

La Risquera 38

Segunda Época Abril 2014



Sumario ■ ■ ■ ■

Editorial	3
Asociaciones	4
Medio ambiente	10
Poesía	12
Las fuentes de la Memoria.....	15
Radio Gredos Sur	19
Opinión	20
Salud.....	30

Fotos portada, contraportada e interiores:

Participantes del Concurso de Fotografía de El Hornillo

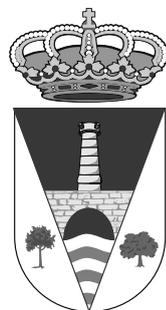
También puedes consultar todo lo relacionado con El Hornillo y la ACLR en : www.larisquera.es

Si quieres colaborar con La Risquera, envía tus artículos, fotos y sugerencias antes del 1 de Julio de 2014, a: Asociación Cultural La Risquera (Prensa) 05415 El Hornillo (Ávila) o a través de nuestro e-mail: larisquera@hotmail.com

También puedes consultar todo lo relacionado con El Hornillo y la Asociación Cultural La Risquera en: www.elhornillo.com

Te invitamos a participar en este proyecto.

La Risquera no se hace responsable de la opinión de sus redactores y colaboradores dentro del marco constitucional.



Para pagar la cuota de socio puedes hacer el ingreso en las siguientes cuentas corrientes:

Caja Duero: 2104-0312-78-9123227391

Bankia: 2038 9991 60 3000441204

La Caixa: 2100-6140-14-0200006669

Staff

EQUIPO RESPONSABLE

Coordinación:

Belén García
Javier Redondo

Fuentes de la Memoria:

Javier Redondo
Jesús María Jiménez

COLABORADORES HABITUALES

Benjamín Pérez

Salud
Ildede Majo

El Mundo de Las Plantas

Cecilio García

A través del tiempo

Jesús María Jiménez

Medio Ambiente

Ignacio-Santiago García
Javier Redondo

Opinión

Jesús Blázquez
Juan Luis Blázquez
Emilio Vinuesa
Alberto González
Luis Jonás Vegas Velasco

Escuelas Públicas de El Hornillo

Peque Risquera

Asociaciones:

Río Canto
La Risquera
Mayores de El Hornillo
Grupo Ecológico de Gredos
ASENDA
ONG Gloria Olivae

Fotografía: Equipo Responsable

Edita: Asociación Cultural
La Risquera

Diseño y Maquetación
Ángel Serrano

Imprime
Gráficas Olimpia



“Los sentimientos y las ideas no se renuevan, el corazón no se engrandece, ni el espíritu humano se desarrolla sino por la acción recíproca de unos hombres con otros”.

Alexis de Tocqueville

En plena explosión de la primavera aparece una nueva entrega de la revista La Risquera que sigue su camino en su afán de fortalecer la identidad de un pueblo.

Una nueva ilusión que es posible gracias a, los colaboradores habituales que responden con gran responsabilidad y son conscientes de que para la publicación de la revista pueda seguir existiendo tienen que ser constantes con sus escritos que reflejan desde la palabra esa realidad diversa, contradictoria, edificante y halagadora a veces, dura y retadora otras, a las personas que contribuyen con sus fotos; a todos los que trabajan en ella y para ella. Gracias por hacer posible que se divulgue el devenir de un pueblo que se escribe cada día desde diferentes lugares, cercanos y lejanos a la vez.

Después de un invierno, de vientos, lluvias y nieves acudimos a la cita con un paisaje que ha salido del letargo para mostrarnos toda su belleza. Los cerezos van perdiendo ya las flores, a la sierra aún le quedan restos de las numerosas nevadas que la han cubierto y los días largos de sol nos invitan a caminar y contemplar la maravilla que nos rodea.

Como el paisaje nos sentimos igual de renacidos al haber comprobado que cuando se reúne todo un pueblo y aúna sus fuerzas los resultados son muy satisfactorios.

Desde hace muchos años la vida del pueblo no se entiende sin la participación de las distintas Asociaciones. Hemos sabido que el hombre necesita de sus semejantes para crecer y desarrollarse como persona. Los grupos tienen una gran influencia en su identidad personal y social. Cada persona realiza sus aprendizajes básicos y su socialización en grupos, donde se muestra la riqueza y dinamismo de la conducta humana. Las personas forman grupos sociales porque éstos satisfacen alguna necesidad individual; necesitamos de un grupo para realizar ciertas tareas, por alguna necesidad personal o por cualquier otro motivo. Ser social es despertar la conciencia y la solidaridad por una sociedad más humana y un mundo social más activos.

En El Hornillo esta conciencia hace tiempo que viene desarrollándose y hay que reconocer y agradecer el intenso trabajo de tantas personas y Asociaciones que hay en el pueblo que trabajan en beneficio de todos,

desde la Asociación de Mujeres que es la más veterana hasta la última de muy reciente creación llamada Humus que persigue el desarrollo comunitario. Todas juntas para fortalecer la vida de un pequeño pueblo.

Por eso nos fue muy grato ver a través de las redes sociales la celebración de la Ruta de los Cerezos en flor. A finales de enero hubo una reunión de las distintas Asociaciones para fijar el calendario de actividades conjuntas a desarrollar durante todo el año. Una de las ideas que surgieron de esta reunión fue la de dar un reconocimiento mayor al a explosión que se produce en nuestro pueblo cuando los cerezos están en flor. Después se le pasó al Ayuntamiento una copia de estas propuestas. Y así las Asociaciones junto con el Ayuntamiento organizaron para el domingo seis de abril, el primer día con buen tiempo, la celebración de la Ruta de los Cerezos en flor que llevaba realizando la Asociación Cultural La Risquera en solitario desde hace algunos años. Hubo casi doscientos asistentes y se tuvo que repetir la Ruta para el domingo siguiente a petición popular. A los participantes les esperaba al llegar a la plaza del pueblo unas exquisitas migas que se hicieron gracias a la colaboración de las personas de las diferentes Asociaciones y al Ayuntamiento que aportó todo lo necesario para cocinar las migas y personal para ayudar. Todos juntos hicieron que se viviera un día muy especial en El Hornillo. Vimos unas fotos preciosas que transmitían la unidad de un pueblo y eso nos encantó.

Seguimos trabajando para que cada número sea de vuestro agrado y agradecemos cuando las ediciones no han salido bien nos hagáis partícipes de vuestra disconformidad, para sí intentar mejorar los errores que se vayan cometiendo en cada número de la revista La Risquera. Así avanzaremos porque sentimos que nos queda aún mucho por andar, por hacer, por contar. La revista seguirá siendo un nexo para todos, para creer en un mundo mejor y trazar una estrategia para lograrlo.

Y llega San Marcos y esperemos que el día se vuelva de fiesta y alegría para un pueblo que festeja a su querido patrón. Volveremos a escuchar con emoción el grito de ¡Viva San Marcos Bendito! ¡Vivan sus acompañantes! Y nos acordaremos de todos los que formamos esta aventura asociativa de un pueblo que lucha por salir adelante.

ASOCIACIÓN de **Mujeres de Río Canto**

¡Hola Lectores de la revista **La Risquera!**

Aquí estamos encantadas de contaros cosas de nuestra Asociación de Mujeres Río Canto y cuando se fundó.

La Asociación se constituyó el 25 de octubre de 1991 en la sección primera de Asociaciones del Gobierno Civil de Ávila con el número 713. Como veis ya llevamos años de andadura, somos las pioneras de las asociaciones del pueblo. Cuando se fundó éramos muchas socias. Hoy en la actualidad somos 24; muchas se han muerto y otras se dieron de baja, pero las que estamos seguimos con ganas de trabajar por ella.

En esta Asociación hemos hecho muchísimas actividades de diferentes clases. Antes teníamos subvenciones de la Junta de Castilla y León, de la Diputación y del Ayuntamiento. Había que hacer las memorias y mandarlas para explicarles dónde gastábamos el dinero con facturas. También teníamos que hacer la declaración de la renta que porque nos obligaban a ello. Lo teníamos que hacer la presidenta, que es Rosario Sastre, la secretaria que soy yo, Sacramento Redondo y la tesorera que es Preciosa González. Nos juntábamos las tres a rompernos la cabeza pues de esto era nuevo para nosotras. Lo mandábamos y siempre estaba bien.

Ahora no tenemos ayuda de nadie, nada más que las cuotas de las socias y el dinero que sacamos de los dulces que hacemos en el verano para venderlos en la plaza el día del Mercado Tradicional. Con este dinero hacemos la fiesta de los niños el primer domingo de agosto y el baile para los mayores por la noche con "El Pillo". Nos gastamos 500€, ninguna asociación nos ayuda de las del pueblo. Bueno hay algunas personas, en concreto

cuatro, que nos dan un pequeño donativo que nosotras agradecemos. Estamos contentas porque la gente se lo pasa muy bien, igual niños que mayores.

Hemos hecho exposiciones de ropa antigua, de fotografías antiguas, que gustaron mucho, de objetos y ropas de Sudamérica, de cuadros pintados por personas del pueblo varias veces, muy aceptados por todos. Los veranos hacíamos obras de teatro. Empezamos invitando a personas de El Arenal para que vinieran aquí a hacerlo, luego les invitábamos a una merienda. Pensamos que nosotras podíamos hacerlo. Primero empezamos con los niños en el salón Parroquial que salió muy bien, después decidimos hacerlo nosotras. La directora era Rosario Sastre y Begoña Arroyo, elegía los papeles que venían bien a cada una y así cada año lo representábamos en la Cooperativa.

Hemos hecho muchas excursiones. Nos encargábamos de buscar el autobús y llamar a los restaurantes para elegir el menú. Fuimos a Madrid a ver a Lina Morgan al teatro La Latina, a Salamanca, a la Peña de Francia, a Cuenca, a La Alberca, a Ávila. La más bonita fue la que hicimos a León. Esta vez llamamos a Conrado que nos buscara el restaurante y lo hizo encantado. Se alegró mucho de que nos acordáramos de él. Siempre se llenaba el autobús pero esta vez faltaron plazas. Fueron bastantes hombres que trabajaron en el pantano de Barrios de Luna, emocionados y contentos por volver allí otra vez. Invitamos a comer a Conrado y a Tiqui. Comimos en un restaurante cerca de la casa de Conrado que se llama "El Rincón de la comida". Fue extraordinario, volvimos todos muy contentos.

