

# ADCUSPPYMA

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

Nº. -20- JULIO/AGOSTO- 2017



LAROLAS-LAS ALPUJARRAS-GRANADA-ESPAÑA



LAUJAR DE ANDARAX-LAS ALPUJARRAS-ALMERIA-ESPAÑA



CABO DE GATA-NÍJAR-ALMERIA-ESPAÑA

**DONDE SE ENVÍA LA REVISTA:**

**EXTERIOR:**

ALEMANIA.-AMERICA DEL SUR.- ANGOLA.-AUSTRALIA.- BELGICA.-BULGARIA.-CANADA.- CHINA.-HONG KONG.-CUBA.-EGIPTO.- ESLOVAQUIA.-ESLOVENIA.-ESTADOS UNIDOS DE AMERICA.-FILIPINAS.-FRANCIA.-GHANA.-INDONESIA.-IRLANDA.-ITALIA.-JAPON.-JORDANIA.-KAZAJSTAN. MARRUECOS.-MONGOLIA.-NAMIBIA.- NORUEGA.-NUEVA ZALANDIA.- OMAN.-PAISES BAJOS.-PARLAMENTO EUROPEO.-POLONIA.-PORTUGAL.-REPUBLICA CHECA.-RUMANIA.-SENEGAL.-SINGAPUR.-SUDAFRICA.-SUECIA.-TAILANDIA.-TURQUIA.-

**EN ESPAÑA:**.-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.**



TEF/FAX: 34+977550030

**Nº. DL.T 494-2014**

NIF: G-43/401579 NIF: G-55552731

**CANAL ADSYME**

<https://www.youtube.com/channel/UCi0m>

[YUIGGJIVKIIXO2DPsDA](https://www.youtube.com/channel/UCi0m)

**DIRECCIÓN Y MONTAJE DE LA REVISTA**

FRANCISCO OLIVA MARTINEZ

**INFORMÁTICO:** FRANCISCO OLIVA DOMINGUEZ

**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

ASAJA-CORDOBA

NOTICIAS DE LAS ONG Y OTRAS

EL RINCON DEL PRESIDENTE

MEDICINA DEPORTIVA .I Y II PARTE

LA PORTADA



C/ RIO LLOBREGAT-BLQ. 2 ESCA. 9-5º-2ª

43006-TARRAGONA /ESPAÑA/

<http://usuaris.tinet.org/adusppyma/>

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

MÓVIL: 616718313

# INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y



ALIMENTACIÓN



NUTRICIÓN

## NUTRICIÓN

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

## Alimentación en verano



(Insertado por adcusppyma)

Como consecuencia de todos los cambios, en verano, el organismo debe **hidratarse continuamente y necesita comidas más ligeras**. En esta época del año, la naturaleza nos brinda con alimentos estacionales ligeros y refrescantes que cumplen con las exigencias del organismo.

Entre los platos veraniegos destacan por sus propiedades nutritivas:



(Insertado por adcusppyma)

**Las ensaladas.** Son alimentos muy fáciles de preparar y, por su riqueza en agua, vitaminas, minerales y fibra nos reportan muchas virtudes, entre ellas, hidratan,

refrescan y depuran el organismo, protegen la piel de los rayos solares y previenen el estreñimiento. Además, las ensaladas dan mucho juego ya que se pueden convertir en platos únicos muy nutritivos y equilibrados (vegetales con ingredientes de origen animal (huevo, queso, yogur, jamón, atún, salmón ahumado....). Si se combinan con cereales (pasta, arroz, patata) o legumbres y se aliñan con aceites vegetales (oliva, girasol, soja,...), se convierten en ensaladas más energéticas pero muy saludables ya que se evitan las grasas animales propias de salsas y guisos



(Insertado por adcusppyma)

**Las frutas.** Son alimentos muy refrescantes y muy indicados en esta época estival ya que no solo hidrata el organismo si no, también nos protege del sol y evita el estreñimiento. Las frutas en verano son muy apetecibles en forma de ensalada, macedonia, en zumo, sorbete y batida con leche. Para los niños resulta una merienda ideal combinada con un lácteo (leche y yogur) y, según las necesidades individuales, se puede mezclar con un puñado de frutos secos.



**Sopas o purés fríos:** son platos muy saludables que previenen la deshidratación y una gran fuente de minerales y vitaminas que actúan como antioxidantes ante la exposición solar.

**Las técnicas culinarias** en verano varían del resto del año, ya que el calor invita a cocciones más simples y ligeras. La plancha, horno, barbacoa, parrilla y papillote necesita añadir muy poca grasa al plato y mantiene todas las cualidades nutritivas.

### **Cualidades nutritivas.**

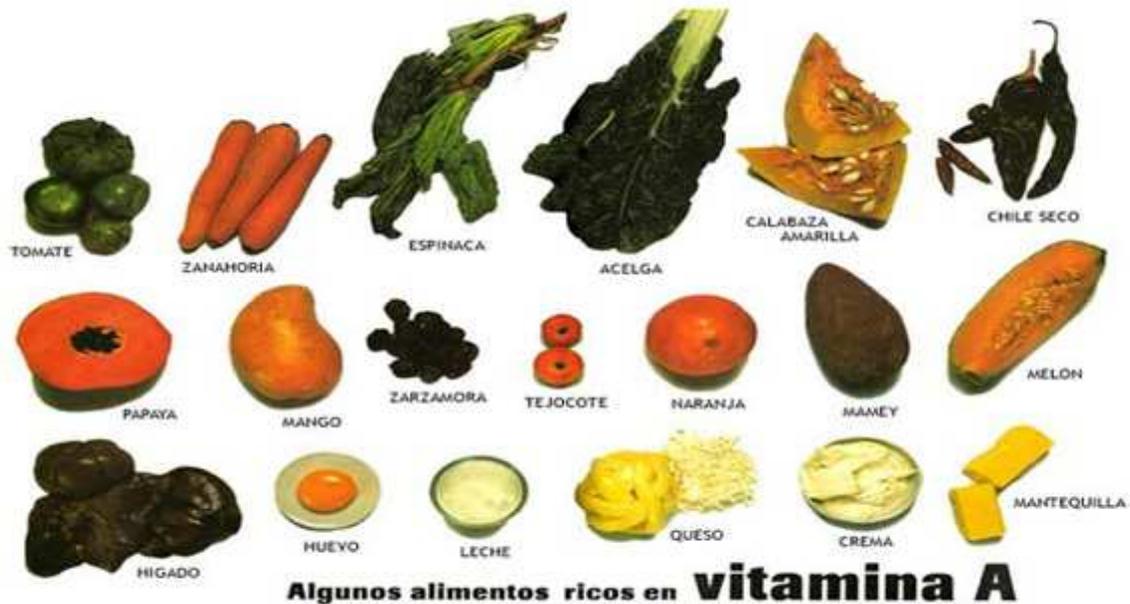
Todos estos platos típicos de la época estival nos aportan nutrientes con propiedades antioxidantes que protegen el organismo del envejecimiento celular y la piel de la oxidación. Los antioxidantes combaten frente a agresiones externas como la radiación solar, retrasan el envejecimiento, mejoran las defensas y previenen enfermedades crónicas.



Una alimentación equilibrada y variada asegura el aporte diario de todas estas vitaminas y minerales para que los radicales libres se mantengan controlados en el organismo y no produzcan envejecimiento prematuro o alteraciones celulares.



Entre los nutrientes antioxidantes destacan:



(Insertado por adcusppyma) La **vitamina A** está presente en alimentos de origen animal como el huevo, el hígado y los lácteos enteros y, en forma de beta-carotenos en verduras de hoja

-Verde, en verduras de coloración rojo-naranja-amarillo (zanahoria, tomate, pimiento,...) y en ciertas frutas como el albaricoque, cereza, melocotón. Esta vitamina es esencial en la renovación de la piel y de las mucosas

Aporta:

Vitaminas ( C, Ac fólico, carotenos, K)

Minerales ( K, Hierro)

Fibra: comen crudas y con cascara

• Nos ayuda al buen funcionamiento de nuestro cuerpo, además de un adecuado crecimiento y desarrollo

• Recomendación diaria es de 5 raciones

• Consumirlas con Cascara

• Lavar y desinfectar bien



-La **vitamina C** presente en ciertas frutas y verduras frescas como el kiwi, melón, fresas, moras, pimiento, tomate, perejil. Esta vitamina tiene una acción antioxidante y estimula la producción de colágeno, proteína que ayuda a mantener la piel tersa y sin arrugas.



(Insertado por adcusppyma)

La **vitamina E** presente en el germen de trigo, aceite de oliva virgen, frutos secos, vegetales de hoja verde. Esta vitamina tiene una potente acción antioxidante. Protege la piel del exceso de radicales libres producidos por la radiación solar.



(Insertado por adcusppyma)

Las **vitaminas del grupo B** están presentes en la mayoría de alimentos de origen vegetal (verdura, fruta fresca, frutos secos, cereales y legumbres) y en los de origen animal (carne, pescado y marisco, huevos y productos lácteos). Estas vitaminas intervienen en los procesos de renovación celular y actúan sobre el estado de la piel y cabello.



(Insertado por adcusppyma)

El **selenio** está presente en carne, pescado, marisco, huevos, cereales integrales, frutas y verduras. Este mineral tiene una acción antioxidante y activa la regeneración celular



(Insertado por adcusppyma)

El **zinc** abunda en las carnes, pescado, huevo, cereales integrales y legumbres. Este mineral es antioxidante y favorece la renovación celular dando tonicidad y elasticidad a la piel.

Además, el verano se puede convertir en un buen momento para corregir hábitos alimentarios erróneos y realizar una alimentación variada y saludable. En verano se debe intentar mantener un orden en los horarios de las comidas y evitar el picotear entre horas.

Se debe seguir el esquema de una alimentación equilibrada incluyendo todos los grupos de alimentos:

**Desayuno:**



- Un lácteo (yogur o queso o vaso de leche)
- Un farináceo (galletas o pan o tostadas o cereales integrales)
- Una fruta (entera o en forma de zumo)

**Media mañana:**



(Insertado por adcusppyma)

- Un farináceo (pan o tostadas o galletas o cereales integrales)
- Un lácteo (yogur o queso)

## Comida:



- Una ración de verdura u hortaliza (2 veces al día cruda y cocida como plato principal o acompañamiento)
- Un farináceo (pasta o arroz o pan o patata)
- Una ración proteica (carne 1-2 veces a la semana, ave 2-4 veces a la semana, pescado 3-4 veces a la semana (mínimo 2 veces a la semana pescado azul) , huevo máximo 4 unidades a la semana (máximo una yema al día), legumbres 1-3 veces a la semana)
- Grasas (aceite de oliva)
- Fruta (entera)

**Media tarde:**



Un lácteo (vaso de leche o yogur) (Insertado por adcusppyma)

-Fruta (una pieza entera)

**Cena:**



-Una ración de verdura u hortaliza (cruda y cocida 2 veces al día. Como plato principal o acompañamiento)

- Un farináceo (pasta o arroz o pan o patata)
- Una ración proteica (carne 1-2 veces a la semana, ave 2-4 veces a la semana, pescado 3-4 veces a la semana, huevo máximo 4 unidades a la semana (máximo una yema al día), legumbres 1-3 veces a la semana)
- Grasas (aceite de oliva)
- Un lácteo (yogur o vaso de leche o queso)

En verano las técnicas culinarias deben ser más ligeras para contrarrestar el calor ambiental. Se recomienda utilizar la brasa, plancha, papillote, vapor, wok, salteado, etc... Todas estas preparaciones requieren muy poca grasa y favorecen la digestión. Los platos ligeros y frescos como sopas frías o ensaladas completas se toleran mejor que los guisos, cocidos o fritos.

También es buen momento para experimentar y ensalzar el sabor de los platos con las **hierbas aromáticas**. Abusar de la sal en esta estación del año puede provocar retención de líquidos.

Por último, esta época del año invita a practicar deporte al aire libre. El ejercicio físico de forma regular ayuda a tonificar los músculos y reduce la grasa corporal.

## SUPLEMENTOS EN LA DIETA



### **Introducción**

Los suplementos en la dieta son vitaminas, minerales, hierbas y muchos otros productos. Pueden encontrarse en forma de pastillas, cápsulas, polvos, líquidos y barras energéticas. Los suplementos no necesitan ser sometidos a las pruebas que requieren los fármacos.

Algunos suplementos pueden tener un papel importante en la salud. Por ejemplo, el calcio y la vitamina D son importantes para mantener unos huesos fuertes. Las mujeres embarazadas pueden tomar la vitamina ácido fólico para prevenir algunos defectos congénitos en sus bebés.

Para tomar un suplemento con la mayor seguridad posible:

Dígale al médico los suplementos que consume

No tome dosis más altas que las recomendadas en la etiqueta

Consulte con su proveedor de salud sobre los suplementos que toma si se va a someter a alguna cirugía

*(NIH: Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de Salud)*

Suplementos alimenticios: lo que usted necesita saber



(Insertado por adcusppyma)

¿Qué es un suplemento alimenticio?

Un suplemento alimenticio (alimentario) es una vitamina, mineral o una hierba que usted toma para mejorar su salud o bienestar. En general, estos suplementos no están destinados para curar o tratar enfermedades o afecciones médicas, a menos que la Administración de Alimentos y Fármacos de los EE.UU. (FDA) los haya aprobado para el reclamo que éstos hacen con respecto a la salud.

### **Vitaminas y minerales**

Las vitaminas y minerales, también conocidos como oligonutrientes, nutren su cuerpo y le ayudan a mantenerse sano. Usted puede obtener la mayoría de los oligonutrientes al comer una variedad de alimentos en su dieta diaria. Obtener oligonutrientes a través de los alimentos asegura que su cuerpo puede absorberlos adecuadamente.

Si usted no come una **variedad de alimentos sanos**, tales como frutas, vegetales (verduras), carnes magras y pescado, usted puede no estar obteniendo todos los oligoelementos que su cuerpo requiere. Un multivitamínico o un suplemento podrían ayudarle. Otras personas que podrían beneficiarse de tomar un multivitamínico o un suplemento incluyen:

Los vegetarianos estrictos (aquellos que no comen ningún producto animal ("vegans"))

Las mujeres que están embarazadas o que están buscando quedar embarazadas

Mujeres que están lactando

Las mujeres que tienen períodos menstruales fuertes

Las mujeres que han pasado por la **menopausia**

Las personas que han sido sometidas a una cirugía de derivación gástrica ("gastric bypass surgery" con el objeto de bajar de peso.

Las personas que tienen una afección médica que afecta la manera como el cuerpo digiere los alimentos; por ejemplo una enfermedad gastrointestinal, **intolerancia a la lactosa** o **alergias a los alimentos**.

Las personas que tienen enfermedades del estómago, hígado, páncreas o de la vesícula biliar.

Aunque una dieta enfocada en una variedad de alimentos saludables reduce el riesgo de una enfermedad del corazón (cardiovascular) y riesgo de cáncer, no existe clara evidencia que indique que al tomar multivitaminas se obtenga el mismo resultado.

### **Otros Suplementos alimenticios**

Hay cientos de Suplementos alimenticios disponibles. Se hace publicidad con éstos para el tratamiento de casi cualquier síntoma. Sin embargo, estos reclamos publicitarios con frecuencia no presentan evidencia confiable que respalde las ventajas que estos promueven. Algunos de los suplementos alimenticios más populares incluyen glucosamina, sulfato de condroitina, probióticos, enzimas digestivas, equinácea, coenzima Q10 (CoQ10), ajo, "gingko biloba", "ginseng", kava (piper metristicum); melatonina, fitoestrógenos (tales como "black cohosh" (cimicifuga racemosa), "dong quai" (angelica sinensis) y soya), "saw palmetto" (palma enana americana) e hypericum o hierba de San Juan ("St. John's wort").

## ¿Qué puede estar faltando?

De acuerdo con el Departamento de agricultura de los EE. UU. (USDA), los estadounidenses adultos pueden no obtener suficiente cantidad de los siguientes nutrientes:

Nutriente	Cantidad diaria recomendada (RDA en inglés)
Calcio	1.000 milligrams (mg)
Potasio	4.700 mg
Fibra	25 gramos (g) para la mujer 38 gramos para el hombre
Magnesio	320 mg para la mujer 420 mg para el hombre
Vitamina A	2.310 Unidades Internacionales (IU en inglés) para la mujer 3.000 IU para el hombre
Vitamina C	75 mg para la mujer 90 mg para el hombre
Vitamina E	15 mg

## ¿Cómo sé si debo tomar un suplemento alimenticio?

Si a usted le preocupa no estar obteniendo suficientes vitaminas y minerales en su dieta, hable con su médico acerca de las maneras como usted puede obtener los oligonutrientes que necesita. Dependiendo de su estado de salud en general, y de las vitaminas o minerales que hacen falta en su dieta, su médico puede sugerirle un suplemento. Si usted está interesado en tomar cualquier otro tipo de suplemento, cuénteles a su médico por qué quiere tomarlo, y qué efecto espera que éste tenga sobre usted.

Si bien es cierto que los alimentos ricos en vitamina E y betacaroteno son muy saludables y ayudan a reducir el riesgo de cáncer, la Fuerza de Tarea de Servicios Preventivos de EE. UU. y la Academia Americana de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians), no recomiendan tomar vitamina E o suplementos de

betacaroteno para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Aunque una dieta rica en alimentos saludables reduce el riesgo cardiovascular, no existe clara evidencia que indique que al tomar multivitaminas se obtengan los mismos resultados.

Su médico también le puede ayudar a descifrar si un suplemento alimenticio va a interactuar con cualquier afección médica que usted tiene, o con cualquier medicamento recetado o de venta libre ("over-the-counter", OTC en inglés) que usted esté tomando. Los suplementos también pueden causar complicaciones en el tratamiento del cáncer o en las cirugías, incluso sangrado y problemas con la anestesia.

### **Consejos para tomar suplementos**

Hable con su médico antes de comenzar a tomar cualquier suplemento alimenticio.

No tome más de la dosis que recomiendan en el rótulo del producto, a menos que su médico le diga que lo haga.

Lea la lista de ingredientes para asegurarse de saber qué más contiene el suplemento.

Tan solo porque un suplemento se promueva como "natural" no significa que éste sea seguro.

Asegúrese que su médico sepa acerca de todos los suplementos que usted toma, puesto que estos pueden presentar interacciones con otros medicamentos.

¿Qué tan inocuos (seguros) son los suplementos?

A diferencia de los medicamentos recetados y de los de venta libre (OTC), los suplementos alimenticios, antes de poder venderse, no están sujetos al mismo proceso de evaluación para comprobar que funcionan bien y que no son nocivos. En vez de esto, el fabricante es responsable de asegurarse que los suplementos sean seguros (no nocivos) y efectivos. Si la FDA descubre que hay un problema con un suplemento después de que éste se ha vendido el suplemento debe retirarse del mercado.

Algunos fabricantes de suplementos, antes de que los mismos se vendan, voluntariamente hacen que a sus productos les hagan pruebas de calidad y pureza en una compañía externa. Estos suplementos con frecuencia presentan avisos adicionales en sus rótulos que aluden a credenciales de calidad; por ejemplo, "USP Verified" (Verificado por la Farmacopea Estadounidense) o "ConsumerLab.com Approved Quality" (Calidad comprobada por ConsumerLab.com). Elija sus suplementos cuidadosamente, y hable

con su médico de familia si usted tiene preguntas acerca de cuál es el suplemento que es mejor para usted.

En general, las vitaminas y minerales se consideran seguras siempre y cuando no se usen en cantidades excesivas. Esto en particular se aplica muy bien a las vitaminas liposolubles A y E. Verifique la cantidad diaria recomendada (RDA) que se aplique a éstas -si es que la hay-, y tenga cuidado de no tomar demasiadas.

A pesar de que las hierbas han sido usadas como suplementos durante años, algunos suplementos herbales (productos fitosanitarios) pueden no ser puros. Estos podrían contener otros ingredientes que no están anotados y que podrían hacerle daño. Algunas veces estos contienen medicamentos que no están anotados en el rótulo tales como esteroides o estrógenos. Algunos de estos productos pueden incluso contener sustancias venenosas tales como arsénico, mercurio, plomo y pesticidas. Si después de que se vende un suplemento se descubre que éste contiene ingredientes nocivos, el suplemento debe retirarse del mercado.

A menos que su médico le indique lo contrario, usted jamás deberá tomar una mayor cantidad de la dosis recomendada en el rótulo de ningún suplemento alimenticio. Tomar demasiada cantidad de una vitamina, mineral o suplemento herbal (productos fitosanitarios) puede causar efectos indeseables o peligrosos.

(Este contenido fue desarrollado con el apoyo general de Nature Made).

