



LA VOZ de la Experiencia

Esperientziaren Ahotsa

Nº 39 Enero 2023 Alumnas y alumnos de las Aulas de la Experiencia de la Universidad del País Vasco en Álava

«La mayor inteligencia del mundo es conocerse a uno mismo» (Galileo Galilei)

IRITZIA

PÁGS. 6 y 7

- La crisis climática es la mayor amenaza para la humanidad.

- El destino me llevó a vivir en el País Vasco.

Las Aulas nos acercan a la obra de los artistas vascos del tardofranquismo y la transición

Las **IX Jornadas** se celebrarán los días **25 y 26 de enero**. 3. ORR.

Blanka comenzó su proyecto en el año 1993 .

Marisa Rodríguez.

Cerámica en Ollerías

Blanka Gómez de Segura: «Es un sueño, una iniciativa privada que además da un servicio público».

PÁG. 12

Morir dignamente es un derecho

El Documento de Voluntades Anticipadas recoge cómo queremos que sea nuestro final. PÁG. 4

El dulce recuerdo del chocolate en Vitoria-Gasteiz

Los maestros artesanos chocolateros de nuestra ciudad son herederos de una gran tradición. 11. ORR.

El ejercicio activa la mente

 PÁG. 9

El senderismo nos permite disfrutar de la naturaleza

 8. ORR.

La baja visión es una realidad que se queda al margen



Las personas que padecen baja visión se encuentran con una ciudad hostil, llena de obstáculos. PÁG. 5



Clase de castellano

Emiliano Nieto de la Iglesia

Antes de acceder al Aula de la EHU/UPV para una de las clases, me detuve a leer las notas y avisos en el tablón de anuncios. Había un cartel que buscaba personas para dar clases de castellano. Lo solicitaba la Asociación sociocultural Mauritania-Euskadi (A.S.M.E.).

Me puse en contacto con ellos, me atendieron con amabilidad y me dieron todo tipo de facilidades. Elegí y diseñé el horario a mi medida y les ofrecí mis servicios como educador de lengua castellana. De esta forma, y sin otros requisitos, inicié una tarea de ayuda voluntaria.

El objetivo era facilitar una formación integral y un desarrollo formativo a personas inmigrantes. Deseaba conocer al colectivo, su implicación y necesidades básicas e intentar transmitir el concepto de interculturalidad. Acercarme a ellos para que se acerquen a nosotros. Y especialmente, ilustrarles con valores democráticos con el objetivo de facilitarles una mejor inserción social. Si fuéramos capaces de transmitir estas ideas, se darían cuenta lo importante que es vivir en comunidad, ese espacio común donde todos debemos aportar nuestro trabajo y esfuerzo, para su mantenimiento y estabilidad.

En la primera toma de contacto pude observar las diferentes identidades territoriales (mauritanos, argelinos, marroquíes y pakistaníes) y el desigual conocimiento de la lengua castellana. Y una analogía entre los distintos países, basada en su religiosidad: el islam. Aunque, no podemos considerar que haya una gran igualdad entre ellos. El mismo *The World Factbook* refleja las comparaciones entre los distintos países. Hay perfiles muy variados, en los cuales, el trabajo de comprensión oral es muy importante. Por esto mismo, si hacemos una serena reflexión, debemos considerar que el éxito escolar en estos proyectos culturales se debe basar en el aprendizaje y la escolarización, tanto en castellano como en euskera, si lo que realmente deseamos es que integren. No creo que sea nada nuevo decir que la formación del personal inmigrante es una base muy sólida para avanzar en una sociedad más sostenible.

En este contexto podemos aprender todos, si somos capaces de bajarnos de ese endiosado Olimpo terrenal, a veces mediático y muchas veces mental, en el cual creemos estar. Es una experiencia gratificante y un enriquecimiento personal de conocimiento. Contactos: Colegio Paulo Freire, Batekin, ASPE, tablón de la EHU/UPV.

Montes Solidarios

Lauri Galán Romero/Alberto Gutiérrez Vicente

La Asociación Montes Solidarios es una entidad privada sin ánimo de lucro destinada a la promoción y organización de actividades de montaña dirigidas a personas con diversidad funcional. Estas salidas inclusivas se enmarcan en el objetivo de dar pasos para hacer de Álava un destino de referencia en turismo accesible.

Para ello cuentan con voluntarios formados debidamente en el guiado en montaña de personas ciegas, con baja visión y con movilidad reducida o con alguna discapacidad que les complique realizar este tipo de actividad. Además, están

formadas en seguridad y prevención de accidentes en este medio. A todo ello hay que sumar el uso de técnicas y herramientas específicas. Así, en lo que se refiere a personas ciegas o con baja visión cuentan con la denominada «barra direccional». Cogidas a esta barra van tres personas: el guía de cabeza, le sigue la persona con problemas de visión que va en el centro y cerrando el grupo el guía trasero. Respecto a las personas con movilidad reducida, disponen de una silla todoterreno, con una sola rueda, denominada *Joëlette*. Esta silla la pilotan dos personas de la asociación.

Montes Solidarios dispone de un equipo de voluntarias y voluntarios que es fundamental para llevar a cabo sus objetivos. Las personas interesadas en formar parte de esta asociación, en apoyarla bien como socias y/o voluntarias, pueden hacerlo entrando en su página web

Querer es poder

Ana Elorza Garoña

Cuando ella se jubiló, una amiga le comentó que acudía al EPA de Zaramaga a ayudar a alfabetizar emigrantes. Fue y se apuntó. Su función fue dar apoyo al profesor a través de fichas con dibujos. Al principio, le mandaron reforzar el idioma con una mujer inmigrante que le dio «calabazas» y entonces un joven paquistaní le dijo: «Yo quiero estar contigo» y estuvo con él. Estuvieron tres años juntos y se cogieron mucho cariño. Llevaba un par de meses en Gasteiz y no sabía moverse por la ciudad, vivía con un grupo de paisanos. Para intentar conseguir los papeles tenía que ir al EPA a alfabetizarse y a Cáritas donde realizaba labores varias. A los tres años consiguió los papeles y después de varios trabajos en precario por aquí, se fue a Barcelona porque tenía un pariente trabajando para un taxista y se unió a él.

En ese momento le salió al encuentro otro joven paquistaní. Quedaba con él dos días a la semana para charlar, enseñarle los recovecos de la ciudad, ayudarle con los deberes, gestiones en los centros cívicos... Enseguida le empezó a entender. Cuando llegó a Gasteiz dormía en la calle, vendía flores por los bares a la noche con lo que malcomía y escondiéndose de la policía hasta que entró en el circuito del EPA y Cáritas. Actualmente trabaja en una empresa en un polígono industrial cercano a Gasteiz. No se podía creer que tenía vacaciones, fines de semana y, hace poco, permiso por paternidad. Como no entraban a los bares, les decía que podían ir a los parques a hablar con la gente. Su experiencia es que con los mayores eran agradables, pero con los jóvenes les era muy difícil entablar relación. Enseguida se convirtieron en algo más que alumnos. Les llamaban para hacer papeles, gestiones bancarias y se fueron incorporando a su unidad familiar. Catorce años después siguen teniendo contacto con los dos.

Lo que comenzó para ella como una actividad semanal, se convirtió en años muy productivos. Así, aprendió a quitar los miedos hacia el colectivo emigrante porque reconoce que al principio un poco de temor sí tenía. También fue consciente del engaño del sistema: para el permiso de trabajo necesitaban el de residencia y para el de residencia el de trabajo. Al final, terminaron ella y su marido por dar de alta como empleados domésticos primero a uno y luego al otro, hasta que consiguieron los papeles.

La experiencia de esta amiga pasó de ser un voluntariado a una vivencia muy enriquecedora que se mantiene en el tiempo.



(www.montesolidarios.org) o mediante un mensaje al WhatsApp 674 73 72 49.

Esta organización cuenta con la colaboración de algunas instituciones y comercios locales. Además, cada 8 de agosto, la cuadrilla de blusas Gasteiztarrak organiza una «Gambada solidaria» a favor de Montes Solidarios y de la asociación Down Araba.

Las salidas se realizan periódicamente los domingos por la mañana cada quince días desde el mes de febrero hasta noviembre. Recientemente han comenzado a realizar salidas a las cuevas accesibles de Euskalherria, empezando por la de Pozalagua. Además, realizan otro tipo de actividades de sensibilización como visitas a centros escolares, galas, etc.

Para los voluntarios de Montes Solidarios que «alguien que hace mucho tiempo disfrute de un bonito día de monte con nosotros es un regalo». «La sonrisa de un usuario de la *Joëlette* es la mejor de las recompensas». «Lo podemos llamar magia o simplemente Montes Solidarios».

Las Jornadas de las Aulas abordarán el arte vasco en el tardofranquismo y la transición

Las ponencias, que se celebrarán el **25 y 26 de enero**, nos aproximarán a la obra de algunos artistas vascos pertenecientes a varias disciplinas.

Marisa Rodríguez Ibáñez de Garayo

Las Aulas de la Experiencia de Álava de la UPV/EHU han organizado sus Jornadas anuales bajo el título *Arte y discurso a finales del franquismo: miradas vascas-Frankismo amaierako artea eta diskurtsoa: euskal begiradak*, que se celebrarán el 25 y 26 de enero.

