

# ANDADE

**Boletín informativo**



Redacción: Delegación en Canarias de ANDADE

Dirección: MARIANO AYALA

**Numero 47**

**1ª quincena, junio 2014**

**SANIDAD**

**NACIONAL**

**INTERNACIONAL**

**DEPORTE**

**FOTO DEL DIA**

**CURIOSIDADES**

**OTROS**

**PARTICIPACION**

**MÁS NOTICIAS EN  
[WWW.ANDADE.ES](http://WWW.ANDADE.ES)**



## A pedales contra el cáncer infantil

Cuando se trata de ayudar a quien lo pasa mal no existen barreras sociales, limitaciones físicas o prejuicios por la edad. No importa si el padre tiene que empujar a su hijo de tres años porque este aún no llega a los pedales, si se tienen prótesis por piernas o si las secuelas de dos tumores aún están presentes en el cuerpo -que no en el espíritu- porque la ocasión lo merece. Ataviados con cascos, rodilleras -y coderas los más temerosos- y deportivas pedalean por los alrededores del Auditorio Alfredo Kraus y la playa de Las Canteras, para aportar



su granito de arena y apoyo a quienes cada día luchan por salir adelante entre hospitales y tratamientos. No hay ganadores, ni tampoco perdedores porque el fin de los 250 participantes de la segunda marcha ciclista solidaria es aún mucho mayor: recaudar fondos para el desarrollo de la investigación clínica contra el cáncer infantil, así como ayudar a los familiares de los pequeños enfermos.



"Cada año se diagnostican 75 casos nuevos de tumores en niños en Canarias", cuenta el doctor Kishore Melwani, oncólogo pediátrico del Hospital Materno Infantil. Por ellos la Fundación de la Sociedad Española de Hematología y Oncología Pediátrica (Sehop) organiza este tipo de eventos que contribuyen a los avances médicos. "El dinero que se recaude se destina a la investigación, pero también a ayudar a las familias en aspectos sociales, como pueden ser desplazamientos o alojamientos, y por supuesto, también psicológicos".

Mariano Ayala es otro luchador. En 2009, una negligencia médica le hizo perder las piernas de rodilla para abajo y los dedos de las manos. Con mayores dificultades que aquellos que conservan a la perfección todas sus extremidades y con un humor envidiable, estrena su nuevo triciclo por los niños enfermos de cáncer. "Siempre que puedo participo en este tipo de eventos". Él sabe muy bien lo importante que es que alguien contribuya, con cualquier tipo de gesto o actividad, a la pronta asimilación y recuperación.



A esta marcha solidaria asistió, con su nueva tricicleta, el director de esta revista, tan solidario con los que sufren, como siempre. No llegó el primero, ni el quinto, pero para él fue como si le hubiesen dado la medalla

de oro, puesto que solo se acordaba de aquellos niños, que había visto en alguna de las ocasiones que fue a visitar a los amputados de la segunda planta del Hospital Universitario Doctor Negrín de Las Palmas de Gran Canaria.



Al final de la marcha ciclista fue entrevistado por la reportera del diario La Provincia, que reproducimos aquí brevemente:

## **SANIDAD**

### **Lavarse las manos, un seguro de vida**

Un gesto tan sencillo y cotidiano como lavarse las manos salva vidas, todos los años, en los hospitales de Galicia. La tasa de prevalencia de la infección nosocomial es del 7,28% en la comunidad gallega, es decir, más de siete de cada cien enfermos hospitalizados contraen infecciones durante su estancia en los centros sanitarios. Con motivo del Día Mundial del Lavado de Manos, que se conmemoró ayer, autoridades sanitarias y expertos incidieron en la trascendencia de un lavado correcto para limitar esas infecciones, una batalla que poco a poco va ganando Galicia. Y es que, tal y como destacó la conselleira de Sanidade, Rocío Mosquera, la prevalencia de las nosocomiales bajó más de un punto porcentual en cinco años, pasando del 8,68% del 2008 al 7,28% de 2013. Un porcentaje ligeramente superior al del conjunto de España, del 7,19%, según los datos oficiales.

Mosquera, quien visitó la mesa informativa sobre el lavado de manos del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago (CHUS) -en el Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña (Chuc) se repartieron soluciones de base alcohólica- hizo hincapié en la importancia de tener "una buena metodología" a ese respecto, tanto por parte de los profesionales del sistema sanitario, como por parte de los cuidadores de enfermos en casa. La titular de Sanidade pidió a todos "que se laven la manos", y recordó que hay vídeos y programas formativos que explican cómo hacerlo correctamente.



La conselleira también valoró la implantación en la comunidad gallega de la Estrategia para la Mejora de la Higiene de las Manos impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que ha logrado extender la presencia de preparados de base alcohólica a la práctica totalidad de las habitaciones de los hospitales del Servizo Galego de Saúde (Sergas), frente al 54% de 2009.

Según los datos aportados por la Consellería de Sanidade, el consumo de productos de base alcohólica para la higiene de manos fue de 11 litros por cada mil estancias en 2009, y pasó a 14,2 litros en 2013, mientras que en todas las UCI se consumen ese tipo de preparados.

Desde Sanidade advierten, además, que las infecciones nosocomiales se traducen en la prolongación de las estancias hospitalarias y, por tanto, en un incremento de los costes para la sanidad pública.

El especialista del Servicio de Medicina Preventiva del Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña (Chuac) José Manuel Suárez explica que el principal vehículo de transmisión de las infecciones en los hospitales son las manos de los propios trabajadores. "La higiene es una medida barata, sencilla y eficaz", subraya el doctor Suárez, quien aclara que el problema no está en que los sanitarios no se laven las manos, sino en que no siempre lo hacen de la manera correcta. "Es fundamental que interioricen esa rutina, y que se laven las manos en todos los momentos indicados: antes y después de ver a un paciente, antes de realizar una técnica aséptica y después del contacto con fluidos o con el entorno del enfermo, aunque no lo lleguen a tocar", señala el médico.

Suárez destaca que, aunque el Chuac es un complejo hospitalario de tercer nivel, con 1.400 camas y una gran carga asistencial, registra una prevalencia de infecciones nosocomiales del 7,1%, inferior a la media de los grandes hospitales españoles (8,5%), y también a las del conjunto de Galicia y España. "Las campañas de sensibilización desarrolladas en los últimos seis años están dando sus frutos", recalca el especialista, quien apunta que las infecciones más frecuentes en el complejo hospitalario coruñés son las urinarias asociadas a los sondajes y las de localización quirúrgica.

**AOE**

Avda. Medina del Campo, 19  
Tel. y Fax 983 23 36 08  
Tel. 983 01 36 33  
47014 VALLADOLID  
[gerencia@ortopediavidal.es](mailto:gerencia@ortopediavidal.es)  
[www.ortopediaarturoeyries.com](http://www.ortopediaarturoeyries.com)  
facebook

**HORARIO:**  
DE 9:00 a 14:00 horas  
DE 16:30 a 20:00 horas  
SABADOS CERRADO

**ORTOPEDIA ARTURO EYRIES, S.L.**  
(FRENTE AL AMBULATORIO)

*Nuevo enfoque en la protézización en la ortopedia*  
**ARTURO EYRIES**

- Valoración y confección de encajes de prueba gratuita (según casos)
- Prueba gratuita de componentes protésicos (pies y rodilla) de los mejores fabricantes de prótesis: Otto Bock, Medi, Ossür, Endolite, etc.
- Alquiler de material
- Fabricación a medida de plantillas y aparatos
- Arreglo de sillas eléctricas
- Ayudas técnicas

## En 2025 podría haber en el mundo 588 millones de personas con hipertensión



La Sociedad Internacional de Hipertensión (ISH, en sus siglas en inglés) calcula que el envejecimiento de la población, la obesidad y el sedentarismo podrían contribuir a elevar la prevalencia de la hipertensión arterial, y calcula que en 2025 podría haber en el mundo unos 588 millones de euros de hipertensos.

