

# Solera



**Revista del Mayor**  
**Puente Genil**  
**Número 15 - Primavera 2009**





# Solera

## Revista del Mayor

Puente Genil

Primavera 2009

### EDITA:

Concejalía de Bienestar Social y Mayor. Ayuntamiento de Puente Genil

### CONTENIDOS:

Concejalía de Bienestar Social y Mayor y Mesa Local del Mayor

### COORDINACIÓN, DISEÑO Y

### MAQUETACIÓN:

María José Díaz, Servicios Sociales y Gabinete de Prensa

### IMPRIME:

Gráficas Belén

Solera es una publicación plural.  
Los artículos y comentarios que en ella  
aparecen reflejan las opiniones de los  
respectivos autores

Ejemplar gratuito

Si quieres participar en  
alguna actividad, solicita  
información en:

### Servicios Sociales

C/ A. Sánchez Cuenca, 6  
957609272

### Casa de la Cultura

C/ Cruz del Estudiante, 37  
957605034

### Escuela de Adultos

C/ Cruz del Estudiante, 37  
957606693

### Casa del Ciudadan@

Los Pinos  
957609161

### Centro de Día

Los Pinos  
957601200

# sumario

- 4 Saluda
- 5 II Jornadas de Salud para personas mayores
- 6 Analizan la Ley de la Dependencia
- 7 Diplomas del taller "Internet con nietos y nietas"
- 8 Pensiones y calidad de vida
- 9 Puente Genil y su Hospital
- 10 Una saga manantera: "Los Chifarri"
- 12 Olas de Calor
- 14 Las "chuches" de mi niñez
- 16 Seguridad en el hogar
- 18 Los medicamentos
- 21 Palos del Flamenco
- 22 Acertijos populares españoles



Foto portada:  
Juani Leiva



De nuevo acarician nuestros sentidos arpegios navideños; de nuevo se engalanan las calles de nuestra Villa con mil luciérnagas de colores que nos trasladan

Concejalía de Bienestar Social, Juventud y Mayor  
Mesa Local del Mayor

Celebradas a lo largo de los meses de febrero y marzo

## II Jornadas de Salud para personas mayores

 Redacción  
Revista Solera

La delegación municipal de Bienestar Social, Juventud y Mayores del Ayuntamiento de Puente Genil ha organizado a lo largo de los meses de febrero y marzo las segundas jornadas de salud para personas mayores, cuyas conferencias fueron impartidas por profesionales de la medicina del Centro de Salud y del Chare.

Las charlas, que tuvieron lugar en la Biblioteca Municipal "Ricardo Molina", del 18 de febrero al 30 de marzo, tuvieron como principal objetivo mejorar la calidad de vida de los mayores, a la vez que se propicia su participación en la vida social, cultural y económica.

Las jornadas mantuvieron el mismo esquema que el que se llevó a cabo en su primera edición. La primera dio comienzo el lunes 23 de febrero, con la ponencia que llevaba por título "Los medicamentos", impartida por el médico y director del Centro de Salud "Puente Genil II", José Antonio Rivas. Continuó el día 4 de marzo con la charla dedicada a "Las diabetes en los mayores", a cargo de las enfermeras María del Carmen Alfaro, María de los Ángeles Amador y María del Carmen Díaz. La tercera

conferencia, que se celebró el día 11 de marzo se centró en "Las varices", y corrió a cargo del doctor Álvaro Reina, médico del Centro de Salud II.

El día 16 de marzo se desarrolló la ponencia "Cervicales: mareos y vértigos", que correspondió a la fisioterapeuta María Linarejos. "Cómo prevenir caídas" fue otro de los temas a tratar, el día 25 de marzo por la enfermera María del Carmen Quero y el coordinador de cuidados del Centro de Salud I, David Ruiz, mientras que para la última sesión tuvo lugar la charla dedicada a "El estreñimiento en los mayores", el día 30 de marzo, a cargo del enfermero del CHARE, Francisco José Ruiz.

"Las charlas, que tuvieron lugar en la Biblioteca Municipal "Ricardo Molina", tuvieron como principal objetivo mejorar la calidad de vida de los mayores"



Ayuntamiento y Delegación de Bienestar Social

# Analizan la Ley de la Dependencia

 Redacción

*Revista Solera*

La delegada de Bienestar Social de la Junta de Andalucía, Silvia Cañero, giró visita en la mañana del jueves, 19 de marzo, al Centro Ocupacional de Disgenil y a la Unidad de Estancia Diurna de Alzheimer Afasur, manteniendo posteriormente una entrevista con el alcalde, Manuel Baena y la concejala de Bienestar Social, Mari Carmen Díaz.