El objetivo de las jornadas, que este año cumplen su novena edición, es mostrar una aproximación a algunos de los artistas vascos más notables que vivieron y crearon sus obras durante el tardofranquismo y la transición. Las ponencias nos acercarán el trabajo de artistas pertenecientes a varias disciplinas (literatura, arte y música), que muestran múltiples miradas dirigidas a una realidad compleja y convulsa.

Las conferencias tendrán lugar de 16:00 a 19:00 horas, en el Aula Magna de la Facultad de Letras de la UPV/EHU del Campus de Álava y en la Sala A de la Fundación Vital (C/ La Paz, 5 - 1ª planta. Edificio Dendaraba).

25 de enero

Las jornadas comenzarán el 25 de enero en la Sala A de la Fundación Vital. La presentación, que tendrá lugar a las 16:00 horas, la realizarán Manoli Igartua Olaechea, vicerrectora del Campus de

Álava de la UPV/EHU y Aritz Ruiz González, director académico de las Aulas de la Experiencia del Campus de Álava.

A las 16:10 horas, se celebrará la conferencia titulada *El arte en los años sesenta: experimentación y compromiso*, que será impartida por Ismael Manterola Ispizua, profesor de Historia del Arte de la UPV/EHU. Tras un breve descanso, a las 17:40 horas será el turno del Concierto-Narración *Txori Kantazale: tras los pasos de Xabier Lete*. En él intervendrán la pianista y profesora del Conservatorio de Música Jesús Guridi Joana Otxoa de Alaiza García y el especialista en la obra de Xabier Lete y profesor de Literatura de las Aulas de la Experiencia de la UPV/EHU Alexander Gurrutxaga Muxika.

26 de enero

El segundo día de las jornadas, los actos se celebrarán en el Aula Magna de la Facultad de Letras de la UPV/EHU del Campus de Álava.

A las 16:00 horas comenzarán unas conferencias impartidas por Juan José Lanz Rivera, profesor de Literatura Española en la UPV/EHU, y Lourdes Otaegi Imaz, profesora de Literatura Vasca en la UPV/EHU. Tras un breve descanso, las jornadas se clausurarán a las 17:40 horas con una mesa redonda titulada *La poesía vasca en la encrucijada*.



Las jornadas cumplen su novena edición. UPV/EHU.

Esta IX edición de las Jornadas de las Aulas de la Experiencia cuentan con la colaboración de la Diputación Foral de Álava y la Fundación Vital. Su contenido podrá ser visionado posteriormente en el Portal Multimedia de la UPV/EHU EHUtb (<https://ehutb.ehu.eus/>).

Lectura teatralizada

Representación de la obra *La Tierra Prometida*

Margarita Bermejo García

Las alumnas y los alumnos del Grupo de Lectura Teatralizada de ACAEXA-AEIKE, dirigidos por la profesora Esther Villar Odria, representarán la obra *La Tierra Prometida*, del escritor barcelonés Guillem Clua, en el Pabellón Universitario del Campus en Álava de la UPV/EHU el día 19 de enero a las 19:15 horas.

Esta obra, escrita en 2012, utiliza la farsa para adentrarse en el tema del cambio climático y resaltar la ineficacia de las organizaciones internacionales para detener sus consecuencias. El presidente de la ficticia República de Malvati se dirige a la Asamblea General de la ONU vestido de submarinista para llamar la atención de todos los países del mundo sobre la situación crítica en la que se encuentra su país.

En la asociación ACAEXA-AEIKE hemos planificado una amplia oferta formativa y cultural

ACAEXA-AEIKE

Durante el curso académico 2022/2023, en la Asociación ACAEXA-AEIKE hemos continuado con la preparación de diversas actividades como el programa académico, conferencias de todo tipo, excursiones y visitas culturales.

Excursiones

En el primer cuatrimestre del curso 2022/2023 las excursiones y actos culturales que se han realizado han tenido una buena participación con un éxito notable. Las excursiones han sido de día completo, se ha visitado el pueblo de Arnedo (La Rioja) en el mes de octubre, en el mes de noviembre a Briones (La Rioja) y el día 16 de diciembre se visitó durante la mañana la Fundación Sancho el Sabio donde se cubrieron todas las plazas con dos grupos de 15 personas.

Conferencias

Hemos organizado en colaboración con las Aulas de la Experiencia y la UPV/EHU un ciclo de conferencias dentro del programa BEGIRADAK. El 29 de noviembre, se inauguró el ciclo con *La Banda de Möbius: Matemáticas que sorprende e inspiran*. Marta Macho Stadler, matemática de la UPV/EHU impartió la con-

ferencia que tuvo mucha aceptación. El día 20 de diciembre el psiquiatra y escritor Iñaki Márquez Alonso impartió la conferencia *Frida Kahlo desconocida*.

Las tres siguientes conferencias tendrán lugar los días 28 de febrero (*¿Por qué el cáncer mata?*), 21 de marzo (*Nuestra mente nos engaña*) y 18 de abril (*La mano de Irulegi, un singular epígrafe vascón del siglo I a.C.*) en el Aula Magna de la Facultad de Letras de la UPV/EHU a las 19:10 horas.

Programa Académico

En este primer cuatrimestre del año 2022 hemos organizado estos cursos formativos: Ópera; Teatro; Introducción a la ética; Claves de contemporaneidad; El Vaticano en sus imágenes; Arquitectura doméstica y urbanismo, siglos XIX y XX; Monumentos y descubrimientos de la antigüedad, descubriendo detalles de las manifestaciones artísticas; La Unión Soviética: visión europea de su historia; Historia a través del cine y Tarde de ópera. Los profesores y profesoras que imparten las clases son muy reconocidos: Isabel Mellén, Antonio Rivera, Jesús González de Zárate, María Jesús Pacho, Juncal Durand, Hugo García, Ricardo Garay, Igor Barrenechea, Esther Villar y el Departamento de Estudios Clásicos.

Más información de todas nuestras actividades en nuestra página web: www.acaexa.eus/.



Una conversación importante

Morir dignamente es un derecho que puede ejercerse a través del Documento de Voluntades Anticipadas, la eutanasia o/y los cuidados paliativos.

Teresa Cimarro Ferrero

Existe un tabú social sobre la muerte. En ocasiones, puede ser una conversación incómoda, pero es algo por lo que todas las personas pasaremos. La muerte forma parte de la vida. Nadie sabe ni cómo ni cuándo será nuestro final, pero tenemos el derecho a decidir cómo queremos o no queremos que sea.

Documento de Voluntades Anticipadas (DVA)

El Documento de Voluntades Anticipadas (DVA) o Testamento Vital es un documento escrito por la persona en plenas facultades mentales para usarlo cuando por enfermedad o accidente esté en una situación irreversible en la que no pueda expresarse. En el DVA, y en base a las preferencias sobre el final de nuestra vida, podemos recoger qué situaciones no quieren ser vividas y que si en un futuro, en situaciones de deterioro avanzado o terminales, la salud se deteriora de forma irremediable hasta perder el uso de las facultades, podemos decidir qué tratamiento se desea recibir o rechazar, incluidos los cuidados paliativos.

Se puede solicitar que se alivie el sufrimiento por todos los medios disponibles, con el deseo de morir dormido con una sedación paliativa profunda y mantenida hasta el fallecimiento. Igualmente, se puede solicitar la ayuda a morir mediante eutanasia o suicidio asistido y el lugar elegido para morir: hospital, domicilio particular, residencia... También decidimos el momento y qué personas queremos que nos acompañen. El Documento de Voluntades Anticipadas está reconocido como documento válido para solicitar ayuda a morir en situaciones concretas y recibir esta prestación sanitaria en la Ley 3/2021 Orgánica de la Regulación de la Eutanasia (LORE).

El DVA es importante porque asegura el respeto, la autonomía y voluntad de la persona cuando ya no pueda expresarse. Así, evita prolongar situaciones consideradas no deseadas para la persona que ha realizado el DVA. También facilita la tarea del personal sanitario al poder conocer las preferencias de la persona y evita conflictos entre los familiares y el personal sanitario, ya que la voluntad de la persona es la que prevalece.

El primer paso debe ser la reflexión y el diálogo previo. El segundo es redactar el documento. Al ha-



Despedida.

L' Africa Fanlo.

cerlo, acreditamos nuestra identidad, capacidad, voluntariedad y nombramos una representación, que no es obligatoria, pero si conveniente, ya que su función será hacer cumplir el contenido del DVA, respetando la voluntad expresada en el mismo. Es recomendable nombrar a personas que conozcan nuestros valores y con las que ya hayamos hablado.

Hay cuatro maneras de formalizarlo. Una de ellas es acudir a la Delegación Territorial de Salud en Vitoria, que está en la calle Olaguibel nº 38, siendo necesaria una cita previa. Los teléfonos son: 945017148/50. Se hace ante la persona delegada del registro que ayuda a redactarlo y da fe de tu identidad. Si quieres representantes, bastará con llevar fotocopias de sus DNI. Otra forma es acudir a tu centro de salud, también con cita previa. Además, se puede formalizar ante tres testigos rellenando el documento (hay varios modelos). Las indicaciones se pueden obtener en la página web de Docu-

mento de Voluntades Anticipadas de Osakidetza, remitiendo todo al registro de DVA del Departamento de Salud de Gobierno Vasco. Por último, podemos acudir a una notaría, aunque no es un trámite gratuito.

El DVA se puede modificar o sustituir en cualquier momento.

