CEA

CULTURA, ESPERANZA Y ALEGRÍA

Boletín informativo nº 56

ASPUR Primavera 2019

En portada

Cariño, Empatía y Amistad

Presentación

Nuestra asociación

Conferencias y actos culturales

Colaboraciones

Viajes y excursiones

Libros

Hemos leído

Datos de interés

FUNDADOR: ISIDORO SALAS 1910-1997

5ª ÉPOCA

CONSEJO EDITORIAL DE AS.P.U.R.:

Presidenta: *Manuela Martínez Gutiérrez*

Secretario General: *José Campo Viguri*

Tesorera: *Mª Jesús Maderuelo Revilla*

Editores:
José Campo Viguri
Alicia Rozas Viñé
José Mª de Ramón Bas
Enrique Otón Sobrino

CEA es la publicación periódica de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados. ASPUR
Su sede es:
Escuela Universitaria de Estadística
Avda. de Puerta de Hierro, s/n
CIUDAD UNIVERSITARIA
28040 Madrid

Depósito Legal: GU-67-2009
ISSN: 1134-3354

Maquetación y diseño: Grupo ADI (Plaza de Argüelles, 7 28008 Madrid Teléfono: 91 542 82 82)

Foto de portada: "El grupo de visita en el Corral de Comedias de Almagro.
Autor: José Campo Viguri.

• CEA SE DISTRIBUYE GRATUITAMENTE A LOS SOCIOS DE AS.P.U.R., SIMPATIZANTES Y AMIGOS DE LA ASOCIACIÓN

• CEA SE EDITA BAJO EL PATROCINIO DEL IMSERSO

• CEA NO SE HACE RESPONSABLE DE LOS JUICIOS EMITIDOS POR SUS COLABORADORES

SUMARIO

Presentación

02 *Manuela Martínez Gutiérrez*

Nuestra Asociación

03 Age, Platform Europe monthly newletter. Cover Age. Marzo 2019.

08 Abordaje de los trastornos del sueño en personas mayores.

10 Comentarios al análisis de la situación socio económica española por nuestro gobierno a la Comisión Euopea el pasado 27/02/2019 dentro del proceso “Semestre Europeo”.

Conferencias y actos culturales

13 Imágenes: la ilusión del movimiento. El origen del cine.

32 Un viaje a la India: nuestras sensaciones.

Colaboraciones

41 70 años. El largo viaje de la vida.

41 De mis amigos de siempre “Mil primaveras gallegas”.

45 Ensueño en Mineápolis. Buscando a Snoopy.

48 La Era Analógica y la Era Digital.

50 Visita al Palacio Real de Valladolid y antigua Capitanía General de la VII Región Militar.

Viajes

52 Pinceladas manchegas: reseña de un paseo por La Mancha.

56 Balneario de Mondariz.

Libros

61 Tiempo de arena.

61 El laberinto de los espíritus.

62 La ocasión la pintan calva. 300 historias de dichos y expresiones.

63 Latin Lovers.

64 Miguel Hernández... Y su palabra se hizo música.

Hemos leído

65 El rostro humano evolucionó para mostrar emociones y comunicarse.

66 España, segundo país de Europa con más huella hídrica.

67 La familia guanche de la Gioconda.

69 Media hora de ejercicio diario contarresta el efecto del sedentarismo en el desarrollo de la fragilidad.

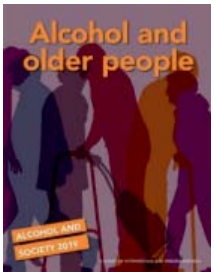
70 Recomendaciones para conciliar un sueño reparador las personas mayores.

70 ¿Sabías cuánta fructosa aporta el zumo de fruta a tu dieta diaria?

71 Un sueño de calidad es fundamental para tener una buena salud física, cognitiva y emocional.

Datos de interés

73 Normas generales e instrucciones para los viajes de ASPUR y EMERITORUM.



Presentación

Queridos amigos:

Como siempre es una enorme alegría dirigirme a todos desde esta revista nuestra que, a unos más y a otros no tanto, nos gusta disfrutarla porque cada día que sale, nos sentimos más cerca.

Ya hemos disfrutado de esta Semana Santa con sol y lluvia, como debe ser que por eso es primavera, pero todos ya de vuelta gracias a Dios.

También hemos estado en La Mancha y en Toledo y nos hemos remojado en Mondaríz, que siempre es un lujo, así como de nuestros encuentros mensuales donde nos cuentan y enseñan cosas. ¡Como disfrutamos con esas pequeñas y medianas excursiones y reuniones tan entrañables y amigables!

En estos momentos, aún nos estamos preparando y dando los retoques definitivos, que son muchos y variados, a las próximas Jornadas de Estudio en colaboración con la Universidad de la Laguna. Ya es el XVI Curso, ¡Cómo pasa el tiempo!

Tenemos la esperanza de que nadie se sienta defraudado, pero como el listón está cada vez más alto, bien sea al norte o al sur de nuestra geografía, siempre nos queda la duda de: ¿estaremos a la altura de lo que queremos conseguir? Entre todos lo haremos para que el nombre de ASPUR quede presente en el conocimiento de los que hasta ahora nos desconocían.

Claro que también sabemos que contamos con vuestro apoyo incondicional y vuestra benevolencia y eso es un punto a favor. La ilusión no nos falta y confiamos estar a la altura que, como Asociación, nos corresponde.

El libro que publiquemos con las intervenciones y recuerdos del Curso y la próxima revista, ya concluido el Curso, podremos alabar, criticar, enmendar y aprender para el próximo. ¡¡Ya veremos!!

Estamos preparando un posible viaje al extranjero en el mes de octubre que los miembros de la Junta encargados de “viajes”, plantea a la isla de Malta. Esperemos que se pueda llevar a cabo y lo disfrutemos juntos que, como siempre, es a fin de cuentas lo más importante.

Creo que, por ahora, no me queda nada que contaros, pero no quiero despedirme sin deciros lo de siempre: **AS.P.U.R somos todos** y esta Revista necesita de la colaboración indispensable **DE TODOS**, así como el paso al frente de los posibles conferenciantes de cada mes.

Hagamos partícipes a los demás de todos los conocimientos que hemos acumulado a lo largo de nuestra “vida activa” y que ¿sabéis una cosa?, mientras estemos aquí estaremos activos, transmitiremos vivencias y no estaremos nunca solos. Nuestros pensamientos y nuestros bonitos recuerdos NOS ACOMPAÑAN.

Con todo mi cariño hacia todos y cada uno, me despido con un ¡Hasta pronto!

UN ABRAZO MUY FUERTE

Manuela Martínez Gutiérrez
Presidenta

Nuestra Asociación

CoverAGE

AGE Platform Europe monthly newsletter

Marzo 2019

Special Briefing

Envejecimiento saludable: la doble carga a la que se enfrentan las mujeres mayores

El Día Internacional de la Mujer es la oportunidad para que AGE se centre más en los problemas a los que se enfrentan las mujeres de edad avanzada. Recientes investigaciones concluyen que el edadismo puede ahora ser aún más omnipresente que el sexismo. Las consecuencias para las personas que son objeto de ambos tipos de discriminación son, por lo tanto, enormes. Para 2019, AGE ha decidido centrarse en la cuestión de la salud, lo que demuestra claramente la necesidad de profundizar en la interrelación entre edad y sexo.

Cerrar la brecha de género en materia de pensiones: ¿Qué papel debe desempeñar el sector de los servicios financieros?

AGE-ICAEW debate en el desayuno del 26 de marzo ¿Qué puede hacerse a nivel europeo para apoyar la independencia financiera a largo plazo de las mujeres? ¿Cuál es el papel del sector de servicios financieros y de inversión?

Comienza la campaña de AGE de cara a las próximas elecciones al Parlamento Europeo

La campaña AGE para las elecciones europeas de 2019 fue lanzada oficialmente el 20 de febrero en un debate entre partidos en la sede del Parlamento Europeo en Bruselas, donde se presentaron nuestras siete recomendaciones a los actuales miembros del Parlamento Europeo.

- Garantizar los derechos de las personas mayores mediante la lucha contra la discriminación por motivos de edad;
- Garantizar una carrera laboral a lo largo de toda la vida y crear mercados de trabajo inclusivos;
- Garantizar una pensión adecuada tanto para las mujeres como para los hombres;
- Garantizar el derecho a envejecer con dignidad mediante una atención adecuada a corto, medio y largo plazo;
- Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las edades;
- Asegurar el acceso universal a los bienes y servicios en la actual sociedad digitalizada;
- Capacitar a los ciudadanos mayores para que participen plenamente en la vida social y democrática.

Esta vez, voy a votar:
AGE participa en la campaña electoral del Parlamento Europeo

El Parlamento Europeo y AGE han firmado un acuerdo, convirtiendo a AGE en socio oficial de la campaña EP2019 del Parlamento “Esta vez, voy a votar”. La campaña tiene como objetivo aumentar la participación de los votantes y fomentar un voto informado.

Los derechos humanos en la tercera edad: AGE responde a la consulta de las Naciones Unidas

Bajo los auspicios de las Naciones Unidas, el Grupo de Trabajo sobre el Envejecimiento está reflexionando sobre los derechos humanos de las personas mayores y las obligaciones de los Estados miembros de la UE de protegerlas. Antes de la décima sesión del grupo de trabajo, en abril en Nueva York, AGE ha respondido a cuestionarios de la ONU que cubren los siguientes temas:

- Protección social y seguridad social
- Educación, formación, aprendizaje a lo largo de toda la vida y capacitación.
- Definición y elementos del derecho a la autonomía e independencia.
- Definición y elementos del derecho a recibir cuidados de larga duración y paliativos.

AGE comparte la preocupación por la deficiente protección de los consumidores de productos financieros y de planes de pensiones personales paneuropeos

AGE ha unido sus fuerzas con Better Finance para poner de relieve las deficiencias de los recientes acuerdos de la UE que irían en contra de los intereses de los ahorradores en planes de pensiones y de los usuarios de los servicios financieros.

BF BETTER FINANCE
The European Federation of Investors and Financial Services Users
Fédération Européenne des Épargnants et Usagers des Services Financiers

Directiva sobre el equilibrio entre el trabajo y la vida privada: AGE apoya la adopción en una carta abierta al Consejo EPSCO

AGE ha firmado una carta abierta al Consejo de Ministros de Empleo, Política Social, Sanidad y Consumidores (Consejo EPSCO), apoyando la adopción de la Directiva sobre el equilibrio entre la vida familiar y profesional de los padres y los cuidadores y formular recomendaciones para su aplicación a escala nacional.

Condiciones de trabajo y calidad de cuidados: AGE se une a la Conferencia Mundial de UNICARE

Junto con UNICARE –el movimiento sindical mundal de trabajadores de cuidado en el sector privado– AGE ha estado explorando el vínculo entre las condiciones de trabajo en el cuidado y la dignidad de las personas mayores que necesitan cuidados. Como parte de esta cooperación, AGE fue invitada a participar en la Conferencia Mundial de UNICARE en Roma el 14 de febrero de 2019.

AGE discute sobre la necesidad de políticas innovadoras para asegurar un envejecimiento activo y saludable en las jornadas de la OMS Europa

La OMS Europa invitó a AGE a presentar su trabajo de sensibilización para promover un envejecimiento activo y saludable. El evento, de dos días de duración, demostró claramente que la interconexión entre los niveles local y global es crucial para avanzar hacia un envejecimiento activo y saludable.

Participación del usuario final en la normalización: el grupo de partes interesadas en el grupo de trabajo emite sus recomendaciones

¿Cómo podrían las normas ayudar a hacer frente a los retos del envejecimiento de la población europea? ¿Qué hay de las directrices éticas? ¿Qué normas faltan? ¿Cómo tener en cuenta las opiniones de los ciudadanos mayores en el desarrollo estándar? Estas son las preguntas clave que AGE y sus socios intentaron responder junto con los participantes en un evento conjunto del proyecto PROGRESSIVE en Bruselas.

Análisis de los medios de comunicación vascos sobre las personas mayores: ¿Somos edadistas?

Invitada a presentar el concepto de envejecimiento y su reciente campaña de sensibilización #AgeingEqual# #Envejeciendo en igualdad' en el evento de Vizcaya sobre los estereotipos que rodean a las personas mayores, AGE contribuyó a un animado debate en torno al reto de remodelar nuestra concepción de la tercera edad.

La principal intervención corrió a cargo de Estelle Huchet, miembro de Age Platform Europe. Para ella, uno de los grandes problemas a los que debe enfrentarse el edadismo es que se trata de un fenómeno aceptado socialmente y todavía no censurado. Por ello, demandó a la sociedad, y especialmente a los medios de comunicación, que el término

“edadismo” se comience a utilizar de forma fluida para que vaya calando poco a poco, incorporándose a la actualidad, y de esa forma en la opinión pública.

En la misma jornada se presentó un estudio con los estereotipos sobre las personas mayores detectados en la prensa vasca en los tres últimos meses de 2018. En el informe, realizado por la graduada en Comunicación por la Universidad de Deusto, Ane Muruamendiaraz, entre otras cuestiones se concluía que casi ninguna pieza periodística analizada en la prensa reflejaba un tratamiento específico sobe el envejecimiento activo. También se destacaba que en casi todas las apariciones en los diarios se abordaba el colectivo de las personas mayores de forma homogénea y en muchas ocasiones vinculados a situaciones de vulnerabilidad.

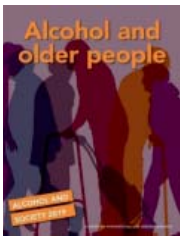
Noticias de miembros de AGE

Las personas mayores de Alemania llaman a la movilización y dicen’ Sí a Europa’!

A medida que se acercan las elecciones de la UE, la Asociación Federal de Organizaciones de Personas Mayores (BAGSO) envía un poderoso mensaje llamando a votar por una Europa unida y democrática el 26 de mayo, recordando que “depende de nosotros que Europa pueda desplegar su potencial o que caiga de nuevo en el nacionalismo egocéntrico”.

Old’Up y AGE intercambian opiniones sobre discriminación por motivos de edad y las próximas elecciones a la UE

El 21 de febrero, la organización francesa miembro de AGE Old’Up celebró su asamblea general para movilizar a sus miembros de cara a las próximas elecciones de la UE. El Director de Políticas de AGE, Maciej Kucharczyk, fue invitado a presentar el papel que desempeña la UE en la respuesta a los retos del envejecimiento de la población, así como las iniciativas más recientes de AGE.



Efectos sociales y de salud del alcohol en las personas mayores: una preocupación para nuestro miembro sueco SPF

SPF, miembro sueco de AGE, ha contribuido a un nuevo informe que muestra que el consumo de alcohol y los daños relacionados están aumentando entre las personas mayores, a pesar de una mayor sensibilidad a los efectos del alcohol en la tercera edad

CEOMA denuncia la creciente vulnerabilidad de las mujeres mayores

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, el 8 de marzo de 2019, la Confederación Española de Organizaciones de Personas Mayores (CEOMA) arroja luz sobre la creciente vulnerabilidad de las mujeres a medida que envejecen. La mayor esperanza de vida de las mujeres tiene un impacto en sus condiciones de salud y su capacidad, al tiempo que aumenta el riesgo de abuso.

GrandExpertS: Comienzo de un nuevo programa de aprendizaje para personas mayores en Alemania

La Asociación Nacional Alemana de Organizaciones de Personas Mayores ha iniciado una serie de encuentros cara a cara con las

personas mayores como parte del proyecto “GrandExpertS” con el objetivo de capacitar a los adultos mayores con conocimientos y experiencias específicas de aprendizaje digital.

Activistas mayores y furiosos toman las calles de Bélgica en el Día Internacional de los Derechos de la Mujer

Por primera vez en Bélgica, las mujeres marcharon por sus derechos y se declararon en huelga el 8 de marzo, Día Internacional de los Derechos de la Mujer. La protesta reunió a mujeres asalariadas, demandantes de empleo, estudiantes, autónomos, agricultores, trabajadores de la economía informal.... ¡así como a mujeres mayores!

Los auditores de la UE recomiendan mejorar el acceso a los derechos de los pasajeros de la UE

Un informe publicado por el Tribunal de Cuentas Europeo sobre la regulación de la UE en materia de derechos de los pasajeros muestra que, si bien el sistema de derechos de los pasajeros de la UE está bien desarrollado, los pasajeros todavía tienen que luchar duro para beneficiarse de ellos.

Peligros ambientales: se necesitan más medidas para proteger a los ciudadanos vulnerables

En su informe “Exposición desigual e impactos desiguales: vulnerabilidad social a la contaminación atmosférica, al ruido y a las temperaturas extremas en Europa”, la Agencia Europea de Medio Ambiente se centra en tres grupos destinatarios: los pobres, los ancianos y los más jóvenes, con el fin de determinar qué se necesita para fomentar la justicia medioambiental.

Una voluntaria informa sobre su experiencia en el proyecto FrailSafe

Como el proyecto FrailSafe (Fragilidad segura) está llegando a su fin, tuvimos la oportunidad de hablar con una de las voluntarias de FrailSafe sobre su experiencia con la solución desarrollada por el proyecto. Muchos especialistas de la salud a menudo comparan la fragilidad con un juego popular llamado Jenga. El objetivo es sacar un bloque a la vez de la torre hasta que la estructura sea demasiado frágil para permanecer en pie.

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo no se recupera tan rápido como antes y cada infección, caída o ingreso hospitalario puede estar representado por un bloque faltante en la torre Jenga, debilitando toda la estructura hasta que finalmente se derrumba. A medida que cada uno de nosotros envejece de manera diferente, con diferentes genes y estilos de vida, la detección del punto de no retorno se vuelve extremadamente difícil.

Para comprender mejor dónde se encuentra este punto y cómo retrasarlo, una asociación europea de nueve socios de seis países decidió unir sus fuerzas para lograrlo mediante el desarrollo de un sistema tecnológico innovador que apoye las evaluaciones médicas tradicionales.

FrailSafe es un sistema tecnológico desarrollado por socios clínicos y tecnológicos, que utiliza mediciones agregadas de las variables fisiológicas, cognitivas y psicosociales de una persona

mayor. Estas mediciones recogidas a través de diferentes sensores se introducen en un algoritmo de predicción que proporciona al usuario y a otras partes interesadas información, alertas, incentivos y sugerencias para intervenciones personalizadas. El objetivo es predecir ciertos parámetros clínicos críticos, como la transición del nivel de fragilidad y los resultados de salud difíciles.

Grupos de edad y calidad de vida: Eurofound analiza los ganadores y los perdedores

Este informe examina las desigualdades en la calidad de vida de los europeos en seis grupos de edad. Examina los acontecimientos entre 2011 y 2016 para evaluar si el impacto de la crisis económica en la calidad de vida ha disminuido con la recuperación económica, para qué grupos de edad y en qué países

Documento informativo sobre la aplicación de un enfoque global del aprendizaje permanente

La LLLPlatform analiza el contexto político actual y se basa en las últimas recomendaciones para abogar por el paradigma del "aprendizaje para el bienestar" y pedir una acción coordinada a nivel de la UE para apoyar a los Estados miembros de la UE

Los amigos de los mayores - colección de libros

La red Francesa de Ciudades Amigas de los Mayores ha publicado una serie de libros sobre los principales temas relacionados con el lugar de las personas mayores en la sociedad y las acciones tomadas en las distintas regiones para afrontar el reto del envejecimiento

Sabías que...?

Suiza ocupa el primer lugar en el Euro Health Consumer Index 2018, que evalúa el rendimiento de los sistemas sanitarios nacionales en 35 países. Se ha prestado mayor atención a los aspectos de salud mental.

Los resultados muestran que, aunque la asistencia sanitaria europea está mejorando constantemente, todavía son demasiados los países que se aferran a formas ineficaces de financiar y prestar servicios de asistencia.

Abordaje de los trastornos del sueño en personas mayores

Un artículo de* Silvia Lores Torres*, Coordinadora Médico Grupo Orpea

Los **trastornos del sueño** en el anciano constituyen un **síndrome geriátrico con alta incidencia y prevalencia**. El envejecimiento conlleva alteraciones en la bioquímica cerebral asociadas a modificaciones en neurotransmisores claves para la génesis y mantenimiento de la función del sueño, como **la melatonina, noraderenalina, acetilcolina y sus precursores**. Por esa razón, este colectivo presenta una **mayor latencia para iniciar el sueño**, con incremento de los despertares intrasueño, así como una mayor alternancia sueño-vigilia (pudiendo permanecer despiertos más tiempo).

Como consecuencia, disminuye la **eficiencia del descanso**, lo que se asocia a una menor proporción de la fase de ondas lentas y **sueño REM** que corresponde al sueño profundo y reparador.

Principales trastornos del sueño

El insomnio, la hipersomnia, parasomnias, síndrome de apnea hipopnea del sueño, síndrome de piernas inquietas y alteraciones comportamentales asociadas a los trastornos neurocognitivos son los **principales trastornos del sueño** que se dan en las personas mayores.

Para prevenirlos, en ORPEA, mantenemos **medidas higiénico-dietéticas y adecuados hábitos de sueño**. No obstante, siempre descartamos que exista causa médica intercurrente. Y, si la hubiera, procedemos al abordaje correspondiente.

Hábitos que favorece un sueño de calidad

El descanso nocturno y el sueño reparador favorecen el **equilibrio fisiológico y del sistema nervioso central**, lo que repercute de forma favorable en los procesos cognitivos y el desempeño motor (deambulación y equilibrio). Por tanto, reducirá la fatiga diaria, ansiedad e irritabilidad, riesgo de caídas y el malestar general que genera el déficit de descanso reparador.

Por eso ponemos en práctica ciertos hábitos que ayudan a conseguir una **higiene adecuada del sueño**. Entre ellos se encuentran:

- Evitar alimentos o bebidas estimulantes en las horas vespertinas.
- Realizar ejercicio físico durante las primeras horas del día. Se ha visto que el ejercicio antes de acostarse puede tener un efecto excitante contrario al que buscamos.
- Mantener una regularidad en el horario de acostarse y levantarse.
- Prestar especial atención al entorno, favoreciendo un ambiente tranquilo con niveles reducidos de luz y ruidos.
- Establecer una temperatura adecuada de las estancias para lograr el estado de calma previo que facilite la inducción del sueño.
- Se desaconsejan los televisores, especialmente los programas que pueden generar excitación o miedo, así como pantallas de ordenador, tablet o móviles.
- Las siestas no superarán la media hora, con el fin de que se descanse pero que no se altere el adecuado ciclo circadiano.

Abordaje de los trastornos del sueño

Pero cuando los hábitos higiénicos aún no son suficientes, el médico realizará una **valoración exhaustiva para descartar factores de riesgo** sobre los que poder incidir positivamente. Se valorará cada caso de modo individualizado. Y, de acuerdo al estado funcional y cognitivo, se desarrollan **acciones personalizadas** para mejorar el trastorno del sueño que el residente pueda presentar.

Si **no hay un deterioro cognitivo**, el mayor será capaz de comentar a los profesionales las características de su problema. Esto permitirá un abordaje global y complementario. Se le ofrecen recomendaciones y estrategias para que pueda ser participante activo en el programa terapéutico. Además, pueden incluirse **técnicas psicoterapéuticas conductuales** para modificar aspectos aprendidos en relación con el sueño, como técnicas de relajación, y un plan de ejercicios desde el ámbito fisioterapéutico.

Los **problemas médicos y/o psicológicos** recibirán el estudio y tratamiento correspondientes. Se procederá a seguimiento de la evolución del caso y de la respuesta terapéutica por los distintos intervinientes y se hará una puesta en común de los objetivos analizados.

En el caso de los **mayores con deterioro cognitivo** se procederá a una supervisión de su descanso nocturno para evidenciar los problemas que caracterizan el cuadro. Se descartarán complicaciones médicas, incomodidades o miedos.

Plan de cuidado

En función de los datos obtenidos, se plantearán los **planes de cuidados**, siempre individualizados, y se establecerá el **seguimiento de la evolución**, con las medidas adoptadas: iluminación, ingestas previas (a modo de ejemplo: de un vaso de leche templada) si lo desea, programa miccional, musicoterapia.

En relación a este último aspecto, está demostrada la activación de ondas cerebrales theta y alfa (lentas) que favorecen la relajación, tranquilidad y adecuados ciclos de sueño y vigilia (Losarcos y Algarra 2012).

También pueden utilizarse fragancias suaves y agradables que tienen una incidencia favorable para lograr un ambiente placentero y relajante. Y si el mayor necesita levantarse y deambular, se le permitirá. Luego se le reconduce a su habitación. Esto les ayuda a conseguir dormir cuando vuelve a la cama.

Enfermedades e insomnio

El adecuado abordaje de las patologías médicas como las artropatías, dolor, insuficiencia cardíaca, respiratoria, prostatismo, depresión, etc., permitirá reducir las incidencias que generan incomodidad al mayor y favorecen un **despertar precoz**, o el **estado ansioso anticipatorio**, que compromete la relajación necesaria para inducir el descanso nocturno.

Fármacos y problemas de sueño

Existen **fármacos que pueden interferir**. De la misma manera, se deben evitar tratamientos que puedan intervenir negativamente en el descanso nocturno como anticolinérgicos, antipsicóticos, antiparkinsonianos, antieméticos, antidepresivos, corticoides y beta-agonistas.

Se evitarán diuréticos en la noche. Tanto los antidepresivos ISRS como el Donezepilo deben ser administrados por la mañana. Además, se desaconsejan las benzodiacepinas, ya que pueden generar síntomas paradojales con mayor componente ansioso.

Pero en todo momento se revisará el tratamiento para **evitar la polifarmacia** y sus efectos adversos y/o duplicidades.

Comentarios al análisis de la situación socio económica española por nuestro gobierno a la Comisión Europea el pasado 27/02/19 dentro del proceso 'Semestre Europeo'

¿Qué es el Semestre Europeo?

El llamado 'Semestre Europeo' es un proceso anual y recurrente en el que los gobiernos de la UE envían durante el primer trimestre de cada año un análisis de los mayores desequilibrios macroeconómicos a los que se enfrenta el país. La Comisión Europea (CE) los analiza y envía sus comentarios y recomendaciones para combatir dichos desequilibrios. El país remitente los intenta implementar y reporta al año siguiente sobre los resultados de las medidas y tomadas por el gobierno correspondiente y por las recomendadas por la CE.

ASPUR, y otros miembros de CEOMA, ha venido analizando estos análisis y ha enviado sus conclusiones a AGE para su integración con los comentarios de otros miembros, en un resumen que envía a la CE para su consideración. Asimismo, nosotros se la hacemos llegar a diversos organismos españoles.

Este interesante documento, en formato electrónico, está a vuestra disposición en ASPUR. Por favor, contactad a Marie o descargadlo directamente de: https://ec.europa.eu/info/publications/2019-european-semester-country-reports_es

¿Qué dice el análisis de este año?

El documento completo consta de un resumen y secciones que presentan los mayores problemas, en opinión del gobierno, a los que se enfrenta nuestro país en las áreas financieras, laborales y sociales.

Curiosamente, se mencionan hechos, decisiones y consecuencias de las mismas que llaman la atención por no estar totalmente alineadas con otras manifestaciones realizadas, por el gobierno, a los medios de comunicación generales.

Por ejemplo:

- *Los riesgos para la sostenibilidad de las finanzas públicas siguen siendo significativos a medio y largo plazo.*
- *En cuanto a las pensiones, es probable que las recientes desviaciones temporales de la reforma de 2013 y los planes para restablecer la relación entre las pensiones y el índice de precios al consumo aumenten significativamente el gasto a medio y largo plazo, a menos que se adopten medidas compensatorias.*
- *El aumento del salario mínimo podría reducir la pobreza en situación de empleo, pero también podría perjudicar las perspectivas de empleo de los jóvenes y de las personas poco cualificadas. España ha aplicado un fuerte aumento del salario mínimo en 2019 (del 22,3 %), por encima de la inflación y del crecimiento de la productividad previstos. Los efectos previstos del aumento del salario mínimo sobre el empleo varían considerablemente en función de las comunidades autónomas, los sectores y las categorías de trabajadores, dependiendo de la cobertura. Las simulaciones existentes específicas para España estiman que el reciente aumento del salario mínimo a 900 EUR generará un efecto negativo en el empleo de hasta el 0,8 % del empleo total (unos 125 000 empleos netos). Este efecto negativo sería mayor en el caso de determinados trabajadores con contrato temporal.*
- *Y un largo etc.*

Nuestra opinión

En términos generales, podemos estar de acuerdo con el informe sobre el hecho de que la situación ha mejorado en comparación con los últimos años. Sin embargo, nos gustaría destacar algunos aspectos que creemos que deberían figurar en las recomendaciones:

Necesidad de incluir una sección sobre pensiones en las recomendaciones.