En rueda de prensa, la delegada dio a conocer cómo se estaba desarrollando el proceso de aplicación de la Ley de la Dependencia, señalando que Puente Genil era el municipio de la provincia de Córdoba con mayor número de beneficiarios de este servicio, felicitando en este sentido a la concejalía de Bienestar Social del Ayuntamiento y a los profesionales de los Servicios Sociales por el trabajo que vienen desarrollando.

La delegada indicó que han sido valoradas en Puente Genil 953 personas, un 87,5 % de las que habían presentado su solicitud, de las que han sido declaradas grandes dependientes 590 personas, recibiendo prestación un 87,1 %.

Por su parte, Mari Carmen Díaz recordó que a esa cifra habría que sumarle 100 personas más que reciben ayuda mediante el Plan Concertado Municipal, gracias a los 375.000 euros aportados por el Ayuntamiento de Puente Genil. En este sentido, la Junta ha transferido 660.000 euros para la prestación de este servicio.

Por último, el alcalde, Manuel Baena dijo sentirse satisfecho por la atención a los dependientes y por la creación de puestos de trabajo", recordando que está prevista la construcción de una nueva residencia en Miragenil.





Participaron 15 mayores y colaboraron 8 menores

## Diplomas del taller “Internet con nietos/as

 Redacción  
*Revista Solera*

El nuevo director de los Servicios Sociales Comunitarios, Manuel Baena Pedraza, asistió a la entrega de diplomas a los participantes del taller “Internet con nietos/as” que, con una duración de 36 horas, se impartió en el Telecentro de Servicios Sociales.

Han recibido esta acción formativa 15 mayores, colaborando en el proyecto 8 menores, realizán-

dose durante dos días a la semana, desde el 15 de septiembre al 15 de diciembre.

El taller tenía como principales objetivos el de impulsar el acceso de los mayores a las nuevas tecnologías y favorecer las relaciones intergeneracionales.

Los nietos/as u otros jóvenes, han apoyado el aprendizaje de los mayores mediante su colaboración, lo que ha fomentado que diferentes generaciones se encuentren con un resultado enriquecedor para ambas.



## Conclusiones del Estudio Internacional AXA

# Pensiones y calidad de vida

 Redacción  
*Revista Solera*

Aunque existan muchos elementos que intervengan en la estabilidad y el bienestar de la familia, un cierto desahogo económico acostumbra a ser bienvenido.

Los miembros disponen de más recursos para ayudarse y tienen menos preocupaciones que les atosiguen y les permitan disfrutar de la experiencia.

Sin embargo, muchos mayores no están precisamente satisfechos con sus ingresos y juzgan vivir con estrechez.

Por ejemplo, hasta un 65% de los jubilados españoles considera insuficientes sus pagas de retiro y sienten que disponen de un 22,7% menos de lo que les haría falta para cubrir todos sus gastos.

Porque con una media de 861 nos situamos en el vagón de cola de Europa, bastante por debajo de los 1130 euros de que disponen los italianos o de los 1560 de los franceses, por poner dos ejemplos, así como de la renta de 1057 euros que los pensionistas considerarían necesaria.

Son algunas de las conclusiones del Estudio Internacional Axa que se elabora anualmente para conocer la situación de los jubilados en el mundo.

Pero sorprende e invita al optimismo constatar que, pese a esos datos, hasta un 46% de los encuestados crea que la jubilación no ha supuesto un empeoramiento de la calidad de vida, y hasta hay un 19% que piense que ha mejorado. Sin embargo, el 36% restante, en cree que ha empeorado.

Un alto porcentaje de vivienda en propiedad, un 88% de los pensionistas, y la reducción de gastos derivada del fin de la vida laboral o la marcha de los hijos del hogar serían algunos de los motivos que explicarían esta paradoja.

El estudio también nos permite saber que, hasta la fecha, los jubilados españoles han sido especialmente despreocupados. Sólo el 17% de ellos ha contado con algún seguro de ahorro y la media de edad a la que empezaron a preparar la jubilación fue de 50 años. Además, las aportaciones complementarias a las provisiones del Estado se sitúan a día de hoy en una media de 162 euros, por detrás de franceses, belgas, ingleses, alemanes o franceses.





# Puente Genil y su Hospital

 Encarna Berral Palos  
*Revista Solera*

Gracias a las manifestaciones de los pontanos y pontanas y el apoyo del señor alcalde y todos los concejales, hemos conseguido el hospital.

Con él la vida se lleva mucho mejor porque los médicos nos atienden muy bien; tanto los de urgencias como los de cabecera nos tratan con agrado, así como el personal sanitario, incluso los que dan los números, personal de mantenimiento y limpieza.

Cuando les preguntamos, nos contestan con gusto.

Yo lo sé por experiencia, por eso escribo esta oración para todos los profesionales de este Hospital:

## “A los profesionales del Hospital.”

Te damos gracias Señor.  
Por los ojos que miran, las manos  
que cuidan, limpian y acarician.