#### Bibliografía

1. American Cancer Society. [Dietary Supplements: How to know what is safe](#). Accessed mayo 12, 2010
2. Iowa State University Extension. [Supplements](#). Accessed mayo 12, 2010
3. Mayo Foundation for Medical Education and Research. [Dietary Supplements: Nutrition in a pill?](#). Accessed mayo 12, 2010
4. MedLine Plus. [Dietary Supplements](#). Accessed mayo 12, 2010
5. United States Food and Drug Administration. [Dietary Supplements](#). Accessed mayo 12, 2010
6. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. [Dietary Supplements: Background information](#). Accessed mayo 12, 2010
7. United States Department of Agriculture. [Dietary Guidelines for Americans 2005: Adequate nutrients within calorie needs](#). Accessed mayo 12, 2010
8. United States Food and Drug Administration. [Tips for the Savvy Supplement User: Making informed decisions and evaluating information](#). Accessed mayo 12, 2010
9. United States Food and Drug Administration. [Fortify Your Knowledge About Vitamins](#). Accessed mayo 12, 2010

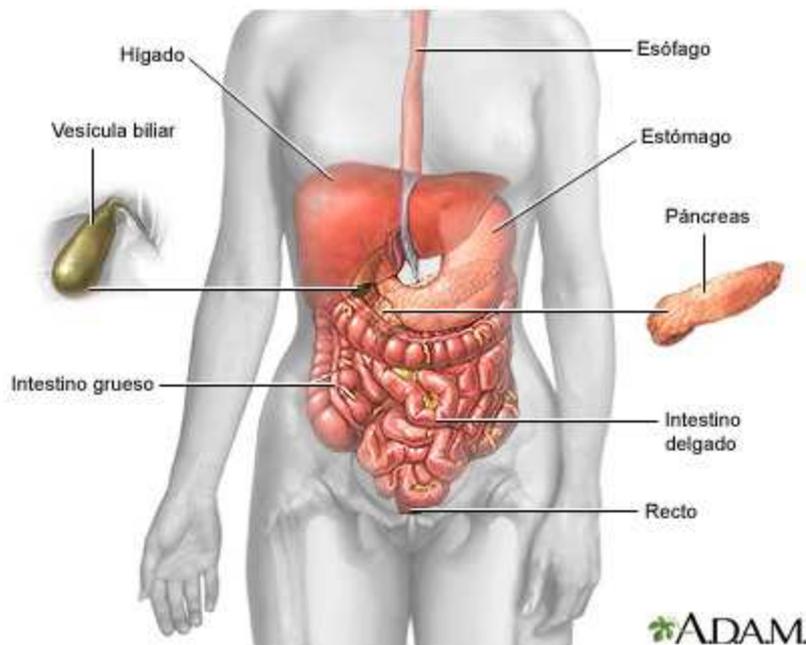
## **INFORMACIÓN SANITARIA**



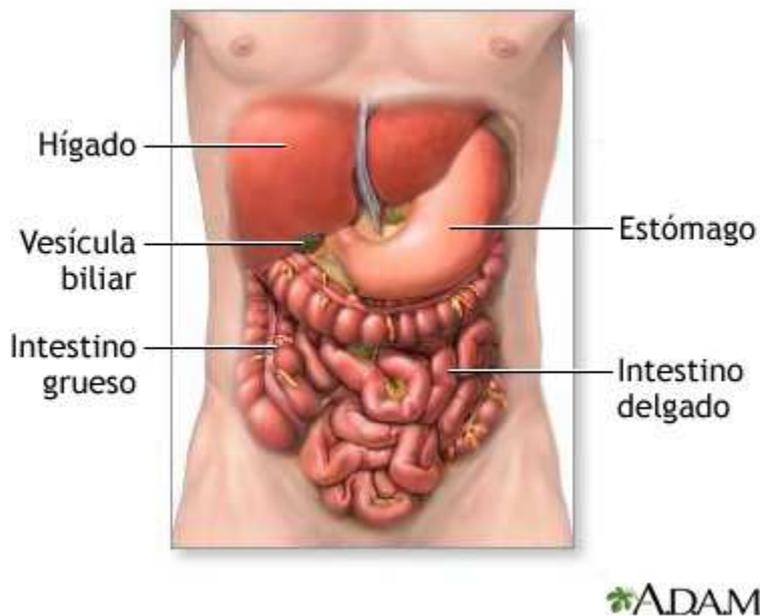
*(Se informará de los diversos temas que afectan a la salud de las personas).*

## Gastroenteritis viral (gripe estomacal)

La gastroenteritis viral es una inflamación o hinchazón del estómago y los intestinos a raíz de un virus. La infección puede llevar a que se presente diarrea y vómitos. Algunas veces, se denomina "gripe estomacal".



El sistema digestivo



Órganos del sistema digestivo

## **Causas**

La gastroenteritis puede afectar a una persona o a un grupo de personas que hayan ingerido el mismo alimento o hayan tomado la misma agua. Los microorganismos pueden entrar a su organismo de distintas maneras:

-Directamente del alimento

-Por medio de objetos como platos y utensilios para comer

-Se pueden transmitir de una persona a otra por contacto cercano

Muchos tipos de virus la pueden causar gastroenteritis. Los virus más comunes son:

-El norovirus (o virus similar a Norwalk) es común entre niños en edad escolar.

También puede causar brotes en hospitales y en barcos de cruceros.

-El rotavirus es la principal causa de gastroenteritis grave en niños. También puede infectar a adultos expuestos a niños con el virus y a personas que viven en asilos de ancianos.

-El astrovirus.

-El adenovirus entérico.

Las personas con el mayor riesgo de gastroenteritis grave son los niños pequeños, los adultos mayores y las personas que tienen un sistema inmunitario debilitado.

## **Síntomas**

Los síntomas casi siempre aparecen dentro de las 4 a 48 horas después del contacto con el virus. Los síntomas comunes abarcan:

-Dolor abdominal

-Diarrea

-Náuseas y vómitos

## **Otros síntomas pueden ser:**

-Escalofríos, piel fría y húmeda o sudoración

-Fiebre

-Rigidez articular o dolor muscular

-Alimentación deficiente

-Pérdida de peso

## **Pruebas y exámenes**

El médico buscará signos de deshidratación, incluyendo:

-Boca seca o pegajosa

-Letargo o coma (deshidratación grave)

-Hipotensión arterial

-Ausencia o bajo gasto urinario; la orina concentrada luce de color amarillo oscuro

-Puntos blandos (fontanelas) en la parte superior de la cabeza de un bebé

-Ausencia de lágrimas

-Ojos hundidos

Se pueden emplear exámenes coprológicos con el fin de identificar el virus causante de la enfermedad. La mayoría de las veces, esta prueba no se necesita. Se puede hacer un coprocultivo para averiguar si el problema está siendo causado por bacterias.

## **Tratamiento**

El objetivo del tratamiento es garantizar que el cuerpo tenga suficiente agua y líquidos. Los líquidos y electrolitos (sales y minerales) perdidos en la diarrea o el vómito se deben reponer tomando líquidos adicionales. Incluso si usted no es capaz de comer, aun debe tomar líquidos adicionales entre comidas.

-Los niños mayores y los adultos pueden tomar bebidas para deportistas tales como *Gatorade*, pero éstas no deben usarse para niños pequeños. En lugar de esto, use las soluciones de reposición de líquidos y electrolitos o helados disponibles en farmacias y tiendas de alimentos.

-NO utilice jugo de frutas (ni siquiera jugo de manzana), refrescos o bebidas cola (con o sin burbujas), *Jell-O* (gelatina) ni caldo. Estos líquidos no reponen los minerales perdidos y pueden empeorar la diarrea.

-Beba cantidades pequeñas de líquido (de 2 a 4 onzas o 60 a 120 ml) cada 30 a 60 minutos. No trate de forzar cantidades grandes de una sola vez, lo cual puede causar vómitos. Use una cucharita (5 ml) o una jeringa para un bebé o un niño pequeño.

-Los bebés pueden seguir tomando leche materna o la leche maternizada (fórmula) junto con los líquidos adicionales. NO es necesario cambiar a un preparado de soja (soya) para biberón.

Trate de comer cantidades pequeñas de alimento con frecuencia. Los alimentos a probar abarcan:

-Cereales, pan, patatas (papas), carnes magras

-Yogur corriente, plátanos (bananos), manzanas frescas

-Verduras

Si tiene diarrea y es incapaz de tomar o retener líquidos debido a las náuseas o al vómito puede necesitar líquidos intravenosos. Los bebés y los niños pequeños son más propensos a necesitar líquidos por vía intravenosa.

Los padres deben supervisar muy de cerca el número de pañales mojados en un bebé o niño pequeño. Menos pañales húmedos es una señal de que el niño necesita más fluidos.

A las personas que toman diuréticos y presentan diarrea, el proveedor les puede recomendar suspender el consumo de estos medicamentos durante un episodio agudo. Sin embargo, NO deje de tomar ningún medicamento recetado sin antes hablar con el médico.

Los antibióticos no funcionan para los virus.

Usted puede comprar medicamentos en la farmacia que pueden ayudar a detener o reducir la diarrea.

-No utilice estos medicamentos sin hablar con su médico si tiene diarrea con sangre o fiebre, o si la diarrea es grave.

-No le de estos medicamentos a los niños.

## **Expectativas (pronóstico)**

En la mayoría de los casos, la enfermedad desaparece en unos pocos días sin tratamiento.

## **Posibles complicaciones**

Se puede presentar deshidratación severa en bebés y niños pequeños.

## **Cuándo contactar a un profesional médico**

Consulte con su médico si la diarrea dura más de varios días o si se presenta deshidratación. Igualmente, se debe poner en contacto con el médico si usted o su niño presentan estos síntomas:

- Sangre en las heces
- Confusión
- Vértigo
- Boca reseca
- Sensación de desmayo
- Náuseas
- Ausencia de lágrimas al llorar
- Ausencia de orina por 8 horas o más
- Ojos de apariencia hundida
- Punto blando (fontanela) hundido en la cabeza de un bebé

## **Prevención**

La mayoría de los virus y bacterias se transmiten de una persona a otra por no lavarse las manos. La mejor forma de prevención de la gastroenteritis viral es por medio de una adecuada manipulación de los alimentos y del lavado cuidadoso de las manos después de usar el baño.

Se recomienda la vacuna en bebés para prevenir la infección grave por rotavirus comenzando a la edad de 2 meses.

## **Nombres alternativos**

Infección por rotavirus - gastroenteritis; Virus de Norwalk; Gastroenteritis - viral; Gripe estomacal; Diarrea viral; Deposiciones sueltas - viral; Dolor de barriga - viral

### **Referencias**

Bass DM. Rotaviruses, caliciviruses, and astroviruses. In: Kliegman RM, Stanton BF, St Geme JW, Schor NF, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 20th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 265.

Bhutta ZA. Acute gastroenteritis in children. In: Kliegman RM, Stanton BF, St Geme JW, Schor NF, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 20th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 340.

Dupont HL. Acute infectious diarrhea in immunocompetent adults. *N Engl J Med*. 2014; 370:(16)1532-1540. PMID: 24738670 [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24738670](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24738670).

DuPont HL. Approach to the patient with suspected enteric infection. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman's Cecil Medicine*. 25th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 283.

Hanes CF, Sears CL. Infectious enteritis and proctocolitis. In: Feldman M, Friedman LS, Brandt LJ, eds. *Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease*. 10th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 110.

Semrad CE. Approach to the patient with diarrhea and malabsorption. In: Goldman L, Schafer AI, eds. *Goldman's Cecil Medicine*. 25th ed. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders; 2016:chap 140.

### **Última revisión 5/11/2016**

Versión en inglés revisada por: Subodh K. Lal, MD, gastroenterologist with Gastrointestinal Specialists of Georgia, Austell, GA. Review provided by VeriMed Healthcare Network. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Isla Ogilvie, PhD, and the A.D.A.M. Editorial team.

## **INFORMACIÓN SOBRE BOTULISMO**



### 1.- ¿Qué es el botulismo?

El botulismo es una enfermedad grave que en determinadas ocasiones puede llegar a ser mortal. Sin embargo, es relativamente inusual. Es una intoxicación causada generalmente por la ingesta de alimentos contaminados con neurotoxinas muy potentes.

Esta producido por el *Clostridium botulinum* microorganismo que produce esporas termorresistentes ampliamente difundidas en el medio ambiente, que en ausencia de oxígeno germinan, crecen y excretan toxinas. Existen siete formas diferentes de toxina botulínica identificadas con las letras A a G. Cuatro de ellas (tipos A, B, E y ocasionalmente F) pueden causar botulismo humano. La toxina A posee mayor afinidad por el tejido nervioso. Los tipos C, D y E provocan enfermedades en otros mamíferos, aves y peces. La bacteria botulínica necesita para su desarrollo medios poco ácidos o alcalinos: con valores de pH superiores a 4.5.

### 2.- ¿Cuál es la principal vía de intoxicación?

La vía de intoxicación más común es la alimentaria. La toxina se adquiere por ingestión de alimentos mal preparados o conservados de manera inapropiada, pero también existen otras formas de adquirir la enfermedad por ejemplo a través de heridas abiertas, inhalación o como efecto colateral del uso deliberado de la toxina en el tratamiento de enfermedades neuromusculares o en cosmética.

### 3.- ¿Cuáles son los alimentos donde puede aparecer más frecuentemente?

Entre los alimentos más expuestos al botulismo están las carnes o pescados crudos conservados mediante procesos de salado o ahumado deficientes, o algunas verduras poco ácidas o que pueden perder su acidez natural por la acción de otros microorganismos. También puede aparecer en productos enlatados.

La toxina botulínica se ha encontrado en diversos alimentos, incluidas conservas vegetales con bajo grado de acidez, tales como judías verdes, espinacas, setas y remolachas; pescados, incluido el atún en lata y los pescados fermentados, salados y ahumados; y productos cárnicos, por ejemplo, jamón y salchichas. Los alimentos en cuestión difieren de un país a otro y reflejan los hábitos locales de alimentación y de

conservación de los alimentos. En ocasiones se ven implicados alimentos elaborados con fines comerciales.

#### **4.- ¿Cómo actúa la toxina botulínica?**

La toxina botulínica actúa bloqueando la liberación de acetilcolina a nivel de la placa mioneural impidiendo la transmisión del impulso nervioso, causando de esta manera, una parálisis flácida de los músculos esqueléticos y un fallo parasimpático. En la intoxicación alimentaria se ingiere la toxina preformada que es absorbida por endocitosis a través del tracto gastrointestinal.

Tras su absorción, la toxina es llevada por vía linfática o sanguínea hasta su lugar de acción: las terminaciones nerviosas colinérgicas. Como no atraviesa la barrera hematoencefálica, solo actúa sobre el sistema nervioso periférico, especialmente a nivel de la placa o unión neuromuscular, y en el sistema nervioso autónomo.

#### **5.- ¿Cuál es su sintomatología?**

Los síntomas iniciales incluyen fatiga intensa, debilidad y vértigo, seguidos generalmente por visión borrosa, sequedad de boca y dificultad para tragar y hablar. También pueden concurrir vómitos, diarrea, constipación e inflamación abdominal. La enfermedad puede dar lugar a debilidad en el cuello y los brazos, y afectar posteriormente los músculos respiratorios y los músculos de la parte inferior del cuerpo.

Los síntomas no son provocados por la bacteria, sino por la toxina que ella produce. Por lo general se manifiestan entre 12 y 36 horas después de la ingesta (con un plazo mínimo de cuatro horas y un máximo de ocho días).

La incidencia del botulismo es baja, pero la tasa de mortalidad es alta si no se realiza un diagnóstico precoz y se dispensa sin dilación el tratamiento adecuado (pronta administración de antitoxina y atención respiratoria intensiva). La enfermedad puede ser mortal en el 5 a 10% de los casos.

#### **6.- ¿Cómo se produce el botulismo de transmisión alimentaria?**

El *Clostridium botulinum* es una bacteria anaerobia, lo que significa que sólo se desarrolla en ausencia de oxígeno. El botulismo de transmisión alimentaria se produce cuando *Clostridium botulinum* crece y genera toxinas en los alimentos que se van a consumir. El crecimiento de la bacteria y la formación de toxinas tienen lugar en productos con bajo contenido de oxígeno y en algunas combinaciones de temperatura de almacenamiento y parámetros de conservación. Esto ocurre principalmente en conservas de alimentos hechas sin las debidas precauciones y en alimentos inapropiadamente procesados, enlatados o embotellados en casa.

*Clostridium botulinum* no se desarrolla en condiciones de acidez (pH inferior a 4,6), y por lo tanto la toxina no se generará en alimentos ácidos (aunque un pH bajo no degradará ninguna toxina ya existente). Las combinaciones de baja temperatura de almacenamiento y contenidos de sal, y/o el pH, se utilizan también para prevenir el crecimiento de la bacteria o la formación de la toxina.

A pesar de que las esporas de *Clostridium botulinum* son termorresistentes, la toxina producida por la bacteria que crece a partir de las esporas en condiciones anaeróbicas se destruye mediante el hervor (por ejemplo, a una temperatura interna superior a los 85°C durante al menos cinco minutos). Por consiguiente, los casos de botulismo frecuentemente guardan relación con alimentos listos para el consumo envasados con poco oxígeno.

Las muestras de alimentos vinculados a casos sospechosos se deben obtener inmediatamente, guardar en envases herméticos y enviar a laboratorios para identificar la causa y prevenir otros casos.

### **7.- ¿Cómo se diagnostica en el hombre?**

Por lo general, el diagnóstico se basa en la historia clínica y el examen clínico, seguidos de la confirmación de laboratorio, especialmente para demostrar la presencia de la toxina botulínica en el suero, las heces o los alimentos, o un cultivo de *Clostridium botulinum* de heces, heridas o alimentos.

### **8.- ¿Cuál es su tratamiento?**

El tratamiento está dirigido a la asistencia respiratoria (para evitar un paro respiratorio), administrando la antitoxina botulínica equina trivalente ABE para neutralizar el efecto de la toxina circulante y aplicando una terapia de soporte. Puede ser necesario intubar al paciente y es necesario administrar líquidos intravenosos si persiste la dificultad de deglución.

Cuando el tratamiento es recibido tempranamente se reduce el riesgo de muerte. Esta enfermedad puede complicarse produciendo una debilidad prolongada además de una disfunción del sistema nervioso que puede prolongarse hasta un año.

### **9.- ¿Cómo prevenirla?**

La prevención del botulismo de transmisión alimentaria se basa en las buenas prácticas de elaboración, en particular la conservación y la higiene. El botulismo se puede prevenir mediante la desactivación de las esporas bacterianas en los productos esterilizados. La pasteurización comercial (productos pasteurizados envasados al vacío, ahumados en caliente) no siempre es suficiente para inactivar todas las esporas y, por consiguiente, la inocuidad de esos productos se deberá basar en la prevención del crecimiento bacteriano y la producción de toxinas. Las temperaturas de refrigeración combinadas con el contenido de sal y/o las condiciones de acidez impedirán el crecimiento de la bacteria y la formación de toxinas.

Las personas que envasan alimentos en casa deben seguir procedimientos estrictos de higiene para reducir la contaminación de los alimentos especialmente con bajo contenido ácido, como el zumo de zanahoria, espárragos, judías verdes, pimientos morrones, berenjenas, champiñones, remolacha, maíz, etc. Aunque se considera que siempre que resulte factible, es mejor desalentar la elaboración de conservas caseras por los problemas que acarrearán al no aplicarse la tecnología correcta.

En general a los consumidores se recomienda tener precauciones con alimentos enlatados o conservados, no comer alimentos provenientes de latas abombadas, ni abolladas o latas caseras mal cerradas con aire, ni embutidos de dudosa procedencia.

## LA FDA ADVIERTE DE LOS PELIGROS DE LOS TATUAJES

Muy acertado artículo, igual que los muchos que nos remite la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU, son total mente aplicables a España, serán muchos los artículos que se publicaran.

En Europa al menos 100 millones de personas tienen un tatuaje, pero las autoridades no regulan los tintes con los que se realizan. Varios países han reclamado a la Comisión Europea que tome medidas, ya que en la actualidad no son considerados ni cosméticos ni elementos médicos para su regulación.



(Insertado por adcusppyma)

**Las prácticas inseguras pueden provocar infecciones, y la tinta contaminada con frecuencia es la culpable, señala la agencia**



VIERNES, 5 de mayo de 2017 (HealthDay News) -- ¿Está pensando en hacerse un tatuaje? La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE. UU. quiere que se lo piense bien.

La afición estadounidense por el arte corporal no carece de riesgos, señala la agencia. Entre 2004 y 2016, recibió casi 400 informes de problemas con los tatuajes, como infecciones por tinta contaminada o reacciones alérgicas.

Las preocupaciones potenciales para los consumidores incluyen las prácticas poco seguras y la tinta en sí, apuntó la Dra. Linda Katz, directora de la Oficina de Cosméticos y Colores de la FDA.

"Aunque se puede contraer una infección grave por las prácticas poco higiénicas y el equipamiento no esterilizado, también puede haber infecciones por tinta contaminada con bacterias o moho", dijo Katz en un comunicado de prensa de la agencia.

### **Tinta que no es segura**

"Utilizar agua no esterilizada para diluir los pigmentos (los ingredientes que aportan color) es un problema común, aunque no el único", dijo.

Katz añadió que no hay una forma infalible de saber si la tinta es segura. "La tinta se puede contaminar aunque el frasco esté sellado o aunque la etiqueta diga que el producto es estéril", advirtió.

La investigación muestra que algunas tintas contienen pigmentos que se utilizan en tinta para impresoras o en pintura para coches. Ningún pigmento para inyectar en la piel con fines cosméticos cuenta con la aprobación de la FDA.

### **Reacciones alarmantes**

Después de hacerse un tatuaje pueden producirse varias reacciones.

"Quizá note un sarpullido (enrojecimiento o bultos) en el área del tatuaje, o podría tener fiebre", dijo Katz.



(Insertado por adcusppyma)

"Las infecciones más agresivas pueden provocar fiebre alta, temblores, escalofríos y sudores. Tratar esas infecciones podría requerir de una variedad de antibióticos (quizá durante meses) o incluso hospitalización y/o cirugía", dijo.

Un sarpullido podría significar que se tiene una reacción alérgica. "Y como las tintas son permanentes, la reacción podría persistir", explicó.



(Insertado por adcusppyma)

"Si tiene alguna inquietud, comuníquese con un profesional de la atención de la salud", aconsejó Katz.

Otros problemas podrían aparecer más adelante. Tras tatuarse, podría desarrollar tejido de cicatriz. O los tatuajes podrían llevar a una inflamación y quemazón cuando se someta a una IRM. Si un médico quiere programar una IRM, asegúrese de decirle que tiene un tatuaje, comentó Katz.

### **Otros consejos de la agencia**

Evite las tintas y los kits de tatuajes de "hágalo usted mismo". Se han relacionado con infecciones y reacciones alérgicas, y los usuarios podrían no saber cómo controlar y evitar todas las fuentes de infección.

Sepa que eliminar un tatuaje es difícil, y eliminarlo por completo sin cicatrices podría ser imposible.

Si decide hacerse un tatuaje, asegúrese de que el salón y el artista cumplan las leyes estatales y locales.

Si desarrolla una infección u otra reacción tras hacerse un tatuaje, comuníquese con un proveedor de atención de la salud "y notifíquelo al tatuador para que pueda identificar la tinta y no usarla otra vez", planteó Katz. Sugirió preguntar la marca, el color y el número de lote de la tinta o agente diluyente para ayudar a determinar la fuente del problema y cómo tratarlo.

En esos casos, el consumidor, el tatuador o el profesional de la atención de la salud deben informar a la FDA y proveer todos los detalles posibles sobre la tinta y la reacción.

FUENTE: U.S. Food and Drug Administration, news release, May 2, 2017

## **El próximo verano habrá más garrapatas y una nueva enfermedad letal transmitida por ellas**

**La gente debe tomar precauciones adicionales cuando salga al exterior, ya que tras un invierno suave hay una mayor cantidad de estos bichos**



JUEVES, 11 de mayo de 2017 (HealthDay News) -- Los científicos tienen una doble mala noticia sobre las garrapatas: hay una nueva enfermedad transmitida por las garrapatas que se llama Powassan, que puede ser letal, y este verano parece que habrá un récord histórico en el aumento de la población de garrapatas.

