

# accu *actual*

ISSN: 1889-2671

DL: AS-404/96

REVISTA N° 61 - Agosto de 2010 Año XIII - Ejemplar gratuito



Nuestra Fiesta Anual

El voluntariado en Accu-Asturias



Unidad Monográfica de EII



Actualidad FICEMU



**DIRECCIÓN:**  
José Ramón Marinas.

**REDACCIÓN:**  
Luisana de Albornoz, María Ronderos,  
Eduardo Murcia, José A. Jarne.

**CHISTE:**  
Ramon Florentino.

**COLABORAN EN ESTE NÚMERO:**  
Dr. D. Laureano López Rivas,  
Yolanda Villanueva, Carlos Meana.

**FOTOGRAFÍA:**  
Manuel Costa, Borja Fotógrafos,  
José Bezanilla y El Comercio.

**FOTOS DE PORTADA**  
ACCU-Asturias.

**RETOQUE FOTOGRÁFICO:**  
Grupo Iniciativas.

**ASESORÍA LABORAL:**  
Carlos Meana Suárez.

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:**  
Grupo Iniciativas.

**EDITA:**  
ACCU-Asturias.

**IMPRIME:**  
Gráficas Narcea.

**ISSN:** 1889-2671

**DEPÓSITO LEGAL:** AS-404/96.

**EDITA: ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.**

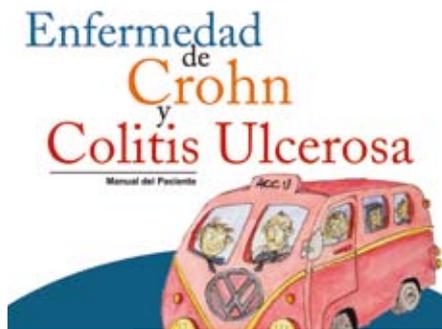
**Sede**  
C/ La Paz, 1 - bajo. 33209 - Gijón. Asturias.  
Tel.: 985 091 237. Fax: 984 190 155.

**Delegación Oviedo**  
Avda de Roma, 4 bajo. 33011 Oviedo  
Tel.: 669 184 225.

info@accuasturias.org  
www.accuasturias.org

**ACCU ASTURIAS no se hace responsable de las opiniones vertidas por los colaboradores.**

**Se prohíbe la reproducción total y/o parcial sin la autorización escrita de los autores y de ACCU ASTURIAS.**



**04**

**NOTICIAS DE AUTOAYUDA**

**08**

**CONCIERTO A FAVOR DE FICEMU**



**10**

**NUESTRA FIESTA ANUAL**



**12**

**EL VOLUNTARIADO EN ACCU-ASTURIAS**

**16**

**ASPECTOS LEGALES QUE RODEAN A LA EI**

### SEDE GIJÓN Y DELEGACIÓN DE OVIEDO

Tanto nuestra Sede en Gijón como la Delegación de Oviedo iniciaran en septiembre sus actividades.

Las tardes de los lunes, miércoles, jueves y viernes seguimos contando con nuestras voluntarias: Flor, Conchita, Dolores, Luisana y Ángeles, de 18:00 a 20:00 horas.

En Oviedo estaremos en septiembre en el Hotel de Asociaciones y aumentaremos nuestros servicios, os mantendremos informados. El teléfono de contacto en Oviedo es el 669 184 225.



### PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

Los datos de carácter personal de los suscriptores de la revista ACCU Actual se encuentran incorporados a un fichero titularidad de ACCU-Asturias, cuya finalidad es la gestión de la misma.

Los suscriptores que deseen darse de baja o ejercitar gratuitamente los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición sobre sus datos pueden hacerlo enviando comunicación escrita dirigida a ACCU-Asturias C/ La Paz, 1, bajo 33209 - Gijón, a la dirección de correo electrónico info@accuasturias.org o al fax nº 984 190 155.

QUERIDOS AMIGOS:

Mientras disfrutamos de los últimos días de la época estival, ACCU-Asturias pone en vuestras manos un nuevo número de ACCU-ACTUAL, nuestra revista.

Esta nueva edición, viene tintada con un haz de recuerdo. El pasado mes de Mayo, celebramos nuestra tradicional fiesta anual. Hicimos entrega del Premio ACCU-Asturias 2010 al Doctor López Rivas, conocido por todos de manera coloquial como 'Laureano'. Este año, precisamente, nos poníamos de largo porque cumplíamos nuestra mayoría de edad; dieciocho largos años de trabajo asociativo, desde que Manolo y Mariví, fundaran este proyecto. Para festejarlo, qué mejor que volver a nuestras raíces, y celebrar nuestra fiesta en San Martín del Rey Aurelio, en pleno corazón del Valle del Nalón. Más de un centenar de personas, entre asociados, médicos, y representantes de diferentes entidades nos reunimos en torno a un excelente almuerzo en el restaurante 'El Urogallo'.

También en el mes de mayo, hemos sido testigos de la consecución de un logro más

que importante en nuestra vida asociativa. Nos referimos a la puesta en marcha en el HUCA, de la Unidad Monográfica de EII. Más allá de que éste fuera uno de nuestros objetivos fundamentales, lo cierto es que debemos agradecerles a los doctores Sabino Riestra y Ruth de Francisco, su esfuerzo y su trabajo para que esta Unidad sea una realidad. De igual modo que hay que felicitar también, a los doctores Román y Saro, del Hospital de Cabueñes, por el trabajo que están realizando para que en breve este centro sanitario también disponga de otra Unidad Monográfica. Según las noticias que nos llegan desde el hospital, confiamos en que a la vuelta de las vacaciones, ésta ya se encuentre totalmente operativa.

En otro orden de cosas, y como miembro del Patronato de FICEMU, ACCU-Asturias continúa atenta a todas las noticias que se puedan generar en torno a este prometedor descubrimiento científico. Es importante estar en vanguardia de todos los avances científicos que den una respuesta clara a nuestra enfermedad.

## EDITORIAL

Por otro lado, como ya os comentamos en la edición anterior, ACCU-Asturias quiere poner en marcha un nuevo engranaje dentro de nuestra vida asociativa. Nos referimos a ACCU-Asturias Juventud. Los jóvenes, nuestros jóvenes, son los dueños del futuro. Por esta razón, es imprescindible su participación en la actividad de nuestra asociación. Los jóvenes tienen una visión y una perspectiva de futuro a la que debemos prestar especial interés. Esperamos vuestras aportaciones.

No queremos terminar estas líneas sin poner una nota de sociedad. El pasado 29 de mayo, nuestro Presidente, Pedro Barbillo, contrajo matrimonio. La Junta de la Asociación, en nombre de todos los socios, quiere transmitirle su felicitación más cordial.

Junta Directiva de ACCU-Asturias.

ESTE BOLETÍN SE REALIZA CON LA COLABORACIÓN DE:



■ ■ ■ **Noticias de autoayuda**

“Conocer la enfermedad de forma adecuada basándose en la realidad es empezar a afrontarla”.

**SEDES DE ACCU-ASTURIAS**

**EN GIJÓN**

La Paz, 1 bajo

[Tif]: 985 091 237 [F]: 984 190 155

Todos los miércoles, en la sede de Gijón, de 18:00 a 20:00 horas, tienes la posibilidad de hablar de tu enfermedad con la responsable de autoayuda.

Además, puedes acudir directamente, o llamar de lunes a viernes en horario de mañana y tarde, tanto los trabajadores como los voluntarios están a vuestra disposición, para informar y tratar de responder las dudas que podáis tener y que antes o después nos surgen a todos los que padecemos EII.

**RECUERDA**

**Si necesitas comunicarte con nosotros puedes hacerlo tanto en horario de mañana como de tarde, de lunes a viernes. No dudes en llamar a nuestros teléfonos de la sede: 985 091 237, te atenderemos directamente o en su defecto trataremos de hacerlo lo antes posible, para lo que puedes dejar un mensaje en el contestador.**

**EN OVIEDO**

Avda. de Roma, 4. [Tif]: 669 184 225

En septiembre reiniciaremos las tareas de autoayuda y es posible que para entonces ya estemos instalados en el HOTEL DE ASOCIACIONES que Cocemfe-Asturias acondicionó para todas las entidades de la Confederación que tenemos representación en Oviedo.