La voz que acompaña y anima,  
los oídos que escuchan lamentos,  
tristezas y gozos.

Señor tráenos ante Ti a los  
profesionales.

Los que cuidan de nuestra salud:  
llénalos de tus dones.

A los que nos ayudan a luchar  
contra la enfermedad; dales  
acierto y fortaleza.

A los que acompañan en el dolor y  
el sufrimiento: hábitales con tu  
presencia.

Que nuestros profesionales sean  
portadores de tu amor, al servicio  
de la vida de todos los enfermos.

## ¿Quieres colaborar con Solera?

Si estás interesado o interesada en participar en esta revista, puedes ponerte en contacto con algún miembro de la Mesa Local del Mayor, o dirigirte a los Servicios Sociales Comunitarios, en la calle Concejal Antonio Sánchez Cuenca.

Te atenderá María José Díaz.

Teléfono: 957609272 Fax: 957609273

e-mail: [es@imsc.aytopuentegenil.es](mailto:es@imsc.aytopuentegenil.es)



Espejo de una familia honrada

# Una saga manantera: “Los Chifarri”

 Antonio Balaguer Rodríguez  
*Revista Solera*

Aún con la algarabía del Carnaval embotando nuestros sentidos, con los albores de la cuaresma asomando a nuestra primavera, Puente Genil se impregna de ese halo misterioso, que se siente aunque no se vea, que se conoce con el nombre de “Mananta”.

Que Puente Genil es un pueblo que vive de una manera especial su Semana Santa no es algo que sea desconocido por la mayoría de Pontanos.

El que esto escribe, que pasó si infancia en Miragenil, tuvo la suerte de conocer un familia para la que la Semana Santa era casi la razón de su existencia: Yo creo que la llevaban en su sangre, en cada poro de su cuerpo; esta era la familia de “Chifarri”.

Hoy he querido traer a las páginas de nuestra revista “Solera” a esta familia como espejo de una familia honrada, que además de su trabajo vivían para engrandecer las costumbres y tradiciones de su pueblo y que a ello dedicaron y dedican aún toda la fuerza que sale de su cuerpo y todos los sentimientos que salen de su corazón.

El hogar formado por Manuel Gálvez Linares y Asunción Silva Doblere, junto a sus hijos Fernando, Manolo y Antonio, sin menospreciar a las hijas, María, Fina, Manuel y Dolores, todas ellas entusiastas de nuestra más querida fiesta pero que, por su condición de mujeres y las costumbres de su tiempo no pudieron acceder a integrarse en ninguna Cofradía o Corporación como ellas hubiesen deseado, pero que derrochaban sentimientos mananeros por todos los poros de su cuerpo.

Este hogar ubicado en la calle Nueva del barrio de Miragenil considero que componía lo que se puede llamar arquetipo de familia manantera Pontana. Entrar en esa casa era impregnarse de esencia de Semana Santa por los cuatro costados.

“El que suscribe, que pasó su infancia en Miragenil, tuvo la suerte de conocer una familia para la que la Semana Santa era casi la razón de su existencia”





En ese hogar la decoración, la conversación y los sentimientos, siempre tenían la misma música; la música manantera.

Allí no se hablaba de camiones o coches cuya reparación y venta era el “modus vivendi” de la familia, allí se respiraba y sentía solamente Semana Santa; y eso que eran unos grandes artesanos, yo diría casi artista, como mecánicos y carpinteros de coches y camiones a los cuales hacían la carrocería, cuando la mayor parte de vehículos llevaban la caja de madera.

Si quisieran, ellos, podrían escribir una enciclopedia sobre la evolución de los vehículos a motor de nuestra villa.

Para hacerse una idea de la veneración de esta familia por nuestra Semana Santa, baste decir que cuatro varones que la componen (el padre y tres hijos), tres han sido nombrados “Manateros Ejemplares”.

Primero, Fernando Gálvez Silva, el mayor de los hijos, segundo, Manuel Gálvez Linares, el padre, que ostenta el privilegio de

ser “Llave de Oro de los Romanos”, y por último, el hijo menor de éstos, Antonio Gálvez Silva.

Seguramente no exista en Puente Genil otra familia que pueda vanagloriarse de tener tantos frutos de un solo árbol, y si relatara los méritos que a nivel individual han hecho cada uno de ellos (cosa que no es el motivo de este artículo), habría que usar una cantidad de folios considerable, pues entonces habría que hablar de los “Ataos”, la Virgen de la Guía y el Imperio Romano, amén de muchas más cosas de nuestra Semana Santa.

Yo, en mi humilde escrito sólo he querido resaltar la existencia de una familia que en nuestro pueblo ha sabido cultivar el espíritu manantero, que emana de nuestros más hondos sentimientos pontanos para reunir en ella los más grandes valores que se esconden en los pliegues de nuestra alma manantera y al mismo tiempo ejercer como ciudadanos ejemplares.