"Las enfermedades transmitidas por las garrapatas están en aumento, y todo el mundo debería centrarse en la prevención, particularmente durante la primavera, el verano y a principios del otoño, que es cuando están más activas", comentó Rebecca Eisen, bióloga investigadora de la división de enfermedades transmitidas por vectores de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Laura Goodman, investigadora principal asociada de ciencias médicas de la población y diagnósticas en la Universidad de Cornell, se mostró de acuerdo. "Va a ser una mala temporada", afirmó.

Se reportaron aproximadamente 75 casos de Powassan en Estados Unidos durante los últimos 10 años. La mayoría de los casos se han producido en el noreste y en la región de los Grandes Lagos, según los CDC.

El Powassan es un virus que se puede transmitir mediante una picadura de garrapata. Aunque es raro, el Powassan se ha propagado, y es probable que haya más casos este año, dijo Goodman.

Las señales y síntomas del Powassan pueden incluir fiebre, dolor de cabeza, vómitos, debilidad, confusión, convulsiones y pérdida de memoria. También pueden producirse daños neurológicos a largo plazo, según los CDC.

En la actualidad no hay un tratamiento específico para esta enfermedad. Las personas con un Powassan grave a menudo deben ser hospitalizadas y recibir asistencia respiratoria, líquidos intravenosos o medicamentos para reducir la inflamación del cerebro.

Si se produce una inflamación del cerebro (encefalitis), la tasa de mortalidad es de aproximadamente el 10 por ciento, advierten los CDC.

No hay una vacuna que prevenga el Powassan. La mejor prevención es evitar las garrapatas.

Y eso podría ser más difícil este año, explicaron los expertos de la Universidad de Cornell. Dado que el invierno fue más leve en el noreste, se espera que haya un aumento dramático en la población de garrapatas en esa región y posiblemente en la parte norte de Estados Unidos.

Eisen dijo que "la capacidad que tienen las garrapatas para sobrevivir y reproducirse también está influida por la temperatura y las precipitaciones. Otros factores incluyen, pero no se limitan a, la disponibilidad de huéspedes y un hábitat adecuado, como puede ser la vegetación con muchos árboles o tupida".

Las garrapatas que pueden transmitir enfermedades han ampliado su rango geográfico y ahora se encuentran en lugares en los que no estaban hace 20 años, indicó.

La reforestación y el aumento de las poblaciones de ciervos contribuyen a la ampliación de la distribución de las garrapatas, dijo Eisen.

Las garrapatas no portan solamente enfermedades bacterianas, como la de Lyme, sino también enfermedades virales, como el Powassan, y enfermedades parasitarias, como la babesiosis.

Desde finales de los años 90, la cantidad de casos reportados de la enfermedad de Lyme en Estados Unidos se ha triplicado, y la cantidad de condados en el noreste y la parte norte del medio oeste que se considera que son zonas de riesgo alto de enfermedad de Lyme ha aumentado en más de un 300 por ciento, señaló Eisen.

En 2015, se reportaron aproximadamente 30,000 casos de enfermedad de Lyme entre los estadounidenses, pero la cantidad probablemente fue mucho mayor, según los CDC. Para protegerse de una infección transmitida por las garrapatas, los CDC recomiendan:

-Aprenda qué enfermedades transmitidas por las garrapatas son habituales en su área.

-Evite los lugares con una vegetación espesa, con hierba alta y llenas de hojas caídas.

-Cuando haga senderismo camine por el medio del camino.

-Use un repelente que contenga un 20 por ciento o más de DEET en la piel expuesta, y así la protección le durará varias horas.

-Use productos que contengan permetrina para tratar la ropa y el equipamiento, como las botas, los pantalones, los calcetines y las tiendas, o lleve ropa que haya sido tratada con permetrina.

-Báñese o dúchese lo antes posible después de una posible exposición, para deshacerse de las garrapatas antes de que le piquen.

-Retire todas las garrapatas que tenga pegadas al cuerpo lo antes posible.

-Aplique tratamiento a los perros con productos que maten y/o repelan a las garrapatas.

-Compruebe el equipamiento y a las mascotas. Las garrapatas pueden entrar en casa pegadas en la ropa y a las mascotas, y luego pegarse a una persona, así que examine con cuidado a las mascotas, los abrigos y las mochilas.

-Seque la ropa en una secadora a temperatura alta durante 10 minutos para matar a las garrapatas en la ropa seca después de entrar en el interior. Si la ropa está húmeda, necesitará más tiempo. Si es necesario lavar la ropa primero, se recomienda hacerlo con agua caliente.

-Si no se puede lavar la ropa con agua caliente, séquela con la secadora a una temperatura no muy caliente durante 90 minutos o muy caliente durante 60 minutos. La ropa debería estar caliente y completamente seca.

"Es especialmente importante tomar medidas para protegerse de las garrapatas a usted mismo y a sus seres queridos, incluyendo a las mascotas, a lo largo de esta temporada,

además de en cualquier momento durante los meses más cálidos cuando esté en el exterior".

<FUENTES: Rebecca Eisen, Ph.D., research biologist, division of vector-borne diseases, U.S. Centers for Disease Control and Prevention; Laura Goodman, Ph.D., senior research associate, population medicine & diagnostic sciences, Cornell University, Ithaca, N.Y.><12 de mayo de 2017>

## CONTAMINACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



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

### Contaminación química industrial



Repsol-Tarragona-(Foto de Dirección)

A continuación hacemos un muy breve repaso orientativo de algunas de las fuentes de contaminación química en España.

Entre las industrias más conflictivas se sitúa, sin duda, la del cloro. Este tipo de industria, como otras, no es sólo un problema en sus puntos de fabricación sino en muchos de sus productos finales. La industria del **cloro** –que en España tiene fábricas en lugares como Pontevedra, Torrelavega, Guipúzcoa, Monzón, Sabiñánigo, se ha ganado a pulso aparecer en esta lista. Esta industria, una de las más fuertes en el ámbito de la industria química, tiene muchas ramificaciones, ya que las sustancias cloradas se utilizan en los más diversos sectores como el de los plaguicidas, los disolventes, o el papelerero. Y por supuesto, en el de los plásticos, como el **PVC** del que hay fábricas en Hernani, Monzón, Vila-Seca o Martorell.

Capítulo aparte merecería la **industria papelerera**. Han corrido ríos de tinta sobre los más diversos episodios de contaminación grave ocasionados por tales instalaciones que suelen generar fuertes campañas de oposición de la población allí donde se asientan. En España hay grandes papeleras en lugares como Huelva, Pontevedra, Navia, Torrelavega o Sangüesa, por ejemplo.

Las plantas **incineradoras**. En España han dado mucho que hablar la gallega de Cerceda, la vasca de Zabalgardi (Bilbao), las catalanas de Vielha (Lérida), Gerona , Sant Adriá del Besós (Barcelona), Mataró (Barcelona), Tarragona, o Constantí (Tarragona), la balear de Son Reus (Mallorca), u otras como la madrileña de Valdemingómez. Durante mucho tiempo ha habido grandes campañas de oposición a este tipo de instalaciones de tratamiento de residuos, fuesen estos Residuos Sólidos Urbanos o residuos industriales, por las emisiones que generan de contaminantes como dioxinas y furanos.



Dow-Norte-Tarragona-30-10-2016 (foto de Francisco Oliva Martínez)

No hay que olvidar, por supuesto, otras industrias más clásicamente asociadas a denuncias por contaminación, tales como la **metalúrgica**. En España hay plantas en Avilés, Reinoso, Santander, Amurrio, Basauri, Azcoitia o Bergara. El hecho de que cada vez haya más de estas instalaciones que se dediquen también a la fundición de metales reciclados, de procedencia nacional e internacional, añade más preocupación. Ya que , además de los contaminantes más tradicionales, puede sumarse la presencia de infinidad de muchos otros contenidos en aceites, pinturas, plásticos,... incluso elementos radiactivos que han generado más de un susto en estas instalaciones.

En resumen, un proceso en el que pueden usarse una larga lista de sustancias químicas tóxicas que en algún caso podrían perjudicar la salud de los trabajadores o acabar, por ejemplo, contaminando las aguas de vertido de las factorías. Desde el tratamiento con el irritante y cancerígeno formaldehído para evitar que la ropa encoja y fijar en ella colorantes y pigmentos, a compuestos organoestánicos usados como estabilizantes en el PVC (con posibles efectos inmunotóxicos y sobre el desarrollo en mamíferos), pasando por detergentes industriales que contienen alquilfenoles etoxilados (de efectos hormonales), por no citar el plomo que se ha empleado en pinturas y también como estabilizante en PVC (con efectos en sistema nervioso infantil), o el cadmio usado en pigmentos y como estabilizante (clasificado como cancerígeno).

No obstante, la textil no es sino una más de las muchas industrias conflictivas, pero la hay mucho peores, por ejemplo, de las industrias productoras de **pesticidas**.

Otra fábrica de pesticidas que ha dado que hablar mucho recientemente es la de Montecinca, en Monzón (Huesca), que habría contaminado fuertemente las aguas del río Cinca con DDT. La asociación ecologista Greenpeace denunció haber detectado 3.000 veces el límite “permitido” por la Confederación Hidrográfica del Ebro, según los análisis que realizó la Universidad Autónoma de Madrid. Esa fábrica produce el pesticida dicofol, utilizando DDT en el proceso. El dicofol, además, es famoso mundialmente por ser citado en el libro *Our Stolen Future* (Nuestro Futuro Robado), cuando alude a las deformidades sexuales en cocodrilos del lago Apopka (Florida).

**Huelva**, que no solo es un problema considerable a escala nacional, sino que puede ser considerada sin duda alguna como uno de los mayores puntos negros de contaminación a escala europea. Huelva tiene unos potentes polos químicos – petroquímica, fosfatos, papeleras, metalúrgicas,...- y unas balsas de residuos con fosfoyesos radiactivos con aguas ácidas, de una extensión similar a la de la ciudad. En su atmósfera se han detectado preocupantes niveles de arsénico y otras sustancias diversas que pueden producir cáncer y daños respiratorios diversos, desde la bronquitis crónica al asma enfermedad que tiene en esta ciudad la incidencia más alta de España, un 14%. En el aire, el suelo, las frutas y algunos alimentos marinos, se ha detectado la presencia de pesticidas organoclorados como el DDT (y su metabolito el DDE) y se usan otros como endosulfán, lindano, clordano, dieldrín, aldrín, aparte de haber dioxinas, PCBs y hexaclorobenceno.

No podemos olvidar de: **Tarragona, Puertollano, Cartagena, Martorell, Flix.**



Ercros-Flix-Tarragona- (Insertado por adcusppyma)

#### **La descontaminación de Flix se queda a medias (El País)**

**El embalse aún contiene 2.000 millones de litros de agua tóxica y las plantas de tratamiento de residuos están por desmantelar**

**La empresa pública Acuamed, investigada por corrupción, ni siquiera ha presentado el proyecto de la obra pendiente**

La **pesadilla de Flix** aún no tiene final. La culminación de la **descontaminación del pantano** para borrar el legado químico de la actividad centenaria de la empresa **Ercros** está en el aire. La limpieza se ha quedado a medias. La 'conselleria' de Territori i Sostenibilitat, que debe tramitar la autorización ambiental de la fase restante, ha confirmado a este diario que Acuamed no les ha remitido proyecto alguno, lo que confirma la sospecha del ayuntamiento de la localidad de que no existe proyecto para los trabajos pendientes.

Una vez ejecutada la fase central de la **limpieza química**, con la extracción y tratamiento de un

millón de toneladas de lodo impregnado de una amalgama de tóxicos del cauce del río, la etapa final es una incógnita. No es poco lo que queda por hacer. Restan por extraer del embalse dos hectómetros cúbicos (2.000 millones de litros) de agua contaminada, confinada en un recinto en el lateral del pantano donde se procedió a la colosal extracción

Flix (Tarragona), 26 ene 2017. (EFE).- La Generalitat abrirá un expediente informativo para estudiar la existencia y el origen de los cinco posibles puntos donde la empresa Ercros habría llevado a cabo vertidos de materiales contaminantes en las últimas décadas en el término municipal de Flix.

### RESIDUOS TÓXICOS Y PELIGROSOS



(Insertado por adcusppyma)

Hasta hace no mucho apenas había control alguno sobre estos residuos. Consecuencia de ello son situaciones, por ejemplo, como las cientos de miles de toneladas de residuos de la fabricación del pesticida **lindano** que persistirán durante mucho tiempo en los suelos en diversos puntos del **País Vasco**, como también persistirán los famosos lodos tóxicos con metales pesados que se vertieron sin control, hasta el punto de rellenar con ellos por completo la Bahía de **Portman** (Murcia).



(Insertado por adcusppyma)

Vista del cerro del Sancti Spíritus con las terreras de estériles mineros desde la bahía de Portmán.

También es preocupante que, en la transición desde la falta de control casi total que existía, a otra con un control mayor pero nunca suficiente, se denunciase situaciones fraudulentas preocupantes. Una de las más sonadas, por sus dimensiones, se dio

en **Huelva** con el vertido de ingentes cantidades de residuos de ácidos débiles con metales pesados, procedentes del Polo Químico de la ciudad, en simples escombreras de minas de las sierras onubenses y sevillanas que tras filtrarse y rezumar desde ellas acababan en los ríos y el mar. Todo ello dentro de unos planes oficiales que se vendieron a la opinión pública como “modélicos” para la regeneración de la ría de Huelva.



Complejo Industrial de Huelva (Insertado por adcusppyma)

No obstante, no debemos olvidar que no solo los residuos de las grandes industrias, aunque estos sean más aparatosos o llamativos, representan un problema. Por cuestiones de espacio no podemos extendernos mucho, pero no conviene dejar de citar otras cuestiones, como los miles de **basureros urbanos**, grandes y pequeños, que durante mucho tiempo funcionaron y que hoy en día, aunque hayan sido clausurados buena parte de ellos, siguen representando un problema. Durante años se vertieron en ellos todo tipo de elementos, además de la materia orgánica, desde pilas con mercurio o cadmio hasta electrodomésticos o recipientes con materias peligrosas que permanecen ahora bajo tierra pero que, a través de su filtración, siguen rezumando hacia las aguas superficiales y subterráneas por ejemplo.

En cualquier caso, y por volver al argumento anterior acerca de las grandes fuentes de polución, fijarnos solo en la contaminación de grandes industrias y olvidar la suma de la que generan otras muchas empresas menores, e incluso la que podemos producir desde los propios hogares, por ejemplo a través del alcantarillado urbano, sería desenfocar la cuestión.

#### NOTAS

-“Toxicidad ambiental y salud pública: el paradigma de las dioxinas y agentes polihalogenados afines”. Rodríguez Farré E. II Congreso de Medicina Ambiental (Brunete, Madrid. Junio de 2008).

-Registro Estatal de Fuentes Contaminantes (EPER)

Después de tanta y tanta contaminación, bien vale la pena, recrearse en las siguientes fotografías de la naturaleza, que nuestra amiga Rosa Fuentes nos envía, tampoco, debemos olvidar, que estos paisajes, se encuentran en el término Municipal de **Laujar de Andarés** (Alpujarras Almerienses).



**Rosa Fuentes Justicia**

¡Gracias! Por saber dar luz y belleza, a tu querida tierra y los lectores de la revista, sabremos agradecer.







Sencilla y hermosa la *Ophrys lutea* (flor de abeja amarilla) Sierra de Gádor, Almería.



*Orchis papilionacea*. Sierra de Gádor, Alpujarra almeriense.



*Pseudophilotes panoptes*. Sierra de Gádor, Alpujarra almeriense



Inflorescencias de *Orchis papilionacea*, (orquídea mariposa). Sierra de Gádor, Almería.



Cópula de *Euchloe crameri*. Sierra de Gádor, Almería.



*Euchloe belemia* (verdirrayada).  
Sierra Nevada, Alpujarra almeriense.



En las fisuras de rocas calcáreas emergen los tallos leñosos de esta minúscula *Polygala rupestris*. El milagro de la primavera se acerca y el de la vida sigue. ¡Cuánta gratitud merecen!



*Orchis collina*. Sierra Nevada, Alpujarra almeriense.



*Callophrys rubi* (Cejiblanca). Sierra Nevada, Alpujarra almeriense.



## 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).*

### PLAZO DE PRESCRIPCIÓN DE LAS DEUDAS



(Insertado por adcusppyma)

No son pocas las personas y familias, que han pasado una mala época durante los últimos años y que han contraído deudas con las administraciones públicas y entidades privadas. Esta situación genera mucha incertidumbre y en algunos casos dificultades.

En esta situación la pregunta general que uno se formula si el acreedor dispone de un plazo para reclamar las deudas, y en su caso de cuánto tiempo.

Según contempla el artículo 1961 del Código Civil, las acciones para **reclamar el pago de las deudas tienen un plazo de prescripción que es establecido por la ley**. Hay que tener en cuenta que para que una deuda prescriba, tienen que cumplirse algunos requisitos previamente, tal y como se deduce del artículo 1.973 del CC:

-Que el acreedor no haya ejercido ninguna acción judicial o extrajudicial, como envío de cartas de forma fehaciente, requerimientos notariales, demandas de conciliación, etc.

-Que el deudor no haya reconocido, ni de forma expresa, ni tácita, la veracidad de la deuda reclamada.

Por lo tanto, una deuda prescribirá dentro de un plazo legal siempre y cuando el acreedor abandone la reclamación de la misma. Si el acreedor es insistente y puede acreditar sus reclamaciones, la deuda no prescribirá.

#### **Plazos de prescripción**

Desde el pasado 7 de octubre de 2015, día en el que entró en vigor la Ley 42/2015, de 5 de octubre, de reforma de la Ley 1/2000 de 7 de enero, de Enjuiciamiento Civil, el plazo para la **prescripción general** de las acciones personales que no tengan un **plazo especial de prescripción se ha reducido de quince a cinco años**. Pero los plazos de prescripción varían según la naturaleza y origen de la deuda. A continuación destacamos las más habituales:

## **PREGUNTAS ¿CUÁNDO PRESCRIBEN LAS DEUDAS MÁS COMUNES?**

### **Pueden reclamar una deuda durante toda una vida?**

**La respuesta es NO.** No se puede **reclamar una deuda** pendiente durante toda una vida, ya que tienen un **plazo de prescripción**. Estos plazos dependen de la naturaleza y el origen de la deuda y varían entre 4 y 15 años.

### **¿qué hay que cumplir para que una deuda pueda prescribir?**

Para que una **deuda** se pueda **prescribir** es necesario reunir las siguientes condiciones:

-El acreedor no tiene que haber ejercido ninguna acción ni extrajudicialmente, mediante carta, requerimiento notarial, ... ni judicialmente.

-El deudor no tiene que haber reconocido ni aceptado de forma expresa o tácita una deuda pendiente de pago.

Es decir, la prescripción extintiva de la deuda se produce por negligencia o abandono del acreedor.

### **¿Desde cuándo empieza a contar el plazo de prescripción?**



(Insertado por adcusppyma)

El **plazo de prescripción** comienza a contar desde el momento en el que el acreedor pudo reclamar la deuda y no lo hizo.

Sin embargo, el **plazo de prescripción** puede **interrumpirse** en cualquier momento con alguna acción por parte del acreedor, tales como su ejercicio ante los Tribunales, reclamación extrajudicial, o cualquier acto reconocimiento de la deuda por el deudor, tal como indica el art. 1973 del Código Civil.

De forma que si el acreedor reclama de modo fehaciente el cobro de la **deuda**, antes de la **prescripción** de la misma, habrá que hacer frente a su pago.

### **Plazos para considerar que una deuda ha prescrito**

De forma general **prescriben** a los 15 años (Código Civil art. 1964, “las deudas derivadas de un contrato personal que no tengan señalados términos especiales prescribirán a los 15 años”), si no se especifica otra cosa en concreto.

Sin embargo, hay determinados tipos de deudas que tienen un **plazo de prescripción** establecido por Ley.

### **Deudas de suministros domésticos (agua, luz , teléfono..)**



(Insertado por adcusppyma)

Las **deudas** contraídas con **compañías de suministros** (agua, luz, gas, telefonía, telecomunicaciones..) **prescriben a los 5 años**, tal como lo hacen las acciones para exigir los pagos de años o plazos más breves (mensuales o bimestrales) (art. 1966.3 del Código Civil)

Sin embargo, algunos tribunales aplican el **plazo de 3 años** establecido en el artículo 1967.3 del Código Civil, según el cual las acciones para exigir la obligación de abonar a los comerciantes el precio de los géneros vendidos prescribe en 3 años.

### **Impago de Hipoteca**



(Insertado por adcusppyma)

El **plazo de prescripción** de una **deuda hipotecaria** es de **20 años** a contar desde el vencimiento que, inicialmente, tiene fijado el préstamo para la adquisición de la vivienda (art. 1964 del Código Civil)

### **Deudas de tarjetas de crédito**



(Insertado por adcusppyma)

El **plazo de prescripción** de las deudas contraídas respecto a las **tarjetas de crédito** es de **15 años**. La entidad bancaria o financiera dispone de ese plazo para reclamar al titular las cuotas impagadas y los intereses de demora.

A pesar de que los pagos anuales o mensuales prescriben en 5 años, este plazo no es aplicable a las tarjetas de crédito.

Esto es así porque cuando se contrata una tarjeta de crédito se establece un contrato de apertura de crédito de naturaleza personal entre el banco y el titular de la tarjeta, el cual está sometido al plazo general de 15 años.

### Deudas Tributarias



(Insertado por adcusppyma)

El derecho de la Administración para determinar la **deuda tributaria** mediante la oportuna liquidación **prescribe a los 4 años** (art. 66 de la Ley General Tributaria)

Este plazo se empieza a contar desde el día siguiente a aquel en que finaliza el plazo reglamentario para presentar la correspondiente declaración o autoliquidación.

Sin embargo, las deudas fiscales por tener **cuentas o valores en el extranjero**, se imputarán al último de los ejercicios que no haya prescrito, por lo que podrán exigirse aunque hayan transcurrido los 4 años actuales para la prescripción por la vía administrativa, según el **plan contra el fraude** aprobado por el Gobierno.

### **-Deudas de alquiler, arrendamientos y pensión de alimentos**



(Insertado por adcusppyma)

El **plazo de prescripción** de las **deudas** contraídas referentes al **arrendamiento de fincas rústicas o urbanas**, así como el pago de la pensión alimenticia es de **5 años** (art. 1966 del Código Civil).