Así se desprende del libro 'Hipertensión arterial 2020', en el que participaron expertos de la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (SEH-LELHA), que recuerdan que en España afecta a cerca del 40 por ciento de la población adulta.

Además, recuerdan, este porcentaje se incrementa hasta el 85 por ciento al hablar de población mayor de 65 años. Y entre los menores de 18 años, la prevalencia está ya entre el 3,5 y el 5 por ciento, lo que hace que tengan un mayor riesgo cardiovascular de adultos.

Ante estos datos, la SEH-LELHA ha hecho un llamamiento a la necesidad de realizar controles periódicos de presión arterial y al seguimiento de un estilo de vida saludable como mejor fórmula para la prevención de riesgos cardiovasculares. "A mayor presión arterial, mayor es la probabilidad de sufrir un infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, ictus o enfermedad renal", alerta su presidenta, Nieves Martell.

No en vano, el antecedente de presión arterial está presente en ocho de cada diez casos de insuficiencia cardíaca y el 90 por ciento de los pacientes que han sufrido un ictus son hipertensos. Por ello, los especialistas indican que es esencial que el paciente esté informado sobre su enfermedad y sobre el tratamiento que debe seguir en cada caso, ya que es una enfermedad que puede conllevar a otras patologías más serias; y aconsejan realizar controles periódicos de la presión arterial por su gran utilidad en la práctica clínica en la detección, diagnóstico y control evolutivo de la hipertensión arterial.

## Quema grasa y gasta muchas calorías (moviéndote a diario en bicicleta)



Según **British Cycling**, el organismo rector del ciclismo de Reino Unido internacionalmente reconocido, al menos **2 millones de personas usan la bici una vez a la semana** (un aumento de unas 200.000 personas desde 2012). Para las mujeres en particular se ha convertido en el deporte del momento, con un aumento de 63.000 mujeres ciclistas en 12 meses. Son, por supuesto, cifras británicas —aquí no se poseen datos tan exactos— pero ciertos hechos, como el aumento de sistemas de préstamo de bicicletas en no pocas ciudades, nos hacen pensar que también en España es una actividad en alza. En Valladolid o Sevilla, dos ciudades que por su planicie y su tamaño se adecuan a ello, **se han instalado**

en los últimos años sistemas de préstamo y alquiler de bicis para recorrer la ciudad más fácilmente y, además, más saludablemente.

Y este último dato parece ser clave en el aumento de la práctica de esta actividad. No es difícil sentirse atraído por ella, ya que el ciclismo es un modo estupendo de ponerse en forma, además de **un veloz y barato medio de transporte**.



Beneficioso para la actividad cardiovascular, el ciclismo pone los músculos principales de la parte inferior del cuerpo en movimiento, por lo que es infalible a la hora de tonificar el trasero y las piernas.

El número de calorías que se queman depende de la distancia recorrida y el esfuerzo destinado, así como de la velocidad, el viento y la pendiente. Pero incluso en una ruta plana y estándar **se queman unas 180 calorías por hora**. Añade esfuerzo y alguna cuesta y quemarás hasta 400 calorías por hora.

Además, para aquellas personas que sufren de molestias o lesiones en las articulaciones, la bicicleta es mucho mejor que otras actividades de mayor impacto. No es sorprendente que el mayor aumento de usuarios se haya dado entre las personas que superan los 40 años.

Además, para aquellas personas que sufren de molestias o lesiones en las articulaciones, la bicicleta es mucho mejor que otras actividades de mayor impacto. No es sorprendente que el mayor aumento de usuarios se haya dado entre las personas que superan los 40 años.

### **Algunos estudios relacionados**

Algunos investigadores de la University of California descubrieron que los hombres y mujeres de mediana edad que montaban en bici o nadaban tenían **menos posibilidades de sufrir daños en el cartílago y los ligamentos** que aquellos que corrían o practicaban actividades en las que es necesario saltar, como el aerobio. Los ciclistas eran, pues, menos tendentes a padecer osteoartritis, una enfermedad que desgasta las articulaciones, produciendo dolor y agarrotamiento.

Pero no son estos los únicos beneficios. Un estudio realizado con 10.000 concluyó que las personas que montaban en bici tan sólo 32 kilómetros a la semana **reducían el riesgo de enfermedades cardiacas hasta un 50%**.

Por su parte, ciertos investigadores en India han descubierto recientemente que la gente que va al trabajo en bicicleta o andando tienen **menos probabilidades de padecer sobrepeso, diabetes o una elevada tensión**.

Parece claro, pues, que los beneficios de la bicicleta son innumerables, ¿cómo podemos dedicarnos a ella correctamente?

## ¿Cómo mejorar como ciclista?

Se desee una actividad peatonal, urbana, de intensidad baja, o una maratoniada y esforzada carrera en bici, **Matt Roberts**, entrenador personal británico, ofrece una serie de consejos y actitudes que debemos seguir si queremos mejorar nuestro rendimiento.

### 1. Tonifica tus piernas

Incluir una cuesta o varias en tu ruta al menos una vez a la semana te fortalecerá y aumentará la tonificación de piernas y trasero. En las pendientes más pronunciadas probablemente tengas que ponerte de pie sobre los pedales, lo que **proyecta más peso en los músculos de las piernas y te hace trabajar más duro**. Además, usarás un 10% más de energía y aumentarás la frecuencia cardíaca en un 5 o un 10%. Paulatinamente, intenta los *Sprint* en las cuestas: la tonificación será completa.



### 2. Desarrolla tu resistencia

**Un paseo frecuente de una hora** o más debe ser el inicio de tu ciclo de *fitness* ciclista. Desarrollará tu aguante y hará más eficiente tu cuerpo en lo que respecta al uso de sus fuentes de energía. Poco a poco, te cansarás cada vez más tarde y podrás continuar durante más tiempo. Con este método, además, aumentarán tus posibilidades de perder peso.

### 3. Quema grasa

Añadir ráfagas de velocidad es una excelente manera de mejorar tu estado físico general y quemar grasa. Se puede practicar en interior o exterior, con resultados muy efectivos.

Un estudio de la Universidad de Copenhague concluyó que los sujetos que añadían seis o doce *sprints* de 30 segundos a su rutina básica mejoraban sus marcas después de seis semanas de entrenamiento. Otros estudios han demostrado que sólo **seis sesiones de cuatro a siete sprints de 30 segundos** (con cuatro minutos de recuperación entre ellos) pueden ser tan efectivos para el sistema cardiovascular como una hora de aeróbic a intensidad moderada.

### 4. Fortalece tu abdomen

La mayor parte de la energía que empleamos para pedalear y mantener el equilibrio en una bicicleta viene de **los músculos centrales del cuerpo**, que envuelven la zona abdominal como un corsé. Cuanta menos energía destine el cuerpo a mantener la posición vertical, más puede destinar al pedaleo, donde hallará los verdaderos beneficios del ciclismo. Por eso, si aún estamos en baja forma, unos abdominales previos pueden ayudar a sacar el mayor rendimiento a montar en bici.