**La nueva dirección será:**

Hotel de Asociaciones, Avenida de Roma, 4. 33011-Oviedo (cerca del nuevo Hospital Central, enfrente de la entrada de escaleras del Centro Comercial Los Prados).

**PROGRAMA DE TRATAMIENTO PSICOLÓGICO PARA ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA**

Este Programa comenzará en otoño, a finales del mes de septiembre. Tiene como objetivos conocer las características de la EII, su etiología, su prevalencia y los factores psicológicos, implicados en ella, así como aprender una serie de estrategias para afrontar la enfermedad que ayuden a controlar sus síntomas y los diferentes factores psicológicos implicados en su padecimiento.

Se trata también de motivar al enfermo para que se implique en un tratamiento activo, potenciando sus expectativas de auto-eficacia.

Este programa se realizará con la colaboración de la UNED, (Universidad Nacional de Educación a distancia).

**DESARROLLO DEL PROGRAMA**

El Programa de Tratamiento Psicológico para enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa tendrá una duración de 10 sesiones de dos horas a la semana, entre las 18:00 y las 20:00 horas. Los grupos serán de un máximo de 10 personas.

Se impartirá en la nueva delegación de Oviedo si esta abierto el Hotel de Asociaciones, y si no, en nuestra sede de Gijón.

*Este Programa ya se ha realizado con éxito en otras provincias, ahora ACCU-Asturias, será la pionera en nuestra región. Lo impartirá la psicóloga Carmen Pantiga en colaboración con los responsables de la Universidad Nacional de Educación a distancia.*

**PARA PARTICIPAR**

**Dado el alto interés que tiene este curso para quienes padecen EII y el número reducido de plazas es conveniente que los interesados no tardéis en hacer la inscripción. Para puntaros no tenéis más que llamar a la sede, al teléfono 985 091 237**

**CONSULTAS**

**CONSULTA MÉDICA**

El **Dr. Laureano López Rivas**, Jefe de Digestivo del Hospital San Agustín de Avilés, atiende nuestras dudas sobre la EII en el Teléfono 662 333 984 los miércoles de 20:00 a 21:00 h.

**CONSULTAS PSICÓLOGOS**

Prevía petición de hora, en la sede de Gijón tenéis a vuestra disposición consultas con un psicólogo los martes de 17:00 a 20:00 h.

**CONSULTA DE ILEOSTOMÍA Y COLOSTOMÍA**

En el Hospital Fundación de Jove, **Malén Gómez** y **Sonia Eugilde**, enfermeras especializadas en esta materia, atenderán a las personas con ileostomía o colostomía que quieran tener revisiones periódicas o que tengan que acudir por necesidad. Para acceder a este servicio, los interesados deben llamar a la sede y proporcionar su nombre y su número de teléfono, donde se facilitará la información para necesaria para poder acceder a dicha consulta.

**ASESORAMIENTO JURÍDICO**

Información y asesoramiento legal gratuito a los socios en todos los aspectos relacionados con discapacidad fundamentalmente en materia laboral, fiscal y social.

La consulta será preciso concertarla siempre a través de la entidad.

Sin lugar a dudas, esta es una fecha para señalar en nuestro largo camino como Asociación.

Me remontaré a 1993, cuando acudí con el Dr. Pecasse al Hospital de Cabueñes. Allí improvisamos una reunión con el departamento de digestivo y él que volvía muy ilusionado de la ciudad de Maastricht en Holanda, donde había visto como funcionaba una de las primeras Unidades para enfermos de Inflamatoria, hizo una exposición de cómo se trabajaba en ella y cuáles eran sus ventajas. Al oírle, nuestros médicos pusieron una cara que mezclaba el asombro y el escepticismo y a buen seguro pensaron que aquello era un sueño de locos.

Desde el pasado mes de abril y como dijo el Dr. Sabino Riestra "caminando poco a poco", esta Unidad Monográfica para la EII ya es una realidad en el HUCA. Tanto el Dr. Sabino Riestra como la Dra. Ruth de Francisco, siempre han trabajado con tesón y codo con codo para que llegara este momento, gracias a ellos y a ACCU-Asturias se ha conseguido que el sueño de hace 17 años hoy sea una realidad.

Además, según las palabras pronunciadas por el Dr. Riestra el día de la inauguración, "la presentación de la Unidad de EII, en realidad ha supuesto una apuesta del hospital por el desarrollo de unidades orientadas hacia el tratamiento global de estos pacientes. Nuestra misión, como Unidad, ha de ser dual; por una parte ha de atender a todos los pacientes con EII de nuestro Áreas Sanitaria y, por otra parte, ha de ser referente para formas complejas del resto de nuestra Comunidad. Para ello se va a diseñar un plan estratégico a 3-5 años, en el que se definirán una serie de objetivos entre los que han de



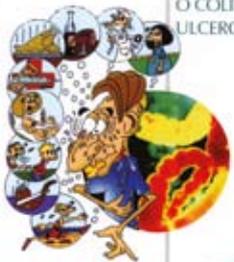
Sabino Riestra, Francesc Casellas -responsable de la Unidad del Hospital Valle d'Hebron de Barcelona- que acudió a la presentación de la Unidad Monográfica de EII en el HUCA y Ruth de Francisco. [Foto cedida por el Diario El Comercio].

estar la excelencia, el tratamiento integral y la investigación. El paciente será el centro de la atención, pero también será el responsable de su cuidado, por lo que habrá que diseñar programas de educación sanitaria, entendida esta no sólo como transmisión de conocimientos, sino también como modificación de hábitos y capacitación para hacer frente a su patología".

21/04/2010

Y AHORA  
¿QUÉ  
HAGO?

CONSEJOS  
PRÁCTICOS  
PARA PERSONAS  
CON ENFERMEDAD  
DE CROHN  
O COLITIS  
ULCEROSA

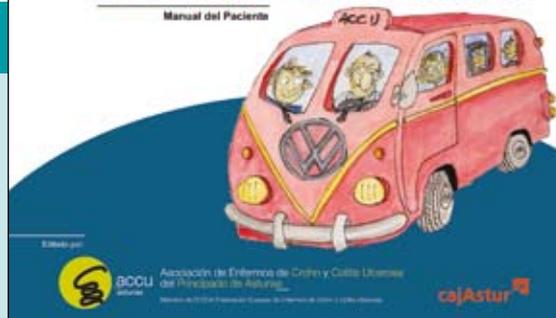


4ª Edición

Ha salido la nueva edición del libro "¿Y ahora qué hago?" del Dr. Pecasse. Se puede adquirir en la sede de ACCU-Asturias, su precio es de 6 euros para los socios y de 15 para quienes no lo son.

Enfermedad  
de  
Crohn  
y  
Colitis Ulcerosa

Manual del Paciente



Este verano se editará un nuevo folleto y un librito manual con los dibujos realizados por Ramón Florentino y maquetado por Jose Luis Peón.

## PUBLICACIONES

Estas dos nuevas publicaciones de ACCU Asturias, han sido patrocinadas por la OBRA SOCIAL DE CAJASTUR. Desde aquí queremos agradecer toda su ayuda para llevar a cabo esta y todas las demás actividades que nos patrocinan.

■ ■ ■ **Noticias de autoayuda**

**ACCU-ASTURIAS ESTRENA SU NUEVO FORO**

**María Ronderos**

ACCU-Asturias, no quiere ser menos, y por este motivo se adapta a las demandas de los usuarios de las nuevas tecnologías de la información, y en especial, a las de los más jóvenes.

Los Foros sobre temáticas concretas, cada vez son mas visitados y usados por todo tipo de personas. En ellos las posibilidades de intercambio de opiniones e información son múltiples.

Desde hace pocos meses ACCU-Asturias cuenta con un nuevo socio, Javier Morínigo, un joven de 19 años, que padece crohn desde hace 10 años, y que aterriza en esta gran familia cargado de ilusión y con ganas de poner en marcha nuevos proyectos, como el nuevo foro, o dinamizar ACCU-Juventud.