## **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).*



CESMARAGON Sindicato Médico de Aragón

**LOS NUEVOS HOSPITALES DE ALCAÑIZ Y TERUEL: UNA TOMADURA DE PELO QUE YA DURA 12 AÑOS**



En efecto, fue por 2005 cuando a Marcelino Iglesias, entonces presidente de la DGA, le dio por prometer nuevos hospitales para Teruel y Alcañiz, unas infraestructuras absolutamente necesarias dada la avanzada de ambos (especialmente el primero, que alcanzará en 2018 los 65 años de existencia, la edad a la que el Salud jubila forzosamente a sus profesionales) y su estado actual de aperturas y deterioro.

**Y si hace unas semanas, el consejero de sanidad Sebastián Celaya aka Chano se salía por la tangente al ser preguntado por el nuevo hospital de Teruel,** ahora acabamos de saber que el presupuesto de Lambán para 2017 reduce las partidas asignadas al nuevo hospital de Alcañiz en un 80%, con la excusa de la tardía aprobación de los presupuestos. El proyecto de ley tramitado por el Ejecutivo PSOE-CHA hace menos de dos meses recogía 11,5 millones de euros para el hospital alcañizano, pero en el trámite de enmiendas se pactó el tijejetazo a iniciativa de Podemos.

En suma, **cuando no es un pito es una pelota ...** La realidad es que ya nadie se cree que estos hospitales vayan a ser realidad algún día. Una **tomadura de pelo que ya se prolonga demasiado ...**

## CARRIL DE "BICI" O MARTIRIO PARA LOS CICLISTAS EN TARRAGONA

Por mucho que se denuncia, la Concejal de Seguridad Ciudadana y Protección Civil, "pasa olímpicamente" de nefasto trazado de bicicleta, como se observa en las fotos, en este lugar, se encuentra la parada de TRES líneas de Autobuses Urbanos, los responsables de la seguridad vial, les da igual como este el trazado, o los ciclistas saltan el bordillo, circulando por la parada de los autobuses o, invaden la acera peatonal



(Insertado por adcusppyma)



(Insertado por adcusppyma)

Si observan la última fotografía, se aprecia la intencionalidad de cortar el paso a los que utilizamos la bicicleta para hacer deporte.

Esto se encuentra, entre el Barrio de Campo-Claro (sede de los Juegos del Mediterráneo) y la Plaza Imperial Tarraco.

### **BICICLITADA POPULAR CIUDAD DE TARRAGONA 2017**

Recientemente, se celebró en este entorno, la 27 edición de la Biciliada Popular de Tarragona.

Una Capital, que quiere ser sede de los juegos del Mediterráneo dos mil?, la presentación no puede ser más deplorable.

\*\*\*\*\*

Recently, the 27th edition of the Biciliada Popular de Tarragona was held in this environment.

A Capital, which wants to host the two thousand Mediterranean Games, the presentation can not be more deplorable.



(Insertado por adcusppyma)

## EL MERCAT CENTRAL YA TIENE GOTERAS

El equipamiento fue inaugurado el 16 de marzo y ya sufre problemas de agua

### Tarragona



Imagen reciente de las goteras que han afectado al edificio del Mercado Central de Tarragona (foto:D.T.)

Publicado: 19:35 - 05/05/2017

El nuevo Mercat Central, que ha supuesto una inversión de más de 47 millones de euros y un periodo de obras casi una década, ya sufre goteras. Escasamente cincuenta días después de su puesta en marcha del pasado 16 de marzo, el equipamiento situado entre la Plaça Corsini, Governador González, Reding y calle Colom ya ha vivido varios episodios de agua durante las últimas semanas que dificultan la movilidad por los espacios interiores del recinto.

Así lo ponen de manifiesto varios de los paradistas consultados por este periódico, que afirman que, pese a que las goteras no han sido de importancia, «sí que es destacable que exista este déficit en un inmueble de estas características».

Por ello, el representante de Ciutadans consejo de administración de la empresa municipal, Pedro Sánchez, aseguró ayer que «pediremos explicaciones» en la próxima reunión de la firma dependiente del Ayuntamiento de Tarragona.

Sánchez remarca que estos episodios «evidencian que, seguramente, la fecha de apertura del Mercat fue precipitada y que no hubo suficiente diálogo con los comerciantes». Por ello, Sánchez solicita a la dirección de Espimsa que «exija responsabilidades» a las empresas que llevaron a cabo las obras.

(<http://www.diaridetarragona.es/tarragona/87145/el-mercat-central-ya-tiene-goteras>)

**UNIVERSIDAD O CORRAL DE SALVAJES -MADRID- (FOTOS DE  telemadrid.es )**

Salvajismo o bandolerismo, ¿Qué se enseña en esta Universidad? ¿Esto lo pagan los estudiantes o, los contribuyentes?.

Salvajismo or bandolerismo, What is taught in this University? Is this paid by students or by taxpayers?





¿Esta es la enseñanza que se implanta en esta Universidad?, ¿Estos estudiantes son los que representaran el futuro del progreso?,

Is this the teaching that is implanted in this University? Are these students representing the future of progress?

## **PUEBLOS DE ESPAÑA**



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

### **PIÑAR - GRANADA.**

Con mucho cariño y no menos nostalgia, intentare hacer un digno primer artículo.

Los que por alguna razón, editamos un medio de comunicación sin ánimo de lucro, tenemos dentro de nosotros un recuerdo de la infancia, una nostalgia que se fue, un camino que se recorrió , imposible de volver a recorrer.

El reportaje del Pueblo que hoy trato de publicar, reúne para mi, todos los “ingredientes” de mi infancia, carreras por las praderas, por los barrancos, las escapadas para poder subirme a los trillos en las eras, “zambullirme” en las balsas de agua, saciar la sed sacando agua de los pozos, acompañar a los mayores a los bailes que se celebraban en los distintos cortijos, a los cuales, teníamos que caminar algunos kilómetros.

Nunca podre olvidar las Navidades, hacíamos el recorrido desde la estación de Renfe, donde vivía con mis padres y hermanos, hasta el Pueblo, con una Mula cargada de harina para hacer los mantecados, roscos, etc., de la Navidad, eran siete kilómetros de ida y otros siete de regreso, todo ello, en compañía de un gran grupo de familia.

Como no recordar a dos extrañadles amigos de la familia, Don Gil, medico y Don Francisco, párroco, solían dejar en casa sus medios de transporte, una moto marca lambretta y una vespa, cada vez que se desplazaban a Granada.

Tan poco, puedo olvidar, las infinitas de veces que iba en bicicleta a Bogarre, ¡cómo olvidar a Carmen la gitana!, tenía un pescadería, donde solíamos comprar el pescado.

### **MUNICIPIO DE PIÑAR**

Píñar está situado al norte de la provincia de Granada, en la comarca de los Montes, a 45km de la capital granadina y a 950 metros sobre el nivel del mar.

El municipio engloba dos áreas urbanas: **Píñar y Bogarre**. Siendo Píñar uno de los municipios más extensos de la zona. Su paisaje está constituido por un conjunto de sierras calizas.

Píñar, pertenece a un territorio que fue ocupado por el hombre desde el paleolítico y neolítico. Posteriormente íberos, romanos y musulmanes, se establecieron en estas tierras.

### **Píñar Provincia de Granada Historia**



Togado de Periate escultura de bronce del siglo III. Museo arqueológico de Granada

-Habitado desde el Paleolítico Medio, hace 90.000 años, donde han sido datados los restos encontrados del Neanderthal en la Cueva de la Carihuela y del Neolítico en la Cueva de las Ventanas, hasta el final de la prehistoria.

-Los yacimientos de la Cueva de la Carihuela y de las Ventanas han proporcionado la más completa secuencia de la cultura neolítica en la zona.

-Su importancia se mantendrá ya en época romana, como atestigua el hallazgo del "Togado de Periate", bronce del siglo III d.C. que tal vez representa al emperador Claudio II apodado "el Gótico".

-En época andalusí, la población se encuentra entre las principales de la comarca junto a Iznalloz y Montejícar.

-Desde la formación de la frontera del estado nazarí adquiere vital importancia dado su enclave estratégico como guarda del paso de Guadahortuna.

-Desde el Castillo, que en su origen debió encerrar en su perímetro de muralla la primitiva población, se controlaban las incursiones que lanzaban los ejércitos cristianos desde sus bases de Jaén, en la época nazarí.

-Cayó en poder de los Reyes Católicos poco antes que Granada, siendo alcaide Sidi al Mandari que fundó, al marcharse al norte de África, la ciudad de Tetuán, hoy hermanada con Piñar.

-Tras su conquista al final de la guerra de Granada, la importancia de Piñar, con una considerable comunidad morisca, cedió en favor de otras villas de repoblación cristiana.

Importantes también son las cuevas de Piñar, entre ellas la cueva Carigüela o Carihuela donde se hallaron los restos musterienses más importantes de Europa en los años 70, tal vez el enclave principal de unas culturas que pervivieron hasta 25.000 a. C., vinculada al hombre de Neandertal. A pocos metros de dicha cueva, encontramos la Cueva de las Ventanas, siendo importantísimo yacimiento neolítico la misma y sus alrededores. Está adecuada para visitas turísticas, recibiendo miles de visitas al año y declarado Bien de Interés cultural en 1985, siendo la primera cueva en Europa adaptada a discapacitados.

El pasado romano de Piñar queda patente en el Togado de Periate, escultura de bronce, datada en el siglo III, se cree que representa al emperador Claudio II el Gótico, Fue encontrada en el cortijo de Periate, término municipal de Piñar. De la época medieval, encontramos los restos del Castillo de época nazarí (siglos XIII-XV).

Piñar es un municipio rural, inmerso en la cultura del olivo, con una rica gastronomía y con un gran patrimonio cultural que destaca en la provincia de Granada.

Muy breve será el recorrido por sus calles, pero extenso será la publicación de fotografías de su entorno y de sus históricas cuevas.





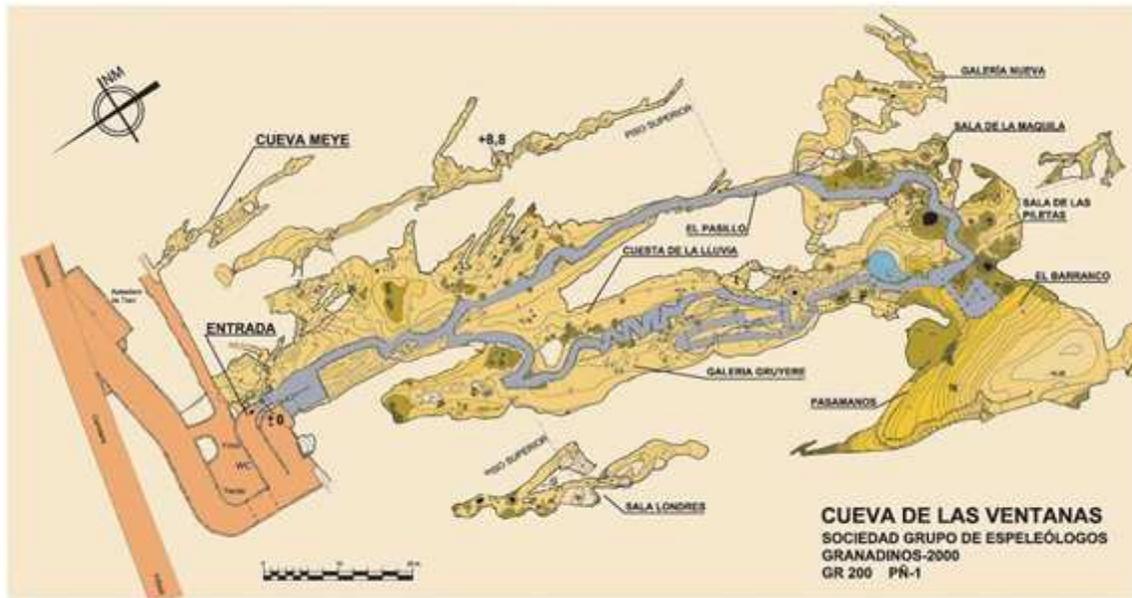


Este primer artículo, dedicado a las cuevas, ¡nunca! Podré acercarme a la realidad histórica y, a su singular belleza, con mucha humildad y respeto, intentare dar a conocer un poco más tan gran tesoro que con tanto esmero, conservan los habitantes de Piñar.

### **Cueva de las Ventanas**



(Insertado por adcusppyma)



(Insertado por adcusppyma)

La cueva de las ventanas se encuentra situada en el municipio de Piñar, al norte de la sierra Harana, en la provincia de Granada. Se conoce por este nombre por las tres bocas que tiene abiertas al exterior, aunque también se la conoce como la de Piñar.

La cueva tiene unos 1.200 m y es horizontal, estando a unos 1.000 m sobre el nivel del mar. Es visitable. En 2001 fue declarada Monumento Natural por la Junta de Andalucía.

Las primeras referencias sobre la existencia de la cueva, son de 1818, año en que se lleva a cabo la prospección de Piñar para añadirlo al Patrimonio Real y es ahí donde se describe detalladamente la cavidad. Posteriormente otros autores han hablado de ella en sus publicaciones, como Pascual Madoz en su Diccionario Geográfico y Estadístico de España y Ultramar, que la llama cueva de las Campanas, Puig i Larraz en su obra Cavernas y Simas de España y H. Obermaier, que además comenta la existencia de un importante cementerio Neolítico destruido.

La actividad humana en el interior de la cueva se ha dado en todas las épocas, desde el Paleolítico superior hasta la actualidad, pasando por el Neolítico, la Edad de los Metales, íberos, romanos y árabes.

En su interior se han recreado enterramientos, y distintos hábitats de los hombres primitivos.

Otras cuevas de importancia en las proximidades de Piñar, son la cueva de la Carigüela, importante por sus restos Neanderthales. La cueva de Pagarrecio o de los Confitos y la cueva Meye, con pinturas rupestres esquemáticas.

Los Neanderthales, grupo de pobladores que dominan la península ibérica, durante la última glaciación (Würm), hace 130.000 años, se ven mermados hasta la extinción, bien por la inadaptación al alto enfriamiento del planeta y por ello cambios en las condiciones de la Tierra, o bien, por la anulación y absorción de la nueva especie de humanos, los "*Homo sapiens sapiens*".

Esta nueva especie desarrolla una nueva tecnología, la "Cultura Auriñaciense" (45.000 años), que se caracteriza por el uso de un percutor en la fabricación de los útiles, que los hacía más finos y elaborados, y que va a permitir, junto con su estructura social mejor organizada, una mayor capacidad de adaptación. Fabricará muchos más útiles y le dará a cada uno un uso específico, dominando así cada vez más el medio en el que se desarrolla. La fabricación de la aguja les permite fabricar vestimentas de pieles, con las que pueden hacer frente a las épocas invernales y a las frías tierras rusas, "Cultura Solutrense" (20.000 años). No sólo utilizan el fuego, sino que lo dominan, lo que les hará mucho más poderosos frente a los depredadores e intrusos, más eficaces para la caza y más aptos para enfrentarse a los cambios climáticos.



(Insertado por adcusppyma)



(Insertado por adcusppyma)

Tiempo tendremos de poder ir contemplando las maravillas de estas cuevas, pero el espacio, es limitado.

Me comprometo, a publicar DOS artículos más, Piñar y sus habitantes, bien se lo merecen

## SUS DERECHOS Y DEBERES



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

## CONTRA LOS VICIOS OCULTOS



(Insertado por adcusppyma)

En la compraventa de vehículos entre particulares, el plazo para reclamar contra defectos o vicios ocultos es de seis meses. La primera vez que se toma la decisión de adquirir un coche de segunda mano, a muchos conductores les surge una duda: ¿el vehículo tendrá garantía? Y si la tiene, ¿qué aspectos cubrirá dicha garantía y durante cuánto tiempo? Los expertos de los portales de motor de Schibsted Spain, coches.net y vibbo, aseguran que los consumidores deben tener total tranquilidad respecto a este tema ya que, en cualquier caso, **el coche estará amparado por una garantía con la**

**que el comprador estará protegido ante posibles defectos, averías o vicios ocultos anteriores a la compra.**

Lo más importante es estar informado cuando tomamos la decisión de comprar un coche de segunda mano, es por ello que coches.net y vibbo han elaborado un breve resumen de todo aquello que debemos saber antes y después de la compra-venta.

### **Particulares y profesionales, ambos con garantía**

El vendedor está obligado a rescindir el contrato de compra-venta y devolver el importe de la transacción en el caso de que aparezca un vicio oculto después de la venta. Según la legislación vigente, **existen dos tipos de garantías en función de si el coche se adquiere a un particular o a un profesional.** En el primer caso, cuando la compra se realiza a un particular, es el propio Código Civil en sus artículos 1461 y 1484 el encargado de establecer el marco de la garantía.

El artículo 1484 regula **los vicios o defectos ocultos, defecto interno y grave, en la compra-venta de cualquier objeto entre particulares.** Además, del artículo 1461 se extrae que “el vendedor está obligado a la entrega y saneamiento de la cosa objeto de la venta”. Esto significa que **el automóvil no debe presentar defectos ocultos y que debe estar libre de cargas o gravámenes,** lo que proporciona una gran seguridad al conductor que lo adquiere.

De esta forma, en caso de que el comprador detecte algún defecto oculto durante los seis meses posteriores a la entrega del coche, **el vendedor estará obligado a responder por ello.** Una vez que se realice una denuncia y se demuestre que el defecto es anterior a la compra del vehículo, el vendedor bien deberá abonar el importe de la reparación necesaria o bien **deberá rescindir el contrato de compra-venta y devolver el importe de la transacción al comprador.** Asimismo, el vendedor deberá responder de los vicios ocultos aunque los ignorase en el momento de la venta.

Cabe recordar que los defectos a los que se refieren estos artículos son aquellos que lo hagan impropio para el uso al que se destina o disminuyan su uso de forma que, de haberlos conocido, **el comprador no habría adquirido el vehículo o hubiera pagado menos por él.** En este sentido, es importante tener en cuenta que los únicos vicios o defectos ocultos que podrá reclamar el comprador son aquellos que ya existieran con anterioridad a la compra-venta. Si los vicios o defectos se presentan o manifiestan después de la adquisición, el vendedor no será responsable por ningún motivo.

### **Con un profesional, hasta un año de garantía**



(Insertado por adcusppyma)

La compraventa de vehículos de segundamano en el canal profesional está regulada por la Ley General para la Defensa de los Consumidores y los Usuarios. Por otra parte, si la compra del automóvil de segunda mano se realiza a través de un profesional (es decir, un concesionario de segunda mano), **la cobertura de la garantía viene recogida en la Ley General para la Defensa de los Consumidores y los Usuarios.**

Tal y como indica esta ley, **el vendedor tiene la obligación de que el vehículo se entregue al comprador según aparece en el contrato.** Si el comprador detecta alguna avería oculta durante el primer año desde la fecha de venta del coche, el vendedor profesional deberá repararla, devolver el importe de la venta o sustituir el coche por otro de características equivalentes. Por tanto, las características son similares si bien el periodo que abarca la garantía es mayor en este caso.

En definitiva, ya sea entre particulares o a través de un concesionario profesional, lo que todo conductor debe tener muy claro es que **su compra siempre estará protegida mediante una garantía.** Esta tranquilidad debe ser la base a la hora de adquirir un automóvil de segunda mano.

Y es que, además de incorporar la ventaja de un precio mucho más competitivo que un coche nuevo, estará cubierto por una garantía de **entre seis meses y un año en función del origen de la compra.**

### **EJERCICIO DE LA MEDICINA.**



(Insertado por adcusppyma)

Durante el ejercicio de la Medicina, hay momentos en donde el Médico debe tomar decisiones trascendentales, en especial en las situaciones de vida o muerte de un paciente; en éstas circunstancias el médico no se detiene a preguntarse si lo que se propone realizar pueda entrañar consecuencias legales, puesto que al hacerlo podría convertirse en un letal freno, que en última circunstancia sólo perjudicaría al paciente.

Sin embargo, el médico puede cometer errores, los mismos que no serán reprochables – ética y legalmente-, si ha tratado al paciente con los medios adecuados, con los conocimientos actuales y siguiendo las normas que su deber le imponen. Aquí podría surgir una duda: ¿Ha extremado realmente los medios adecuados?, ¿Una sospecha

puede justificar una denuncia judicial?. Uno de los derechos inherentes al ser humano es el Derecho a la Salud, que con mucha frecuencia se lo confunde con un Derecho a la Curación, pues el paciente cree que el derecho al Tratamiento debe involucrar necesariamente un resultado positivo.

En las actuales circunstancias y ante la proliferación de denuncias por MALPRAXIS ó NEGLIGENCIA, es necesaria una adecuada profilaxis para prevenir un gran número de estas acciones y evitar la tendencia creciente, que le quitará al médico toda voluntad de asumir responsabilidades, impulsándolo a pasarle la "carga" a otro, "para evitar o para salvar la responsabilidad"; pues si las cosas continúan así se contribuirá a desarrollar una "Psicosis de Miedo" y una tendencia a mezclar riesgos legales con riesgos legítimos. ¿Quién puede negar que existen errores que parecen criminales únicamente a los ojos de quien nunca han estado en situación de cometerlos y que por lo tanto no pueden entenderlos?. Esto no implica eludir la responsabilidad sino por el contrario, afirmar que el ejercicio de la medicina significa un riesgo, pero un riesgo que tiene doble presupuesto de sustentación: ético y científico, que protegerán al médico de reclamos temerarios.

La protección Jurídica de la Salud y el respeto a la Dignidad Humana son las coordenadas básicas que regulan las cuestiones comprendidas dentro de la Responsabilidad Médica.

La Organización Mundial de la Salud define la Salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social" y no solamente como la ausencia de enfermedad o de invalidez.

El BIENESTAR implica la adaptación integral del medio físico, biológico y social en que el individuo vive y realiza sus actividades. Ambos, Salud y Bienestar deben gozar de la Protección del Estado y del Derecho Peruano.

La Salud es un bien jurídico protegido por el Estado y Derecho Peruano en un doble aspecto:

a.- Como un bien jurídicamente tutelado: En el sentido de que todo daño que se produzca en la salud del individuo será sancionado desde el campo del Derecho Penal y reparado o indemnizado en el plano Civil.

b.- Como valor: Frente al cual el Estado debe organizar y/o fiscalizar un sistema de prevención, tratamiento y rehabilitación, en los supuestos que la salud se altere por factores personales, socio ambientales, laborales, etcétera.

La PRAXIS MÉDICA, se fundamenta sobre el conocimiento de las ciencias médicas. El primer aspecto surge de la relación médico – paciente y el segundo se inicia con la Universidad a los que se agrega el Post Grado, labor del Colegio Médico del Perú y de la Sociedad Médica respectiva.

