

**Orientación al azar de los pares homólogos.** La orientación al azar de los pares homólogos en la metafase I permite la producción de gametos con muchas mezclas diferentes de cromosomas homólogos.

En una célula humana, solo con la orientación al azar de los pares homólogos se pueden obtener más de 888 millones de tipos posibles de gametos diferentes<sup>77</sup>. Cuando además tenemos el entrecruzamiento, el número de gametos genéticamente diferentes que tú o cualquier otra persona puede hacer, es prácticamente infinito.

¿Cómo se obtiene ese número?

2323

$2^2 = 4$ , start superscript, 2, end superscript, equals, 4

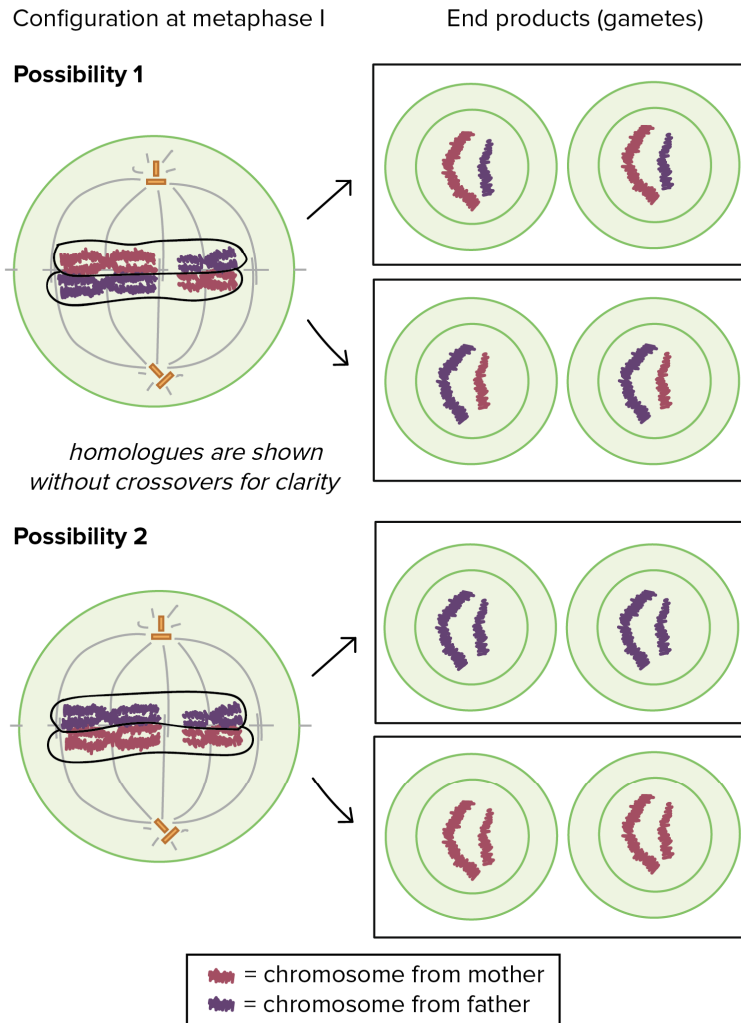


Diagram showing the relationship between chromosome configuration at meiosis I and homologue segregation to gametes. The diagram depicts a simplified case in which an organism only has  $2n = 4$  chromosomes. In this case, four different types of gametes may be produced, depending on whether the maternal homologues are positioned on the same side or on opposite sides of the metaphase plate.



# **NOTICIAS DE LAS ONG Y OTRAS ASOCIACIONES.**



**(En este capítulo se publicaran los artículos que nos remitan las Asociaciones y ONG).**



La Asociación Malagueña de Lupus se creó en 1991 ante la necesidad de informar a los afectados de lupus, a sus familias y a la sociedad en general sobre esta enfermedad crónica y sus repercusiones.

Somos una organización sin ánimo de lucro y fuimos la primera asociación que se creó en España para enfermos con esta patología, algo que nos llena de orgullo y satisfacción. En 1996 se creó FELUPUS, Federación Española de Lupus, siendo la Asociación Malagueña una de las fundadoras de la misma.

En 2016 celebraremos nuestro 25 aniversario y es ahora cuando ampliamos nuestros servicios a otras enfermedades autoinmunes que a partir de ahora se podrán ver representadas en nuestra Asociación desde donde trabajaremos con el objetivo común de concienciar y sensibilizar a todos de la realidad de estas enfermedades.

La atención psicológica a los enfermos y sus familiares es fundamental y es algo que cada vez se está contemplando más en el mundo sanitario. Desde la Asociación facilitamos ese tipo de ayuda al igual que asesoramiento jurídico ya que para muchas personas el tema laboral es uno de los principales problemas ante el que se enfrentan y en muchas ocasiones, la dificultad física que les impide un desarrollo normal de su actividad, se les presenta como un gran obstáculo y necesitan orientación.

Por otro lado es importante tener una mayor representación social y mejorar nuestra posición dentro del Sistema Nacional de Salud, debemos ser la voz del paciente y expresar sus necesidades, carencias, dificultades y propuestas dentro del sistema sanitario que está hecho por y para todos. Para nosotros la unión de las asociaciones es absolutamente necesaria para tener una voz fuerte ante la Administración ya que desde nuestra organización podemos facilitar que los pacientes tengan un papel activo en el mundo sanitario, que se les escuche y se les tenga en cuenta, por ello pertenecemos a distintas organizaciones de pacientes, lo que nos hace tener más fuerza con nuestras reivindicaciones ante la Administración; para nosotros es importante estar unidos y trabajar conjuntamente.