Javier, ha sido el artífice del foro en el que ya se puede participar entrando en la dirección <http://www.accuasturias.org/foro>. El nuevo foro de ACCU-Asturias, es similar al anterior es un lugar de encuentro, en el que la temática general es la EII, pero donde también se da la posibilidad “de hablar” y plantear cuestiones sobre otros temas, como por ejemplo las enfermedades ligadas a la EII, o las aficiones y las inquietudes de los participantes.

El foro de ACCU-Asturias está abierto a la participación de todas las personas que deseen hacerlo, sin necesidad de que padezcan EII, y sea cual sea su edad. Hacerlo es sencillo, ya que para escribir un mensaje tan sólo hace falta rellenar un formulario anti-spam.

**ACTIVIDADES DE COCEMFE-ASTURIAS**

Aquellos socios de ACCU-Asturias que tengan discapacidad pueden participar en las actividades que organiza Cocemfe-Asturias:

- ▶ **Cursillos o talleres.** Pide información y apúntate para los próximos que se organicen.
- ▶ **Gimnasia, Logopedia y Masaje.**
- ▶ **Bolsa de Empleo.**
- ▶ **Vacaciones con COCEMFE.**
- ▶ **Asesoramiento jurídico:** La consulta será preciso concertarla siempre a través de la entidad.

Podéis encontrar más información en su página web: [www.cocemfeasturias.es](http://www.cocemfeasturias.es)



# Lotería de Navidad

**Apreciado Socio/a:**

**Para ACCU-Asturias, la venta de lotería de Navidad supone, máxime en momentos de recortes, un aporte extra necesario para el mantenimiento diario, desarrollo de actividades y la aplicación de los descuentos especiales a los asociados. Por eso, como siempre, vuestra ayuda es indispensable.**

**Gracias por tu colaboración desinteresada en beneficio de ACCU-Asturias nuestra Asociación.**

*Junta Directiva de ACCU-Asturias.*

**EL NÚMERO QUE JUGAMOS ESTE AÑO ES EL SIGUIENTE:**

## 57.929



Los talonarios son de 50 participaciones y el precio de cada participación es de **3,00 euros, de los que 50 céntimos es un donativo**, por lo que la cantidad que se juega es de 2,50 euros.

Tanto la entrega de talonarios para que los podáis vender, como la recogida posterior de las participaciones que sobrasen y que hubiese que devolver, se hará por cuenta de la Asociación a través de una empresa de mensajería.

Podéis solicitar la lotería llamando a nuestra Sede al Teléfono 985 091 237.

## ÉXITO DEL CONCIERTO BENÉFICO A FAVOR DE FICEMU

Más de 600 personas de todas las edades, desde niños a mayores, acudieron el pasado 30 de mayo al Teatro de la Laboral Ciudad de la Cultura de Gijón, para disfrutar del Concierto Benéfico de Música Clásica a favor de FICEMU.

La actuación de los pianistas María Paz Fernández González y Roberto Méndez González, con las obras la “Fantasía” de Schubert y “Rapsodia Española” de Ravel, fue todo un éxito. En cuanto hicieron tocar las primeras notas al piano, lograron entusiasmar tanto a los melómanos, como a los aficionados a este tipo de música, e incluso, a quienes no siendo seguidores de la música clásica, acudieron al concierto para apoyar esta causa solidaria, y contribuir así, a la continuidad de la Investigación con Células Madre Uterinas.

Tampoco dejó indiferente a nadie la actuación de la Orquesta Sinfónica del Conservatorio de Gijón. A pesar de lo jóvenes que son los intérpretes que la forman, demostraron tener una gran profesionalidad y disciplina. Bajo la Dirección de Antonio Ribera Soler, hicieron sonar las partituras de Liszt con “Rapsodia Húngara nº 2”, de Tchaikovski con la “Marcha Eslava” y de Chapí con el “Preludio de La Revoltosa”.

Tanto la primera parte del Concierto, como la segunda, lograron arrancar más de un minuto de aplausos del público asistente. Un aforo solidario y comprometido con



Orquesta Sinfónica del Conservatorio de Gijón.

el avance de la ciencia, y en particular, con la Investigación con Células Madre Uterinas.

Antes de comenzar el Concierto, El Vicepresidente de FICEMU, Ángel Rico, agradeció la presencia de todos los que allí se encontraban, así como la actuación desinteresada de los músicos, y la colaboración de Recrea, Laboral Ciudad de la Cultura y el Banco Herrero, dado que sin ellos, este concierto no hubiese sido posible.

La anécdota, estuvo protagonizada por el Presidente de FICEMU, Pedro Barbillo, con su ausencia más que justificada, ya que tan sólo hacía un día que había contraído matrimonio.

María Paz Fernández y Roberto Méndez.



Actualidad Ficemu

<http://www.ficemu.org>

## FICEMU HA PUESTO EN MARCHA SU PÁGINA WEB

El pasado 30 de mayo no sólo se desarrolló el concierto benéfico de música clásica, ese día FICEMU estaba de estreno, ya que pocas horas antes del concierto abría su ventana al Mundo a través de su página web <http://www.ficemu.org> en tres idiomas, castellano, inglés y francés. Una página que de forma totalmente altruista ha sido desarrollada y diseñada por la empresa DSIastur y en la que FICEMU tiene todas las facilidades para poder actualizarla a cualquier hora del día y desde cualquier ordenador.



Se trata de un sitio web que cumple con los parámetros de accesibilidad, en el que no sólo se facilita información detallada de qué es FICEMU y en qué consiste la Investigación con Células Madre Uterinas, sino que además, el navegante tiene la posibilidad de leer noticias que han aparecido sobre FICEMU y la Investigación en la prensa escrita, de escuchar las entrevistas que a distintos miembros de la Fundación les han realizado en diversas emisoras de radio, y también de ver noticias sobre la Investigación aparecidas en distintas cadenas de televisión como TPA, TVGA, Cuatro o CNN+.



La página web de FICEMU también ofrece al internauta la posibilidad de contactar con la Fundación sin necesidad de tener que abrir su correo electrónico. Basta con rellenar un simple formulario en el que tan sólo se solicitan el nombre del remitente y su dirección de correo electrónico con el fin de poder responderle.



FICEMU ha recibido por escrito el apoyo de diversas empresas y asociaciones de enfermos de dentro y fuera de Asturias, así como el de personas que han destacado nacional e internacionalmente por su dedicación, y entre las que se encuentran deportistas, actores y presentadores de televisión. Las cartas de estos famosos que apoyan la labor de FICEMU también se pueden leer en la página web.

## FICEMU TAMBIÉN ESTÁ EN FACEBOOK



Cada día que pasa, las redes sociales van adquiriendo más importancia y son miles las personas, empresas y entidades de todo el Mundo que se van sumando a ellas, FICEMU no podía ser menos y también tiene su grupo en Facebook. Un grupo que ya cuenta con el apoyo de más de 3.700 personas de España y del extranjero, y al que no hay ni un sólo día en el que no se sumen más personas. En la página del grupo de Facebook de FICEMU la información es muy fluida, ya que una cuestión que la plantea una sola persona la ven todos los usuarios, al igual que las respuestas que se ofrecen. Además, en la página de Facebook de FICEMU se puede ver el video de la primera charla que ofrecieron los investigadores Francisco Vizoso y Carlos Rodríguez tras el descubrimiento de las Células Madre Uterinas, noticias aparecidas en Televisión y múltiples fotografías relacionadas con la Fundación y la Investigación.



## EL ACTOR ARTURO FERNÁNDEZ, Y OTROS FAMOSOS DE DENTRO Y DE FUERA DE LA REGIÓN, APOYAN LA LABOR DE FICEMU

Desde que se creó FICEMU el pasado 17 de febrero, han sido numerosas las asociaciones de enfermos que han remitido a la Fundación para la Investigación con Células Madre Uterinas cartas de apoyo, pero esta investigación no sólo ha despertado el interés de la comunidad científica y de los colectivos de enfermos, también se han interesado por ella algunos famosos y así se lo han hecho saber a FICEMU remitiendo cartas de apoyo que se pueden leer en la página web de la Fundación ([www.ficemu.org](http://www.ficemu.org)).