# ottobock.

## **El Valedor critica a la Xunta por evitar informar sobre la accesibilidad del bus**

"La Consellería de Medio Ambiente, Territorio e Infraestructuras persiste en su actitud de no enviar la información requerida a pesar de que la hemos demandado en dos ocasiones y hasta nos pusimos en contacto telefónico con ese órgano para urgir el envío del informe". El Valedor do Pobo manifestaba con estas palabras su malestar a un usuario de Coirós con discapacidad motriz que presentó una queja por los obstáculos para utilizar el autobús interurbano de Betanzos por la carencia de asientos adaptados.



La institución encargada de velar por los derechos de la ciudadanía remitió un escrito a este vecino en el que le explica que se han visto obligados a recordar a la Dirección Xeral de Mobilidade "su deber de colaborar en el rápido esclarecimiento de la situación". "En el caso de persistir en esta actitud procederemos a realizar una advertencia sobre sus consecuencias legales", avanzaba el Valedor en funciones, José Julio Fernández en su misiva del pasado 24 de abril.

Su versión contrasta con la que había ofrecido días atrás a este diario la Consellería de Infraestructuras. Al ser consultado la pasada semana sobre la queja de este usuario, el departamento autonómico sostuvo que la última reclamación recibida por los problemas de accesibilidad en el transporte interurbano en Betanzos se remontaba a 2013 y que ya había remitido un escrito a la concesionaria, Arriva, para que tomase las medidas oportunas. Los vecinos con problemas de movilidad, arropados por residentes y políticos de Betanzos, se concentraron recientemente en protesta por las barreras que presenta este servicio público. Denuncian que aún aquellos con el distintivo de transporte accesible les deniegan la entrada por llevar las sillas ocupadas con asientos y les obligan a requerir el servicio dos o tres días antes. El Concello de Betanzos anunció que presentará un escrito ante la Xunta para que tome medidas. El Ayuntamiento se ha comprometido también a eliminar las barreras de los edificios públicos, como el Liceo, tras sendas mociones presentadas en el último pleno por nacionalistas y populares.

## **Los empresarios analizan la contratación de discapacitados y la accesibilidad como ventaja competitiva**



El encuentro fue inaugurado por el presidente de la Comisión de Responsabilidad Social Empresarial de CEOE, Juan Pablo Lázaro, y el vicepresidente ejecutivo de Fundación ONCE, Alberto Durán.

En el transcurso de la jornada el director de Estrategia y Desarrollo de CEOE, Manuel Echanove, presentó 'España compite', una iniciativa de la confederación para impulsar el crecimiento empresarial en España. En su opinión, tanto la accesibilidad como la inclusión de personas con discapacidad en la empresa pueden ser ventajas competitivas, “no solo hacia fuera sino también hacia dentro de la compañía por el impacto que tiene en el clima laboral y de volver a poner a las personas en el centro de las organizaciones”.

Para el vicepresidente ejecutivo de Fundación ONCE, Alberto Durán, las personas con discapacidad “aportan talento y una diversidad y un conocimiento diferente de la sociedad”. Además, la accesibilidad universal representa “un elemento fundamental para que las empresas puedan competir en sectores como el turismo y el transporte”.



Según el director general de FSC Inserta, la entidad de Fundación ONCE para la formación y el empleo de las personas con discapacidad, Francisco Botía, en esta jornada del Foro Inserta Responsable “hemos sumado toda la experiencia de las empresas Inserta que desde hace años contratan a personas con discapacidad y hemos visto cómo esa contratación y la aplicación del concepto de accesibilidad universal en sus empresas son elementos que mejoran la competitividad”.

El Foro Inserta Responsable de Fundación ONCE es una plataforma de trabajo en red e innovación social que posibilita compartir prácticas, herramientas y experiencias que favorezcan el eficaz desarrollo de las políticas de RSE-D. Cofinanciado por el Fondo Social Europeo, el Foro está integrado por más de 70 empresas 9 entidades líderes en su sector.

## **El CERMI Canarias presentó la solicitud de creación de la Comisión de Discapacidad en el Parlamento Canario**



El CERMI Canarias considera necesaria la creación de una comisión permanente de discapacidad en el Parlamento de Canarias ante la que comparezcan todos los miembros del Gobierno para adaptar su actuación, normativas y planes a las necesidades de las personas con discapacidad.

**cermi.es** semanal  
el periódico de la discapacidad

El objeto principal de la creación de esta Comisión es poner en marcha un instrumento institucional en el Parlamento Canario que sirva de foro de estudio y debate para el seguimiento de políticas relativas a la discapacidad y de la elaboración de las nuevas

propuestas a favor de las personas con discapacidad en Canarias, en el marco de la Convención Internacional de los derechos de las personas con discapacidad.

## **El SCE pone en marcha medidas para que las personas con discapacidad mantengan su empleo**

**EL DÍA**es

El Servicio Canario de Empleo (SCE) pone en marcha medidas de inserción laboral para que personas en situación de discapacidad puedan mantener su empleo, y un ejemplo de ello son los Centros Especiales de Empleo que hay en Canarias.

Así lo ha explicado hoy en comisión parlamentaria de Empleo la consejera de Empleo, Industria y Comercio del Gobierno de Canarias, Francisca Luengo, quien ha destacado “el apoyo decisivo y total de este Gobierno con los más desfavorecidos en este ámbito laboral, sin el cual sería muy difícil su inserción laboral”.

Luengo ha explicado que los Centros Especiales de Empleo “son empresas, públicas o privadas, con o sin ánimo de lucro, cuyo objetivo principal es proporcionar a los trabajadores con discapacidad la realización de un trabajo productivo y remunerado, adecuado a sus características personales y que facilite su integración en el mercado ordinario de trabajo; en estas empresas, al menos el 70 por ciento de la plantilla han de ser trabajadores con discapacidad”.



Durante 2013, el Servicio Canario de Empleo ha concedido subvenciones a los Centros Especiales de Empleo para ayudar al mantenimiento de puestos de trabajo. Con estas subvenciones se cubre el coste salarial, en concreto, el 50% del salario mínimo interprofesional. El otro 50% lo asume el propio Centro Especial de Empleo. Las cuotas de la

Seguridad Social están bonificadas por la Seguridad Social.

Un total de 1.611 personas con discapacidad han conseguido mantener un empleo durante 2013 gracias al apoyo de las medidas puestas en marcha por el SCE.

“El grado de discapacidad de una persona es uno de los principales condicionantes, ya que a mayor grado de discapacidad, menores son las opciones para integrarse en el mercado

laboral. También son un obstáculo los prejuicios sociales que aún hoy en día se mantienen a la hora de incorporar a una persona con discapacidad en las plantillas de las empresas. Por eso es necesario que se articulen medidas específicas para garantizar el acceso de estas personas a una vida laboral digna, que les permita vivir de su propio trabajo y avanzar en su plena integración social”.

La consejera ha destacado que el Servicio Canario de Empleo “contribuye a hacer esto posible a través de diversas acciones, tanto en el mercado protegido como en el mercado de trabajo ordinario” y añade que “existe también un tipo de medidas alternativas en las que colaboramos con la Inspección de Trabajo y Seguridad Social”.