“En ese hogar la decoración, la conversación y los sentimientos, siempre tenían la misma música; la música manantera.”



## Riesgo por calor extremo

# Olas de Calor

 Servicio de Protección Civil  
*Ayuntamiento de Puente Genil*

Con la llegada de la época estival y más concretamente desde el 1 de junio, se inicia la campaña de prevención para minimizar las consecuencias que las extremas temperaturas tienen sobre población vulnerable.

Por tal motivo, este Ayuntamiento por medio de su Servicio de Protección Civil facilita información a diferentes colectivos con riesgo ante las posibles "olas de calor", para que de esta forma y por medio de la prevención consigamos reducir las situaciones de emergencia.

La Campaña fue diseñada como consecuencia de la fuerte ola de calor del verano del año 2003, con temperaturas que superaron con creces los 40 grados centígrados, y se estableció como objetivo, "el disminuir el efecto del calor sobre la mortalidad de los ancianos, especialmente, y de otros grupos de riesgo".

Además de los ancianos, entre la población de riesgo, es decir, la más vulnerable a los efectos negativos del calor, figuran las personas con enfermedades cardiovasculares o respiratorias.

La Campaña se estructura en tres actuaciones: la detección precoz de la ola de calor, el sistema

de vigilancia y la propia activación de la alerta para afrontar la situación. El despliegue del dispositivo de alerta implicará la movilización de los recursos sociosanitarios que coordina el Servicio de Protección Civil.

Pero, ¿Qué entendemos por ola de calor?. Cada año el intenso calor pone en riesgo a mucha gente porque afecta su sistema de control de temperatura. El cuerpo se enfría con el sudor, pero en algunas condiciones este mecanismo de defensa no es suficiente.

Son varios los factores que afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse cuando hace mucho calor. Mucha humedad impide que el sudor se evapore rápidamente por ejemplo, pero también influyen la edad, la obesidad, la deshidratación, la fiebre, las enfermedades del corazón, una mala circulación, quemaduras del Sol y el uso de drogas o alcohol. Las temperaturas muy extremas producen una pérdida de líquidos y de sales minerales necesarias para el organismo. Las personas afectadas de algunas enfermedades crónicas pueden sufrir deshidratación y agotamiento. Si esta situación se mantiene, puede tener graves consecuencias para la salud. La exposición al calor intenso tiene repercusiones muy graves para la salud.

El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son

**"Además de los ancianos, entre la población de riesgo, es decir, la más vulnerable a los efectos negativos del calor, figuran las personas con enfermedades cardiovasculares o respiratorias"**



más vulnerables. La población de riesgo, es decir, la más vulnerable a los efectos del calor, es la conformada por ancianos y personas con enfermedades cardiovasculares o respiratorias. En este grupo se incluye a los mayores de 80 años, ancianos que viven solos, con escaso apoyo socio-familiar, enfermos o con situación socio-económica desfavorecida.

### **¿Qué podemos hacer para proteger nuestra salud?**

#### **A nivel personal**

Intente refrescarse de forma continua (tomar una ducha o un baño....)

Use ropa ligera, no apretada y de colores claros.

Use un sombrero de ala ancha, gorros o similares que protejan cabeza, cara, orejas, sienes y parte posterior del cuello.

Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire.

#### **En las comidas**

Haga comidas ligeras que la ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (que contengan ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos)

Beba líquidos en abundancia (agua, zumos,...) siempre que no exista contraindicación médica.

Evite las bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.

#### **Si tiene algún problema de salud**

Consulte con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar si padece alguna enfermedad de riesgo.

Siga tomando sus medicamentos. No se automedique.

Si se encuentra mal, pare la actividad que esté haciendo, intente situarse en un sitio fresco y pida ayuda.

#### **En el exterior (en la calle, en el campo, etc)**

Si tiene que permanecer en el exterior, procure estar en la sombra.

Si puede, evite las actividades en el exterior en las horas centrales del día, sobre todo, si son intensas.

Si tiene que hacer actividades en el exterior durante las horas de calor

no olvide descansar, protegerse del sol y refrescarse (beba líquidos, refrésquese la cabeza, utilice un abanico).

#### **En el hogar**

Permanezca en las estancias más frescas. Baje las persianas, toldos, cortinas.... evitando que el sol entre directamente.

Utilice todas las medidas tradicionales a su alcance: abanicos....

Si utiliza ventiladores eléctricos, recuerde que no enfrían el aire, sino que provocan una corriente refrescante, mediante el giro de sus aspas. En este caso, es recomendable abrir las ventanas.

Los aparatos de aire acondicionado refrigeran el aire, manteniendo una temperatura y humedad constantes en un recinto aislado (hay que mantener cerradas puertas y ventanas).