- El propio informe, en su resumen ejecutivo, afirma que “las recientes desviaciones temporales de la reforma de 2013 y los planes para restablecer el vínculo de las pensiones con el índice de precios al consumo pueden aumentar significativamente el gasto a medio y largo plazo, a menos que se tomen medidas compensatorias”. Por esta razón, uno de los puntos del informe afirma que “los riesgos para la sostenibilidad de las finanzas públicas siguen siendo significativos a medio y largo plazo”. Desafortunadamente, no incluye ninguna mención sobre cómo superar este problema de sostenibilidad.
- Al mismo tiempo, como señala el informe, “la brecha de pobreza en riesgo para los adultos mayores aumentó por primera vez desde 2008, de 13,9 en 2016 a 20,2 en 2017, y ahora está por encima del nivel de la UE (16,7)”. Por lo tanto, es esencial que cualquier “medida compensatoria” establezca mecanismos que garanticen el mantenimiento del poder adquisitivo de los pensionistas y contribuyan a invertir este aumento del riesgo de pobreza entre las personas mayores.
- Por último, es necesario insistir en la necesidad de informar a los trabajadores sobre el importe de sus futuras pensiones para que tomen conciencia de la necesidad de asignar recursos que garanticen unos ingresos adecuados en el momento de la jubilación. Esto es especialmente importante en el caso de los trabajadores autónomos. Según el informe, “alrededor del 86 % de los trabajadores autónomos sin asalariados y el 81 % de los

que tienen asalariados contribuyen a la base mínima (279 euros al mes en 2018). La reducción de las cotizaciones implica menores niveles de protección y, en última instancia, pensiones más bajas, con un mayor riesgo de pobreza".

Necesidad de desarrollar medidas para luchar contra el desempleo entre las personas mayores y fomentar su permanencia en el mercado laboral.

- Si bien es cierto que el desempleo está disminuyendo en todos los grupos de edad, incluido el de más edad, también es cierto que la reducción en este último ha sido menor, por lo que ha aumentado el peso específico de los mayores de 55 años.
- Según el informe, "Tras la aplicación de la Estrategia 55+ para 2012-2014, no se han adoptado medidas políticas adicionales para mejorar las condiciones de trabajo de este grupo de trabajadores, incluso en relación con la salud y la seguridad en el trabajo, y para incentivar a los empleadores a retener a los trabajadores de más edad".
- También es importante destacar que estas medidas contribuirán a mejorar la sostenibilidad del sistema de pensiones.
- Desgraciadamente, una vez más, el informe no incluye ninguna iniciativa o lo que sea para superar el problema.

Necesidad de mejorar y fomentar la formación de las personas mayores, especialmente en todo lo relacionado con el uso de las nuevas tecnologías.

- Según el informe "La matriculación en el aprendizaje de adultos sigue siendo moderada y el acceso limitado. La participación en el aprendizaje de adultos en España ha mejorado recientemente (9,9 % en 2017 frente a 9,4 % en 2016), aunque sigue estando por debajo de la media de la UE (10,9 %) y lejos del objetivo de la UE del 15 % para 2020".
- Esta falta de formación es particularmente importante en el caso de las nuevas tecnologías que pueden llevar a las personas mayores a nuevas relaciones y por lo tanto, pueden contribuir a mejorar su calidad de vida evitando la soledad.
- Por último, deben mejorarse las infraestructuras tecnológicas, especialmente en las zonas rurales, donde el riesgo de brecha digital es real.
- Necesidad de coordinar las acciones de las diferentes administraciones
- El propio informe afirma que "Una coordinación más fuerte y sostenida entre las autoridades nacionales y regionales podría hacer que las políticas sean más eficaces. El alto grado de descentralización de España convierte a las regiones en actores clave para el éxito de la aplicación de las políticas y reformas. En los ámbitos políticos en los que los niveles de gobierno nacional y regional participan en la aplicación de la reforma, la coordinación y la rendición de cuentas siguen siendo un reto".
- Además de la coordinación, es importante que todas las administraciones se pongan de acuerdo para utilizar los mismos criterios y, mejor aún, que estos criterios sean homologados a nivel de la UE. Esto facilitaría mucho la medición del impacto de las diferentes acciones y la comparación entre las distintas administraciones y/o países.

Necesidad de asegurar la calidad de los cuidados de larga duración de acuerdo con la Ley de Dependencia y las normas de la UE.

- En la página 56, el informe dice "En 2016, el gasto público en cuidados de larga duración como porcentaje del PIB era inferior a la mitad de la media de la UE (0,8 % frente a 1,8 %)". Desde 2014, el número de trabajadores formales de cuidados de larga duración ha aumentado, pero su proporción en la población mayor de 65 años sigue estando por debajo de la media de la OCDE". En una evaluación realizada en 2017 se recomendó garantizar una financiación suficiente, mejorar la recopilación de datos y evaluar el impacto de género de la prestación de cuidados (Comisión para el Análisis de la Situación de la Dependencia, 2017)".
- Desafortunadamente, no se menciona ninguna acción correctiva en curso o planificada.

Conferencias y actos culturales

Imágenes: La ilusión del movimiento

Los orígenes del cine

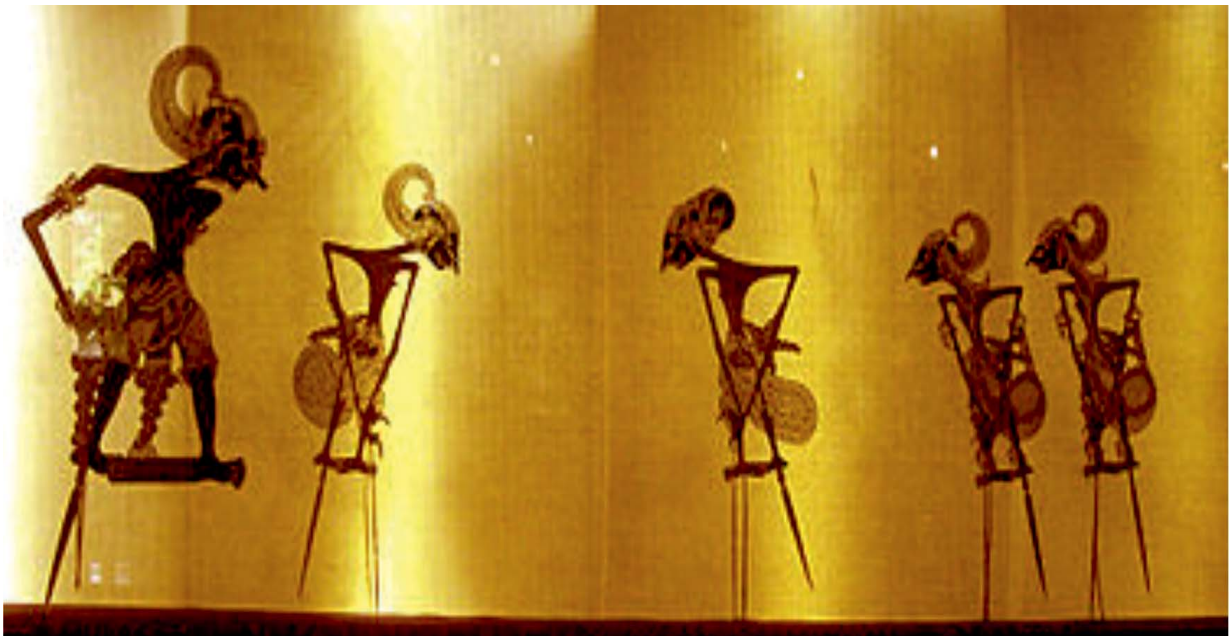
Manuela Martínez Gutiérrez

Aunque el cinematógrafo, convertido en el espectáculo del siglo XX, ya no asombra ni maravilla, seguimos ignorando mucho de sus orígenes y principios.

Del cine, como de tantas invenciones tecnológicas, sabemos poco. Es un hecho que ocurre con frecuencia en la sociedad industrial de nuestro tiempo, en la que gozamos y disfrutamos de un sinfín de aparatos que manipulamos y consumimos sin conocer la razón, fundamento y circunstancias que precedieron a su nacimiento.

Nuestra cultura cinematográfica no va más allá del cine como arte, como espectáculo o como industria. En cierto modo, conocemos su historia, pero no su arqueología, ese proceso científico y tecnológico que dio lugar al descubrimiento de nuevos ingenios capaces de captar y reproducir el movimiento a través de la imagen.

El Cine es literalmente la historia de las luces y sombras. El precedente más antiguo son las sombras chinescas. Consisten básicamente en la interposición de manos, siluetas u objetos entre una fuente de luz y una superficie lisa. Las luces y sombras proyectadas para crear una ilusión, por un soporte opaco, o translúcido o transparente es, sin duda, el pre-cine.



El arte de las sombras chinescas data de ***la dinastía Han***, en China, de hace unos dos mil años. Durante ***la dinastía Son***, se vivió una etapa de gran prosperidad. Según registros históricos en la capital de la ***dinastía Son*** del Norte, se veían funciones ofrecidas por pequeños grupos de sombras chinescas en muchas calles y callejones. Posteriormente se extendieron por otros países hasta llegar a Europa. Dentro de este apartado caben señalar los teatros de sombras (juguetes comercializados en el siglo XIX para un consumo particular) y las sombras blancas (sobre un cartón se vacían las partes del dibujo que deben aparecer en blanco en la pantalla).

En la isla de Java culmina una técnica producida con la aportación del movimiento articulado de los brazos, especie de juego o ilusión que en Oriente alcanza gran popularidad.

Wayang es un término genérico que se refiere al teatro tradicional en Indonesia. No existe evidencia de que se practicara antes de la llegada del ***hinduismo*** al Sudeste asiático, en algún momento del siglo I, pero sin duda reconoce raíces en la rica tradición oral de cuentos. En una inscripción que reza *«si Galigi mawayang»* ('Galigi interpretó wayang') se sitúa el primer registro de una representación y data del año 930. Galigi parece haber sido un actor itinerante invitado a una representación frente al rey. Se narra que en aquella ocasión interpretó una historia del Majábharata sobre el héroe Bhim.

Las figuras de las marionetas se encuentran presentes en las pinturas de aquella época, por ejemplo los murales en el cielorraso del salón de la corte de Klungkung en Bali, donde todavía se utilizan en la pintura tradicional.

Cuando el Islam comenzó a difundirse por Indonesia se prohibió paulatinamente la representación artística de deidades o dioses. Se cree que la transición de marionetas figurativas *(wayang golek»)* a simples siluetas para generar sombras *(wayang purwa»)* fue una adaptación del arte a las condiciones impuestas por la nueva cultura que prohíbe las representaciones humanas de cualquier tipo.

Más elaboradas resultan las imágenes conseguidas mediante las conocidas sombras chinescas, especie de juego o ilusión que en Oriente alcanza gran popularidad y cuya culminación técnica se produce con la aportación del movimiento articulado de los brazos, que aparece en Java. Sin embargo, será en Occidente donde la aplicación de principios científicos, de toda una serie de conocimientos físicos y mecánicos, permitirá el avance progresivo hacia la técnica cinematográfica que hoy conocemos, aunque en su momento no fuera más que un recreo para círculos elevados.

Hagamos un poco de antropología

Teorías sobre la influencia en el arte prehistórico y en ceremonias religiosas (300.000 a.C. a 500 a.C.)

Existen teorías sobre ciertos dibujos de la Pintura rupestre. Se cree que éstos podían estar inspirados en los efectos producidos por la cámara oscura y que las distorsiones en ciertas formas de los animales en el arte prehistórico podían estar inspiradas en las producidas en la superficie pintada. También se cree que las proyecciones de la cámara oscura pudieron haber influido en algunas estructuras Neolíticas.

Ya en el primer milenio a.C. el chino ZhoubiSuanjing (1046 a.C. - 256 a.C.) reflejó en sus escritos algunos Gnomons perforados proyectando imágenes del sol, permitiendo este círculo de luz, medir la hora del día y el año.

Siglos después, con la cultura árabe, el matemático y astrónomo IbnYunus se atribuyó estos hallazgos.

Se cree que observaciones antiguas de dioses y espíritus, especialmente en templos de rezo, se pudieron haber llevado a cabo a partir de proyecciones de cámara oscura.

Primeros escritos, (500 a.C. a 500 d.C.)

Los primeros escritos que hablan de la cámara oscura y sus logros, se deben a Mozi chino del siglo IV a.C. Mozi fue filósofo chino y fundador del Moísmo. En estos escritos explicaba cómo la imagen invertida en un “punto de recogida” o “casa del tesoro” se invertía a partir de un punto intersectado que recogía los rayos de luz. Consiste en una caja cerrada y un pequeño agujero por el que entra una mínima cantidad de luz que proyecta en la pared opuesta la imagen del exterior. Si se dota con papel fotográfico se convierte en una cámara fotográfica estenopeica.

Originalmente, consistía en una sala cerrada cuya única fuente de luz era un pequeño orificio practicado en uno de los muros, por donde entraban los rayos luminosos reflejando los objetos del exterior en una de sus paredes. El orificio funciona como una lente convergente y proyecta, en la pared opuesta, la imagen del exterior invertida tanto vertical como horizontalmente.

El nombre cámara oscura (del latín *camera obscura*) fue acuñado por Johannes Kepler en 1604. Basada en ella se desarrolló el telescopio.

La luz procedente de una persona iluminada estaría por una parte escondida bajo el agujero y por otra, en la parte superior de la imagen. Los rayos de la cabeza (o parte superior) estarían por un lado escondidos arriba (justo encima del agujero) y por otro en el lado inferior de la imagen. Esta es la única mención que se conoce del funcionamiento de la cámara oscura, antes del siglo XI,

También Aristóteles (384-322 a.C.) en el siglo IV a. C, se cree que tocó la temática de la cámara oscura en alguna de sus obras. En las cuales existe una descripción del aparato y del fenómeno que le daba sentido:

"Los rayos del sol que penetran en una caja cerrada a través de un pequeño orificio sin forma determinada practicado en una de sus paredes forman una imagen en la pared opuesta cuyo tamaño aumenta al aumentar la distancia entre la pared en la que se ha practicado el orificio y la pared opuesta en la que se proyecta la imagen".

Euclides, en su obra "Ópticas" hace mención del fenómeno de la cámara oscura como una demostración de que la luz viaja en líneas rectas.

En el siglo IV el académico griego Teón de Alejandría observó que: *"La luz de las velas pasando a través de un agujero creará un punto iluminado en una pantalla que estará directamente alineado con la apertura y el centro de la vela."*

Experimentos en el estudio de la luz (500 d.C. a 1100 d.C.)

En el siglo VI, el arquitecto y matemático Griego bizantino Antemio de Trales (famoso por ser el co-arquitecto de Santa Sofía), trabajó con los efectos producidos en las imágenes con la cámara oscura. Antemio tenía conocimientos de la óptica y así, en el año 555 d.C. lo pudo demostrar en el diagrama de rayos luz que construyó.

En el siglo IX, Al-Kindi demostró que "*La luz de la parte derecha de una llama pasará a través de la apertura y terminará en el lado izquierdo de la pantalla, mientras que la luz procedente de la parte izquierda de la llama pasará por la apertura y terminará proyectada en el lado derecho de la pantalla."*

En el siglo X, Yu Chao-Lung supuestamente proyectó imágenes de modelos pagoda a través de un pequeño agujero sobre una pantalla para estudiar las direcciones y divergencias de los rayos de luz.

Al mismo tiempo el físico árabe Alhacén (965-1039) explicó en su Libro de Óptica (1027) que los rayos de luz viajaban en líneas rectas y se distinguían por el cuerpo que reflejaba esos rayos y escribió:

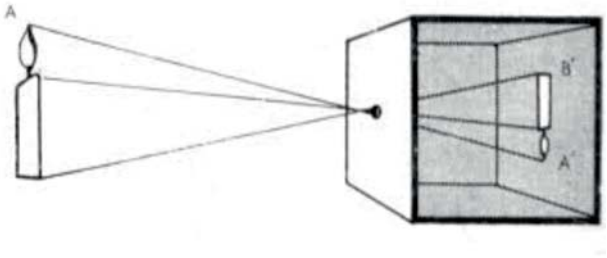
"La evidencia de que la luz y el color no se mezclan en el aire o en cuerpos trasparentes se encuentra en el hecho de que, cuando numerosas velas están en diferentes localizaciones dentro de una misma zona y, cuando todas ellas miran a una ventana que se abre en un hueco oscuro y cuando hay una pared blanca o cuerpo opaco en la oscuridad mirando a esa ventana, las luces de esas velas aparecen individualmente sobre ese cuerpo o pared en función del número de velas; y cada una de esas luces (o puntos de luz) aparece directamente en la vela opuesta sobre una línea directa que pasa a través de la ventana. Además, si una de las velas está tapada, solo la luz opuesta del candado se extingue, pero si esa oscuridad es elevada, la luz volverá."

Él describió la "cámara oscura" e hizo numerosos experimentos con pequeños agujeros y luz pasando a través de ellos. Los experimentos consistían en tres velas en fila y observar los efectos en la pared después de situar una separación entre las velas y la pared.

"La imagen del sol en el momento de un eclipse, salvo cuando es total, demuestra que cuando su luz pasa a través de un agujero estrecho y redondo y se emite en un plano opuesto al agujero adquiere la forma de hoz de luna. La imagen del Sol_muestra esta peculiaridad solo cuando esta luz es muy pequeña. Cuando el agujero se agranda, la imagen cambia, y el cambio aumenta con la anchura añadida. Cuando la apertura es muy grande, la imagen de luz desaparece, y la luz aparecerá redonda cuando el agujero es redondo, cuadrado si el agujero es cuadrado y si la forma de la apertura es irregular, la luz en la pared adquirirá esa misma forma, siempre y cuando el agujero sea ancho y el plano en el cual se proyecta la luz sea paralelo a este."

Herramientas ópticas y astronómicas (1100 d.C. a 1400 d.C.)

El astrónomo francés Guillaume de Saint-Cloud sugirió en su obra Almanach Planetarum que la excentricidad del sol podía determinarse con la cámara oscura de forma inversamente proporcional entre distancias y los aparentes diámetros solares y el apogeo y perigeo.



El filósofo, matemático, físico, astrónomo y astrólogo judeo-francés Levi ben Gershon (1288-1344) hizo numerosas observaciones astronómicas utilizando una cámara oscura con una Vara de Jacob, describiendo métodos para medir diámetros angulares del sol, la luna y los planetas brillantes de Venus y Jupiter. Determinó también la excentricidad del sol basada en sus observaciones de los solsticios de verano e invierno en 1334. Levi también notó cómo el tamaño de la apertura determinaba el de la imagen proyectada. Escribió sobre sus descubrimientos en hebreo en su tratado *SeferMilhamot Ha-Shem (Las Guerras del Señor)*

Primeras representaciones, lentes, ayudas visuales y espejos [1450 d.C. a 1600 d.C]

La primera descripción completa e ilustrada sobre el funcionamiento de la cámara oscura, aparece en los manuscritos de Leonardo da Vinci, (1452-1519). Familiar con el trabajo de Alhazen a través de su amigo Tycho Brahe tras un estudio extenso de la visión óptica y humana, escribió, la más antigua descripción de la cámara oscura conocida, en escritura especular en un cuaderno en 1502, más adelante publicada en la colección Códice Atlántico.

"Digo que si frente a un edificio o cualquier espacio abierto iluminado por el Sol, tiene una vivienda frente al mismo y que si la fachada que no enfrenta al sol se hace una abertura redonda y pequeña, todos los objetos iluminados proyectarán sus imágenes a través de ese orificio y serán visibles dentro de la vivienda sobre la pared opuesta, que deberá ser blanca y allí estarán invertidos…"

"De Rerum Natura. Leonardo Da Vinci"

Cámara estenopeica

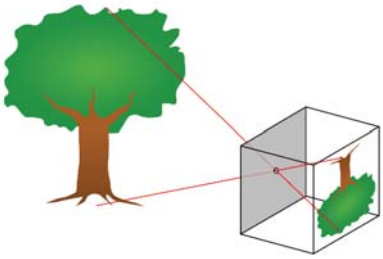
Funcionamiento de una cámara estenopeica. Los rayos de luz provenientes de un objeto atraviesan un pequeño agujero para formar la imagen.

Una cámara estenopeica es una cámara fotográfica sin lente, que consiste en:

A.- una caja estanca a la luz,

B.- con sólo un pequeño orificio por donde entra la luz, el estenopo.

C.- un material fotosensible.

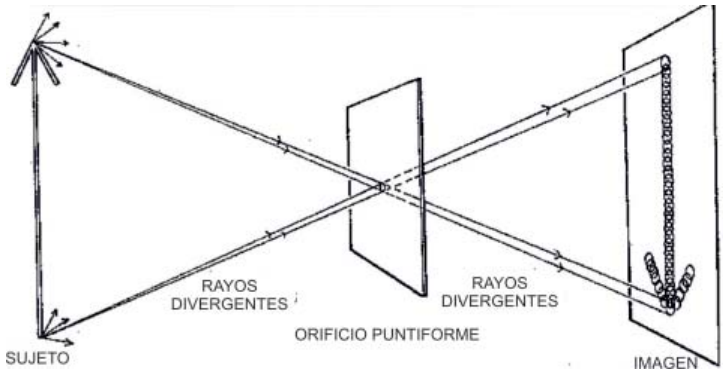


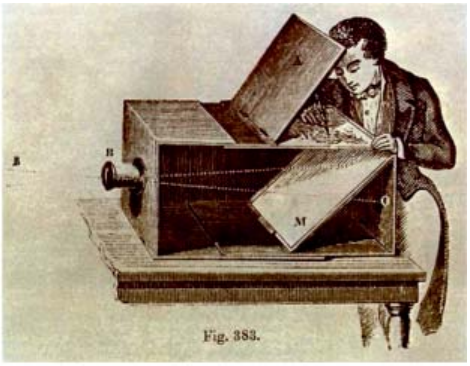
Para producir una imagen nítida es necesario que esta apertura sea muy pequeña, del orden de 0,5 mm (1/50 pulgadas). El obturador de la cámara normalmente consiste en un material que no permite el paso de luz con el que manualmente se tapa el orificio. Debido al tamaño de la apertura, el tiempo de exposición normalmente es mucho mayor al necesario con cámaras convencionales: puede ir desde 5 segundos hasta más de una hora.

La imagen puede ser proyectada sobre una pantalla translúcida para poder verse simultáneamente (común para eclipses solares).

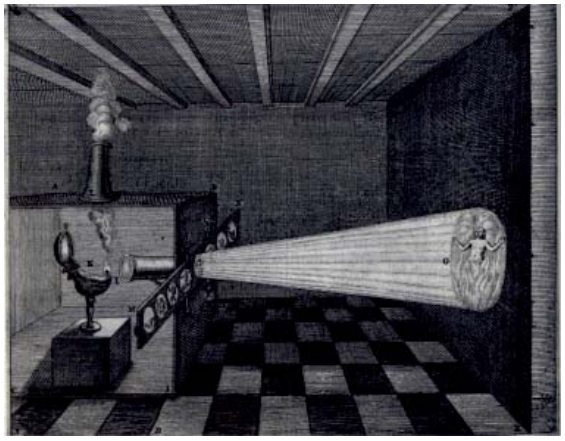
Se sabe que desde 500 a.C. hay referencias a la cámara oscura. Aristóteles y Euclides ya escribieron acerca de cámaras oscuras que ocurrían de manera natural, como la luz que pasa a través de unos cestos tejidos o entretejidos de hojas. Sin embargo, los antiguos griegos creían que el ser humano podía ver gracias a los rayos que emitían sus ojos.

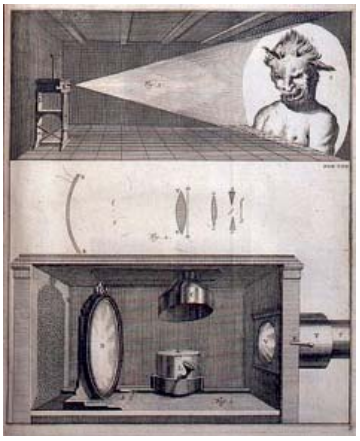
Lo que permitió entender mucho mejor a la cámara oscura fue descubrir que la luz entraba al ojo en vez de salir de él. Ibn al-Haytham (matemático, astrónomo y físico iraquí del siglo X), la mejoró al darse cuenta que, cuanto más pequeño es el agujero, más nítida es la imagen.





"Si la fachada de un edificio, o lugar o paisaje está iluminada por el sol y un pequeño agujero se encuentra en la pared de un cuarto en un edificio frente a esto, que no esté directamente iluminado por el sol, todos los objetos iluminados por el sol enviarán sus imágenes a través de esta apertura y aparecerá, del revés, en la pared frente al agujero.

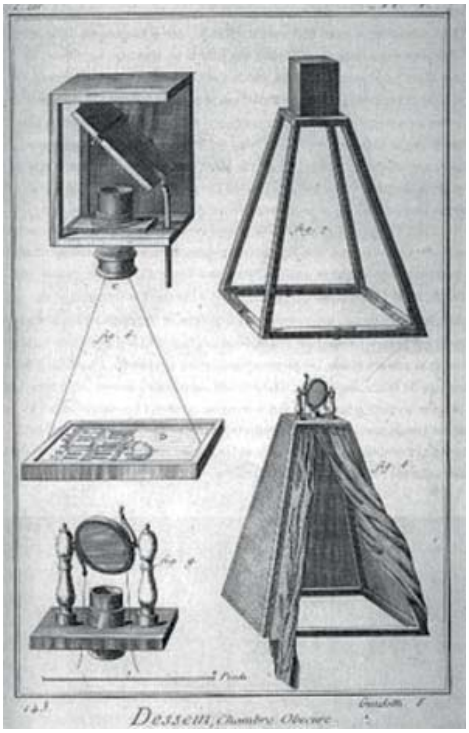


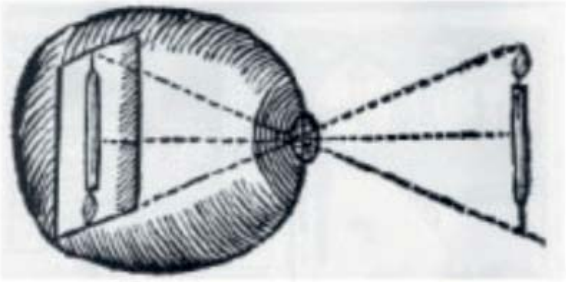


Estas imágenes se grabarán en un papel blanco. Si se sitúa verticalmente en el cuarto no lejos de esa apertura, se observarán los objetos mencionados anteriormente en este papel con sus colores y formas naturales, pero aparecerán en un tamaño reducido y del revés, debido al cruce de los rayos en la apertura de la pared. Si estas imágenes naciesen en un sitio iluminado por el sol, aparecerían en el papel exactamente como son. El papel debe ser muy delgado y debe ser visto por detrás."

Da Vinci estaba claramente interesado en la cámara oscura. A lo largo de los años dibujó alrededor de 270 diagramas de la cámara oscura en sus cuadernos. Experimentó sistemáticamente con varias formas y tamaños de aperturas y con múltiples aberturas. Él comparó el funcionamiento del ojo con aquel de la cámara oscura y parecía especialmente interesado en la capacidad de demostrar principios básicos de la óptica: la inversión de las imágenes a través de un agujero o pupila, la no interferencia de imágenes y el hecho de que las imágenes eran *"todas en todas y todas en cada parte".*

El polímata italiano Giovanni Battista della Porta describió la cámara oscura, la cual llamaba "obscurum cubiculum". En 1558 fue la primera edición de su serie de libros *Magia Naturalis.* Sugirió la utilización





La cámara oscura y el ojo humano (da Vinci)

de un espejo convexo para proyectar la imagen en un papel y utilizar esto como dibujo de ayuda. Della Porta comparó el ojo humano con la cámara oscura: *"La imagen se muestra en el ojo a través del globo ocular cómo lo es aquí a través de la ventana".* La popularidad de los libros de Della Porta ayudó a expandir el conocimiento de la cámara oscura.

Alrededor de 1575, el cura dominico italiano, matemático y cosmógrafo Ignacio Danti diseñó un estilo de cámara oscura y una línea meridiana para la Basílica de Santa María Novella. Más adelante hizo construir un gnomon gigantesco en la Basílica de San Petronio en Bologna. El gnomon se utilizó para el estudio de los movimientos del sol durante el año y ayudó a determinar el nuevo calendario gregoriano en el cual Dante formó parte de su elaboración al estar dentro de la comisión nombrada por Gregorio XIII e instituida en 1582.

En su obra de 1585 *Diversarum Spectulationum Mathematicarum*, el matemático veneciano Giambattista Benedetti propuso la utilización de un espejo en un ángulo de 45 grados para proyectar la imagen vertical. Esto hacía que la imagen estuviese revertida, pero se volvería una práctica común en las siguientes cajas de cámaras oscuras.

1600 d.C. a 1650 d.C.