Una vez registrado el documento, aparecerá en el historial médico, en la carpeta personal de salud y en el registro nacional. Se puede consultar en cualquier lugar del estado por si llegara el momento de utilizarlo. El DVA se puede sustituir o modificar en cualquier momento.

Eutanasia

La eutanasia está regulada por la LORE, Ley Orgánica 3/2021, de aplicación desde el 25 de junio de 2022.

Es una ley que pretende dar una respuesta social, jurídica y sanitaria a una demanda sostenida de la sociedad actual.

Eutanasia etimológicamente significa «buena muerte». Se puede definir como el acto de ayudar a morir a una persona que lo ha solicitado. Esta ley está basada en los derechos de las personas, recogidos en la Constitución española, como son los derechos fundamentales a la vida, a la integridad física y moral y el respeto a su autonomía y dignidad.

Es un derecho civil y una prestación sanitaria considerada como buena práctica médica. Es una decisión personal y voluntaria de morir porque la vida ha dejado de ser considerada un bien. Es el momento de administrar medicamentos para provocar una muerte rápida e indolora a una persona que la ha solicitado libre y reiteradamente.

Los requisitos para solicitar la eutanasia son varios. En primer lugar, es necesario ser mayor de edad y tener la nacionalidad española o la residencia un mínimo de 12 meses. Si se padece una enfermedad grave e incurable o padecimiento grave, crónica e incapacitante hay que solicitarla por escrito, reiterada y libremente. La persona tiene que expresar de manera capaz y consciente esta voluntad o haberla expresado en el Documento de Voluntades Anticipadas. El último requisito es que la persona debe tener una información completa sobre su enfermedad y alternativas de tratamiento.

Cuidados paliativos

Es necesario distinguir entre eutanasia y cuidados paliativos. Se trata de dos prestaciones sanitarias diferentes. Sin embargo, no son excluyentes y ninguna es obligatoria ya que cada persona es libre de elegir una u otra o las dos dependiendo de su situación personal y de sus decisiones.

Los cuidados paliativos se aplican en caso de enfermedad incurable, grave, crónica y terminal que genera gran sufrimiento físico o psicológico. Su objetivo es mejorar la calidad de vida de la persona enferma y evitar el sufrimiento durante la enfermedad hasta el fallecimiento y durante el duelo.

La Ley de cohesión y calidad del Sistema Nacional de Salud del año 2003 incluyó los cuidados paliativos como una prestación del Sistema Nacional de Salud. Uno de los objetivos de la ley es llegar al 100 % de la población que lo necesite.

Una ciudad con trampas

Las personas con **baja visión** se encuentran con muchas dificultades en su vida cotidiana.

Lauri Galán Romero

Como cada principio de mes, Lola y Toño volvían a casa con Selva, su perra guía, después de realizar sus controles en el centro médico de su barrio. Aquella mañana, el peligro no iba a estar en los niveles de sus analíticas, sino a tres metros y medio de profundidad, bajo los pies de Lola.

Selva retrocedió un paso atrás, pero para entonces, Lola ya caía al vacío por el hueco de la alcantarilla que estaba abierta. Tras un grito de Lola, se hizo el silencio durante unos angustiosos segundos. Toño comenzó a gritar: «¡Lola, Lola, Lola!» y al fin ella contestó: «Estoy bien Toño. ¿Dónde está Selva? ¡Buscadla por favor!». Lola tuvo dos fracturas, una luxación y un fuerte golpe en la cabeza. Tras unos meses de escayolas y de rehabilitación posterior, hoy podemos decir que Lola se encuentra totalmente recuperada.

Accidentes como estos ocurren con más frecuencia de lo que pensamos pues, personas con baja visión son susceptibles de padecerlos ya que la ciudad en muchas ocasiones les es hostil. En el caso de Lola existía un piloto luminoso en el suelo, que avisaba del peligro, pero ¿de qué le sirve a una persona que no ve ese piloto? ¿Para quién estaba pensada esta medida de seguridad? Para los que vemos ¿no? ¿Qué pasa con el colectivo ciego o de baja visión?... La sociedad debería de reflexionar sobre ello.

Todos sabemos qué es una persona ciega

y a las dificultades a las que se enfrentan en su vida diaria, pero hay que saber también qué es la baja visión. La baja visión es un grado menor que la ceguera. Es una condición que implica una pérdida importante de visión, que no se puede corregir con gafas, ni con cirugía, y que dificulta y/o incapacita para la realización de las tareas de la vida cotidiana (AVD).

¿Cómo ven las personas con baja visión?

La percepción de la baja visión, dependiendo del motivo causante puede ser borrosa, parcheada, reducida al centro de visión o a la periferia, etc. Algunas personas serán capaces de leer y reconocer caras, pero no de moverse y ser autónomas (visión en túnel). Otras personas podrán caminar sin ayuda, pero no podrán leer carteles, ver nombres de calles, o reconocer caras (visión central borrosa). Habrá quienes sean relativamente autónomas de día, y completamente ciegas en la oscuridad (ceguera nocturna). Otras, en cambio quedarán totalmente deslumbradas por la luminosidad (fotofobia).

¿Cómo actuar?

A las personas que no están familiarizadas con la discapacidad visual les es difícil entender que una persona con baja visión, en ocasiones se desenvuelva con normalidad, pero en otras necesite ayuda o bastón blanco. Ocurre con frecuencia que, si

vemos a personas que pueden fijar la vista correctamente, o no llevan gafas oscuras, tendemos a creer que ven bien.

Gracias al distintivo *Tengo Baja Visión* la sociedad podrá reconocer a las personas con discapacidad visual, y así comprender sus dificultades y facilitar su interacción social. Cuando vemos a una persona con el distintivo *Tengo Baja Visión* y creemos que pueda necesitar ayuda, nunca hay que tocarla, pues se asustaría. Sí, hay que preguntarle si necesita ayuda. Y si es así, ella dirá cómo hay que guiarla.

Es responsabilidad de todos facilitar la vida a estas personas con pequeños gestos, teniendo en cuenta que su referencia al caminar son las fachadas. Hay que tenerlo en cuenta cuando se apoyan en ellas cualquier objeto (bicicletas, bolsas de basura, mesas o sillas de terrazas de hostelería, etc.). Este pequeño gesto no supone mucho esfuerzo, y a ellos les puede evitar un grave accidente.

En nuestra ciudad existen varias asociaciones que ayudan a estos colectivos, como es el caso de Itxaropena (www.itxaropena.es) o Retina Araba Begisare (www.begisare.org).



Varias personas calientan antes de hacer ejercicio en el barrio de San Cristóbal. Ángel G.

Ángel Gonzalo Mozo / Margarita Bermejo García

Cuando vamos a practicar deporte o realizar una actividad física, surge la duda de si es necesario calentar primero. En muchas ocasiones, se piensa que se pierde tiempo, pues realizar ejercicios previos nos resta el tiempo. Sin embargo, todos los expertos coinciden en que el calentamiento es básico antes de emprender una actividad física o deportiva.

Las distintas formas de ejecutar un calentamiento siguen dependiendo de la actividad deportiva o física que se vaya a realizar. Por tanto, según lo anterior, se desarrollará teniendo en cuenta si la actividad es de entrenamiento, pues en este caso la sesión será de tareas concretas para preparar otras posteriores o si es de competición, ya que todo va encaminado a la preparación física y psicológica para la misma.

Para las distintas formas de ejecución del mismo, debe iniciarse con un calentamiento general con tareas de mediana intensidad, para seguidamente llegar al calentamiento específico, realizando ejercicios y movimientos relacionados con las actividades a realizar. Se aconseja finalizar esta sesión con estiramientos y ejercicios correspondientes con la siguiente fase deportiva.

Activarse es lo primero

El **calentamiento** es básico antes de iniciar una actividad física o deportiva.

Al acabar estos ejercicios, es importante una vuelta a la calma. Después de un duro esfuerzo, los músculos, el corazón, la respiración, etc., necesitan volver a la normalidad. Este tiempo de reposo, consiste, más o menos, en ejercicios de relajación, como saltar o correr pequeñas distancias. El tiempo que se fija para el calentamiento puede oscilar entre los 15 y los 30 minutos, dependiendo, generalmente de las condiciones físicas de la persona. Pero también hay que tener en cuenta otros factores. Por ejemplo, influye el lugar donde se vaya a efectuar. También hay que tener en cuenta las condiciones meteorológicas: si hace frío, calor, viento... Además, la duración del calentamiento depende de la parte del cuerpo que va a activarse y de si es un ejercicio de fuerza o de velocidad. Por ejemplo, los de velocidad necesitan un mayor tiempo de sesión.

Son varios los errores que se suelen dar cuando se lleva a cabo el calentamiento. Los más frecuentes son que se efectúe en muy poco tiempo, intensamente o se ejecute mal. Tan importante como un buen calentamiento es un buen periodo de recuperación, siendo también un error importante la corta duración del mismo. Otros errores que se cometen son la incorrecta posición del cuerpo en los distintos ejercicios de calentamiento y el desorden con que se ejecutan los mismos.

Por último, se pueden señalar algunas recomendaciones. En primer lugar, debemos ser asesorados por un experto. En segundo lugar, el calentamiento que vamos a realizar debe estar acorde con nuestro estado físico. En tercer lugar, hay que ejecutarlo sin prisa y de un modo correcto. Por último, como parte importante en todo calentamiento hay que mantener una buena postura corporal, no calentar un solo grupo muscular, llevar una respiración correcta y calentar primeramente la zona lumbar y lateral del tronco.