Tuvimos un curso de escayola en el que casi todas hicimos el belén. Nos dieron charlas un psicólogo, médicos que de vez en cuando venían a explicar cosas interesantes sobre enfermedades, comida, sin cobrarnos nada. Vino un monitor de Arenas a enseñar a bailar la jota a niños y mayores. Luego en la plaza demostraron lo que habían aprendido, la gente no se cansaba de aplaudir de lo bien que lo habían hecho.

Ahora os voy a contar como vivimos la Beatificación de don Juan Mesonero Huertas. En la revista de Navidad no lo puede escribir os lo cuento ahora:

El día 14 de septiembre el señor cura organizó una excursión. Primero fuimos a Arévalo a visitar las Edades del Hombre. A mí personalmente me gustó mucho, las había visto en Salamanca y en Ávila pero en estas había cosas distintas que la hacían más bonita. Luego fuimos a comer a Peñaranda de Bracamonte al restaurante "El oso y el Madroño", si alguna vez vais por allí, pasaos porque se come muy bien. Desde Peñaranda fuimos a Rágama el pueblo de don Juan Mesonero, un pueblo puramente castellano, sin un árbol y todo llano. Visitamos la iglesia que tiene un precioso retablo y la pila bautismal donde bautizaron a don Juan. Allí don Luis Carlos rezó una oración y desde allí nos fuimos a Ávila. En la Catedral oímos misa y recibimos las reliquias de don Juan que fueron depositadas junto a la de los cinco sacerdotes que habían sido beatificados en Tarragona. En la misa acompañando al señor obispo, había bastantes sacerdotes. A esta excursión fuimos 45 personas. Estuvimos hablando con la familia de don Juan que nos agradeció que hubiéramos asistido.

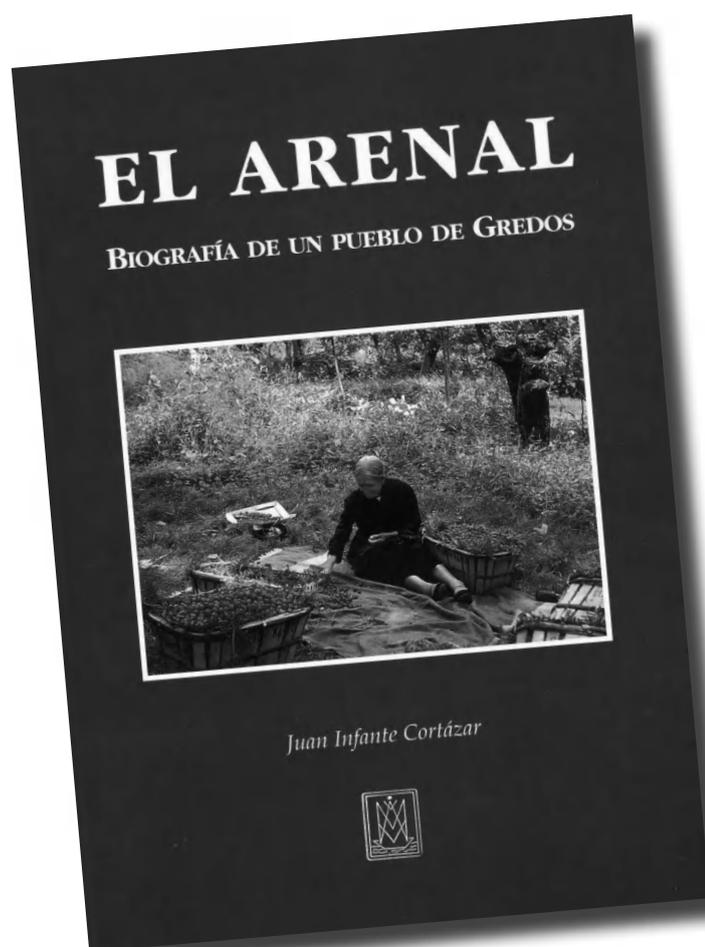
El 17 de octubre por la tarde volvimos a subir a Ávila. Esta vez fuimos 11 personas. Estuvimos oyendo misa en la Catedral. En esta ocasión celebraron junto al obispo cuarenta sacerdotes. Fue emocionante. Estaban familiares de todos los curas beatificados. Besamos las reliquias que al principio de la misa fueron en procesión hasta el altar por todos los celebrantes.



Sacramento Redondo junto a sus hermanos

Por último el día 8 de noviembre a las seis de la tarde vino al pueblo el señor obispo a traer parte de las reliquias que serían depositadas en la iglesia junto al altar mayor. Con el señor obispo celebraron la misa siete sacerdotes y se descubrió una lápida con una foto de don Juan donde se leía el año que nació y el año que murió. Tenía veintidós años y solo estuvo en el pueblo de junio a agosto. Hubo un fuerte aplauso, en la iglesia había gente de El Arenal, de Guisando, de Ávila, de Lanzahita y los familiares de don Juan que estaban emocionados de ver como se le recordaba a su tío. Luego pasamos a besar la reliquia. Después don Luis Carlos nos invitó a todos en la plaza a un extraordinario convite.

Feliz fiestas de San Marcos. Un abrazo a todos.



Con el deseo de que la lectura de la primera parte haya sido del interés de todos, volvemos una vez más con una segunda, recurriendo para la ocasión a la transcripción de otros textos del libro que, seguros, van a ser de la curiosidad y agrado de todos los lectores de esta revista cultural. Unos, sonaran como más cercanos, haciendo mención de forma costumbrista a los municipios de El Hornillo y Guisando. Otros, versando sobre la división administrativa y la pertenencia a Toledo y Ávila. Una transcripción muy sobria de cómo fueron los difíciles años de la posguerra y como se pasaron estos duros años. Otras partes, otras historias, se quedan pendientes a la espera de que se ejerciten su lectura. Como broche final del artículo enumeraremos algunos vulgarismos que imagino resultaran conocidos por su semejanza con otros utilizados en El Hornillo y alrededores. Demos paso a los textos.

GUISANDO Y EL HORNILLO

Estos dos pueblos, tan cercanos a El Arenal, con unas características geográficas tan parecidas a las nuestras, y con un costumbrismo semejante, aunque con matices propios, están muy hermanados con nosotros, los arenales. Por esto hacemos, y con mucho gusto una pequeña referencia de los mismos. Ambos pueblos tienen en sus montes espesísimos pinares, que constituyen hoy por hoy, su principal riqueza. Y bien que se merecen estos productivos bosques porque saben cuidarlos, y de hecho los cuidan primorosamente. Los montes aparecen limpios de malezas excesivas con lo que consiguen evitar, o al menos disminuir, los fuegos arrasadores que aniquilan los pinos, no solamente por lo pueden quemar, sino porque hacen desaparecer del suelo hasta los piñones que darían vida a nuevos ejemplares.



Panorámica de El Hornillo

En Guisando han existido, desde tiempo inmemorial, grandes piaras de cabras, que han ocupado a sus pastores, proporcionando a la población abundancia de leche, queso y carne, tan ricos estos alimentos en proteínas que, a buen seguro, han contribuido a elevar la estatura de los naturales y a hacerlos vigorosos y fuertes... En la actualidad está muy disminuida esta ganadería, a causa de la repoblación forestal y, lo mismo que en los vecinos pueblos, a la falta de vocación por el pastoreo, tan noble, sin embargo, y tan honroso como cualquier otro tipo de ocupación. Los naturales de Guisando son francos, buenos mozos, campechanos, espléndidos y fanfarrones, dicho esto en el buen sentido de la palabra, y simpatizan con el forastero, ofreciéndole su mesa y su casa a los pocos momentos de conocerles y convencerse de que no se trata de engañarle. El Hornillo está situado en un resguardo del valle, bien solea-

do, que le reserva bastante de los fríos invernales, y se comunica con El Arenal, Guisando y Arenas con carreteras pequeñas, pero bien cuidadas. Los vecinos de El Hornillo tienen una acusada personalidad propia, representada por su seriedad y formalidad. Son, además, cultos y buenos administradores, que saben hacer de su Ayuntamiento un modelo de buen gobierno, como queda demostrado por el esmero que ponen en limpiar sus pinares, carriles y las calles del pueblo.

Son bastante los mozos y mozas de guisando, El Hornillo y el Arenal que se unen en matrimonio, lo que contribuye a estrechar los lazos de amistad entre los tres pueblos, que quizá les conviniera unir asimismo su administración local y sus jurisdicciones.

Resaltar que en esta parte de la transcripción se siente relucir al autor su inquietud por el mal devastador que producen los fuegos. Nos vaticina la desolación que ocasiona la disminución del pastoreo, hoy, ya casi extinguido. Es excelso a la hora de mencionar las virtudes de los habitantes de ambos pueblos. Unos, por su hospitalidad al forastero; otros, por su buen hacer conservacionista de los montes. Y se adelanta, en los tiempos, preconizando lo que hoy es una realidad, la unión, a través de la "Mancomunidad de Municipios de los Galayos" encuadrando a los tres municipios.

ALGO DEL PASADO SIGLO Y PRINCIPIOS DEL XX

En 1833, Ávila estaba dividida en 7 sesmos y tenía 231 pueblos. Pero Arévalo formaba una división aparte, con 6 sesmos y 77 pueblos.. "Independientemente de estas secciones de Ávila figuraban los pueblos de señoríos, entre los cuales estaban Arenas, la Adrada, Mombeltrán, Villatoro y Bonilla de la Sierra, ésta sujeta a la mitra de Ávila". Ya sabemos que El Arenal no pertenecía, desde la obtención de su título de Villa, a Arenas de San Pedro, sino al partido de Talavera de la Reina. Pues bien en la reorganización que

se produjo en el año arriba indicado, se establecieron los seis partidos judiciales en la provincia de Ávila que ahora conocemos, y El Arenal como es natural, quedó adjudicado a Arenas de San Pedro. Ávila ganó entonces 86 pueblos y perdió 56. Entre los que ganó de la provincia de Toledo, y que pasaron a depender del partido de Arenas, se encuentran los siguientes: El Arenal, el Hornillo, La Parra, Guisando, Poyales del Hoyo, Hontanares y Ramacastañas.