Destaca además que para este año 2014, el Programa Presupuestario denominado Integración laboral de las personas con especiales dificultades, contempla una inversión total de 9,6 millones de euros, lo que significa un aumento del 5,79% en relación con a la anualidad 2013. Se demuestra con cifras el apoyo del Gobierno canario a estos colectivos”.

Por último, la consejera ha detallado otras acciones que se llevan a cabo de forma paralela, como son las subvenciones al empleo autónomo de los discapacitados, que prevén incentivos de hasta 8.000 euros para desempleados con discapacidad, que tengan reconocido un grado de minusvalía igual o superior al 33%. Estas ayudas llegan hasta 10.000 euros en el caso de mujeres desempleadas con discapacidad. También el apoyo financiero cuyo objeto es reducir los intereses de los préstamos destinados a financiar las inversiones para la creación y puesta en marcha de la empresa.

En el ámbito de la economía social, se promueve la incorporación con carácter indefinido, como socios trabajadores, de desempleados y trabajadores en cooperativas y sociedades laborales.

Otra de las iniciativas que ejecuta el SCE se dirige a aquellas personas con discapacidad (33% o superior) que hayan obtenido el pago único de la prestación por desempleo (por su importe total) para constituirse como trabajadores autónomos o socios de una cooperativa o sociedad laboral. En estos casos, el SCE dispone de unas subvenciones por las que se abona el 50% de la cuota del régimen correspondiente a la Seguridad Social como trabajador autónomo.

### **Un hombre fabrica prótesis en Sudán para los más necesitados**

Daniel tenía 14 años cuando una bomba le arrancó los dos brazos. Se debatió durante días entre la vida y la muerte. Finalmente sobrevivió, pero perdió la esperanza. Sabía que la vida en Sudán no es sencilla y que, con una minusvalía, sobrevivir se convierte en un acto heroico.

Un día, Mick Ebeling, un ciudadano americano, vio la historia de Daniel en un periódico. Supo también que hay más de 50.000 casos como el suyo, consecuencia de una de las guerras más largas y sangrientas que han assolado África. Supo entonces lo que debía hacer. Su plan inicial era trasladarse hasta Siran, el pueblo de Daniel, para llevarle unas prótesis para los brazos. Pero ese solo fue el comienzo.

Mick decidió llevar a la aldea toda la tecnología necesaria para construir prótesis para que la población nativa pudiera seguir haciendo el trabajo una vez que se fuera. “Es sorprendente cómo aprendieron a manejar las máquinas cuando la mayoría nunca habían visto tan siquiera un ordenador. Ese es el potencial de la tecnología, que puede cambiar la vida de la gente”, explica Mick visiblemente emocionado en un vídeo que ha lanzado contando su experiencia.

“Yo tengo un proceso. Primero te comprometes y luego decides cómo vas a solucionar el problema. Desde el momento en el que leí la historia de Daniel supe lo que tenía que hacer. No puedes pensar que es muy malo, cerrar el ordenador e irte a dormir. Tienes que comprometerte”, mantiene convencido.

Así, Mick creó “Los laboratorios de lo no imposible” y habló con la compañía Intel para que donara la tecnología necesaria. La sección de impresiones 3D de la empresa se ofreció a colaborar activamente con el proyecto y en menos de dos años este americano ha conseguido cambiar la vida de cientos de personas en Sudán del Sur.

“No puedes ordenar las piezas de la vida de otra persona, pero es posible que devolviéndole la pieza que le falta, logre acomodar todas las piezas por sí mismo”, resume con sencillez.

## DEPORTE

### Kike y Zakarías tienen un sueño: crear el primer equipo de fútbol de amputados de España



Cuando tenía 6 años perdió la pierna izquierda al ser atropellado por un camión, pero su amor por el fútbol y su pasión por este deporte han hecho que ahora, con 31 años, pueda cumplir su mayor ilusión: formar parte del primer equipo nacional de amputados de España. Su nombre es José Enrique Corrales Bellido, conocido futbolísticamente como 'Kike'.

Nacido en Ceuta hace 31 años, la fatalidad hizo que con 6 años, cuando estaba jugando en la calle con unos amigos en la barriada del Polígono, un camión se cruzara en su camino.

Kike fue trasladado al hospital y aunque conservó la pierna, el accidente dejó muerto el nervio ciático, quedando impedido para la práctica del fútbol.

Sin poder federarse para jugar, este joven —casado y padre de una hija de 3 años— no ha renunciado nunca a su ilusión y, de hecho, llevar muletas no le ha imposibilitado jugar partidos con amigos.

La historia de Zakarías, un chaval de 19 años de Sant Joan les Fonts (Girona), que sufrió la amputación de una pierna cuando tenía 6 años por culpa de una enfermedad, le hizo ver "la luz al final del túnel". Zakarías acababa de contar que tenía la ilusión de crear el primer equipo de fútbol en España para amputados, basándose en la propia experiencia de los jóvenes de Sierra Leona —víctimas de las minas antipersonas— y meses después de proponerse esta meta está muy cerca de cumplir su sueño.

**vosseler**  
abogados  
[www.vosseler-abogados.com](http://www.vosseler-abogados.com)

Dirección Rambla Catalunya 98. Planta 6  
Sede central 08008 BARCELONA

Telefono 932 101 590  
Fax 932 852 167  
[vosseler@vosseler-abogados.com](mailto:vosseler@vosseler-abogados.com)

La difusión del reportaje despertó la atención de los familiares de José Enrique Corrales, quien se puso en contacto con Zakarías para trasladarse a tierras catalanas y reunirse con otras personas que tienen el mismo interés: formar un equipo de fútbol y demostrar que el deporte no entiende de barreras.



Ahora, Kike se desplazará de nuevo a Olot (Girona) para realizar una concentración de cinco días y participar en un torneo de fútbol-7 con otras asociaciones. "Es un sueño cumplido, estoy muy contento porque no me lo esperaba, al fin voy a poder sentirme jugador", dice.

Kike, que trabaja en una empresa municipal de aparcamientos, es hoy día el más feliz del mundo. "Desde pequeño siempre quería jugar al fútbol y hacer mi propio equipo y gracias a muchas ayudas, entre ellas la Federación de Fútbol de Ceuta, voy a cumplirlo". Ha solicitado la colaboración de la Federación de Fútbol de Ceuta para seguir un plan de entrenamiento y mejorar sus cualidades. "Jugar con muletas requiere una gran condición física, concentración y mucho talento, además de sacrificio", asegura. De este modo, todos los martes y jueves Kike se ejercita en un campo de césped artificial supervisando su trabajo Juan Manuel Alamillos, exjugador profesional y entrenador de la Escuela de Fútbol. "Después de tanto tiempo luchando ahora, con más ayudas, voy a convertir el sueño en realidad, por lo que agradezco el apoyo incondicional de mi familia, de mis amigos de la barriada con los que suelo jugar y de la Federación por su ayuda", cuenta.

## **La Adeac distingue al Monte Real por su atención a la discapacidad**

La Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (Adeac), que ayer anunció el listado de playas y puertos españoles con bandera azul, guardaba una sorpresa para el Monte Real Club de Yates de Bayona, al que además de distinguir con la enseña de calidad ha querido reconocer este año su trabajo en la eliminación de barreras arquitectónicas y su atención a las personas con discapacidad.

El bayonés es el único club náutico de España que ha recibido esta distinción especial, con la que Adeac premia el trabajo de integración social realizado desde el club con iniciativas como su Escuela de Vela Adaptada, que dispone

www.farodevigo.es  
**FARO DE VIGO**



de embarcaciones accesibles para que personas con discapacidad puedan practicar el deporte de la vela en igualdad de condiciones.