#### **En el automóvil**

Nunca deje a los niños ni a las personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.

Utilice el aire acondicionado (si tiene) Si no abra las ventanas.

Si viaja con personas vulnerables preste especial atención a los cambios bruscos de temperatura que se producen al entrar y salir del vehículo y que pueden afectar a los pasajeros del mismo. Tomando las precauciones necesarias; aumentar progresivamente la temperatura del interior del mismo. Cuando haga un viaje largo no olvide descansar y refrescarse.

Prevenga y lleve líquidos para hidratarse.

Por último, recordar que existe una serie de números de teléfonos que se activan para la campaña de riesgo por calor extremo, en los que nos podrán ampliar la información, e igualmente el Servicio de Protección Civil a través de su página web ofrece un amplio monográfico sobre el calor, recomendaciones, precauciones, medidas, etc.



# Las “chuches” de mi niñez

 Antonio Balaguer Rodríguez  
*Revista Solera*

Me maravilla ver hoy la gran variedad de golosinas (“chuches”) que niños y niñas hoy día pueden elegir para endulzarse la vida.

En mi niñez (años 40-50) no teníamos tanta variedad, tampoco había establecimientos específicos para su venta.

Recuerdo que en mi niñez su venta la llevaban a cabo unos hombres que, cargados todo el día con unos enormes canastos muy planos, recorrían las calles de nuestro pueblo pregonando de viva voz su golosa mercancía para que llegara a los oídos de niños y niñas, que luchaban contra la mísera

economía doméstica imperante en aquellos tiempos.

De las golosinas existentes en mi niñez y que aún sobreviven en mis recuerdos más lejanos están las “Arropías”, dulce hecho de zumo de uva cristalizado. Según el erudito en casi todas estas materias, Rafael Bedmar, las mencionadas “Arropías” eran de variadas formas y colores. Luego “Espejito”, con su sempiterno pregón, “Que me voy, que me voy, que me están buscando donde no estoy”, recorría las calles de La Puente ofreciendo las “Papas de menta”, especie de caramelo cuadrado sin envoltura de color amarillo-verdoso cuya fórmula guardaba su fabricante con más celo que los de la “Coca Cola”; la suya que durante algún tiempo fue la delicia de críos y crías.

Después fueron los “suspiros de canela”, golosina hecha a base de un merengue endurecido que hoy día aún pervive, como el caramelo, y el paloduz de extracto completaba la lista de las chucherías de nuestra época.

Especial atención merece la venta que se hacía de frutos silves-

“De las golosinas existentes en mi niñez y que aún sobreviven en mis recuerdos más lejanos están las “Arropías”, dulce hecho de zumo de uva cristalizado”





tres: Madroños, Majoletas, Azofaifas, Paloduz, Piñones y Piñas, éstas transportadas, la mayor parte de las veces, en serones y a lomos de un borriquillo, siendo anunciadas con bellísimos pregones dignos del mejor poeta.

Decía:

“Niños y niñas  
llorar por piñas,  
llorar con gana,  
que el tío de las piñas  
se va mañana,  
Buenas piñas”.

Como colofón a todo esto no podemos olvidar aquellos carritos o especie de bombonas de corcho que en los veranos de nuestra Villa recorrían las calles y plazas desafiando las tórridas horas de la siesta, ofreciendo su helado, servido con un artilugio el cual dispensaba una cantidad de helado, aunque debido al poco dinero del que disponían los niños y niñas a veces lo que te daban era un par de galletas.

Todas estas golosinas, aún dentro de su poco precio, eran casi prohibitivas para la gran mayoría de los niños y niñas de aquella sociedad, puesto que en aquellos

tiempos la mayoría de familias no se podían permitir tales lujos.

Por eso, cuando hoy en día veo varios establecimientos especializados en “chuches” y observo con qué arte se presentan en fiestas y cumpleaños artísticas bandejas con gran variedad de golosinas, caramelos y un sin fin de chuches con los sabores más variopintos, y la gran variedad de helados que ofertan las heladerías, a veces, nos ponen en un aprieto al no saber cuál de ellos elegir; todo ello aderezado de bebidas para chavales.

Cuando vemos la felicidad reflejada en los ojos de nuestros niños y niñas, los que peinamos canas olvidamos nuestras carencias de niños y nuestras luchas de mayores, aunque a veces nos duela observar lo poco que los jóvenes valoran su bienestar, aquellos que ya tienen edad para poder valorar lo que tienen y además deben saber que, “no tiempos pasados fueron mejores”.