Una asociación requiere esfuerzo, tiempo, buena disposición y tener conciencia de ser un equipo con el objetivo común de trabajar juntos e intentar solucionar los problemas a las personas, hacer que se sientan mejor y tengan más calidad de vida. Ahí estamos desde la Asociación Lupus Málaga y Autoinmunes para aportar todo lo que, con nuestra buena voluntad podamos, aportando nuestro granito de arena para difundir la enfermedad, avanzar en la investigación, y sobre todo hacer que las personas se sientan mejor y mejoren su calidad de vida.



**ASOCIACIÓN  
LUPUS MÁLAGA  
Y AUTOINMUNES**

# NUESTROS SERVICIOS

C/ Lagunillas, 25 - 29012 Málaga  
 952 26 65 04 - 640 72 01 28  
[lupusmalaga@hotmail.com](mailto:lupusmalaga@hotmail.com)  
<http://lupusmalagayautoinmunes.org>  
 @LupusMalaga  
 Asociación Lupus Málaga y Autoinmunes



**ACUPUNTURA**

Escuela de Medicina China  
Lao-Tse



**DENTISTA** Francisco Jesús Jiménez Criado



**TELEASISTENCIA**



**FISIOTERAPIA**



**PODOLOGÍA**



**PSICOLOGIA**



**COACHING**



**Tiempo de Trabajo Social**  
**Informes Sociales**  
**ASESORAMIENTO LABORAL Y TRABAJO SOCIAL**



**ASESORAMIENTO LABORAL Y TRABAJO SOCIAL**





**ASOCIACION VALENCIANA DE AFECTADOS DE LUPUS**  
ACERCATE. ¡ERES MUY IMPORTANTE !

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>CASTELLON</b><br/>C/ Alicante, 21<br/>12592-Chilches<br/>96.458.34.08</p> | <p><b>VALENCIA</b><br/>DISCAPACENTRO<br/>C/Torres, 12 bajo 46018 Valencia<br/>CITA PREVIA<br/>96.203.42.88 - 645.473.939</p> | <p><b>ALICANTE</b><br/>HOSPITAL U. GENERAL DE ALICANTE<br/>AV. PINTOR BARZA, 12<br/>Consultas Externas. Reumatología<br/>Último jueves de mes de 10:00 a 13:00<br/>676.647.464 - 627.301.297</p> |
|---|--|--|



## Los especialistas promueven hábitos saludables como forma más efectiva de prevenir y combatir los efectos de las enfermedades reumáticas

- *Pacientes de toda la Comunidad de Valenciana celebran la V Jornada de lupus y enfermedades reumáticas en Alicante*

La Asociación Valenciana de Afectados de Lupus (AVALUS) y la Liga Reumatológica de la Comunidad Valenciana (LRCV), en colaboración con la Unidad de Reumatología de Sant Joan, celebraron el 10 de diciembre de 2016 la **V Jornada informativa sobre lupus y enfermedades reumatológicas** en el Hospital Universitario San Juan de Alicante con la asistencia de cerca de un centenar de personas procedentes de toda la Comunidad Valenciana que se desplazaron desde otras provincias con el transporte gratuito habilitado por las dos asociaciones.

Intervinieron médicos especialistas y de otros profesionales dedicados al tratamiento de personas con lupus y enfermedades reumáticas. Sus ponencias estuvieron orientadas a ofrecer información práctica para mejorar la calidad de vida de los pacientes con terapias y hábitos beneficiosos durante los tratamientos.

La jornada fue presentada por **Enrique Batlle-Gualda**, responsable del departamento de Reumatología del Hospital Universitario San Juan de Alicante con amplia trayectoria en el tratamiento de lupus y enfermedades reumáticas. Agradeció esta iniciativa “que nos ayuda a tener intercambios de opiniones muy útiles”. Intervino después como

ponente el dermatólogo **Manuel Moragón Gordón**, que explicó diferentes patologías asociadas al lupus y a otras enfermedades reumatológicas.

El reumatólogo **Mauricio Mínguez Vega** habló del abordaje nutricional del calcio en las enfermedades reumáticas, dado el aumento del riesgo de osteoporosis con la toma de medicamentos como corticoides. Su consejo es introducir el calcio en la dieta, hacer ejercicio y mantener hábitos saludables, y en ocasiones también hace falta medicación y controles médicos periódicos. Desaconsejó realizar dietas extremas para pérdida de peso y evitar el consumo excesivo de proteínas, sacarosa, sal o cafeína, así como eliminar el consumo de alcohol y el tabaco. En adultos, a partir de los 44 años, la descalcificación aumenta y para conseguir un aporte de calcio adecuado la dosis diaria de esta sustancia debe ser de 1.000 miligramos y 60 miligramos de vitamina D. Esta última es necesaria en personas que no se exponen al sol. La vitamina D se puede conseguir de forma natural con la ingesta de alimentos como los pescados grasos o el aceite de hígado de pescado. El calcio está en los lácteos, en pescados como sardinas y boquerones, frutas y otros, aunque, según este experto, “el mejor calcio está en los lácteos”. La dosis ideal en adultos es beber cuatro vasos de leche al día (cada uno tiene 240 miligramos de calcio y si es enriquecida con calcio 60 más) o leche combinada con yogures, quesos o helados. “La osteoporosis se puede evitar promoviendo los hábitos saludables durante toda la vida”, afirmó.

La enfermera **Amelia Carbonell Jordá**, experta de Reumatología, habló del peregrinaje que tienen que hacer algunos pacientes hasta que se les diagnostica la enfermedad. Puso como ejemplo una mujer de 45 años con inflamaciones en las extremidades causantes de dolor originadas por una enfermedad crónica de origen autoinmune. “Surgen muchas dudas y preocupación por si puedes mantener tu ritmo de vida familiar y laboral y se plantean qué pasará en el futuro”, explicó. Defendió la implicación del personal sanitario para alcanzar el éxito terapéutico, pero ello no es posible sin la implicación mutua. Según su experiencia y los estudios de la investigadora Ángela Coulter (Oxford), hay que buscar puntos en común en la relación entre el paciente y el personal sanitario. “Resolver un problema emocional ayuda a mejorar el dolor físico”, remarca. Su consejo es aceptar las limitaciones que impone la enfermedad y vivirla como un reto. “¿Cómo puedo sentirme mejor? Haciéndome amigo de la enfermedad”, aseguró.