Antiguo Ayuntamiento. Años 30

Haciendo referencia a los sistemas políticos de la época escribe, en cierto tono de humor lo siguiente:

El sistema político imperante en España desde el fin de la primera guerra carlista hasta el primer cuarto de este siglo, salvo algunas interrupciones, fue el democrático, que funcionó con muchos defectos, imposibles de evitar en una nación como nuestra Patria, donde el nivel cultural del pueblo era muy escaso, y en

muchos nulo. Los partidos más importantes desde fin de siglo pasado al establecimiento de la Dictadura de Primo de Rivera, fueron el conservador y el liberal, que en El Arenal se llamaba “partido de arriba” y “partido de abajo”, según que los principales cabecillas vivieran en el barrio norte o en el sur del pueblo. Las épocas de elecciones eran animadísimas. Se ejercía por parte de los caciques una intensa campaña de captación de votos, recurriendo a las dádivas, al halago, a los convites, al ofrecimiento de puestos de trabajo, etc. Ni que decir tiene que el idealismo puro, en los tiempos anteriores a Primo de Rivera, casi no existía, y lo que se pretendía, era hacerse con el mando del pueblo. Desde 1923, en que Primo de Rivera implantó la Dictadura, hasta el 12 de Abril de 1923 no hubo elecciones, siendo nombrados los Alcaldes por decisión gubernativa. El resultado de las elecciones municipales del 12 de abril fue netamente favorable a los republicanos y socialistas y, como consecuencia, el Rey Alfonso XIII abandonó el país y se proclamó la República, que modificó el sistema tradicional de los partidos imperantes, conservador y liberal, que desaparecieron, formándose otros grandes grupos, denominados derechas e izquierdas, que se disputaron el poder hasta el estallido de la guerra civil.

LOS DIFÍCILES AÑOS DE NUESTRA POSGUERRA

Nuestra guerra civil fue, como hemos dicho, durísima y trágica para nuestro pueblo por la pérdida de vidas humanas que trajo consigo, pero el hambre no hizo su aparición, al menos de manera aparatosa, durante la misma. En El Arenal el hambre no fue tan extremado como en otros lugares por la abundancia de frutas, castañas, patatas y judías. Sin embargo, en las primaveras, al irse acabando estos alimentos, se notaba mucho más la falta de pan, alimento éste tan importante, que ha sido la base de nuestro sustento durante siglos. El Arenal no es un pueblo rico, pero con mucho esfuerzo, y con



Foto antigua de El Arenal

ayuda de sus frutos y legumbres, pudo soportar relativamente regular las penalidades de la posguerra, y aún tenía para dar alguna limosna a los muchos mendigos que llegaban diariamente al pueblo, procedentes, en su mayor parte, de la provincia de Toledo. Casi una década duraron las restricciones de alimentos. Hacía los años 1950 empezó la emigración clandestina al vecino país francés, que pronto se legalizó, y con esto y la paulatina recuperación de la economía española, fue posible que desaparecieran las miserias de la larga posguerra civil.

ALGUNOS VULGARISMOS, SEGUIDOS DE SU PALABRA CORRECTA.

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define VULGARISMO, como: Dicho o frase especialmente usada por el vulgo: (El común de la gente popular).

AJECHAR, por ahechar. Limpiar el trigo con el arnero o criba. BICHE, por buche. Cría

de la burra. CARMENAR, por carmenar. Pegar, dar golpes a una persona. DEOMACIÓN, por demudación. Cambio de tiempo hacía la lluvia. ENDILGAR, por endilgar. Conducir el agua por la regadera conveniente. ESRIÑONAR, por desriñonar. Hacer daño en los riñones. Descaderar. GÜEBRA, por huebra. Aplícase a la tierra que labra en su día una bestia. JACE, por haz. MONDAJA, por mondaraja. Peladura de la patata. REGOTRAR, por Regoldar. ERUCTAR. Decir algo entre dientes. VISCOLEAR, por vitrolear. Afán desmesurado de querer enterarse de todo lo que pasa en el pueblo, aunque sean cosas fútiles.

(La transcripción resumida del texto es de ASENDA, previo consentimiento de los familiares de Juan Infante Cortázar). Fotografías: Libro Raíces de El Arenal y particular.

LA SIERRA DE GREDOS, "NUESTRA SIERRA"

Por L.J.R.V. (Coordinador
de la Sección de Medio
Ambiente de La Risquera)



Voluptuosa mole de piedra que nos custodia por la vertiente norte de nuestro término municipal. Madre del microclima que regenta este oasis en el centro de la meseta. De sus entrañas brotan acuíferos de cristal que surcan cauces, formando rápidos y cascadas, donde el intrépido deportista aventurero puede llegar al éxtasis del riesgo.

La sierra de Gredos, "nuestra" sierra, porque no tenemos otra, nos aporta alimentos, agua, fauna, turismo, riqueza ecológica,...nuestro sustento de vida.

La tenemos al lado, callada, como si no existiera, pero a veces se hace notar en su silencio sepulcral. ¡Y de qué manera!

Yo preferiría elogiarla, decir lo positivo que aporta al Valle del Tiétar, pero en esta ocasión voy a informar de alguno de los riesgos que genera el visitarla, siempre y cuando no se actúe con máxima precaución al transitar por su cresta, picos y senderos.

Sí, es muy hermosa en cualquier estación del año. En los últimos meses pasados: enero, febrero y marzo del año en curso, la tragedia volvía a desenmascarar el peligro que tiene su hermosura. El dejarse llevar por sus encantos puede terminar mal para algunas personas que practicando senderismo o montañismo dejan su vida en el disfrute de tanta belleza.

Según información obtenida, el Greim (Grupo de Intervención y Rescate en Montaña de la Guardia Civil), durante el transcurso del año pasado, 2013, en la sierra de Gredos se llevaron a cabo 47 rescates, incluidos dos fallecimientos.

En este año, concretamente el día 19 de enero, se ha iniciado con el rescate de doce montañeros sorprendidos por una avalancha y el fallecimiento de una mujer de 43 años, por hipotermia.

El día 20 de febrero se rescató a dos montañeros de Toledo, de 39 y 50 años, que se habían perdido en la Garganta de Chilla, término municipal de Candeleda, con síntomas de agotamiento.

El día 8 de marzo, sábado, dos escaladores fallecieron al sufrir una caída en la zona de escalada conocida como La Araña, una de las rutas de acceso al Cuchillar de las Navajas, en el término municipal de Naval Peral de Tormes. Los fallecidos, de 41 y 45 años, eran de Madrid y de Ávila, respectivamente. Desde el refugio de montaña Elola, que se encuentra junto a la laguna Grande, se realizó la llamada a la Guardia Civil de Montaña, comunicando el accidente ocurrido. Los cuerpos de los fallecidos fueron trasladados al helipuerto de Hoyos del Espino, donde esperaba una UVI móvil y una ambulancia de soporte vital básico, ante la posibilidad de prestación asistencia médica a los accidentados.

El día 9 de marzo, domingo, dos hombres y una mujer fallecieron tras precipitarse unos 450 metros, casi en vertical, en Canal Oscura, sita en la vertiente sur del pico Almanzor, dirección Candeleda. En este lugar se acumula gran cantidad de hielo y nieve, sobre todo en invierno, que hacen que esté considerado como uno de los más peligrosos de Gredos.

El sábado, 15 de marzo, un hombre fue rescatado cuando se encontraba practicando la escalada en la Aguja Negra, dentro del paraje de Los Galayos en el término municipal de Guisando. Se encontraba herido en la cadera al golpearle una piedra.

Estos son los accidentes ocurridos en la Sierra de Gredos, de los que tengo conocimiento, hasta el día en que se escribe este artículo.



Desde la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León, se han señalado algunas recomendaciones imprescindibles a la hora de salir a la montaña:

No emprender nunca una aventura en solitario. Si se hace informar con todo detalle de lo que se va a realizar.

Informarse de la previsión del tiempo. Las condiciones meteorológicas adversas en la montaña se multiplican por cuatro. En diez minutos un día soleado se puede transformar en inmensa niebla.

Ir bien equipado, si se puede, con ropa adecuada y repuesto, GPS, crampones, piolets, bastones y un avituallamiento adecuado.

Hay que medir las propias fuerzas. Se tiene que pensar que si se llega al destino que nos hemos propuesto, después tenemos que regresar al punto de inicio.

Con esta información no deseo amedrentar a los lectores de La Risquera, si no al contrario, de prevenirles por si desean practicar la variedad de deportes que nos proporciona esta maravillosa Sierra de Gredos. Para evitar accidentes tan desafortunados como los detallados, es necesario extremar las precauciones.

Estamos en primavera. Los árboles de hoja caduca despiertan del letargo invernal. Su floración colorea y llena de vida a los montes del valle. Ella, sigue impasible, silenciosa, con sus picos nevados y sus senderos marcados, para que los interesados en la aventura descubran el placer de la plena naturaleza, de encontrarse consigo mismos.