Entre los famosos que le han brindado su apoyo a FICEMU se encuentran el jugador de baloncesto **Felipe Reyes**, la presentadora de “ el tiempo” de Cuatro y Cnn+ **Elena Miñambres**, el director de escena ovetense **Emilio Sagi** o los piragüistas **Manuel Busto** y **Jana Smidakova**, así como el piloto colangués de GP2 **Javier Villa**, el director de cine **Álex de la Iglesia** o el también conocidísimo **Fernando Romay**.

El último famoso en dar su apoyo a FICEMU ha sido el actor gijonés **Arturo Fernández**. Tras su reciente paso Gijón para actuar en el Teatro Jovellanos, aprovechó para interesarse por la Investigación con Células Madre



De izda. a dcha. Mercedes Pastor, Meche García, Arturo Fernández y Luisana Albornoz.

Uterinas y dar su apoyo a la Fundación por medio de una carta muy cariñosa.

Además, después de su magnífica representación en el teatro tuvo la deferencia de fotografiarse con algunas socias de ACCU-Asturias, Merche García, Luisana de Albornoz y Mercedes Pastor, fueron las afortunadas. A partir de ahora, estas mujeres podrán presumir de tener una foto con el galán de los galanes por excelencia.

## ACCU-Asturias organiza una comida para los jóvenes de la Asociación

Preocupados por la baja participación de los jóvenes en la Asociación, ACCU-Asturias, con la ayuda de Javier Morfínigo, socio desde hace un año y con tan solo 19 años, está dinamizando ACCU-juventud.

La primera apuesta ha sido reavivar el foro incluido en nuestra página web, la

segunda; organizar una comida pensada por y para los jóvenes de la asociación y la que cuanto más gente acuda mucho más agradable y divertida resultará esta jornada de convivencia.

Aunque la fecha exacta de la comida de ACCU-Juventud aún está por determinar, sí se sabe ya que será

en el mes de septiembre, en Gijón. El motivo de organizarla en la villa de Jovellanos es porque se trata de la ciudad asturiana en la que más socios jóvenes residen.

Sin duda alguna, será una muy buena ocasión para que los jóvenes puedan intercambiar inquietudes y conocerse, y sobre todo, para tener al lado a gente de edades similares que saben entender perfectamente por la situación que se atraviesa cuando a edades tempranas se padece EII.



## ■ ■ ■ Fiesta anual



# Nuestra Fiesta Anual

**Como no podía ser de otra manera, este año la Fiesta Anual de ACCU-Asturias representó ante todo una nueva oportunidad para estar juntos, hablar unos con otros o saludarnos, así como comprobar hasta qué punto todos tenemos ganas de festejar y de poner en relieve que somos personas luchadoras y con mucho ánimo y que ante este abatar de la vida, que es la EII nunca estamos solos ya que formamos una GRAN FAMILIA.**

**C**omo en años anteriores también este año durante el transcurso de la Fiesta Anual aprovechamos para dar las gracias a quienes nos ayudan y nos apoyan. Uno de esos agradecimientos se materializó con la imposición de la Insignia de Oro de la Asociación, un pin con nuestro logotipo, que en esta ocasión y de manera más que merecida, se le concedió al **Dr. Laureano López Rivas**, Jefe del Departamento de Digestivo del Hospital San Agustín de Avilés. Desde los inicios de la Asociación el Dr. López Rivas ha supuesto un pilar muy sólido en el que apoyarnos, pero desde estas líneas no queremos hacerle más distinciones, porque quienes lo conocemos sabemos que no le gusta figurar, y debemos respetar su punto de vista.

Cuando el Presidente de ACCU-Asturias, Pedro Barbillo le hizo entrega de la Insignia de Oro, nos dedicó unas palabras, y en ellas dejó muy claro que aunque la entrega se la hiciesen a él, que se trata de una reconocimiento para compartir con todos sus compañeros de equipo, y con todos los médicos de digestivo, que como él, se dedican a tratar a los enfermos de EII intentando que la enfermedad sea lo mas llevadera posible.

El restaurante elegido para celebrar la Fiesta Anual de ACCU-Asturias fue "El Urogallo", en El Entrego, sin duda alguna una muy buena elección ya que el menú fue es-

tupendo. Antes de la comida, visitamos el Museo de la Minería, al que la afluencia de socios fue muy numerosa y donde se dio una anécdota muy emotiva, ya que la familia Souto también visitó el Museo con la particularidad de que lo conocen de cabo a rabo desde sus orígenes ya que el cabeza de familia había estado directamente implicado en su construcción, con lo que pudo hacer de guía durante todo el recorrido.

Después de la comida llegó la actuación de nuestro compañero y animador Eduardo Murcia, pero antes de iniciarla comentó que su intervención se debía a que la crisis era también algo a tratar en nuestra Asociación y que debíamos apretarnos el cinturón como toda la sociedad. Sus chistes y canciones no sólo no dejaron indiferente a nadie sino que quizás haya sido una de las mejores actuaciones que hemos tenido hasta el momento durante la Fiesta Anual, por lo que además, queremos aprovechar para animarle a que siga haciéndonos reír en más ocasiones.

No queremos despedirnos sin dar las gracias a todos los que han hecho posible que se celebrase nuestra Fiesta Anual, y como no, a todos los que acudisteis para acompañarnos en uno de los días más importantes de la Asociación.

Fiesta anual ■■■

*Mesa Presidencial*



*Museo de la Minería*

**cajAstur**



Reportaje



**ACCU-Asturias tiene en los voluntarios un pilar fundamental para poder llevar a cabo todas sus actividades, y en especial, la más importante; la AUTOAYUDA.**

**Aunque el voluntariado está abierto a hombres y mujeres en la actualidad en ACCU-Asturias quienes trabajan en esta labor son todo mujeres. Ocho mujeres que dedican varias horas a la semana a esta labor, una actividad abierta a todos los socios que la quieran desempeñar.**

# EL VOLUNTARIADO EN ACCU-ASTURIAS

## *Una labor gratificante*

**E**ntre las ocho voluntarias de ACCU-Asturias existen diferencias en cuanto a lo que sus aficiones, profesión y obligaciones se refiere, pero todas compaginan su vida familiar y profesional, con esta labor. Durante varias horas a la semana se encargan de atender, de informar, y de coordinar actividades que se realizan en la Asociación. En definitiva, se encargan de dar respuestas y de proporcionar apoyo a quienes lo necesitan, en unos momentos críticos en los que la enfermedad de uno mismo, o de un familiar, acaba de aparecer trastocando así los planes de vida tanto del enfermo como de las personas que están a su alrededor.

Los motivos para dedicarse a esta labor son diversos, se trata de personas que padecen un vínculo directo con la enfermedad, bien porque la padecen, o porque la sufre alguien de su círculo familiar. Esto hace que aprovechen su experiencia con la EII para ayudar a los demás, aunque también hay quien no tiene relación directa con la EII y su intención es sentirse útil ayudando al prójimo.

Otra característica común de estas ocho voluntarias de ACCU-Asturias es que quieren devolver lo que en su día recibieron, bien sea apoyo, atención, o afecto, algo que deja ver que son agradecidas y solidarias con los demás.

Además, cabe destacar que el peso en la balanza siempre es positivo para quienes realizan estas labores, ya que en todos los casos aseguran que *“Uno siente que incluso recibe más de lo que aporta”*. Se podría decir que gracias a la labor de los voluntarios la vida de quienes padecen EII, en la mayoría de los casos, mejora.

Aproximadamente el 3% de los socios de ACCU-Asturias están dispuestos a ofrecer parte de su tiempo a realizar labores de apoyo y ayuda como voluntario, o de alguna otra forma, y aunque no tienen remuneración, el fundamento es *“tratar de mejorar la calidad vida de los enfermos de EII y de sus familias”*.

**FELISA GÓMEZ:**

Tiene crohn, está casada, y jubilada de la hostelería, un sector en el que trabajaba como restauradora, desde hace dos años es voluntaria en Oviedo y en la actualidad compagina el voluntariado en ACCU-Asturias con su vida familiar y con la música.