Los barcos adaptados, de cinco metros de eslora y un metro de manga, permiten a los tripulantes navegar sobre asientos ergonómicos desde los que tienen un acceso total al manejo de la embarcación, lo que les permite pasear, aprender y también competir.

La Escuela de Vela Adaptada nació en 2012 y desde su puesta en marcha, varias asociaciones de personas con discapacidad de la comarca han realizado actividades en el club, entre otras la asociación Encaixamos, los alumnos del Centro Juan María de Nigrán y la agrupación Aveláña de Gondomar.

En la actualidad, el Monte Real Club de Yates de Bayona organiza salidas al mar con personas con discapacidad de forma periódica.

## **Mila López debuta en un campeonato de**

### **España**

*La Voz de Galicia*.es

Mila López afronta su primera participación en un campeonato de España de ciclismo adaptado, en Ciudad Real. Lo hace «ilusionada y con esperanza de quedar un poquito bien» para «corresponder a las muchas personas» que le han ayudado a acudir a la cita.

Llega en un buen momento tras rebajar de manera considerable su tiempo en la media maratón de Vigo. «Mejoré mucho y ya sabemos cómo es Vigo. Aquí me beneficiará que sea llano, aunque un problema puede ser el calor», analiza.

Obviando eso, confía en sus posibilidades de éxito. «Es mi primera experiencia, pero he visto los tiempos que suelen hacer y creo que puedo quedar bien».

Conseguir que su presencia sea una realidad ha supuesto una odisea en muchos sentidos. «Por mis condiciones físicas, en coche era un palizón. La única opción era el tren», explica. Y añade que hubo problemas para adquirir el billete y gestionar el viaje, aunque al final pudo solventarlos y ayer ya se encontraba en su destino tras un duro viaje. Le faltaba su bici. «La tendré aquí gracias a la Fundación Seur. Me la envían a casa de un chico de la organización que se ha portado muy bien», destaca. La recibirá en una caja hecha a medida por la empresa en la que trabaja y que espera que le quede para futuras ocasiones. La lista de agradecimientos también incluye al Amfiv. «Económicamente me han ayudado mucho, en especial su presidente, Pablo Beiro», agradece.

Mila espera que esta sea la primera de muchas participaciones fuera de Galicia. «Las carreras populares están bien, pero se enfocan de otra manera», explica. La distancia es



un obstáculo importante para acudir a campeonatos como el de este fin de semana, que no se organizan en la comunidad. Pero lo ha salvado y quiere servir de ejemplo. «Me gustaría animar a la gente, que vea que si yo estoy aquí es porque se puede. Y, de paso, a ver si una gallega triunfa en el Día de las Letras».

## LA FOTO DEL DIA



## LA FRASE DEL DIA

*No hablar de los problemas  
no hace que desaparezcan*



■ **Dirección**  
Travesía Vuelta del Castillo, 1 bajo  
31001 Pamplona (Navarra)  
  
Tel.: 948 19 89 71  
Fax: 948 25 85 77



Email: [iton@iton.es](mailto:iton@iton.es)

■ **GPS**  
42° 48' 42" N  
1° 39' 16" W

## // Iton

Llega a Navarra para implantar nuevas técnicas ortoprotésicas y últimas tecnologías en prótesis y ortesis.

## Rehabilitación de pacientes

ITON, como complemento al proceso de fabricación y colocación de las prótesis a pacientes amputados, y gracias a los cursos realizados por nuestro técnico oroprotésico, Mikel Arrizabalaga Larumbe, podemos asegurar a nuestros pacientes el máximo rendimiento y aprovechamiento de las mismas, mediante la asistencia a unas sesiones de enseñanza y práctica de su uso. Contando para ello con adecuadas instalaciones para la rehabilitación de amputados.

- Estudiamos su caso individualmente.
- Fabricamos prótesis y ortesis a medida.
- Le damos el soporte necesario, como centro de rehabilitación de amputados.
- Disponemos de todo tipo de ortopedia, ayudas a la movilidad y el descanso.

## // Prótesis

ITON desarrolla soluciones de vanguardia en prótesis, para que volver a andar con naturalidad y realizar todo tipo de actividades, incluso las más exigentes, sea una realidad, para aquellas personas que hayan sufrido la amputación de un miembro.



## OTROS

### La tierra de los hombres sin piernas

Los soldados estadounidenses llamaban a la provincia de Helmand, en el sur de Afganistán, "la tierra de los hombres sin piernas" porque quien era destinado allí tenía muchas posibilidades de regresar a casa postrado en una silla de ruedas.

Sus caminos están plagados de minas y artefactos explosivos que los talibán esconden bajo tierra para atentar contra las fuerzas de seguridad afganas y extranjeras.

"Si continúa aumentando el número de pacientes, no sé cómo vamos a dar a abasto", se lamenta Dimitra Giannakopoulou, coordinadora médica del hospital especializado en víctimas de guerra que la ONG italiana Emergency tiene en Lashkar Gah, la capital de Helmand.

'Di gracias a Dios de que mis hijos estuvieran a salvo', explica uno de los amputados



El hospital atendió en febrero a casi tantos heridos como en los meses de verano, que son los peores en Afganistán, cuando los combates se intensifican. Ahora está habilitando veinte camas suplementarias, y en una sala hay una montaña de batas quirúrgicas nuevas, sin usar, preparadas para las elecciones presidenciales previstas para el 5 de abril.

Los cirujanos temen que habrá tal cantidad de heridos que resultará imposible tener tiempo para lavar y esterilizar la ropa entre una operación y otra.

Helmand es una de las provincias más peligrosas de Afganistán, por no decir la que más. Bate dos récords. Es la primera productora de opio del país, y la más mortífera para las tropas internacionales: 947 militares extranjeros perdieron la vida allí en los más de 12 años de guerra.

"Cuando miro a mi alrededor y veo amputados por todas partes, me pregunto qué nos está pasando", dice Mahmud, que perdió las dos piernas hace cinco meses cuando su coche pisó una mina en el distrito de Sangin, en Helmand.

Ahora intenta aprender a caminar con dos prótesis y grandes dificultades en el centro ortopédico del Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) en Lashkar Gah. Como él, hay tantos más. Las extremidades de plástico les da una apariencia de robocops, grotesca.

El responsable del centro ortopédico, Esmatullah Qazizada, corrobora que el número de amputados ha aumentado drásticamente en los últimos meses tras la retirada de la

mayoría de las tropas internacionales de la provincia. Antes la situación ya era un infierno, pero ahora lo es más.

"Las fuerzas extranjeras limpiaban los caminos", comenta. Tenían sensores, perros rastreadores, e incluso vehículos mastodónticos con cámaras incorporadas para buscar cualquier artefacto oculto en el subsuelo.

Sus equipos salían casi cada día a explorar los caminos para la seguridad de sus propios efectivos, pero también beneficiaban a quienes por allí se desplazaban. Las fuerzas de seguridad afganas apenas disponen de esos recursos, pero los talibán continúan utilizando los artefactos explosivos como su principal arma de guerra.