**Vicente Bertomeu**, del servicio de Cardiología del Hospital Universitario San Juan de Alicante, arrancó su intervención asegurando que “la cultura y la educación es la principal manera de concienciar a la población de la necesidad de prevención” y pidió mayor implicación de la Administración para lograrlo. Las enfermedades cardiovasculares son progresivas y degenerativas y hay factores que aceleran su desarrollo como el tabaco, la hipertensión o el colesterol. Aconseja a las personas con enfermedades inflamatorias que vigilen “con mayor esmero el corazón”.

También participaron en la jornada **Rubén Acame Rocamora** y **Francisco Bailén Gómez**, terapeutas deportivos. Detallaron qué objetivos debe trabajar un programa físico para tratar artritis reumatoide, en el que deben estar presentes actividades aeróbicas, trabajo de fuerza y flexibilidad. Según su experiencia, “con el ejercicio se mejora, nunca se va a peor”. Mostraron un estudio de trabajo físico con 93 mujeres pacientes con lupus que reveló que, tras 12 semanas, la astenia mejoraba.

**José Antonio Jordá Bas**, odontólogo, advirtió de que algunas medicaciones aumentan la predisposición a tener caries, sangrado de encías, úlceras, infecciones por hongos, llagas o boca seca. ¿Cómo evitarlo? Aseguró que es necesario mantener una vida saludable, hacer ejercicio físico, hábitos de higiene y visitar al dentista.



### **Pyfano y Clínica basas aúnan fuerzas una vez más a través de EAS**

**Miércoles 5 de Marzo de 2017**

La Asociación de Padres Familiares y Amigos de Niños Oncológicos de Castilla y León, apuesta por la Responsabilidad Social Corporativa y en pro de ello continúa creando alianzas con el tejido empresarial mediante el **programa “EAS” Empresas Amigas Solidarias, pionero para la asociación.**

Pyfano, tras la buena acogida por parte de las empresas, vuelve a darse cita hoy miércoles día 5 de Marzo, con Clínica Basas, que ha depositado su confianza en esta asociación aportando medios para que la asociación continúe con su labor.

Esta mañana Pyfano ha firmado el convenio con **Clínica Basas** como **Empresa Amiga Solidaria** en sus instalaciones en Calle San Mateo, 3 (**Junto a San Juan de Sahagún**) en Salamanca. No sólo adquiriendo el compromiso de EAS sino aportando a Pyfano la posibilidad de un nuevo servicio para mejorar la atención para menores oncológicos que cubrirá diferentes necesidades

La **Responsabilidad Social Corporativa** ha ido incorporándose en los últimos años en los consejos directivos de las empresas como una **herramienta que legitima** la existencia misma de las empresas responsables en la creación de **riqueza más allá del beneficio**.

La Responsabilidad Social Corporativa persigue **compatibilizar la rentabilidad económica con el respeto de los derechos humanos y el medio ambiente**, buscando un beneficio económico y social. En el caso de pyfano, es la solicitud de colaboración a empresas mediante un acuerdo económico, el cual va destinado a los proyectos sociales y de investigación que tenemos, e informar de los beneficios obtenidos por ser una “Empresa Amiga Solidaria”. **Byoenergy Barbero es la tercera EAS.**

**Pyfano**, Asociación de Padres, familiares y amigos de Niños Oncológicos de Castilla y León, es un asociación sin ánimo de lucro de carácter regional, que nace en 2003, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de niños y adolescentes con cáncer y sus familias. Está Declarada de Utilidad Pública y cuenta con una larga experiencia en la gestión y desarrollo de proyectos e iniciativas socio sanitarias, como de proyectos que persiguen la promoción de la educación y la consolidación de una red de auto-ayuda que sirva como satélite a la actual labor médica, investigadora y asistencial.

El programa **de Empresas Amigas Solidarias (EAS)**, nace de la voluntad de la Asociación de Padres, Familiares y Amigos de Niños Oncológicos de Castilla y León en enero de 2017, con el objetivo de informar y sensibilizar a las grandes/medianas empresas e instituciones acerca de la necesidad y las ventajas de integrar la Responsabilidad Social Corporativa en las políticas globales de las corporaciones.

**Pyfano**, Asociación de Padres, familiares y amigos de niños oncológicos de Castilla y León, dedicada a la atención y apoyo integral al menor afectado de cáncer y a su familia, pretende fomentar, mediante su programa EAS, **alianzas con empresas** e instituciones a través de **líneas de actuación convergentes**, poniendo en valor las acciones de **responsabilidad social corporativa de ambas entidades**.

“EAS, Empresas Amigas Solidarias” promueve las **relaciones institucionales proactivas** con el tejido empresarial, Pyfano invita a que toda la empresa que lo considere se ponga en contacto con la asociación.

**Gabinete de Comunicación Hospital de Fuenlabrada**



Estimado compañero, te remito esta información por considerar que puede ser de tu interés.

Si deseas completar dicha información o contactar con algún ponente, no dudes en consultárnoslo.

Saludos cordiales.

**Gabinete de Comunicación**

*Hospital Universitario de Fuenlabrada*

**NOMBRAMIENTO DEL DOCTOR CANORA LEBRATO COMO PRESIDENTE**

**Internistas celebran la LXVII Sesión Interhospitalaria en Fuenlabrada**



El Hospital Universitario de Fuenlabrada se ha convertido en el punto de encuentro de 70 profesionales de Medicina Interna con el objetivo de llevar a cabo la *LXVII Jornada Científica Interhospitalaria* organizado por el Servicio de Medicina Interna del hospital y la Sociedad de Medicina Interna de Madrid-Castilla La Mancha.