El primer uso del término "Cámara oscura" se encuentra en el libro *Ad Vitellionem Paralipomena* del matemático, astrónomo y astrólogo alemán Johannes Kepler. Kepler descubrió la utilización de la cámara oscura recreando su principio con un libro brillante y enviando hilos desde sus bordes a través de una apertura en una mesa sobre el suelo donde los hilos recreaban la forma del libro. Él también pudo darse cuenta de que las imágenes estaban "pintadas" de forma invertida y revertida en la retina del ojo y se figuró que esto de alguna forma estaba corregido por el cerebro. En 1607 Kepler estudió el Sol en su cámara oscura y observó una mancha solar, pero pensó que era Mercurio transitando el sol. En su obra de 1611 *Dioptrice* Kepler describió cómo la imagen proyectada de la cámara oscura puede ser mejorada y revertida con una lente. Se cree que más adelante él utilizó un telescopio con tres lentes para revertir la imagen en la cámara oscura.

Sobre 1620 Kepler utilizaba una tienda de cámara oscura portable con un telescopio modificado para dibujar los paisajes. Esto podía ser dado la vuelta para capturar los alrededores por partes.

En 1622 Cornelius Drebbel vendió una cámara oscura al poeta, compositor y diplomático holandés Constantijn Huygens, el cual solía utilizarla para pintar y la recomendaría a sus amigos artistas. Huygens escribió lo siguiente a sus padres:

"Tengo en casa el otro instrumento de Drebbel, el cual crea efectos admirables en la pintura a partir del reflejo en una habitación oscura; es imposible para mi expresaros esta belleza con palabras; toda la pintura está muerta en comparación, aquí está la vida misma o algo más elevado si alguien pudiese articularlo así. La figura, el contorno y los movimientos se unen de forma natural en un estilo extremadamente placentero"

Fue muy utilizada como ayuda para el dibujo. La imagen, proyectada sobre papel u otro soporte, podía servir de pauta para dibujar sobre ella. Posteriormente, cuando se descubrieron los materiales fotosen-

sibles, la cámara oscura se convirtió en cámara fotográfica estenopeica (la que usa un simple orificio como objetivo).

Estas cámaras estaban muy limitadas al establecer el diámetro de la abertura: suficientemente reducido para que la imagen tuviera una definición aceptable, y suficientemente grande para que el tiempo de exposición no fuera demasiado largo.

Entre la magia y la técnica

Joseph Antoine Ferdinal Plateau (1801-1833) publicó en 1829 los primeros estudios sobre los efectos de la persistencia de las imágenes en la retina. En 1831 formuló las leyes del **"efecto estroboscópico".** Dicho efecto se rige por los siguientes hechos: *"Si un movimiento de un segundo de duración se descompone en 16 fases aisladas, representadas por otras imágenes gráficas, y estas 16 imágenes son presentadas al ojo, una tras otra y también en el espacio de un segundo, tales imágenes serán vistas juntas gracias a la pereza funcional del sentido de la vista".* El gran salto para el cine comenzó IMPARABLE.

Fenaquistopio

El **fenaquistiscopio** (del griego *phénakistiscos* (engañar) y *scopein* (examinar, mirar) fue el primer juguete óptico que permitía reproducir el movimiento de una imagen. Se basaba en el efecto de la persistencia de la visión o persistencia retinal y fue inventado simultáneamente el 1832 por el físico belga Joseph Plateau y por el matemático e inventor austríaco Simon von Stampfer.

El aparato está compuesto por un disco giratorio de cartón con una serie de rendijas o ranuras equidistantes y una serie de dibujos que descomponen las fases de un movimiento en una de sus caras. El espectador se sitúa delante de un espejo y coloca las imágenes de cara al espejo de forma que al hacer girar el disco y mirar a través de una ranura se obtiene la ilusión de las imágenes en movimiento. La separación entre las rendijas hace la función de obturador de forma que la imagen retenida en el cerebro puede unirse con la imagen siguiente del disco, dando sensación de movimiento cuando el cartón gira a una velocidad adecuada.

El nombre que se quiso dar a la palabra *"Fenaquistoscopio*", era algo como *«engaño de la mirada», «decepción del ojo» o «ilusión óptica».*

Praxinoscopio

Un praxinoscopio es un aparato parecido al zootropo inventado y patentado por científico Emile Reynaud. Al mirar los espectadores por la parte superior del tambor en el que se reflejan unas imágenes

dibujadas sobre tiras de papel situadas a su alrededor, da como resultado que la persona observa una secuencia nítida, una animación estable y las imágenes se fusionan y logran el efecto animado. El invento recibió una mención honorífica en la Exposición Universal de París de 1878.

Zoopraxisnocopio

Un praxinoscopio hecho por Ernst Plank, de Nuremberg, Alemania. Impulsado por un miniaturesco Motor Stirling.

Como el tipo de movimiento del praxinoscopio, consiste en una secuencia de movimientos en los que se repite continuamente la misma acción creando así una acción cíclica marcada por el activar y desactivar del mecanismo de funcionamiento de cada objeto, en esta clase de juguetes ópticos, la mirada y la manipulación del objeto son aspectos cruciales. La mirada del espectador será inmóvil ya que observará cómo delante de él suceden estos hechos. Éstos son activados, marcando el ritmo a su gusto, por la misma persona que mira.

Zootropo

Finalmente, el más famoso a lo largo del siglo XIX fue el zoótropo, creado por William George Horner en 1834. Las grietas de éste estaban en la parte superior del cilindro negro y los dibujos eran llevados por una cinta inamovible colocada en su interior. Se basa en la ley de los espejos.

Ley de los espejos

Los espejos son superficies planas y pulimentadas donde se produce el fenómeno de la reflexión. Éste también se produce cuando los rayos de luz parten de un mismo punto y se concentran en otro diferente, siendo el segundo la imagen del primero.

Las imágenes se pueden clasificar según su naturaleza en:

Reales: los rayos reflejados se interceptan en un punto después de interactuar con un espejo o lente.

Virtuales: los rayos reflejados divergen y son sus proyecciones las que se unen en un punto después de interactuar con un espejo o lente.

El ojo de casi todos los animales, sigue esta misma Ley.

Según su posición, las imágenes pueden ser:

Derechas: están orientadas igual que el objeto.

Invertidas: están en posición contraria al objeto.

Y según su tamaño, las imágenes se denominan:

Aumentadas: si son más grandes que el objeto.

Reducidas: si son más pequeñas en relación al objeto.

Tipos de espejos

Espejos planos angulares: éstos se forman cuando se unen dos espejos planos por una esquina, formando así un ángulo determinado. Según el tamaño de éste al colocar un objeto entre ellos se observará el número diferente de imágenes.

Espejos esféricos: consisten en un casquete de una esfera vacía que refleja los rayos luminosos que inciden en él.

Espejos cóncavos: éstos hacen convergir los rayos luminosos paralelos a través de la colocación de una pequeña bombilla en el foco. Según la ubicación del objeto se pueden producir imágenes reales y virtuales. Se utilizan en los focos de los vehículos.

Espejos convexos: esta clase de espejos hacen convergir los rayos luminosos paralelos aunque éstos solo se utilizan para formar imágenes virtuales.

Movimiento armónico simple

Un movimiento armónico simple es aquel que describe una partícula sometida a una fuerza restauradora proporcional a su desplazamiento. Se genera, entonces, un movimiento que se repite en cada intervalo de tiempo, pero éste solo será armónico si la fuerza restauradora del movimiento periódico es proporcional al desplazamiento.

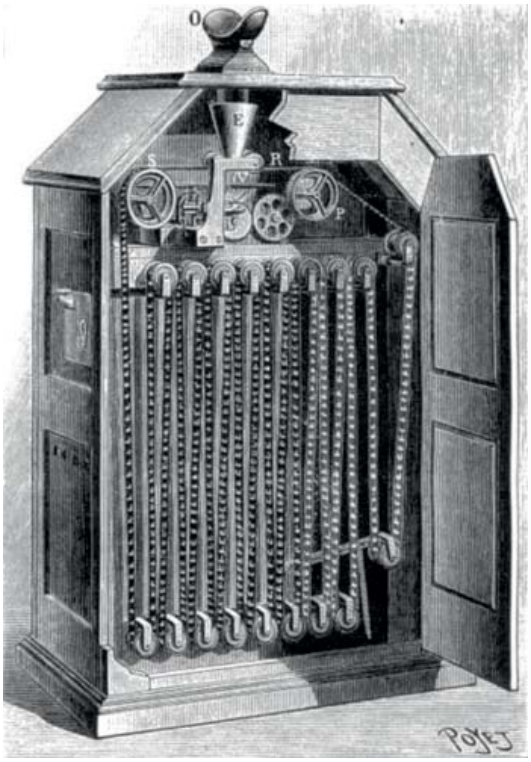
Movimiento circular uniforme

El movimiento circular uniforme es un movimiento de un cuerpo atravesando, con una rapidez constante, una trayectoria circular. Es decir, aquel en el que el móvil se desplaza en una trayectoria circular a una velocidad constante. Se consideran dos velocidades la rapidez del desplazamiento del móvil y la rapidez en la que varía un ángulo de giro. Aunque la rapidez del objeto sea constante, su velocidad no lo es: la velocidad, una magnitud vectorial, tangente a la trayectoria, cambia de dirección en cada instante.

Kinestoscopio

El **kinetoscopio** o **cinetoscopio** fue el precursor del moderno proyector de películas, al crear la ilusión de movimiento transportando una tira de película perforada con imágenes consecutivas sobre una fuente de luz con un obturador de alta velocidad.

El concepto fue utilizado también por el inventor estadounidense Thomas Edison en 1889, y posteriormente fue desarrollado por su empleado William Kennedy Laurie Dickson entre 1889 y 1895.



Un kinetoscopio con la tapa abierta, mostrando la película: una cinta sin fin; y el visor superior abierto.

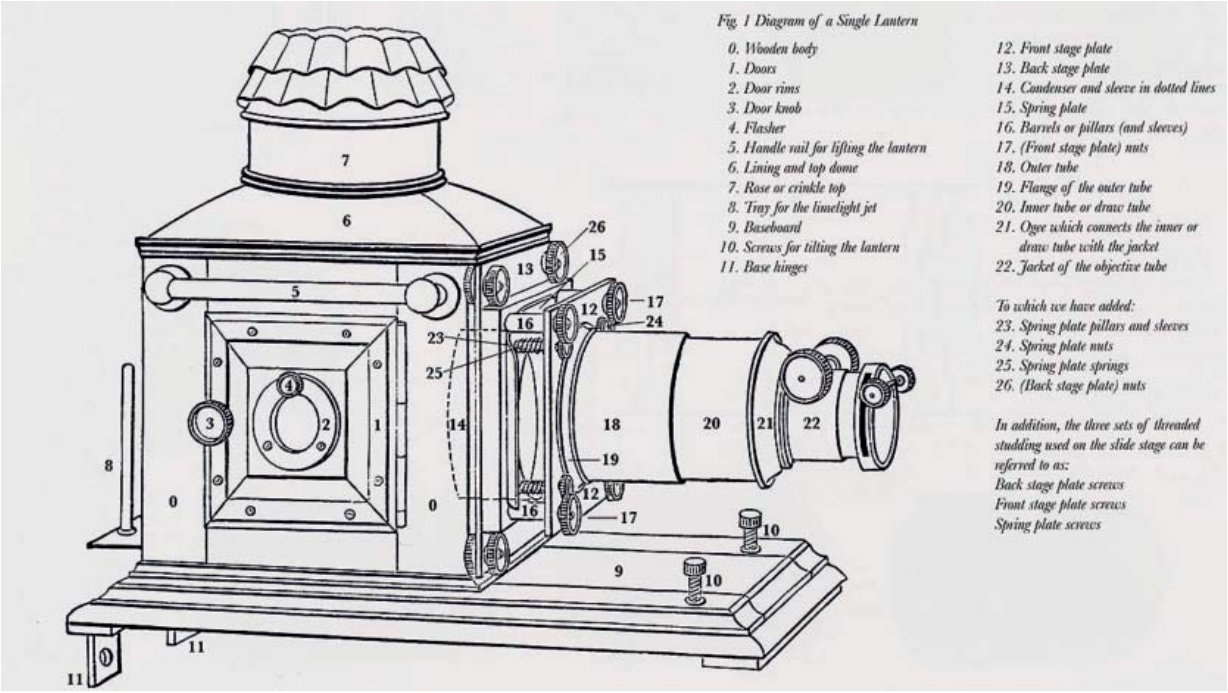
El kinetoscopio era un aparato destinado a la visión individual de bandas de imágenes sin fin, aunque no permitía su proyección sobre una pantalla. Era una caja de madera vertical con una serie de bobinas sobre las que corrían 14 m de película en un bucle continuo.

La película, en movimiento constante, pasaba ante una lámpara eléctrica y por debajo de un cristal ampliador colocado en la parte superior de la caja. Entre la lámpara y la película había un obturador de disco rotatorio, perforado con una estrecha ranura, que iluminaba cada fotograma tan brevemente que congelaba el movimiento de la película, proporcionando unas 40 imágenes por segundo.

Las películas utilizadas, de 3/4 de pulgada (19 mm), eran movidas mediante un mecanismo de alimentación horizontal. Las imágenes eran circulares. El visor individual se ponía en marcha introduciéndole una moneda que activaba el motor eléctrico y ofrecía una visualización de unos 20 segundos.

Las salas de kinetoscopio, que funcionaban con una moneda, surgieron en Nueva York a finales de 1890.

La Linterna Mágica



La linterna mágica fue un formato audiovisual con una notable resonancia cultural entre los siglos XVII y XIX. Durante esta última centuria se asistió a su consolidación como medio de comunicación de masas en un contexto de creciente industrialización. Este artefacto óptico se sustentaba en la proyección de imágenes y la reproducción sincrónica de sonidos para su exhibición ante una determinada audiencia. La invención de la linterna mágica se atribuye al físico neerlandés Christiaan Huygens (1629-1695), quien en 1659 realizó un diseño de la misma cuyo original manuscrito se halla custodiado en la biblioteca de la Universidad de Leiden. En el documento se observan diez figuras macabras que, dis-

puestas sobre dos láminas de vidrio -una con esqueletos sin cráneo ni brazo derecho y otra con los cráneos y brazos ausentes.

Por desgracia, apenas se han conservado ejemplares primigenios de linterna mágica ni de las placas que llevaban aparejadas. Los grabados del período constituyen uno de los principales testimonios de su rica tipología. A partir de **ellos se ha podido constatar su factura artesanal en materiales livianos, como la madera. Las placas podían ser** elaboradas por los propios linternistas y referían motivos procedentes del folklore, la religión o la vida cotidiana. Linterna mágica y placas eran concebidas para su sencillo transporte en cajas que hacían las veces de soporte durante los espectáculos.

Merced a estos avances, los feriantes no tardaron en apropiarse de tan asombroso invento con vistas a obtener un beneficio económico. Los primeros linternistas desempeñaron un oficio popular pero de pobre reputación. Conocidos también como saboyanos, estos pioneros escenificaban sus funciones a pie de calle o en el interior de ventas, tabernas y domicilios, y no era infrecuente que estuvieran acompañados por sus familias, con las que podían compartir una existencia itinerante.

Acostumbraban a portar consigo instrumentos musicales con el objeto de atraer a la multitud y proporcionar acompañamiento a sus narraciones. Sus espectáculos se hicieron merecedores de las suspicacias de los privilegiados, que los contemplaron como una amenaza contra el orden imperante a causa de su habitual contenido subversivo.

Sin embargo, la linterna mágica no sólo estuvo sujeta a propósitos recreativos, sino que sirvió a la difusión del conocimiento científico en centros de enseñanza y asociaciones culturales.

Con el fantoscopio como aliado, Robertson podía aumentar o disminuir a placer el tamaño de las imágenes proyectadas. Por otro lado, la aplicación de un astuto sistema de obturación e intercambio de placas posibilitó la aparición, desaparición y desplazamiento de las figuras sobre la pantalla. Efectos de sonido y acompañamiento musical incidían en las líneas maestras de la función.

Ya en las postrimerías del siglo XIX se dio una rápida proliferación de compañías dedicadas a la fabricación en serie de aparatos y placas de linterna mágica, un mercado muy competitivo que ofrecía grandes perspectivas de negocio

Para ello fueron precisas la previa simplificación del proceso productivo –su mecanización– y la implementación de un conjunto de innovaciones técnicas de carácter aislado. De este modo, la linterna mágica se transformó en un bien accesible tanto para profesionales como para aficionados, que podían adquirirla junto con colecciones de transparencias, instrucciones de uso y publicaciones que se hacían eco de trucos y consejos a través de los cuales cautivar al público.

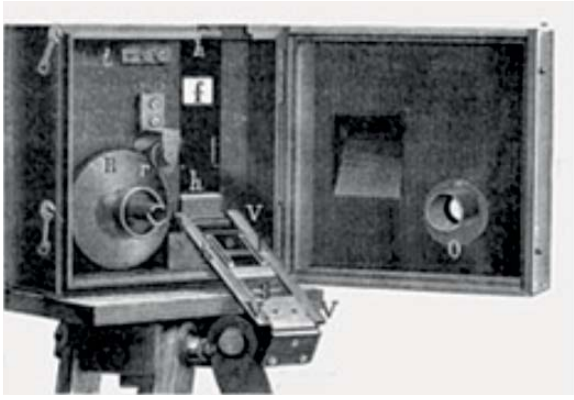
No obstante, la hasta entonces lucrativa industria entró en crisis a partir de 1910, en paralelo a la expansión de la fotografía y el cinematógrafo, con los que la linterna mágica no fue capaz de competir a largo plazo.

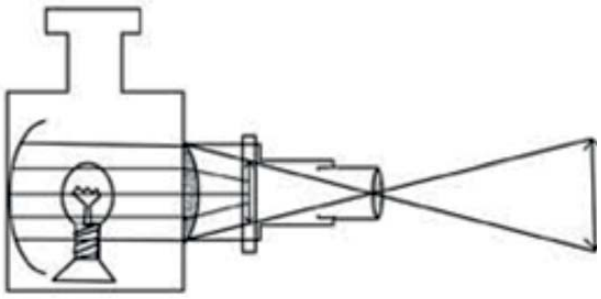
Anuncio de W.C. Hughes (1897).
Illustrated Guide to the Church Congress.

Linterna Mágica de coro.

Cinematógrafo

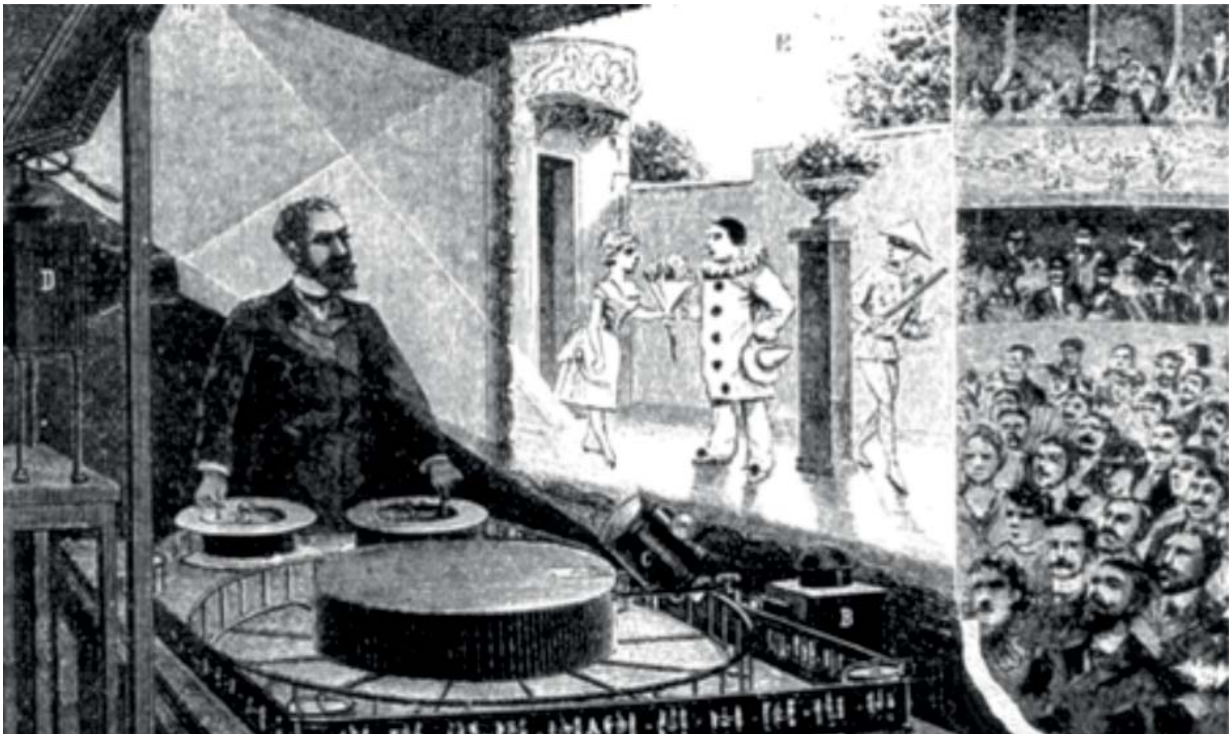
Un **cinematógrafo** es una máquina, obra de los hermanos Lumière, capaz de filmar y proyectar imágenes en movimiento. Patentada a finales del siglo XIX, fue la primera máquina capaz de rodar y proyectar películas de cine. El cinematógrafo fue un importante paso para poder disfrutar del arte del cine.





Tiempo más tarde, fueron apareciendo artefactos más avanzados que este, mejorando la calidad de las películas proyectadas.

El 13 de febrero de 1895., Auguste y Louis Lumière presentaron su patente “cinématographe”.



El cinematógrafo Lumière en modo proyección.

El cinematógrafo utilizaba una película perforada de 35 milímetros de ancho. Aunque esa película era parecida a la del kinetoscopio de Thomas Edison. Los Lumière, conscientes de que Edison la había patentado, decidieron hacer perforaciones circulares en vez de cuadradas, una a cada lado de cada fotograma, para así evitar problemas legales.

Otra diferencia entre los dos aparatos es que, por el lado que funciona como proyector, el cinematógrafo cuenta con un sistema de accionamiento con garfios muy original, basado en el mecanismo de las máquinas de coser, que inmoviliza brevemente cada imagen delante de la ventanilla de proyección y hace que la película avance intermitentemente.

La primera proyección

El 28 de diciembre de 1895 tuvo lugar la primera exhibición con público del cinematógrafo Lumière en el Salon indien del Grand Café, en el número 14 del Bulevar de los Capuchinos de París. El programa constaba de diez películas de 15 a 20 metros cada una. Estas películas estaban realizadas por Louis Lumière e interpretadas por sus familiares y amigos. La duración total fue de 20 minutos y el precio de las entradas fue de 1 franco.

Las películas proyectadas fueron:

- *La salida de los obreros de la Fábrica Lumière* (*La sortie de l’usine Lumière à Lyon*)
- *Riña de Niños* (*Querelle de Bébés*)
- *La Fuente de las Tullerías* (*Le Bassin des Tuileries*)
- *La llegada de un Tren* (*L’arrivée d’un Train*)
- *El Regimiento* (*Le Régiment*)
- *El Herrero* (*Le Maréchal-Ferrant*)
- *La Partida de Naipes* (*Partie d’écarté*)

- *Destrucción de las Malas Hierbas* (*Mauvaises Herbes*)
- *Derribo de Un Muro* (*Le Mur*)
- *El Mar* (*La Mer*)

Las primeras proyecciones tuvieron unos ingresos bastante mediocres. En la primera, concretamente, se consiguieron un total de 35 francos. No obstante, esos primeros espectadores propagaron por toda la ciudad la noticia de aquello de lo que habían sido testigos. Esta publicidad de boca/oreja suplió de forma eficaz la falta de prensa y pronto multitudes se congregaban para acceder a las proyecciones. Después de la inauguración, se fijó el precio de 1 franco. Las proyecciones duraban 25 minutos y se sucedían de media hora en media hora. Cada película duraba aproximadamente un minuto.

Clément Maurice, un antiguo empleado de los establecimientos Lumière, fue el encargado de organizar las primeras proyecciones. Según el mismo, *"Aquellos que se decidían a entrar salían sorprendidos y a menudo les veíamos volver trayendo a todas las personas que conocían que habían podido encontrar por la avenida".*

Mecanismo de funcionamiento

El mecanismo del cinematógrafo se basa en el uso de una leva (de tipo excéntrica) o de un disco giratorio que transforma el movimiento de rotación de la manivela, que el operador de la máquina gira, en un movimiento vertical de vaivén, aplicado a una especie de arco (guiado por dos vías). Este marco soporta una vara grande con dos ganchos o pequeñas varas que se van retrayendo y extrayendo (gracias a que la leva tiene una rosca), metiéndose en las dos perforaciones de la película de celuloide que utilizaban los Lumière y arrastrándola, haciéndola desfilar o avanzar intermitentemente.

Al mismo tiempo, la leva o disco funciona como obturador de la luz, cubriendo la ventana por donde entra.

Por lo tanto, el proceso de avance y filmación consta de 4 fases:

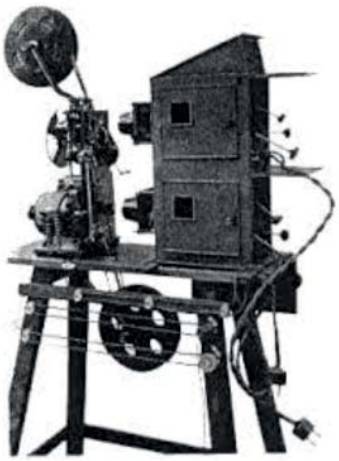
1. Avance de la película. La película baja arrastrada por los ganchos que están metidos en sus perforaciones y al mismo tiempo la leva tapa la entrada de la luz, funcionando como obturador, imposibilitando la exposición de la película durante la bajada.
2. Inmovilización de la película. Los ganchos salen de las perforaciones y dejan la película inmóvil, aunque sin ser expuesta a la luz.
3. Exposición. La leva va rotando, como consecuencia ya no tapa la entrada de luz y una de las imágenes queda expuesta. Mientras tanto, el marco con los ganchos, encargado de hacer avanzar la película, sube sin hacer avanzar esta en esta fase.
4. Entrada de los ganchos. Estos vuelven a meterse en las perforaciones de la película y la leva los encuentra de nuevo tapando la entrada de luz y, así vuelve a iniciarse el ciclo.

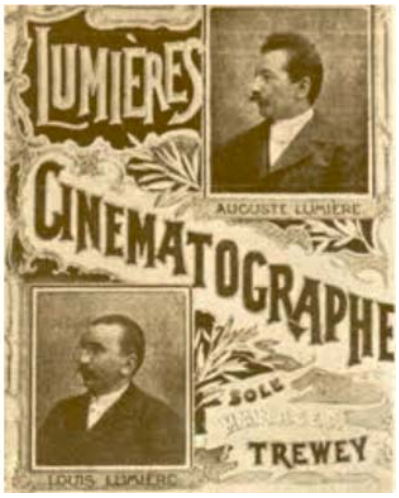
La relación de transmisión del mecanismo hace que una velocidad de rotación de la manivela de 2 vueltas por segundo corresponda al avance intermitente de la película en 16 imágenes captadas por segundo, una frecuencia de fotogramas suficiente para asegurar la creación de la sensación de movimiento en las imágenes filmadas y en su reproducción proyectada y proporcionando un tiempo de exposición de la película adecuado para obtener imágenes con una luminosidad adecuada y bien definidas. Según la destreza del operador, la frecuencia de fotogramas por segundo de las películas Lumière varia de 16 a 18 imágenes por segundo (velocidad fijada a 24 imágenes por segundo desde el comienzo del cinema sonoro). El tiempo que estaba inmóvil la película era 2/3 del total entre un fotograma y el siguiente mientras que el obturador, la leva, dejaba pasar la luz durante 1/25 de segundo.

Otra característica del cinematógrafo es que permite la realización de copias positivas a partir de la proyección del negativo, consiguiendo accionar simultáneamente una película virgen y una negativa, orientado el objetivo hacia una fuente de luz uniforme como una pared blanca iluminada por el sol, de manera que las imágenes del negativo se impresionaban en la copia.

Así el cinematógrafo reúne, en un mismo aparato de pequeñas dimensiones y pesando menos de 5 kg, las funciones de cámara, impresora y proyector. Esto permitió a los conocidos operadores Lumière desplazarse y viajar con la máquina.

Cinematógrafo inventado por los hermanos Lumière, 1895

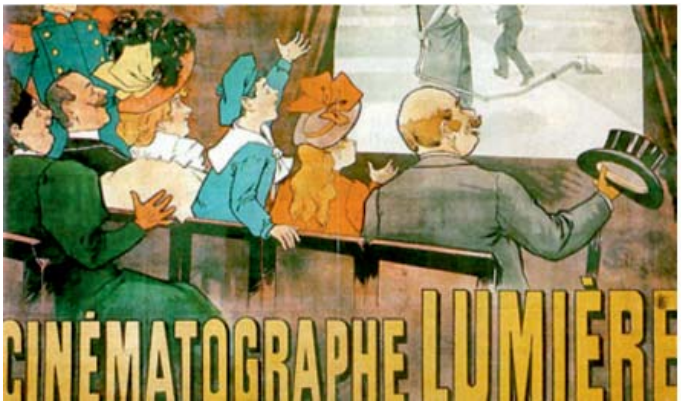




El aparato consistía en una caja de madera con un objetivo y una película perforada de 35 milímetros. Ésta se hacía rodar mediante una manivela para tomar las fotografías instantáneas que componían la secuencia (que no duraba más de un minuto) y proyectar luego la filmación sobre una pantalla.