“No podemos olvidar aquellos carritos o especie de bombonas de corcho que en los veranos de nuestra Villa recorrían las calles y plazas desafiando las tórridas horas de la siesta ofreciendo su helado”





“Consejos vendo, que para mí no tengo”

# Seguridad en el hogar



Manuel Suárez Montero

Revista Solera

Sabemos que en nuestra etapa otoñal de la vida es fundamental prestar absoluta atención a nuestra seguridad donde quiera que nos encontremos, porque si no, donde menos se espera salta la libre salta la liebre, o el pollo, o el pescado, o el cochino, o una teja, o el agua caliente, o un cazuelo con mango con algo caliente, una puerta, o el aceite hirviendo, o un traspíe con cualquier obstáculo imprevisto, etc.

Una bombilla la puede cambiar cualquiera, pero ¡cuidado de quién y cómo se hace!. La plancha es un utensilio muy útil, pero puede ser peligroso engancharse con el cable, que se caiga al suelo o dejarla caliente encima de una prenda.

“Ya sé que no somos tontos, sino que nuestras facultades van menguando a medida que avanzamos hacia el ocaso de nuestra etapa vital”

Ya sé que no somos tontos, sino que nuestras facultades van menguando a medida que avanzamos hacia el ocaso de nuestra etapa vital.

Tenemos problemas, preocupaciones, la vista nos flaquea, la memoria nos falla y las energías se agotan paulatinamente.

En la calle: -Cuidado al cruzar las esquinas, porque puede suceder como en la anécdota del bizco, que al volver una esquina se dio un trompazo contra otro bizco. Y dice uno de ellos “oiga, ¡a ver si mira usted pa' donde va! Y dice el otro: “y usted ¡a ver pa' donde mira!”

¡Cuidado con las aceras defectuosas, los baches en la calle, al cruzar la misma, las tejas voladizas y las cagadas de las palomas! ¡Del tráfico que nos libre Dios, porque de los peatones nos libramos nos!.

En el baño: -Se dice que la cocina y el baño son los lugares más peligrosos del hogar. Y así lo creo; pues es húmedo y resbaladizo.



En el baño/ducha tenemos un felpudo antideslizante, pero no siempre tenemos dónde agarrarnos - ¡cosa peligrosa!.

De modo que yo me compré una planchita de un material ligero y muy eficaz, donde te puedes sentar para ducharte, que se coloca entre los dos bordes del baño, anclada por unas escuadras contra las paredes del mismo, así que se queda firme y segura. Y dispone de un asa para sujetarte al salir de este “pozo infernal”.

¡Amén de tantos otros problemas y obstáculos que tenemos que librar!

#### ADDENDUM

“¡Ay del Reino, do tales son todos, que ni los buenos entre los malos, ni los malos entre los buenos son conocidos!

¡Ay del Reino que es receptáculo de todos los simples y destierro de todos los sabios!

¡Ay del Reino, do los buenos son cobardes y los malos atrevidos!

¡Ay del Reino, do se permiten pobres soberbios y ricos que sean tiranos!

F. Antonio de Guevara

“Tenemos problemas, preocupaciones, la vista nos flaquea, la memoria nos falla y las energías se agotan paulatinamente.”

## Teléfonos del Centro Hospitalario de Puente Genil

El Distrito Sanitario Córdoba Sur informa que están operativos los dos teléfonos asignados para la comunicación directa con la Unidad de Atención al Usuario, ubicada en el Centro de Salud de Puente Genil, que se encuentra en el Centro Hospitalario de Alta Resolución (Chare).

=====

Información  
957 615147

=====

Cita Previa para Medicina  
de Familia y Pediatría  
957 615146

=====

Centralita  
957 615000

=====



# Los medicamentos

 José Antonio Rivas Escalera  
Médico de Familia.  
Centro de Salud Puente Genil II

## Qué es un medicamento

Es una sustancia medicinal que tiene la capacidad de prevenir, diagnosticar, aliviar o curar las enfermedades. Están compuestos por el **Principio Activo** con actividad terapéutica (medicinal); y **Excipientes** que son las que permiten que el medicamento se conserve.

## Consumo de medicamentos. Polimedición

La Polimedición se define como el consumo de 4 o más fármacos diferentes. Para mejorar la Seguridad de los Pacientes y minimizar los Efectos Adversos prevenibles relacionados con la medicación se está realizando la **revisión de medicación en personas mayores de 65 años Polimedicadas con 10 ó más fármacos** por su médico/a y enfermero/a de su centro de salud. La toma de medicamentos puede ocasionar daño al paciente si el uso de estos fármacos se realiza de forma inapropiada.

Estos efectos adversos son más frecuentes en personas mayores polimedicadas debido a que en estos pacientes se asocian varias enfermedades, alteraciones

de la memoria, circunstancias sociales desfavorables y son evitables en un elevado porcentaje de casos.