Poesía de Pedro Jiménez



Los ricos

*Si incómoda es la palabra
debería estar aislada,
el ser un pesimista
solo conduce a naufragar.*

*Si corren tiempos de estrecheces
los humildes se consuelan,
con poquito y ordenado
alimentan su parcela.*

*Las imágenes eufóricas
son los modernos ordenadores,
que de blanco y negro
hacen mil colores.*

*Aquellos que por la ventana
enseñan riquezas a los cuatro vientos,
nunca sabrán que en la tierra
dominan los lamentos.*

*Los que amasan el dinero
a veces son héroes de esclavitud,
que empezando de la nada
engrandecieron su salud.*

*Si al final son bondadosos
es de buen grado admitir,
que un día lo dejaron todo
para el que más cerca esté de allí.*

*Los secretos de este mundo
los desnuda la televisión,
cuando más daños nos hacen
y nos hieren en el corazón.*

*Nos enseñan las fantasías
de ese inmenso granero,
donde los mitos son palacios
que están lejos del cielo.*

*Porque olvidaron ese pecado
y no supieron compartir,
con fuego arderá su conciencia
aunque llenos de gloria
viven aquí.*

*La ambición es poderosa
nadie se resigna a evadir,
en una vida tan cortita
nos vamos y se queda todo aquí.*

Pedro Jiménez

Cautivo del Farias

*Tantos años encendido
en plena gloria y libertad,
tantos cirios y tantas velas
que alumbraron este ritual.*

*Aquel que descubrió este vicio
era poco inteligente,
quiso meter su cuerpo
la ansiedad del penitente.*

*El humo es aire en el vacío
que poquito a poco se desintegra,
la depresión se ausenta
y algo la vida alegra.*

*El que fuma con ansiedad
le gusta tragarlo todo,
el que los hace por rutina
nunca será un lloro.*

*Fuman los ricos y los pobres también
pequeños y mayores
aunque sea una enfermedad,
aún sabiendo que mata
los mismo les da.*

*Si nos dicen que es veneno
que lo dejen de sembrar,
porque siempre habrá cautivos
y vicios que alimentar.*

Pedro Jiménez

Un canto a mi pueblo.

*Somos el árbol
que brota con vida nueva
letargo de ese clima
que no vio la primavera.*

*Es tan pura la naturaleza
agradeciendo el agua y el sol
su riqueza no existiría
sin ver la mano de Dios.*

*Gozando de este clima
se perpetúa el ambiente
crece nuestra salud
como el agua de la fuente.*

*En este bello paraíso
todo crece hacia el cielo
buscando la nueva luz
como senderos de hielo.*

*Así amanece un día de marzo
que ve cerca la primavera
ya los brotes de los cerezos
ven las flores fuera.*

*En el paso de la esta vivencia
feliz renace mi alegría
quisiera como los mirlos
cantar la mañana fría.*

*Allí donde va la vida
va dejando sus proezas
allí donde los años
marcan mitos de entereza.*

*Donde la triste nostalgia
se deja arrastrar por los recuerdos
este valle de ausencias
donde vivieron hasta los cuervos.*

*Todo camina en silencio
vimos en las sombra del que se fue
todas son casas vacías
en otro y otro amanecer.*

*Jugamos con el tiempo
mañana no sé que hacer
aquella lejana jubilación
la tenemos a los pies.*

*Fielmente nos entregamos
somos víctima de la traición
ante una lúcida mente
se esconde un cuerpo pendón.*

*Que sufre los latigazos y excesos
de una constructiva generación
no dando nada por perdido
hasta aquí llego con honor.*

Pedro Jiménez

Otro año más

*San Marcos por las calles
la talla sobre los hombros
aún quedan mozos pernales.*

*Que movidos por la pasión
sacan fuerzas del pecho
los geranios ya florecidos
adornan el festivo trecho.*

*Las calles huelen a fiesta
aunque no muy ruidosas
en ferviente devoción
si hay unión entre otras cosas.*

*Y resurge la alegría
en un campo bondadoso
en íntima plegaria ofrecemos
ese don para ser dichoso.*

*Son momentos sentimentales
que enorgullecen este vivir
bañado por esa cultura
bandera y gloria de su existir.*

*En el paso de la vida
cada año se renueva
esa planta que florece
otra vez en primavera.*

*Desde los pies de estas montañas
paraíso el azul del cielo
lejanos llegan los gritos
de aquellos niños hoy viejos.*

*Renaciendo sus raíces
con llanto y grito de duelo
queriendo robar a la vida
ese hacer porque no puedo.*

*viendo crecer los tallos
y salir la flor de sus cueros
entre lágrimas de alegría
este poema escribían mis dedos.*

*En las orillas del río Cantos
que mis desvelos enmudece
junto a esos sauces llorones
donde mi alma enternece.*

Pedro Jiménez

Trilogía de mi tierra

*El Arenal, con El Hornillo y Guisando,
a los pies de Los Galayos,
en el corazón de Gredos,
con sus nieves y sus cristalinas aguas
que vierten sus manantiales,
de los añojos neveros que casi rozan el cielo.*

*Cumbres rocosas y peñascos espigados,
ladera de manzanillas entre retamas,
faldas de pinos albares,
tomillares y piornos por alfombra,
arroyos de cantos redondos
como el color de la sal,
charcas que son esmeraldas,
para cobijo de la trucha.*

*Paso a paso, metro a metro,
para tu marcha y disfrute,
en cada curva un paisaje,
en cada fuente la vida,
en cada roca un descanso,
en cada pino respira.*

*Son tres señores de Gredos,
El Arenal, El Hornillo y Guisando,
puedes disfrutar de todo,
pero si puedes andando.*

El Hornillo

*Aguas cristalinas saltan
por el río de El Hornillo,
haciendo escala de tonos,
murmurando un estribillo.*

*Joya de pueblo entre lomas,
en las faldas de las cumbres,
con sus aromas y olores,
y con sus nobles costumbres.*

*La flora aroma este pueblo
con su frondoso vergel,
y esas fuentes de agua clara,
que te invitan a beber.*

*Recorrer viejos caminos,
respirar de mil aromas,
tocar rocas milenarias,
y soñar, cuando la Luna asoma.*

*Desde las cumbres de Gredos,
bajan aguas de las fuentes,
que forman una balada,
entre rocas las corrientes.*

Guisando

*A los pies de los Galayos,
lentamente y caminando,
hallarás un nuevo mundo,
al que llamamos Guisando.*

*El río de rocas albas,
es tranquilo y es bragado,
es un rugir en invierno,
y en verano es muy calmado.*

*Hay un nogal, qué Nogal,
ese Nogal del Barranco,
cuánta historia, cuántos años,
y cuantos gorriones blancos.*

*Y ese valle misterioso
y esas astutas monteses,
y esos picos escarpados,
y nieves que permanecen.*

*Esas calles empinadas,
un aire que va cantando,
vecinos llenos de alma,
todo esto, así es Guisando.*

Jesús Troitiño

La fotografía ayuda a las personas a ver.

Pipo Fernández.



Inocencia González y su hermana Rosina González. Años 50.



Sacramento Redondo, Concepción García, Fidencio Redondo y Soledad García. Años 60.



Gregorio Jiménez Jiménez y Tomasa Pulido Labrado. Año 1970.



Constantino y Nicolás Ramírez. Pueblo de Hortaleza 1959.



Amparo, Ufe, María C. Batanero, Micaela. 1961.



Pilar García y Orencio Jara.



Virginia, Cristina, Sara,
Esther, Elena y Araceli.
Carnavales 2004.



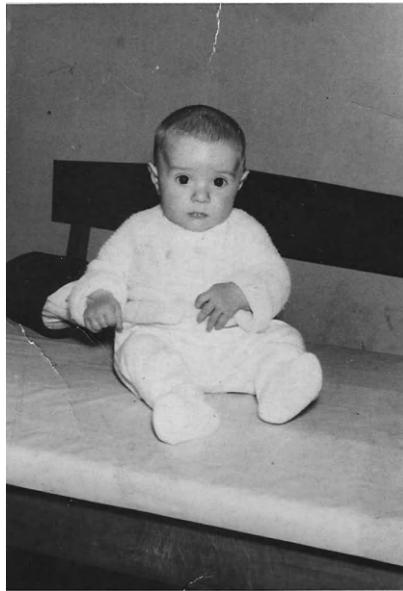
Venancio González Muñoz, Milagros Jiménez
Jiménez y Maragarita González Jiménez. Año 1995.



Mujeres disfrazadas.
Carnavales 1998.



Rosario Jiménez Familiar. Año 1967.



Cecilio García. Abril 1965.



Milagros Ramírez Pérez 1959.



Jesús Miguel Muñoz Martín.



Fiesta en casa de Luis Corral y Mari Rivero.



Micaela, Ufe y Patro. París. Año 1960.



Alejandro Herrera y Felicidad Arroyo con sus nietas Laura y Lucia. Año 2000.



José Rivero en el Bar Sindical



Jesusa e Isidoro Arroyo. El Hornillo. 1954.



Francisca García Moreno con sus Tataranietos Victor Manuel y Alejandro.



Samuel Redondo y Elena Barrero con sus nietas Ainhoa e Irune. Año 1995.



Ramón, Daniel y Freddy. París.



Milagros Moreno y Jesusa Arroyo Moreno con dos amigas en Londres.

RADIO GREDOS SUR .NET

Una vez más, las nuevas tecnologías nos llevan a dar pasos adelante. En esta ocasión y por causas ajenas a nuestra voluntad hemos cambiado por un tiempo nuestro dominio de toda la vida (radiogredossur.com), por la nueva imagen de Radio Gredos Sur, que la encontrarás en el dominio www.radiogredossur.net, a su vez nuestro correo electrónico también cambia y pasa a ser info@radiogredossur.net.

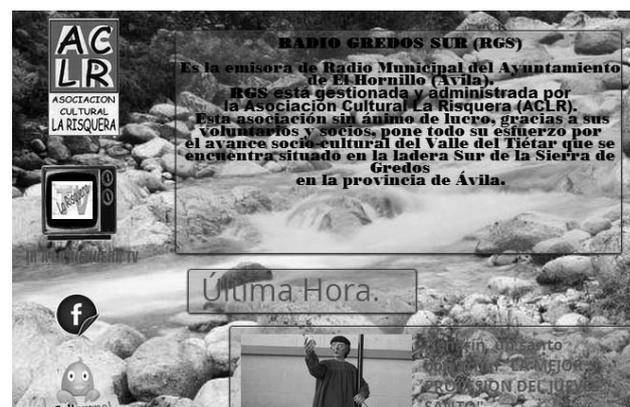
Pero la verdadera noticia que les queremos contar es que nos hemos puesto manos a la obra con una de las muchas actividades que desarrollamos, la WEB. Queremos, además y que con el tiempo sea una aplicación interactiva para que estemos más en contacto, no solo con la radio sino con nuestro entorno cultural y del Valle. Hemos pretendido crear una página de visita diaria, no solo para poder escuchar “la Radio estés donde estés”, sino también para estar a la última, en lo que tiene que ver con la información que nos interesa y que se nos facilita desde la Asociación. Cultural La Risquera.