En el París de la Belle Époque, el afiche era el vehículo publicitario por excelencia. Este cartel, pegado en las paredes o en los quioscos, vendía las cualidades de un producto comercial. Los Lumière encargaron al litógrafo Henri Brispot una imagen que patrocinase su invento, el cinematógrafo. Su diseño gráfico no fue nada inocente. A la puerta de una sala se agolpan ciudadanos de diversas clases sociales y edades, incluso hay un clérigo, y la cola está protegida por gendarmes. Así, se transmitían tres mensajes sobre el cine: era para todos los públicos, la entrada era barata y no atentaba contra las buenas costumbres.

Cine sonoro



La idea de combinar imágenes en movimiento con sonido grabado es casi tan antigua como el propio concepto de cine. El 27 de febrero de 1888, pocos días después de que el pionero fotográfico Edward Muybridge diera una conferencia no muy lejos del laboratorio de Thomas Edison, los dos inventores se reunieron en privado.

Muybridge más tarde afirmó que en esta ocasión, seis años antes de la primera exhibición de una película comercial, propuso un esquema para el cine sonoro que combinaría su proyector de imágenes zoopraxiscopio con la tecnología de sonido grabado de Edison. No se llegó a ningún acuerdo, pero durante un año Edison se encargó del desarrollo del Quinetoscopio, esencialmente un sistema de «visionado rápido», como complemento visual para su cilindro fonográfico.

Los dos aparatos fueron refundidos en el Quinetófono en 1895, pero el visionado individual de imágenes en movimiento en un armario pasó pronto de moda por los éxitos en la proyección de cine. En 1899 apareció un sistema de sonido de cine proyectado conocido como Cinemacrofonógrafo, o Fonorama, basado principalmente en el trabajo que el inventor suizo François Dussaud expuso en París; similar al Quinetófono, el sistema requería el uso individual de auriculares. Un sistema mejorado basado en el cilindro, Phono-Cinéma-Théâtre, fue desarrollado por Clément-Maurice Gratioulet y Henri Lioret de Francia, permitiendo presentarse cortometrajes de extractos de teatro, ópera y ballet en la

Exposición de París de 1900. Estas parecen ser las primeras películas exhibidas públicamente con la proyección, tanto de imagen, como de sonido grabado.

Fotograma de The Dickson Experimental Sound Film, la primera película sonora.

Sin embargo, dos importantes problemas persistían llevando a las imágenes en movimiento y al sonido grabado a tomar caminos separados durante una generación:

1. *Sincronización:* Las imágenes y el sonido se grababan y reproducían en aparatos separados, en los cuales era difícil iniciar su funcionamiento y mantener su sincronización. Aunque los proyectores de imágenes en movimiento pronto permitieron que el cine se mostrara a audiencias más grandes, la tecnología de audio, antes del desarrollo de la amplificación eléctrica, no podía sobresalir para llenar satisfactoriamente grandes espacios.
2. *Fidelidad de la grabación:* Los primeros sistemas de cine sonoro producían sonido de muy baja calidad, a no ser que los intérpretes estuvieran colocados directamente en frente de los voluminosos aparatos de grabación (altavoces de trompeta, por lo general), imponiendo serios límites en el tipo de películas que podían crearse con sonido grabado en forma directa.

Los cineastas innovadores intentaron luchar con el problema fundamental de sincronización de diferentes maneras; un número creciente de sistemas de imágenes en movimiento dependían de discos gramofónicos, tecnología conocida por el nombre de *sonido en disco*; a las grabaciones se les llamaba a menudo "discos berlineses" (Berliner Discs), en honor de uno de los principales inventores en el campo, el germano-estadounidense Emile Berliner. Léon Gaumont mostró un sistema que involucraba sincronización mecánica entre un proyector de cine y un plato de tocadiscos en la Exposición Universal de París de 1900. En 1902, su Cronófono, que involucraba una conexión eléctrica que Gaumont había patentado recientemente, fue mostrado en la Sociedad Fotográfica Francesa. Cuatro años más tarde, introdujo el Elgéphone, un sistema de amplificación de aire comprimido basado en el Auxetophone, desarrollado por los inventores británicos Horace Short y Charles Parsons y comercializado por la compañía estadounidense Victor Talking Machine. A pesar de las altas expectativas, las innovaciones de sonido de Gaumont tuvieron solo un éxito comercial limitado.

Las innovaciones continuaron en otros frentes. En 1907, al francés Eugene Lauste —que había trabajado en el laboratorio de Thomas Edison entre 1886 y 1892— se le otorgó la primera patente de tecnología de sonido óptico, involucrando la transformación del sonido en ondas de luz que eran grabadas fotográficamente de forma directa en celuloide. Como describía el historiador Scott Eyman,

> *"Era un sistema doble, esto es, el sonido estaba en una parte diferente del celuloide que la imagen... En esencia, el sonido se capturaba con un micrófono y se traducía en ondas de luz a través de una válvula de luz, una delgada cinta de metal sensible sobre una diminuta hendidura. El sonido que llegaba a esta cinta se convertiría en luz por la vibración del diafragma, enfocando las ondas de luz resultantes a través de la hendidura, donde sería enfocando las ondas de luz resultantes a través de la hendidura, donde sería fotografiado en una parte del celuloide, en una cinta de una décima parte de pulgada de ancho".*

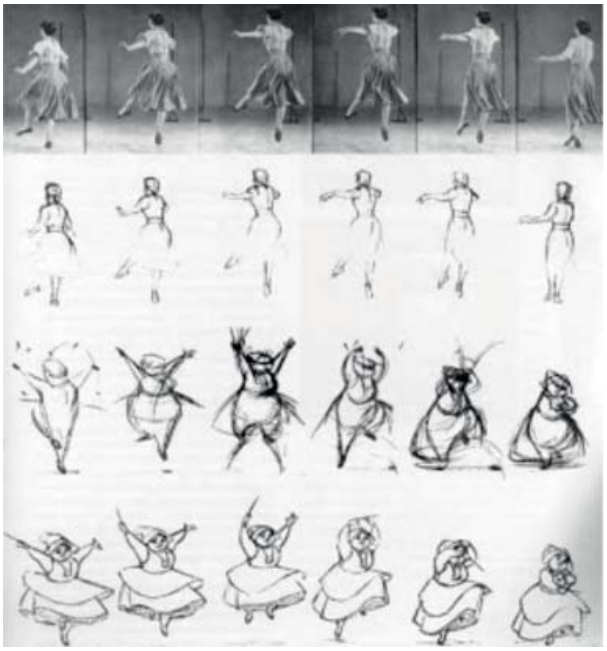
El arte de la rotoscopia

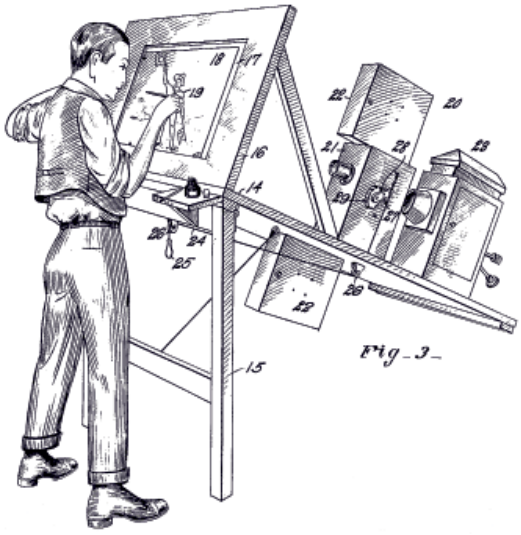
La técnica de la rotoscopia consiste en el **redibujado manual de un contorno imagen a imagen**, tomando como base una **secuencia de imágenes de acción real**, previamente filmada. De esta manera se genera una silueta que se mueve de manera realista y que podemos usar como máscara para componer con otras imágenes o como referencia para animar un personaje.

Orígenes

La rotoscopia tiene su origen en la animación tradicional, a principios del siglo xx y en concreto de la mano de Max Fleisher, un pionero de la animación. Fleisher, quién por primera vez, filmó actores rea-

les ante la cámara y luego usó sus movimientos y contornos como referencia para crear dibujos animados e intentar mejorar así los primeros *cartoons*, que por aquel entonces carecían de movimientos realistas y naturales.





En 1915, junto con su hermano Dave, quien actuaba ante la cámara como modelo, creó el primer personaje rotoscopiado de la historia: Koko el payaso. Una vez filmado el actor, se usaba una máquina de rotoscopia, inventada por los Fleisher, que proyectaba la imagen sobre un escritorio transparente y sobre éste se dibujaba, imagen a imagen, el personaje. Betty Boo, Popeye, Los Viajes de Gulliver…

Poco a poco la técnica avanzó y se perfeccionó. En los años 30, fue adoptada por el competidor de los Estudios Fleisher, Walt Disney, quien la usó por primera vez en su película de Blancanieves y los siete enanitos y la seguiría usando intermitentemente, durante toda su carrera.

Pero a pesar de sus beneficios, la técnica de la rotoscopia también contaba con detractores. Algunos llegaron a afirmar que era un proceso sólo apto para animadores sin el suficiente talento y que producía imágenes demasiado “literales”.

Walt Disney

Chicago, Illinois; 5 de diciembre de 1901 - Burbank. California; 15 de diciembre de 1966. Figura capital de la historia del cine de animación, es considerado un icono mundial gracias a sus importantes contribuciones a la industria del entretenimiento durante gran parte del siglo XX, famoso por personajes como el Pato Donald o Mickey Mouse.

La primera aparición de Mickey tuvo lugar el 15 de mayo de 1928 en *Plane Crazy*, un cortometraje mudo, como todas las películas de Disney hasta esa fecha.

Disney, en 1934 empezó a planear la producción de un largometraje. Cuando en la industria de la animación se supo que

Disney planeaba la producción de un largometraje animado sobre Blancanieves, se bautizó al proyecto como «la locura de Disney», y todo el mundo estuvo de acuerdo en que el proyecto terminaría arruinando al estudio.

Blancanieves, el primer largometraje animado de lengua inglesa, y el primero en utilizar el Technicolor, fue distribuido en febrero de 1938 por RKO.

«La locura de Disney»: *Blancanieves y los siete enanitos*

En 1940, los estudios produjeron otros dos largometrajes: ***Pinocho*** y ***Fantasia***

EL CINE CONTINUA …

Un viaje a la India: nuestras sensaciones

Ángela Cerezo y Asunción Laredo

Nuestro objetivo con esta charla, que espero que se ciña a 60 minutos, es contaros nuestra pequeña aventura (hoy nos parece pequeña) y, las sensaciones que nos produjo la India urbana, rural, sus costumbres, etc… Ya que para tratar sobre ese inmenso país se ha escrito mucho, y con más rigor, como: Alejo Carpentier, Dominique Lapierre, Álvaro de Enterría, Agustín Pániker, etc, y nos han enamorado en su momento, las citas y poemas de Rabindranath Tagore.

Así pues, vamos a ello:

Pesadilla

La amiga con la que iba a realizar ese viaje maravilloso a la India, no me pudo acompañar. Yo lancé diecinueve mensajes a mis amistades y solamente Ángela, esta querida amiga, se animó; a pesar de que no le gustan las grandes distancias.

Ilusionadas llegamos a Frankfurt, donde hicimos escala. Pasamos controles, pero en uno de ellos al comprobar que en el visado de Ángela se había omitido un número, no la permitieron seguir el viaje. Durante más de una hora la negociación con policía, agencia, embajada, fue intensa… Por fin le autorizaron el acceso. Nevaba intensamente y fuimos andando hasta el avión, con ropa y calzado ligeros, o sea sandalias (como nos habían recomendado en la agencia), y subimos al mismo junto a un elevado número de pasajeros nativos.

Ya instaladas, horas y horas esperando que despegara nuestro avión, pero no lo hizo, por el mal tiempo y nieve, y nos desalojaron. No hubo manera de que a nuestro grupo le adjudicaran algún vuelo; por el contrario, no quedaba ningún indio esperando, como luego comprobamos que a ellos les habían ubicado en otro avión. ¡Y son doce horas en el aeropuerto!

Pernoctamos en un hotel, y a las 7 de la mañana y siempre con atuendo, como para ir de veraneo a Málaga, entre nieve, nos hallamos en ese inmenso aeropuerto, por el que se circula en cochecitos, patines y bicicletas; nos daba igual que en lugar de a Delhi nos mandaran a Bombay, o a Calcuta, con tal de emprender el viaje. ¡Por fin vamos a embarcar! Y Asunción pasa, pero… a Ángela la deben querer mucho en Alemania, pues la retienen, ya que su billete que fue válido el martes, el miércoles no lo era. Y henos nuevamente en tierra las dos. Ya que Asunción se solidarizó conmigo, hecho que le agradezco enormemente.

El resto del grupo y el jefe del mismo se fueron y… aquí nos tenéis “solas, fané y descangalladas” tratando de solucionar nuestro problema. Salía otro vuelo a Bombay, vía Milán, pero también fue imposible el acceder al avión.

Y ¡cómo son los alemanes!, ni siquiera mostraban cierto interés por estas dos ancianitas que no hablan alemán, ni inglés. ¡Os advierto, que ni con nuestro castellano de Cervantes, ni la lengua de Molière, no se va a ninguna parte!

Pedíamos “auxilio” a través de la megafonía, gracias a una hispanohablante, aunque no sirvió de nada, pues no acudió ningún delegado de la agencia en la ciudad.

Incluso la policía nos pidió, como muy serios, la documentación porque en nuestra búsqueda de conseguir un billete, nos saltamos un control muy vigilado. Le decía yo a Ángela: “¿Pensarán que somos dos refugiadas?”.

Y este peregrinar continuó hasta las siete de la tarde. ¡Ah! y sin tomar un trocito de pan siquiera, en que por fin conseguimos un billete de vuelta a Madrid.

¡No nos lo creíamos! Otras 12 horas en el aeropuerto. En total fueron 24 desde el día anterior.

Eso sí, y ¡fíjense si son concienzudos los de Frankfurt, que nuestras maletas que las hacíamos en Bombay, Delhi, Milán, etc. aparecieron en la cinta en Barajas milagrosamente ¡Para esto sí valen los cuadriculados alemanes!

Y… por fin, tras tres meses de gestiones y visitas a la agencia, se cumple nuestro deseo, y en un vuelo, ¡eso sí directo!, nos encontramos en Delhi.

DELHI, es la capital del país desde 1912 y la tercera ciudad por su población, con 13 millones de habitantes.

El viajero que aterriza en la India por primera vez, suele recibir una impresión muy fuerte. Se verá rodeado por una gran masa humana, y encontrará una exuberancia de población, de tipos humanos, de vestimentas, de animales e insectos, de sonidos, olores, de telas y colores, de tiendas y tenderetes, de dioses, etc. Todo ello coexistiendo en un aparente caos, sin orden ni concierto.

Así pues, para llegar a la **Gran Mezquita**, lo hicimos sobre un *"tuc tuc"* por el viejo Delhi, pasando por la bulliciosa calle **Chandni Chowk**. Y nuestra primera sensación fue percibir mucho ruido y tanta gente moviéndose de un lado para otro, una circulación anárquica, con pitos, cláxones, etc., cruzándose coches, bicicletas, motos, camionetas, *tuc tucs*, y vacas deambulando tranquilamente entre perros callejeros y también monos.

Vimos también acróbatas callejeros, osos bailando, y mujeres con sari, hombres a la occidental, codeándose con mujeres en *burkha*, quienes con sus caras cubiertas andan en público dos pasos detrás de sus hombres.

Entre otros monumentos, como el **Fuerte Rojo**, la **Torre de Qutab Minar**, visitamos el **Raj Ghat**, lugar donde fue incinerado **Mahatma Gandhi**. Es una sencilla plataforma de mármol negro, rodeada de un amplio jardín.

Y paradójicamente no percibimos la devoción que en la historia universal se le da a esta gran figura. Abogado, de casta de comerciantes, con estudios en Inglaterra y que había vivido en África del Sur, dónde puso en acción la lucha no violenta y defendió los derechos de la colonia india. A él, le sucedió en el Partido del Congreso Nehru, quien asentó las bases de la India moderna. A su muerte fue su hija Indira, cuyo marido se apellidaba Gandhi, quien se hizo pronto con el control del partido. No obstante, su apoyo a los *sikhs* extremistas que se atrincheraron en el templo dorado, el lugar sagrado, provocó que poco tiempo después dos miembros de su guardia real, la asesinaran cuando salía de su casa.

Y, sigue la historia de esta familia, su hijo Rajiv ganó las elecciones como candidato, pero en la campaña electoral, es asesinado porque se vio envuelto en las luchas con los rebeldes tamiles. También su viuda, la italiana Sonia, participa activamente en política, pero parece que no tienen en la actualidad, el monopolio de la gobernabilidad, los herederos de Nerhu.

Pues poseedores de la más antigua civilización, los indios apenas se interesan por su historia. A pesar de que han recibido repetidas invasiones (persas, griegos, hunos, árabes, turcos), y fueron finalmente absorbidos y vencidos por la tierra que intentaban dominar. Hay una sola excepción, y es con los musulmanes, que entran a partir del siglo VIII y especialmente en el siglo XII, y la India no pudo asimilar al joven y combativo Islám. Como lo confirman los monumentos de origen mogol que aún se mantienen y visitamos.

La última invasión, de 200 años había de ser la más extraña: los ingleses. Llegados por mar se mantuvieron al margen del país limitándose a explotarlo sin implicarse en él. Dejaron universidades, carreteras, canales, y una impresionante red de ferrocarril. Este ferrocarril tendrá una gran importancia cuando se dividió el país en dos partes: Pakistán e India, y se producen las mayores migraciones humanas. Diecisiete millones de personas desplazadas: los indios de Pakistán emigran a la India, y los musulmanes de la India a Pakistán.

También pudimos deducir que los hindúes no prestan mucha atención al orden histórico de las cosas. Son muy descuidados al relatar la sucesión cronológica de sus reyes, y cuando se insiste en preguntar algo concreto y no saben qué decir, recurren invariablemente a contar fábulas.

Y hablando de los *sikhjs*, el **Gurdwara Bangla Sabih**, el templo principal de ellos, nos impresionó por sus cúpulas doradas y su gran estanque. El gurú que lo habitaba se hizo famoso por curar del cólera, a los enfermos, con agua de un pozo allí situado. Se dice que esta agua tiene poderes curativos en la actualidad, y son numerosos los *sikhjs* que aquí acuden.

Pero no fue por esto solamente, sino por la devoción, respeto y convivencia entre ellos, que observamos en todas las dependencias del templo. Son enormes las cocinas que visitamos, para dar de comer al que se acerque, no solamente necesitados, sino todos los fieles, observadores, turistas, etc.

Y ¿cómo es la Religión Hindú?

Es tan viva como la mitología griega. Sin embargo, a diferencia de ésta, sus dioses no pelean entre sí, ni hacen gala de bajas pasiones. No están tan individualizados, sino que se entremezclan. Un hombre puede rendir culto a todas las formas divinas que quiera, pero tendrá un dios por el que sienta más conexión. Incluso veneran a dioses locales. A veces, y es nuestra modesta opinión, la historia parece un teatrillo místico. Así se comprende el politeísmo hindú.

Ellos adoran a **Brahmá** y a **Vishnú** indistintamente. También a **Shiva**, que es el yogui ideal. Lleva una serpiente a modo de cordón sagrado. No tiene la apariencia de hombre en su totalidad, pues la mitad del cuerpo es mujer. Y tampoco es viejo. Esta divinidad se transformó en la más importante del sur del país. Vishnú, siempre benéfico, se le representa como un hombre de color azul claro, con cuatro brazos que sujetan una caracola, un disco, una maza, y una flor de loto. Está más extendida su adoración en el norte.

Buddha fue el fundador de la religión que lleva su nombre. Y aunque al principio fue antagonista del hinduismo, fue recuperado por ésta hasta al punto de incluirle entre los 10 avatares. Porque ambas, proceden de una reflexión individual.

Hoy la población musulmana es de un 13 % y cristianos de un 2,3 %. Estos suelen ser de una educación superior al resto.

Nos encontramos por carreteras y caminos con nutridos grupos de personas que en carretas, a pie, o en autobuses, camiones, etc., iban con aire de fiesta dirigiéndose a un templo lejano, son las **PEREGRINACIONES.**

Hay innumerables, pero las más importantes están en las cuatro esquinas del país, y en lugares de gran belleza. Antes iban descalzos en contacto con la tierra y, durante el camino que dura, el peregrino llevará una vida pura. Aquí, la diferencia de castas desaparece.

Duermen en el suelo, se hacen la comida en fuegos improvisados, y cuando alcanzan el templo sus corazones se llenan de júbilo. Se calcula que son 100.000.000 de personas las que se desplazan por motivos religiosos.

Ellos justifican así su peregrinación

"Hemos reverenciado emplazamientos especiales que sentimos y favorecen nuestra revitalización física, mental y espiritual. Consideramos a estos sitios como sagrados y situados fuera de la rutina de la vida cotidiana. Construimos santuarios en esos lugares para concentrar nuestra atención, y los valoramos como reserva de una energía especial que puede establecer nuestro vínculo con la presencia divina que llamamos Dios, en cualquier lenguaje o creencia que utilicemos"

También nuestros cuerpos serranos experimentaron la subida al fuerte rojo de Delhi y al de Agra en elefante. Las dos juntitas. ¡Fue una aventura tranquila!

Y… mucho visitar, pero no hemos hablado de las **COMIDAS.** En realidad, en nuestro viaje, no pudimos apreciar ni el hambre ni la miseria que se narra y existe en otros lugares, como lo testifican quienes conocen y colaboran con la fundación de Vicente Ferrer y la congregación de la madre Teresa de Calcuta.

Calcuta sufrió dos oleadas de cientos de miles de refugiados y, en la guerra de Bangla Desh se excedieron todas las posibilidades de asimilación. Así la madre Teresa, en 1946 decide dedicar su vida al servicio de los pobres y funda la congregación de Misioneras de la Caridad. ¡Aquí sí se palpa el hambre y la miseria!

En nuestro recorrido por calles y carreteras observamos que había puestos con frutas y verduras a la venta, tan bien colocados los productos como en una frutería occidental. La carne que se come en general es de pollo y de cordero. Ningún hindú come carne de vaca, pero eso sí muchas, muchas lentejas.

En cuanto a las **ESPECIAS** la India ha sido el país de ellas, y en su cocina, potencian todo el sabor, aroma y color. Y, a pesar de que nos decían que estaban condimentadas para los turistas no habitua-

dos al picante, nos parecía que nos ardía la boca comiendo, así, no podíamos diferenciar unos alimentos de otros. No sabíamos si eran berenjenas o pollo frito. Cuando llegamos a casa, nos parecía tener la lengua y labios cauterizados de tanto picante.

El comer, para ellos, no es un acto social, excepto en las bodas. Tampoco se puede comer en compañía de miembros de casta inferior. ¡Ah! Y deben estar cocinadas por miembros de la misma casta. Comen con la mano y con la derecha.

Por prescripción religiosa los brahmanes son vegetarianos y abstemios.

Y seguimos con nuestras **VIVENCIAS** y observaciones: Los indios pueden pasarse sentados en la calle horas y horas, o tumbados, ¡pero enloquecen en cuanto hay que hacer una cola! Para subirse al tren o al autobús, para llegar a una ventanilla, todos son empujones e intentos de colarse, y su proverbial paciencia desaparece de pronto.

Por ejemplo, el baño por excelencia es en un río y por antonomasia el Ganges, que es el símbolo de la diosa madre; y de esas aguas recuperan la pureza original. Aunque estén sucias sus aguas, las consideran limpias. Se dice que se bañan tres veces al día antes de hacer el ritual de Sandhyá, al amanecer, al mediodía y al anochecer.

El saludo, tanto al encontrarse como al despedirse es juntando las palmas de las manos frente al pecho, diciendo "**namasté** o **namaskar**" y quiere decir: *"me inclino ante tu alma."*

Y al sexto día llegamos a **AGRA**, donde se encuentra el monumento más visitado y fotografiado por los indios. Es como la Meca para peregrinar. Nos estamos refiriendo al **TAJ MAHAL**. Son colas larguísimas para entrar, y con cada billete, dan una botella de litro de agua, porque son horas y horas las que se permanece allí.

Nosotras nos quedamos hasta el atardecer, pues en cada hora del día, este monumento tiene su propio color. En el crepúsculo es cuando el brillo posterior al monumento, lo transforma en un tono rosa pálido.

Es un mausoleo construido a orillas del río Yamuna, totalmente en mármol blanco, y decorado con arabescos florales de piedras preciosas. Lo mandó edificar el emperador musulmán Shoh Yahan, entre 1631 y 1654, en honor a su esposa Mumtar Mahal (la dama del Taj), fallecida al dar a luz a su decimocuarto hijo. Por ello se le ha conocido como el monumento del amor. En su construcción participaron 20.000 personas y es la muestra mogol más representativa.

Pasados unos años, y tras revueltas contra el padre, su hijo, lo confinó en un palacio lejano, pero desde allí nuestro emperador, con gran tristeza, podía ver la tumba de su amada.

Acuden todo tipo de visitantes, de distintas razas y colores procedentes de allende las montañas. No nos extrañaba que a una compañera de viaje joven y bella le pidieran realizar un selfi, pero… ¡oh sorpresa! también a nosotras nos lo requerían y pensábamos que el Taj Mahal nos había rejuvenecido. Pero nuestro guía nos desilusionó explicándonos que querían llevar a su lejana población el testimonio de haber visto a personas de piel clara y pelo rubio. Es aquí donde se pueden ver y admirar el colorido y esplendor de la India en los **VESTIDOS** femeninos.

Así el mundo globalizado ha uniformado la vestimenta, pues los hombres lo hacen a lo occidental. Solo en las bodas llevan el *kurta,* que es una especie de chaqueta, y el *pajama* que es un pantalón amplio. El turbante, que tanto les embellecía ha desaparecido casi totalmente, excepto en las bodas.

Pero el esplendor y la fantasía se aprecia en el atuendo de las mujeres: el *SARI*. Es una prenda de gran versatilidad, puede usarse para resaltar la modestia o de forma mucho más sensual. Paradójica-

mente se cubren hombros y, hasta los pies, pero dejan a la vista gran parte del estómago y vientre. Como tejido puede ser de algodón, fibras artificiales o seda, según la ocasión. Consiste en una tela de unos cinco metros y medio que se enrolla por encima de unas enaguas y un corpiño. En las familias tradicionales el extremo del sari se utiliza como velo para cubrirse la cara.

El blanco es el color de la pureza, lo utilizan los hombres y las viudas. El rojo y el amarillo son colores auspiciosos.

Los monjes van vestidos de ocre anaranjado, o azafrán, que es el color de la renuncia.

En las bodas se invierte mucho dinero en joyas y trajes.

¿Y qué es el BINDI?

Es pues, el punto circular, por lo general en la frente y en su mayoría rojo. Antiguamente era monopolio de la mujer casada, pero actualmente lo lleva cualquier mujer como adorno. En ocasiones festivas muchas mujeres se pintan las manos y pies con enrevesados diseños hechos con *henná*. Los hombres se dibujan una raya negra sobre el párpado, también en ocasiones.

Los indios quieren celebrar sus acontecimientos familiares con lujo, si su poder adquisitivo se lo permite con grandes fastos; por ejemplo, en las bodas cierran un hotel y permanecen días dedicados a su celebración. Con cambio de trajes en mujeres y hombres.

Y mucho contar, pero todavía no hemos hablado de las **CASTAS** o **VARNAS**.

Es una palabra de origen portugués, ya que éstos llegaron con Vasco de Gama en 1498, y permanecieron en Goa hasta 1961.

Son pues los estamentos en que se divide la sociedad india, y hoy en día, éstas no han desaparecido, sino que se han transformado.

El famoso himno **Purusha Sukta del Rig Veda**, cuenta como se formó el universo: mediante el sacrificio de Purusha…

"Los brahmanes fueron su boca. Los guerreros se formaron a partir de sus brazos; de sus muslos los comerciantes; de sus pies surgieron los sirvientes"

Así los *brahmanes* constituyen el poder intelectual y sacerdotal. Aprenden y enseñan los textos sagrados, realizan sacrificios a los dioses. Es un monje con familia. Actualmente son los sacerdotes y maestros. No pueden cobrar por lo que enseñan, pues no se puede vender el conocimiento. Se sostienen con la caridad y, los antiguos reyes les hacían grandes donaciones.