Los errores más frecuentes que se cometen son: la falta de continuidad en la toma del tratamiento, necesidades de tratamiento adicional, toma de medicamento erróneo, tratamientos innecesarios, reacciones adversas a la medicación, toma de menor dosis de la indicada y dosis más elevadas. i presenta algún efecto adverso o dudas en relación con su tratamiento puede ponerse en contacto con su médico/a o enfermero/a pidiendo Cita Previa

## La automedicación

Es la medicación por iniciativa propia sin consejo médico. La automedicación responsable e utiliza para tratar síntomas menores como dolor, fiebre, resfriado, etc. y durante un tiempo limitado, con medicamentos sin receta médica. Aún así, son medicamentos y pueden ser perjudiciales. La automedicación con medicamentos que debe ser prescritos por un

Medicamentos





médico esta desaconsejada pues comporta serios de riesgos para la salud.

### **Cumplimiento terapeutico**

Es el grado en el que la conducta del paciente en términos de seguir cambios del estilo de vida y/o toma de medicamentos, coinciden con la prescripción clínica. La adhesión de las personas mayores al tratamiento es menor que en otras edades, siendo frecuente la omisión de dosis (la principal), errores de dosis, confusión de horarios y automedicación. El incumplimiento aumenta en gran medida los riesgos de interacciones y reacciones adversas así como la falta de efecto terapéutico.

### **Interacciones medicamentosas**

Es la modificación de los efectos de un fármaco debido a la administración con otros medicamentos. El paciente mayor tiene más riesgo para la aparición de interacciones por:

- 1.- El uso de múltiples medicamentos
- 2.- Las modificaciones del metabolismo que conlleva el envejecimiento.

### **Reacciones o efectos adversos a medicamentosas**

Es cualquier respuesta dañina y no intencionada que produce un medicamento a las dosis usadas en el ser humano. Los efectos adversos son más frecuentes y graves en personas mayores y simulan algunos trastornos frecuentes en ellos como: (caídas, síndrome confusional, estreñimiento, afectación del sistema urinario), lo que puede

conducir a una nueva prescripción que empeoraría la situación.

### **Conservación y almacenamiento de medicamentos**

Los medicamentos deben mantenerse en lugar fresco, seco y protegido de la luz directa del sol, no deben guardarse en el baño, cocina o en lugares calurosos o húmedos ya que pueden deteriorarse.

Lea en el envase si existe alguna indicación especial de almacenamiento. Si se debe conservar en nevera, disponga de un sitio adecuado, seguro y específico, no deje todos los medicamentos en el refrigerador y menos congelarlos.

Preguntar al farmacéutico por cualquier instrucción de almacenamiento.

### **Recomendaciones para los Viajes**

Antes de salir de casa, se debe hacer una lista de los medicamentos, al igual que el nombre y el número de teléfono del farmacéutico y el médico. Llevar los medicamentos en un bolso de mano y no en las maletas. Llevar un suministro adicional en caso de que el regreso se retrase. No dejar los medicamentos en el coche, el calor puede destruirlos rápidamente. Verificar los cambios de horario, de manera que la persona pueda recordar cuándo debe tomar el medicamento. Al transportar un medicamento que requiere ser conservado a baja temperatura pierde su actividad si no se mantienen dicha temperatura ambiente. Por ejemplo: vacunas.



### Donde eliminar los fármacos

Para ello hay en cada farmacia un punto **SIGRE** (Sistema Integrado de Gestión y Recogida de Envases) para que su eliminación no afecte al medio ambiente.

### Los alimentos pueden afectar a nuestro tratamiento farmacológico

Las interacciones entre alimentos y medicamentos se producen cuando los alimentos alteran la acción de los fármacos haciendo que su efecto no sea el deseado.

Los medicamentos que nos recomiendan tomar "en ayunas" significa que deben tomarse una hora antes de comer o dos horas después de haber comido de lo contrario no se absorberán correctamente y perderán su efecto. Los medicamentos que nos recomiendan tomar "con las comidas" significa que deben tomarse durante la comida o justo después de haber comido.

Las dietas con poca sal se recomiendan en personas con la tensión alta, pues la sal sube la tensión y puede reducir el efecto de los medicamentos utilizados para bajarla. Se deben evitar medicamentos con mucho sodio como por ejemplo los **medicamentos efervescentes**.

### El Botiquín domestico

El botiquín doméstico es el lugar del hogar donde deben guardarse los medicamentos y el material de primeras curas. Debe ser un espacio especialmente diseñado o bien un armario peque-

ño, una caja o un cajón que se pueda cerrar. Debe estar lejos del alcance de los niños, en un lugar protegido de la luz, el calor y la humedad y en un lugar conocido por todos los que lo pueden necesitar o utilizar. **NUNCA HAY QUE CONVERTIRLO EN UN ALMACÉN.**

Hay que guardar cada medicamento en su envase original, con el prospecto, y anotar el nombre de quien lo toma para poder identificarlos correctamente. No hay que guardar los medicamentos que sobran después de acabar un tratamiento, probablemente se le caducaran en su domicilio y no todos los medicamentos van bien para todos. Los medicamentos caducan, y dejan de hacer el efecto que se espera, revise el botiquín (cada 6 o 12 meses), y retirar los caducados.