"Cuando pisé una mina por segunda vez, supe que no había nada a hacer", dice una víctima

La explosión fue tan grande que le arrancó las dos piernas de cuajo, recuerda Gran Kaka, que también aprende a andar con dos prótesis en el centro de CICR. No es fácil. Pierde el equilibrio como un niño que da sus primeros pasos. Los artefactos explosivos, de fabricación casera -compuestos por ollas, clavos y nitrato de amonio-, están preparados para atentar contra las camionetas con las que se desplazan las fuerzas de seguridad afganas. Si los pisa una persona, se puede dar casi por muerta.

"Di gracias a Dios de que mis hijos estuvieran a salvo" es lo primero que se le pasó por la cabeza a Kaka, cuando yacía moribundo en el suelo con las piernas ya separadas del cuerpo.

Sus niños estaban cerca, a pocos metros. Mahmud buscó ayuda primero en el hospital de Emergency cuando el artefacto explosivo reventó su coche y sus piernas quedaron destrozadas.

Después viajó a Pakistán con la esperanza de salvarlas, pero en Karachi se las cortaron por lo sano. Muhammad Gul perdió la pierna derecha hace cuatro años, y la izquierda, hace cuatro meses: "Cuando pisé una mina por segunda vez, supe que no había nada a hacer. El dolor me resultaba conocido". La lista de relatos es interminable.

El año pasado 962 civiles murieron y 1.928 resultaron heridos en Afganistán a causa de artefactos explosivos, un 14% más que en 2012, según datos de la Misión de Asistencia de las Naciones Unidas para Afganistán (UNAMA). En 2014 la cifra puede ser mayor con las elecciones presidenciales.

## **Crean una apli para ayudar a desengancharse de los teléfonos inteligentes**

**Canarias7.es**

Un grupo de emprendedores barceloneses ha creado la primera aplicación para teléfonos móviles que ayuda a desengancharse de ellos concienciando a su usuario de su nivel real de adicción al "Smartphone".

La aplicación, que se llama FaceUp y que será presentada oficialmente el próximo día 24, nace, según sus impulsores, con la intención de "ayudar a combatir el preocupante aumento de los malos hábitos derivados de la incorporación de los teléfonos inteligentes a nuestras vidas".

Jugar, comprar, hacer fotografías, informarse o relacionarse son algunas de las infinitas posibilidades que ofrecen los modernos teléfonos inteligentes, y cada vez es más habitual ver a muchas personas en la calle, en transportes públicos, en oficinas, en bares o en edificios públicos con la cabeza gacha mirando fijamente o tecleando, a veces compulsivamente, una pequeña y luminosa pantalla.



"Sin lugar a dudas, la incorporación de las nuevas tecnologías al mundo de la comunicación proporciona grandes ventajas, ha democratizado las oportunidades y posibilidades de millones de personas en el mundo y facilita la conexión", señalan los impulsores de la nueva apli.

Pese a reconocer que los "Smartphone" son muy útiles en casos de emergencia y permiten un acceso directo a servicios a través de internet desde cualquier lugar, también es cierto que esta tecnología ha empezado a plantear algunos aspectos negativos causados por un mal uso o por la adicción.

Algunos ya han bautizado como "phubbing" el acto de relegar a quien nos acompaña y prestar más atención al "Smartphone" u otros dispositivos móviles.

También ha surgido la "nomofobia", abreviatura de la expresión inglesa "no-mobile-phone phobia", entendida como el pánico a no llevar el teléfono encima.

Incluso otra denominación de reciente acuñación, conocida como "together alone", define la situación de estar con la pareja, pero donde cada uno de los miembros se encuentra totalmente aislado, abducido por su teléfono.

Los expertos aseguran que un 71 % de usuarios de teléfonos inteligentes de edades comprendidas entre los 18 y 45 años sufre algún tipo de dependencia del móvil.

En los adolescentes, además, las cifras de adictos alcanza prácticamente el 85 %, y los detractores de estos sistemas achacan a esta nueva "droga tecnológica" consecuencias como el fracaso escolar en adolescentes, bajo rendimiento laboral en adultos o rupturas sentimentales, entre otras calamidades que causa esta adicción.

Ante esta situación, han sido el psicólogo Marc Masip, creador del Programa Desconnect@, y Nacho Giner, de iBoo Mobile, empresa experta en la creación de aplicaciones, los que

han desarrollado la aplicación FaceUp con la intención de ofrecer ayuda para controlar la conducta del usuario.

La aplicación, que a partir de la próxima semana estará disponible para Android e IOS, dispone de un test para saber el nivel de dependencia y, en caso necesario, sugiere participar en un programa para superarla mediante retos.

También permite seguir la evolución como usuario y analizar el uso que se le da al móvil, de forma que se puede comprobar cuál es el nivel de conciliación respecto a la familia, trabajo y amigos, entre muchas otras de sus múltiples funcionalidades.

## ¿Cuándo se inventó la primera dieta?

### EROSKI CONSUMER

Que la palabra "dieta" provenga del vocablo griego *díaita* no significa que los griegos siguieran la dieta de la alcachofa. Para ellos, el término hacía referencia a la regulación de los hábitos de vida en general. La base de una buena *díaita* se sustenta en un buen estilo de vida, algo que incluye aspectos como la lactancia materna, el ejercicio físico, no fumar y seguir una alimentación. Pero, ¿cuándo se empezó a asociar la dieta al uso que se le da hoy de forma coloquial? Es decir, ¿desde cuándo pensamos que "hacer dieta" significa seguir un régimen alimentario estricto y monótono para adelgazar o para curar algunas enfermedades? El presente texto realiza un breve repaso de algunos hechos históricos muy interesantes sobre este tema.



#### **Consejos dietéticos con 4.500 años de antigüedad**

La restricción de la ingesta calórica no es algo nuevo: la medicina se ha esforzado a lo largo de los siglos por comprender la obesidad e intentar tratarla con éxito. El libro 'La alimentación y la nutrición a través de la historia' detalla un fragmento de la obra 'Instrucciones de Kagemni', que incluye enseñanzas que hoy relacionaríamos con el tratamiento de la obesidad. "Un vaso de agua calma la sed. Un puñado de vegetales fortalece el corazón. Toma una sola cosa en lugar de manjares. Un pedazo pequeño en lugar de uno grande". Son reflexiones muy antiguas pero nada desencaminadas. Según el doctor Juanjo Cáceres, historiador de la alimentación, tales reflexiones han llegado a nosotros en un papiro datado entre los años 1929 y 1895 a. C., pero su origen podría remontarse a la época del faraón Seneferu, entre 2613 y 2589 a. C.

#### **Dieta para adelgazar, hace 2.500 años**

Cuando vivía el médico griego Hipócrates, las tasas de sobrepeso no se parecían en nada a la actual pandemia de obesidad. Sin embargo, en aquel entonces (siglo V a. C.) también se daba valor a tomar menos calorías que las gastadas. Hipócrates (que afirmaba "que tu alimento sea tu medicina"), dejó unas cuantas pautas para la obesidad. Algunas de ellas no tienen sentido a la luz de la medicina actual (es el caso de dar "comida seca" al "obeso con laxitud muscular y complejión roja"), mientras que otras siguen en uso: "Los obesos y aquellos que desean perder peso deberían llevar a cabo unos fuertes ejercicios antes de la comida". Le dio la razón, en octubre de 2006, una revisión sistemática de la literatura científica -'Ejercicio para el sobrepeso o la obesidad'-, publicada en la revista *Cochrane Database of Systematic Reviews*.