**P. Felisa, ¿Crees que la información que das a las personas que acuden a ACCU-Asturias les ayuda?**

R. Cuando enfermas es un momento difícil, en el que recibir información es muy importante, y más todavía si la información proviene de alguien que padece la enfermedad y la conoce a fondo, ya que por un lado entiende tu sufrimiento, y por otro, comparte las mismas situaciones. Además, es fundamental hacer ver a esas personas que una vez que conozcan bien la EII y logren quitarse de encima el miedo que imprime, hay que aceptarla e ir adaptándose a convivir con ella, y siempre, tratando de que te limite lo menos posible.

**DOLORES MUD:**

Padece CU, es psicóloga y desde hace dieciséis años colabora en la autoayuda, con terapias de apoyo psicológico a los socios. Además, es madre de tres hijos y abuela de tres nietos.

**P. Dolores, ¿Que te llevo a dedicar parte de tu tiempo al voluntariado en ACCU-Asturias?**

R. En 1992 conocí la Asociación, allí me enseñaron a conocer mejor la enfermedad, a aceptarla y a aprender a vivir con ella y no para ella. Esto no sólo me hizo mucho bien sino que también me sirvió para aprender que la enfermedad no podía ser un impedimento para emprender y realizar cosas que me hicieran sentir bien. Todo lo que me aportó la Asociación en aquellos momentos en los que andaba desorientada con respecto a la enfermedad, se lo quiero devolver a otras personas que ahora lo están pasando mal.

**CONCHITA LÓPEZ:**

No está enferma, pero colabora con ACCU-Asturias desde hace seis años, es auxiliar de clínica, está casada y tiene dos hijos y una nieta.

**P. Conchita, ni padeces EII, ni tienes ningún familiar que la padezca, ¿Por qué elegiste ACCU-Asturias para ser voluntaria?**

R. Tuve la ocasión de conocer ACCU-Asturias por una amiga que además de padecer EII es voluntaria. Fue entonces cuando comprendí que desde esta asociación se hace una buena labor de ayuda a los enfermos crónicos. Además colaborar como voluntaria es algo que me hace sentirme bien.

**FLOR SIMAL:**

No es enferma, y desde hace siete años colabora como voluntaria, es una persona a la que le gusta el movimiento asociativo y participa en todas las actividades de ACCU-Asturias, es telefonista - recepcionista y está soltera.

**P. Flor, ¿En que función como voluntaria te sientes más cómoda?**

R. Me siento cómoda en todo lo que me permite prestar ayuda a los demás, y debo decir, que gracias a esta labor y a haber conocido gente de la Asociación, también ha mejorado mi vida.

**ELVIRA CASTRO:**

Es madre de una enferma, junto a Felisa Gómez atiende la delegación de Oviedo desde hace dos años, además colabora como voluntaria en Cruz Roja y trabaja fuera de casa media jornada.

**P. Elvira, ¿Te resulta difícil compaginar tus otras obligaciones con la de ser voluntaria?**

R. Se lleva bien, es cuestión de organizarte. El voluntariado lo hago con el fin de poder ayudar a las personas que lo necesitan, porque sumando mi granito de arena al de los demás, podemos hacer una montaña.

**ÁNGELES GONZÁLEZ:**

Está enferma de Crohn, es una mujer que ha trabajado en diversos ámbitos, siempre de cara al público. Desde hace cuatro años es madre, algo que para ella es estupendo a la par que agotador, aun así saca tiempo para el voluntariado.

**P. Ángeles, ¿Piensas que de no tener EII, serías igualmente voluntaria?**

R. Sin lugar a dudas, sobre todo porque con mi forma de ser optimista y bastante luchadora me siento bien pudiendo ayudar cuando aparecen malos momentos, además quienes padecemos EII sabemos que estos momentos aparecen antes o después.

■ ■ ■ Reportaje



Aproximadamente el 3% de los socios de ACCU-Asturias están dispuestos a ofrecer parte de su tiempo a realizar labores de apoyo y ayuda como voluntario, o de alguna otra forma.

**MERCHE GARCÍA:**

Padece CU, trabaja en una clínica a jornada completa, pero en su escaso tiempo libre siempre le queda un hueco para los casos más difíciles de autoayuda, esos en los que el enfermo tiene que enfrentarse a la cirugía. Está casada y su marido la apoya en todo momento para realizar esta labor.

**P. Merche, ¿Qué te aporta a nivel personal ser voluntaria de ACCU-Asturias?**

R. Pertenecesco a ACCU-Asturias desde hace muchos años, me hice socia por la curiosidad de saber en qué me podía beneficiar como enferma y a su vez descubrí que podía ayudar e informar a los demás. Mi función en la Asociación es de autoayuda a nivel personal en la sede, pero también a nivel de domicilio y hospitalario. Para mi esto supone una satisfacción muy grata, ya no sólo por el hecho de ayudar, de informar o de acompañar a los demás en momentos duros de la enfermedad, sino porque ves que los enfermos van saliendo de su desesperación y logras con la ayuda que les prestas que acaben asumiendo los problemas y las limitaciones de nuestra enfermedad, es muy gratificante. Además, cuando esto ocurre tengo la sensación de que se sienten felices y de que su vida vuelve a encauzarse, es algo que a mi me produce una satisfacción personal muy grande.

**LUISANA DE ALBORNOZ:**

Enferma de CU, es desde los comienzos de ACCU-Asturias la responsable de autoayuda, su labor consiste en dar apoyo a los enfermos, no sólo en la sede sino también por teléfono, algo que compagina con la vida familiar y con su profesión de decoradora.

**P. Luisana, ¿Piensas que está valorada la labor de voluntariado?**

R. Mucha gente la valora, pero siempre hay quien no y piensa que es una obligación, de todas maneras lo que verdaderamente estimula en esta labor es poder conseguir que alguien deje de sufrir, o al menos que lo haga en su justa medida. Intento que como consecuencia de la EII la vida no se vuelva cuesta abajo. Ante todo, trato de poner las cosas en su lugar, de situar “la carga” bien equilibrada para poder llevarla con la menor dificultad posible, y sobre todo, porque cuando la persona que debe afrontar la EII es joven, esto es algo indispensable.

**ACCU-Asturias agradece a todos los que aportan su tiempo, y sus conocimientos, a que la ayuda a través del voluntariado sea mucho más eficaz, y pueda al menos, aliviar a quienes sufren por la EII.**



**Brillios**

SERVICIOS DE LIMPIEZA INTEGRAL

Camino de la Braña, 33 B  
33209-Roces (Gijón - Asturias)  
E-mail: [brilloslimpiezas@hotmail.com](mailto:brilloslimpiezas@hotmail.com)  
Teléfonos: 658 58 19 94 - 654 88 30 94





# LA PREVENCIÓN

## DECÁLOGO PARA MANTENER LA SALUD Y PREVENIR LA ENFERMEDAD

Tanto para quien está enfermo, como para quien no lo está, es muy importante concienciarse y conocer aquello que puede ayudar a mantener la salud o mejorarla un poco.

Por esto, y porque el **Dr. Laureano López Rivas** ha elaborado un decálogo muy importante para la Prevención, a partir de este número de ACCU-Actual, se abre una sección nueva en la que se ofrecerán artículos que recojan datos interesantes que faciliten conocimientos para actuar en esta línea.

Es preciso advertir, que aunque a veces sea difícil modificar nuestros malos hábitos (a sabiendas de que conllevarían una mejora de la salud), hay que intentarlo, sólo uno mismo es capaz de lograrlo, ya que no existe ninguna pastilla para estos fines.