Cuando se violen las normas del adecuado ejercicio profesional queda configurada la MALPRAXIS, la cual se define como la "omisión por parte del Médico, de prestar apropiadamente los servicios a que está obligado en su relación profesional con su paciente, omisión que da como resultado cierto perjuicio a éste", o también "cuando el médico a través de un acto propio de su actividad, y en relación causal y con culpa produce un daño determinado en la salud de un individuo"; es decir consta de dos partes:

- El médico deja de cumplir con su deber.
- Causa un perjuicio definido al paciente.

Por tanto, el no ceñirse a las normas establecidas (originando un perjuicio) hace al médico responsable de su conducta y de los daños que ocasiona.

### **Responsabilidad Médica.**



(Insertado por adcusppyma)

### **Definición de Responsabilidad.**

Etimología: Del latín respondeo – dere, responder, contestar de palabra o por escrito. Estar colocado en frente o en la parte opuesta. Reclamar, comparecer.

Concepto: Es la calidad o condición de responsable y la obligación de reparar y satisfacer por si mismo o por otro, toda pérdida, daño o perjuicio que se hubiera ocasionado; ello implica aceptar las consecuencias de un acto realizado con capacidad (discernimiento), voluntad (intención) y dentro de un marco de libertad.

Elementos de Responsabilidad.

Acción (u omisión) voluntaria (o involuntaria) productora de un resultado dañoso.

Antijuridicidad: Desde el acto ilícito hasta el incumplimiento contractual o la violación de una obligación.

### **Responsabilidad Profesional.**

Cuando el profesional por dolo, imprudencia, negligencia, etc. Ocasiona un daño en la persona que ha requerido sus servicios. La Responsabilidad del Médico se inicia con el Juramento (de la Declaración de Ginebra, 1948) de un buen desempeño de la profesión y desde la inscripción en el Colegio Profesional (C.M.P.) y en relación con el cliente (paciente) que es de naturaleza contractual; existiendo deberes comunes para la mayoría de profesiones, como son: Deber de Lealtad, Secreto Profesional e Indemnización del daño que hubiera ocasionado. La responsabilidad médica es una variedad de la responsabilidad profesional.

### **Responsabilidad Jurídica.**

Es la obligación de las personas imputables de dar cuenta ante la justicia de los actos realizados contrarios a la ley y sufrir las consecuencias legales.

## **Responsabilidad Médica.**

Definición: Es la obligación de los médicos, de dar cuenta ante la sociedad por los actos realizados en la práctica profesional, cuya naturaleza y resultados sean contrarios a sus deberes, por incumplimiento de los medios y/o cuidados adecuados en la asistencia del paciente; pudiendo adquirir a veces, relevancia jurídica.

Medios:

- Defectuoso examen del paciente.
- Errores groseros de diagnóstico y tratamiento.
- Daños causados por uso indebido (o en mal estado) de objetos (aparatos e instrumental) y medicamentos.
- Omisión de pautas esenciales para el diagnóstico de una enfermedad.
- Falta de control hacia los auxiliares del médico y los daños que los mismos puedan culposamente ocasionar.

### **Tipos de Responsabilidad Médica.**

**Responsabilidad Civil:** Deriva de la obligación de reparar económicamente los daños ocasionados a la víctima.

**Responsabilidad penal:** Surge del interés del Estado y de los particulares, interesados en sostener la armonía jurídica y el orden público; por lo que las sanciones (penas) son las que impone el Código penal (prisión, reclusión, multa, inhabilitación).

### **De acuerdo a la Técnica Jurídica:**

**Responsabilidad Objetiva:** Es la que surge del resultado dañoso, no esperado, que el accionar del médico puede provocar, independientemente de la culpa que le cabe.

**Responsabilidad Subjetiva:** Es la que surge de la subjetividad del médico, puesta al servicio de una determinada acción penada por Ley, (por ejemplo abortos, certificados falsos, violación del secreto profesional).

**Responsabilidad Contractual:** Es la que surge de un contrato, que no necesariamente debe ser escrito (puede ser tácito o consensual), cuyo incumplimiento puede dar lugar a la acción legal.

**Responsabilidad Extracontractual:** Es la que no surge de contrato previo. Se le conoce como Aquiliana (Lex Aquilia). Su aplicación en el campo médico es excepcional (por ejemplo asistencia médica inconsciente por estado de inconsciencia o desmayo, alienación mental, accidente, shock).

En otras palabras: La Responsabilidad Médica significa la obligación que tiene el médico de reparar y satisfacer las consecuencias de sus actos, omisiones y errores voluntarios o involuntarios, dentro de ciertos límites y cometidos en el ejercicio de su profesión. Es decir, el médico que en el curso del tratamiento ocasiona por culpa un perjuicio al paciente, debe repararlo y tal responsabilidad tiene su presupuesto en los

principios generales de la Responsabilidad; según los cuales todo hecho o acto realizado con discernimiento (capacidad), intención (voluntad) y libertad genera obligaciones para su autor en la medida en que se provoque un daño a otra persona.

### **Culpa Médica.**

Definición.- Es una infracción a una obligación preexistente fijada por Ley o por el contrato.

Delimitación.- Según Maynz:

**Dolo:** Hay intención deliberada, es decir, cuando la previsión del resultado como seguro, no detiene al autor. Por ejemplo: Aborto, Certificado falso. La Responsabilidad es plena.

**Culpa:** Falta necesariamente la intención de dañar, pero hay una negligencia, desidia, impericia, falta de precaución o de diligencia, descuido o imprudencia, que produce perjuicio a otro o que frustra el incumplimiento de una obligación, y debe ser imputada a quien la causa.

**Caso Fortuito:** Los hechos son extraños al hombre, ocurren por azar, es decir, es una consecuencia extraordinaria o excepcional de la acción. El médico no ha previsto el resultado porque éste no era previsible, por lo tanto no puede serle imputado.

"El no haber previsto la consecuencia dañina separa a la culpa del dolo, el no haberla podido prever separa el caso fortuito de la culpa".

### **Tipos.-**

**Culpa Inconsciente:** Es la falta de previsión de un resultado típicamente antijurídico, que pudo y debió haberse previsto al actuar (ha obrado con negligencia o imprudencia pero no imaginándose el resultado delictuoso de su acción).

**Culpa Consciente:** Es la previsión de un resultado típicamente antijurídico pero que se confía evitar, obrando en consecuencia (es decir, prevee el resultado de su acto pero confía en que no ha de producirse; la esperanza de que el hecho no ocurrirá, la diferencia del DOLO).

**Culpa Profesional:** Es cuando se han contravenido las reglas propias de una actividad, o sea hubo falta de idoneidad, imprudencia o negligencia.

**Culpa Médica:** Es una especie de culpa profesional.

### **Formas de Culpa Médica**

#### **Impericia**

Del latín IN: privativo, sin; y PERITIA: Pericia. Es la falta total o parcial, de conocimientos técnicos, experiencia o habilidad en el ejercicio de la medicina. Es decir,

es la carencia de conocimientos mínimos o básicos necesarios para el correcto desempeño de la profesión médica.

Relaciones.

Impericia y Terapéuticas peligrosas:

El uso de terapéuticas peligrosas en algunas afecciones, requiere la adecuada preparación del profesional.

Impericia y Cirugía:

La muerte del paciente o la existencia de secuelas de diversos tipos son causa de responsabilidad médica. Son elementos de valoración:

El riesgo operatorio y la oportunidad de realización.

Diagnóstico pre-operatorio.

Técnica usada, sin perjuicio del carácter personal de acuerdo con la experiencia propia del cirujano.

Los recaudos previos a la operación: hospitalización, exámenes pre-operatorios (Tiempo de coagulación y sangría, VDRL, HIV, etc.), existencia de otras afecciones, posibilidad de anomalías anatómicas, alergias, antisepsia, etc.

Cuidados post-operatorios.

Impericia y Anestesiología.

Puede ocasionar desde parálisis o paresias hasta la muerte del paciente. La mayoría de problemas se presentan con las anestias raquídeas (intra o peridurales). Son elementos de valoración:

- Conocimiento anatómico correcto.
- Correcto conocimiento de las envolturas medulares y anexos.
- Modo de acción de los anestésicos y lugar en que bloqueará los impulsos sensitivos.

Factores que regulan la anestesia: Lugar, volumen, posición del paciente, rapidez de aplicación, disminución de la presión arterial, influencia sobre los músculos respiratorios, etc., conocimiento de posibles complicaciones: punción de vasos sanguíneos, hipertensión grave, reacción tóxica, parálisis.

**Impericia y error.**

**Errores de diagnóstico debido a:**

- Ignorancia

- Errores groseros de apreciación.
- Examen insuficiente del enfermo.
- Equivocaciones inexcusables.

No hay responsabilidad por un error diagnóstico:

- Ante un caso científicamente dudoso.
- Por guiarse opiniones de especialistas.
- Cuando no se demuestra ignorancia en la materia.

### **Errores de tratamiento en cuanto a la:**

- Administración de un producto que no es de elección.
- Dosis o vías inadecuadas o indebidas.

### **Incriminación:**

Previsibilidad del resultado. Se reprime no la incapacidad genérica del autor, sino el hecho de emprender acciones para las cuales el médico "se sabía incapaz" (imprudencia) o "se debía saber incapaz" (negligencia).

### **IMPRUDENCIA.**

Es realizar un acto con ligereza, sin las adecuadas precauciones; es decir, es la carencia de templanza o moderación. O también, la conducta contraria a la que el buen sentido aconseja, emprender actos inusitados fuera de lo corriente, hacer más de lo debido; es o implica una conducta peligrosa. Es la violación activa de las normas de cuidado o cautela que establece la prudencia, actuando sin cordura, moderación, discernimiento, sensatez o buen juicio.

En el sentido estricto se identifica con el conocimiento práctico y por lo tanto idóneo y apto para la realización del acto médico (experiencia, comprensión del caso y claridad).

### **Ejemplos:**

- Transfundir sangre sin establecer el grupo sanguíneo, HIV, VDRL, hepatitis, etc.
- Dejar gasa o instrumental en la cavidad abdominal.
- Realizar un acto innecesario (histerectomía abdominal con apendicectomía profiláctica).
- Transmitir enfermedades contagiosas, por el médico o el instrumental (TBC, sífilis, SIDA).
- Hacer operaciones o amputaciones con diagnóstico de cáncer con sólo el examen clínico.

### **NEGLIGENCIA.**

Es el descuido, omisión o falta de aplicación o diligencia, en la ejecución de un acto médico. Es decir, es la carencia de atención durante el ejercicio médico. Puede

configurar un defecto o una omisión o un hacer menos, dejar de hacer o hacer lo que no se debe. Es no guardar la precaución necesaria o tener indiferencia por el acto que se realiza. La negligencia es sinónimo de descuido y omisión. Es la forma pasiva de la imprudencia y comprenden el olvido de las precauciones impuestas por la prudencia, cuya observación hubiera prevenido el daño.

### **Ejemplos:**

- - No sujetar al paciente a la mesa de operaciones o camilla.
  - Examen médico insuficiente, en ingesta de sustancias tóxicas.
  - Falta de protección en la aplicación de radioterapia.
  - No controlar al paciente en el post-operatorio.
  - No advertir efectos colaterales de un determinado tratamiento.
  - No informar al paciente o familiares sobre su enfermedad o pronóstico.
  - En trasplantes, no informar al donante y receptor sobre los riesgos, secuelas, evolución previsible y limitaciones resultantes.
  - Abandonar al enfermo (guardia, emergencia o huelga).
  - No controlar con regularidad y a cortos intervalos, la temperatura de la incubadora, el respirador artificial, etc.
  - Dar de alta a un paciente con fractura, sin ordenar una radiografía de control.
  - No ordenar la biopsia ante una sospecha de cáncer.
  - Negarse a atender a un paciente en caso de emergencia.
  - Atender un parto sin control del estado del feto.
  - Olvidar el retiro de gasas o instrumental en intervenciones quirúrgicas.
  - No indicar las pruebas de sensibilidad.
  - Omisiones, defectos y falta de evoluciones cronológicas completas.
  - No dejar constancia escrita sobre autorizaciones, alergias, interconsultas, exámenes auxiliares solicitados, tratamiento instituido.
  - No atender al paciente (huelga).
  - No concurrir a un llamado.
  - No esperar en casos graves, el relevo por otro médico.
  - Falta de aplicación de sueros o vacunas, ulteriores a heridas contaminadas.

La imprudencia y la negligencia suelen ser las caras de una misma moneda. ,Por ejemplo:

- Indicar PNC (imprudencia) sin haber realizado previamente la prueba de sensibilidad (negligencia).
- Dejar instrumental (imprudencia) y no sacarlos (negligencia).
- Hacer un legrado uterino (imprudencia) sin vigilar el estado de la paciente, ni dar aviso al familiar o persona responsable (negligencia), y autorizar el alta si "se siente mejor" constituyéndola en juez (Médico) de su propio estado (imprudencia).

El fundamento de la incriminación en Imprudencia y Negligencia es la IMPREVISIÓN por parte del médico de un resultado previsible. "La responsabilidad llega hasta donde alcanza la previsibilidad".

### **INOBSERVANCIA DE NORMAS Y PROCEDIMIENTOS**

Es una forma de acción culposa que se configura cuando, existiendo una exigencia u orden verbal o escrita, dispuesta con fines de prevención de un daño y ordenado por un superior responsable, el subalterno no le da cumplimiento, generando un daño al paciente. Puede circunscribirse a la esfera administrativa si no ocasiona daño al paciente.

### **Ejemplos:**

- Omisión o defecto en la confección de la Historia Clínica.
- Realizar el Interno o Residente actos no autorizados o sin la debida supervisión.
- Recetar productos milagrosos o no autorizados.
- Abandonar el centro laboral sin autorización.
- Abandono de guardia.
- No obtener la autorización del paciente o familiares en casos quirúrgicos.
- No fiscalizar las tareas del personal auxiliar, que debe cumplir con las indicaciones dadas por el médico.
- Abandonar sin dejar sustituto, incubadoras o pacientes graves.

Incrimación: Surge de la actitud de indiferencia o desprecio.

### **CAUSALIDAD.**

Para ser incriminado judicialmente debe existir una relación causa – efecto (médico – daño o muerte), que debe ser directa, próxima y principal del resultado. "El médico no quiere la consecuencia dañosa pero si quiere obrar imprudentemente o con negligencia".

### **Ejemplos:**

- Realizar actos positivos o negativos que provoquen daño.
- Omisión o no aplicación del tratamiento adecuado que priva al enfermo de su posibilidad de curación.
- Falta de rapidez en una intervención quirúrgica o médica (hemorragia o infección): No operar por no haber hecho el depósito de la garantía estipulada en el reglamento.

Se considera también los riesgos que provienen, unas veces de su propio ejercicio, riesgos conscientemente asumidos por quienes se someten a ellos, y otras veces, de reacciones anormales e imprevistas del propio paciente que, en el estado actual de la ciencia, aunque pudieran preverse son difícilmente evitables. Cuanto mayor sea el deber de obrar con prudencia y en pleno conocimiento de las cosas, mayor será la obligación que resulta de las consecuencias posibles de los hechos.

No hay delito si el daño o la muerte se producen por culpa de la propia víctima o de terceros. Donde se han adoptado todas las precauciones, no se puede reprochar penalmente negligencia, no obstante el resultado dañoso.

### **IATROGENIA**

Es el daño en el cuerpo o en la salud del paciente, causado por el médico a través de sus acciones profesionales, conductas o medios diagnósticos, terapéuticos, quirúrgicos,

psicoterapéuticos, etc., y que este daño o resultado indeseado no le es imputable jurídicamente. Es decir, la iatrogenia es el resultado nocivo que no deriva de la voluntad o culpa del médico en la producción del daño, sino es producto de un hecho imprevisto (o mejor imprevisible) que escapa a toda posibilidad de ser evitado por los medios habituales o normales de cuidado individual o colectivo.

### Ejemplos:

- Daño por un medicamento considerado inofensivo.
- Úlcera duodenal aguda generada por la administración de dosis altas de corticoides, siendo este el tratamiento indicado.
- Incompetencia cervical uterina en los casos de conización.
- Secuela de biopsias, que determinan abortos a repetición en mujeres jóvenes.
- Formación de queloides.

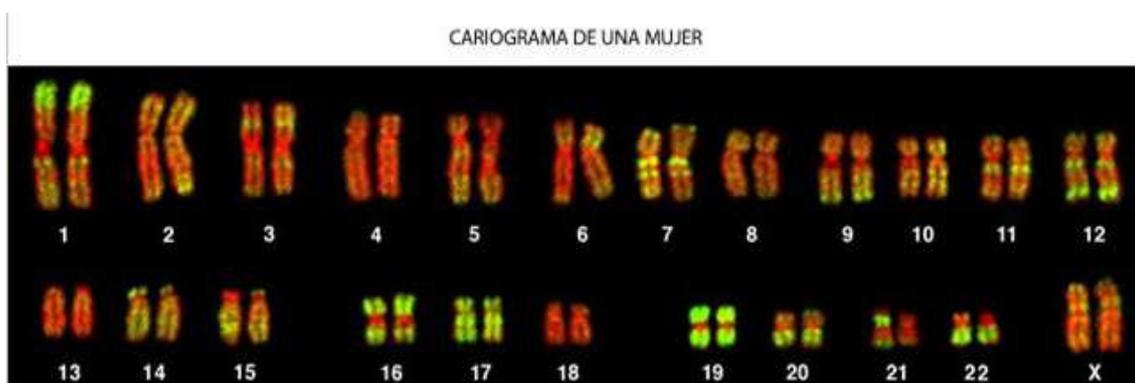


*(En este apartado, intentare publicar una serie de artículos, todos relacionas con las enfermedades raras, los primeros artículos, estarán dirigidos sobre la Biología y la genética, después, pasare a hacer mención de las diferentes enfermedades raras, ¡cuidado!, por muy acreditado que sea el medio del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

## Cariotipo humano

### ¿Qué es un cariotipo?

Es el conjunto de cromosomas de una célula o individuo determinados, ordenados según su tamaño, forma y características. El cariotipo muestra las características y número de cromosomas de cada especie, por ejemplo, se puede observar en un cariotipo humano que tenemos 46 cromosomas (23 pares), que se organizan en 22 pares autosómicos y un par sexual (hombre XY y mujer XX), cada especie tiene un cariotipo estándar. Al Cariotipo también se le denomina como **análisis Cromosómico**.



Un **cariograma** o **mapa citogenético** es la imagen o fotografía (aparición visual), ordenada según el número, tamaño y forma de los cromosomas de un individuo o especie cuando se tiñe y se examina bajo un microscopio.

En algunos casos, en los seres humanos, existen **otros patrones de cariotipo**, a los cuales se les conoce como **aberración o anomalía cromosómica**. Mediante el cariotipo, se pueden analizar anomalías o cambios en la estructura y la cantidad de los cromosomas, por ejemplo, en un cariotipo se puede identificar claramente una persona con síndrome de Down (o trisomía 21), ya que el par 21 posee 3 cromosomas (uno extra).



**Nota:** Entonces podemos resumir, que un cariotipo es el conjunto de cromosomas de una especie determinada, el cual se ordena por su tamaño, forma y características, siempre es igual (estándar), exceptuando cuando existen algunas anomalías cromosómicas, las que poseen otros patrones, los cuales son visibles dentro de su cariotipo.

**1.1- ¿Cómo se realiza un cariotipo?.**-El estudio de los cariotipos se realiza a través de la **tinción o coloración de los cromosomas**. Se aplica un colorante o tintura específica, que resalta su estructura a través del microscopio ayudando a ver con mayor definición los cromosomas. Dependiendo de la tinción empleada, se obtendrá un patrón de bandas claras y oscuras, diferente y específico para cada par cromosómico.

Esta coloración se realiza después de que las células han sido detenidas durante la división celular, por medio de la utilización de una solución llamada colchicina.

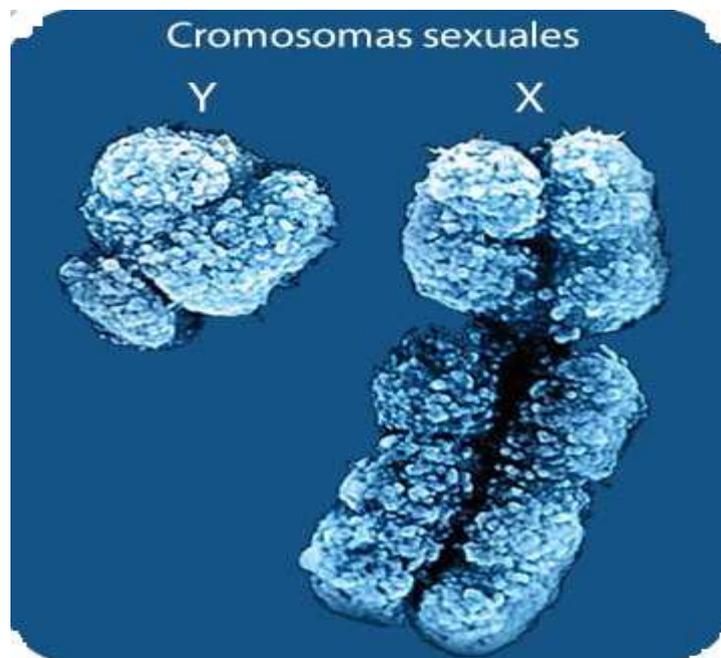
Luego, se observa la dotación cromosómica de la célula en estudio, de la cual se obtiene una fotografía, que permite las investigaciones genéticas sobre ese individuo o especie.

**1.2- Cariotipo clásico.**-En el cariotipo clásico se utiliza normalmente la **solución Giemsa** como **colorante**, el cual es **específico para los grupos de fosfato del ADN**, este colorea las bandas de los cromosomas (bandas G). En este tipo de cariotipo los cromosomas se organizan de forma que el brazo corto quede orientado hacia la parte superior y el brazo largo hacia la parte inferior.

**1.3- Tipos de cromosomas dentro de un cariotipo.**-En un cariotipo se pueden distinguir dos tipos de cromosomas: los autosómicos y los sexuales.

**a) Cromosomas autosómicos.**-Un cromosoma autosomático, también conocidos como autosoma o somático son todos aquellos que no sean sexuales y tienen las mismas características tanto para cromosomas masculinos como femeninos. En el ser humano los pares del 1 al 22 son autosomáticos y el par 23 corresponde a los cromosomas sexuales (X e Y).