La realización de esta jornada ha tenido como finalidad la presentación, exposición y debate de 15 casos clínicos que correrán a cargo de especialistas de hospitales de las comunidades de Madrid y Castilla la Mancha. La inauguración de la misma corrió a cargo del doctor Mur de Viu, gerente del hospital, doctor Zapatero, director médico del

hospital y presidente de la SEMI junto con el doctor Ruiz, responsable del Servicio de Medicina Interna del centro.

En sus intervenciones el doctor Mur de Vú, ha puesto en valor la importancia del [Servicio de Medicina Interna](#) del [Hospital Universitario de Fuenlabrada](#), tanto por sus magníficos resultados asistenciales, sino también por su excelencia en el trato con el paciente y su compromiso con la docencia y la investigación.

El nivel docente del hospital ha sido destacado en su intervención por el doctor Zapatero actual director médico, además de profesor titular del Departamento de Medicina y Cirugía de la Universidad Rey Juan Carlos, y actual presidente de la SEMI (Sociedad Española de Medicina Interna) manifestando sentirse orgulloso del dinamismo y buen hacer de los internistas de este centro.

Entre las exposiciones han predominado aquellas que por su condición de poco prevalentes requieren una mayor dedicación por parte del especialista: enfermedades infecciosas de difícil diagnóstico, enfermedades autoinmunes sistémicas y otras que requieren un abordaje multidisciplinar como algunas enfermedades propias de la mujer. Asimismo, se ha presentado un ejemplo práctico sobre la utilidad de la ecocardiografía realizada “a pie de cama” en el diagnóstico diferencial de un síntoma tan prevalente como la disnea.

El acto ha finalizado con la designación del doctor Jesús Canora Lebrato, médico internista del Hospital Universitario de Fuenlabrada, como nuevo presidente de la Sociedad de Medicina Interna de Madrid y Castilla la Mancha (SOMIMACA).



## **RINCON DEL PRESIDENTE**





*(Estará dedicado a los comentarios del presidente y, dar respuesta a las posibles consultas que los lectores puedan hacer).*

**-FECHAS QUE DEBE ENVIARNOS LOS ARTÍCULOS PARA SU PUBLICACIÓN EN LA REVISTA**

-PARA LA REVISTA DE ENERO/FEBRERO: **HASTA EL 10 DE DICIEMBRE**

-PARA LA REVISTA DE MARZO/ABRIL: **HASTA EL 10 DE FEBRERO**

-PARA LA REVISTA DE MAYO/JUNIO: **HASTA EL 10 DE ABRIL**

-PARA LA REVISTA DE JULIO/AGOSTO: **HASTA EL 10 DE JUNIO**

-PARA LA REVISTA DE SEPTIEMBRE/OCTUBRE: **HASTA EL 10 DE AGOSTO**

-PARA LA REVISTA DE NOVIEMBRE/DICIEMBRE: **HASTA EL 10 DE OCTUBRE**

**\*\*\*\*\*LES RECORDAMOS, QUE LAS PUBLICACIONES DE ARTÍCULOS, "ES GRATIS"**








**SOLO SE ADMITEN ARTÍCULOS EN FORMATO WORD**

**VISITAS QUE RECIBEN NUESTROS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS (DEL 05/03 AL 05/04/2017)**

**Página:** <http://usuaris.tinet.org/aduspyma/>



### **País**

1.  Spain
2.  Brazil
3.  United States
4.  Argentina
5.  Chile
6.  France
7.  Italy

**Revista:** <http://usuaris.tinet.org/aduspyma/revistas.html>

Número de visitas a páginas

147





Páginas/sesión

2,30



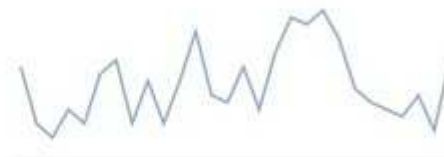
### **País**

1.  Spain
2.  United States

**Canal:** <https://www.youtube.com/channel/UCi0mYUiGgJIVKIjXO2DPsDA>

Visualizaciones

296 ▲



| Área geográfica      |
|----------------------|
| España               |
| República Dominicana |
| Perú                 |
| México               |
| Argentina            |
| Italia               |
| Colombia             |
| Chile                |
| Estados Unidos       |
| Venezuela            |
| Ecuador              |
| Panamá               |
| Marruecos            |
| Guatemala            |
| Nicaragua            |
| Alemania             |
| Bolivia              |
| Brasil               |

## **VISITA DE LA MINISTRA DE SANIDAD A FEDER**

El trabajo de todos, en cada uno de estos ámbitos, ayuda, y mucho, a los más de 3.000.000 de españoles y sus familias que se ven afectados por alguna de las 7.000 enfermedades raras en España. Ha sido un placer estar hoy en el acto conmemorativo del Día Internacional de las Enfermedades Raras organizado por Feder.

La investigación y el conocimiento de la enfermedad son nuestra gran esperanza; uno de los principales activos con los que contamos para que la respuesta asistencial que ofrecemos a los enfermos y a sus familias sea cada vez mejor. En el próximo Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud voy a presentar a las Comunidades Autónomas el manual de procedimientos del Registro Estatal de las Enfermedades Raras.







Dolors Montserrat Montserrat

No saben con que placer publico este artículo, ¡no porque sea de la Ministra!, es por el hecho que esta “divina juventud” esta asimilando la demanda de los ciudadanos, les queremos a nuestro lado, les queremos que se impliquen con nuestros problemas, les queremos cuando les necesitamos.

En algunas ocasiones, he subido a desayunar a San Sadurní de Noya (Barcelona) con unos amigos de Barcelona, Tarrasa, Sabadell y de San Sadurní de Noya, recuerdo algún comentario que me hacían de ella en tono cariñoso y de admiración: lo malo de Dolors, es que es del PP.