1. **Deje de fumar.** El fumador tiene tres veces más posibilidades de sufrir un episodio cardiovascular y el tabaco es responsable del 30% de los tumores.
2. Practique una **alimentación suficiente, equilibrada y lo más variada posible: Vegetales** de todo tipo (frutas, verduras, legumbres, cereales), aceite de oliva, **pocas grasas animales**, pocos azúcares, limite las carnes rojas, embutidos y conservas. Coma pescado y huevos 4 ó 5 veces por semana, lácteos desnatados y utilice poca sal. **No beba alcohol o límitelo** a uno o dos vasos de vino al día o su equivalente.
3. **Haga ejercicio** diariamente al menos media hora al día.
4. **El sol** es la causa de la mayoría de los cánceres de piel y por ello debe limitarse su exposición en las horas centrales del día, especialmente durante el verano.
5. **Mantenga su peso ideal**, procurando comer sólo lo suficiente y haciendo ejercicio diario.
6. **Vigile periódicamente la tensión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre.**
7. **Aprenda a controlar el estrés y la ansiedad.**
8. **Si sus familiares más directos, padecen una enfermedad**, coménteselo a su médico, por si fuera necesario tomar alguna medida preventiva especial.
9. **La actividad laboral puede ser causa de enfermedades.** Es importante estar informado y tomar las medidas preventivas adecuadas. Las revisiones de empresa, deben hacerse teniendo en cuenta la edad, el sexo y el trabajo que se realiza.
10. **Tome las riendas de su salud: Siga los consejos de sus médicos, infórmese adecuadamente y evite tomar medicamentos por su cuenta.**



Colaboran con Accu-Asturias

**FAES FARMA**  
75 aniversario  
www.faes.es

**FERRING**

PRODUCTOS FARMACEUTICOS

## Charla informativa

**Resumen de la charla del 17 de Abril, ofrecida por Yolanda Villanueva, (Trabajadora Social) y por Carlos Meana (Abogado laboralista).**

# La discapacidad, pasos para solicitar el certificado y derechos una vez que está concedida

**A** lo largo de la historia a las personas que eran “diferentes” se les denominaba de múltiples formas: subnormales, inútiles, impedidos... esto afortunadamente ha ido cambiando a lo largo de los años. Hoy en día se utilizan muchos términos para referirse al colectivo de personas con discapacidad y es importante hacer una diferenciación entre esos términos:

- ▶ **Deficiencia:** toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.
- ▶ **Minusvalía:** situación desventajosa para una persona, como consecuencia de una deficiencia o de una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso (en función de la edad, sexo, factores sociales y culturales).
- ▶ **Discapacidad:** según la OMS (Organización Mundial de la Salud) es el efecto determinado por el entorno, de una deficiencia, que, al interactuar con otros factores en un contexto social específico, puede hacer que un individuo experimente una desventaja indebida en su vida personal, social o profesional. Estas desventajas no se deben a sus propias limitaciones, sino a las carencias o barreras que existen en el entorno social.

En la actualidad el término que mejor define al colectivo es el de personas con discapacidad y es necesario aclarar que una persona que tenga una discapacidad no tiene porque ser minusválida si tiene a su alcance las ayudas técnicas necesarias para facilitar su desenvolvimiento, o se eliminan las barreras de su entorno, pero para que una persona tenga la condición legal de discapacitada, es necesario que sea reconocida como tal por la Administración Pública.

**El certificado de discapacidad** (RD 1971/99) es un documento **oficial**, expedido por la Administración Pública, que da **derechos** a la persona titular del mismo o a sus familiares a determinados beneficios sociales y económicos, y que están amparados por leyes y normativas.

POR YOLANDA VILLANUEVA  
Trabajadora Social



**Se solicita en los Centros de Valoración y Orientación, en la Consejería de Bienestar Social y Vivienda, o a través de los Servicios Sociales Municipales. Adjuntando la siguiente documentación:**

- ▶ Fotocopia del DNI del interesado o, en su defecto, fotocopia del Libro de Familia.
- ▶ En caso de ser extranjero residente en España, fotocopia de la tarjeta de residencia.
- ▶ En caso de menores de edad, fotocopia del DNI del representante legal y del libro de familia donde aparezcan los padres y el menor.
- ▶ Fotocopia de todos los informes médicos y psicológicos que se posean.
- ▶ En caso de renovación por agravamiento: Fotocopia de los informes que acrediten dicho agravamiento.





## BENEFICIOS:

- ▶ Bonos para el transporte colectivo (65% en discapacidad motora).
- ▶ Bonotaxis (33% en discapacidad motora).
- ▶ Tarjeta de estacionamiento para personas con movilidad reducida (65% en discapacidad motora).
- ▶ Exención del impuesto sobre vehículos de tracción mecánica.
- ▶ Exención del impuesto de matriculación.
- ▶ Obtención de la tarjeta dorada de RENFE.
- ▶ Deducciones en el IRPF (Según grado discapacidad).
- ▶ Deducciones en el impuesto de sucesiones y donaciones.
- ▶ Ayudas a menores con necesidades educativas especiales.
- ▶ Pensión no contributiva de invalidez (Tener más de 18 años y menos de 65, residir en territorio español y una discapacidad igual o superior a 65%, carecer de ingresos "suficientes").
- ▶ Prestación familiar por hijo a cargo (igual o más de 65%).
- ▶ Programa de apoyo en el entorno (acompañamiento, apoyo vida independiente, mediaciones familiares). Apoyo del centro de asesoramiento personal y de ayudas técnicas.
- ▶ Acceso a los centros de apoyo a la integración (CAI).
- ▶ Pisos y viviendas tuteladas (Cupos específicos).
- ▶ Centros residenciales.
- ▶ Familia numerosa.
- ▶ Empleo: Bonificaciones en la contratación, promoción del autoempleo y cupo específico en el acceso al empleo público (Oposiciones).
- ▶ **Educación y formación:**
  - La educación ordinaria con integración y los apoyos necesarios.
  - La educación especial para personas con mayor grado de afectación.
- ▶ **Ayudas individuales del Principado de Asturias:**
  - Eliminación de barreras arquitectónicas.
  - Ayudas técnicas para facilitar la independencia en las actividades de la vida diaria.
  - Adaptaciones técnicas dentro del hogar.
  - Ayudas para aumentar la capacidad de desplazamiento.
  - Adquisición y renovación de prótesis, órtesis y bienes fungibles: gafas, audífonos, pañales, pilas, prótesis dentales removibles.
  - Recursos de atención especializada.
  - Ayuda para el alejamiento temporal en recursos específicos.
  - Transporte para el desplazamiento a recursos especializados.

**Estas Ayudas se convocan a primeros de año a través del Principado.**

# LOS ASPECTOS LEGALES QUE RODEAN A LA EII

De conformidad con la legislación vigente, más en concreto con la Ley General de la Seguridad Social con las últimas modificaciones habidas en la materia, si una persona quiera acceder a una pensión contributiva de invalidez permanente de la Seguridad Social, en alguno de sus grados: Parcial, Total, Absoluta o Gran Invalidez, derivada de enfermedad común, ha de acreditar los siguientes periodos de Cotización a la Seguridad Social:

**Si el trabajador es menor de 31 años de edad:** Tener cubierto un periodo de cotización equivalente a la tercera parte del tiempo transcurri-

do entre la fecha en que cumplió 16 años y la fecha del hecho causante (fecha de efectos de la invalidez permanente).

**Si el trabajador es mayor de 31 años,** ha de acreditar un periodo de cotización equivalente al un cuarto del tiempo transcurrido entre la fecha en que cumplió 20 años y la del hecho causante de la pensión de invalidez permanente, con un mínimo, en todo caso, de 5 años, pero además, en este último caso, un quinto del periodo de cotización exigido, debe de estar comprendido en los 10 años inmediatamente anteriores al hecho causante, o en los

10 años inmediatamente anteriores a la fecha en que cesó la obligación de cotizar, si se accede a la pensión desde una situación del alta o asimilada, sin obligación de cotizar. Esto se aplicará, igualmente, a quienes, sin haber completado el periodo específico exigible, causen la pensión desde una situación de alta, con obligación de cotizar cuando dicha situación procede de otra inmediatamente anterior de alta o asimilada al alta, sin obligación de cotizar.

POR CARLOS MEANA  
Abogado Laboralista

# EXCURSIÓN A

## Ciudad Rodrigo

## Salamanca

## La alberca

**Lo primero que quiero destacar de ésta crónica, es que echamos de menos a unas cuantas personas fieles habituales en todas las excursiones, y que, por una causa u otra, esta vez no pudieron acompañarnos. Seguro que para la próxima, si que podremos disfrutar de su compañía.**

**P**artimos primero de Gijón y luego de Oviedo, como siempre con germana puntualidad. Hicimos la primera parada en el área de Palazuelo donde nos despachamos con un potente desayuno. Luego, como valientes viajeros, hicimos de un tirón el resto del camino hasta llegar a Ciudad Rodrigo, donde nos esperaba un reparador almuerzo y el hotel de alojamiento.