La *segunda varna* son los *guerreros*, reyes y administradores. Hoy son los políticos y soldados. Sus valores supremos son la justicia, la valentía y el honor, y su mayor deber es defender a los débiles.

Otra casta, los *vaisías*, son los comerciantes y trabajadores por cuenta propia. Estos, especialmente los primeros, son renombrados en todo el mundo.

La masa del pueblo son los *shudas*, trabajadores por cuenta ajena y artesanos. Su labor es el trabajo físico y el servicio. Son los obreros y campesinos. Tienen menos consideración, pero también menos obligaciones.

Antiguamente la *jati* de los que hacían los trabajos sucios y seguían normas de conductas poco higiénicas y antisociales se les denominó *Intocables* o *parias*. Estos no salieron del cuerpo de Purusha. Realizan las cremaciones, trabajan el cuero (es piel de animales muertos e impuros), también lavanderos y barrenderos.

Antes vivían aparte, no se les dejaba utilizar los mismos pozos, ni entrar en los grandes templos. Gandhi les llamaba “gente de Dios”. Actualmente forman un importante movimiento político y se llama a sí mismos “oprimidos” o “castas catalogadas”. Reciben alguna ventaja como gratuidad en enseñanza y libros, becas para estudios universitarios; también tienen beneficios en sanidad. En el gobierno existen ministros de esta casta y, Narayanar fue presidente del gobierno. Por sus problemas en la sociedad algunos se han pasado al budismo o al Islam.

Tienen las castas algunas de estas características:

- Se transmiten por herencia.
- El matrimonio con una persona de casta inferior se considera impuro y contaminante.
- Esta organización es un juego de compensaciones, cargas, deberes y privilegios.
- Cada persona, conoce su puesto, por bajo que sea y no ansía otro.
- Lo que todos quieren es que su jati esté alta en la jerarquía y tenga influencia y poder.

¿Y cómo no? también llegamos a los templos de la **MONTAÑA COSMICA**, ya que todos tienen una torre muy alta que simboliza al Monte Kailasha, en la población de **KHAJURAHO**, es una de las maravillas de la India tras el Taj Mahal.

Para comprender el arte hindú es necesario entender su simbolismo y la rica mitología que proporciona la mayor parte de sus motivos, es un arte de exuberancia.

La función del templo hindú, no es orientar la mirada del hombre hacia el cielo como en las catedrales góticas, sino más bien manifestar la presencia de lo divino desde aquí, en la tierra; por eso está configurado como una montaña que si se alza al cielo está firmemente enraizada en la tierra de la que surge y desprende una gran energía. Algunos de estos monumentos nos transmiten un aire de misterio.

Por el contrario, el espacio interior es pequeño, y la sala donde está la imagen del dios es oscura.

En cambio, la **ESCULTURA** es el arte por excelencia. Aquí da la sensación de que la arquitectura surge de la escultura. Dichos templos fueron construidos por la dinastía **Chandela** que se mantuvo en el poder durante cinco siglos, hasta que el imperio mogol le hizo caer. Se construyeron entre los años 950 y 1.050. Fue en 1838 cuando los ingleses descubrieron estas ruinas de piedra arenisca. Están dedicados a Vhisnú, y a Shiva, el de **Kandariya-Mahadev**. Este alberga las mejores esculturas: 872 ricamente talladas, la mayoría de casi un metro de altura. Alrededor del templo hay tres franjas de diosas, mujeres, músicos y enérgicos grupos con animales. A algunos templos se les cubrió de oro, donde podemos admirar también sus esculturas. En el Indo utilizaron para esculpir también el bronce.

Se caracterizan las figuras por sus volúmenes grandes y redondeados, por la sensualidad de sus formas. Especialmente las mujeres y diosas que son representadas con enormes pechos y caderas. En cambio, los personajes y dioses masculinos, se muestran con rasgos suaves y una actitud hierática.

Estos templos se han hecho famosos por su explícito erotismo en sus esculturas exteriores, aunque dado su simbolismo, ellos prefieren que se consideren como una explosión sensual, simplemente.

Al respecto, existe en la cultura india un erotismo sagrado cuyo fin es volver a la unidad a partir de la dualidad. La cultura clásica india, no considera el sexo como algo vergonzoso o malo, sino que lo mira como una función natural y sagrada.

Y por fin, tras un vuelo cómodo, llegamos a una de las siete ciudades sagradas y, donde pudimos conocer la India auténtica; nos referimos a **BENARES** o **VARANASI**, la ciudad eterna.

Es uno de los lugares más visitados de este gran país, y lugar de peregrinación más importante, además del símbolo del renacimiento hindú. La espiritualidad se hace patente en cada rincón de la ciudad,

y es tan atractiva como, en ocasiones estremecedora, ya que tanto los rituales de vida como de muerte se celebran en público.

Y nos encaminamos al anochecer a la ceremonia de ofrendas al dios Shiva, el creador del universo.

Y si caótico nos pareció el tráfico en Delhi, el camino hasta el Ganges fue como una marea de gente. Nos transportaba un joven en un *rickshaws*, que es un carrito arrastrado por una bicicleta. Nosotras, con mascarilla por la polución, no comprendíamos cómo se podía avanzar entre viandantes, mendigos, bicicletas, todo tipo de vehículos, vacas, perros y monos, cruzándose, con cláxones de todos los sonidos. Y… paradójicamente, nuestro ciclista conductor no mostraba cansancio alguno, en una hora y media de recorrido; por el contrario, volvía la cabeza sonriente preguntándonos con gesto amable si íbamos nosotras bien.

Ostentaban las mujeres sus saris más vistosos y brillantes, y a algunas, las vimos tan contentas de paquete, en una motocicleta con tres miembros más, en total cuatro.

Y al llegar por fin al lugar de la celebración, este bullicio se fue atenuando hasta no oír más que la música y cantos en honor a su dios Shiva.

El contraste entre esta noche y la madrugada siguiente, fue grande y a cuál más intenso.

Deambulamos primero por callejuelas estrechas y sucias. Y encontramos numerosos altarcillos con imágenes de dioses, flores y sus ofrendas. También nos enternecimos cuando vimos a los enfermos y moribundos cubiertos con mantas esperando su final, porque acuden aquí para ello.

Observamos la ceremonia que se oficiaba al amanecer en los *gaths* desde una embarcación, impresionadas por ese silencio cuasi sepulcral.

¿Y qué son los GATHS?

Es el máximo atractivo; son estos escalones en que los peregrinos descienden al río sagrado, el Ganges. Es la imagen de la India más tradicional y colorista.

Estos escalones están poblados de todo tipo de personas como brahmanes, jóvenes haciendo yoga, mujeres bañándose con sus saris, también lavando y tendiendo la ropa, ancianos que vienen a morir a esta ciudad, o mendigos.

Uno de los actos más estremecedores se realiza en los *gaths* crematorios, donde se puede contemplar la incineración de los fallecidos, los pudientes claro, porque a los que no lo son, se les introduce en un horno crematorio eléctrico, ya que son muchos kilos de leña los que se necesitan para quemar a una persona.

En estas escalinatas es donde se puede encontrar el espíritu más profundo de la India con su fervor religioso que les lleva a ese equilibrio vital, muchas veces incomprendido por otras culturas. Existen 80 *gaths* a lo largo del río. Y también desde nuestra embarcación pudimos tener un espectacular panorama de los palacios y templos que hay junto a las escalinatas.

Os describimos cómo la **CREMACION** es utilizada en la India más remota por *hindúes* y *jainistas*:

Así pués en un clima tropical, como el de este país, cuando muere alguien conviene cremarlo lo antes posible. Lo único que puede demorarlo, es la llegada del hijo mayor si se encuentra fuera. El muerto, envuelto en una tela ligera, color naranja, es transportado en angarillas hasta el lugar de la cremación, acompañado por los varones familiares y amigos. Las mujeres más dadas a llorar, se quedan en casa.

En el crematorio, o escalones, los miembros de una casta más baja, por estar en contacto con los cadáveres, se encargan de la cremación. Preparan una pira de medio metro de altura, sobre la que se extiende el cadáver. El sacerdote que oficia es considerado de bajo estatus. El hijo mayor, realiza los últimos rituales, circulando tres veces alrededor del difunto, y enciende la pira. Se sientan todos a contemplar la cremación, que tarda varias horas.

Acabada ésta, los acompañantes toman un baño, pues es su ritual de purificación. Durante diez días la familia del difunto se considera impura. Permanecen sin afeitarse y realizan una comida frugal. Al undécimo día ofrecen un banquete. También se llevan las urnas al Ganges o algún otro río.

Como habrán podido apreciar por ésta inconexa charla, la India es una enciclopedia de razas, climas, lenguas, sistemas sociales, religiones y culturas. Así, con una población de 1.030 millones de habitantes, no ha sido un país fácil de comprender. Quizá sea demasiado profunda, contradictoria y diversa para nuestra visión en el mundo contemporáneo.

Y hay un breve axioma en un templo hindú de origen Tamil que reza:

“En tu caminar por la vida, toma de todo, pero con moderación”.

Y ahora, nuestra querida Presidenta, nos invitará a tomar de todo lo que nos ofrezcan en el bar, pero con mucha moderación.

COLABORACIONES

70 años. El largo viaje de la vida

Mª Isabel Maicas

Mi hermano es el poeta. No yo. Pero hay tantas vivencias comunes que, estoy segura, lo serán también de los lectores.

La mirada hacia atrás se extravía, se paraliza,
la mirada hacia atrás se sorprende, se pierde,
hay multitud de caminos que se cruzan,
se ocultan en el horizonte de la memoria.
Ayer y hoy se funden en mi corazón, en mi alma,
se entrelazan en el pensamiento,
en una madeja inextricable de sentimientos.
¡Qué intensa niñez! ¡Qué despreocupada
[adolescencia!
¡Qué inenarrable juventud! ¡Qué confusa madurez!

El recuerdo se eleva sobre la fatalidad del tiempo,
como las torres mudéjares que me vieron crecer,
envueltas ellas en el frío y cristalino aire de Teruel.
Siento el pálpito de los seres queridos, cercanos,
una dicha inmensa al sentir su presencia y ausencia,
su amor, su amistad, su cuidado, su afecto;
esa dicha se abre camino, intenta sobrevivir,
resiste en el torbellino desapacible de los días.

Mi alma se resiste a envejecer, a decaer,
mi alma quiere, todavía, ser un río de vida,
una enérgica corriente fluyendo eternamente,
lentamente, atravesando el otoño de la existencia,
sobrevolando el hermosos, el trágico paisaje de este
[mundo.
Me siento como brizna de hierba mecida por el
[viento,
me siento como pájaro aleteando sin destino,
como una estrella fugaz perdida en el universo.

Todavía ando buscando la luz que ilumine la vida,
esa luz que perseguimos a tientas, inalcanzable,
desconcertado de mí mismo, agitado por el
[desasosiego.
El mundo es caos, el mundo es belleza.
El mundo es crueldad, el mundo es amor.
Inmensamente feliz de haber pisado esta tierra,
del amanecer y el anochecer de los días.
Y sin saber, todavía, qué es este misterio,
¡Doy gracias a la vida que me ha dado tanto!

Ramón M. 8 de Enero 2019

De mis amigos de siempre (III)

"MIL PRIMAVERAS GALLEGAS"

Vicente Fdez. de Gamarra Betolaza
15/04/2019 Lunes Santo

Una costumbre popular gallega es tomar el ribeiro en *"cunca",* una taciña blanca sin asas, más que taza y menos que tazón, en la que el jugo de Baco se saborea a placer. Si la experiencia ha sido agradable, el tiempo no lo impide, la compañía disfruta y en la cartera quedan unos *"pesos"* o unos *"cartos"* para repetir el gozo del ribeiro fresquiño, entonces se *"recunca",* cosa que a buenas entendederas no hace falta explicar en qué consiste.

Quizás el placer de las primeras cuncas disfrutadas en mis años coruñeses influyó en el gozo que me supuso conocer la existencia y la obra de un escritor gallego gloria de las letras castellana y gallega y paladín de la imaginación en todos los idiomas: *Alvaro Cunqueiro.* No sé si algún lejano antepasado suyo se dedicó a hacer cuncas o comerciar con ellas, pero sí estoy seguro que Cunqueiro las disfrutó, ¡colmadas de ri-

beiro o de albariño!, recuncó y paladeó mientras imaginaba y escribía los muchos y bien trabados relatos fantásticos que le dieron fama y captaron fieles lectores entre los que me cuento.

Otro pequeño detalle que me lo hizo más simpático fué el saber, a través de una referencia suya, que el exprimer ministro israelí Simon Peres era de ascendencia alavesa. No importa que el linaje de D. Simon abandonase la aljama de Gasteiz hace cinco siglos, porque de ser cierto ese linaje sus antepasados descansarían aún en Judizmendi, el cementerio hebreo vitoriano que aún mantiene el recuerdo de los hijos de David afincados en tierras alavesas.

Leyendo a Cunqueiro encontré que la mejor descripción de su literatura es la que él mismo hace al comentar la obra de uno de sus autores preferidos, Lord Dunsay:

"(Sus) personajes tienen sed de vagabundaje y nunca se sabe bien su condición ni oficio, solamente el deseo de ir siempre más allá de las colinas, las montañas azules y de los mares. Surgen de la sombra, realizan ante nuestros ojos la misteriosa tarea y vuelven a perderse en la sombra de donde salieron".

Es curioso que el tal Lord Dunsay, decimoctavo barón irlandés de ese título, se llamaba nada menos que: *Edward John Moreton Drax Plunjett,* y aunque en la realidad fué teniente en la Primera Gran Guerra del siglo XX, con ese nombre podía haber sido uno de los personajes fantásticos del propio Cunqueiro, pues del linaje del tal Dunsay se sabe en Irlanda (y así lo cuenta nuestro autor) que sus antepasados sabían producir espesas nieblas para desorientar y perder a los viajeros y así poder asaltarlos y robarlos.

Alvaro Cunqueiro, pese a su amplia obra publicada (poesía, teatro, narrativa, periodismo), a los premios recibidos (Nacional de la Crítica y Nadal), a su estrecha relación con personajes de la cultura (Castroviejo, García Sabell, Torrente Ballester, Maside) y a su trabajo como periodista (director de "Faro de Vigo" y redactor de "ABC"), ha estado semioculto entre la neblina y el silencio de una sociedad más dada al materialismo que a la fantasía.

Hasta ha sido víctima de la incultura y de la incuria (doblete en el pecado de dejadez) de los politicastros de turno quitándole una calle madrileña, sin saber que en los años de la guerra hubo de refugiarse en Ortigueira y en los cuarenta fue despojado de su carnet de periodista y no precisamente por exceso de lealtad al régimen de aquellos años.

Un enamorado de la vida

Tengo que reconocer que leí por primera vez al autor en Galicia y esto, como algunos sacramentos –al menos los de antes–, imprime carácter. No se necesitan ni húmedas nieblas, ni meigas xuxonas, ni exconxuros de queimada, ni siquiera cuncas de ribeiro, porque el ambiente galaico es más favorable a la imaginación que otros territorios quizá más reales pero por eso mismo menos placenteros.

Cunqueiro coincidía en su talante con aquella frase de Tagore: *"Los hombres de negocio..., trabajan por obligación. Nosotros trabajamos porque estamos enamorados de la vida".* Sus mismos retratos, en momentos diversos, transmiten la felicidad de vivir, de soñar, de imaginar, de revivir escribiendo, de dar al lector ratos de sosiego alegre, de satisfacción de vivir y de transmitir deleitando.

Los relatos de este *"mi amigo de siempre",* son una luminaria de imaginación que me ha acompañado en muchos ratos de duras y pesadas realidades. He tenido la experiencia de gozar de ese bálsamo literario

que tienen las "*lecturas con fantasía"*, con destellos de imaginación, con situaciones soñadas, que no es lo mismo que "*literatura fantástica"* y por eso mismo fuera de la realidad. Su obra ayuda a vivir en más mundos que el que tenemos bajo los pies.

Sorprendió a los lectores con su ilusión, inventando y decorando con entusiasmo escenarios imaginados para hacer amable este mundo y su historia. No inventó historias, simplemente imaginó que la historia pudo ser de otra manera. Sin acritud y con su obra criticó ese empeño de los hombres por convertir la Luna en paisaje terrestre y la Tierra en paisaje lunar. Observó mucho con mirada magnánima y sabía salirse de las ataduras del tiempo para contarlo luego con ironía cariñosa y pluma caritativa.

De su espíritu crítico a la vez que documentado recuerdo el estoque metido al pretendido teatro moderno, en los años setenta, en su artículo: *"Con la comedia Soldadesca"*, a propósito de una representación de la obra de Torres Naharro.

Imaginar otro mundo, soñar otra realidad

Yo hasta hace poco –cuando recordando el verso de Virgilio *"fugit irreparabile tempus"* he sentido que queda cada vez menos– no he sabido, ni podido dejar plantado a un autor y olvidar sus páginas en los anaqueles de la sombra. Pensaba que era una descortesía inmerecida y que su esfuerzo al escribir debía compensarlo con mi paciencia al leer. Al llegar al septenato de decenas de tacos de calendario, decidí atreverme a dejar un libro a medio leer, no diré el autor pues es cosa de gustos y de momentos de la vida, aunque sí confesaré que el precedente, hace muchos años, fué el "Ulises" de Joyce, como muchos lectores confiesan.

Con Cunqueiro eso no habría sido posible, el libro se me aferraba a la mano como otra mano saludadora, entrañable, necesaria, viajera, mostradora de boscosos y alegres caminos transitados por trovadores galantes, sochantres de buena mesa, cazadores animosos, generosas dueñas, catadores animados y personajes de antaño.

El agobio materialista del tiempo moderno desconoce este verso vietnamita recogido por J.Mª Gironella ("En Asia se muere bajo las estrellas"): *"La eternidad es un instante que no se mueve"*, Cunqueiro, hombre de espíritu amable y bondadoso, está lleno de esos instantes inmóviles que describen una intemporalidad imaginada, como la del fraile que quedó extasiado disfrutando en un paseo la obra de la naturaleza y al volver al monasterio no le conocía el hermano portero... habían pasado varios siglos en una ensoñación contemplativa.

Alguien, no afecto a este tipo de literatura que no se enzarza en crudas realidades o que no relata hechos duros ni intereses materiales, podrá argüir que la fantasía no resuelve las graves cuestiones de la vida, y puede que tenga razón en lo de que *"no resuelve",* pero sí crea el ambiente y anima las entendederas para poder enfrentarse a esas cuestiones con un talante más abierto, animoso y hasta alegre.

Podrá parecer todo ello *"artimañas literarias",* que el mismo Cunqueiro en uno de sus artículos (recogidos por Xesús Gonzalez en *"Papeles que fueron vidas")* interpreta como *"arte magna",* pero también como *"arte mágica",* o como *"arte con maña".*

Escribió Suso de Toro en el prólogo a *"Las mocedades de Ulises"* que : *"... soñar es simplemente imprescindible y es el descanso necesario para aguantar el vivir. Cunqueiro fué desde joven un fatigado de vivir y*

se fugó toda su vida a la literatura y nos dejó su obra como una escala de Jacob que va de su cabeza a los sueños".

Cunqueiro creó Finisterres y Mondoñedos imaginarios en mapas y cartularios que la realidad había olvidado que, aunque no existieran, podían existir. Y todo ello sin desprenderse de su galleguidad y de su radical amor a su Mondoñedo al que iban a parar o de donde salían muchas de sus referencias literarias imaginadas.

Con esa fantasía no olvidaba la cruda realidad, simplemente le daba la vuelta para hacerla amable y asumible. En *"Las mocedades de Ulises"* mientras Foción ofrece a Ulises una rebanada de pan con rodaballo –la tentación gastronómica siempre presente– le hace ver cómo con palabras las naves se hacen más ligeras y añade: *"Pero para regresar, Ulises, la nave de las palabras no sirve. Hay que arrastrar la carne por el agua y la arena".*

En esa misma obra hay un párrafo lleno de ensueño y poesía que es una guinda del pastel de su obra al poner en labios de Amadís:

> *"Si supiera que iba a serme concedida tan extraordinaria audiencia, hubiera pedido al mirlo en el bosque de tu país que anidase en la copa de mi montera esta mañana, para que cuando yo callase, porque quizá las lágrimas, fruto de mis desventuras, puedan ahogar mi voz, trinase él mejores esperanzas con la coloreada flauta que acostumbra en primavera su amarillo pico".*

Menosprecio de corte y alabanza de aldea

El académico Valentín García Yebra, a propósito del poeta Quinto Ennio, que se gloriaba de "tener tres corazones" porque hablaba tres lenguas: osco, latín y griego, recuerda el adagio latino: *"Quot linguas quis callet, tot homines valet"* (cuantas lenguas sabes, tantas personas vales). De Alvaro Cunqueiro, del que me consta que al menos era bilingüe de alma y corazón, de castellano y gallego, de conocer e imaginar, de saberes y de sabores, se podía decir lo mismo que de Quinto Ennio.

Y a propósito de los *"saberes sobre sabores",* hay que recordar que viajó por montes, lareiras y chimeneas de su Galicia, acompañado en probanzas y escrituras de otros sabios gastrónomos y disfrutadores de la mesa. Así su obra conjunta con J. Mª Castroviejo sobre caza y cocina gallegas, de la que no me resisto a trasladar estas líneas:

> *"Si en Salamanca leyeran en prima de Filosofía a Sosipatro, mandara yo a mi ama, de varón vestida con manteos sopistas, a seguir por cartapacio las lecciones... Arquitectura aprendería, por la luz, el aire y el humo en la cocina, y estrategia, porque el orden es cosa sabia en todas las artes. Música también, ¿pues no ayudaba Nicómaco a dorarse el rodaballo con la monótona caricia de la flauta? Cosa del espíritu es la cocina y arte suprema, investigación del secreto interior de la Naturaleza".*

Alguien ha dicho de él (y no recuerdo el firmante) que tenía ciencia, lecturas y saberes cuasi de orden sacerdotal, al tiempo que los trufaba con dichos, recetas y leyendas como oídas en el mercado. Era a un tiempo: imaginación instantánea y cultura

de siglos, labriego de Mondoñedo y viajero del globo, lector constante y escuchador atento, un ángel en fin que ahuyenta el aburrimiento.

Tiene miga un párrafo suyo de *"Escola de menciñeiros"* –obra que tuve el gran placer de leer recorriendo los Dolomitas y sentado frente a su reina La Marmolada– a propósito de la ciudad y sus pobladores y que en su gallego original *ainda teñe máis chispa*:

> *"Mais xa sabes que na cidade viven –e opinan, que é o peor– os iñorantes por partida doble: os que teñen un livian contaito ca cultura elaborada –poucos libros e mal leídos– e un contaito aínda máis livian ca terra –que é a cultura viva e fecundante."*

Cunqueiro es -puesto que sigue vivo en su obra- de esos hombres propios del Renacimiento que saben tocar los muchos palos de la cultura: poesía, historia, gastronomía, viajes, amistades... Y todos ellos los sabía jugar y lo que es más de agradecer: los sabía contar para disfrute de los demás. Y su gran mérito: los contaba con sencillez, con bondad y hasta con humildad. Como muestra he aquí la de su poema:

"El vagabundo"

Metí todos mis días en un hatillo
remendado y me eché a andar.
Yo mismo hacía los caminos que me
llevaban lejos, más allá de los bosques,
por la orilla del mar, por el mar mismo.
Y en el hatillo, al lado de los días míos,
–infancia, juventud, madurez, vejez–
iba metiendo el pan de las limosnas.
Alguna vez el pan estaba aún caliente y al
tocarlo resucitaba un día mío en el que,
muy joven, vi a una mujer hermosa que
cogía flores en el jardín.
En el sur me agasajaban con vasos de
vino.
Pero ya es tiempo de volver. Me canso, y
ya no sé soñar.
Como una colmena hendida por un rayo ya
no enjambran las abejas en verano
dentro de mí. Sueños no hay, ni
inquietudes.
En la vieja casa haré lumbre y le contaré a
las llamas de qué modo muere un
vagabundo.

De mi querido **Cunqueiro** se puede decir aquello de que *"solo muere de verdad quien no transmitió alegría"*. Por eso él mismo quiso que en su tumba figurase esta inscripción acorde con su deseo generoso de expandir felicidad:

«Eiqui xaz alguén, que coa súa obra, fixo que Galicia durase mil primaveras máis» («Aquí yace alguien que, con su obra, hizo que Galicia durase mil primaveras más»),

Frase que figura junto a esta otra que reza, textualmente y en Gallego: *«loubado seña Deus que me permitiu facerme home neste grande reino que chamamos Galicia»* («Alabado sea Dios, que permitió hacerme hombre en este gran reino que llamamos Galicia»).

Ensueño en Minneapolis (II)

Buscando a Snoopy

Edurne II

Como si de un paparazzi se tratara, nuestra amiga hizo las averiguaciones pertinentes para saber en qué campo de golf jugaba Charlie Brown (Carlitos) con su perro Snoopy, y allí se dirigió en aquella bonita mañana de primavera. La hierba del inmenso campo brillaba como si la acabaran de regar. Varios grupos de golfistas estaban calentando para empezar a jugar. Dio un rápido vistazo, al tiempo que de su bolsa sacaba una cámara de fotos telescópica, que le ayudaría a aproximar imágenes y, si estaban, localizarlos más fácilmente. En un lateral del campo había un conjunto de árboles y, correteando entre los troncos, una figura

que podría ser un perrito juguetón, con su dueño. ¿Serían ellos?, se preguntó. Sin más dilación, aceleró el paso y guardando las normas del campo se dirigió hacia ellos. Enseguida los tuvo cerca. No quería sorprenderlos; en un tono relativamente flojo, que creyó sería solo audible para perros, dijo: –¡SNOOPY!

Carlitos ni se inmutó, pero Snoopy alzó sus orejas, movió el rabito mirando hacia ella y se acercó para olfatearla; por las fiestas y los brincos que empezó a dar, parecía que era su amiga de toda la vida. Ella se agachó acariciándole la cabeza y el cuello, mirándole a los ojos, al tiempo que le decía:

– Snoopy, te estoy buscando porque me gustaría pasear contigo y que me contases rompiendo tu silencio, cosas tuyas; esas cosas que no todo el mundo sabe y que a mí me gustaría conocer, pues, si te soy sincera, me encantaría que fueras «mi Snoopy», aunque por descontado no pretendo separarte de tu dueño. Charlie es bueno y amoroso contigo, y tú eres su más fiel amigo; pienso que sois muy felices juntos, como nos lo hacéis ver y sentir a cuantos os leemos y seguimos vuestras deliciosas aventuras (Snoopy la miraba embelesado, sin pestañear). Seguro que tendrás muchas anécdotas, episodios, vivencias o pensamientos que nunca has expuesto, ¿te parece bien que charlemos?

Sus ojillos delataban que aquella nueva experiencia le gustaba a rabiar, aun así, le preguntó:

– ¿Prefieres que se lo diga a Charlie primero?

– Para nada, yo puedo hacerlo sin su permiso.

Su voz la sorprendió, no tenía edad, era dulce y agradable.

Charlie estaba en «address» muy concentrado, preparado para lanzar la bola, y no quisieron distraerle. De uno de los bolsillos del pantalón sobresalía el «arreglapiques» imprescindible en todo jugador y a «Carlitos» no le faltaba de nada.

Caminaron juntos hacia las estacas blancas, «fuera de límite», para no correr ningún peligro, y en un cómodo banco de madera, en uno de los caminos, se sentaron. Ella le dijo:

– Empieza por donde quieras…

– Primero te hablaré de nuestro creador, Charles Monroe Schultz, un hombre que desde su más tierna infancia quiso ser caricaturista. Nació en 1922. Sus padres, que eran dueños de una barbería en Minneapolis, cuando terminó sus estudios primarios, a pesar de la gran depresión que estaba atravesando América, le pagaron un curso de dibujo por correspondencia, que constituyó su única formación artística.

Para Schultz, según sus propias palabras, «el cómic era una forma de arte menor». En sus cincuenta años de trabajo consiguió 355 millones de lectores-amigos en 75 países diferentes. Cuando murió, el día 3 de enero del año 2000, había logrado que su serie de cómics «Peanuts» apareciese en 2.600 periódicos y se tradujera a 40 idiomas. Su obra también influyó en otros artistas, como es el caso de Quino para crear en 1964 su famosa Mafalda. Seguro que también te gusta como yo ¿a que sí?

Nuestra amiga le respondió:

– Sois dos personajes muy distintos y los dos me chifláis (S. sonrió).

Schultz durante los años setenta y ochenta, ganó una considerable cantidad de dinero, que en parte empleó en ayudar a los necesitados; era un hombre de una gran sensibilidad.

Snoopy hizo una pausa y ella sacó de su bolsa un tupper con agua y una bolsa de cacahuetes. El perrito bebió y, lamiéndose el hocico, dijo: –¡Qué sed! Ella, premiándole, le puso en la boca unos pocos y sabrosos cacahuetes, que ella también compartió.