¡Pues bien!, no sebe lo que me gustaría poder seguir publicando artículos de esta naturaleza, para criticarla, siempre encontrare motivos, para aplaudirla, espero que encuentre muchos más.

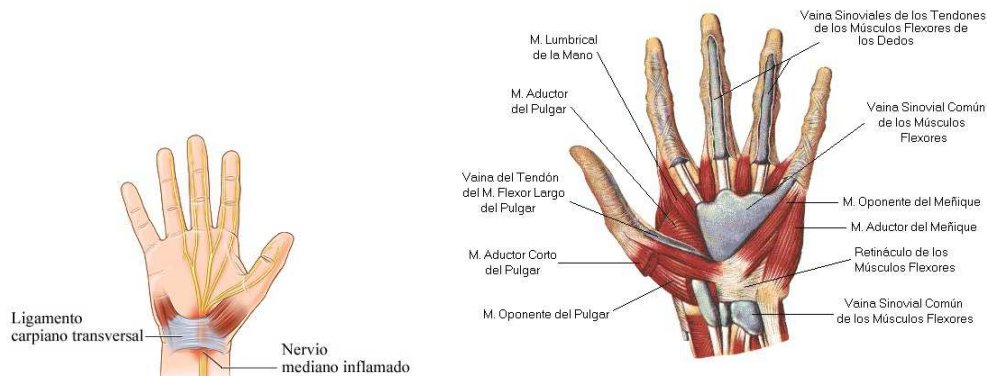
## MEDICINA DEPORIVA - PARTE I



***(La primera parte,** se dedicara, a las diferentes lesiones que se producen durante la práctica del deporte (senderismo, montañismo, ciclismo, ejercicios, futbol, natación, etc.), los primeros artículos, estarán orientados, a la anatomía, le seguirán, las lesiones más frecuentes, todo ello, de las formas más simples que podamos.*

***La segunda parte,** se explicaran con detalles más científicos, todos los temas serán extraídos de los diferentes libros de medicina y, los artículos que nos puedan remitir los profesionales).*

# ESGUINCES DE LA MUÑECA - WRIST SPRAIN



(Imagen insertada por ADCUSPPYMA)

Un esguince es una lesión en un ligamento. Los ligamentos son los tejidos conjuntivos que conectan los huesos entre sí; podemos decir que son como una cinta que sostiene los huesos unidos en una articulación (véase la Figura 1).

El ligamento que se lesiona más comúnmente en la muñeca es el escafosemilunar (véase la Figura 2). Es el ligamento que se encuentra entre dos de los huesos pequeños de la muñeca: el hueso escafoides y el hueso semilunar. Hay muchos otros ligamentos en la muñeca, pero se lesionan con menos frecuencia. La gravedad de los esguinces puede variar muchísimo; los esguinces menores pueden presentar un estiramiento mínimo de los ligamentos y los esguinces más graves pueden ser desgarros completos de los ligamentos. Otra lesión común de los ligamentos es el complejo del fibrocartílago triangular.

## CAUSAS Y SÍNTOMAS

Los esguinces de la muñeca son comunes cuando una persona se cae. La muñeca por lo general se dobla hacia atrás cuando la mano golpea el suelo. Después de la lesión, la muñeca por lo general se inflama y puede presentar moretones. Además, suele doler al moverse.

## Diagnóstico

Lo primero que hará el médico es examinarle la muñeca para ver si le duele y comprobar cómo se mueve. Le tomarán radiografías para verificar que no haya huesos rotos ni articulaciones luxadas (véase la Figura 3). En ciertos casos, puede que le hagan otros estudios, como una resonancia magnética.

## **TRATAMIENTO**

El tratamiento puede variar desde poner una tablilla o yeso hasta hacer una cirugía. La cirugía puede ser artroscópica (con una cámara interna) o abierta. La cirugía artroscópica se practica a través de incisiones pequeñas (de 3 a 4 milímetros) en la piel. Se coloca una cámara y otros instrumentos especiales dentro de la muñeca para confirmar el diagnóstico y posiblemente tratar la lesión del ligamento. Algunas lesiones necesitan cirugía abierta, en las que se hace una incisión para reparar el ligamento. Existen varios métodos, entre los cuales se encuentran clavos, tornillos y otros dispositivos especializados. Suele colocarse una tablilla o yeso a los pacientes durante varias semanas después de la cirugía. Su médico determinará cuál es la mejor opción de tratamiento en su caso.

**Lesiones crónicas** El término “crónico” se refiere a una antigua lesión sufrida hace más de varios meses o incluso años. Si no hay daño en el cartílago o el daño es mínimo, el ligamento puede reconstruirse. Si el daño al cartílago es de moderado a grave (artritis), los síntomas pueden ser dolor, rigidez e inflamación. Las lesiones crónicas se pueden tratar primero con tablillas y con medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, y después con inyecciones de cortisona. Si esos tratamientos no surten efecto, la cirugía puede ser una opción. Hay varios tipos de posibles procedimientos, entre ellos una fusión parcial de la muñeca, extirpación de huesos artríticos (“carpectomía de la hilera proximal”), reemplazo de la muñeca o fusión total de la muñeca. Su médico determinará cuál es la mejor opción de tratamiento en su caso.

**Lesiones asociadas** A veces se producen fracturas junto con esguinces de la muñeca. Estos casos podrían necesitar otros procedimientos para reparar la fractura con clavos, tornillos o placas de metal. Puede también haber daño al cartílago, lo cual no se ve en una radiografía.

**Futuros tratamientos** El tratamiento óptimo de estas lesiones no siempre es claro. Hay muchas investigaciones en marcha para encontrar mejores métodos para tratar esas lesiones graves. Entre ellos se pueden citar reconstrucciones más firmes y precisas de los ligamentos, ya sea usando tejidos locales (tendones) o tejidos distantes (ligamentos de la mano o el pie).