La Codorniz, la llegada a la luna y Luis Carandell

Mario Sánchez Santos

Desde muy joven he tenido una gran curiosidad por estar informado de lo que pasaba en mi país y en el resto del mundo. Empezó cuando iba al trabajo. Todos los días en un kiosko compraba el periódico para, posteriormente, leer en el autobús o en el metro. Para ello, el periódico debía ser manejable y observabas que aquello era un ritual. La mayoría de los pasajeros leían la prensa diaria o deportiva y el que no llevaba ojeaba al de al lado. Además, era curioso que los lunes aumentaba la prensa deportiva por el fútbol. Entonces era el *Marca* y después el *As*. Solía leer, por su tamaño y manejo, el *ABC* o el *Ya*, y por la tarde el diario *Informaciones*. Además, al periódico en aquella época le dábamos otros usos como por ejemplo de envoltorio o para forrar los libros.

Leía todas las informaciones de España y del resto del mundo, así como anuncios de ofertas de trabajo, espectáculos, cine, deportes, música... Un periódico, para mí, también es la guía de una ciudad que nos ayuda en todas nuestras posibles necesidades como una farmacia o los teléfonos de urgencia. Para leer hechos graves ocurridos estaba *El Caso*, especializado en delitos. También leía *Música Pop*, *La Codorniz* y los tebeos de la época (*Pulgarcito* o *Jaimito*).



Apolo 15 en la Luna. Flickr

Posteriormente apareció la revista *Interviú*, que destacaba por artículos interesantes y por los desnudos de famosas del momento. No quiero olvidar la revista *Tiempo* y mi predilecta por los buenos artículos de todas las materias: *Selecciones del Reader's Digest* e *Historia* de National Geographic.

En lo que se refiere a las noticias internacionales, leía las misiones al espacio de Estados Unidos y Rusia, los Juegos Olímpicos en Japón, las revueltas en Sudamérica. Por medio de ellos seguí la llegada del hombre a la luna o el asesinato del presidente de EE.UU., John Kennedy, dos

acontecimientos que me hicieron reflexionar y seguir su evolución.

En la radio escuchaba sobre todo programas musicales y las noticias. En la televisión recuerdo los primeros programas culturales, como el famoso *Cesta y Puntos*. y los reporteros de guerra: Arturo Pérez Reverte, Diego Carcedo o Ángela Rodicio. También me interesaba ver al periodista que informaba sobre las Cortes, el gran Luis Carandell, por su forma de explicar las sesiones parlamentarias. Respecto a los programas de televisión relacionados con la naturaleza y que nos aficionaron al estudio de los animales de la península ibérica destacan dos grandes comunicadores: Miguel de la Quadra-Salcedo y Félix Rodríguez de la Fuente. No puedo olvidar a otros reporteros y maestros como Jesús Hermida y José María Carrascal, que establecieron una forma diferente de dar las noticias.

Actualmente, en la televisión veo los documentales de *La 2* y de algunos concursos culturales como *Saber y Ganar*, *¡Boom!* y *Pasapalabra*. También veo en TVE *Informe Semanal* que, desde 1973, es un gran programa de actualidad. En lo que a prensa en papel se refiere, leo *El Correo* a diario, y los fines de semana me gusta leer sus suplementos y hacer los crucigramas. Me gustan la sección Ciudadanos y los artículos denominados *Memorias de Álava*, con sus fotografías de la época. Últimamente, suelo leer además unos 12 periódicos digitales.

De los periodistas de prensa quiero destacar en Vitoria a Francisco Góngora que ha escrito un gran libro titulado *75 Historias perdidas de Álava*. Su lectura nos descubre muchos acontecimientos ocurridos en Álava y que son desconocidos por la mayoría de los ciudadanos. Tampoco puedo olvidar a Arturo Pérez Reverte del cual soy un lector empedernido. He leído todos sus libros.

Por último, pienso que es muy preocupante el aumento de las falsas noticias y el hecho de que muchos titulares de las informaciones se redactan de una forma sensacionalista, que poco tiene que ver con el desarrollo de la noticia.

¡Nos van a volver locos!

Marisa Rodríguez Ibáñez de Garayo

Hace ya unos cuantos años aparecieron en nuestras vidas los ordenadores y móviles. Aparatos que hemos ido adquiriendo porque decían que, en el caso de los primeros, eran una gran fuente de información y comunicación, y en el caso de los segundos otra gran fuente de comunicación. Entramos de pleno en la era digital. Pues bien, no todo era tan bonito como nos lo habían pintado.

Por empezar con internet, nos encontramos con varios inconvenientes. Para cada trámite que tienes que realizar necesitas una contraseña distinta, que no sabes dónde guardar, por si se te olvida, (que en esas andamos a estas alturas), para que nadie te las pueda encontrar. Contraseña que debes cambiar periódicamente para que los ciberdelincuentes no te la pillen, y te hagan pasar por un calvario.

En segundo lugar, en todos los sitios, establecimientos comerciales, instituciones públicas, etc., ya te piden tu dirección de correo. ¡Malo! Después te envían una serie interminable de correos, que no te da la vida para leer todos. Resulta que nosotros también tenemos vida propia, al margen de internet.

Ni que decir, si se te ocurre mirar un vuelo, o algún artículo para comprar por internet, te sorprende como en la próxima conexión te machacan con esa información, hasta aburrir. ¡Nos espían!

Ahora pasamos a los móviles. Con ellos estamos más comunicados, pero resulta que hablamos menos entre nosotros. Una lamentable pérdida. Cada vez se ven más ojos clavados a sus pantallas, ajenos a lo que está ocurriendo a su alrededor. Por no hablar de la cantidad de vídeos y whatsapp que los conocidos, y grupos de whatsapp te envían. Si hacemos caso a todos los que nos envían salimos con los ojos cruzados.

Y ¿qué me dicen ustedes de las conversaciones que se realizan a través de móviles en espacios públicos? El otro día, sin ir más lejos, oigo a mi espalda que me dicen «Hola», me vuelvo para ver quién me saludaba y me encuentro con una persona contestando una llamada en su móvil. Me quedé atónita. ¡Hasta dónde vamos a llegar! Ya no podemos ni ir tranquilos por la calle.

Y también caben mencionar las llamadas telefónicas en las que te llaman por tu nombre para hacerte una encuesta de satisfacción. ¿Qué haces? Por supuesto desconfiar, y salir lo más airoso posible. ¡Después de todos los fraudes que últimamente se oyen, como para responder a preguntas de desconocidos!

Por todo lo dicho anteriormente considero que hemos ganado en información, hasta tal punto de estar sobre informados. ¡Ufff!, estar más inseguros con estos medios, estar más controlados con todo lo que hacemos, por dónde nos movemos, y tener cierto temor a la hora de realizar algunas operaciones.

En definitiva, decirles que estamos jubilados, queremos estar activos mentalmente, pero no tanto. Porque entre tanta contraseña, e-mails, whatsapp, fakenews y llamadas telefónicas sospechosas, considero que **¡Nos van a volver locos!**

editorial

El tiempo se acaba

Nuestro planeta está enviando multitud de señales de socorro que estamos ignorando: inundaciones mortales, tormentas, incendios violentos, olas de calor... El calor es ahora la mayor amenaza climática para la salud de los europeos y europeas. Tenemos que dejar de llenar nuestra atmósfera con gases de efecto invernadero y dejar de hacerlo rápido. Hasta ahora, creíamos que estábamos privando del futuro a nuestros hijos e hijas, pero ahora somos conscientes de que lo que estamos quitando es el presente a muchas personas.

El tiempo se acaba. La crisis climática exige una rápida transformación de las sociedades. Al comienzo de la COP27, celebrada en Egipto en noviembre de 2022, según fuentes de Climate TRACE (organización fundada por el ex vicepresidente de Estados Unidos Al Gore): «Las emisiones reales de petróleo y gas triplican lo declarado por los países». Lo importante, más allá de las declaraciones en cumbres mundiales como la recientemente celebrada en Egipto, es que los líderes mundiales pasen de los discursos a la acción y cumplan sus promesas.

Pero no hay que olvidar que en el estado de emergencia en el que nos encontramos y después de tanta cumbre debe ser el momento en que todos y todas tomemos responsabilidades como ciudadanos y cuestionemos nuestros hábitos. ¿Cuántas cosas innecesarias compramos?; ¿cuál es su origen?; ¿cuáles han sido las condiciones de trabajo y de respeto al medio ambiente de esos productos?; ¿nuestro ocio es sostenible? Para ser conscientes de qué hábitos debemos modificar podemos calcular nuestra huella de carbono a través de una denominada «calculadora de carbono», de fácil acceso a través de cualquier buscador en internet.

Por último, al plano político y personal debemos sumar el asociativo porque los movimientos sociales no tienen el poder, pero sí la capacidad de influenciar a la gente que a su vez puede influir en los líderes.

¡Qué bestias somos!

Alberto Gutiérrez Vicente

Me odio hacia la tauromaquia comienza desde niño, mucho antes de adquirir mi conciencia animalista y mi defensa de los derechos de los animales. Sobre todo, la tortura gratuita y como diversión con ciertos animales, como las corridas de toros, la caza de zorros, los toros embolados, la pelea de gallos, etc.