El hotel Arcos, está ubicado en el centro de la zona monumental de la ciudad. Se trata de un edificio histórico perfectamente acondicionado como moderno hotel y gentilmente atendido de modo familiar. Aún recuerdo el excelente sabor a auténtica carne del entrecot con que nos alimentaron.

La tarde se dejó libre para que cada uno recorriera a su aire la ciudad y visitara los estupendos museos que alberga, así como su imponente Catedral, el Parador Nacional, y las numerosas iglesias. El Museo de los Orinales es único en el mundo y sumamente original.

Decidimos recorrer conjuntamente la muralla después de la cena y resultó un paseo cierta-

mente agradable, tanto por las hermosas vista que ofrece, como por la imponente puesta de sol que tuvimos ocasión de contemplar.

Algunos aún tuvieron fuerzas para acudir a desmelenarse a los lugares de ambiente nocturno. Los más pacíficos tomamos un agradable café en las terrazas de la Plaza Mayor.

Al día siguiente, tras el desayuno, partimos para el lugar conocido como Peña de Francia, pasamos un poco de miedo para subir por la estrecha carretera y sus tenebrosos precipicios, pero mereció sobradamente la pena por lo bonito y especial del lugar, así como por las impresionantes panorámicas que desde allí se pueden contemplar.

Continuamos para la Alberca, precioso y típico pueblo, que al coincidir con el día del Corpus Cristi, estaba bellamente engalanado con los típicos mantones bordados que llenaban todos los balcones.

CIUDAD RODRIGO



LA ALBERCA



El jamón, las cerezas, el turrón, y otros apetitosos manjares, son la oferta gastronómica, que de modo muy abundante, ofrece la turística villa.

Hicimos otra corta visita a San Martín del Castañar, lugar que compite en belleza con La Alberca, sin tanta oferta turística, pero de indudable encanto también.

Luego, sin demora, salimos para Salamanca en donde el escaso tiempo que nos quedaba, sólo nos dio para visitar la catedral y hacernos la foto de conjunto en su conocida y extraordinaria Plaza Mayor.

Caminamos hasta el restaurante donde nos esperaba una buena paella y un sabroso cordero. No hizo falta que nos animaran a dejar los platos limpios porque lo hicimos de mil amores.

Nuestro estupendo chofer, Rubén, a quien desde aquí quiero agradecerle su profesionalidad, nos recogió a la hora convenida y emprendimos el viaje de regreso, haciendo una parada de nuevo en Palazuelo para tomar café y despertar del letargo en que nos sumió la copiosa comida.

Como en casi todas nuestras salidas, el sol fue muy generoso, y la buena armonía que reinaba en el grupo, los preciosos lugares que visitamos, las estupendas comidas que nos sirvieron y lo apacible del viaje, conformaron una excursión que todos recordaremos cariñosamente durante mucho tiempo.

Ya sabéis que os esperaremos gustosos para la próxima.

SALAMANCA



**Sábado, 2 de Octubre**

## EXCURSIÓN A TARAMUNDI Y FONSGRADA

**PRECIO SOCIO: 25 €**

**PRECIO NO SOCIO: 37 €**

**EL IMPORTE SE PUEDE INGRESAR EN CUALQUIER OFICINA DE CAJASTUR, EN LA CUENTA:  
2048 - 0052 - 83 - 3400021395**

**Las plazas se asignarán por riguroso orden de inscripción. Además de el viaje, el precio incluye el almuerzo en Fonsagrada.**

**La próxima excursión será de un solo día:**

- **En Taramundi podremos visitar las famosas fraguas y los molinos de agua que servían para fabricar diferentes utensilios de hierro.**
- **En Fonsagrada será donde comeremos, dicen que allí se come el mejor pulpo de toda Galicia. Además esta localidad acoge su pequeño, pero bonito Museo Comarcal, que es muy interesante para visitar.**



# La imaginación

POR EDUARDO MURCIA

Hace muchos años, leí un libro, entonces muy difundido, que se titulaba "El Tercer Ojo" escrito por un tal Lobsang Rampa. Trataba de la vida en el Tibet y en especial de los lamas y sus monasterios.

Un experimentado maestro lama, explicaba a sus alumnos el poder de la imaginación, y para ello proponía un ilustrativo ejemplo: *"Si alguien tiene que salvar una zanja valiéndose de un estrecho tablón a diez centímetros del suelo, seguro que lo hará sin ninguna dificultad, pero si el tablón estuviera a diez metros de altura, es muy posible que nadie se atreva a cruzarlo y si lo intentan, la probabilidad de que se caigan es muy grande"*.

Si es absolutamente necesario cruzar, se puede conseguir de varias maneras: practicando con tesón en un lugar seguro. También echándole mucho valor y simplemente con imaginación.

Si durante nuestra vida hemos cultivado y potenciado nuestra capacidad de imaginar, conseguiremos cosas que, de otro modo, nunca lograríamos. Se trata, entonces, de imaginarnos que el tablón está a tan sólo a diez centímetros del suelo. El pánico y los nervios no nos jugarán ninguna mala pasada y no serán los responsables de hacernos caer como es habitual.

La imaginación nos puede hacer comprender los padecimientos ajenos, y también las alegrías. Ante un asfixiante calor, podremos crear una fresca brisa que nos aliviará. Si nos acosa la adversidad, podremos superarla imaginando tiempos mejores y períodos vividos en los que fuimos felices y hacerlos volver.

¿Quién de niño no rayó casi la realidad del Capitán Trueno? ¿No se enfrentó con éxito a dragones y malvados piratas? ¿Quién no fue rescatada por un apuesto príncipe de elegantes modales que nos hizo sentirnos princesas?

**Nos hacemos mayores y la cruda realidad de la vida nos obliga a aparcar los sueños y la imaginación, para pensar, tan sólo, en las cosas materiales que nos apremian o que deseamos alcanzar, en muchos casos sin saber muy bien por qué, o para qué.**

Nos hacemos mayores y la cruda realidad de la vida nos obliga a aparcar los sueños y la imaginación, para pensar, tan sólo, en las cosas materiales que nos apremian o que deseamos alcanzar, en muchos casos sin saber muy bien por qué, o para qué.

Incluso, algunas fantasías que nos acompañan, nos cuidamos muy mucho de no contárselas a nadie, porque tememos al ridículo y a la mofa. Casi preferimos aniquilarlas, porque desde que nos enfrentamos al mundo como adultos, o a proyectos de adultos, nos dicen que dejemos los

sueños inútiles y que nos ciñamos a la realidad, que en verdad es lo único que importa.

No tiene por qué ser así. Debemos mantener y alimentar diariamente nuestra imaginación y nuestros sueños. No sentirnos ridículos si, para relajarnos, intentamos seducir a esa preciosa mujer que termina aceptándonos, y compartimos con ella un mundo lleno de amor y fantasía. Llegamos los primeros en una gran carrera y todo el mundo reconoce nuestro esfuerzo. Somos la primera figura de una obra de teatro y el público nos aplaude a rabiar.

Nuestro trabajo puede ser monótono y vulgar, pero ¿por qué no soñar que sabemos desarrollar otras actividades en las que demostramos nuestra valía?

Si la enfermedad desgraciadamente os visita y se instala en vosotros de forma permanente, no dejéis de soñar, más bien al contrario, aumentad vuestras fantasías. Imaginaos cosas muy hermosas que os llenen de satisfacción y relaxo.

Seguro que esa parte arcana del cerebro, que aún nadie conoce, se sentirá desconcertada y abandonará su

perniciosa misión, y puede que hasta quiera ayudar a recuperar la estabilidad que necesita el cuerpo.

Tal vez os suene un tanto infantil todo esto que os digo, pero ¿a caso no es esto mismo lo que utilizaron algunos grandes hombres para mejorar nuestro comportamiento social? “Amaros los unos a los otros” ¿Y por qué? Pues porque habrá un premio tan hermoso como logremos imaginar: el Cielo, el Nirvana, la pradera repleta de caza, o las 70 vírgenes de los musulmanes (bueno éstos creo que se pasaron un poco)

Contaré algo verídico: Estaba en un pueblo de Cantabria con una orquesta de chicos jóvenes y la muchacha que tocaba los teclados, de unos 15 años, era muy propensa al asma. La noche se puso muy húmeda y se cerró en niebla. La chica empezó a acusarlo y cuando llegamos al hotel donde nos alojábamos, la pobre ya tenía un ataque considerable y respiraba con muchísima dificultad.