### **Saltarse el desayuno para compensar excesos, tradición de 2.100 años**

"Un cuerpo cargado de alimentos embrutece el espíritu y convierte en terrenal el aire divino que nos anima". Así de categórico se expresaba el poeta Horacio en una época en la que eran frecuentes los festines romanos. Festines en los que las clases acomodadas comían hasta ganar varios kilos de más y que pretendían compensar esas fiestas pantagruélicas mediante la sustitución del desayuno por un vaso de agua. Para Horacio, que vivió entre los años 65 a. C. y 8 a. C., el exceso en la ingesta de alimentos puede enfermar al ser humano. Ningún comité de nutrición quitaría hoy la razón al poeta, dado que al menos una de cada 13 muertes podría estar asociada con el exceso de peso en Europa. El informe del Ministerio de Sanidad 'Tendencia de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas' indica que "la obesidad es responsable del 80% de los casos de diabetes del adulto, del 55% de los de hipertensión arterial en adultos y del 35% de los casos de la enfermedad coronaria".

### **Galeno, el primer dietista: consejos de hace 1.800 años**

El libro 'La alimentación y la nutrición a través de la historia', antes citado, da pistas sobre quién puede haber sido el primer "dietista" de la historia, al menos desde un punto de vista formal. El griego Galeno (uno de los más célebres médicos de la antigüedad, que vivió en el siglo II d. C.) recogió en su libro '*De Sanitate Tuenda*' la siguiente consideración: "Yo he conseguido adelgazar a un paciente obeso en un tiempo breve aconsejándole que corriera velozmente [...]. Tras el ejercicio [...] le di abundante comida poco nutritiva a fin de saciarle y de que aquella se distribuyera en el cuerpo entero". La revisión Cochrane de 2006 también da la razón a Galeno, y no es el único documento actual que lo hace. El más reciente consenso español de prevención y tratamiento de la obesidad detalla que "el aumento de peso puede prevenirse mediante dietas que contengan alimentos con baja densidad energética (recomendación de grado A)".

### **Edad Contemporánea: peso, salud... y belleza**

Una vez localizado el primer sanitario que podría acreditarse como "dietista cualificado", conviene hacer un salto hasta la Época Contemporánea, para citar al doctor Gregorio Marañón (1887-1960), autor, entre muchas otras obras, de la monografía 'Gordos y flacos'. En ella, el prestigioso médico, historiador, escritor y pensador español incluye una inteligente consideración: "El obeso adulto, constituido, debe tener en cuenta que un adelgazamiento no será obra de un plan médico, sino de un cambio total de régimen de vida". Un mensaje que todavía sigue vigente. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades afirman hoy que el peso saludable "no es una dieta, es un estilo de vida".

En todo caso, Marañón también hace referencia a la "moda de la delgadez" de la época. Tras la Segunda Guerra Mundial, dicha moda se extiende y se produce el cambio de ideal de belleza femenino que impera hoy en día; un ideal andrógino, tubular (sin curvas) y, en muchas ocasiones, enfermizo, tal y como detalla el texto 'El peso ideal, ¿realidad o fantasía?', publicado en EROSKI CONSUMER.

### La primera dieta milagro

En 1990, el doctor George Bray señaló en la revista *International Journal of Obesity* que una de las primeras "dietas" seguida por mucha gente (lo que hoy conocemos como "dieta milagro") apareció en 1863, acuñada por William Banting, un abogado. Banting publicó un panfleto de 21 páginas titulado 'Carta dirigida al público sobre la corpulencia' en el que promovía una dieta rica en proteínas. Esta dieta, pese a que no ha demostrado cumplir sus grandes y ambiciosas promesas, sigue de moda.



[www.ortopediaclinicapoyatos.com](http://www.ortopediaclinicapoyatos.com)

Avda. Barcelona 41 , 29010 , Málaga ,  
TLF /FAX : 952 279 968 ; 952 273 099  
Móvil : 627 954 692

Empresa  
malagueña  
certificada en  
productos Otto  
Bock :

C-Leg  
Genium  
MyoBoy  
E-Mag

#### PROMOCION SOCIOS ANDADE

VALIDA HASTA 31/12/14

Prótesis C-Leg + Pie Tritón o similar + Adaptador y  
cargador + Tubo + Encaje Silin

PVP : 29.000 € + (10% IVA)

Garantía 3 años , ampliación de garantía a 5 años para  
socios sin coste alguno, valorada esta ampliación en  
9.000 €



#### OFERTA

Los responsables técnicos de nuestra empresa han desarrollado un sistema para poder probar esta prótesis (rodilla) con los encajes originales del paciente previa cita al nº tlf : 952279968 , podrán probar este producto sin coste adicional.

## **CURIOSIDADES**

### **Las curiosidades del martes 13, un día que tiene mala fama**

**LA GACETA**

En nuestro país, como en muchos otros, se cree que el martes 13 es sinónimo de mala suerte. Aunque se trata de un mito, es tal la fobia que se tiene con este día que hay muchos que deciden no tomar grandes decisiones este día ni emprender nada importante, como viajes, casamientos, exámenes o mudanzas.

El número 13 desde siempre fue considerado de mal augurio. Quizás se deba a que en la última cena hubo 13 comensales: Jesús y los 12 apóstoles. También la Cábala y las fábulas nórdicas aseguran que son 13 los espíritus malignos. Por su parte, en el Apocalipsis, el capítulo 13 corresponde al anticristo y la bestia. Y en el Tarot este número hace referencia a la muerte y a la desgracia eterna.

Los martes tampoco tienen demasiada buena prensa. En 1453, un martes 29 de mayo cayó la ciudad de Constantinopla. Como esto significó un cisma para las potencias cristianas, ese día empezó a considerarse de mala suerte.



El martes es una palabra que deriva del nombre del planeta que en la Edad Media apodaban como el "pequeño maléfico". También Marte es el dios de la guerra romano por lo que el día martes está regido por el planeta rojo, la destrucción, la sangre y la violencia. Además, se asegura que un martes 13 fue el día en que las lenguas comenzaron a confundirse durante la construcción de la Torre de Babel, luego de que Dios se enojara con los hombres y los condenara a no entenderse, por haber querido treparse al cielo, señaló el sitio [Terra.com](http://Terra.com)

#### **¿Qué dicen los especialistas?**

**Elvira Lago**, tarotista y numeróloga, explicó que si bien el 13 es muy temido y se lo considera como "algo nefasto", sobre todo para los supersticiosos, no resulta tan malo si la persona lo sabe manejar.

"En el tarot, el 13 representa la muerte o la inmortalidad. Está relacionado con algo que ya cumplió su ciclo y con el comienzo de una nueva etapa. Es un número que apunta a la regeneración", describió. Y añadió: "Indica una transición que puede ser muy positiva y de crecimiento interior, si la persona está decidida al cambio", informó el diario [Lanacion.com](http://Lanacion.com)

Lago puso como ejemplo el final de una relación que no funciona y la posibilidad de iniciar otro vínculo. En este sentido, indicó: "Podemos favorecer este comienzo, siempre que tengamos pensamientos positivos".

La numeróloga **Isabel Bustos** insistió en que lejos de lo que se sostiene, la fecha "no es tan terrible, ni tan tremenda" y subrayó que es necesario entenderla desde un punto de vista más práctico, más anclado en la realidad y no tanto en los pasajes bíblicos que asociaron en reiteradas oportunidades el número 13 con situaciones extremas.