**b) Cromosomas sexuales.**-Los cromosomas sexuales o también denominados heterocromosomas, son los que determinan el sexo (masculino o femenino), por la forma que tienen a uno se le llama X (posee 4 brazos separados en forma de aspa o X) y al otro Y (con dos brazos unidos por uno de sus extremos). El sexo femenino está determinado por dos cromosomas X (XX) y el masculino por un cromosoma X y un Y (XY). Esta variante genética es la que determina el sexo.

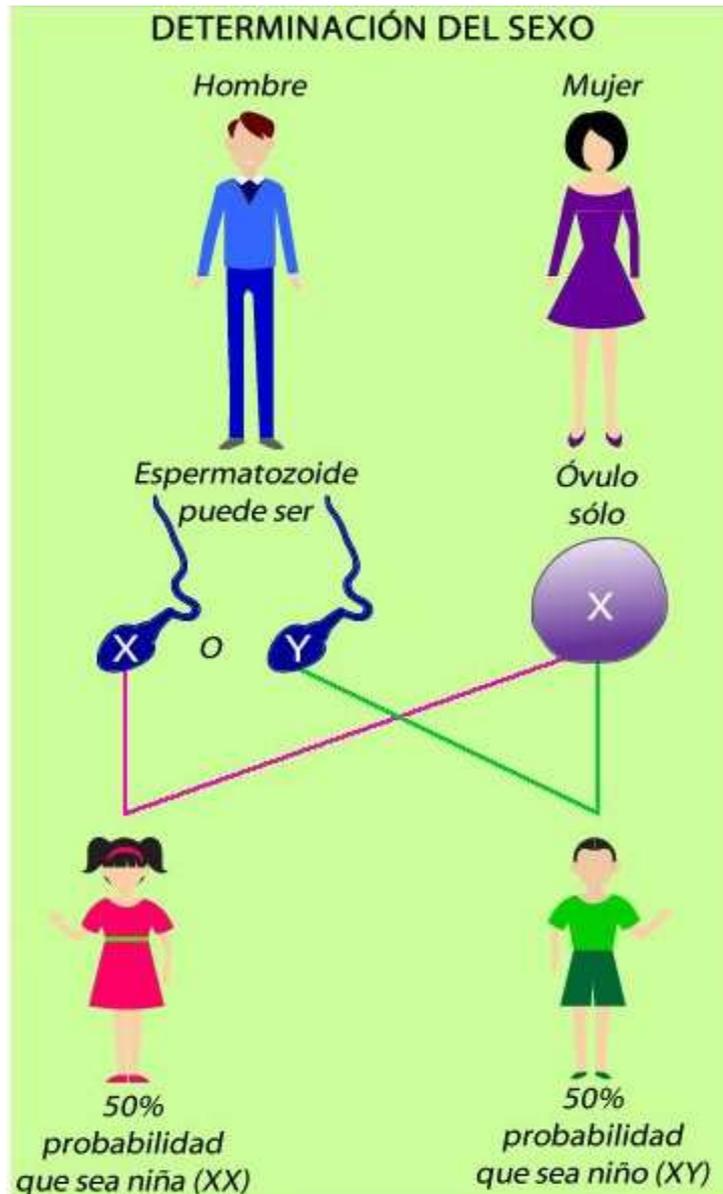


#### 1.4- Determinación del sexo

Para la determinación del sexo femenino o masculino en el ser humano, siempre va a depender del espermatozoide aportado por el hombre, ya que, el cromosoma sexual de los espermatozoides puede ser de tipo X o de tipo Y, a diferencia de los óvulos aportado por la mujer, el cromosoma sexual siempre va a ser de tipo X.

Entonces podemos ver que la unión entre;

- **Espermatozoide (Y) + Óvulo (X) = Sexo masculino**
- **Espermatozoide (X) + Óvulo (X) = Sexo femenino**



**Nota:** La probabilidad de estas dos uniones es la misma, o sea, en la fecundación existe un 50% de probabilidad de que se forme un hombre y un 50% de que se forme una mujer.

## 2- Cariotipo humano

En el ser humano, las células usadas con mayor frecuencia son las células blancas de la sangre, ya que ellas son inducidas fácilmente a crecer y dividirse en cultivo de tejidos, con productos como la fitohemoaglutinina. Después cuando están en proceso de mitosis se detiene en metafase utilizando colchicina, luego se pasa por un medio con mayor concentración de agua (medio hipotónico) que hace que las células se hinchen, sobre el cual se hace presión, se fija, colorea y se saca una foto de los núcleos estallados, finalmente la foto se amplifica, y se recortan los cromosomas y se ordenan.

## 2.1- Organización del cariotipo humano

En el cariotipo humano los cromosomas se ordenan de mayor a menor, donde podemos encontrar cromosomas grandes, medianos y pequeños.

Estos se clasifican en 7 grupos, donde además de su tamaño, se considera la forma de las parejas cromosómicas, donde podemos encontrar cromosomas metacéntricos (con 2 brazos de similar longitud), submetacéntricos (con un brazo más pequeño que otro) y acrocéntricos (con un brazo corto muy pequeño).

Los 7 grupos que comprende el cariotipo humano (recuerda) son los siguientes:

### Cromosomas Grandes

- **Grupo A:** Cromosomas 1, 2 y 3, que son meta y submetacéntricos.
- **Grupo B:** Cromosomas 4 y 5, que son submetacéntricos.

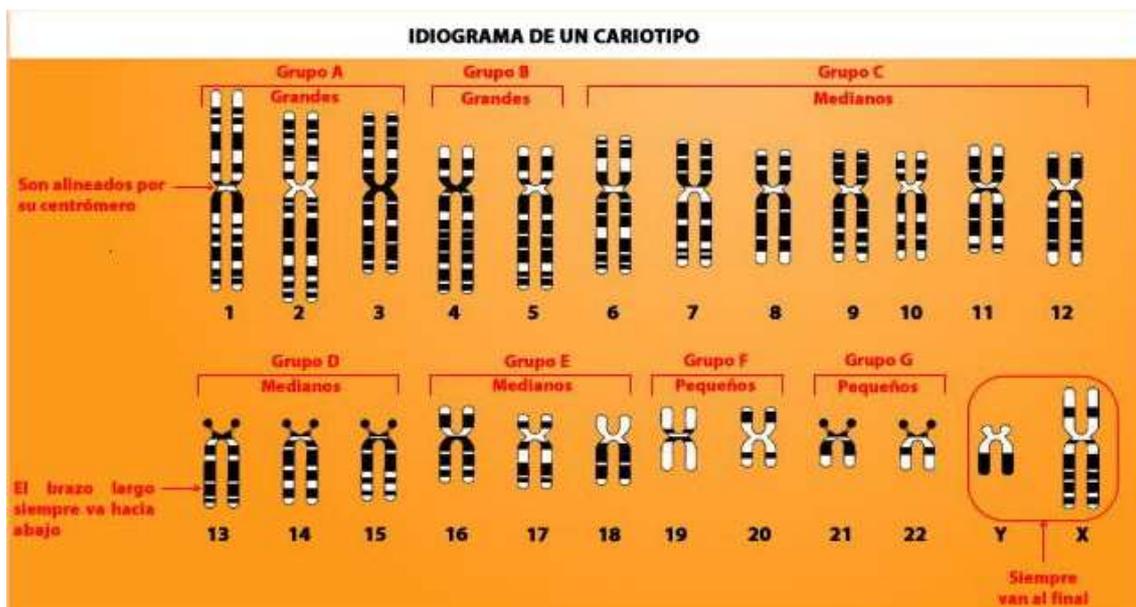
### Cromosomas Medianos

- **Grupo C:** Cromosomas 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 + X que son submetacéntricos
- **Grupo D:** Cromosomas 13, 14 y 15 que son acrocéntricos con satélites.

### Cromosomas pequeños

- **Grupo E:** Cromosomas 16, 17 y 18 .que son meta y submetacéntricos.
- **Grupo F:** Cromosomas 19 y 20 que son metacéntricos.
- **Grupo G:** Cromosomas 21 y 22 + Y que son acrocéntricos.

Los cromosomas sexuales X e Y se separan de sus grupos correspondientes y se ponen juntos aparte al final del cariotipo.



Un **idiograma** es la presentación diagramática o matemática de un cariotipo (es un esquema), ordenado según su tamaño, forma y patrón de bandas de todo el complemento cromosómico, los que se sitúan alineados por el centrómero, y con el brazo largo siempre hacia abajo.

## 3- Resumen

En resumen podemos decir, en simples palabras, que un cariotipo es el conjunto de **Cromosomas de una célula o especie**, el cuál es estándar, o sea no varía, esto nos ayuda a identificar cuando un individuo de una especie padece de una anomalía cromosómica, la que se manifiesta con como por ejemplo, en una persona con síndrome de down (posee 3 cromosomas 21 en vez de 2).

Para realizar un cariotipo humano, usualmente se toma una muestra de sangre, que después de varios procesos, se obtiene la dotación cromosómica con la que cuenta una especie, la cual se tiñe, se fotografía, amplifica y se ordena por tamaño, forma y características. Los Cariotipos se pueden mostrar en un Cariograma (foto) o un idiograma (esquema), los cuales se alinean por su centrómero, con el brazo largo hacia abajo y los cromosomas X e Y se ubican siempre al final.

En un cariotipo podemos identificar **2 tipos de cromosomas los autosómicos, y los sexuales**. Los autosómicos son todos aquellos que no sean sexuales y tienen las mismas características tanto para cromosomas masculinos como femeninos, y los cromosomas sexuales, son los que determinan el sexo (masculino o femenino), por la forma que tienen a uno se le llama X y al otro Y.

Para organizar un cariotipo humano se clasifica en 7 grupos, según su tamaño, grandes, medianos y pequeños y según la forma de la pareja cromosómica (metacéntricos, submetacéntricos y acrocéntricos).

## **IMPORTANCIA DE LOS FACTORES GENÉTICOS EN LAS DIFERENCIAS ENTRE INDIVIDUOS**

Los investigadores en genética de la conducta entienden que los factores hereditarios intervienen, y bastante, en muchas conductas complejas, incluyendo capacidades cognitivas, personalidad y psicopatologías, por ej.:

*Coficiente de inteligencia:* Ha sido, con diferencia, el rasgo más estudiado en genética de la conducta. Por inteligencia se entiende aquí aquello que miden las pruebas (cuestión aparte es si la inteligencia puede ser medida por las pruebas [Gould 1981; Lewontin 1987]). El conjunto de los datos obtenidos con diferentes métodos (estudios de adopción, con gemelos idénticos, etc.) apuntan hacia una heredabilidad del CI en torno al 0,50. Esto significa que las diferencias genéticas entre los individuos darían cuenta aproximadamente de la mitad de las diferencias en la capacidad de los individuos para realizar las pruebas (Plomin: 68-75). El ambiente y los errores de cálculo aportarían la mitad restante.

**Creatividad:** Definida normalmente como «habilidad para pensar divergentemente, en lugar de adoptar las soluciones clásicas o habituales a un problema», su heredabilidad se estima en torno al 25% como mucho. Pero parece que en este caso la influencia del entorno compartido es mucho más decisiva que los factores genéticos (Canter 1973).

**Dificultades para la lectura:** Al menos un 25% de los niños tienen dificultades para aprender a leer. En algunos existen causas específicas como retraso mental, daño cerebral, problemas sensoriales y carencias culturales o educativas. Pero otros muchos niños sin estos problemas encuentran también dificultades para leer, y algunos estudios

sobre familias han puesto de manifiesto que otros parientes tenían esta discapacidad. Se han propuesto estimas del 30% para la influencia de lo hereditario en este rasgo .

**Retraso mental:** Hace referencia a una capacidad intelectual por debajo de lo normal, concretamente a coeficientes de inteligencia inferiores a 70. Es grave si el CI no llega a 50, y leve o *familiar* si está entre 50-70. Entre sus causas se incluyen factores genéticos poco frecuentes anomalías cromosómicas como la trisomía del 21 y desórdenes monogénicos como la fenilcetonuria u otros que originan procesos degenerativos así como factores ambientales (complicaciones al nacer, enfermedades en la infancia y deficiencias en nutrición). Los hermanos de individuos con retraso mental leve manifiestan, estadísticamente, cierto retraso mental; pero los hermanos de individuos con retraso mental grave suelen dar un CI normal. Esto indica que las causas del retraso mental ligero o leve no son congénitas.

**Personalidad:** Diferencias entre individuos en cuanto a emocionalidad, niveles de actividad, sociabilidad y otros muchos rasgos han sido también objeto de estudio. Las conclusiones más importantes de un amplio estudio indican que casi todas las destrezas cognitivas muestran una influencia genética apreciable y que la influencia del entorno, después de la infancia, es ante todo de la variedad no compartida (las experiencias de los individuos en la interacción con el ambiente no coinciden). Los estudios sugieren una heredabilidad del 40% para la emocionalidad y del 25% para los niveles de actividad y la sociabilidad (Loehlin y Nichols 1976).

**Extroversión y neurosis:** Son considerados dos rasgos importantísimos de la personalidad. La extroversión incluye dimensiones como la sociabilidad, impulsividad y animosidad. La neurosis incluye melancolía cambios bruscos de humor, ansiedad e irritabilidad. Es una dimensión amplia de la estabilidad e inestabilidad personal, no exactamente de tendencias neuróticas. Estudios sobre unos 25.000 pares de gemelos les atribuyen una heredabilidad media de 0,50 (Henderson 1982).

**Otros rasgos de la personalidad:** En menor medida (1 ó 2 estudios por rasgo) se dispone de datos sobre la heredabilidad de la rebeldía, la empatía, la desconfianza, la anomía y la búsqueda de sensaciones (*sic*). Todos muestran alguna influencia genética y a menudo indicios de varianza genética no aditiva. Se han establecido también correlaciones sobre la heredabilidad de rasgos aún más sorprendentes: sentido del bienestar (0,48); capacidad de liderazgo o de acaparar la atención social (0,56); capacidad de trabajo (0,36); intimidad/retraimiento social (0,29); conductas neuróticas como reacción al estrés (0,61); alienación (0,48); conducta agresiva (0,46); prudencia, entendida como actitud de precaución ante los riesgos (0,49); tradicionalismo, entendido como aceptación de las reglas y respeto a la autoridad (0,53); imaginación (0,61). En conjunto, darían una heredabilidad media de 0,49 (Tellegen y otros 1988).

**Psicopatologías:** La *esquizofrenia* ha sido una de las más estudiadas. Se han propuesto correlaciones para la propensión a la esquizofrenia alrededor del 0,85 para gemelos idénticos, 0,50 para gemelos fraternos y del 0,40 para parientes de primer grado. Según esto, la heredabilidad de la propensión a la esquizofrenia sería alta, quizás mayor del 70% (Plomin 100-103). De momento, no ha sido confirmada la existencia de un marcador genético relacionado con la esquizofrenia en el cromosoma 5. Para la *depresión* se ha sugerido una heredabilidad parecida.

En resumen, para los investigadores en genética de la conducta parece incuestionable la influencia extensa de los factores genéticos en múltiples facetas de la conducta humana, desde el CI hasta las psicopatologías. En opinión de Plomin, «la influencia genética es tan ubicua y generalizada que es preciso un cambio de énfasis: preguntar no por lo que es hereditario, sino por lo que no lo es». Pero el mismo autor considera estos datos la mejor evidencia disponible de la importancia que tienen los factores ambientales en el comportamiento. En este sentido, la genética de la conducta habría hecho importantes aportaciones a nuestra comprensión de lo que recibimos del exterior, no sólo de la naturaleza. No obstante, queda una cuestión pendiente: la genética molecular, a pesar de sus avances espectaculares, no ha confirmado estos resultados. Y las razones tienen mucho que ver con la metodología utilizada para su obtención.

(Publicado por Miguel Moreno Muñoz Doctorando. Departamento de Filosofía. Universidad de Granada)

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



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

### **MAGISTRADOS DE FAMÍLIA E MENORES VISITARAM FUNDAÇÃO ADFP**

Os magistrados do Tribunal de Família e Menores de Coimbra e técnicas da Segurança Social de Coimbra visitaram a Fundação ADFP, com especial enfoque nas Residência Fraternidade e Residência Cruz Branca. Os visitantes foram recebidos por Jaime Ramos, fundador da ADFP.

A visita da delegação de magistrados e técnicas foi considerada positiva por todos, tendo-lhes sido proporcionada a oportunidade de conversar com as mães, crianças e jovens. A Fundação ADFP possui um Centro de Apoio à Vida e à Mulher, a Residência Cruz Branca. Este centro tem capacidade para 20 utentes, destinando-se ao acolhimento temporário de crianças com mães ou mulheres grávidas, por períodos, preferencialmente, não superiores a 24 meses. Já a Residência Fraternidade é uma resposta social destinada a crianças ou jovens do LIJ (Lar de Infância e Juventude) por um período variável.

O acolhimento institucional é uma medida de protecção contra maus tratos, negligência e incapacidade educativa. Recorde-se que a Fundação ADFP está disponível para cooperar com o Governo e CNIS no acolhimento de crianças refugiadas. Uma das dificuldades da ADFP no apoio às crianças deriva do facto de neste ano lectivo o Ministro da Educação ter cortado o destacamento de docentes. Este corte visou criar

dificuldades à ADFP - integrando uma campanha de perseguição política Integrada nas dificuldades criadas pela Câmara em diversas iniciativas como o Templo e o Hospital - uma vez que o mesmo ministro manteve os destacamentos para outras instituições, com menos crianças apoiadas .



## FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE VECINOS DE VILADECANS

### NUEVOS CONTADORES TELEGESTIONABLES

Desde hace ya algún tiempo la compañía eléctrica Endesa está sustituyendo los contadores de nuestros hogares por otros telegestionables argumentando en su página web:

**“Tu factura eléctrica va a cambiar para siempre gracias a la tecnología”** y evidentemente puede ser cierto ya que dicho contador dispone de un firmware (instrucciones software alojadas en la memoria del contador, que dicen a éste lo que tiene que hacer en cada momento) que es modificable desde el centro de control de la compañía eléctrica, lo cual permite manipularlo de forma fraudulenta y hacer, por ejemplo, que a ese firmware se le añada una instrucción que haga que los kWh mostrados en el display del contador, que son los facturados al usuario, sea la lectura

real multiplicada por un factor (por ejemplo, 1,50, lo cual haría que el contador marcara un consumo 50% superior al real).

**“Estos nuevos contadores recogen con exactitud tu consumo, hora a hora, día a día, y nos envían todos los datos de manera automática.”** Comentar que estos datos personales de los consumidores podrían ponerlos a disposición de diferentes destinatarios con el consiguiente riesgo de la privacidad de éstos. El Grupo de Autoridades de Protección de Datos, creado por el artículo 29 de la Directiva 95/46/CE, manifiesta que el despliegue de contadores inteligentes puede comportar riesgos considerables para la protección de datos personales. La Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) recoge un dictamen del Grupo de Autoridades de Protección de Datos considerando que el acceso a la información debería fundamentarse en el consentimiento del afectado. También la AEPD entiende que los datos de consumo horario están considerados datos personales. En base a todo ello consideramos que estos contadores suponen una invasión del dominio privado.

**“Desde el momento en que tu contador se hace inteligente, ya no hace falta que un técnico pase por tu casa cada cierto tiempo. Ya no hace falta que te molestes en mandarnos tú la lectura.”** Eso sí es cierto y posiblemente sea la excusa para abaratar costes y despedir a miles de personas que realizan ese trabajo, pero el problema no radica ahí sino que para poder leer y mandar todos los datos estos contadores producen afectaciones en la salud de las personas, debido a las radiaciones electromagnéticas, y especialmente en los colectivos más sensibles, ya que dichos contadores se estructuran a partir de un sistema de concentradores y antenas que emitirán radiofrecuencias y formarán parte de la contaminación electromagnética, siendo un claro ejemplo de invasión del dominio privado. Numerosas publicaciones científicas recientes demuestran la posible afectación para la salud de las personas y la OMS ha clasificado las ondas electromagnéticas dentro del grupo 2B (posible cancerígeno para el ser humano) por ello debería aplicarse el principio de precaución tal y como indica la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa en su Resolución 1815 de 27 de mayo de 2011. Además estos contadores transmiten datos mediante tecnología PLC que inyecta ondas pulsadas a través del cableado eléctrico y que llegan hasta el último punto de la red eléctrica de la vivienda provocando campos electromagnéticos al no estar dicha red apantallada. Debemos tener en cuenta también que las compañías de seguros no tienen en cuenta los perjuicios causados por las frecuencias de radio y ondas electromagnéticas del contador telegestionable (por algo será) y por último hacer constar que el tribunal superior de justicia de Madrid ha reconocido en el año 2016 la electrohipersensibilidad, síndrome neurológico que se dispara al exponerse a los campos electromagnéticos. Que la propia UE sigue recomendando el estudio de niveles bajos a largo plazo al reconocer que los datos básicos para evaluar los riesgos son limitados.

**“En España los contadores inteligentes empezaron a instalarse en 2010. Está previsto que todos los hogares cuenten con uno antes de 2019.”** Precisamente hasta esa fecha no pueden obligarte al cambio de contador, es más, la normativa europea en su orden 2012/27/UE establece una serie de medidas, entre ellas la sustitución del parque de contadores, con el objetivo de conseguir un ahorro energético de un 20% para

el año 2020, en países como Alemania han postulado que este objetivo, en un hogar medio, nunca podrá conseguirse y por ello han decidido no aplicar el decreto europeo sobre los contadores 2012/27/UE (56).

**“Las principales ventajas del contador inteligente son, entre otras, ajustar la potencia es más fácil: si quieres subir o bajar la potencia contratada ya no hace falta que un técnico vaya a tu casa. Se hace a distancia”.** Hasta ahora teníamos un interruptor de control de potencia (ICP) instalado en nuestra vivienda que si pasabas de la potencia contratada durante más de 5 minutos “saltaba” y te quedabas sin corriente hasta que volvías a rearmarlo, estos nuevos contadores lo llevan incorporado y si te pasas del consumo previsto corta la corriente y manda esa información a la compañía que podrá obligarte a contratar más potencia de la que tienes actualmente.

**Además de todos los puntos que menciona Endesa y que acabamos de rebatir deberíamos saber también que:**

-Endesa impide la instalación de contadores telegestionables que no sean de Enel (empresa italiana propietaria de Endesa) efectuando unas restricciones prohibidas en los artículos 101 y 102 del tratado de funcionamiento de la unión europea (TFUE) así como la omisión de la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC) e incumpliendo también el mandato 441/2009 de la Comisión Europea al no ser sus contadores interoperables, es decir, no son intercambiables con contadores de otros fabricantes.