Cuando era niño, mi mejor momento del día era cuando salía del colegio y con un bocadillo de chocolate y un vaso de leche me sentaba delante del televisor para ver *Un globo, dos globos, tres globos* y los *Chiripitifláuticos* y ¡Oh, sorpresa! hoy se ha suspendido la programación infantil porque hay toros. Ahí comenzó mi odio hacia dicho evento.

Pero mi verdadera conciencia en favor de los animales comenzó un poco más tarde, por un hecho que me quedó grabado para siempre. Tendría unos 14

años y a un amigo mío le habían regalado una carabina de aire comprimido. Salimos de caza y vimos entre unos arbustos un gorrioncito piando. Mi amigo, sin miramientos, le descerrajó un perdigonazo a unos 4 metros que lo dejó totalmente destripado. Allí quedó el pobre pajarito y su imagen no se me ha olvidado nunca. Aquí comenzó mi concienciación por los animales y mi rechazo por su tortura gratuita

como diversión de los humanos.

Ya no se tiran cabras de campanarios. Ya no se lancea al Toro de la Vega en Tordesillas. En Lekeitio ya los gansos son de goma. En

algunas ciudades, como Vitoria-Gasteiz, y en algunas comunidades autónomas, como Canarias o Cataluña, ya no se celebran corridas de toros. Ya no se permiten animales en los circos. Pero aún se encierran pájaros en jaulas. Aún se celebran peleas de gallos...

Espero y deseo que, más pronto que tarde, acabemos con este sufrimiento hacia los animales. Amén.



asefma.es

El increíble destino

Habib Chakroun

Un día un hombre que vivía en un país lejano, conoció a dos personas muy enfermas. En ese momento, el hombre quedó muy impactado al verlas. Una de ellas era un joven huérfano de padre que vivía con su madre. Un día viajando con su hermano mayor en un taxi tuvieron un accidente. Un camión perdió los frenos y pasó por encima del taxi. El hermano mayor y el taxista murieron en el acto y el joven con vida fue llevado en ambulancia al hospital. Después de un mes en la UCI despertó el joven y descubrió que su pierna derecha había sido amputada por debajo de la rodilla. Le dieron el alta pero la herida seguía sin curar por falta de plaquetas y llegó a tener solo medio muslo.

La otra persona era una mujer de cincuenta años aproximadamente en silla de ruedas. Por eso este hombre recordó una frase de Dios que dice que al que ayuda a su hermano (al prójimo), Dios le ayudará. Él, con un corazón muy sensible, pensó hacer algo bueno por ellas y sin hablar con nadie solicitó visado para España y con la ayuda de Dios preparó todo lo necesario para el viaje.

Llegó a Alicante y buscó alojamiento en un hotel para tres días y sin olvidar que tenía toda la información de las dos personas enfermas y con la ayuda de un compatriota pidió consulta médica en una clínica privada y pagó los honorarios. Regresó a su país para acelerar la preparación de los expedientes médicos y presentarlos en el Consulado de España y lo mismo para él. Después de unos días recibió una llamada del consulado con la confirmación de los expedientes con resultado positivo. El señor pagó los derechos del consulado y retiró los tres visados. Él estaba muy contento de la sorpresa y la buena noticia para los enfermos por la confirmación de los visados. Los pobres realmente con esta buena noticia lloraron con lágrimas. Solo quedaba retirar los billetes de viaje y después de todos los trámites y la decisión ya tomada todo listo para el viaje. Llegaron los tres a Alicante y pasaron dos noches allí antes de emprender viaje rumbo a Vitoria-Gasteiz.

Llegaron a Vitoria y encontraron un grupo de buenas personas que les ayudaron con la traducción y el alojamiento. Gracias a la ayuda de un amigo que tenía coche, este llevó a las dos personas a urgencias del hospital y después de unas horas el médico ingreso de urgencia al joven y a la señora le dieron cita en traumatología y también para hacerle radiografías. El joven estuvo seis días hospitalizado. Realmente, su lesión fue bien tratada por el médico y tras una segunda cita y análisis descubrieron otro problema digestivo: la necesidad de una operación de bazo. Después de esta operación, el joven recuperó todas sus fuerzas y pasado un año tomó la decisión de regresar a su país. La señora también, después de un año, fue operada de la rodilla derecha y después de la rodilla izquierda. Los resultados fueron perfectos. Tuvieron la gran suerte de encontrar con muy buenos médicos y enfermeras.

Desde entonces, este hombre agradece a la gente de Vitoria su amabilidad y ayuda. Al final los tres regresaron a su país en perfecto estado de salud y muy agradecidos por la generosidad de los médicos y enfermeras del País Vasco. Siempre da gracias mil veces al pueblo vasco.



Todas las cimas a tu alcance

Suceden grandes cosas cuando las montañas y las personas se juntan.



Dos senderistas de las Aulas en el Parque de Aigüestortes.

R.G.H.

Rufino Gutiérrez Herrero

El senderismo es una actividad deportiva que se desarrolla en el medio natural. Consiste en caminar por senderos, caminos, bosques, hayedos o montañas para descubrir el patrimonio natural y contemplar vistas y panorámicas en la naturaleza.

El senderismo es una actividad no competitiva, esto quiere decir que su finalidad no es la de competir, al contrario, es una actividad perfecta para tomarse con calma, disfrutar en compañía y acercarse a las personas al medio natural.

Antes de empezar, actúa con prudencia. Inicia la actividad a una hora prudente. Valora de forma constante que el resto del grupo está disfrutando. Si quieres iniciarte, hazlo con total seguridad. Es importante ser consciente de nuestras limitaciones y saber lo que podemos y no podemos hacer. También, lo más recomendable es visitar al médico que nos hará pruebas.

Equipo básico

Respecto al calzado, lo más común son unas botas bajas, con el fin de que nos protejan de las torceduras de tobillos, con suela antideslizante y que sean cómodas. Ropa adecuada al clima y al lugar que se visitará. Siempre es mejor pantalones largos y prendas de manga larga. Gafas y gorra, cuando sea necesario, para protegernos del sol. Bastón de caminar, de aluminio, madera o bambú, lo que proporciona mayor estabilidad y agarre. La mochila, de tamaño y características acordes a la duración de la excursión. Linterna, es importante tener una, ya que nunca es seguro terminar la excursión antes del ocaso. Si por accidente nos rompemos una pierna, no llevamos el teléfono móvil y nos tienen que bus-

car o nos hemos separado de nuestros compañeros, un silbato nos permitirá ser escuchados a larga distancia y casi sin esfuerzo.

Otros objetos que no hay que olvidar son la cámara fotográfica, el teléfono móvil, el mapa, la brújula, la crema protectora (solar y labial), repelente para insectos y un pequeño botiquín. Por último, la comida, si no es probable encontrar dónde abastecerse de alimentos en caso de perderse, es muy útil la dieta de los pastores (principalmente queso, embutidos y pan), pero también llevar algo de fruta y alimentos energéticos, chocolate, frutos secos o barras de cereales, que proporciona energía.

Objetivo

El principal objetivo del senderismo es la mejora de las condiciones físicas y psíquicas de los individuos, a través del ejercicio a medida del practicante. Busca también recuperar el paisaje para la persona y para reencontrarla con el sistema de vida tradicional. Todo desde un respeto escrupuloso al medio natural y enriqueciéndolo generando elementos que aparecen como propios del senderismo: señales, guías, refugios, etc.

Los cambios y tendencias del turismo convencional a otro más acorde con los tiempos, como el llamado turismo alternativo, están provocando la aparición de nuevos productos y actividades en el medio natural, incluidas las montañas, que se van abriendo paso, poco a poco, entre las preferencias del público.

El auge del turismo rural y de interior y la nueva sensibilidad respecto a la conservación y disfrute de la naturaleza está posibilitando la puesta en marcha de numerosas iniciativas para hacer frente a las exigencias y necesidades de la nueva demanda turística.

El tiempo y la dinámica que vaya desarrollando el senderismo en los próximos años nos irán indicando las nuevas pautas de actuación. Por lo tanto, nada quedará cerrado en el devenir del senderismo.

Distancia, desnivel y tiempo

Los senderos de gran recorrido (GR) son los que tienen más de 50 km. de longitud y se desarrollan en dos o más etapas. Están marcados por el color rojo. Los senderos de pequeño recorrido (PR), marcados en amarillo, tienen menos de 50 km. y se pueden recorrer en una jornada. Por último, los senderos locales (SL) tienen menos de 10 km. y son de color verde.

¿Cómo calcular el tiempo de ruta? Cuando queremos planificar una ruta de senderismo es importante saber calcular la duración de la jornada o de las etapas, pero esto no siempre es sencillo. El perfil de ruta nunca es lineal porque hay ascensos y descensos más o menos pronunciados. La distancia vertical, a la que llamaremos desnivel, resulta determinante para estimar un horario más realista a la hora de calcular la duración de las rutas de senderismo.

Por lo tanto, cuando diseñamos un recorrido por la montaña, los tres parámetros fundamentales que vamos a tener en cuenta son: distancia, desnivel y tiempo (DDT). El tiempo dependerá de nuestra velocidad.

Beneficios y recomendaciones

El senderismo ayuda a reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los valores de colesterol. Ayuda a prevenir la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Además, produce más glóbulos rojos, favoreciendo mayor suministro de oxígeno a los músculos. También, permite respirar aire puro.

Las excursiones en grupo contribuyen al bienestar psicológico y favorecen la socialización. El solo hecho de practicar senderismo en contacto con la naturaleza se asocia con una sensación más intensa de energía y revitalización, en comparación con la actividad física interior.