## **Pronóstico**

A pesar de un tratamiento óptimo, los esguinces de la muñeca a veces dan como resultado dolor, rigidez e inflamación a largo plazo. La muñeca es un grupo complejo de huesos, cartílagos y ligamentos que se hallan en un equilibrio delicado para producir movimientos precisos. Las lesiones pueden alterar ese equilibrio y dañar partes en movimiento que antes estaban bien ajustadas.

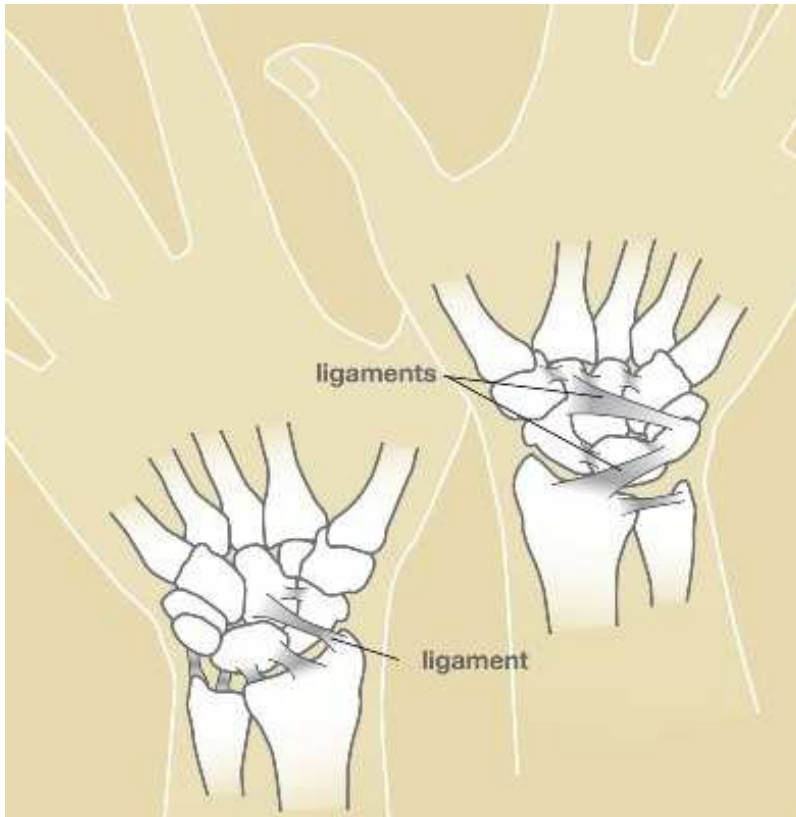


Figura 1: Ligamentos de la muñeca

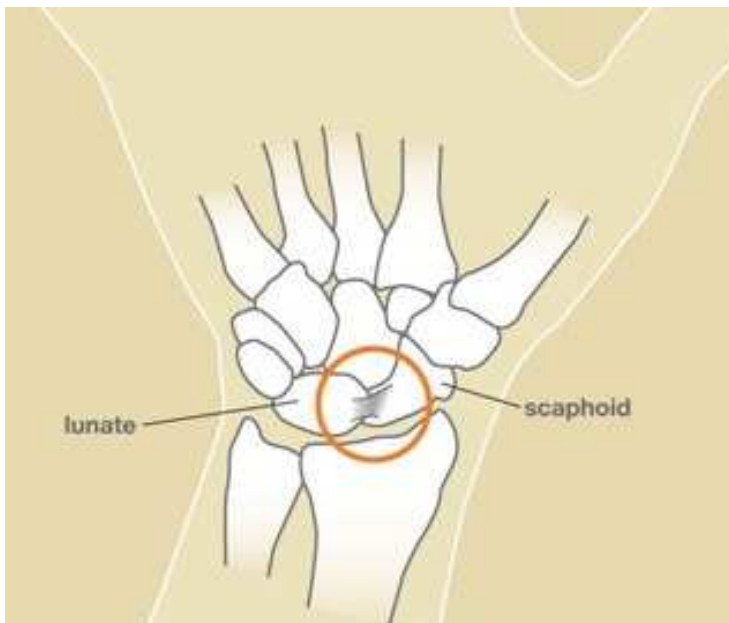


Figura 2: Diagrama del ligamento escafosemilunar (encerrado en un círculo)





Figura 3: Radiografía que muestra una brecha entre el escafoides y el semilunar por la ruptura del ligamento (izquierda) y una radiografía normal de la otra muñeca (derecha)



## Fracturas ( según patrón de interrupción )

### ✓ Fracturas incompletas:

- **En Tallo Verde:** La solución de continuidad se produce en la superficie de tensión, pero no progresa



## Fracturas ( según patrón de interrupción )

### ✓ Fracturas incompletas:

- Fracturas en caña de bambú o fracturas en rodete: el hueso cortical metafisario es insuflado por la compresión del eje vertical



## Fracturas ( según patrón de interrupción )

### ✓ Fracturas completa con desplazamiento.

- Según el eje transversal:
  - Desviación lateral
  - Desviación angular



Con este artículo, se da por finalizada la primera parte, desde la próxima revista, se empezara las publicaciones de la segunda parte.

Espero y deseo, poder haber contribuido a ampliar los conocimientos en esta materia.

## **LA PORTADA**

(Resumen de nuestra portada)

## **LAUJAR DE ANDARAX**

Este artículo, lo empezamos con otra actuación de la Alcaldesa del Ayuntamiento de Laujar de Andarax Y CSIF Almería, gracias Alcaldesa por no olvidar a los trabajadores que día a día mantiene el buen estado y funcionamiento de todos los servicios de su estupendo Municipios.

Seguiremos con una serie de vistas del entorno, concluyendo, con unas fotografías de los actos que verano tras verano, realiza este Ayuntamiento.