-Los contadores telegestionables incorporan un piloto luminoso que proporciona una información muy útil a los posibles atracadores, en función del encendido, apagado o parpadeo, los cuales pueden determinar en qué momentos acceder a las viviendas, especialmente en el caso de las viviendas unifamiliares que tienen los contadores en los muros exteriores de las parcelas.

-Endesa está mandando cartas amenazadoras a las personas que no aceptan el cambio de contador con el corte de suministro, aunque no pueden hacerlo si estás pagando tus recibos. .

-Disponemos de una carta tipo de negativa al cambio de contador y se está trabajando conjuntamente con la Confederación de Asociaciones de Vecinos de Cataluña y con la Plataforma Stop Contadores, habiendo presentado mociones de petición de paralización del despliegue de contadores telegestionables en numerosos ayuntamientos, en estos momentos se ha aprobado la moción en la diputación de Barcelona, en la Diputación de Girona, en 35 municipios de Cataluña y en 1 municipio de Andalucía donde está empezando la campaña.

-La moción en Viladecans fue presentada al equipo de gobierno el pasado mes de Septiembre y todavía no se ha conseguido que den un paso adelante para presentarla en el pleno municipal.

**Por plazo de ejecución**

**Por no servir para el fin para el que se pensó**

**Por restricciones a la libre competencia**

**Por la inseguridad de los usuarios y de sus hogares**

**Por falta de protección de datos**

**Por afectación a la salud de las personas**



**¡QUE NO TE LO CAMBIEN!**

**favviladecans@hotmail.com**



SERVICIO GRATUITO DE ACOGIDA Y ASESORAMIENTO JURÍDICO EN  
MATERIA DE EXTRANJERÍA Y OTRAS MATERIAS DE DERECHO

Buenos días estimados amigos ADCUSPPYMA

Escribimos desde SOLIDARIDAD SIN FRONTERAS ([www.ssf.org.es](http://www.ssf.org.es)). Ponemos a vuestra disposición (de alumnos, padres y profesores) el proyecto **MADRID SUR EN RED** (financiado por la Comunidad de Madrid, con el apoyo del Ayuntamiento de Alcorcón y ejecutado por SOLIDARIDAD SIN FRONTERAS):

**SERVICIO GRATUITO DE ACOGIDA Y ASESORAMIENTO JURÍDICO EN MATERIA DE EXTRANJERÍA Y OTRAS MATERIAS DE DERECHO. OBJETIVOS.**

1. Prestar un servicio de información, orientación y asesoramiento jurídico en materia de extranjería, y otras ramas del derecho, adecuado, cercano y efectivo.
2. Asesorar sobre procedimientos de extranjería encaminados a obtener la residencia legal de población extranjera como principal herramienta de integración social.
3. Realizar atención individual y seguimiento de expedientes.
4. Prestar información y orientación a la población inmigrante en otras ramas del derecho que relacionadas con procedimientos de extranjería (laboral, seguridad social y penal).
5. Realizar acompañamiento y seguimiento en casos de especial situación de vulnerabilidad.
6. Difundir el conocimiento en el ejercicio de derechos y obligaciones.
7. Favorecer el conocimiento por parte de empleadores y empresas de los trámites que les afectan en materia de extranjería.
8. Prestar un servicio especializado en materia de extranjería a técnicos municipales, en particular de servicios sociales, que intervienen con población extranjera.
9. Trabajo en red y coordinación con profesionales de los servicios sociales municipales y otros recursos públicos.
10. Colaboración con diferentes dispositivos y recursos públicos y privados que intervienen con población inmigrante, con agentes sociales y asociaciones de inmigrantes.
11. Favorecer el conocimiento de los recursos y dispositivos municipales y autonómicos.

## B. DESTINATARIOS.

- Población extranjera. Población autóctona. Empleadores. Empresas.
- Profesionales y técnicos de los servicios sociales municipales.
- Asociaciones de inmigrantes. Entidades de apoyo a población inmigrante.

## C. HERRAMIENTAS / ACTIVIDADES.

- Talleres grupales y atención individual en materia de extranjería y otras ramas.
- Frecuencia: semanal **JUEVES POR LA TARDE DE 16:00 A 20:00**  
Lugar: **CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES "VALDERAS" PARQUE DEL TEIDE, 1, 28924 Alcorcón (Metro Puerta del Sur)**
- El acceso al servicio es **LIBRE Y GRATUITO.**

## D) GESTION DE CITAS:

1.- Por correo electrónico a **INMIGRACION@SSF.ORG.ES** 2.-  
Teléfono: **626201370**

Adjuntamos CARTEL DE DIFUSIÓN DEL PROYECTO, **os pedimos apoyar con la difusión**

- PARA PEDIR CITA: Por correo electrónico a **INMIGRACION@SSF.ORG.ES** o por teléfono: **626201370.**

## RINCON DEL PRESIDENTE



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

Saludos:

¡Como me explicaría, para que se me entienda!.

La revista ADCUSPPYMA, que se crea por la necesidad de intentar llegar al máximo número de Consumidores y Usuarios y organizaciones de enfermedades, vecinales y colectivo de profesionales.

**No disponemos de subvenciones, NI las pedimos, NO cobramos, NI cobraremos a los colectivos que quiera publicar sus actividades.**

Cuando se creó la revista, eremos OCHO personas, en la actualidad, quedamos DOS y la tesorera de la asociación de sanidad y medio ambiente de España.

El responsable que hace la página de la revista y de la asociación, tiene el grado superior de páginas web, pero no es informático, yo, que soy el que hace la revista, “odio” la informática, pero me defiendo con bastante profundidad.

Por lo expuesto, creo con mucha claridad, los artículos que quieran que se publiquen en la revista, los deben enviar en FORMATO MICROSOFT WORD.

Deben facilitarnos el trabajo, es lo que hay, guste o no guste, creo que estoy sien muy sincero y claro, estoy recibiendo una serie de fotos y artículos, en diferentes sistemas, no perderé el tiempo en su transformación, lo lamento pero es así de claro.

El Presidente

Francisco Oliva Martínez

**MES TRAS MES, BATIMOS RECORD, ¡CUIDADO!, ESTOY VALORANDO UNA REVISTA QUE NO ES PROFESIONAL Y, QUE NO LA HACEN PROFESIONALES DEL PERIODISMO.**

**PODEMOS DECIR CON MUCHO ORGULLO, ESTAMOS ENTRE LAS MÁS VISTA DE INTERNET, EN SU CONTENIDO.**

**UN ABRAZO MUY CARIÑOSO, A TODAS/OS LOS QUE VISITAN LA PÁGINA DE LA REVISTA:**

<http://usuaris.tinet.org/acuspyma/>

**Each month, we beat record visitors to the magazine page.**

**This magazine is not made by professionals, we make the magazine, we are members of the association of health and environment of Spain and consumers and users of the Province of Tarragona.**

**Thanks to the visitors of the magazine**

**Países que ven la revista con más frecuencia.**

**Información del servidor.**

\*\*\*\*\*

**Countries that view the magazine more frequently.**

**Server information.**

**País**

---

Spain

Guatemala

Australia

Brazil

Colombia

France

United Kingdom

Lithuania

Romania

United States

Germany

República Dominicana

Perú

México

Argentina

Italla

Colombia

Chile

Venezuela

Ecuador

Panamá

Marruecos

Nicaragua

Alemania

Bolivia

Para más aclaración, publicamos la nota siguiente:

**-FECHA MÁXIMA DE ENVIO DE LOS ARTÍCULOS PARA SU  
PUBLICACIÓN EN LA REVISTA**

**-PARA LA REVISTA DE ENERO/FEBRERO: ANTES DEL 10 DE DICIEMBRE**

- PARA LA REVISTA DE MARZO/ABRIL: ANTES DEL 10 DE FEBRERO
- PARA LA REVISTA DE MAYO/JUNIO: ANTES DEL 10 DE ABRIL
- PARA LA REVISTA DE JULIO/AGOSTO: ANTES DEL 10 DE JUNIO
- PARA LA REVISTA DE SEPTIEMBRE/OCTUBRE: ANTES DEL 10 DE AGOSTO
- PARA LA REVISTA DE NOVIEMBRE/DICIEMBRE: ANTES DEL 10 DE OCTUBRE

**Todo artículo que nos llegue después de las fechas indicadas, se guardan para otras revistas**

**\*\*\*\*\*LES RECORDAMOS, QUE LAS PUBLICACIONES DE ARTÍCULOS, “SON GRATIS”**

**SOLO SE ADMITEN ARTÍCULOS EN FORMATO “MICROSOFT OFFICE WORD”, LOS ARTÍCULO EN PDF, NO SE PUBLICARAN, <<NOS RESERVAMOS EL DERECHO DE INCLUIR IMÁGENES EN LOS ARTÍCULOS, PARA HACER MÁS AMENA SU LECTURA>>.**

**Nueva muestra del despotismo de los Ilustres Concejales del Gobierno del Ayuntamiento de Tarragona.**

De las infinitas reclamaciones y quejas, que hemos efectuado al Ayuntamiento de Tarragona, una de ellas, limpieza y mantenimiento de las zonas verdes y de la plaza, que se encuentra en la C/. Rio Llobregat, blq. 2 del Barrio de Campo Claro, ¡por cierto! Es el Barrio donde se celebrara los Juegos del Mediterráneo en el año 2018.

Una de las repuesta:

**BENS I DOMINI PÚBLIC** \\tgrna05nt\VSecretaria\Bens\Dades\BENS  
2008\EXP080527 Situació zones verdes bloc dos del carrer Riu Llobregat.doc  
Mg/sp

**Asociación Tàrraco de Protección  
a los consumidores y usuarios**  
Cr. Río Llobregat, blq. 2.- esc.A-5º-2ª  
43006 TARRAGONA

El Tinent d'Alcalde Coordinador de l'Àrea de Territori, en data d'avui, ha dictat el següent Decret:

Vist l'escrit presentat per la *Asociación Tàrraco de Protección a los consumidores y usuarios* el dia 22 d'agost de 2008 on, en representació de diversos propietaris del bloc dos del carrer Riu Llobregat, sol·licita se'ls aclareixi que condicions (zona privada o de domini públic) es troba la plaça cridada de la olivera que es troba dintre del bloc dos, d'igual forma, les zones verdes que envolten a aquest bloc.

Vist l'informe emès pel Departament Urbanisme i Gestió el 15 de setembre de 2008 on comuniquen que la plaça i les zones verdes que envolten el bloc dos del carrer Riu Llobregat van ésser cedides per l'Institut Nacional de l'Habitatge a favor de l'Ajuntament de Tarragona, mitjançant Acta de 21 de març de 1981.

En conseqüència, el Tinent d'Alcalde Coordinador de l'Àrea de Territori, en virtut de la delegació efectuada per l'Alcaldia per Decret de data 3 d'octubre de 2007, resol:

*Manifestar el que ha estat exposat a la part expositiva a la Asociación Tàrraco de Protección a los Consumidores y Usuarios.*

Cosa que us comunico per al vostre coneixement i efectes.

Tarragona, 22 de setembre de 2008

El Secretari General, pd.

ASOCIACION TARRACO  
DE PROTECCION  
A LOS CONSUMIDORES  
Y USUARIOS

Para que se entienda en toda España: El 21-03-1981, el Instituto Nacional de la Vivienda, cede la Plaza y todas las zonas verdes que rodean al bloque, a favor del Ayuntamiento.

Como tienen que celebrar los juegos del Mediterráneo, se olvidan del mantenimiento y de la sanidad pública, esta es la respuesta que nos da la muy Ilustre Concejala delegada de Limpieza Pública, no tiene desperdicio, en otras palabras, ni se molesta en comprobar los decretos para dar una veraz respuesta o, bien, escribe por escribir sin saber lo que escribe:

**Associació Tarraco de Protecció als Consumidors i Usuaris**  
**Sr. Francisco Oliva Martínez**  
**C/ Riu Llobregat, Bl. 2, esc. 9, 5, 2**  
**43006 Tarragona**

Benvolgut senyor,

En resposta a la seva instància de data 22 de desembre de 2016, registre d'entrada núm. 201600043893, en la qual sol·licita la desratització dels voltants del núm. 2 del c/ Riu Llobregat, i denuncia fogueres a la plaça, bancs trencats, porqueria per tot arreu, manca de manteniment de les zones verdes i destrosses a les instal·lacions dels edificis, tinc a bé comunicar-li que la seva queixa es va tramete a l'empresa EMATSA, concessionària del servei de plagues de rates i paneroles del municipi de Tarragona, perquè es portés a terme la desratització de la via pública.

En el cas que es produeixin nous casos de plagues de rates i paneroles podeu posar-vos en contacte amb el telèfon gratuït d'EMATSA 900203329.

Pel que fa a la resta d'afers, em plau comunicar-li que segons ens ha informat el cadastre, la titularitat dels espais descrits és de l'Institut Català del Sòl, essent aquest el responsable del manteniment de les zones esmentades.

Amb la confiança d'haver atès la seva petició, aprofito per saludar-lo ben cordialment.

**Ivana Martínez Valverde**  
**Consellera delegada de Neteja Pública**

Tarragona, 30 de març de 2017

Nos dice: Según le informa el catastro, la titularidad de los espacios descritos (Plaza y zonas verdes), son de titularidad del Instituto Catalán del Sol (Departamento de la vivienda de Cataluña).

¡Lo dicho! Con el “cuento” de los juegos del Mediterráneo, están dejando en el olvido, las obligaciones más elementales que tiene un Ayuntamiento, ¡de pena!, apreciados lectores.

**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).*

## Síndrome por estrés medial de la tibia



(Insertado por adcusppyma)

### Descripción

El síndrome por estrés medial de la tibia es la inflamación y el dolor de la parte interior del hueso de la espinilla (tibia). Este trastorno se denomina erróneamente a veces astillado de la espinilla. El término astillado de la espinilla es un término general y coloquial utilizado para describir el dolor de la espinilla. Puede estar provocado por diversos trastornos, uno de los cuales puede ser el síndrome por estrés medial de la tibia.

## **Síntomas**

El principal síntoma es el dolor en el borde interior del hueso de la espinilla (tibia). La zona puede estar también sensible e inflamada. Normalmente el dolor se manifiesta cuando se inicia el ejercicio, pero desaparece tras el calentamiento. Después del ejercicio el dolor puede volver a empeorar, ya que la zona se inflama más.

## **Causas**

El síndrome por estrés medial de la tibia es una lesión por exceso de uso. Cuando el puente del pie se aplana repetidamente durante la carrera, los músculos del pie pueden provocar una mayor tensión sobre el hueso de la espinilla, que a su vez causa dolor. El síndrome por estrés medial de la tibia también puede producirse si se tiene un pie cavo (subpronación). Es más probable sufrir síndrome por estrés medial de la tibia si:

- se lleva calzado inadecuado
- se entrena demasiado sobre superficies duras
- se tienen problemas de movimiento del cuerpo (biomecánica)
- se tiene poca estabilidad en la pelvis
- se tiene poca flexibilidad en los músculos de la pierna, especialmente en los músculos de la pantorrilla

## **Tratamiento Aficionado**

Deberá recibir tratamiento de un profesional de la medicina deportiva, como un fisioterapeuta o un médico especialista en medicina deportiva. El tratamiento dependerá, en primer lugar, del motivo por el que haya desarrollado la lesión, y puede incluir:

- descansar la zona lesionada
- estirar los músculos de la pantorrilla para mejorar la flexibilidad
- masajes para soltar los músculos tirantes
- ejercicios de estabilidad de la pelvis y del tronco

Es importante evaluar el movimiento (la biomecánica) del pie y de la pierna. Es posible que lo deriven a un traumatólogo o en ocasiones a un podólogo, para que analice su forma de andar. El podólogo es el profesional de la salud que se especializa en el tratamiento de los problemas del pie. Puede recomendarse un tratamiento ortopédico (plantillas especiales que se llevan dentro de los zapatos) para evitar que la lesión vuelva a aparecer.

## **¿Qué hacer?**

- Aplique hielo sobre la zona lesionada hasta que disminuya la hinchazón. No aplique el hielo directamente sobre la piel, ya que podría quemarse?; coloque un trapo entre el hielo y la piel.
- Estire los músculos de la pierna

## ¿Qué hacer?

Ignorar el dolor. Es posible que se calme inicialmente conforme vaya calentando durante el ejercicio, pero el ejercicio puede provocar más daños y empeorar la lesión. Puede que sienta dolor durante toda la tabla de ejercicios y acabar con una fractura por estrés del hueso de la espinilla.

## Parameniscitis



(Insertado por adcusppyma)

### Descripción

Es una de las lesiones de rodilla más frecuentes. Se trata de la inflamación del paramenisco; esto es, el área que rodea el menisco en la rodilla. El menisco es un cartílago que sirve de separador entre los huesos fémur y tibia, protegiendo las superficies de la articulación, estabilizándola y amortiguando los impactos. La rodilla se mueve con dificultad, mayor cuanto peor es la lesión.

### Causas

Fundamentalmente, por movimientos bruscos o malas posiciones: por la extensión máxima de la rodilla, por movimientos combinados de flexión, rotación y extensión de la rodilla que fuerzan el menisco, o por aplastamiento o repetidas y acumuladas compresiones del menisco.

### Prevención

- Evitar las posturas forzadas.
- Cuidado con los golpes en la rodilla.

# Periostitis



(Insertado por adcusppyma)

## Descripción

Es una inflamación de la superficie de la tibia. Suele ir acompañada de hipersensibilidad, dolor, fiebre y escaolofríos. Si al tocar la parte afectada se nota alguna zona más blanda de lo normal puede ocurrir que la lesión incluya una 'stress fracture'. Puede presentarse en diferentes grados, afectando al lesionado sólo en determinados momentos del ejercicio físico hasta llegar a doler en cualquier momento de la vida cotidiana, teniendo en este caso una limitada capacidad de movimiento.

## Causas

Suele deberse a la acumulación de traumatismos en tejidos sensitivos o por infecciones crónicas/agudas. Son más propicias a esta lesión las personas con escasa flexibilidad y músculos débiles. También puede producirse por el excesivo incremento de la carga de ejercicio.

## Prevención

- Evitar excesivos cambios de terrenos en nuestra práctica deportiva.
- Evitar terrenos excesivamente duros como el asfalto.
- Elección de un material deportivo adecuado.

## **Rotura del ligamento cruzado posterior**

El ligamento cruzado posterior es, junto al anterior, esencial para la estabilidad de la rodilla. Su rotura se produce por un traumatismo producido en la práctica de deportes de impacto, por un golpe o la realización de un movimiento brusco capaz de desestabilizar la articulación. No obstante, un entrenamiento adecuado que contemple el fortalecimiento del cuádriceps y los músculos de la zona contribuirá a reducir significativamente el riesgo de sufrir este tipo de lesión.

En el momento de producirse la lesión se siente un intenso dolor que impide apoyar el pie en el suelo. También se puede sentir un chasquido en el instante en que se rompe y luego una sensación de inestabilidad y debilidad al tratar de caminar. Generalmente se origina un derrame interno (hematrosis). La confirmación del diagnóstico se realiza mediante una resonancia magnética que, además, permite comprobar la existencia de otras lesiones.



(Insertado por adcusppyma)

## **Tratamiento de la rotura del ligamento cruzado posterior**

Cuando el paciente que ha sufrido la rotura del ligamento cruzado posterior es una persona mayor con un nivel bajo de actividad física o en adultos sedentarios, el tratamiento será conservador, para lo que se puede utilizar una ortesis o férula especial que sujete la rodilla y evite la subluxación posterior de la rodilla.

En los jóvenes de gran actividad y los deportistas el tratamiento será quirúrgico y se deberá reconstruir el ligamento utilizando un injerto de tendón del propio paciente (autólogo) o procedente de donante (aloinjerto). El nuevo ligamento se insertará en el hueso utilizando tornillos, grapas u otros sistemas. El periodo de recuperación total después de la cirugía oscila entre los seis y los nueve meses, según cada caso.