Una recomendación: si alguna vez te encuentras en el medio natural sin cobertura de datos y necesitas dar tu localización para solicitar un rescate, deberás variar tu posición hasta que tú teléfono móvil entre en cobertura de cualquier compañía de telefonía móvil que te permitirá hacer cualquier llamada al teléfono de emergencia 112. Desde el año 1997, todas las compañías están obligadas a dar paso a las llamadas que se hagan al 112 aunque la llamada se haga desde un terminal de otra compañía.

Dejemos el bosque limpio

Después de haber visitado el bosque o un entorno natural, debemos dejarlo de forma que parezca virgen. Desgraciadamente, muchos de nuestros bosques están llenos de desperdicios no biodegradables que, además de contaminar el entorno, pueden provocar incendios.

En los bosques y sierras los animales no ensucian, las personas sí. Rogamos que se comporten como animales. ¡No esperes más y disfruta de interesantes salidas todos los fines de semana, compartiendo la experiencia con gente como tú!



Contemplar parajes únicos, entre lo más atractivo de este deporte.

R.G.H.



Marije Palomo Herrán

En boca de todos están los beneficios del deporte y el ejercicio regular para conservar el cuerpo en forma, prevenir enfermedades cardiovasculares y sentirse mejor anímicamente. Es decir, el ejercicio físico está estrechamente ligado a una vida saludable en todos los sentidos, tanto en el plano físico como mental y emocional.

En primer lugar, y antes de continuar, quiero referirme al concepto actual de «salud». Según la OMS «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Esta definición es el resultado de una evolución conceptual, ya que surgió reemplazando una noción que se tuvo durante mucho tiempo y que presumía que la salud era simplemente la ausencia de enfermedades biológicas. Es a partir de la década de los cincuenta, cuando la OMS revisó esa definición y finalmente la reemplazó por esta nueva, en la que la noción de bienestar humano trasciende lo meramente físico.

Así pues, cuando hablamos de salud, nos referimos al bienestar de la persona de forma integral, por lo que la salud mental y cognitiva están implícitas. Durante años, los estudiosos sobre el tema han realizado investigaciones sobre cómo funciona nuestra mente y si, al igual que ocurre con las enfermedades físicas de nuestro cuerpo, las dolencias mentales se podrían prevenir y tratar. Se ha podido demostrar que la actividad física y el ejercicio, tienen una influencia favorable sobre el funcionamiento del cerebro.

Las investigaciones de científicos como la de Santiago Ramón y Cajal sentaron a finales del siglo XIX las bases de la neurociencia moderna, la llamada «doctrina de la neurona». Investigó sobre los mecanismos que gobiernan la morfología y los procesos conectivos de las células nerviosas, una teoría nueva y revolucionaria. Descubrió que las neuronas son células individuales y estableció que entre las neuronas había unos pequeños huecos que se denominan sinapsis. Determinó cómo fluye la información a través del cerebro y cómo llega al resto del cuerpo.

Pero es sobre todo en los años cincuenta cuando empieza la preocupación por el efecto que el ejercicio físico y el cuidado de la dieta tenían sobre la salud mental. Poco a poco, se revela cómo la práctica de ejercicio físico es fundamental para una buena salud, ayudando no solo a controlar el sobrepeso y a aumentar nuestra energía, sino también a combatir enfermedades como la diabetes, la hipertensión, la artritis, mejorar la calidad del sueño, sentirse mejor anímicamente...



A cualquier edad: activa tu cuerpo, cuida tu mente, busca tu felicidad. pexels.com

El deporte activa nuestra mente

Numerosos estudios demuestran que la actividad física y el ejercicio son beneficiosos en el tratamiento y prevención de la enfermedad mental.

Hasta mediados de la década de los 90 se creía que a medida que pasaban los años nuestras neuronas empezaban a morir. Esto nos llevaba irremediablemente a asumir que llegada cierta edad no podríamos aprender nada nuevo, nos costaría más pensar, leer y todo tipo de actividades intelectuales. Sin embargo, los estudios realizados en las últimas décadas han puesto de relieve que el cerebro tiene capacidad de generar nuevas neuronas en algunas regiones del cerebro y, sobre todo, establecer más contacto entre ellas y que eso se puede estimular incluso en edades avanzadas, mediante el deporte. Así, se podría ralentizar el proceso de envejecimiento y ayudar a prevenir la aparición de enfermedades, como el Alzheimer, el Parkinson o la Depresión. Esto podemos explicarlo porque existe una plasticidad cerebral, que si bien va variando con los años permite al cerebro recuperarse y aprender toda la vida.

Hipótesis como la del doctor Fernando Gómez Pinilla (neurocientífico de la universidad de UCLA, California) apuntan a algunos neurotransmisores concretos (sustancias empleadas por las neuronas para comunicarse entre sí), los cuales se activan con la actividad física. Insiste en los efectos positivos que el ejercicio físico, junto con una dieta adecuada, tienen sobre el cerebro y recalca que el deporte es indispensable para una buena salud mental. «El

ejercicio físico es un escudo de protección para nuestro cerebro y un estimulador del aprendizaje y la memoria». Se refieren, sobre todo a ejercicios aeróbicos, como correr o jugar al fútbol; ejercicios donde se use la coordinación, el pensamiento y otra serie de atributos. Cada vez que hacemos ejercicio, estamos, por así decirlo, «masajeando» nuestro cerebro para que produzca nuevas conexiones entre neuronas y nuevas células, por ejemplo, en el hipocampo (implicado en el aprendizaje y la memoria).

Son muchos los estudios que relacionan la salud mental y el deporte.

Como venimos diciendo, son muchos los estudios que relacionan la salud mental y el deporte recalcando la importancia del ejercicio físico para contribuir a reducir la ansiedad, combatir la depresión, los estados de ánimo negativos o mejorar la autoestima y la función cognitiva.

Por ejemplo, el realizado por el equipo de investigación del profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid, Gabriel Rodríguez. Un estudio que se llevó a cabo con más de 1.400 per-

sonas de entre 15 y 74 años residentes en la Comunidad de Madrid, y cuya conclusión fue que «los sujetos con niveles altos o moderados de actividad física total y en el tiempo libre presentan niveles de salud mental superiores a los de aquellos que realizan un nivel bajo de actividad física». Estableciéndose además que «el nivel de la actividad física realizada en el tiempo libre se relaciona de forma inversa con la vulnerabilidad a los trastornos mentales».

En el caso de los adultos más jóvenes, otros estudios han establecido que el ejercicio físico puede ayudar en este rango de edad a aumentar, sobre todo, las funciones cognitivas al mejorar la memoria y el tiempo de reacción, mientras que en el caso de los adultos mayores ayuda a combatir algunas enfermedades derivadas del debilitamiento cerebral, como el Alzheimer y la demencia senil.

El ejercicio físico mejora la autoestima y la sensación de bienestar.

Aunque las causas exactas de la mejora de nuestra salud mental al hacer deporte aún no se hayan concretado, lo que sí está demostrado es que mejora nuestras funciones mentales, la autoestima y esa sensación subjetiva de bienestar y felicidad.

Una experiencia en Álava

Desde hace años se viene investigando en el Hospital Psiquiátrico Araba los efectos positivos que puede tener la utilización del ejercicio físico en el tratamiento de enfermedades mentales. Actualmente mantiene, en coordinación con la Facultad de Educación y Deporte de la UPV/EHU, un programa conjunto: el Proyecto TRACE para personas con Trastorno Depresivo Mayor (TDM).

El TDM es una enfermedad mental que causa discapacidad a un gran número de personas en el mundo. El sedentarismo es una característica muy común en ellas porque tienen muy poca confianza en su capacidad para hacer ejercicio y no cuentan con el apoyo social necesario.

La intervención del proyecto TRACE se realiza dos días por semana, durante doce semanas. Se anima y asesora a los participantes a que incrementen su nivel de actividad física general en su día a día. Se lleva a cabo por especialistas de Educación Física, apoyados por profesionales del Hospital Psiquiátrico Araba realizándose las valoraciones específicas antes del comienzo del programa y después de las doce semanas en las instalaciones de la UPV/EHU y del propio hospital.



San Prudentzio en Getaria

Alberto de Pablo Manzano



Imagen del patrón en el interior de la ermita. A. de Pablo.

A la salida de Getaria, en dirección a Zumaia, una desviación nos conduce al barrio de San Prudentzio. La subida se realiza entre los famosos viñedos que producen el Txakoli de Getaria. La Ermita está situada en el barrio del mismo nombre. Se encuentra en el camino que formaba parte de la Vía Agrippa, que en época romana recorría la costa cantábrica hasta Asturias. También pertenece al Camino de Santiago de la Costa.

La primera noticia documental de su existencia nos la proporciona el testamento de Juan Sebastián Elcano, otorgado cuando se encontraba navegando por aguas del Océano Pacífico el 26 de Julio de 1526. Sintiendo próxima su muerte, efectúa donaciones destinando concretamente un ducado de oro a la Ermita de San Prudentzio.

Se trata de un sencillo templo de planta cuadrada y muros de mampostería que adquirió su actual fisonomía a partir del siglo XVI. Su portada está protegida por un pórtico cuyo tejado descansa en cinco columnas de madera. Conserva algunos elementos arquitectónicos medievales con la portada gótica posteriormente remozada.