Por lo pronto, hemos creado una sección en la que podéis escuchar los programas en formato Podcast llamada “ARCHIVO SONORO”, y

por lo que podemos observar a través del nivel de descargas es todo un éxito.

Iremos creando nuevas secciones, por lo que tendréis que estar atentos a nuestra página web. También estamos abiertos a vuestras sugerencias. Nos encantaría saber vuestras opiniones para mejorar y, así, junto con nosotros hacer de esta página, una vía rápida de información y comunicación, además de poderla tener fresca y dinámica para todos nosotros.

Por último, si alguno de vosotros os interesa colaborar en este proyecto no dudéis en poneros en contacto con nosotros, estaríamos encantados.



LIBERTAD DE MORIR DIGNAMENTE

Los cuidados paliativos, la eutanasia y el suicidio



Alberto González Marcos

En el nº 26 de abril de 2010 de La Risquera, publiqué un artículo titulado “La muerte como proceso natural de la vida”. Hoy vuelvo sobre el tema, que, aún a estas alturas, sigue siendo tabú para mucha gente. Quede claro que hablo de la muerte no violenta y me refiero a la muerte por enfermedades incurables, terminales y con insoportables sufrimientos físico y/o psíquicos. También descarto aquí el sentido religioso de la muerte. Siempre me he preguntado que siendo España, en su mayoría, de cultura católica ¿por qué tanto miedo u ocultación de la muerte, cuando se cree que es posible otra vida eterna, feliz y gozosa? Pero esto último sería motivo de otro artículo.

El título de este escrito puede llamar la atención, al afirmar la libertad de morir dignamente. Igual que reclamo la libertad de vivir y dejar vivir dignamente, reivindico la libertad de morir dignamente. Con demasiada frecuencia, el sistema sanitario, la familia y la sociedad se adueñan del cuerpo del enfermo terminal y se olvidan que se trata de una persona libre, que debe ser respetada si desea acortar su vida sumida en el dolor. Se trata del derecho personal a decidir libremente. El estado terminal de una persona no puede reducir o anular sus derechos de ciudadanía. Todo lo contrario

Desde hace unos años, soy miembro de la asociación por el “Derecho a una Muerte Digna” (DMD), implantada en todo el mundo libre y con una presencia en casi toda España. En Madrid, tiene su sede en La Puerta del Sol nº 6, 3º

izq., cuyo teléfono es el 91 369 17 46 y su correo electrónico es dmdmadrid@eutanasia.ws. Esta asociación proporciona a sus miembros asesoramiento médico, jurídico y les ayuda, siempre que el enfermo lo desee, a solicitar cuidados paliativos, así como información sobre la eutanasia. También he redactado mi Testamento Vital por vía notarial. Existen varios modelos de Testamento Vital. El que yo he firmado es de una concepción totalmente laica sin referencia alguna a cualquier concepto religioso. ¿En qué consiste dicho testamento? En primer lugar, se debe hacer libremente y con conocimiento de causa y en plena posesión de las facultades mentales y psíquicas y sin ninguna influencia ajena. En ese Testamento Vital declaro que “no quiero para mí una vida dependiente en la que necesite la ayuda de otras personas para realizar las actividades de la vida diaria tales como asearme, vestirme, usar el servicio, caminar, alimentarme”. También declaro que “no deseo que se prolongue mi vida por medios artificiales, solicito cuidados paliativos que eviten el sufrimiento, la sedación terminal y que me permitan morir en paz.”

Los cuidados paliativos:

El término paliativo procede del verbo “paliar” que significa atenuar, mitigar...En el caso que nos ocupa, indica que no se trata de curar, ya que la enfermedad ha sido diagnosticada como incurable. Se aplica a personas desahuciadas por la ciencia médica y generalmente en la fase final de la vida. Los cuidados paliativos procuran aliviar el dolor físico y/o psíquico, proporcionar al enfermo la mejor calidad de vida posible en el tramo final de la enfermedad incurable, sin olvidar, al mismo tiempo, el entorno familiar, que también necesita atención médica y psicológica.

En España existe un Plan Nacional de Cuidados Paliativos, que debería ser una prestación sanitaria más, pero que está muy descuidado a causa de los brutales recortes económicos del actual Gobierno. Prácticamente todas las Comunidades Autónomas tienen un Plan de Cuidados Paliativos, pero muy desigual según de la comunidad que se trate. En general, aún falta bastante sensibilidad y formación clínica en el personal sanitario frente a los cuidados paliativos. Este tratamiento puede ser a domicilio u hospitalario.



Imagen de la Película "Amour" de Michael Haneke

La eutanasia:

En general, los cuidados paliativos suelen acortar la vida. Se pueden considerar como una eutanasia pasiva. Todo depende de las cantidades y frecuencia de las dosis suministradas al paciente. El término "eu-tanasia" procede directamente del griego. La partícula "eu" significa bien, bueno y "tanasia" (de tanatos) muerte. En consecuencia, eutanasia significa una buena muerte o muerte sin sufrimiento. La eutanasia, en particular la activa, está prohibida en España. Sin embargo, Andalucía permite la eutanasia pasiva. Pero como se dice más arriba, los cuidados paliativos vienen a ser una eutanasia pasiva.

De hecho, la eutanasia pasiva se está aplicando en España y cada vez con más frecuencia. Pero lo que quiero abordar aquí es la eutanasia activa. El artículo 143, apartado 4, del Código Penal, castiga con prisión a quienes cooperen con un enfermo terminal a quitarse la vida. Sin embargo, la última encuesta del CIS indica que el 60% de los españoles están a favor de la eutanasia activa.

Ningún gobierno español se atrevió a legislar el derecho a la eutanasia activa, es decir, el derecho a una muerte digna, donde el enfermo pueda ejercer el derecho inalienable o irrenunciable de terminar con el insoportable dolor y deterioro físico-psíquico. Y con el Gobierno

que tenemos en este momento aún peor, ya que está trufado de opusdeistas y católicos fundamentalistas y dogmáticos que están a las órdenes de la Jerarquía Eclesiástica Española.

En Europa, Holanda y Bélgica disponen de una legislación muy completa y ponderada. También, con matices, se permite en Suiza, Luxemburgo y algunos Estados Norteamericanos, en particular en Oregón. Los que se oponen a la eutanasia activa argumentan que es un permiso a los médicos y a los familiares de matar. Se trata de una postura demagógica y de mala fe. Las leyes sobre la eutanasia son muy estrictas y contemplan todos los resquicios para evitar cualquier tropelía.

Vamos a resumir, por ejemplo, las condiciones esenciales, en Bélgica, para que se aplique la eutanasia activa a un enfermo terminal:

1.-El enfermo debe padecer una enfermedad grave e incurable. Es un equipo de médicos el que debe diagnosticar que la enfermedad es incurable.

2.-Debe existir un sufrimiento físico y/o psíquico permanente, insoportable y que no se alivia con ningún tratamiento producido por la enfermedad.

3.-El enfermo debe hacer una solicitud verbal o escrita, voluntaria, reflexiva, repetida y en plenas facultades mentales. Es muy importante que haya hecho un Testamento Vital. Todas esas decisiones, por parte del enfermo, deben estar reflejadas en un informe médico oficial.

4.- Confirmada la solicitud de eutanasia, ésta debe estar firmada y fechada por el paciente. Si se trata de un incapacitado físico, la petición puede ser transcrita por un tercero elegido libremente por el enfermo. El equipo médico debe asegurarse que dicha solicitud ha sido redactada en plena libertad y en un momento de lucidez del paciente.

5.-El informe debe ser estudiado por un consultor médico ajeno a la familia y al equipo médico que trata al paciente. Dicho consultor también debe examinar al paciente para confirmar la naturaleza grave e incurable del enfermo, así como el carácter permanente, insoportable y sin posibilidad de alivio de los sufrimientos.

6.-Debe transcurrir, como mínimo, un mes entre la solicitud escrita y la aplicación de la eutanasia.

7.-El día y hora de la eutanasia. El médico o los médicos deben consensuar con el paciente y la familia el momento de la eutanasia, recordándole al enfermo que puede renunciar en cualquier momento.

8.- Se debe explicar al paciente el proceso, indicándole que no sufrirá nada y que se trata de una muerte serena y rápida. Las recetas de los medicamentos a administrar deben ser redactadas a nombre del paciente. El tratamiento puede ser por vía intravenosa o vía oral. Es preferible la primera por el riesgo de vómitos de la segunda.

El presidente de la asociación por el Derecho a una Muerte Digna, el francés Jean-Luc Romero, acaba de publicar un libro dirigido al presidente francés Hollande, titulado "Monsieur le Président, laissez-nous mourir dans la dignité!" (¡Señor Presidente, déjenos morir con dignidad!). El 80% de los franceses son favorables a la eutanasia activa. El presidente Hollande prometió, en la campaña electoral, una ley progresista sobre la eutanasia. Existe un amplio comité de expertos que están estu-



Imagen de la Película "Amour" de Michael Haneke

diando y redactando la futura ley. En dicho comité no hay representantes de las diferentes religiones monoteístas, pero sí especialistas laicos de la temática religiosa. Como declara Jean-Luc Romero: "No veo por qué en nuestra sociedad laica, debieran tener las confesiones religiosas un poder temporal: Podemos confiarles nuestras almas, si queremos, pero no nuestra ciudadanía".

El suicidio:

He conocido a personas que, con una grave enfermedad incurable y progresiva, como puede ser un cáncer cerebral. Siendo, al mismo tiempo, miembros de la asociación por el Derecho a una Muerte Digna han preparado meticulosamente el momento propicio para pasar a mejor vida sin sufrimiento y sin implicar jurídicamente a su entorno.