En el tratamiento postquirúrgico será fundamental el trabajo de rehabilitación. Inicialmente hay que evitar los movimientos hacia atrás de la tibia en relación al fémur, ya que éstos pueden generar una tensión que puede causar la laxitud de la articulación,



## JULIO

**DOMINGO 2**  
**PLAYA EN FAMILIA**  
(Área Deporte Diputación)  
Playa del Toyo - Retamar  
Inscripciones en el Ayuntamiento

**SABADO 8**  
**TORNEO DE FUTBOL LA AMISTAD DEL MEDITERRANEO**  
Colegio Sagrada Familia Vs Laujar de Andarax  
11:00 Pabellón

**CELEBRACIÓN XXV ANIVERSARIO CEA**  
20:00 Centro de Visitantes

**TALLER DE BIODANZA**  
20:00 Pabellón  
Inscripciones: 5 €  
Miguel 605969400

**DOMINGO 9**  
**RUTAS EN KAYAK POR CABO DE GATA Y KAYAK + SENDERISMO**  
Inscripciones en el Ayuntamiento

**YOGA MEDITACIÓN DE LUNA LLENA**  
22:30 Piscina Municipal

**LUNES 10 Y MARTES 11**  
**TALLER DE LEPIDÓPTEROS**  
10:00 Biblioteca

**VIERNES 14**  
**GYMKANA EN LA PISCINA**  
12:00 a 14:00

**LUNES 17 Y MARTES 18**  
**TALLER DE LEPIDÓPTEROS**  
10:00 Biblioteca

**MARTES 18**  
**DIVIERTETE EN LA PISCINA**  
12:00 a 14:00



**MIÉRCOLES 19**  
**CINE DE VERANO**  
Circuito Provincial Diputación  
22:00 Explanada de la Ermita

**XXV ANIVERSARIO CEANDARAX**  
Conferencia: José Antonio López Salvador, "De la Alpujarra a los Himalayas"  
20:30 Patio de Luces de la Diputación (Almería)

**JUEVES 20**  
**XXV ANIVERSARIO CEANDARAX**  
Conferencia: Bernabé Aguirre López, "Una profesión, un hobby"  
20:30 Patio de Luces de la Diputación (Almería)

**VIERNES 21**  
**YOGA PARA NIÑOS**  
20:00 a 21:30 Piscina Municipal  
Inscripciones: 5 €  
Mónica 628284950

**XXV ANIVERSARIO CEANDARAX**  
Conferencia: Juan José San Sebastián Arroyo, "El viaje"  
20:30 Patio de Luces de la Diputación (Almería)

**RUTA TEATRALIZADA NOCTURNA ALCAZABA ALMERÍA**  
Inscripciones en el Ayuntamiento

**SABADO 22**  
**YOGA SADHANA MATINAL**  
7:00 Piscina Municipal  
Inscripciones: 5 €  
Mónica 628284950

**YOGA MEDITACIÓN ACTIVA**  
(Toda la familia)  
20:00 Piscina Municipal  
Inscripciones: 5 €  
Mónica 628284950

**NOCHE ASTRONÓMICA**  
Al-Mihras - Cortijo El Cura  
22:00 salida el autobús, Puente Verde



**DEL 24 AL 28**  
**TALLER "LOS SERVICIOS QUE TIENE MI PUEBLO"**  
11:00 a 12:00 Guadalifo

**JUEVES 27**  
**MULTIACTIVIDAD INFANTIL**  
Aleju. Los Troles del Verano  
19:00 Explanada de la Ermita

**VIERNES 28**  
**EXCURSIÓN AL MARIO PARK**  
Inscripciones en el Ayuntamiento

**SABADO 29**  
**PASEO DE MORAIMA**  
As. de Mujeres Moraima  
21:00 Plaza Mayor de la Alpujarra



**DOMINGO 30**  
**III CAMPEONATO DE TIRO DEPORTIVO "VILLA DE LAUJAR"**  
As. de Cazadores, 690006137  
11:00 Campo de tiro de Alcolea

**RUTA EN BTT POR LOS PUEBLOS DEL VALLE**  
CEA - Inscripción previa:  
ceandarax@hotmail.com



## AGOSTO

**JUEVES 3**  
**PERSONAJES ILUSTRES**  
Al-Mihras - Innovalpujarra - Grupo de Teatro Municipal El Auxar  
22:00 Plaza Mayor de La Alpujarra

**VIERNES 4**  
**CONCIERTO BANDA DE MÚSICA**  
Agrupación Musical Alto Andarax  
22:00 Plaza Mayor de La Alpujarra



**SABADO 5**  
**LUNA LLENA A PIE LAUJAR - LAS MIÑILLAS**  
CEA - Inscripción previa:  
ceandarax@hotmail.com

**TALLER DE BIODANZA**  
20:00 Pabellón  
Inscripciones: 5 €  
Miguel 605969400

**DESFILE DE TRAJES DE FLAMENCA Y ESPECTÁCULO ECUESTRE CON BAILAORA**  
Creaciones Nurimar  
22:00 Plaza Mayor de La Alpujarra

**DOMINGO 6**  
**NOCHE DE COPLA "JOSE ORTIZ Y CARMEN CARMONA"**  
22:00 Plaza Mayor de La Alpujarra



**LUNES 7**  
**MUSICAL INFANTIL "UN MAR DE AVENTURAS"**  
Grupo Celebritas. Circuito Provincial Arriba El Telón  
22:00 Plaza Mayor de La Alpujarra

**MARTES 8**  
**CINE DE VERANO**  
Los Minions  
22:00 c/ Tahal de Andarax

**MIÉRCOLES 9**  
**DIVIERTETE EN LA PISCINA**  
12:00 a 14:00



**JUEVES 10**  
**INAUGURACIÓN EXPOSICIÓN XXV ANIVERSARIO DE LA COFRADÍA NTR. PADRE JESÚS NARZARENO Y MARÍA SANTÍSIMA DE LOS DOLORES**  
20:30 Ermita de la Virgen de la Salud

**NOCHES DEL AUXAR**  
Actuación del grupo de Música Tradicional.  
22:00. Plaza de la Iglesia



**VIERNES 11**  
**INAUGURACIÓN EXPOSICIÓN FOTOGRAFICA "UN FESTIVAL DE IMÁGENES"**  
Gabriel Montes  
20:30 Pérgola

**FUENTE DEL VINO**  
21:00 La Barandilla

**CONCIERTO DE ROCK**  
23:00 Bar la Barandilla

**SABADO 12**  
**CANCIÓN ESPAÑOLA**  
22:00 Pérgola, Bar Central

**DOMINGO 13**  
**XXXVI FESTIVAL DE MÚSICA TRADICIONAL DE LA ALPUJARRA**  
Laujar de Andarax  
10:00 Pabellón Municipal



**MIÉRCOLES 16**  
**YOGA PARA NIÑOS**  
20:00 a 21:30 Piscina Municipal  
Inscripciones: 5 €  
Mónica 628284950

**JUEVES 17**  
**TOBOGÁN DE AGUA GIGANTE**  
Gratuito  
De 16:00 a 19:00  
Calle del Pabellón



De nuevo, la incansable Alcaldesa, nos sorprende remitiéndonos una serie de fotos de su encantador Pueblo, esta revista y el que la edita, solo le queda que agradecerle que le facilite la labor, ¡un millón de gracias Alcaldesa!



**Almudena Morales Asensio**





60-50 Fuentes Justicia





**¿Quieres saber qué es La Alpujarra Ecológica?**

**VENTA DE LA PRODUCCIÓN**

**RESTAURANTES**

**AGRICULTURA**

**TURISMO**

**GANADERÍA**



**ASOCIACIÓN  
ALPUJARRA  
AGROECOLÓGICA**

**MIÉRNES DE 19:00-21:00 H**

**15 DE SEPTIEMBRE | UGLJAR**

**02 DE OCTUBRE | LAUZAR DE ANDARAX**

**09 DE OCTUBRE | PAMPANEIRA**

**16 DE OCTUBRE | HUÉCJA**

**23 DE OCTUBRE | ABLA**

**30 DE OCTUBRE | BÉRCHULES**





Impresionante como se va a quedar el acceso al área recreativa el nacimiento, NO Sra. Alcaldesa, La IMPRESIONANTE, es usted, que está desarrollando un excelente trabajo para sus vecinos y para los visitantes.

Impresionante, es ver como mujeres jóvenes, entierran parte de su juventud por ayudar a que su Pueblo “reluzca más que el SOL”



Ejecutando un colector general de alcantarillado que servirá para conectar a la red municipal parte del saneamiento de las edificaciones ubicadas en la entrada del pueblo por Paterna.

Se trataba de una actuación más que necesaria para fomentar la inversión empresarial en dicha zona, ya que hay disponibilidad de naves de alquiler para montar empresas pero al no disponer de alcantarillado se hacía aún más difícil dicha inversión empresarial al carecer del servicio.

Con el compromiso de dotar de servicio a dicho sector ya son varias las empresas que se están ubicando en la zona, dando empleo a varias familias.

## DEPORTES LAUJAR DE ANDARAX



Ayuntamiento.- La Alcaldesa disfrutando de una de las actividades de las fiestas de su Pueblo, ¡más sencillez e integración con sus vecinos, imposible!  
Entendemos, que debemos publicar las actividades que durante todo el año, celebra este singular e incomparable Municipio, para los que tengan el placer de poder visitarlo.

### Diciembre, se realiza unos pasacalles con una banda de música

- Belén viviente, protagonizado por los niños del municipio.
- Actividades Navideñas: carteros reales recogiendo las cartas por los Reyes magos
- Concierto de la banda Municipal
- Noche de Ánimos y Villancicos por las calles del pueblo Asociación Cultural El Auxar

### Enero se realiza la cabalgata de reyes

- realiza un pasacalles con carrozas y al termino en la plaza Mayor de la Alpujarra se reparten los regalos.

### Febrero, Marzo y Abril se realizan las siguientes actividades

- Carnaval
- Fiestas de los Quintos ( entre Febrero o Marzo)
- Certamen de Marchas Procesionales. Villa de Laujar
- Semana Santa ., Procesiones Jueves, Viernes Santo y Domingo de Resurrección, destacar el VIA CRUCIS VIVIENTE el Viernes Santo por la mañana.
- Romería de San Marcos

### Mayo. Feria del Vino.

- Un fin de semana donde las bodegas promocionan sus vino, siempre con actividades paralelas, culturales o charlas, catas, maridajes etc....
- Cruces de Mayo los vecinos hacen las cruces sitios emblemáticos del municipio.. Pilares, plazas, puerta de Iglesia...para visitarlas

**Durante los meses de verano, se realizan las siguientes actividades.....**

- Julio y Agosto "Verano Cultural y deportivo, Teatro, Música, Cine, Pasacalles, muestras gastronómicas, presentaciones de libros... Certamen de Flamenco Aficionado, Copla, Música Tradicional, Fuente del vino, campeonatos deportivos de Tiro al Plato, juegos y competiciones en la Piscina municipal, Excursiones al Mario Park, Granada...etc

**En septiembre, Fiestas Patronales en Honor a la Virgen de la Salud.**

**OCTUBRE**

JORNADAS “FRANCISCO VILLAESPESA” de los días 10 al 16

Ruta literaria (Biblioteca Villaespesa de Almería)

Certamen de Microrelatos.

Concurso “La gran Calabaza de la Alpujarra”



Continuando con las virtudes que atesora la Alcaldesa, no quiso olvidar la seguridad de sus vecinos y, de los que visitan el Municipio, excelente ejemplo nos dan estas dos fotografías.

Este número y el de Enero/Febrero, son los que se envía a distintas organizaciones internacionales, motivo por el cual, quiero hacer de nuevo mención al olvidado CONVENTO DE SAN PASCUAL BAILÓN, de Laujar de Andarax-(Almería-Andalucía-España)



Convento franciscano cuya construcción se inició en 1691 y finalizó en 1708, probablemente bajo la dirección del maestro de obras granadino Diego González. Para su construcción se elige un lugar emblemático al norte de la villa, llamado Cruz de los Mártires. En ese punto muchos cristianos fueron sacrificados durante la rebelión morisca de 1568.

## **LAROLÉS**



José Antonio Martín   Francisco Rivera   Eli López   Fernando Utrilla

Seguro apreciados lectores que se preguntaran ¿Por qué estas Fotografías?, pues bien, son parte fundamental de que esta revista pueda ofrecerles estas estupendas fotografías que ustedes pueden disfrutar revista tras revistas, a estos y otros muchos más (que se publicaran en próximas revistas), nuestro eterno agradecimiento.

## LAROLES

En varios artículos, hacíamos referencia, a la singularidad de Laroles, pertenece al Municipio de Nevada, que está constituido por los siguientes municipios: MAIRENA; LAROLES; PICENA Y JUBAR

Cuando toca el fin de publicar artículos sobre la encantadora Villa de Laroles, no podemos olvidar al Municipio que pertenece, junto con TRES joyas de pueblos, enclavados en las Alpujarras Granadinas, al pie de Sierra Nevada.

Hoy de nuevo, he querido traer a este artículo, diversas fotografías de MAIRENA, JUBAR, PICENA y Laroles, fotos, que nos hacen llegar diversos vecinos de esos maravillosos Pueblos.

La revista de Noviembre/Diciembre, será un homenaje a todas/os y cada una/o de ellos/as, pondremos la fotografía que de ellos publicamos y la suya propia, este artículo, lo quiero titular: breve y encantador recorrido por los Pueblos que compone el Municipio de-Nevada.

¡Como olvidarnos del estupendo Festival!, se celebra en el más original de los escenarios, en plena naturaleza

## QUÉ ES ME VUELVES LORCA?



El Festival “Me Vuelves Lorca” se lleva a cabo en Laroles (Nevada), un pueblo de unos 600 habitantes en el corazón de las impresionantes montañas de La Alpujarra, en el sur de España.



Tiene lugar cada verano en un hermoso teatro de piedra que fue construido por la comunidad local del pueblo en 2013, y las obras comienzan mientras el sol se pone y continúan bajo las estrellas.



**Fig.1**



**Fig.2**



**Fig.3**



**Fig.4**

**Fg.1.**-La era de trillar se encontraba en un estado muy deteriorado... Transformarla en anfiteatro parecía una manera muy original de encaminarla hacia un nuevo uso.

**Fg.2.**-Con la ayuda de una subvención de la Junta de Andalucía, se restauró la era con la intención de encaminarlo como escenario del futuro anfiteatro. La obra que implicó la construcción de muros de contención, la reconstrucción del perímetro caído y la reparación del antiguo empedrado duró un mes y el equipo se formó por un miembro en paro de cada familia del pueblo, unas 20 familias en total.

...con materiales de la zona

...y hincapié en las técnicas tradicionales

...aprovechando las destrezas de la gente local

**Fg.3.**-La construcción de las gradas de piedra por encima y alrededor de la era para transformarla en anfiteatro se llevo a cabo empleando las mismas técnicas y materiales utilizados tradicionalmente en la construcción de los bancales agrícolas de la zona y poniendo especial hincapié en crear un espacio que este en armonía con el espectacular entorno natural que le rodea.

...financiado en parte por el crowdfunding

...un diseño que se adapta al terreno

...un aforo total de 250 personas

**Fg.4.**-Con la ayuda de la Diputación de Granada, en julio 2015 se pudo construir las escaleras laterales del anfiteatro, unos aseos y un almacén para todo nuestro equipo. Estas mejoras muy necesarias significan que se accede con más facilidad a las gradas y el buen funcionamiento del teatro como espacio escénico está más asegurado.

El Festival se inspira en la figura del poeta y dramaturgo de Granada, Federico García Lorca, y su afán de llevar el teatro a las zonas rurales de España y forma parte del premiado proyecto de desarrollo social, “Un Teatro Entre Todos” cuyo objetivo es de traer un poco de chispa cultural y económica a este rincón escondido de España.

Me Vuelves Lorca se define por la calidad de su programa y la belleza de su entorno. Por lo tanto, ofrece al visitante una experiencia teatral inolvidable y la oportunidad de descubrir un rincón virgen del sur de España que todavía mantiene intacto un tradicional estilo de vida.

## **EL FESTIVAL**

Impulsado por la pasión y los esfuerzos incansables de un creciente grupo de voluntarios, **Me vuelves Lorca** se define por ofrecer un programa de teatro y música de primera en un espacio que destaca por su sencillez. El resultado es una vuelta a la esencia del teatro ... y mucha magia...en un rincón virgen del sur de España que desea ser descubierto.

Si eres más de viajar que de ir de vacaciones... Si lo tuyo es más descubrir que visitar...

Si buscas una experiencia que deja huella... ‘Me vuelves Lorca’ es para ti.

El Festival es iniciativa del Ayuntamiento de Nevada en conjunto con la Asociación Me vuelves Lorca, una asociación cultural que lleva desde el 2009 trabajando para combatir la escasa oferta cultural en la zona. Pretende romper las barreras de accesibilidad a la cultura en las zonas rurales y de esta manera, seguir la filosofía del propio Lorca, que, con su compañía de teatro “La Barraca”, llevaba los clásicos a todos los rincones de España.

Representa una solución creativa a un problema complejo: pretende combatir los problemas del ámbito rural (la despoblación, el desempleo, la falta de recursos y la escasez de oferta cultural) de una forma diferente, transformando la cultura en un catalizador de la economía local.

### NOS APOYAN



In 2011, he was awarded the Spanish National Modern Music Award in recognition of his career

In 2014, Belén Maya won the world's most prestigious flamenco award, the Critic's Award at the Jerez Festival, for "Los invitados"

SATURDAY  
5TH AUGUST  
LAROLÉS

SATURDAY  
12TH AUGUST  
LAROLÉS

www.mevuelveslorca.com

Este espectáculo protagonizado por las mujeres ágrafas de etnia gitana de El Vacie promete ser uno de los acontecimientos teatrales de la temporada en toda España

## "FUENTE-OVEJUNA"

dir. Pepa Gamboa

viernes  
28 de julio



# Me vuelves Lorca '17

Laroles (Nevada) Granada



sábado  
29 de julio

## EL MINUTO DEL PAYASO

con Luis Bermejo

El conocido actor de cine, teatro y televisión, Luis Bermejo da vida a un payaso que repasa y evoca momentos de su pasado mientras espera salir al escenario  
*"un trabajo vibrante de fondo y largo" ABC*

Una oportunidad de ver tocar a uno de los estrellas de jazz más internacionales. Jorge Pardo fue ganador del premio al Mejor Músico de Jazz Europeo 2013 y fue galardonado con el Premio Nacional de las Músicas Actuales 2015.

viernes  
4 de agosto

## JORGE PARDO

en concierto



sábado  
5 de agosto

## JUAN PERRO

en concierto

El cantautor y leyenda del rock español, Santiago Auserón, interpretará su séptimo disco bajo su nombre artístico Juan Perro, acompañado de su guitarra acústica.

Jamming On Tour vuelve con su característico cóctel de comedia e improvisación. Un espectáculo que puedes ver una y otra vez ¡porque siempre es diferente! Diversión, risas y participación del público. ¡Ven y ayúdalos a escribir el guión!

viernes  
11 de agosto

## JAMMING ON TOUR

teatro improvisado desde Madrid



sábado  
12 de agosto

## BELÉN MAYA

presenta "ROMNIA"

La estrella internacional del flamenco presenta su obra "Romnia", una coreografía del reconocido bailar Israel Galván que explora las luchas a las que se enfrentan la comunidad femenina gitana.

Bring out your inner hero...



*Me vuelves Lorca* **Let's make this happen!**



¡Cómo no dar las gracias a **Anna Kemp!**, es la autora de este artículo, espero y deseo, poder escribir sobre esta Inglesa, afincada en España, artífice de este teatro y de su puesta en escena, ¡un millón de gracias!, solo pido, que el pueblo de Laroles, sepa reconocerte tu labor que estás haciendo, esta revista, se encargara de publicarlo a los “cinco vientos”

### MAIRENA:

Es considerado el "Balcón de la Alpujarra", pues desde el mirador de su ermita se disfrutan unas vistas privilegiadas sobre el conjunto del valle de Ugíjar, el Cerrajón de Murtas y la almeriense Sierra de Gádor. Se trata además de uno de los pueblos más blancos y mejor cuidados de los alrededores, en cuyo conjunto urbano destaca la silueta de su iglesia. En los alrededores se encuentra la legendaria Piedra de los Tiempos, una roca a la que antiguamente se le atribuían poderes benéficos sobre las cosechas.









### JÚBAR:

La más pequeña de las localidades, constituye en sí misma un auténtico placer visual. Esto se debe tanto al estilo tradicional de su arquitectura como a la exuberancia de la vegetación en la que aparece totalmente integrada.





### LAROLES:

Cabeza oficial del Ayuntamiento de Nevada, destaca por sus castaños, cuyos magníficos ejemplares y sus deliciosos frutos han sido usados como objeto de transacción a lo largo de la historia local. Es de destacar su centenaria fuente cantarina, hasta la que se acercan miles de personas cada año. En la parte superior del

pilar, colocado en 1681, hay adosada una Virgen Inmaculada de mármol y en la inferior un angelillo prometiendo que “Con un Ave María se ganan 10 días de indulgencia”.



## PICENA

**Su atractivo**, reside en sus casas escalonadas por la ladera, que se vuelcan casi literalmente sobre el río Picena. Baja éste desde Sierra Nevada marcando el límite entre las provincias de Granada y Almería. Además, su vegetación es tan abundante que incluso llega a ocultar los restos arqueológicos de su castillo medieval.





fernando



fernando

fernando



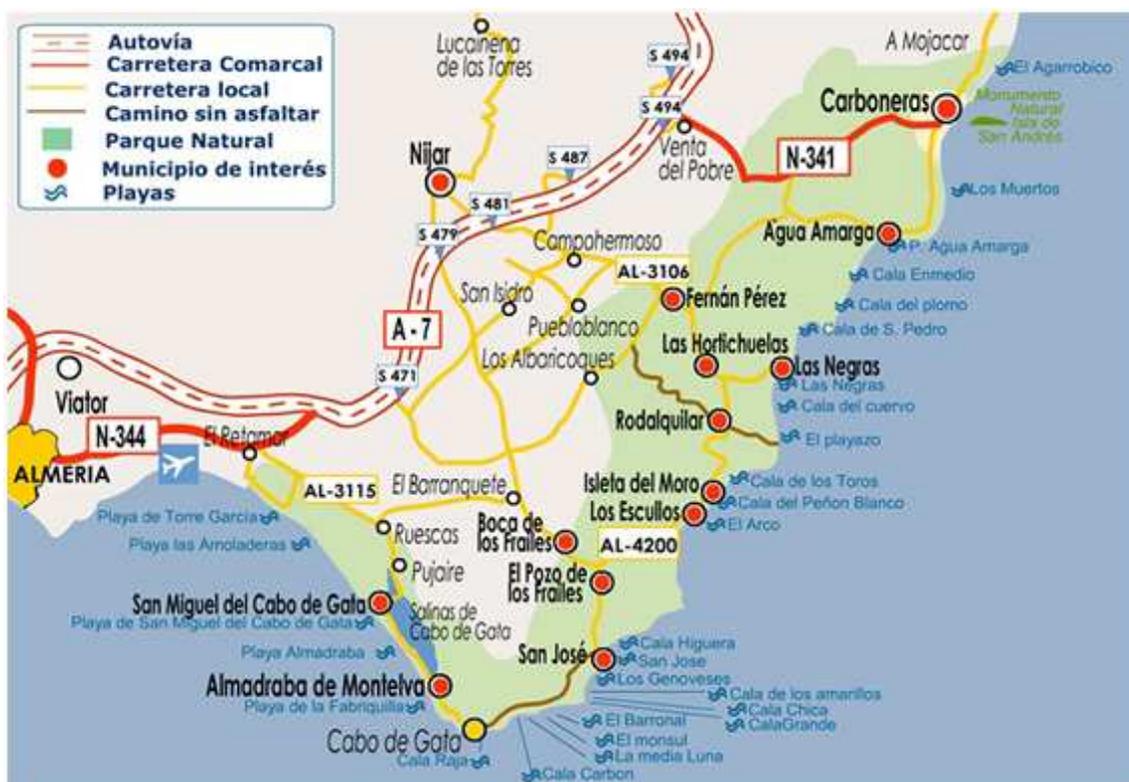
fernando

# PARQUE NATURAL DEL CABO DE GATA-NÍJAR

En este artículo, solo quise exponer una serie de fotografías, seguidas de una breve descripción de la reserva marina.

¡Créanme!, es muy difícil hacer un artículo de esta maravilla de la naturaleza, son cientos y cientos los archivos que disponemos, con fotos e historia, ¿Cuál escoger?.

En la próxima revista, are un breve recorrido por los diversos Pueblos del Parque Natural Cabo de Gata.





Las 12.000 hectáreas de reserva marina es lo que realmente hace especial al Parque Natural Cabo de Gata. Porque si a un entorno de naturaleza casi virgen, a unos paisajes espectaculares, y a un ritmo de vida de vida más pausado que en las aglomeradas ciudades le sumamos el hecho de ser una reserva marina con serenas playas de agua limpia, podemos decir sin duda que estamos ante un Parque Natural muy singular, dudo que existan en el Mediterráneo muchos Parques Naturales como este, en España es único.