Las excavaciones arqueológicas emprendidas, han puesto de manifiesto que, a diferencia de otras muchas de origen medieval, la de San Prudentzio no constituyó en origen una iglesia que cumplía con las funciones parroquiales, sino que se trata de un Santuario que fue objeto de una gran devoción ya en época medio medieval. Esto queda corroborado por el descubrimiento en su interior de un tesoro compuesto por complementos de vestimenta militar y medieval como cinturones y correajes de cuero, hebillas de bronce y placas decorativas en bronce que presentan diversos motivos heráldicos que datan del siglo XII, procedente de ofrendas de las que fue objeto este tem-

plo. En su interior nos encontramos con la imagen esculpida de San Prudentzio y destaca una magnífica escultura gótica de una Virgen Sedente con el niño Jesús con una gran devoción por parte de las gentes de la zona. Su nombre «Ana Birgiña Sokorrokuazzi» (la Virgen del Socorro).

Un Santuario Milagrero

Un aspecto que llama la atención de la Ermita es el conjunto de creencias y rituales de sanación derivados de las prácticas devocionales que tenían lugar en época medieval e incluso en estos tiempos.

A los pies de la hornacina de la Virgen, se localiza un sillar que presenta en su centro una concavidad ocupada por un canto rodado. Los creyentes con dolores de cabeza restriegan el canto por la cabeza, y se considera que la fricción es un remedio. Las mujeres que han dado a luz, presentan a sus bebés y depositan ovillos de hilo en el altar para asegurar su salud. Son numerosas las personas que afirman haberse curado por la intercesión de San Prudentzio y Andra Mari.

Antiguamente, en época de crisis en la pesca de bajura, marchaban en rogativas hasta la Ermita de San Prudentzio y al día siguiente encontraban de sus redes colmadas de pescado. Los balleneros también la tenían muy presente. El día de la fiesta, el 28 de abril, llegan cientos de peregrinos.

Una ermita sanadora en un bello paraje. Humboldt (Padre de la geografía moderna) en un viaje que hizo por estas tierras, dijo: «El camino sobre el monte que separa Getaria y Zarauz es uno de los más agradables y románticos que se pueda pensar». Con buen tiempo hay una inmensa vista que va desde Bermeo hasta Baiona.

El teatro maldito

Sobre el Teatro Romea de la ciudad de Murcia recae una maldición que se remonta al siglo XIX.

Adolfo Fidalgo Villanueva

«Cuna del arte y del saber es mi ciudad», proclaman orgullosos los murcianos y a fuer de ser sinceros, creo que no exageran. Fundada por Abderramán II en el año 825, sobre un asentamiento romano a la vega del río Segura, hoy es una bella ciudad, moderna, fértil y sabia. Su centro histórico está lleno de plazas y edificios nobles, con fachadas barrocas, en muchos casos con interiores tardo góticos, y hasta una iglesia templaria.

Entre toda esta abundancia quiero referirme a un edificio neoclásico que se halla en el centro de su casco histórico y que cuenta con una leyenda que lo hace especial. Se trata del Teatro Romea, llamado así en memoria de Julián Romea destacado actor murciano de la época. Inaugurado en 1862 por Isabel II, se conoció al principio como Teatro de los Infantes.

Cuenta la leyenda que el solar sobre el que se edificó, constituía el camposanto de un convento de frailes Dominicos que se encontraba en frente. Al parecer, desde su celda, un anciano fraile con las facultades algo perturbadas, imprecaba a los trabajadores que sacaban los restos de sus excompañeros para adecuar el solar y les lanzó una maldición sobre el edificio.

Profetizó que habría un incendio que destruiría el teatro aunque no habría víctimas y que debería ser considerado un primer aviso. Así mismo, anunció que, si se reconstruía el teatro, este sufriría un segundo incendio, en el que habría una víctima mortal, aunque sería por un error propio, lo que debería ser tomado como un segundo aviso. Por último, el fraile dominico agoró que, si insistían de nuevo en una nueva reconstrucción del edificio, se produciría un tercer incendio con el aforo totalmente ocupado y en él morirían todos los presentes.



Patio de butacas desde el escenario.

Pedro J. Pacheco.

El teatro sufrió un incendio en 1871, sin víctimas, cumpliéndose así la primera parte de la profecía. En 1899, se produjo un segundo incendio, en el que hubo una víctima, que cuando estaban desalojando el local se volvió a recoger una chaqueta olvidada, que estrenaba ese día y fue pasto de las llamas.

Se cumplía inexorablemente la segunda parte de la maldición. A día de hoy el tercer incendio no se ha producido. «Todavía», dicen algunos fervorosos creyentes del augurio. «Crear en esas cosas es una tonte-

ría», arguyen otros, y más con las medidas de seguridad que se han incorporado.

También los hay que confían en la precaución que observaron los arquitectos en la última reconstrucción. Al prever una localidad diferente a las demás, la dejaron totalmente tapizada de negro y en ningún caso sale a la venta, lo que impide que el aforo completo sea vendido. Esta localidad está casualmente situada tras una columna, y desde ella no se ve el escenario.

«Se non é vero é ben trovato».



Tradición chocolatera

Antiguas confiterías de Vitoria gozan de una amplia tradición chocolatera artesanal.

Alberto de Pablo Manzano

En tabletas, con leche, negro, en bombones, a la taza con churros... Hablamos del chocolate, un alimento vinculado a la cultura de Euskadi, siendo Vitoria-Gasteiz una de las ciudades más importantes en la historia y presente del chocolate. Les traigo hoy testimonio de cuatro antiguas marcas de chocolate de Vitoria-Gasteiz, tristemente desaparecidas pero registradas en la memoria del paladar alavés.

Pero antes hagamos una breve introducción al origen del chocolate en España y en Euskadi. Fue Hernán Cortés hacia 1542 quien envió el primer cargamento de cacao a España. La popularidad de la bebida se extendió por el país, al principio entre la realeza y las clases altas. En lo que se refiere a Euskadi y el país vasco francés también ha gozado de una amplia tradición chocolatera. Baiona figura dentro de la historia de este producto. Fueron los judíos quienes se instalaron llevando consigo la elaboración del chocolate, creando el famoso chocolate de Baiona. En 1727 se crea la Real Compañía Guipuzcoana de Caracas con el propósito de fletar sus propios barcos e importar el género a la península.

Al chocolate se le atribuyen efectos en el organismo: tranquilidad, euforia o felicidad. Está de acuerdo María Puy Portillo (catedrática de Nutrición de la UPV/EHU y miembro del Centro de Investigación Biométrica Cibezobu): «El chocolate puede ejercer efectos beneficiosos sobre patologías cardiovasculares y la respuesta inmune».

Recordando las confiterías vitorianas desaparecidas, mostraremos algunas de las marcas más famosas: Hueto, Ezquerria, Gauna y Alberdi.

Recordarán la **Confitería Hueto** de la calle Postas, cerrada en 2007, y que con sus 180 años de historia era el comercio vitoriano más antiguo. Seis generaciones de la familia Hueto se dedicaron a endulzar los paladares alaveses desde que, en 1826, Hermenegildo Hueto recibiera del Ayuntamiento su confirmación como nuestro confitero, cerero y chocolatero. Antiguamente los oficios de la cerería y la confitería estaban relacionados ya que el mismo artesano era especialista en usar tanto la cera como la miel de abeja. Las especialidades de la confitería eran los alfonsinos, eran delicados bizcochos bañados en fondant, y los chocolates, duro, en tarta y bombones.

El mismo artesano era especialista en usar tanto la cera como la miel.

Chocolates Quintín Ruiz de Gauna. Establecida en 1840, esta casa llegó a la excelencia, tanto en el negocio de las velas como en el de las tabletas. En 1884 el Sr. Quintín anunciaba sus chocolates en prensa. Con puntos de venta en toda



El *Chocolate Pectoral* era una especialidad de la casa.

AMVG. E. Guinea. 1916. Stand de Chocolates Ezquerria.

España, Ruiz de Gauna llegó a imprimir su cartelería promocional y envoltorios en Francia. La fábrica estuvo en la esquina entre Manuel Iradier y Fueros, y después de Quintín estuvo al frente su hijo Moisés (desde 1924) y más tarde sus nietos, a partir de 1946 hasta que cerró en 1978.

Otra fábrica de chocolates que llevamos en la memoria es **Chocolates Ezquerria**. Cayetano, Pablo y Mauro Ezquerria Ruiz abrieron un ultramarinos en la calle Cercas Altas, y en 1910 comenzaron a especializarse en un curioso invento denominado *Chocolate Pectoral*, que fabricaban ellos mismos con cacao, malvavisco, canela y harina de arroz. El chocolate se les dio tan bien que en 1915 decidieron dedicarse exclusivamente a su elaboración. Ezquerria pasó a ser una marca popular en la provincia.

La publicidad les proporcionó una posibilidad que aprovecharon para triunfar en el mercado nacional. En 1925 se anunciaban en periódicos y revistas de Madrid con rimas originales, tales como: «Si pretendes, diligente, congraciarte con tu suegra, obséquala complaciente con CHOCOLATES EZQUERRA».