Creó muchos personajes, entre otros Peppermint Patty; el pajarito amarillo Woodstock, mi mejor e inseparable amigo; Linus y su hermana Lucy; mi amo Charly Brown, con sus eternos problemas, perdedor, fatalista y melancólico, a quien, según él, nadie

quiere lo suficiente, y a mí, SNOOPY, ese perrito adorable que soy yo, capaz de leer, escribir y pensar, muy soñador y que tiene la virtud de no hablar, salvo hoy, que me estoy desahogando contigo (me has caído chupi), pero que creo ser un famoso abogado, el Barón Rojo, as de la Primera Guerra Mundial, un escritor frustrado («Era de noche y sin embargo llovía…»), boy-scout, golfista (¿cómo me ves?, ¿a qué me sienta bien la gorra?) y mascota de primera.

Nos creó en 1950. Dime ¿qué perro, sea de la raza que sea, da más juego que este beagle sabueso que soy yo?

Gracias a mi genial creador Schulz, he vivido las aventuras más maravillosas e insólitas, no solo aquellas que muchos de vosotros conocéis por la lectura de las cuatro viñetas diarias en el periódico, sino otras que son únicas e intransferibles y que han hecho que un soñador romántico como yo se deshiciera de emoción o, en términos perrunos, me hiciera pis de gusto.

Durante la Segunda Guerra Mundial, se realizaron muchos estudios y avances en lo referente a cohetes, dando inicio a la carrera espacial. Tú sabes que la Segunda Guerra Mundial fue la guerra más cruel y sangrienta que ha conocido la historia de la humanidad. Su final dio lugar a muchos cambios en todos los niveles, político, ideológico, económico, social, militar, científico, informático y hasta deportivo.

El mundo quedó repartido en distintas zonas de influencia, modificando el mapa político mundial y originando un nuevo orden internacional: La Bipolaridad, basado en el mantenimiento de la paz y en la alianza de aquellos países que habían vencido a las potencias fascistas.

En él se consolidaron dos centros de poder mundial, EEUU y la URSS. EEUU se estructura en torno al Atlántico Norte, y la URSS forma un fuerte bloque continental que se extiende por toda la Europa Oriental y gran parte de Asia.

Este sistema bipolar llevará a lo que se ha llamado «Guerra Fría» que, sin llegar a las armas, fue una lucha enconada entre las dos potencias, que se vigilaban constantemente. Toda la inteligencia, las comunicaciones y la ciencia funcionaban para alertar o prevenir de un ataque nuclear. Las dos potencias se temían al tiempo que desconfiaban.

La era espacial arranca con el lanzamiento del Sputnik I (URSS) en octubre de 1957 y con el Explorer I (EEUU) en enero de 1958. Por esta época yo soy muy pequeño, pero me criaron muy bien, crecí enseguida, siendo muy querido por grandes y pequeños, que mágicamente me tenían en muchas casas, acariciado y mimado. Me hice muy famoso, tanto es así que al vehículo de aterrizaje lunar LEM, con patas de araña, se le dio mi nombre, y el 18 de mayo de 1969, cuando se iba a realizar el ensayo general del primer aterrizaje humano en la Luna, yo estaba en Cabo Kennedy, en brazos de una preciosa jovencita, tembloroso y emocionado por el privilegio de estar allí despidiendo a los astronautas que iban a acometer la gran aventura. El coronel Thomas Stafford, comandante de la nave espacial, camino de la rampa de lanzamiento, vestido con su traje blanco de cosmonauta, lo último que hizo antes de subir al APOLO X fue acariciar con su mano derecha enguantada mi húmedo hociquillo. Este fue un momento sublime, hubiera deseado convertirme en el comandante de la nave y vivir la aventura de volar hasta la Luna y durante ocho horas sobrevolar por encima de la superficie de sus cráteres. Por otro lado, el miedo me invadía, solo de pensarlo, ante el silencio absoluto que debe reinar en la Luna y la posibilidad de no regresar. Afortunadamente la operación se desarrolló con una precisión increíble y la tripulación del «Snoopy» se consagró especialmente al reconocimiento de la zona de aterrizaje prevista para el APOLO XI en el Mar de la Tranquilidad. Habíamos abierto el camino para el aterrizaje del hombre en la Luna.

Nuestra amiga miró el reloj. Dio a Snoopy un poco más de agua y alguna golosina, diciéndole:

–Lo mismo Charlie está inquieto por tu desaparición. ¿Vamos en su busca?

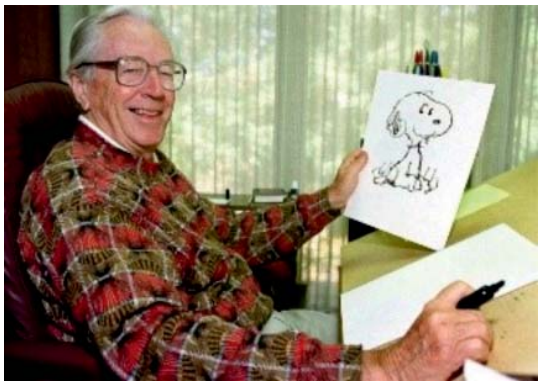
–Amiga, no me has dicho tu nombre, ¿te importa que te llame Blancanieves? Es un nombre de cuento que me gusta y tú has conquistado mi corazón con esta idea de hacerme hablar.

Ella sonrió, tomó a Snoopy en sus brazos, lo besó y lo llevó hasta donde se encontraba Carlitos, ajeno a lo sucedido. Posó a Snoopy en la hierba fresca y él a su vez le dijo:

–«Cuando tengo que decir adiós, siento un dolor muy fuerte en mi garganta». Ella respondió:

–Snoopy, yo también te quiero.

Charles Schultz dibujó un boceto original de Ch. B. en traje de astronauta. Este boceto está en exposición en el Kennedy Space Center. Aún se siguen realizando los cómics. Su última película, producida en 2015 con un presupuesto de 99 millones de dólares, recaudó más de 246 millones de dólares.



Apple apuesta por una nueva serie de SNOOPY Y Peanuts para dentro de este año 2019, para niños. Para vuestros nietos, aunque lo cierto es que, según los últimos estudios de mercadotecnia, Snoopy y sus amigos siguen gustando a personas entre los 18 y 49 años de edad. Justo nuestra edad mental.

Peanuts, Worldwide y la Nasa, parece que han firmado un acuerdo de la Ley del Espacio, diseñado para motivar e inspirar a las nuevas generaciones de estudiantes, y tanto Snoopy astronauta como Linus desde la Estación Espacial podrán, con su inspiración, hacer que muchos niños quieran dedicarse a la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas.

El genial caricaturista Charles Schultz les hizo inmortales para nuestro regocijo y el de generaciones venideras.

La Era Analógica y la Era Digital

Manuela Martínez Gutiérrez

Cuando en un día de tormenta, de esas que asustan a los valientes, miramos hacia el cielo, vemos primero una luz cegadora en forma de líneas sinusoidales que todos identificamos como los relámpagos y a continuación, con unos pocos segundos de intervalo, oímos un ruido ensordecedor, el trueno. Estamos asistiendo al milagro de contemplar la transmisión por las ondas, del sonido y la luz y, aunque todo se produce a la vez, nosotros lo percibimos con un intervalo de tiempo debido a la velocidad en que se traslada.

Esto ha venido sucediendo desde que el mundo es mundo y, gracias a este fenómeno, podemos comunicarnos unos con otros, transmitir información, etc… En definitiva, relacionarnos con lo que nos rodea.

Veamos un poco de qué modo. Tanto las señales acústicas como las lumínicas, se mueven por ondas sinusoidales (la gráfica de la función ***seno*** matemático) y esto les permite que, emitiéndose en un punto de la Tierra, lleguen esas ondas a su destino en otro punto. Si no hay obstáculos entre los dos puntos, depende de la velocidad del sonido, (343,5 m/s) o la velocidad de luz (299.792.458,00 m/s), que la recepción de esas señales sea inmediata. Si hay obstáculos por medio, la trasmisión se suele hacer por cable coaxial y si no, por cable de cobre.

Esto es lo que llamamos ***Conexión analógica***. Todos los aparatos usados hasta mediados del siglo XX y, aún posteriores, se nutrían por conexiones analógicas. ¡Y funcionaban!

A finales del siglo XIX (n. 2/11/1815- m. 8/12/1864), George Boole, matemático y lógico británico, investigó e inventó lo que ha sido llamada "Ciencia de la Computación" conocida como ***"Álgebra de Boole".***

El álgebra de Boole, que marca los fundamentos de la aritmética computacional moderna, es considerada como el fundamento de las Ciencias de la Computación. En 1854 Boole publicó *y* desarrolló un sistema de reglas que le permitían expresar, manipular y simplificar problemas lógicos y filosóficos cuyos argumentos admiten dos estados (verdadero o falso) por procedimientos matemáticos.

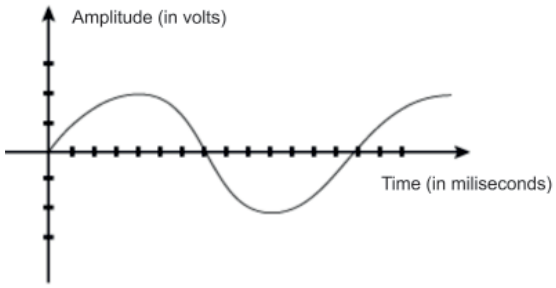
A partir de ahí, dio comienzo la **Era Digital**. Casi todo lo que usamos o manipulamos: es verdadero o falso, se abre o se cierra, existe o no, a así sucesivamente, luego todo se puede reducir a una expresión ***Binaria*** (0,1).

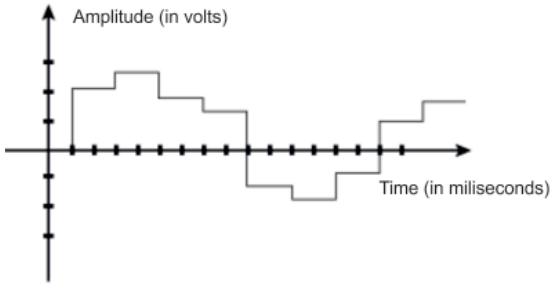
Hay que recordar que un sistema binario no es más que un sistema numérico de base 2, (0,1) en el cual se pueden llevar a cabo las mismas operaciones que en un sistema decimal, pero solo con dos dígitos.

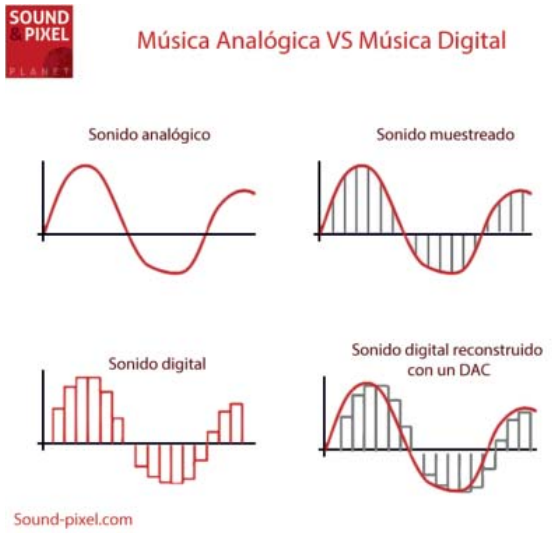
Ya a principios del siglo XX se empezó a trabajar, entre otros caminos, para conseguir expresar las señales analógicas, en un sistema matemático binario. Boole no consideraba la lógica como una rama de las matemáticas, pero señaló una profunda analogía entre los símbolos del álgebra y la representación simbólica.

En apenas unos minutos, **utilizamos un sinfín de máquinas diferentes**: ordenador, teléfono, reloj, máquina de refrescos, ascensor, teléfono… y otras tantas nos simplifican el día a día y nos ayudan en nuestro trabajo silenciosamente: la climatización, el control de iluminación, el control de accesos, la extracción del garaje, el sistema de protección contra incendios…

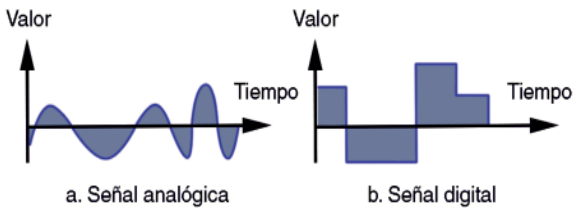
Originariamente, la voz humana sale de la boca siendo analógica, y debería llegar al oído de forma analógica también, pero mediante métodos técnicos, se conserva y se trasmite de forma digital. Lo mismo ocurre con cualquier imagen o cualquier información.







Tanto los números como las letras se pueden expresar en el sistema binario descubierto por George Boole y, como consecuencia, manejamos, escribimos y trabajamos en el mundo computacional ya que un ordenador solo entiende el lenguaje binario y, a través de la tecnología correspondiente, nos lo expresa en nuestro lenguaje habitual.



Teniendo en cuenta que no solo hay que escribir números en un ordenador, sino que tenemos que escribir texto, en el año 1963 fue creado por el Comité Estadounidense de Estándares una refundición o evolución de los conjuntos de códigos utilizados hasta entonces en telegrafía.

A	01000001	a	01100001
B	01000010	b	01100010
C	01000011	c	01100011
D	01000100	d	01100100
E	01000101	e	01100101
F	01000110	f	01100110
G	01000111	g	01100111
H	01001000	h	01101000
I	01001001	i	01101001
J	01001010	j	01101010
K	01001011	k	01101011
L	01001100	l	01101100
M	01001101	m	01101101
N	01001110	n	01101110
O	01001111	o	01101111
P	01010000	p	01110000
Q	01010001	q	01110001
R	01010010	r	01110010
S	01010011	s	01110011
T	01010100	t	01110100
U	01010101	u	01110101
V	01010110	v	01110110
W	01010111	w	01110111
X	01011000	x	01111000
Y	01011001	y	01111001
Z	01011010	z	01111010

Este es el código ASCII, (acrónimo inglés de *American Standard Code for Information Interchange,* Código Estándar Estadounidense para el Intercambio de Información), el cual es un código de caracteres basado en el alfabeto latino, tal como se usa en inglés moderno. Más tarde, en 1967, se incluyeron las minúsculas, y se redefinieron algunos códigos de control para formar el código conocido como **US-ASCII.**

Este código nos permite escribir cualquier letra, mayúscula o minúscula en una expresión binaria de 8 dígitos como a continuación vemos en este simple ejemplo de nuestro alfabeto en sistema binario y algunas cifras dadas en base 10 y expresadas en base 2.

Por ejemplo, el número **131** en base 10 se representa como 1 unidad, 3 decenas (unidades de segundo orden) y 1 centena (unidades de tercer orden), lo que equivale a decir:

$$1 + 3 \times 10 + 1 \times 100 = 131$$

En base 2, ordenamos los restos de dividir 131 por 2 y obtenemos 10000011

Vayamos ahora con una sencilla palabra:

"Gato" y sería: 01000111011000010111010001101111

G = 01000111

a = 01100001

t = 01110100

o = 01101111

Así sucesivamente realiza, cualquiera de nuestros aparatos, la transformación de una señal analógica en digital y ser interpretada o leída en nuestro lenguaje.

Visita al Palacio Real de Valladolid y antigua Capitanía General de la VII Región Militar

Asunción Laredo

No temáis queridos compañeros de ASPUR, que esta vez no voy a "machacaros" con uno de mis viajes, pero… en el recorrido que hicimos un grupo de amigos por esa emblemática ciudad castellana, tuvimos la ocasión de conocer el edificio y dependencias de esta antigua Capitanía General, os hago una pequeña reseña de la misma.

Nuestro Rey Felipe III, decidió establecer allí la Corte y le fue tan bien, que, en los aposentos de palacio, el 8 de abril de 1605,

la reina Doña Margarita dio a luz al futuro rey Don Felipe IV.

Posteriormente, en el 1606 se traslada de nuevo la Corte a Madrid, languideciendo el edificio y sufriendo sucesivos daños.

Así, durante la Guerra de la Independencia fue centro de operaciones de Napoleón, alojándose, entre otros, el propio Napoleón, su hermano José I, e incluso más tarde, su rival Lord Wellington.

Tras dejar de ser utilizado como Palacio Real, se dispuso para diferentes usos: Hacienda, Audiencia Territorial, etc. y una vez que en 1876 pasó al Ejército, se destinó este palacio para sede de la Capitanía General de Castilla la Vieja.

A lo largo de su historia el Palacio ha servido como alojamiento de la Familia Real en sus estancias en Valladolid (¡no la actual, claro!) y también de personajes ilustres como Santa Teresa de Jesús, el pintor Diego Velázquez y el General Espartero, entre otros.

Posee dos pisos de elegantes galerías, con arcos carpaneles y una decoración de medallones alegóricos, con artesonados y, admirando esas bellezas arquitectónicas del siglo XVII, en una de las paredes encontré este poema, sin fecha ni autor que quiero compartir con vosotros, especialmente ahora que esta vida política en nuestro país es ciertamente convulsa, y que reza así:

España somos tú y yo,
Y el hogar que nos ampara,
La tumba de nuestros padres
Y el jardín de nuestra casa.

España es el cielo azul
Que amanece en tu ventana
Y las montañas agrestes
Que te velan y te guardan.

España es el limpio orgullo
De la historia de tu raza,
Es el incierto futuro
Donde pones tu esperanza,
Y es tu voluntad de ser
Español, cada mañana.

España son tus costumbres
Y el idioma en el que hablas,
Y el pan de trigo que comes
También es un poco España.

España es el Padrenuestro
Que rezas por la mañana,
Y el rojo y gualda que pone
Ese nudo en tu garganta.

España es el pulso alegre
De tu sangre alborotada,
Porque el futuro que es tuyo
También lo será de España.

España es la fe que tienes
En tus padres y en tu casa,
Y cuando todos te falten
Estará contigo España.

VIAJES

Pinceladas manchegas: reseña de un paseo por La Mancha

Nieves Fernández Espartero
Noviembre de 2018.

La Mancha es tierra de tierra, con noches de mar sin mar;
Con aurora sin orilla, con playas de sol y cal;
Toda costa y toda cielo, casi para navegar.

J. Torres Grueso

Estaba un poco pachucha y solo la Señora Presidenta me sacó de mi letargo, "Tienes que venir, vamos a tu tierra" y me uní al grupo viajero.

Día 20: Salimos en autobús de la puerta cero del Estadio Santiago Bernabeu, cerca de las 10 de la mañana. Menos de 200 km nos separaban de **Daimiel**, donde comeríamos y el pueblo donde yo nací. Nos llovió casi todo el viaje y aparcamos cerca del restaurante Casa Julián cerca de la Estación de Ferrocarril y, paraguas en mano, pues amenazaba lluvia, nos dispusimos a ver lo que se pudiera.

Salimos hacia el centro unas veinte personas que, por la lluvia y las buenas tascas que hay en el pueblo, se fueron quedando por el camino. Quise mostrarles, la Calle de la Estación, La Parroquia de San Pedro, calle de Fontecha, la Plaza Mayor, El Parterre y la Parroquia de Santa María la Mayor. Todo sin soltar el paraguas.

Daimiel se ubica en la conjunción de la Mancha Baja con el Campo de Calatrava, en una gran llanura antaño pantanosa. Su origen poblacional data de la Edad de Bronce y en su término municipal confluyen los ríos Guadiana, Azuer y Gigüela. Más tarde el pueblo se edificó alrededor de un Castillo del que solo queda el nombre. Actualmente cuenta con una población de 18.396 habitantes.

La Plaza Mayor es porticada y en ella está el Ayuntamiento y un olivo plantado en el año 900 según indica una placa explicativa. Hace ya muchos años, lo ubicaron en un extremo de la Plaza Mayor y hoy luce esplendoroso y con olor a tierra mojada.

La Parroquia de Santa María, es del siglo XIV, su estilo es gótico, se la relaciona con La Orden de Calatrava y, a la vista, resulta muy bella y suntuosa. Por la puerta norte se asoma a los jardines de El Parterre, en el

que hay una fuente decorada con escenas del Quijote realizadas por el ceramista daimieleño Vicente Carranza y que corona una diosa, Afrodita, a la que en confianza llamamos La Manola.

La Parroquia de San Pedro es del sigo XVI, de estilo gótico tardío, rodeada de espacios ajardinados y de gran belleza.

También hay conventos de monjas Carmelitas, Mínimas y Frailes Pasionistas. Las Cooperativas para la explotación de vino y aceite es otra constante en Daimiel. De su cultivo viven muchos vecinos y de su exportación y distribución surgen muchos puestos de trabajo.

Tras comer magníficamente, atendidos por el personal de Casa Julián, nos desplazamos en bus a **La Motilla del Azuer,** pueblo situado a 10 kilómetros de Daimiel. Este yacimiento arqueológico, es el más destacado de la Edad de Bronce de toda la región y está considerado como el Pozo más antiguo de la Península Ibérica. Sus dimensiones y emplazamiento le dan un punto épico y fotogénico a la visita. Cuenta con dos espacios diferenciados. Uno está fortificado, con muros concéntricos de 4 a 10 metros de altura, que servían para defender una serie de ámbitos donde se gestionaba la parte económica del asentamiento. En el espacio exterior de las murallas se asentaba el poblado.

La visita resultó muy interesante, pero el frío de noviembre en una tarde lluviosa, no es lo más apetecible y la mayoría de los visitantes estábamos tiritando de frío. Tomamos el bus y nos dirigimos al Parador Nacional de Almagro donde íbamos a pasar la noche, tras cenar magníficamente en el restaurante La Muralla, enfrente del Parador.

Día 21: **Almagro.** Está situado en el Campo de Calatrava, actualmente cuenta con una población de casi 9.000 habitantes, pero en la época del Emperador Carlos I de España y V de Alemania fue famosa por su monumentalidad e importancia de sus moradores, ya que aquí se ubicaron los Banqueros del Emperador venidos de Europa (Los Fúcares en versión manchega) y fue la sede de la Orden de Calatrava. Su casco histórico fue declarado conjunto histórico-artístico en 1972. Las Casas Palacio son numerosas en el conjunto poblacional.

Desayunamos en el Parador, que es un Antiguo Convento del Siglo XVI convertido en Parador Nacional, resulta acogedor, tranquilo, austero y magnífico a la vez. Pasillos y habitaciones están decorados con azulejos, patios interiores y galerías derrochan luminosidad y las maderas de la entrada están pintadas al estilo Renacentista. En suma, el Parador en un alojamiento digno de los miembros de ASPUR.

Se nos recoge para hacer una visita a pie y empezamos por la Plaza Mayor. Está a cinco minutos del Parador. La plaza es de planta rectangular e irregular, con soportales porticados y galerías corridas. Tiene un estilo centroeuropeo que la hace única en España. En uno de los soportales a la derecha, viniendo del Parador, se ubica la entrada del Corral de Comedias. Su origen es de los siglos XVI y XVII. Fue construido para representar piezas teatrales de la época, actualmente es el mejor conservado de España y fue denominado Monumento Nacional en 1955, tras una muy buena restauración.

Se entra por un amplio portalón hacia la planta baja, el suelo luce empedrado menudo y casi nos tropezamos con un pozo tradicional muy hermoso. Bellas columnas de granito con envigado de madera, enmarcan el espacio que ocupa el público en la primera planta. Al fondo el escenario con embocadura adintelada y foso, a los lados galerías sobre el primer piso y palcos con celosías de madera. En los aleros del patio hay garfios de hierro para extender un toldo de lona si es necesario. Por el callejón próximo hay una entrada, que usaban los carros de las compañías teatrales con el utillaje para los montajes. Cuenta con espacio propio, sin casas medianeras y su construcción formó parte de las edificaciones de la plaza. En este y otros locales del pueblo se celebra cada año un Festival Nacional de Teatro Clásico, al que concurren numerosas compañías nacionales y foráneas.

Museo Nacional del Teatro. Cuenta con planta baja, entreplanta. planta superior y

claustro mudéjar. Está ubicado en los Palacios Maestrales (edificio construido a mediados del siglo XIII y rehabilitado hace unos 20 años). Está gestionado por el Instituto Nacional de Artes Escénicas y de la Música. Su visita es muy interesante e instructiva por la riqueza y variedad de sus contenidos.

Es el único museo dedicado exclusivamente a preservar, conservar, investigar y difundir el patrimonio cultural, que sobre la creación teatral se ha producido en España desde sus orígenes hasta hoy.

Algunos, por nuestra cuenta, visitamos la iglesia de San Agustín, próxima a la Plaza Mayor y una auténtica maravilla, pero no hubo tiempo para más. Había que tomar el bus, volver a comer a Daimiel y visitar las ***Tablas de Daimiel.***

Estas representan un ecosistema característico en La Mancha (tablas fluviales). Se forman por la confluencia de los ríos Gigüela y Guadiana y la interconexión de las aguas superficiales con el acuífero 23. Ello determina una cubierta vegetal específica que permite el desarrollo de un hábitat excepcional para toda la fauna acuática.

Su vegetación es abundante. Muestra todo un mosaico, en el que destacan la formación de bosques de ribera y mediterráneo, tarayales, carrizales, conjuntos de masiega, carrizos y praderas de algas que forman la fuente alimenticia de la avifauna del parque.

El taray es el único tipo de árbol, que en el interior es capaz de soportar suelos inundados y un determinado grado de salinidad y, en la Isla del Pan se encuentran los ejemplares más frondosos e interesantes.

La fauna más representativa del humedal son las acuáticas. Las Tablas por su localización geográfica, son la principal ruta migratoria de estos contornos y aquí conviven aves como el pato colorado, la garza imperial. El aguilucho lagunero, el martín pescador o mamíferos como la nutria o el jabalí.

Hay diferentes itinerarios todos dignos de visitar, pero recorrimos el más conocido y completo: caminos, senderos, pasarelas de madera, carrizales, el observatorio, que es la parte más alta del paraje, y desde la que se contempla una puesta de sol increíble y grandes entradas de aves en formación al anochecer, que vuelan y gritan al unísono. Fue declarado Parque Nacional el 28 de junio de 1983 y tiene una superficie de más de 300 hectáreas.

No llovió en toda la visita, a la que se unieron mi hermana y su marido. Ambos han comandado un grupo Folklórico (Bolote) más de 30 años y a la vuelta, en el bus, le pidieron a mi cuñado una canción que adjunto a petición de la Señora Presidenta.

Canción de vendimia: (Pablo Guerrero). Canta Pepe Sierra.

Con el sol en la cara está muy guapa,
Mi novia en la vendimia por la mañana.
Mi novia de mañana va a vendimiar,
Con el sol en la cara que guapa está.
Vente conmigo, vente conmigo
Te espero entre los campos y los racimos.
Las ricas en el pueblo bordan su ajuar,
En espera del novio, que no vendrá.
Tú vente al campo a vendimiar,
De amapolas y espigas te haré un collar.
Mi novia de mañana va a vendimiar,
Dentro de dos semanas se casará.
Dentro de dos semanas nos casaremos,
Para San Juan seguro que hijo tenemos.
Para San Juan seguro tenemos hijo
Que será campesino como yo he sido.
Tú vente al campo a vendimiar,
De amapolas y espigas te haré un collar,
te haré un collar…

Museo Comarcal. Ubicado en una antigua "Casa de Labor" este museo nos acerca a la historia de Daimiel y su comarca, desde sus orígenes en la prehistoria hasta el momento actual y suele ser el punto de partida para la visita de La Motilla del Azuer, que realizamos ayer.

El recorrido parte de la prehistoria, íberos, romanos, hispano-musulmanes de Calatrava la Vieja y en las diferentes plantas conviven casas Renacentistas, como la de los Carrillo con la arquitectura tradicional manchega. Además, el museo rinde homenaje a paisanos ilustres como el arquitecto Miguel Fisac, autor del mercado de abastos y de un bloque de viviendas situadas junto a la iglesia de Santa María, el ceramista Carranza, que tiene cedida a este museo una gran colección de sus obras y al pintor Juan D'Opazo.

Seguimos en bus a Almagro. Allí cenamos en un Restaurante-Museo precioso y de calidad cercano a la Plaza Mayor. Volvimos paseando y charlando al Parador.

Día 22: Mientras desayunamos, llovía y siguió lloviendo camino de **Valdepeñas.** Esta población dista de Madrid 185 kilómetros, cuenta con una población de más de 30.000 habitantes y está ubicada al límite sur de la llanura manchega y junto a un

meandro del río Javalón. Su mayor fuente de riqueza es el cultivo de las vides, ya que, si La Mancha está considerada la región con más extensión de viñedos de todo el mundo, con casi 160.000 hectáreas, Valdepeñas es el municipio que más vides cultiva de La Mancha.

Nuestra visita tiene por objeto conocer El Museo del Vino, ubicado en esta población. La bodega fue fundada en 1919 y es la más grande del mundo en tinajas de barro. Hoy, convertida en Museo, conserva todo el atractivo de la arquitectura de principios del siglo XX.