La Central Sindical Independiente y de Funcionarios, CSIF Almería, celebra el acuerdo de convenio alcanzado con el Ayuntamiento de Laujar de Andarax con el que se viene a mejorar las condiciones laborales y retributivas de los empleados municipales. Así, en este nuevo documento firmado por el sindicato, único con representación en el



Consistorio, y el Ayuntamiento, refleja mejoras en la flexibilidad horaria de los empleados públicos con el objetivo de facilitar la conciliación laboral y familiar, así como se recuperan derechos sociales y laborales recortados durante la crisis.







Rosa Fuentes Justicia

A collage of three images: a swimmer in blue water, a large crowd of people, and a group of people in white uniforms performing a dance or exercise routine. The collage is set against a dark red background with horizontal stripes in teal, yellow, and black.

Verano  
**CULTURAL**  
y deportivo



Rosa Fuentes Justicia



Rosa Fuentes Justicia

Finalizare este reportaje, con unas cuantas fotografías de la actividad de la Alcaldesa, ¡qué suerte tienen los habitantes de Laujar de Andarax con haber elegido a esta joya!





Calle Tintes y Cerveza La Casa

Iglesia de la Encarnación

CRUCES DE MAYO. Entrega de los Jamones a las Cruces del Pilar de la Barandilla, Barrio de la Alcazaba, el Barrio Bajo, Cruz de la Iglesia.



Día de convivencia con los mayores en el Área recreativa. Junto a José María delegado de Salud, igualdad.



Inauguración del I Encuentro de Caballistas junto al Diputado de Cultura D. Antonio Jesús

Presentación de un libro junto a la Delegado de Educación y al Delegado de Medio Ambiente

**LAROLÉS**

Nuevo artículo de esta maravilla de la naturaleza, creo recordar, que van más de DOCE publicaciones, en este año (2017) con la revista Noviembre/Diciembre, daré por finalizado el ciclo de artículos sobre Laroles, seguro que no habré publicado NI una milésima parte del encanto e historia que atesora, pero por lo menos habré conseguido que Laroles sea conocido hasta en el Vietnam y nunca mejor dicho.



Enrique Reinosol





Jessica Lopez Oliva

Puerto de la Ragua



Joy Mackie



Enrique Reinosol







# **CABO DE GATA**

## **Lugares de interés dentro del parque Cabo de Gata**

### **Faro del Cabo de Gata**



Este artículo, he querido dedicarlo, a una ruta para conocer el litoral del Cabo de Gata, por razón de espacio, debo de ser breve, pero no ignorar la belleza que se contempla en su ruta.

Una vez nos encontremos junto al faro de Cabo de Gata ya podemos decir que hemos estado donde termina el sur oriental de la península, porque este faro, y el mirador de las Sirenas que está a su lado, fueron construidos en la punta del cabo, el punto geográfico exacto donde se emplaza el cabo, ya conocido en época de griegos y fenicios y utilizado durante toda la historia como punto de referencia para navegantes.

El faro, es de construcción relativamente moderna, en 1863 se construyó el faro y ya en el siglo XX el resto de dependencias que lo completan. Se edificó sobre las ruinas del castillo de San Francisco de Paula, que formaba parte de la batería de defensa marítima existente en la costa almeriense y que fue destruido durante la Guerra de la Independencia. Construido sobre un acantilado de 50 metros y con una altura de torre de 18 metros, los destellos del faro son visibles a 30 millas de distancia, unos 45 kilómetros, complementado por una sirena acústica que los días de espesa niebla se activa avisando a los barcos de su presencia.





## Las Salinas de Cabo de Gata



Las salinas de Cabo de Gata son las únicas que permanecen en actividad industrial en Andalucía Occidental y aparte de su valor productivo, unas 40.000 toneladas anuales de sal, poseen un valor ecológico mucho mayor pues es el hábitat de multitud de especies animales y vegetales.

El origen de la explotación salinera puede remontarse al periodo fenicio o cartaginés, existiendo evidencias arqueológicas de que en periodo romano había una industria de la salazón. Ocupan una extensión aproximada de 400 hectáreas de terrenos inundables y el aporte de agua se realiza mediante un complejo sistema de canales aprovechando el desnivel que tienen respecto al mar, y a través de numerosas ramblas que desembocan en el salar aportando agua de lluvia. Se encuentran paralelas a la línea de costa, junto a la playa de las Salinas, y entre la barriada de Cabo de Gata y la cordillera montañosa que termina en el mar con el faro de Cabo de Gata.



Se han contabilizado más de 100 especies distintas de aves en estos humedales, siendo un 70% de este número, aves que utilizan las salinas como lugar de descanso en su proceso migratorio y el resto, aprovechando los templados inviernos de la zona, lo han fijado como su residencia. Una de las riquezas ornitológicas de estos humedales es el gran número de flamencos rosados, o flamenco común, que se pueden observar. En época veraniega que coincide con su paso migratorio, sobre todo a finales de julio y principios de agosto, la colonia puede llegar a estar formada por miles de individuos, unos centenares de estos zancudos pasan todo el año en estos humedales.

En las Salinas existen dos puestos de observación ornitológica.



### **Arrecife las Sirenas Cabo de Gata**



Este arrecife que se puede observar desde el mirador de las sirenas, junto al faro de Cabo de Gata, es una de las vistas más emblemáticas y fotografiadas del Parque. Está situado en el punto geográfico exacto del cabo de Gata, por tanto es la parte más oriental del sur de España. Seguramente el lugar debe su nombre a la presencia de focas monje que habitaban este arrecife y que los antiguos navegantes podían confundir con sirenas, actualmente ya no hay presencia de estos mamíferos en la costa de Cabo de Gata.

Las formaciones del arrecife que se elevan por encima del nivel del agua son antiguas chimeneas volcánicas, y que deben su color oscuro al material volcado por ellas. Desde lo alto del mirador se pueden observar los escarpados acantilados de la zona y en el fondo, el agua que rodea el arrecife, es como un cristal que nos permite observar el mosaico del fondo marino coloreando el mar de turquesas, verdes y todas las tonalidades de azul.