Es conveniente disponer de una lista breve de teléfonos útiles:  
Salud Responde 902 505 060  
Emergencias 112  
Información Toxicológica de Madrid 91 562 85 85  
Centro de Salud más cercano.

Huya de los consejos bienintencionados de personas que no son expertas.



# Palos del flamenco

 Jesús Chacón Velasco  
Revista Solera

Cuando decimos “palos”  
queremos decir modalidades.

El flamenco es baile, es  
expresión, es cante, es  
sentimiento, es nostalgia y  
sobretudo es arte.

Y este arte se puede  
exteriorizar a través de los distintos  
“palos” que se detallan a  
continuación:

Alboreá, Alegrias, Bambera,  
Bulerías, Campanilleros, Caña,  
Cantiña, Caracoles, Carcelera,  
Cartagenera, colombiana,,  
Fandango, Fandanguillo, Farruca,  
Garrotín, Granaina, Guajira,  
Javera, Malagueña, Mariana,  
Martinete, media, Milonga, Minera,  
Mirabrás Nana, Petenera, Polo,  
Romance, Romera, Rondeña,  
Rumba, Seguidilla, Serrana,  
Sevillana, Soleá, Tango, Tanguillo,  
Taranta, Taranto, Tiento,  
Tona, Trillera, Verdiales, Vidalita,  
Zambra, Zorongo.

“CUARTELERA”  
Puso Dios sus cinco sentidos  
El que tu rostro tallara  
Y a mi, me dan escalofríos  
Cuando te miro a la cara.

Por “SOLEA”  
Te tienes que enterar  
cuando le diga a tu novio  
donde tienes un lunar.

Por “ALEGRIAS”  
En una misma semana  
nació mi pare y mi mare  
una tía y una hermana  
y la prima de su mare.

SAETA PONTANA  
“Que le levanten el palio  
que le dé la luz más clara,  
que puedan ver los pintores  
que puedan ver los pintores  
la hermosura de su cara,  
la Virgen de los Dolores”.

FANDANGO DE HUELVA  
Si la ves,  
dile que la estoy olvidando,  
pero no le digas  
que te lo he dicho llorando.

FANDANGO DE LUCENA  
A la entrada de Lucena  
el sombrero me quitó  
y a la virgen de Araceli  
una salve le recé.  
(de Antonio Ranchal y Alvares).

NANA “Nacimiento de cuartel”  
Entre María y San José,  
Por cuarteras una nana se cantó  
no sería tan profundo el sueño  
que los pastores con un olé  
el niño se despertó.

MARIANA  
Por compañeros seguimos la  
camino de Santiago, por el puente  
del Genil  
en silencio entra el apostolado,  
en el barrio de Miragenil



### FANDANGO DE PUENTE GENIL

Hortelano soy señores,  
de la huerta de Sotillo,  
traigo rabanillos tiernos,  
pero pican un poquillo.

### PETENERAS

Al pasar la barca me dijo el  
barquero,  
las niñas bonitas no pagan dinero,  
yo bonita no quiero ser,  
porque las bonitas, no saben  
coser.

### GARROTÍN

No tenga usted pena,  
le dije al momento,  
también se ha perdido,  
la de cuatro años  
que había en el convento.

### QUEJIO

Aay, aaaay,  
soy desgraciaito  
hasta para andar  
que los pasitos que yo doy  
palante,  
Se me van p'atrás

### SOLEÁ

Pleito tengo con mi madre,  
y si lo pierdo me muero  
porque quiere que me case,  
ayyy, con persona que no quiero.

## Acertijos populares españoles



Loli Estrada

Revista Solera

1. Si te la digo lo sabes, si no te la digo también, ¿qué es?
2. Una cajita ovalada, que se abre y no se cierra.
3. Una vieja con un diente y hace correr a la gente
4. Plana como la mano blanca como la nieve, habla sin tener boca y anda sin tener pies.

*Respuestas: la tela / el huevo / la campana / la carta*

### HUMOR No es lo mismo...

...una chica muy mona que una mona muy chica.

...comprarse un traje negro que verse negro por comprarse un traje.

...decir Andalucía que decir a Lucía que ande.

...una noche estrellada que estrellarse una noche.

...tener un cortaúñas que tener las uñas cortas.

### ¿Qué le dijo...

...un calvo a otro calvo?

¡Cuánto tiempo sin vernos el pelo!

...un moco a otro moco?

No salgas que te limpian.

...un pie al otro pie?

Sígueme

...una oreja a la otra oreja?

Estamos separadas por los pelos.

...la leche al café?

Me estás poniendo negra.