La visita fue muy interesante e instructiva. Conserva aperos, maquinaria de épocas pasadas junto a otras que siguen en uso para la elaboración del vino. Hay espacios enormes, con 100 tinajas de 500 arrobas cada una, sala de catas, espacios para eventos sociales, fotos antiguas y de premios conseguidos a lo largo del tiempo y que hoy reposan en sus paredes.

Se exalta la cultura del vino y se puede seguir el proceso de su elaboración a través de los numerosos artilugios conservados. Es aleccionador, nostálgico y hermoso contemplar el amor que mucha gente pone en cuidar su trabajo, y mostrarlo a los que nos interesamos en conocerlo.

Afuera sigue lloviendo, damos una vuelta por el pueblo y comemos en un buen restaurante siguiendo la tónica de todo el viaje. Terminada la comida, se hace un poco de tertulia y se regresa a Madrid.

Como siempre gracias a ASPUR por proporcionarnos un motivo para seguir aprendiendo, disfrutando de lo que se ve, se vive y lo que es más importante del intercambio de ideas, palabras y afectos entre los miembros del grupo.

Balneario de Mondariz

Mariano Andrés Puente

Como ha venido haciéndose durante los últimos años, ASPUR ha programado para este año una estancia en el balneario de Mondariz (Pontevedra) durante los días 26 de febrero al 7 de marzo.

Como en ocasiones anteriores, los tratamientos propios del balneario, para los que generalmente se dedican las mañanas, los completa ASPUR con una serie de excursiones con las que se intenta conocer lo más destacado de la región visitada. Para estas actividades se dedican las tardes dejando algunas libres para el que prefiera dedicarlas a disfrutar del merecido descanso.

Este año el inicio del viaje estaba programado para las 8,30 de la mañana del día 26 de febrero. Con un ligero retraso (no es fácil ubicar a 70 personas con su correspondiente y abundante equipaje) un autobús de 72 plazas sale de la puerta cero del Estadio Santiago Bernabéu camino del balneario de Mondariz. Recorridos los 150 primeros kilómetros, hacemos un breve descanso para estirar las piernas y hacer el consabido cambio de líquidos.

Al llegar a **Santa Marta de Tera**, una pequeña población próxima a Benavente, nos encontramos con el primer monumento cuya visita está programada. Se trata de una bonita iglesia románica; según los entendidos, es el templo más antiguo de la provincia de Zamora y uno de los más arcaicos del románico nacional.

Afortunadamente, para poder visitarlo, contamos con la colaboración de Celestina, una amable vecina de la localidad, que no solo nos abrió las puertas del templo, sino que también nos enriqueció la visita con sus explicaciones sobre la historia y características del edificio y el peculiar rito que tiene lugar los equinoccios de primavera y otoño en los que un rayo del sol ilumina un capitel de la columna situada en el acceso al presbiterio.

A unos pocos kilómetros de Santa Marta se encuentra Puebla de Sanabria, lugar elegido para la comida. Repuestas las fuerzas, reemprendemos la marcha y, ya sea por la hora, ya por la digestión de las fabes, lo cierto es que a los pocos kilómetros el silencio en el autobús era casi monacal. Por fin llegamos al balneario; tras el consiguiente alboroto y confusión inicial, cada uno consiguió saber el número de su habitación y la hora de su entrevista con la doctora que será la que señale a cada uno los tratamientos pertinentes y la hora asignada a cada uno de ellos.

Miércoles día 27. Los que ya tenían asignado su plan de baños empiezan a cumplirlo; los demás, todos vestidos con el blanco albornoz reglamentario, esperan pacientemente a ser recibidos por la doctora. Como esta situación era previsible, no se había programado ninguna excursión comunitaria para esa tarde. Cada uno sació su curiosidad a su manera; un amplio grupo coincidió en la visita del puente romano de Cernadela (en realidad se trata de un puente de origen romano reformado en los siglos XV, XVI, y XVII). Siguiendo el cauce del río Tea hay una vereda perfectamente conservada que convierte el regreso al balneario de unos pocos kilómetros en un paseo sumamente grato.

Peto de ánimas.

Otros prefirieron explorar los jardines anejos al balneario que también proporcionaron sus sorpresas: unos viejos arcos románicos salvados de unas ruinas abandonadas y un bonito relieve en granito que resultó ser un *peto de ánimas.*

Jueves día 28. Por la mañana cada uno se afana en cumplir el programa de baños asignado y, una vez aprendido el camino a seguir, todo el mundo se mueve como si llevase por allí toda su vida. Por la tarde tiene lugar una de las salidas más esperadas por el grupo: la visita al recién restaurado **Pórtico de la Gloria**. Y no defraudó. Divididos en tres grupos unos guías bien documentados nos dieron una completa información no solo del Pórtico sino también de la puerta de Platerías. Hubo también ocasión de dar el tradicional abrazo al Santo y ver su sepulcro.

Viernes día 1. La excursión programada era la visita a la **Catedral de Tuy** y a la Iglesia románica de **San Bartolomé de Rebordáns**. En esta visita y en las futuras nos iban a acompañar unas guías contratadas para la ocasión. Tras las presentaciones de rigor, nos informan de que la iglesia de San Bartolomé es de difícil acceso y que no se visitará, en su lugar haremos una visita guiada por la ciudad finalizando en la Catedral. Nos informan también de que las tres iglesias románicas cuya visita está programada para el domingo 3 de marzo solo se podrán visitar por fuera.

Sábado día 2. El programa de esta tarde es atractivo y variado. Comienza con una visita al **Monte o Castro** de Vigo, desde donde se contemplan unas espléndidas vistas de la ría, y de las Islas Cíes; a continuación bajamos al puerto y embarcamos dirección a Cangas de Morrazo. De las diversas opciones que nos ofrece esta localidad, elegimos visitar el **Cruceiro do Hío.**

Cruceiro do Hiro.

Mereció la pena. Este cruceiro, situado frente a la iglesia de San Andrés en la plaza del mismo nombre, está considerado el mejor de Galicia y es un verdadero monumento escultórico. Fue tallado en 1872 por José Cerviño García y a excepción de algunas tallas exentas, casi todo el cruceiro se elaboró con una sola pieza de granito.

Adán y Eva.

(*Los datos que a continuación se citan están extraídos de la página de Internet GALICIA MÁXICA.)*

El cruceiro se puede dividir en tres partes: Basamento, fuste y la Cruz:
* Basamento: Cuatro hornacinas en donde se representan tres pasajes bíblicos: el Pecado Original, Cristo Resucitado en el Limbo de los Justos y la Virgen del Carmen como intercesora de las almas del Purgatorio.* El fuste: La Promesa de la Salvación donde se muestra a Adán y Eva con muestras de arrepentimiento. También vemos la figura de la Purísima Concepción con dos ángeles, uno aplastando la cabeza del dragón y el otro alejando al niño que el dragón quiere devorar. * La Cruz: La Crucifixión de Cristo y el Descendimiento. A cada lado de la Cruz aparecen dos hombres con María Magdalena, Nicodemo, José de Arimatea, San Juan, y la Virgen María. A los pies, la Dolorosa con dos mujeres de las cuales nos hablan los libros sagrados

Domingo día 3. El programa de excursiones de este domingo abarcaba la visita de las tres iglesias románicas más representativas de la zona: **Coruxo, Castrelos y Bembrive.** Ante el hecho consumado de que no podrían ser visitadas por dentro hubo que moverse con rapidez desde las primeras horas del domingo y, finalmente, se pudo conseguir que, gracias al párroco D. Jesús pudiéramos visitar la de Bembrive y conseguir del párroco de Castrelos, D. Ramiro, la posibilidad de poder visitarla al día siguiente.

Santa María de Castrelos.

El lunes día 4 estaba programado día de descanso y buena siesta. Pero dados los cambios producidos forzosamente en la programación, se organizó un viaje para recorrer la ciudad de Vigo y completar la visita de las iglesias de Coruxo y Castrelos. En Vigo dedicamos una atención especial a algunas esculturas modernas de autores locales como Francisco Leiro, autor de *El nadador* y *El sireno* y Juan José Oliveira autor de *Los caballos* y *El rapto de Europa.*

Visitamos solo por fuera la iglesia de Coruxo, la menos románica de las tres, y finalmente llegamos a Castrelos. Nos recibió D. Ramiro, el párroco, y nos dio un folleto informativo que había publicado para celebrar el VIII centenario de “LA JOYA DEL ROMÁNICO VIGUÉS”

El templo mereció el esfuerzo que hubo que hacer para conseguir visitarlo.

Camino de vuelta al balneario, nos desviamos hacia Porriño para ver el antiguo templete que había en Madrid, en la estación de metro Gran Vía obra del arquitecto Antonio Palacios natural de Porriño. Cuando en 1970 fue desmontado, la Compañía del Metropolitano de Madrid lo donó al ayuntamiento de Porriño que lo conserva embelleciendo un parque de la ciudad, aunque le falta la característica marquesina de hierro y cristal.

Martes día 5. Era el día programado para celebrar la mariscada. Algunos tuvieron que renunciar a parte de sus tratamientos de agua para poder cumplir el denso programa de este día. El primer objetivo fue hacer una visita guiada por la zona central de Pontevedra. De ello queda constancia en las fotografías.

Dejamos Pontevedra y llegamos a Combarro, ciudad conocida por sus casas marineras y su abundancia de hórreos; solo en las casas que están situadas junto al mar se pueden contar más de treinta.

Allí nos esperaba Fran, que ha sido el enlace directo de ASPUR con el balneario y fiel ejecutor de las sugerencias de nuestra Asociación; en resumen: un utilísimo colaborador al que se debe una parte no pequeña del éxito de esta actividad.

Después de haber tomado el aperitivo, nos dirigimos al restaurante *El Ancla* dispuestos a dar buena cuenta de la esperada mariscada y que, en opinión del abajo firmante, no defraudó a nadie.

Aprovechando el buen ambiente propio de estos momentos, celebramos, de un modo adelantado, el fin de fiesta con el que acostumbramos a poner fin a este tipo de actos. Actuó el coro de ASPUR que, dirigido por el maestro Pepín Fernández, nos ofreció una versión del pasodoble *Banderita Española* del maestro Francisco Alonso, al que puso letra para esta ocasión el citado director del coro. El acto acabó con todos los asistentes entonando el GAUDEAMUS IGITUR con gran asombro de los pocos clientes que a esas horas quedaban en el restaurante.

Miércoles día 6. Para esta última tarde de nuestra estancia en el balneario no había programada actividad alguna; esto, unido a que fue una tarde lluviosa y desapacible, hizo que la mayoría permaneciera en el hotel o en sus habitaciones preparando las maletas para la partida.

Todo había transcurrido con absoluta normalidad. El susto del viaje nos lo proporcionó la noticia de que una ambulancia había tenido que llevar a un centro sanitario a una compañera nuestra. La ansiedad desapareció cuando nos informaron de que era un virus el causante de los problemas gástricos que afectaban a toda la zona. No tardamos en comprobar lo cierto del diagnóstico, pues al iniciar el viaje de vuelta al día siguiente el número de afectados había aumentado sensiblemente.

Jueves día 7. Ha llegado el día de regreso. A las 9 de la mañana el autobús está ya prácticamente lleno. Por la noche, como se preveía, el número de viajeros afectados por el dichoso virus ha aumentado; los había ya claramente afectados y otros amenazados con síntomas. Tras la primera parada para tomar café y satisfacer otras necesidades, visto el número y estado de los enfermos, se hace una llamada al restaurante *Alameda* de Benavente para solicitar la sustitución de algunos menús por otros de dieta blanda. Reanudado el viaje con la esperanza de que los efectos del virus no sean muy escandalosos llegamos al lugar del que habíamos partido hace ya 10 días.

Deseando que los afectados se recuperen lo más pronto posible, el firmante de esta crónica desea que los buenos momentos pasados en tierras gallegas conviertan esta última experiencia en una Simple y olvidable anécdota.

Música de la canción "Banderita"

Autor: *Francisco Alonso.*

Letra adaptada: *José Sotero.*

TA TARARA TATA, TARARA… CHIS PUN

Allí por tierras gallegas
Hay un balneario famoso
El de MONDARIZ le llaman
Y los de ASPUR lo proclaman.

Por eso hoy aquí, te canto
Y alabo tu gran prestancia

Pues tienes instalaciones
Que revientan de elegancia
Que revientan de elegancia

TA TA TATA TATAA..

TA TA TATA TATAA..

Estribillo

Balneario lo eres todo
Balneario tú me llamas
Balneario tienes clase
Balneario tienes aguas

Son tus gentes educadas
Se está a gusto en tus estancias
Volveremos muy contentos
A bañarnos en tus aguas

Balneario lo eres todo
Balneario tú me llamas
Balneario tienes clase
Balneario tienes aguas

No me falles balneario
Sigue así otras temporadas
Volveremos muy contentos
A bañarnos en tus aguas
TA TA TA (pasacalles)

Libros

Tiempo de arena

Inma Chacón, finalista premio Planeta 2011. Editorial Planeta. 2011. 432 páginas.

En el lecho de muerte, María Francisca clama desesperadamente por sus hijos. La tensión es enorme: nadie de los presentes conocía que la joven hubiera tenido descendencia. Su madre niega sus palabras, pero sus tías no dejarán de preguntarse qué hay de verdad en ellas.

Comienza así una apasionante inmersión en la historia de las mujeres Camp de la Cruz, Mariana, Munda y Alejandra herederas de un hacendado español, y de sus irreconciliables diferencias vitales en la búsqueda de la felicidad. La masonería femenina, la lucha por la igualdad y la tradición frente a la modernidad a finales del siglo XIX y principios del XX, son algunos de los temas que jalonan este relato apasionante que no dejará indiferente a los lectores.

El laberinto de los espíritus

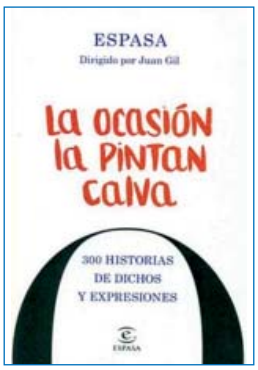
Carlos Ruiz Zafón. Editorial Planeta. 2016. 928 páginas.

Un relato de pasiones, intrigas y aventuras. Es el final de la saga que comenzó con “La sombra del viento” como un homenaje al arte de narrar historias y la relación entre la literatura y la vida.

Se desarrolla en Barcelona de 1.950. Un niño llamado Daniel tiene el misterio de la muerte de su madre Isabella creando un enigma, en el que su esposa Bea y su fiel amigo Fermín intentan ayudarle. Al final aparece Alicia Gris que desvela la historia secreta de la familia a un terrible precio.

El libro forma parte de un ciclo de novelas del cementerio de los libros olvidados.

La ocasión la pintan calva. 300 Historias de dichos y expresiones



Dirigida por Juan Gil. Editorial Espasa. Colección: F. COLECCIÓN. 392 páginas.

Mariano Andrés Puente

El académico D. Juan Gil Fernández y el lexicógrafo D. Fernando de la Orden nos presentan en un libro curioso, entretenido e interesante, la historia de 300 dichos y expresiones de la lengua castellana de uso sumamente frecuente.

Las expresiones se presentan distribuidas en 17 capítulos, cada uno de los cuales va titulado con una expresión que hace referencia al resto de las incluidas en ese capítulo.

Como el perro y el gato contiene expresiones con referencia a animales: *dar gato por liebre, buscar tres pies al gato, etc.*

De lo que se come se cría incluye expresiones referentes a los alimentos.

Las referidas al dinero van incluidas en el epígrafe **Poderoso caballero es Don dinero.**

Los otros capítulos llevan por título: **De la moda lo que acomoda**; **A mi manera; Con la música a otra parte; Viento en popa a toda vela; Lo que han de comer los gusanos…; Los toros, desde la barrera; El mundo es un pañuelo; Con la Iglesia hemos topado; ¡Vaya tropa!; El oficio quita el vicio; ¿Ciencias o letras?; Ardor guerrero; A la justicia y a la inquisición, chitón; Como en botica.**

De cada uno de los dichos o expresiones propuestos se comenta su significado, su origen y la fecha en la que aparecen ya incorporados al Diccionario de la Real Academia de la Lengua. Cada uno de estos artículos va acompañado de tres o cuatro ejemplos extraídos de obras de autores de diferente época de nuestra literatura.

La obra se completa con el estudio y comentario de **40 expresiones latinas** llevados a cabo por el director de la obra D. Juan Gil Fernández, catedrático de latín de la Universidad de Sevilla.

Entre los latinismos comentados figura la expresión **Gaudeamus igitur,** que da título al himno universitario al que en tantas ocasiones acudimos para cerrar solemnemente algunos de nuestros actos.

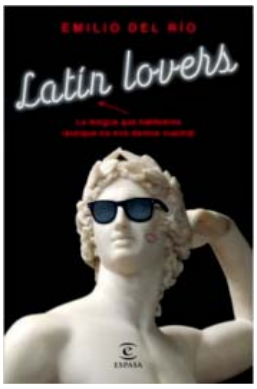
Transcribo a continuación el comentario que al **Gaudeamus** le dedica: Juan Gil

GAUDEAMUS

"¿Por qué no divertirse mientras dura la juventud? Ese es el consejo que nos da una conocidísima canción de los goliardos, los hippies del Medievo. Y como para apremiarnos a poner en práctica esa amonestación cuanto antes, la misma canción nos recuerda que, después de la incómoda vejez, nos aguarda la tierra. La sentencia es muy trillada, tan trillada y manida como la invocación de la rosa para expresar la condición efímera de la hermosura. Aun así, a pesar de la ramplonería de su mensaje, o quizás por ello mismo y la jocoseriedad

de su música, el “Gaudeamus igitur”, símbolo de la transitoriedad de lo humano, se sigue cantando en todos los actos académicos de la Universidad. Toda una filosofía de la vida se cifró en la frase *Edamus, bibamus, gaudeamus,* “comamos, bebamos, gocemos” compuesta sobre la famosa recomendación recordada por el profeta Isaías (22,13) *Manducemus et bibamus cras enim moriemur;* “Comamos y bebamos, pues mañana moriremos”. Por lo tanto, hasta que llegue el inevitable ocaso, el vivo al bollo y, sobre todo, al gaudeamus, esto es, al “gocemos”, desprovisto de todo aditamento. Así fue como una exhortación, *gaudeamus,* cristalizó en la lengua como prototipo de la “francachela”, bienvenida mientras el cuerpo aguante”.

Latin Lovers



Emilio del Río. Ed. Espasa 2019. 248 páginas.

Mariano Andrés Puente

Emilio del Río, profesor titular de Filología Latina en la Universidad de la Rioja, presenta desde el año 2012 en el programa de Radio Nacional que dirige Pepa Fernández *No es un día cualquiera* un espacio titulado *Verba volant* que en la actualidad se emite los domingos a las 11 de la mañana.

Conocedor del proverbio latino que dice *VERBA VOLANT, SCRIPTA MANENT* ha decidido poner por escrito las palabras que anteriormente “volaron” por las ondas de Radio Nacional.

Comienza el libro reproduciendo la famosa escena de la película *La vida de Brian (1979)* en la que un grupo de conspiradores del Frente Popular de Judea discute sobre la presencia de los romanos en su territorio. En un momento determinado se formulan la siguiente pregunta ¿Qué nos han dado los romanos durante los años que están ocupando nuestras tierras? Tras un corto silencio, cada uno de los conspiradores recuerda algo que han aportado los romanos: el acueducto, las carreteras, el alcantarillado, la sanidad, el vino etc., etc.

Si nosotros nos formulásemos la misma pregunta, tendríamos que añadir a esta lista una aportación más: el idioma, un legado que seguimos usando en la actualidad, aunque no nos demos cuenta. Y eso es, precisamente, lo que el profesor Emilio del Río nos demuestra con gran maestría, claridad y amenidad en las 250 páginas de esta deliciosa obra.

El lector podrá comprobar que *pizza, pisto, pista, piso, despistar* tiene en común una misma raíz latina; se enterará de que la expresión *hacerse el sueco* no tiene nada que ver con el país nórdico y que fueron los romanos sus creadores; y podrá descubrir también que las palabras *suerte, consorte y sortija* están unidas por la misma raíz de origen. Incluso palabras tan actuales como *Brexit* se han de explicar a partir del latín: Britannia es el nombre con el que los romanos llamaron a la isla cuyas iniciales BR+EXIT, derivado del verbo *exire salir* nos permite entender el significado de esta palabra: *salida de Britania.*

“Miguel Hernández… Y su palabra se hizo música”

Fernando González Lucini.

Alicia Rozas Viñé

La Casa de Cultura de San Lorenzo de El Escorial con la colaboración del Ateneo Escurialense ha celebrado la 4ª Edición de su Feria del Libro.

En ella ha destacado la organización de “ESCOLIBRO”, gracias a Chema Gómez Hontoria y a Javier Santamarta y en la que han estado presentes las presentaciones de libros, pero también conferencias, mesas redondas, un concurso de microrrelatos, la poesía, los cuentos infantiles y la música.

El recital “Vérsame mucho” tuvo la intención, según palabras del propio Chema G. Hontoria, “de llenar San Lorenzo de poetas” esa tarde y se completó con “Rock & Poesía”, un mano a mano entre Benjamín Prado y Rubén Pozo.

En la inauguración actuó el Grupo de Flautas del Conservatorio Maestro Alonso y Pepe Viyuela actor, poeta y humorista, que presentó su “Bestiario de teatro”, en el que expresa que el teatro ha sido para él no solo una profesión, sino un descubrimiento de experiencias y con un componente importante de ritual sagrado.

Y el último día se cerró con un homenaje a Miguel Hernández, que hizo Fernando G. Lucini y presentó su último libro, por ahora, ya que está preparando otro sobre Pablo Neruda y que lleva el título que da pie a este artículo.

Fernando G. Lucini, nació en Gerona en 1946 y ha sido profesor de la escuela de Formación del Profesorado ESCUNI, ha dedicado parte de su trabajo e investigación a la “Canción Protesta” y ha colaborado en la COPE, ANTENA 3, R.N.E y es autor de la enciclopedia “Y la palabra se hizo música”, que reúne toda la “canción de autor” en castellano.

En este libro y destacando la importancia que en los años 60 y 70 tuvieron cantautores como Paco Ibáñez, Joan Báez, Alberto Cortez y Joan Manuel Serrat entre otros en la educación sentimental de aquellas generaciones convirtiendo la poesía en canción, nos habla de 168 poemas musicados desde 1967 a 2018.

Cuenta que su descubrimiento ocurrió en Vallecas y en 1972 en una reunión de formación de los jóvenes del barrio en el que les dijeron que no dejaran de escuchar el último disco de Serrat dedicado a Miguel Hernández y que contenía las “Nanas de la cebolla”.

Hernández murió en 1942 en la cárcel de Alicante, en plena dictadura, pero en 1967 Paco Ibáñez graba el poema “Andaluces de Jaén” del poemario “Vientos del pueblo” y a partir de ahí el poeta se ha convertido en inspiración de cantautores y ha llegado a todo el mundo.

En 1970 Enrique Morente, del Albaicín granadino, grabó con Hispavox su “Homenaje Flamenco a Miguel Hernández” y lo cantó en el Aula Magna de la Facultad de Medicina de Granada y desde entonces es imprescindible su conocimiento y audición.

Podríamos seguir hablando y conociendo mucho más de la poesía de Hernández hecha música y de otros cantantes. Como anécdota, las “Nanas de la cebolla” las hemos oído a Serrat, pero el que las musicó y se las pasó a Serrat fue Alberto Cortez. Y nada más. Os animo a comprar el libro y oír las canciones.

Hemos leído

El rostro humano evolucionó para mostrar emociones y comunicarse

ABC 16.4.2019
José Manuel Nieves

Los cambios de los rasgos faciales no se produjeron solo por la alimentación.

El rostro de los humanos modernos es completamente diferente al de nuestros antepasados, y los científicos se preguntan por qué. Ahora, un equipo internacional de investigadores, entre los que se encuentran el paleoantropólogo español Juan Luís Arsuaga, codirector de los yacimientos de Atapuerca, propone que la evolución de nuestras caras podría haber sido dirigida, por lo menos en parte, por la necesidad que tenemos los humanos de desarrollar un amplio abanico de habilidades sociales.

Como homíninos de cerebro grande y rostro corto, nuestras caras resultan muy diferentes de las de otros homíninos ya extintos, como los neardentales, así como de las de nuestros parientes vivos cercanos, los bonobos y los chimpancés. Pero, ¿cómo y por qué evolucionó el rostro humano de esta forma tan especial?

Según explican los investigadores en un artículo recién publicado en Nature Ecology and Evolution, la necesidad de comunicarse socialmente nunca se había considerado como un factor importante en la evolución de los rasgos faciales de los humanos. Pero nuestros rostros, opinan los autores, deben considerarse como el resultado de una combinación de influencias muy diversas, que van desde lo puramente biomecánico hasta lo fisiológico y, también, lo social.

Para demostrarlo, los científicos rastrearon los cambios que han ido sufriendo nuestros rostros desde los primeros homíninos africanos hasta nuestros días.

“Creo que, entre otras funciones –explica para ABC Juan Luís Arsuaga– el rostro humano cumple también la de la comunicación social. La cara de algunos fósiles antiguos se nos antoja inexpresiva, mientras que una calavera moderna tiene expresión, incluso en los huesos parece que se ríe. Por mera intuición, empecé a preguntarme si nuestra cara era algo más que un órgano para dar soporte a la visión, la masticación y el olfato. Algo más que un aislante del cerebro. ¿Y si fuera también un órgano que sirve para comunicarse?”

Comunicación no verbal

Para los investigadores, en efecto, nuestras caras no solo evolucionaron debido a factores como la dieta o el clima, sino también para brindar más oportunidades a los gestos y a la comunicación no verbal, habilidades que resultaron vitales a la hora de establecer los grupos que se cree que ayudaron a nuestra especie a sobrevivir.

Según Paul O’Higgins, de la Universidad de Nueva York y uno de los autores del artículo, “hoy en día podemos usar nuestras caras para señalar más de 20 categorías diferentes de emociones, a través de la contracción o relajación de los músculos faciales. Es poco probable que nuestros primeros ancestros humanos tuvieran la misma destreza facial, ya que la forma general de sus caras y la posición de sus músculos eran diferentes”.

Frente lisa y cejas

Por ejemplo, en lugar de la pronunciada cresta frontal presente en otros homíninos, los humanos modernos desarrollaron una frente lisa con cejas más visibles y llenas de vello, capaces de

una mayor variedad de movimientos. Algo que, junto a nuestras caras, cada vez más delgadas, nos permite expresar una amplia gama de emociones sutiles, incluidos el reconocimiento de los demás y la simpatía.

Hace ya tiempo que, en Atapuerca, Juan Luís Arsuaga y su equipo aplican una metodología de análisis que ha resultado fundamental para el desarrollo de una nueva idea. "A la hora de estudiar un cráneo –explica Arsuaga– hemos adoptado una perspectiva modular. Es decir, no lo estudiamos entero, sino descomponiéndolo en partes, y suponiendo que cada uno de esos componentes tiene una función distinta. Y concluimos que, en los neandertales, la evolución de la cara es anterior a la evolución del cerebro.

España, segundo país de Europa con más huella hídrica

El 70% del consumo de agua a nivel mundial está vinculado a la producción de alimentos

D. Moreno
ABC. Día Mundial del Agua

Los bienes que adquirimos necesitan agua para su proceso de producción y consumo. La cantidad que precisen determinará su huella hídrica. Un parámetro que nos permite medir el impacto que nuestra vida tiene en los recursos hídricos del planeta. China, India y Estados Unidos son los países con mayor huella hídrica del mundo, acaparando el 38% del consumo de agua, pero España encabeza, detrás de Portugal, la lista europea, y eso a pesar de ser el país más árido de la Unión Europea. En total, 6.700 litros por persona y día.

Mikel de Pablo, responsable del proyecto de Fundación Aquae, señala que "nuestro estilo de vida determina el tamaño de nuestra huella hídrica, es decir, la cantidad de agua dulce real y virtual que usamos cotidianamente" y admite "que seguir dietas saludables y sostenibles, como la mediterránea, también genera beneficios en el medio ambiente ya que la ingesta de frutas, verduras y pescado proporcionan un gran ahorro de agua, si tenemos en cuenta que la carne, las grasas animales y los productos lácteos son los alimentos que más agua necesitan para su producción".

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) reconoce que el 70 % de la huella hídrica a nivel mundial está relacionada con lo que se come. Por ello, la Fundación Aquae ha analizado cuánta agua se requiere para producir los alimentos que cada día consumimos en nuestras casas.

La carne en el top

La carne es el producto que más agua precisa para la elaboración, la nada desdeñable cantidad de 15.400 litros para un kilo de ternera, 8.700 para uno de cordero, cerca de 6.000 para uno de cerdo, 4.300 para uno de pollo y solo una hamburguesa necesita 2.400. Medio kilo de queso requiera 2.500 litros, medio de mantequilla unos 2.700 y una simple bolsa de patatas fritas casi 200.