Pensé en llevarla a la ciudad para que la atendieran debidamente, pero nos quedaba bastante lejos y era muy probable que la dejaran ingresada. Ella no quería ni bien ni mal.

Entonces le pedí que se acostara y me puse a su lado, le mandé que intentara relajarse y comencé a contarle un viaje que yo

había hecho a los fiordos Noruegos. Le describí con todo lujo de detalles la exuberante naturaleza que los rodea, la pureza del aire que se respiraba con perfumes suaves, pero muy perceptibles a romero, eucalipto, diversas flores etc., Que desde el barco veíamos saltar los peces en abundancia, las aguas eran azules, frescas y cristalinas y en las orillas nos contemplaban los renos pastando plácidamente.

Poco a poco, la chica se fue serenando, su respiración se fue tornando normal, y al cabo de un rato dormía serenamente.

En el hospital habrían conseguido lo mismo, con los bronco-dilatadores y la cortisona, pero ¿y los efectos secundarios? Los de mi método tan sólo fueron que tuve que confesarle que jamás había hecho ese maravilloso viaje. Me prometió que, si ella iba allí algún día, me diría si me había aproximado a la realidad.

Creo que ya he cumplido con mi cometido de llenar alguna página de la revista, ahora voy a imaginar que todos la leéis con gran interés y que seguís agradecidos mis sabios consejos... Bueno... quedamos en que soñar no cuesta nada y yo sé que vosotros sois todos muy buena gente.

## EL TERCER OJO de LOBSANG RAMPA

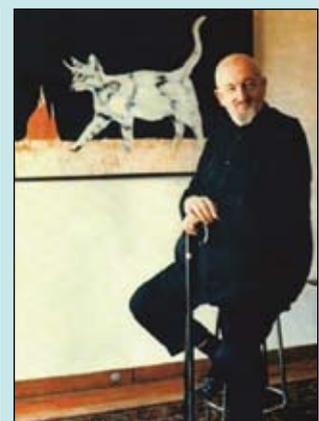
Más información [http://es.wikipedia.org/wiki/Lobsang\\_Rampa](http://es.wikipedia.org/wiki/Lobsang_Rampa)

En noviembre de 1956 se publicó en el Reino Unido El tercer ojo, el primero de los grandes éxitos de ventas de Lobsang Rampa. El libro explica sus experiencias mientras se criaba en un monasterio tibetano tras ser enviado al mismo a la edad de 7 años. El título del libro está tomado de una operación en la cual un tercer ojo es abierto en la frente de Rampa, dándole el poder de la visión del Aura.

El manuscrito de El tercer ojo había sido rechazado por las principales editoriales británi-

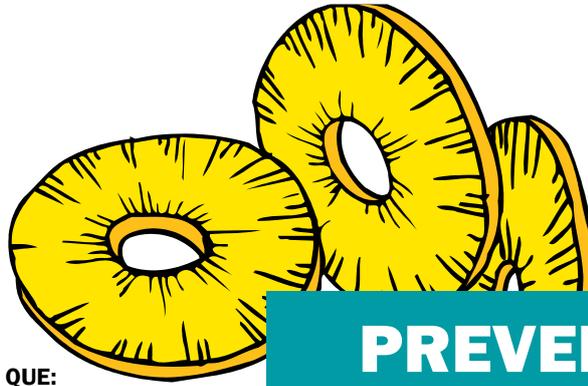


cas antes de ser aceptado por la editorial Secker and Warburg por un adelanto de 800 libras. Antes de la publicación, Frederic Warburg se encontró con el “doctor Carl Kuon Suo”, aparentemente ligado al autor del libro, y quedó intrigado por su personalidad. Warburg envió el manuscrito del libro sin publicar a cierto número de estudiosos, muchos de los cuales expresaron dudas acerca de su autenticidad. No obstante el libro fue publicado en 1956 y pronto se convirtió en un éxito de ventas.



Lobsang Rampa.

■ ■ ■ **Alimentos y salud**



**ES MUY INTERESANTE CONOCER QUE:**

La medicina ha empezado a analizar las **propiedades de la piña** y concretamente de la **bromelina**, una sustancia activa presente en su jugo y en su tallo.

La bromelina es un “cóctel” de enzimas que ayudan a digerir las proteínas, pero que además realiza muchas más labores. Los investigadores le atribuyen propiedades como la curación de heridas, la mejora de la colitis ulcerosa o el alivio de la osteoartritis, la gota y la sinusitis.

En la revista científica Clinical Rheumatology se comparó la eficacia de suplementos de bromelina con diclofenaco (antiinflamatorio de la familia de la aspirina) en pacientes con osteoartritis de rodilla.

Otras investigaciones reconocen que la bromelina tiene propiedades frente al cáncer. En ensayos de laboratorio, expertos de la universidad de Queensland comprobaron como una molécula de la bromelina bloqueaba una proteína defectuosa en el 30% de los cánceres. Otra de sus moléculas estimulaba factores del sistema inmunitario para que atacaran y destruyeran células cancerosas.

**PREVENCIÓN:  
LA SALUD Y  
LOS ALIMENTOS**

Los científicos australianos sospechan que diferentes componentes de la bromelina tienen distintos efectos biológicos, *“ahora sabemos que dos de sus moléculas bloquean células de cánceres diferentes entre ellos los de mama, pulmón, colon, ovarios, y melanoma. Las dos actúan de modo distinto a cualquier otro tipo de fármaco y pueden suponer una forma diferente de tratar el cáncer. Ahora hay que esperar a que los resultados se confirmen en pacientes”*, afirman los investigadores

**¿HAY CONTRAINDICACIONES?**

Por su moderada acción antitrombótica, los expertos responden que *“no conviene simultanear los suplementos de bromelina con tratamientos anticoagulantes o plantas como el ginkgo biloba. Como parece estimular las contracciones uterinas, también se desaconseja en las embarazadas”*.

www.citroen.es



NEVER  
LOOK  
BACK

ANTI RETRO

**CITROËN DS3**  
 Consumo mixto 3,1/100 Km / Emisión CO<sub>2</sub> (g/km): DS3: 3,8-6,9/99-158

Cualquier tiempo pasado, pasó y puede que en su día fuera estupendo. Pero hoy es hoy y mañana ni te cuento. No mires atrás, ahí sólo está tu sombra. Tú que todo lo sabes y que todo lo quieres, debes mirar en el futuro desde la última letra de este párrafo: así que corre y coge lo nuevo, que se pasa en un parpadeo. Miralo por delante, por atrás, por dentro, miralo en 360º, por dentro y por fuera, ¿pasa por su interior tu futuro inmediato y perfecto? Te vemos. ¿Te ves?

EQUIPAMIENTO: PERSONALIDAD MÚLTIPLE - COLORES INFINITOS - 38 COMBINACIONES DIFERENTES DE COLORES EN CARROCERÍA Y TECHO  
 COMPLEMENTOS DE PERSONALIZACIÓN EN RETROVISORES, MOLDEURAS, TECHOS, LLANTAS E INTERIORES - VOLANTE Y ASIENTOS DEPORTIVOS  
 ESP - CONNECTING BOX - HIFI SYSTEM - LUCES LEDS DIURNAS - NAVEGADOR MY NAVI

CREATIVE TECHNOLOGIE



**CITROËN**

VALGISA Crta. AS-18 Nº 967. 33211 - GIJÓN. Tif: 985 307 500



CREO QUE  
EL PEZ VUELVE  
A TENER  
DIARREA.



TELENOTICIAS ACCU

Quiloberto 2010



no te imaginas qué grandes son tus posibilidades

**O** formación  
e inserción

C/ Magnus Blikstad, 85. Entlo C. Gijón  
Telfs. 985 342 221 / 985 340 916  
email: [sergioidola@yahoo.es](mailto:sergioidola@yahoo.es)