Al analizar los diferentes números de la jornada, la especialista detalló: "El 1 tiene que ver con la autoafirmación, es decir, con aquello que uno desea; el 3 está relacionado con la expansión; y el 4 se vincula con la realización en el trabajo que deseemos lograr".

Más allá de los refranes, el número 13 es favorable "porque revierte todo aquello que puede representar una pérdida". Lo ideal es afrontar el día con tranquilidad para poder percibir sus beneficios.



# Llámenos 91 683 88 80



**CALIDAD- GARANTÍA- EXPERIENCIA**  
Fabricamos y adaptamos productos ortoprotésicos a medida en nuestros talleres

*Tendiendo una mano*

### Atención al Cliente

Lunes a Viernes  
Mañanas: 9:00 - 14:00  
Tardes: 16:00 - 19:00  
Teléfono:  
 91 683 88 80 

En **Ortosur S.A.** trabajamos desde 1981 buscando calidad y bienestar para nuestros clientes. Disponemos de una gran variedad de servicios y productos que se adaptan a diferentes necesidades. Contamos con un personal altamente cualificado en la fabricación y adaptación de Ortopedia Técnica.

### ORTESIS CRANEALES



### DAFOS



### ORTOPEDIA TÉCNICA



### AYUDAS TÉCNICAS



## ORTOSUR siempre está donde tu lo necesites

## CARTA ABIERTA A UN AMIGO EJEMPLAR por Alfredo Gil Eguino



En los buenos y en los malos momentos, uno debe estar al lado de sus amigos. Quizás me mueva el corazón más que la razón pero sin duda la razón en este caso va unida al mismo corazón.

Hace pocos días tuve ocasión de ver a Carlos nuestro amigo, compañero y Presidente de ANDADE en Ponferrada. Desde ese día vi. El cansancio que lleva dejarse la piel y más cosas por una gran ilusión, nuestra Asociación. La verdad que desde que le conocí, y era antes de la amputación, parecía que llevaba a ANDADE SIEMPRE.

Hoy me siento orgulloso de ser su amigo y también de pertenecer a esta familia y mucho y sobre todo por la lucha que tiene esta asociación

Escribo esta carta porque sé que hay demasiados momentos y demasiadas personas a las que has ayudado, ayudas y seguirás ayudando y ahora te toca a ti sentir el mismo calor que tu das siempre.

Como persona eres un premio a la vida, como compañero un estímulo continuo y como Presidente tus críticas fomentan la motivación y tus elogios aúpan la estima al cielo. Es ahora el momento de darte la enhorabuena, de darte el calor, el reconocimiento, es momento de recordarte que te necesitamos siempre a nuestro lado.

Si ANDADE te necesita, tus amigos y compañeros te necesitamos más, y no solo por la fuerza que nos das, sino porque tu cariño borran cualquier duda.

Animo Carlos, ánimo y fuerza, no te puedo dar dos piernas pero si una y fuerte.

Arriba Carlos, porque contigo tenemos pasado, presente y un gran futuro.

En los buenos y en los malos momentos contigo siempre porque la memoria y el corazón aún lo tenemos grande

A nuestro Presidente y amigo Carlos Ventosa

Alfredo Gil Eguino es Vocal de la Junta Directiva de ANDADE  
y Delegado en la región de Murcia

## CUADERNO DE BITACORA por Mariano Ayala

No he contado nunca, en estos capítulos de mi vida en la mar, los buenos momentos que hemos pasado durante todas esas navegaciones de las que ya sabéis mucho más vosotros.

Estábamos en el puente de mando, mi mujer y yo, una noche, de esas que te obligan a seguir navegando muchos años más. Una noche oscura. Se veían mas estrellas en el cielo de las que me podía imaginar y eso que las usaba a menudo para situarnos en los viajes en los que no se veía la costa.



Os podéis hacer una idea del momento. Los dos sentados, mirando hacia la Proa, como era costumbre. Dos cafés humeantes delante de nosotros y, en ese mismo momento, aparece por el horizonte una Luna muy grande, iluminando la mar hasta nuestros ojos. ¡Que espectáculo!, nunca os lo podríais imaginar. Ni en las películas más románticas se puede representar aquella escena y aquellos sentimientos.

Lo curioso de todo esto es que, a la noche siguiente, preparamos todo, incluso con unas tostaditas por si entraba el hambre, en los barcos se cena a las 6 de la tarde, cuando, cual fue nuestra sorpresa, nos dimos cuenta de que la Luna no salía y, claro, la noche muy oscura. Después de dos horas allí no se veía la Luna por ningún lado. No había razón, ya que no habíamos cambiado el rumbo, desde el día pasado. Se me ocurrió mirar en el Almanaque Náutico, ese libro que nos sirve para realizar nuestros cálculos de situación por las estrellas, y me dice que, esa noche había un eclipse total de Luna, en la latitud en la que estábamos. Estuvo muy interesante y llamamos a todos los tripulantes que aún estaban despiertos para que lo viesan. Todos alucinaban, porque nunca lo habían visto tan bien. Al final la Luna salió cuando ya nos fuimos a dormir. Otra vez será.

En otra ocasión, saliendo de la Isla de La Palma, hacia Fuerteventura, en un ferry de pasajeros, nos enteramos que estaba, en esos momentos, pasando por encima de nosotros, el cometa Halley.

La imagen era impresionante y, después de avisar a los pasajeros para que saliesen a la cubierta para verlo, apagamos todas las luces exteriores de aquella cubierta y la imagen que se nos presentó en el cielo, sin ningún tipo de contaminación lumínica, era increíble. Allí estaba el, muy grande, muy brillante y con aquella cola larga detrás, resultó muy interesante y digno de ver. A la llegada a puerto, los pasajeros nos felicitaron, por el

detalle que tuvimos apagando las luces del barco para ver mejor aquel espectáculo insólito.

Otra de las veces que tuve una experiencia muy increíble y, quizás, divertida, fue cuando tuve que maniobrar a una luciérnaga, pero eso.....ya es otra historia.



Aquí os presento el cuadro de Goya, “Los fusilamientos del 3 de mayo”, en el que hay 7 diferencias, para que te diviertas encontrándolas.



## Centro Ortopédico Tecnológico

35 AÑOS DE EXPERIENCIA



- -Centro Ortopédico Tecnológico es un centro dedicado | exclusivamente a la prótesis tanto de niño como de adulto, con atención de un equipo multidisciplinario (ortopedas, fisioterapeutas, terapeuta ocupacional, laboratorio biomecánica, estudio de la marcha)
- -Especialistas en prótesis infantil
- -Especialistas en prótesis de extremidad superior
- -Primer centro en Europa en la colocación de la mano biónica a un adolescente
- -Primer centro en España en la colocación de la mano Michelangelo



**C/Viladomat 170  
08015 Barcelona.**

Teléfono:  (+34) 93 325 68 78 

Móvil:  (+34) 670 91 91 11 

FAX: (+34) 901 708 598

E-mail: [info@centroortopedicotecnico.com](mailto:info@centroortopedicotecnico.com)

**C/JaimeIII 27, entlo 2ª pta 24  
07012 Palma de Mallorca.**

Teléfono:  (+34) 97 171 06 60 

Móvil:  (+34) 670 91 91 11 

FAX: (+34) 901 708 598

E-mail: [info@centroortopedicotecnico.com](mailto:info@centroortopedicotecnico.com)

**Horarios:** de lunes a jueves de 9h a 14h y de 16h a 20h. Viernes de 9h a 14h.