### **Los Escullos - Cabo de Gata**



En la zona denominada los Escullos encontramos la duna fosilizada más grande del Parque Natural, otras muestras de este tipo de formación geológica los podemos observar en las playas de Genoveses y el Playazo de Rodalquilar. La formación de este fósil de arena oolítico es curiosa, se formó en la era cuaternaria hace más de 100 mil años cuando el mar Mediterráneo cubría toda la zona del Parque Natural, los oolitos son pequeñas partículas esféricas que se forman por agregación de carbonato de calcio en capas concéntricas alrededor de un núcleo formado por un grano de arena en los fondos marinos de mares cálidos a poca profundidad. Después el mar, debido a un cambio climático que hizo subir las temperaturas, retrocedió hasta sus actuales límites, dejando al descubierto la gran duna fosilizada. Luego la erosión del viento, la lluvia y el oleaje del mar han hecho el resto, esculpiendo estas caprichosas formas junto al mar.

Construido en el siglo XVIII por orden de Carlos III, se levanta el Castillo de San Felipe, como parte de la batería defensiva diseminada por toda la costa, desde Garrucha (Almería) hasta Maníva (Málaga), con el objetivo de evitar ataques de piratas y de posibles enemigos. El castillo albergó cuatro cañones de defensa, el espacio antes ocupado por ellos, una especie de balcón redondo ofrece una de las mejores vistas del litoral del Parque.





## Níjar



Níjar, con 28579 hab. (2016) es uno de los municipios más grande de España , en su término municipal se encuentran las siguientes localidades y barriadas incluidas dentro del Parque Natural: San José, Pozo de los Frailes, Los Escullos, Rodalquilar, Las Hortichuelas, Las Negras, Agua Amarga, La Isleta del Moro, Fernán Pérez y la Boca de los Frailes.

## Ruta de los Piratas en Cabo de Gata



Conocer el encanto del Cabo de Gata puede ser toda una aventura a través de la conocida Ruta de los Piratas y es que la zona de costa almeriense que hoy en día ocupa el Parque Natural Cabo de Gata ha sido denominada, a lo largo de su historia como la “Costa de Los Piratas”. Este nombre proviene de las incursiones marítimas de bereberes



y piratas que atracaban en sus costas, con el fin de reponer en sus manantiales de agua dulce y reposar en sus tranquilas aldeas antes de continuar sus hazañas conquistadoras. Como prueba de estos ataques continuos que sufrían las aldeas costeras están las torres de vigilancia y castillos que se construyeron a lo largo de la costa para avisar y proteger de las incursiones piratas.



### Cortijo del Fraile



El cortijo del Fraile es uno de los edificios más interesantes del Parque Natural Cabo de Gata debido a la belleza de la edificación y a los trágicos hechos ocurridos en él. Este caserío es la representación por excelencia de un cortijo grande o señorial, frente a los cortijos pequeños y medianos que predominaban en el Parque Natural Cabo de Gata. Declarado como Bien de Interés Cultural es una edificación de una sola planta, con estancias construidas alrededor de un patio central, con capilla, cripta funeraria, hornos, cuadras, cochineras y un aljibe bastante bien conservado.

Construido por los frailes dominicos en el siglo XVIII, pasó a manos privadas en 1836 como parte del proceso de desamortización, que expropió propiedades a las órdenes religiosas. Desde entonces la finca se utilizó para labores del campo, separando las viviendas de los propietarios y las de los empleados. Los propietarios abandonaron la finca en busca de tierras más rentables, dejando el cortijo en manos de un empleado con

contrato de aparcería. Fue este aparcerero quien en el año 1928 decidió casar a su hija Francisca Cañadas, conocida como *Paca la Coja*, dando lugar a un matrimonio acordado que acabaría en tragedia. Los hechos fueron conocidos como el Crimen de Níjar, y pronto Federico García Lorca inspirado por este suceso creó su obra “*Bodas de Sangre*”. Esta obra es el reflejo de sentimientos y pasiones fuertes, pero también deja ver las duras condiciones de vida de sus protagonistas, en un medio de poca abundancia y aislado de otros núcleos de población y localidades (desgraciadamente esto fue una constante para las personas que habitaron esta zona a lo largo de los siglos). La escritora almeriense Carmen de Burgos también se inspiró en estos sucesos para su novela “*Puñal de Claveles*”.

### **Camino al Cortijo del Fraile**



Al cortijo se llega por la carretera que va desde Rodalquilar hasta la población de Los Albaricoques. A mitad de camino entre los dos pueblos, a unos 2 kilómetros de Rodalquilar, encontramos un desvío a la derecha con indicaciones al Cortijo del Fraile.

### **Valle de Rodalquilar Cabo de Gata**



De origen volcánico este curioso valle es un antiguo cráter cuya única salida es el mar, por la playa del El Playazo. Esta antigua caldera volcánica, de unos 8 kilómetros .

### **Centro de Interpretación de la Naturaleza Las Amoladeras**





Este centro de interpretación de la naturaleza es un pequeño centro de recepción de visitantes del Parque Natural, y pertenece a la red de puntos de información de la Junta de Andalucía.



### **Mirador de la Amatista - Cabo de Gata**



Entre La Isleta del Moro y Rodalquilar encontramos este mirador, construido en el lugar de un antiguo puesto de vigilancia de la Guardia Civil.

Desde él podemos contemplar los acantilados, de parte de la sierra de Cabo de Gata, adentrándose en el mar. Y contemplar como el mar se funde con un cielo más azul de lo que estamos acostumbrados. Se pueden observar varias pequeñas calas para el baño, el pueblo de la Isleta del Moro y, en la lejanía destaca el Pico de los Frailes la montaña más alta del parque, con 500 metros de altura.