El suicidio libre y sin enfermedad incurable o dolores insoportables es otra cuestión y merecería un artículo a parte. El escritor y filósofo francés, Albert Camus, en el "Mito de Sísifo" declara que el único problema filosófico verdaderamente serio es el suicidio, porque se hace la pregunta si merece la pena vivir. Pero al final de esta interesante obra llega a la conclusión de que merece la pena vivir, ya que el suicidio suprime a la persona que es la que da sentido a este mundo. Yo añado: para los creyentes esta vida tiene sentido porque creen que es el tránsito a otra vida mejor. Para los no creyentes porque sólo se vive en esta vida y no hay otra alternativa.

DE CUANDO “CON ESTAR EN LA RUEDA ES SUFICIENTE”

Luis Jonas Vegas Velasco.

Cierto es, y no seré yo quien lo ponga en duda, que efectivamente la rueda supuso uno de los mayores avances de cuantos en mucho tiempo se mostró capaz el Ser Humano de llevar a cabo.

Máximo exponente durante siglos de cuanto supone el mayor avance en materia de tecnología, la rueda monopolizó de manera flamante los espacios en virtud de los cuales se consideraban las potencialidades humanas en éste, y en otros ámbitos.

Sin embargo, ocurre en éste, como desgraciadamente en otros campos, que la incapacidad para proceder con la debida perspectiva, priva al protagonista, en este caso al Hombre, del debido y sin duda merecido triunfo, en tanto que la Humanidad, en última instancia la verdadera beneficiaria del avance, parece quedar postergada, toda vez que los posicionamientos desde los que se llevan a cabo las aproximaciones a los verdaderos logros tanto presentes como futuros que promete el invento, precipitan una vez más la vorágine habitual, fruto de la cual el caos pasa a adueñarse de la situación, robándonos con ello no ya solo el momento de gloria, sino que además pervierte la esencia del mismo.

Es así como que, de parecida manera, el análisis que a día de hoy podemos hacer, ya sea de la actualidad en general, como de hechos específicos y por ende concretos, parecen hallarse igualmente impregnados, me atrevo a decir que a nivel estructural, de una falta de perspectiva que, en este caso, no es ya que se confabule en contra de la correcta interpretación de los datos que de una u otra

manera resulten preceptivos; sino que más bien esa carencia ha dejado de ser algo anecdótico, para pasar a ser algo subrepticio, un ingrediente sin el cual la receta de la realidad no es ya que no esté completa, es que sencillamente no sería digerible.

Nos sumergimos así en la marea hacia la que hoy por hoy tiende todo lo que tiene viso de certeza, y nos encontramos con el caso específico que nos proporcionan, por ejemplo, los datos de la última Encuesta de Población Activa. Poniendo por anticipado sobre la mesa nuestra satisfacción por lo que a priori supone un aparente adelanto en lo concerniente a la salida de la crisis, lo cierto es que una vez hemos superado el éxtasis hacia el que las interpretaciones promovidas por determinados medios afines al Gobierno, inexorablemente nos conducen, una vez que somos capaces de poner en marcha el medio analítico en pos no tanto de la verdad, que mucho menos de la razón, lo cierto es que tal y como suele pasar siempre con estas cosas, al hábito no suele hacer al monje.

Lejos de proferir a continuación retahíla alguna en relación a los datos vertidos por esa, o por cualquiera otra fuente estadística; lo que viene a despertar el interés de este humilde opinador no son tanto los datos, como sí más bien el efecto que los mismos causa, o incluso los que supuestamente han de ser causados, entre todos los que sufrimos o más bien padecemos, sus temibles efectos.

Es así que, esta misma mañana, en una interesante conversación, soy testigo directo del procedo por el cual alguien se empeña en con-



vencerme de que “tal y como están las cosas, amigo Jonás, se trata de trabajar, sea al precio que sea. ¡Incluso aunque te cueste dinero! ¡Se trata de estar en la rueda, cuando ésta gira!

Me sumerjo entonces yo en esa terrible fuente de réplicas, a la cual más furibunda, a la que mi cabeza tiende cuando me veo abocado a experiencias como la descrita, y es entonces cuando incluso para mi sorpresa, es el silencio más respetuoso el que por mi parte pasa a ocupar el espacio que habitualmente hubiera pasado a estar suplido por una réplica no ya cortante, sino casi lasciva.

Mas el hecho de que aprecie mucho la amistad de aquél que vertió semejante argumento, no supone obviamente óbice ni soslayo para que yo, en silencio y para conmigo mismo, lleve a cabo cuantas revisiones y matizaciones sean necesarias en pos no ya de comprender lo expresado, como sí más bien de ponerlo en su justo lugar, tratando así no sé si de comprenderlo, cuando sí sencillamente de valorarlo en su justa medida.

Es entonces cuando una vez llevadas a cabo las debidas pesquisas subjetivas y objetivas en relación al calibre del argumento, llego a la conclusión de que bien podríamos hallarnos ante la más sublime muestra de esa nueva corriente de pensamiento dictada en pos de tratar de dar no ya respuestas, cuando sí cabida a las enormes preguntas,

que la actual situación nos plantea. Estoy hablando del Vamostirandismo.

Es el vamostirandismo, el resultado de las prácticas, más que de los estudios, llevados a cabo a nivel mundial durante un largo periodo de tiempo; a saber en algunos sitios más de siete años; y en virtud de los cuales se pretende llegar, de manera lo más científica posible, a conclusiones en pos de cómo afecta en realidad la crisis a las personas.

Como todo conocimiento que se precie, el vamostirandismo cuenta con una semántica, una ontología e incluso con una semiótica, propias. Sin embargo, lo que más destaca, lo que más caracteriza a la nueva Filosofía de Vida que se esconde tras el vamostirandismo, es sin duda su moral la cual, en este caso de manera igualmente original, termina por gestar un ética (cuando en realidad lo habitual es que el sentido temporal sea el inverso.)

Viene conformada la moral del Vamostirandismo, por innumerables muestras de amor patrio, cuando menos las imprescindibles para lograr que un padre de familia que ha perdido ya todo derecho a cualquier tipo de prestación porque por ejemplo lleve más de tres años en paro, sea capaz de contestar “vamos tirando” cuando alguien le consigna al respecto de su estado.

Semejante conducta, preñada de conducta ética cuando se refiere desde lo más profundo del ser, a saber, desde el lugar donde descansan las convicciones; adquiere no obstante un viso más bien moral cuando semejante afirmación ha de llevarse a cabo desde la perspectiva de tratar de convencer a los que escuchan, sea por las cuestiones que sean, atentamente la conversación.

Despejadas de la ecuación moral que se nos plantea, cualquier consideración al respecto de encontrar una variable lógica, objetiva, al respecto; es a partir de entonces cuando hemos de buscar en otros afluentes la corriente de la que parte el ingrediente que viene a confeccionar el estado que justifica el estado mostrado por nuestro interlocutor.

Es así, una vez analizadas con tiempo las circunstancias incidentes, cuando comprendemos que las mismas han de estar motivadas por cuestiones cuyo rango de prevalencia viene aportado por un componente subjetivo, a la par que fuertemente pasional, que parece dotar a los mencionados de una fuerza, por otro lado desconocida hasta ahora, capaz de salvar aparentemente sin esfuerzos, toda la batería de contra argumentos que la realidad, ceñuda y contumaz, parece dispuesta a poner en pos de reventar los fastos que por otro lado algunos llevan años, a saber poco más de dos, que muchos desean ya montar.

Es así que para hacer frente a la dosis de verdad que la realidad se empeña en poner ante nosotros, y que se muestra en forma de hechos tales como los precedentes de entender que en España hay hoy una tasa de paro juvenil cercana al 50%, que la tasa general ronda el 29%, y que la cifra real de parados ronda los siete millones de personas; es cuando definitivamente te ves obligado a asumir que muy probablemente sean otros los baluartes que convierten en inexpugnables los fortines en los que se cobijan las nuevas estructuras alienantes.

Lejos de ceder a la tentación de hacer de la realidad alienante la fuente de todos los

males, no es menos cierto que no vamos a contenernos a la hora de fijar nuestra atención en el que se muestra como el gran elemento diferenciador.

El ente válido para dotar de coherencia a este gran entramado que hemos comenzado a intuir, es decir, la ideología, se materializa de forma paradójica ante nosotros esgrimiendo de manera casi pornográfica excesos propios de aquél que se ve no ya fuerte, sino más bien carente de cualquier sensación de miedo.

Esta nueva situación, identificada por otro lado netamente con la que circunda nuestra realidad, da paso a un nuevo estado de las cosas fruto del cual la realidad que le es propia adolece de una nueva indolencia, proclive en todo caso a ser identificada con una nueva versión de la alienación. Una versión que decimos nueva, no original, toda vez que se trata de un nuevo dialecto esto es, sus semejanzas con el origen son fácilmente perceptibles, sin que ello le permita no obstante alcanzar un grado de normalización suficiente como para independizarse de manera total.

Así, la alienación se muestra en una nueva extensión, en tanto que al contrario de lo que venía ocurriendo con su matriz, no afecta tanto a la masa, al proletariado si se desea; como sí y más bien, se muestra entre las clases dirigentes, generando con ello una suerte de desgracia que pasa primero por una desmitificación de los gobernantes, la cual acaba por ende degenerando en la constatación de una manifiesta impunidad de éstos, que se muestra tanto en su incapacidad para gobernar, y que se acrecienta al ser por otro lado el Pueblo incapaz de exigirles responsabilidades.

Surge así el gobernante tapón esto es, una forma de gobernante que, consciente de su incompetencia, borra de su derredor toda muestra de competencia, convencido de que así sus carencias serán menos evidentes.

En definitiva, que mirándolo bien, sorprende el que podamos seguir diciendo aquello de... ¡Vamos tirando!

CONVERSACIONES JUNTO A UN ZARZAL (VII)



Jesus Blázquez

Una vez más la primavera había aparecido con la fuerza de siempre y la rueda del tiempo seguía girando sin parar: primavera, verano, otoño, invierno; primavera...