En cuanto a las legumbres o cereales, el arroz se sitúa a la cabeza, con 1.700 litros para medio kilo. Para producir la misma cantidad de trigo se necesitan 500 litros y 450 para el maíz. Medio kilo de lentejas necesita 25 litros y una simple ración de aceitunas 250. Una sola manzana necesita 7 litros de agua y 50 una naranja, mientras que una patata 25 y una lechuga o un tomate, 13 litros.

En lo que se refiere a las bebidas, la leche es la que más agua requiere para su producción; 1.000 litros para generar un litro de leche, 840 para una jarra de café, 720 litros para una botella de vino, 190 para un vaso de zumo de manzana, 35 para una taza de té o 35 una simple caña.

2.500 litros para una camiseta

La huella hídrica en la producción textil es también una de las más elevadas. Por ejemplo, para lograr un kilo de algodón se requieren cerca de 10.000 litros. Solo un bastoncillo de algodón necesita 4 litros. Para que nos pongamos una camiseta de algodón de 250 gramos se han utilizado unos 2.500 litros, para un pantalón vaquero unos 10.000 litros, para unas zapatillas deportivas 4.400 litros.

Para reducir todas estas ingentes cantidades de agua la economía circular es, a nivel de toda la sociedad, la gran solución. Pero desde nuestros hogares también se pueden llevar a cabo medidas para apostar por los productos de proximidad, reducir el consumo de alimentos que necesiten más agua como es el caso de las carnes, los procesados y productos lácteos, así como apostar por una compra responsable para evitar el desperdicio.

Desperdicio

Los alimentos que se tiran a la basura en los hogares españoles tienen una huella hídrica de más de 130 litros por persona y día. Así lo señalaban los investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) en un informe donde evidencian que el despilfarro de comida, sumando aquellos alimentos que sobran más los que caducan y los que se estropean antes de consumirlos, alcanza los 2.095 hectómetros cúbicos para toda España, lo que equivale al derroche de una bañera grande llena de agua cada día. Tras estudiar los hábitos de consumo de alimentos, los patrones de desperdicio en los hogares españoles y el origen geográfico de la comida para calcular la cantidad de agua "importada" que se usa al producirlos, los investigadores determinaron que el 41 % de la huella hídrica proviene de Túnez, Portugal y Francia.

La familia guanche de la Gioconda

Francisco de Zárate.
El Diario.es. 18.4.2019

Giovangualberto Giraldin fue patrono de la Virgen de la Candelaria, venerada por los guanches

Desde que en 1911 Vincenzo Peruggia lo robó del Louvre, el cuadro de *La Gioconda* no ha dejado de alimentar leyendas. ¿Es Lisa Gherardini la que sonríe, como sostiene el museo parisino, o es un autorretrato del propio Leonardo Da Vinci? ¿Sonríe o está molesta? ¿Tiene números diminutos dibujados en sus ojos? Menos controvertida pero más demostrable, la última historia del retrato vincula a su protagonista con las Islas Canarias, donde en los primeros años del siglo XVI Giovangualberto Gherardini, su hermano, inició la rama guanche de la familia.

Una hacienda azucarera del siglo XVI: el heredamiento de Güímar. Así se llama el libro que menciona la historia canaria de la familia de Lisa (o la Gioconda, por el apellido de su esposo, Francesco del Giocondo), publicado el año pasado por Miguel Ángel Gómez. Doctor en Historia, Gómez se topó con los Gherardini mientras investigaba un ingenio de azúcar del valle de Güímar, en la dorsal sur de la isla.

En los documentos notariales del ingenio aparecía un tal Giovangualberto Giraldin como representante de la explotación entre 1512 y 1548. A Gómez, el personaje no le llamó la atención por un apellido que ya había sido castellanizado sino por "todo el tiempo pasado al frente del ingenio": "Treinta y seis años en los que además de desarrollar una importante actividad comercial en la isla, se casó con Leonor Viña, la hija de un genovés que cofinanció las conquistas

de Tenerife y La Palma, y tuvo mucha relación con el mundo aborigen, llegando a ser patrono de la virgen de Candelaria que los guanches de la zona veneraban".

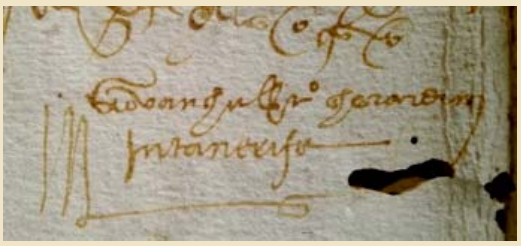
Gómez descubrió la conexión florentina de Giovangualberto por los hermanos Rondinelli, que desde la ciudad-Estado italiana lo habían enviado a Occidente en busca de nuevos mercados. El apellido Giraldin se parecía al de la también florentina Lisa Gherardini, pero eso no le hizo sospechar un vínculo entre los dos. "Se me hizo la luz cuando volví a ver el apellido tres o cuatro años después, esta vez en unos documentos de los hijos de Giovangualberto con Leonor en los que se ponían de acuerdo para viajar a Florencia a recuperar el patronazgo de varias capillas de la ciudad".

La prueba, en las capillas de la familia

El investigador contactó entonces con Giuseppe Pallanti, autor del libro *Monna Lisa, mulier ingenua*, quien le confirmó la existencia de Giovangualberto, un hermano de la mujer que se había ido de Florencia sin dejar rastro documental. Pero la prueba definitiva la encontró en el archivo florentino: las capillas cuyo patronazgo buscaban recuperar los hijos de Giovangualberto eran las de la familia de la Gioconda. "La información que no me dio el padre, me la dieron los hijos", recuerda Gómez.

La parte guanche de la historia fue más fácil de reconstruir. En los documentos notariales también se hacía mención de Antón Albertos, un hijo natural que, antes de casarse con Leonor, Giovangualberto tuvo con una nativa de Tenerife. "Lleva el apellido Albertos porque Giraldín lo reconoce, Antón Albertos trabaja con su padre y llega a ser el primer alcalde pedáneo de Candelaria, de mucho prestigio en la comunidad guanche", explica Gómez.

El guanche-florentino Antón Albertos comparte primer nombre con su abuelo Antón María, padre de la Gioconda. Según los registros notariales, murió joven. "Lo mataron en el ejercicio de su cargo de alcalde, de una lanzada de otro guanche que luego huyó a la Gomera", dice Gómez. Tuvo tiempo, eso sí, para dejar una descendencia que se extiende hasta nuestros días.



Firma de Giovangualberto Ghirardin (hermano de la Gioconda) en un documento notarial del siglo XVI.

Con el apellido 'Alberto' o 'Albertos', en Canarias ha habido entre 25 y 30 generaciones de descendientes de Giovangualberto, entre los de su pareja guanche y los de la genovesa. Uno de los descendientes de la guanche es Calixto Alberto de León, que conoció a Gómez mientras buscaba información sobre un abuelo de Fuerteventura. "Me dijeron que fuera al archivo del Instituto de Estudios Canarios (IECAN) y ahí me encontré con Miguel Ángel [Gómez], que me habló por primera vez de mi antepasado florentino".

Ayudado por Gómez y desarrollando una auténtica labor de genealogista, Calixto ha reconstruido un árbol de cinco siglos gracias al que todos los 'Alberto' de su entorno familiar han conocido su pasado guanche-florentino. "Empecé esto en el 2004, todas las tardes cazando datos en el IECAN, dos años muy fuertes que valieron la pena: en el 2006 reuní a toda la familia en Fuerteventura y se los presenté", recuerda.

En Güímar, dice Calixto, quedan muchísimos 'Albertos' y 'Alberto'. A lo largo de la historia española de la isla ha habido alcaldes, curas, y militares con la sangre florentino-guanche del apellido. Lo único que él ha hecho, en sus propias palabras, es "unir la historia de los Albertos": "Como me dijo en broma Miguel Ángel, cada 500 años aparece un tonto que se dedica a reunir toda esta información".

Media hora de ejercicio diario contrarresta el efecto del sedentarismo en el desarrollo de fragilidad

Practicar **27 minutos al día de actividad física** moderada-vigorosa puede **contrarrestar el efecto dañino del sedentarismo en el desarrollo de fragilidad** en personas de edad avanzada, tal y como pone de manifiesto un estudio llevado a cabo por investigadores del CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (**CIBERFES**) en la Universidad de Castilla-La Mancha (**UCLM**) y el **Hospital Virgen del Valle de Toledo**.

Esta investigación, cuyos resultados se han publicado en la revista *Journal of the American Medical Directors Association*, se ha centrado en determinar en qué medida la **asociación entre el tiempo sedentario y la fragilidad** puede ser modulada por una actividad física moderada-vigorosa en las personas mayores.

Equipo de investigadores del CIBERFES, la UCLM y el Hospital Virgen del Valle de Toledo.

Para ello, los investigadores analizaron datos de **749 participantes**, en los que el **tiempo sedentario y la actividad física** moderada a vigorosa se midieron con acelerómetros, y la **fragilidad** se determinó objetivamente utilizando la Escala de Rasgos de Fragilidad, que incluye en su evaluación 7 dimensiones de fragilidad: balance energético y nutrición, actividad física, sistema nervioso, sistema vascular, fuerza, resistencia al esfuerzo y velocidad de la marcha.

Tal y como destacan los coordinadores de esta investigación –**Ignacio Ara**, jefe del grupo GENUD Toledo de la **UCLM**, y **Francisco José García**, codirector del Estudio Toledo Envejecimiento Saludable (ETES) del **Complejo Hospitalario de Toledo**, ambos grupos pertenecientes al **CIBERFES**–, los resultados revelaron un efecto significativo del tiempo sedentario sobre el desarrollo de fragilidad, pero también se detectó que la **actividad física** moderada-vigorosa modula esta relación, **contrarrestando los efectos negativos del sedentarismo sobre el desarrollo del rasgo de fragilidad**.

Diversos análisis estadísticos determinaron que el punto de actividad física moderada-vigorosa estimada para conseguir este efecto fue de **27,25 minutos/día**, a partir del cual el tiempo sedentario no tendría un efecto significativo sobre la fragilidad. *"La actividad física moderada-vigorosa es un modulador en la relación entre el tiempo sedentario y la fragilidad en los adultos mayores,* ***compensando los efectos perjudiciales del comportamiento sedentario*** *con 27 minutos/día de este tipo de actividad"*, explica Ignacio Ara.

"Tanto el movimiento (de forma positiva) como el sedentarismo (de forma negativa) influyen de modo importante en la incidencia de sufrir el síndrome de fragilidad en personas mayores", señalan los investigadores. En este sentido, recomiendan fomentar la participación en actividades físicas de intensidad moderada y/o vigorosa. Y recuerdan que **reducir el comportamiento sedentario** también puede ser beneficioso, particularmente entre adultos mayores inactivos.

Recomendaciones para conciliar un sueño reparador las personas mayores

***Un artículo de* Patricia Calleja Ruiz,**
Técnica en cuidados auxiliares de enfermería,
especializada en acompañamiento social y cuidado de personas mayores

Las **alteraciones del sueño** son un síndrome geriátrico bastante habitual. A partir de los 60 años, el sueño puede verse afectado por muchas causas y se deben revisar y manejar antes de recurrir a medicamentos. Las causas de no poder **dormir bien,** pueden ser por: **problemas físicos**, como dolor crónico, patologías cardiovasculares descompensadas, problemas psicológicos (enfermedades del ánimo o ansiedad); **malos hábitos de sueño**, como siestas prolongadas, horarios de acostarse irregulares, ver la televisión o estar delante del ordenador hasta muy tarde, consumo de bebidas energéticas o café, problemas del entorno como excesivo calor en la noche y ruidos molestos.

A continuación, se indican los principales consejos que pueden **ayudar a la hora de conciliar el sueño**:

1. Llevar **horarios de sueño regulares**, levantándose y acostándose aproximadamente a la misma hora habitualmente.
2. Realizar **ejercicio físico** de forma regular.
3. **Restringir las siestas** durante el día a una siesta después de comer, de 20 minutos y que no sea tardía durante la tarde.
4. Limitar el consumo diario de **sustancias estimulantes**: café, té, bebidas, gaseosas y chocolates, evitándolos por la tarde-noche.
5. Evitar **cafeína, tabaco y alcohol** a partir de las 18:00 h.
6. Durante las últimas horas, limitar la **ingesta de líquidos**.
7. Mantenga la habitación en condiciones de **oscuridad y silencio** apropiadas, así como de temperatura (18-21ºC).
8. Evitar la **exposición a la luz** (móviles, ordenadores, tablets entre otras…) al menos una hora antes de dormir.
9. Crear un **ritual relajante** antes de ir a dormir, evitando actividades estimulantes, pensamientos y resolución de problemas a esa hora.
10. Sí no se puede dormir, salir de la cama y realizar una **actividad monótona** (lectura).

Un buen sueño nocturno favorece positivamente a la salud, permite descansar, consolidar aprendizajes y mantener una buena salud mental.

¿Sabías cuánta fructosa aporta el zumo de fruta a tu dieta diaria?

Redacción Revista Qcom.es 31/01/2019

El contenido en fructosa de los zumos de fruta apenas supone 1,5 g, aproximadamente un 0,5 % de las calorías de una dieta diaria de 2.000 kcal. Así lo reflejan los datos de consumo medio de 46 países, recogidos por la iniciativa “Zumo de fruta, en Serio” en una revisión bibliográfica sobre la fructosa y su influencia en la salud.

De hecho, el consumo medio de zumos de fruta en la UE-28 es de aproximadamente 12,7 l anuales, es decir, unos 34,8 ml diarios, según los últimos datos disponibles, de 2017. En España, las cifras rondan los 7,93 l, aproximadamente 21, 7 ml diarios. Ambas cifras se encuentran por debajo de 1 l, considerado como el umbral que supondría un efecto negativo sobre la salud según la bibliografía actual y de las recomendaciones de consumo diario situadas en torno a los 150 ml.

A pesar de que no existen muchos estudios acerca del consumo de fructosa, el aporte de fructosa de los zumos de fruta supone una mínima parte de las ingestas diarias reflejadas en encuestas dietéticas de Reino Unido, Francia y Nueva Zelanda, que se encuentra entre los 20 y los 40 g. También de las cifras de encuestas realizadas en Estados Unidos, que se sitúan entre los 50 y los 70 g. Las frutas y las bebidas refrescantes han sido identificadas en Francia y Reino Unido como principales fuentes de fructosa.

Por otro lado, frente a las hipótesis que vinculan el consumo de fructosa con efectos negativos sobre la salud, legisladores de la Unión Europea (UE) autorizaron una alegación con la valoración positiva de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)3. En ella se afirmaba que "el consumo de alimentos que contiene fructosa deriva en un menor aumento de la glucemia en comparación con alimentos que contienen sacarosa o glucosa".

Influencia de la fructosa en enfermedades

Las evidencias científicas revelan que cantidades moderadas de fructosa (por debajo de los 50 g) se traducen en niveles más bajos de glucemia, un marcador de control anormal de glucosa como la hemoglobina glicosilada (HbA1c) y la presión arterial diastólica 6, así como con en un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 27.

Un proyecto reciente llevado a cabo en personas con una dieta hipocalórica que podían consumir de forma aleatoria agua o una cantidad diaria de 750 ml zumo de naranja (muy por encima de las recomendaciones diarias) demostró una pérdida de peso similar en ambas dietas a pesar del aporte adicional de energía y la importante proporción de fructosa. Junto a esto, fue significativa la mejora de los factores de riesgo metabólico para las personas que consumieron zumo de naranja.

Un meta-análisis de estudios llevados a cabo en una población de 200.000 personas concluyó que una ingesta de fructosa que aportase hasta un 10% del aporte calórico diario (alrededor de 50g/día) estaba asociada con un menor riesgo de hipertensión. Otro estudio de intervención refrendó posteriormente esta conclusión al revelar que la inclusión de azúcares que contenían fructosa (hasta en un 9 % de la energía diaria) no produce efectos significativos en la presión arterial ni en los niveles de ácido úrico.

En relación al sobrepeso, cantidades moderadas de fructosa han sido vinculadas con un menor riesgo de esta afección. Además, en un contexto de sobrealimentación, los efectos de fructosa y glucosa se han mostrado similares, lo que apunta a que un balance energético negativo resultante de un exceso de calorías tiene una mayor influencia que el tipo de azúcar consumido.

Un sueño de calidad es fundamental para tener una buena salud física, cognitiva y emocional

Con motivo de la celebración el próximo 15 de marzo se celebra del **Día Mundial del Sueño**, desde la World Sleep Society (WSS) se quiere hacer especial hincapié en esta ocasión en la relación existente entre un **buen sueño, la salud y la calidad de vida**. Así, bajo el lema *"Sueño saludable, envejecimiento saludable"* investigadores, profesionales de la salud y pacientes pondrán de relieve el importante **impacto del sueño en la salud**.

En ese sentido, desde la **Sociedad Española de Sueño** (SES), que impulsa los actos por el Día Mundial del Sueño en España, se destaca el papel del sueño como cuarto pilar de salud de los individuos y de las poblaciones. Y es que, tal y como apunta la doctora **Milagros Merino**, miembro del comité científico de la SES, *"ya reconocemos la importancia de la alimentación (incluida la hidratación) o el ejercicio, pero **el descanso se considera imprescindible para la salud física y mental**. El sueño insuficiente o no reparador tiene importantes consecuencias en el bienestar del sujeto, en su rendimiento y a nivel orgánico".*

Buena salud física, cognitiva y emocional

De hecho, desde la **World Sleep Society** se insiste en la importancia del sueño como un factor clave para mejorar las probabilidades de tener una buena salud física, cognitiva y emocional en el futuro. En ese sentido, recuerdan la relación entre el sueño insuficiente y el riesgo de **obesidad** e **hipertensión**, **deterioro cognitivo** relacionado con la edad, problemas endocrino-metabólicos o de desarrollo, menor respuesta inmune y mayores tasas de **depresión**. Algunos estudios, incluso, han vinculado el sueño regular con un menor envejecimiento en la piel y con un mayor tono de los tejidos.

Investigaciones recientes como el **PESA** (Progression of Early Subclinical Atherosclerosis), coordinado por el cardiólogo **Valentín Fuster**, director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), han enfatizado también la **relación entre el sueño y el riesgo cardiovascular**. Según el mismo, las personas que duermen menos de seis horas al día tienen un riesgo un 27 % superior de sufrir **aterosclerosis**, una acumulación de grasa y colesterol en las paredes de las arterias que se relaciona con el infarto de miocardio y con la angina de pecho. El riesgo sube incluso hasta el 34 % cuando ese sueño es de mala calidad.

*"Este estudio es muy importante porque señala la **importancia de la duración del sueño** en una cohorte muy amplia, formado por casi 4.000 sujetos, y porque además está firmado por prestigiosos investigadores como los doctores Valentín Fuster y José María Ordovás. No obstante, hay que añadir que ésta es solo la última de las más de 4.000 referencias científicas encontradas sobre el tema en este último año"*, señala la doctora Merino.

Desde la **SES** también destacan la **relación existente entre el sueño de mala calidad y la salud cerebral**. No en vano, estudios actuales muestran la importancia de la cantidad y la calidad del sueño para la salud del cerebro y para mantener las conexiones cerebrales en buen estado y a máximo rendimiento. Mientras dormimos, el cerebro elimina las toxinas que se acumulan en él durante el día y que, potencialmente, tienen capacidad para acelerar su envejecimiento. Un descanso inadecuado, sin embargo, propicia una acumulación excesiva en el cerebro de proteína beta-amiloide y una mala eliminación de residuos en esta área. La acumulación de proteína beta-amiloide es un hallazgo clásico de la **enfermedad de Alzheimer**.

"Existe una relación bidireccional entre el sueño y el Alzhéimer", advierte la doctora Milagros Merino, que añade que hay evidencia de que los problemas de sueño (respiratorios o neurológicos) son más prevalentes en los trastornos neurodegenerativos, mientras a su vez se ha demostrado que la deficiencia de sueño *"provoca un menor rendimiento cognitivo que hasta en un 15% de los casos ha sido identificado erróneamente como una enfermedad de Alzheimer"*.

Consejos para una buena higiene del sueño

Para evitar los trastornos de sueño, los malos hábitos y **conseguir un sueño de buena calidad** en adultos que mejore el bienestar general, la World Association of Sleep Medicine (WASM) propone el siguiente **decálogo**:

1. Establecer un horario regular de sueño.
2. Si existe el hábito de dormir siesta, evitar que el episodio de sueño diurno exceda de 45 minutos.
3. Evitar la ingesta excesiva de alcohol al menos cuatro horas antes de acostarse y no fumar.
4. Evitar el consumo de cafeína, té, chocolate o bebidas energéticas al menos seis horas antes de dormir.
5. Evitar las comidas pesadas o picantes al menos cuatro horas antes de dormir. Es recomendable hacer una comida ligera antes de acostarse.
6. Hacer ejercicio regularmente, pero no inmediatamente antes de acostarse.
7. Utilizar ropa de cama cómoda y agradable.
8. Encontrar un nivel de temperatura agradable y mantener la habitación bien ventilada.
9. Eliminar todo el ruido que pueda causar distracción y eliminar la luminosidad de la habitación al máximo durante la noche.
10. Reservar el dormitorio para dormir. Evitar utilizarlo para trabajar y para actividades lúdicas en general (como ver la TV).

Datos de interés

Horario del despacho: los días martes y jueves de 10,30 a 13,30 horas

Está con nosotros Marie Mollar haciéndose cargo de las labores administrativas del despacho.

Recordamos que estará los días MARTES y JUEVES DE 10,30 a 13,30 horas.

Colaboraciones

Insistimos en la solicitud de colaboraciones para la REVISTA. Sabemos que tenéis muchas cosas interesantes que decir y que, además, sabéis decirlas. Todos los socios os lo agradecerán y, sin duda, no os penará el hacerlo. Os esperamos.

Habrá quienes prefieran entrar en el foro de la página web (www.aspur.org). Sin duda, tenemos que perder el miedo a las nuevas tecnologías y, poco a poco, ir entrando en ellas para aprovechar sus grandes ventajas.

NORMAS GENERALES E INSTRUCCIONES PARA LOS VIAJES DE ASPUR Y EMERITORUM

COORDINADOR o RESPONSABLE: Persona que actuará como tal.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Denominación del viaje y fecha o fechas para su realización.

PROGRAMACIÓN:

- Lugar, fecha y hora de salida.
- Ordenar el resto de las actividades que se van a realizar, según el tiempo de duración estimado.
- Fecha y hora aproximada de regreso a Madrid.

PRECIO:

- Precio para Socios y acompañantes, teniendo en cuenta que hay Socios que pueden necesitar un acompañante que no lo sea.
- Precio para no Socios, en caso de que existan plazas disponibles.
- En toda actividad, tendrán preferencia los Socios.

NÚMERO DE PLAZAS DISPONIBLES

Dependerá del número de personas que pueda transportar el autocar, de los integrantes de los grupos en el caso de visitas que sean guiadas o del número de habitaciones que se puedan contratar.

INSCRIPCIONES: CÓMO HACERLAS

Se indicará el día de comienzo y final del plazo, y siempre serán atendidas por riguroso orden de recepción hasta cubrir las plazas disponibles. Si se supera el número, se abrirá una lista de espera. En cualquier caso, para las visitas o viajes de 1-2 días de duración, serán necesarios un mínimo de 25 socios y 30 para los viajes largos. Si no se alcanza ese número de plazas, se anulará la propuesta.

Si el día que se acuerde no se ha cubierto un mínimo que se considere suficiente, se suspenderá el viaje, comunicándoselo a los inscritos por los medios habituales: Teléfono o e-mail.

- Por teléfono al 915354394 los martes y jueves de 10,30 a 13 horas.
- Por e-mail a comunicacionesaspur@gmail.com
- Es imprescindible dejar los siguientes datos:
  - Número de personas que realizarán esta actividad.
  - Número de teléfono o dirección de correo electrónico.
  - Nombre y apellidos de los asistentes.
  - La inscripción no será efectiva, hasta que no se realice el ingreso.

PROCEDIMIENTO

- Asegurarse en la Asociación de que hay plazas, los martes y jueves de 10,30 a 13 horas. Teléfono 915354394.
- Confirmada la plaza, se efectuará el ingreso en la cc. ES86 2038 1008 57 6001005224 de Bankia, indicando en el impreso los nombres de los participantes, seguido entre paréntesis de la palabra que en cada ocasión se comunique como CLAVE para llevar el control.

ANULACIONES

Pasada la fecha de admisión de inscripciones o la que se indique en su momento, cualquier renuncia al viaje se penalizará de la forma que se establezca, dependiendo del tipo de viaje.

Con motivo de algunas irregularidades, la Junta Directiva aprobó el día 11 de septiembre de 2009, que "***el no cumplimiento de las fechas establecidas, supondrá la pérdida del dinero entregado***".

En los casos de viajes programados con el IMSERSO o con Agencias de Viajes, se seguirán las indicaciones que estas entidades tengan establecidas

ASPUR

ASOCIACIÓN DE PROFESORES

UNIVERSITARIOS JUBILADOS

Solicitud de Afiliación Individual

D./Dña. …..…….....…… NIF……..……...…..…

Fecha de nacimiento …….....

Profesor/a de (indicar materia)….....…….....……..……

En el Centro…….....…….……..……

Domicilio …….....…….....….....

D.P…… Población …… Provincia …….....……

Teléfono…….. Móvil……

Correo electrónico……..

SOLICITA ser admitido como:

- ☐ Socio de número
- ☐ Protector
- ☐ Simpatizante

En la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados.

La Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (AS.P.U.R), solicita su autorización para poder hacer uso de las fotografías o vídeos que se realicen durante las actividades que se programen, en la página web, revistas y todo tipo de publicaciones y documentos que sean necesarios para el buen funcionamiento de la Asociación

AUTORIZO NO AUTORIZO

Domiciliación Bancaria

IBAN: ES ..... Nº CUENTA .....

(Este número de cuenta se utilizará exclusivamente para el cargo de la cuota anual de **45 euros** de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados "ASPUR").

En ..... a ..... de ..... de .....

Firmado: .....

De conformidad con lo dispuesto en la Ley 34/2002 de Servicios de Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico le informamos que puede Vd. oponerse a la recepción de correos electrónicos informativos de las actividades y servicios de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (ASPUR) mediante el envio de un correo electrónico a la dirección comunicacionesaspur@gmail.com indicando "baja correo electrónico". Igualmente ponemos en su conocimiento que de acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos Personales sus datos forman parte de un fichero cuyo titular es la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (ASPUR) y que tiene como objetivo informarle de nuestras actividades. En el momento que lo desee puede en todo momento ejercitar sus derechos de acceso, rectificación o cancelación en la sede de la Asociación, situada en la C/ Guzmán el Bueno, 94 (Madrid).

ASPUR

ASOCIACIÓN DE PROFESORES

UNIVERSITARIOS JUBILADOS

Solicitud de Afiliación Doble

D./Dña. …..…….....…… NIF……..……...…..…

Fecha de nacimiento …….....

Profesor/a de (indicar materia)….....…….....……

En el Centro…….....……

Teléfono…….. Móvil…….

Correo electrónico……..

Y

D./Dña. …..…….....…… NIF……..……...…..…

Fecha de nacimiento …….....

Profesor/a de (indicar materia)….....…….....……

En el Centro…….....……

Teléfono…….. Móvil…….

Correo electrónico……..

Domicilio …….....…….....…….....

D.P…… Población …… Provincia …….....…...…

Presentados por D./Dña. .....

SOLICITAN ser admitidos como:

- ☐ Socios de número
- ☐ Protectores
- ☐ Simpatizantes

En la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados.

La Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (AS.P.U.R), solicita su autorización para poder hacer uso de las fotografías o vídeos que se realicen durante las actividades que se programen, en la página web, revistas y todo tipo de publicaciones y documentos que sean necesarios para el buen funcionamiento de la Asociación

AUTORIZO NO AUTORIZO

Domiciliación Bancaria

IBAN: ES ..... Nº CUENTA .....

(Este número de cuenta se utilizará exclusivamente para el cargo de la cuota anual de **80 euros** de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados "ASPUR").

En ..... a ..... de ..... de .....

Firmado: .....

De conformidad con lo dispuesto en la Ley 34/2002 de Servicios de Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico le informamos que puede Vd. oponerse a la recepción de correos electrónicos informativos de las actividades y servicios de la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (ASPUR) mediante el envio de un correo electrónico a la dirección comunicacionesaspur@gmail.com indicando "baja correo electrónico". Igualmente ponemos en su conocimiento que de acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos Personales sus datos forman parte de un fichero cuyo titular es la Asociación de Profesores Universitarios Jubilados (ASPUR) y que tiene como objetivo informarle de nuestras actividades. En el momento que lo desee puede en todo momento ejercitar sus derechos de acceso, rectificación o cancelación en la sede de la Asociación, situada en la C/ Guzmán el Bueno, 94 (Madrid).