Cayetano Ezquerria adquirió plantaciones de cacao en Guinea Ecuatorial, en la isla de Fernando Poo donde estableció una factoría llamada *El Arbolito*. Una vez en Vitoria, se mezclaba con leche, azúcar, harina de trigo u otros ingredientes para conseguir diferentes productos, como el chocolate a la taza, tabletas de chocolate amargo, con leche, con almendras o avellanas, bombones y el famoso Cao Poo, un cacao soluble en cuyo bote destacaba un sonriente niño negrito. Sus tácticas de marketing apostaron por los álbumes de cromos, las promociones de menaje y los sorteos de entradas para ver los partidos del Alavés.

La **Confitería y Bombonería Alberdi** se encontraba en la calle San Prudencio 27. Esta prestigiosa casa fundada en el año 1875 se cerró en el año 2007, desapareciendo con ella un famoso dulce: *los licores Espetxekos*, unos bombones con licor. Otros dulces muy famosos fueron la pantxineta de chocolate o sus tartas.

La ciudad conserva varias pastelerías históricas que elaboran unos chocolates excepcionales, como son: Goya, La Peña Dulce y Sosoaga.

La **Confitería Luis López de Sosoaga** se fundó en el año 1868. En 1866 Antonio López de Sosoaga abrió su primer local en la calle Portal

del Rey. En 1900 abrieron la tienda en la calle Diputación. Luis M^a López de Sosoaga, bisnieto del fundador, expandió el negocio. Ha recibido distinciones como el Celedón de Oro en 1998 o la distinción como Cofrade de Honor de la Patata Alavesa, contribuyendo al reconocimiento de la pastelería a nivel nacional. Como especialidades de chocolates elabora el pastel de Vitoria, las patatas de chocolate, las palmeras y las tartas.

Fundada en 1886, **Goya** es una confitería artesanal. Manuel Goya abrió su primer establecimiento en la calle Mateo de Moraza. Su hijo Saturnino Goya trasladó el obrador y tienda a la calle Eduardo Dato. En la década de 1920 creó los bombones *Vasquitos* y *Neskitas*, a los que se fueron añadiendo otras delicias como las trufas y las frutas vascas con chocolate. Al contraer matrimonio José Goya Mendizabal y Teresa García Ugalde, se fusionan las pastelerías Goya y García, incorporándose la tienda de la calle Eduardo Dato número 20.

En la **Confitería La Peña Dulce** siempre han tenido claro que parte del secreto de la felicidad están en tomar un dulce artesano con excelente materia prima. En 1939 abrieron la confitería en el Casco Medieval (calle Correría nº 124). Entre sus numerosas especialidades está su obrador de chocolate Chokoreeto, donde crean diferentes tipos de bombones, los caracoles de San Prudencio, la tableta de chocolate con la forma del Casco Medieval o los huevos de Pascua, casas de chocolate y sus famosas trufas.

Euskal Gozogileak elaboró en chocolate el *Guernica* de Picasso.

Curiosidades

La Federación Vasca de Gastronomía Dulce Euskal Gozogileak elaboró el cuadro *Guernica* de Picasso con chocolate a tamaño natural, utilizando más de 400 kgs de chocolate blanco, con leche y negro. En el año 1700 éramos los vascos los que más chocolate consumíamos de Europa. El chocolate podría acabarse en el año 2050 debido al aumento de la temperatura. En nuestro país consumimos 3,5 kgs de chocolate por persona al año, lejos de los suizos que consumen 8 kilos.

Arcilla y otaka

A orillas del pantano de Urrúnaga, una mirada al antiguo oficio de la alfarería con la esperanza de que no desaparezca.

José Luis Ortiz de Zárate Castañares

En el barrio de Ollerías de Elosu se encuentra del Museo de Alfarería Vasca, dentro de un edificio que data del año 1711.

La historia del museo comienza en el año 1980, cuando Blanka Gómez de Segura, casada y con dos hijas pequeñas, se trasladaba a diario desde la localidad vizcaína de Markina hasta Ollerías, con el propósito de aprender el oficio de alfarera y recuperar ese patrimonio cultural que es el conocimiento de la profesión a todos los niveles.

En ese momento, el oficio se había perdido, pero el conocimiento pervivía en los últimos alfareros. Al principio se ayudó de unas becas de la Diputación Foral de Bizkaia para la recuperación de oficios antiguos. Así, entró en contacto con José Ortiz de Zárate, de Ollerías, con quien aprendió los secretos de esta actividad y a quien, más tarde, compró el edificio de la antigua alfarería, muy deteriorado, pero que mantenía el horno. Tras las obras de rehabilitación del conjunto, comenzó su proyecto de hogar-museo-taller, en 1993.

La colección recoge los últimos 500 años de la cerámica vasca.

En aquella época hubo un auge de museos de esas características en Álava, y hoy es uno de los pocos que sobreviven. A lo largo de estos treinta años, miles de visitantes han pasado por el museo; a la vez, haciendo equipo, se han formado en el oficio un número elevado de entusiastas.

En la actualidad, el museo mantiene un acuerdo desde hace diez años con la UPV/EHU, además de con diseñadores, cocineros y artistas, también con alumnos de Bellas Artes que han hecho prácticas, tesis doctorales y másteres en Cerámica e Historia. De igual manera, colabora con la Sociedad de Ciencias Aranzadi. Lo último en este sentido es un proyecto para el treinta aniversario del museo, que se celebra este año, conjuntamente con la UPV/EHU y arqueólogos del GPAC, para realizar una excavación junto al edificio, y a la vez enterrar allí una cápsula del tiempo con documentos de personas e instituciones que, de alguna manera, hayan tenido alguna relación con el mismo. Pasados treinta años se desenterrará la cápsula.

En la sala museo

El interior del museo muestra una colección del Gobierno Vasco que recoge los últimos 500 años de la historia de la cerámica vasca.

Comienza el recorrido con un mapa explicativo de la multitud de alfarerías que hubo en el País Vas-

co. A continuación, se ve un torno de madera para ser accionado con el pie, y a partir de ahí las diferentes vasijas están agrupadas en espacios según su uso.

Así, en primer lugar, están las ollas, piezas con las que se cocinaba en contacto directo con el fuego, hechas de arcilla refractaria, procedían de Zamora. Después, se ve la vajilla de uso diario, sin adornos, y platos hondos para compartir la comida en el centro de la mesa. Siguen piezas de uso religioso y algunas más ornamentales, a la vez que las jarras de diversos tipos: para txakoli, para vino tinto, para agua y leche, para sidra... y otras jarras de diferentes tamaños, incluso una de medida: la azumbre (2 litros).

En el espacio contiguo están las destinadas a la matanza (barreños) y a la conservación de las carnes, chorizos, etc. (tinajas y tarros con tapa). Espacio especial es el destinado a las vasijas para agua, como son los cántaros para colocar en alforjas, jarros y pedarras o pegarras, recipientes de 10 a 15 litros de capacidad que portaban las mujeres sobre la cabeza, y que son las piezas más características de la alfarería vasca. Después de diversas piezas como orinales, bacinetas, recipientes para ordeñar o bebederos para aves, se muestran otras destinadas a la construcción, que eran elaboradas por trabajadores temporeros venidos de Asturias (tubos, ladrillos y tejas). Acompañando a la exposición, una proyección visual de José Ortiz de Zárate torneando unas jarras a los 85 años de edad, es el colofón al recorrido por el museo.

En el obrador

Como parte final, ya en el obrador, Blanka explica, a la vez que elabora unas piezas en el torno, algunas curiosidades del oficio.

La primera, referida a la arcilla, desde la extracción de los torriones, pasando por su molido, mezclado con agua, filtrado, desecado y amasado, para así poder ser utilizada. Cada porción de arcilla que se coloca en el torno se denomina «pella» y de su manipulación surgirán las diferentes piezas que, después de secarse completamente, pasarán al horno, donde se producirá una primera cocción; después se bañan en esmalte y vuelven al horno para una segunda cocción (en la alfarería tradicional solamente se hacía una cocción con el esmalte ya incorporado).



Junto a la boca del horno.

La Voz.

En segundo lugar, se refiere al esmalte. Su origen tiene una motivación higiénica para cubrir el poro de la arcilla y así, impermeabilizándola, favorecer su limpieza. Del siglo XIII al XV, el esmalte es incoloro, conseguido a partir de arena de sílice a la que se le añade plomo y que cristaliza por efecto del calor. A partir del siglo XV se empieza a usar el esmalte blanco, añadiendo estaño al incoloro; al principio era sólo para la gente de mayor poder adquisitivo, luego se generaliza. El plomo provenía de Linares y el estaño de Inglaterra. Ahora Blanka no utiliza plomo por ser muy nocivo para la salud.

El horno de Ollerías se encendió por última vez en el año 1958.

Por último, habla del horno, catalogado como Monumento Histórico, que se encendió por última vez en 1958, debido a que en ese año se llenó el pantano de Urrúnaga y ocupó los yacimientos de arcilla y también a que otros materiales, como el vidrio y el plástico, iban desplazando a la cerámica. En este horno, de nueve metros de altura, se cocían 8.000 piezas a la vez, colocadas en sucesivos pisos, en una auténtica obra de arquitectura. Bajo el suelo del horno está la cámara de combustión, abovedada, en la que se introducían ocho carros de árgoma u otaka, un arbusito resinoso de gran poder calorífico que deja poco residuo. Una vez alcanzada la temperatura necesaria (hasta 1.000° C), se dejaba enfriar y se procedía a su vaciado.

El reto ahora para Blanka es, además de seguir manteniendo vivo el oficio y su conocimiento, continuar su transmisión a las futuras generaciones.



Blanka elaborando un katilu durante la entrevista.

La Voz.