Guillermo, Víctor y Herminia andaban y desandaban el trillado camino de La Lobera para reencontrarse una y mil veces con el zarzal. Si algún día no podían ir, recordaban aquellos momentos de conversación como algo muy reconfortante en la relajada vida de pueblo.

Nunca sabían cual sería el tema de conversación cuando, sentados sobre la piedra de siempre, dejaban vagar sus sentimientos estimulados por la visión de aquella exuberante naturaleza; pero los tres estaban de acuerdo en considerar aquel lugar como un espacio vital donde las palabras alcanzaban sus significados esenciales. Allí encontraban la combinación perfecta entre amistad y entorno natural. Aquel día también permanecieron en silencio durante algunos minutos...; luego Guillermo sacó una foto del bolsillo interior de su chaqueta y, tras mirarla una vez más, dijo sin quitar la vista de encima:

— La vida ha evolucionado una barbaridad. Miro esta foto y me quedo patidifuso. ¿Cómo podemos ser tan diferente ahora?, y solo me estoy fijando en lo que veo aquí; porque me imagino que entre la mentalidad de los hornillentos de entonces y la nuestra se abre un gran abismo.

—Anda, trae “pacá” esa foto, que te vas a volver majara de tanto mirarla y darle vueltas a la sesera — dijo Herminia mientras le quitaba la fotografía de las manos.

—Mira, para empezar tenemos que saber en que año se hizo esta foto; así podremos situarnos en la época que representa. Desde luego parece bastante antigua por la vestimenta que llevan nuestros antepasados y la iglesia tan antigua que aparece.



El Hornillo salida de misa. Año 1920

—En algún sitio he leído que puede ser del año 1.920, aunque a mi me parece más vieja todavía; pero estas cosas son difíciles de saber, a no ser que alguien haya puesto la fecha detrás de la foto. ¡Cualquiera sabe de donde habrá salido! — comentó Víctor mientras se acercaba para echarle una ojeada.

—A mí me impresiona la instantánea en su conjunto y lo que significa, se podría decir que ha captado la vida de un pueblo en uno de los momentos sociales más significativos de cuantos había por aquel entonces: la salida de misa del domingo. La iglesia era un lugar de encuentro casi obligado por su sentido religioso y social, seguro que al salir se esperaban unos a otros en el portalito y charlaban de las cosas del campo aprovechando para saludarse — indicó Guillermo mientras miraba detenidamente el numeroso grupo que aparecía en la foto.

Herminia también miraba con atención aquel conjunto de personas y exclamó:

— ¡Pero si parece que está todo el pueblo! He contado alrededor de cien personas y seguro que no salen en la fotografía todas las que fueron a misa aquel día. A mí me llama la atención los ropajes que llevan. Fijaos bien que tanto los hombres como las mujeres tienen la cabeza cubierta —incluso los niños y las niñas— y que todas las mujeres van vestidas de negro; menos mal que bastantes hombres aparecen con camisas blancas y los niños también llevan colores claros.

— ¿Y qué me decís de la faja y los pantalones “cagones” que lucen los hombres? No me extraña que, de tanto trabajar en el campo estuvieran “enriñonaos”. Seguro, seguro que dentro de la iglesia los hombres se quitaban las gorras y los sombreros y las mujeres tenían que tener puestos los pañuelos. Yo no sé el porqué de esa costumbre que ha “durao” hasta hace cuatro días. Pues pienso que aquellas mujeres no se diferenciaban tanto de las moras que ahora vemos por la calle con la cabeza cubierta—interpretó Víctor al ver aquellas tristes figuras enlutadas.

—Víctor, déjate de interpretaciones. Se trata de otros tiempos muy diferentes y, si te pasa por la cabeza que era una pobre gente, debes saber que trabajaban de sol a sol para sobrevivir y que la ropa mejor que tenían era la de los domingos. Vivían con dignidad, dentro de sus muchas limitaciones, y ten cuidado con lo que dices, porque esas niñas y niños que aparecen pueden ser nuestros padres —intervino Herminia para cortar los, más que probables, comentarios desatinados de Víctor.

Guillermo fijaba su atención en los detalles de la instantánea y así pudo ir descubriendo como las manecillas del reloj que aparece marcan las once menos cinco, algunos hombres lían un cigarro mientras charlan, los niños más pequeños van cogidos de la mano de su madre o de su padre; pero lo que más le sorprendió fue la forma en que miran hacia la cámara fotográfica:

—Parece como si estuvieran viendo algo raro, supongo que sería un acontecimiento ver a alguien que, con aquellos artilugios tan extraños, consiguiera captar aquel momento para el resto de la historia. Ponen cara de curiosidad y extrañeza, sobre todo el grupo de mujeres que se apelotona bajo el tejado de la puerta principal. ¿Quién les iba a decir que cien años más tarde íbamos a fijarnos en su forma de vestir y sacaríamos conclusiones de todo tipo ante esta foto?

—Pues yo creo que esta fotografía tiene algo que nunca he visto en ninguna otra del pueblo: un grupo tan numeroso de gente de diferentes edades que representan a todo El Hornillo y la iglesia vieja que no está igual que cuando la tiraron a finales de

los años cincuenta, pues la torre era más alta y en ella estaba el reloj en la fachada que daba a la plaza —como está ahora—; por eso os vuelvo a decir que esta iglesia es muy antigua —dijo Víctor mientras señalaba con el dedo el torreón con sus tres ventanas arqueadas.

—Mira, Víctor; lo que tienes que hacer es leer la “Historia de El Hornillo” que escribió don Benja y allí explica todo lo que pasó con la antigua y nueva iglesia. Está bien fijarse en la iglesia, pero en la foto también aparecen unas cuantas casas que nos pueden dar una idea de cómo vivían por aquel entonces la gente del pueblo: una se ve ruinosa y las otras dos seguramente estaban habitadas, fijaos en los tejados, la chimenea y la construcción de los balcones a base de madera —ya quedan pocas como esas—. También me llama la atención el monte “pelao” que aparece en el fondo, es chocante la poca vegetación que había entonces, alrededor del pueblo, comparado con esos mismos montes en la actualidad —expuso Herminia con la esperanza de que alguien le explicara algo más de lo que estaba viendo.

El sol hacía rato que se había despedido y los tres impenitentes amigos del zarzal decidieron volver al pueblo. Mientras Víctor y Herminia hablaban sobre asuntos domésticos de su casa, Guillermo seguía dando vueltas en su mente a la original fotografía y, como si nadie le oyera, comentó:

—Aquel día de principios del siglo pasado, el fotógrafo consiguió detener la historia del pueblo: el reloj se paró; la iglesia —casa de Dios— quedó clavada en el suelo para siempre con sus recios muros; la destartada casa no acabaría nunca de hundirse y los hornillentos fotografiados, quedaron inmóviles acariciando la aburrida estancia de la eternidad... Pero el tiempo no se detuvo..., todos siguieron el camino por donde transita la vida y, ahora desde una de las atalayas de aquel mismo camino, vemos que no existe nada ni nadie de cuanto contemplamos en la foto... la vida es eso: pasar por caminos que nunca se han de volver a pisar.

Para comentar: jesus_blazquez@hotmail.com

40 AÑOS NO ES NADA



Emilio Vinuesa

Los reconocimientos al ex presidente Suárez de finales de este mes de marzo tuvieron mucho de nostalgia, algo de frustración y muchísimo de desamparo y de búsqueda de referentes, a la vista de cómo ha evolucionado el país desde entonces, o para ser más precisos, en los últimos 6 años. Mirando exclusivamente el lado personal del personaje, Suárez fue una persona que en el momento álgido de su carrera política debió sentir una tremenda soledad, abandonado o ninguneado por buena parte de sus supuestos amigos y colaboradores, amenazado por los militares, presionado a diario por la brutalidad de las bombas terroristas, y desmoralizado finalmente después de pasar por el amargo trance de perder a su mujer después de una cruel enfermedad. Para cuando la perspectiva del tiempo empezaba a reconocer su valía, desgraciadamente para él era ya demasiado tarde porque el Alzheimer le impidió percibir ese reconocimiento. Afortunadamente, la propia enfermedad le ahorró el trago de ver desaparecer a su hija del mismo mal que se había llevado a la madre unos años antes y tampoco le impidió percibir el cariño de los que le rodeaban, aun cuando no les reconociera.

A mí en particular la noticia me ha hecho mirar el retrovisor a mi propia vida (que es la de aquellos años y los posteriores). Supongo que a quienes tengan al menos mi edad o más, le habrá provocado una sensación parecida de mirar atrás, hacer balance e inevitablemente llegar a la conclusión de, comparando las circunstancias y los problemas de cada tiempo, en general las cosas han ido a peor desde entonces, y de que somos peores personas hoy en día. En mi caso particular, miro hacia aquella época con una mezcla de nostalgia y de incredulidad por la intensidad de todo lo vivido. Los recuerdos de

entonces de un escolar de 3º de EGB son los rudos bigotes de la juventud, los pantalones de campana y las camisas entalladas (Starsky y Hutch o Steve McQueen hicieron mucho daño en aquellos años), las tías en pelotas en el Interviú, las canciones de Boney M, y los veranos en El Hornillo con las playeras que nos compraban en ca La Pastora, el sonido de los cencerros de las cabras al anochecer y la tienda de campaña de mis tíos en Cañamarejo.



Antiguos presidentes del Gobierno de la Democracia

La etapa de Suárez en la primera línea de la política comprendió algo más de 4 años. Durante ese breve periodo le dio tiempo a dismantlar las estructuras de la dictadura, a aprobar una nueva constitución, a legalizar todos los partidos políticos, a dotar de gobiernos autónomos a todos los nuevos territorios en los que se dividió el estado, y a allanar el camino a la llegada de la izquierda al poder. ¿Qué ha ocurrido después? El PSOE llegó al gobierno con el mandato de modernizar el país, de reintegrarlo a Europa y de recuperar el respeto internacional, y cumplió con el encargo hasta que los vicios de aquella nueva vida acomodaticia hicieron aparecer aquellos pioneros de la corrupción, aquel Juan Guerra, aquel Roldán... La ciudadanía se hartó, la prensa más hostil convirtió cada día en un hostigamiento sin tregua, la situación se hizo insostenible y el PSOE perdió la mayoría social de izquierdas que, a pesar de todo, ha sido y sigue siendo hegemónica en este país en todo el recorrido de la democracia.

La desmovilización del voto de la izquierda nos trajo al gobierno hace dieciocho años al primer Aznar de los consensos, el catalán en la in-

timidad y el Movimiento Vasco de Liberación Nacional. Confieso que en algún momento previo a su llegada al poder llegué a sentir algo parecido a la empatía con aquel Aznar al que ETA estuvo a punto de matar, pero se me pasó enseguida. Aznar llegó al poder con otro mandato muy específico: eliminar la corrupción de la vida pública, meter a España en la moneda única y dignificar la posición del país en la escena internacional. También Aznar cumplió razonablemente bien con aquel mandato en la primera legislatura en lo que se refiere a los dos primeros asuntos, y el pueblo le premió con un poder casi ilimitado para su segunda legislatura, pero un día se levantó de la cama, se miró en el espejo y decidió que debían tomarle más en serio. Para entonces el país se le había quedado pequeño, el rictus se le puso más adusto, abandonó a sus amigos naturales europeos, y prefirió la compañía de los macarras de la clase, los puros habanos y el polvo de Texas. Ya sabemos cuan tristemente acabó aquello, con una guerra ilegal en Irak y al esperpento de aquella conferencia de prensa en las Azores, y bien que nos lo hicieron pagar: España en el punto de mira del terrorismo internacional y el horror de los trenes en Madrid. Y de nuevo el pueblo, certero en el diagnóstico, le dio una patada a Aznar... en el culo de Rajoy, y devolvió el poder a un Zapatero inexperto y poco preparado para el cargo, pero en el que la gente necesitaba creer.

Lo que siguió después han fueron 8 años de desconcierto en la política exterior y de casi total ineptitud en la política económica, pero de un extraordinario avance en la sensibilidad social y en los derechos de los más desfavorecidos. El derrumbe de la economía mundial en 2008 convirtió la segunda legislatura en una agonía angustiosa, y todos estos avances en papel mojado, porque difícilmente pueden llevarse a efecto las becas, la investigación o la dependencia sin recursos económicos.

Y el pueblo percibió otra vez que la situación demandaba un cambio y entregó el poder otra vez al PP, con el mandato de sacar al país del colapso financiero y crear las bases de una nue-

va economía en la que nuestros hijos tengan cabida y puedan trabajar. Mediada la legislatura, el campo de juego parece otra vez seguro para la banca y para los inversores, pero no hay rastro del empleo prometido, ya que la virgen del Rocío no ha resultado competente para ese cometido, la gente se ha cansado de esperar, y cada día hay más manifestaciones de desesperados. Inevitablemente, algunas de estas manifestaciones acaban infiltradas por indeseables y camorristas, y el ministro del Interior ha decidido llevar adelante un proyecto para poner fuera de la ley a la gente normal, porque las leyes existentes ya contemplaban los castigos y las penas para las conductas contrarias a la ley. Se le ha unido con entusiasmo el ministro de Justicia, deseoso de recuperar el lustre perdido en sus años de alcalde por la deslumbrante lideresa de la Comunidad de Madrid. Curioso caso el de este Gallardón, protagonista de un giro político comparable al de Jorge Verstrynge en aquellos años de Suárez. Gallardón, abanderado del ala progresista de su partido durante muchos años, hasta casi convertirse en un político intercambiable (igual que lo habría podido ser Bono en el PSOE), ha decidido sobrepasar por la derecha a todos sus compañeros de gabinete, removiendo una ley tan sensible como la del Aborto, (con los esfuerzos que costó llegar a unos consensos mínimos), devolviendo a las mujeres a la minoría de edad y creando un problema donde no lo había. Uno y otro, Gallardón y Fernández-Díaz, han cometido los errores estratégicos que serán la tumba de este Gobierno y el punto de no retorno para los ciudadanos, que probablemente se vean abocados a escoger en las próximas elecciones entre la nada y la nada. La calidad de la política, y de los políticos de nuestros días no resiste comparación alguna con la de esos primeros años de la democracia y esos políticos que van desapareciendo, porque nadie percibe ya altruismo ni servicio público en la conducta de los gobernantes. La actual generación de políticos será recordada como aquella que arrastró al umbral de la miseria, por acción o por omisión, a millones de personas.



LA ALERGIA AL PÓLEN



Dra Ilde Majo.
Médico de Familia.

Entre el 30-40 % de la población es alérgica a algún tipo de polen. Aunque comúnmente se llame alergia primaveral, no es sólo en primavera cuando abundan los pólenes que nos producen tan molestos síntomas.

¿Qué síntomas son éstos? La alergia al polen se puede manifestar como conjuntivitis (afectación ocular), rinitis (inflamación de la nariz), más frecuentemente rinoconjuntivitis (afectación de ojos y nariz a la vez) y ocasionalmente tos y asma. Los síntomas son: picor enrojecimiento ocular, lagrimeo, sensación de arenillas en los ojos, picor de nariz, estornudos en salvas (es decir, muchas veces seguidas), moqueo claro, congestión nasal y a veces picor de garganta, tos e incluso asma, que se manifiesta como tos, sensación de falta de aire, opresión en el pecho y “pitidos” al respirar. Cuando estos síntomas duran tiempo, aumentan en los días de viento, mejoran si llueve y se repiten en la misma época del año, es prácticamente seguro que se trata de alergia al polen.

¿Todas las plantas pueden producir alergia? No, sólo producen alergia aquellas cuya polinización es por el aire; la mayoría (el 80%), polini-

zan a través de los insectos, son las plantas con flores vistosas y no producen alergia.

En España hay más de diez especies de plantas que producen alergia y su polinización se produce en distinta época del año. Por eso hay personas que tienen alergia en febrero y otras en mayo. La alergia más frecuente es a las gramíneas (plantas con espiga) y el mes de mayor polinización es mayo.

¿Cómo se diagnostica? Los síntomas son fundamentales, sobre todo su estacionalidad, es decir, aparecen siempre en la misma época del año. Existen pruebas de laboratorio que nos indican que existe un proceso alérgico y algunos alérgenos (sustancias que producen la alergia) pueden verse en esos análisis. Para confirmar qué polen nos produce la alergia, los alergólogos realizan unas pruebas en la piel (algunas de contacto, otras inyectando sustancias bajo la piel). No son indispensables, ya que gracias a los mapas de pólenes de que disponemos en España, según la época en que nos ocurran los síntomas, podemos saber a qué pólenes tenemos alergia. Sí son importantes de cara a una posible vacunación si los síntomas son muy intensos o nos producen asma.

¿Cómo se trata? El médico prescribirá una serie de medicamentos para tratar los síntomas, como antihistamínicos, orales o en gotas oculares, corticoides intranasales, inhaladores para el asma o incluso si es necesario, corticoides orales. No curan la enfermedad, alivian los síntomas, por eso hay que tomarlos cada temporada, en función de la intensidad de los síntomas. La inmunoterapia (la vacunación), sí puede en ocasiones eliminar la enfermedad o al menos en casos graves, evitar la progresión a asma. Esta vacuna la elabora el alergólogo en función de los pólenes a los que se tiene alergia, de forma personalizada. Actualmente la forma de administración es por medio de unas gotas sublinguales, muy cómoda.

Como casi siempre, lo más importante es la prevención. Lo principal es evitar el contacto con el polen, pero esto no siempre se puede lograr, no cualquiera puede tomarse vacaciones durante la época de polinización e irse a la playa (que es zona con muy bajo nivel de polen), claro. Pero sí existen una serie de medidas higiénicas para minimizar el contacto:

- No abrir las ventanas del domicilio a primera hora de la mañana ni cuando cae el sol, ya que es en estas horas cuando los niveles de pólenes están más elevados.

- No colgar las sábanas y almohadas en el alféizar de las ventanas para que se ventilen, ya que las impregnaremos con el polen que esté allí depositado.

- Ducharse y cambiarse de ropa al llegar a casa. Procurar no tender la ropa en el exterior, sobre todo los días de recuentos altos, ya que los granos de polen pueden quedarse atrapados en las prendas.

- Cuando se salga a la calle, llevar gafas de sol y mascarilla (hay que perder la vergüenza), para que el polen no pueda entrar en contacto con los ojos y la mucosa nasal.

- Poner filtros anti polen en los aparatos de aire acondicionado, tanto en el domicilio como en el coche (no hay que olvidar cambiarlos con frecuencia).

- Cuando se viaje en coche, hacerlo con las ventanillas cerradas.

- Evitar actividades que puedan remover partículas de polen, tales como cortar el césped, barrer la terraza, etc. En caso de alergia al polen de gramíneas, no es recomendable tumbarse sobre el césped.

- Disminuir las actividades al aire libre entre las 5-10 de la mañana (emisión de pólenes) y las 7-10 de la tarde (período de descenso del polen desde lo alto de la atmósfera, al enfriarse el aire).

- Permanecer el mayor tiempo posible dentro de casa durante los días de mayores concentraciones de pólenes, sobretudo los días de viento.

- No dormir cerca de fuentes de pólenes alérgicos (árboles o plantas).

- Si se tiene jardín, evitar tener plantas que polinicen por el aire (consultar en el vivero o a su médico)

Las nuevas tecnologías son muy útiles para los alérgicos. Existen páginas web y aplicaciones apps para móviles donde se indica el nivel de polen semanal en cada provincia, incluso zonas.

Por ejemplo:

- www.saludcastillayleon.es , pinchando en Ciudadanos y en el menú de la izquierda en enfermedades y problemas de salud, aparece un apartado de niveles de polen y alergia, muy útil.

- www.seaic.org Es la página oficial de la sociedad española de inmunología y alérgica, con un apartado para pacientes, con mucha información rigurosa y práctica.

- www.seicap.es Es la página oficial de la sociedad española de inmunología clínica, alergia y asma pediátrica.

Observando las medidas higiénicas y acudiendo al médico cuando comiencen los síntomas, lograremos pasar una mejor primavera-verano, espero.

