# Vivir con ♥

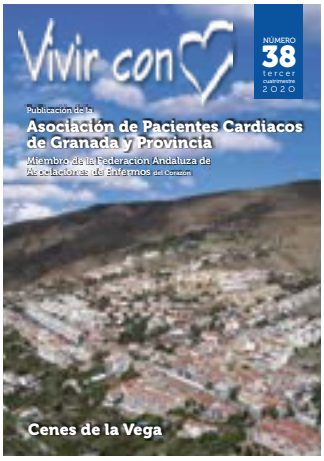
NÚMERO
38
tercer
cuatrimestre
2020

Publicación de la

## Asociación de Pacientes Cardiacos de Granada y Provincia

Miembro de la Federación Andaluza de Asociaciones de Enfermos del Corazón

## Cenes de la Vega




# Vivir con

## Publicación de la

## Asociación de Pacientes Cardiacos de Granada y Provincia

**Número 38 · Tercer cuatrimestre 2020**

EDITA:
Asociación de Pacientes Cardiacos de Granada y Provincia

JUNTA DIRECTIVA:
**Presidente:**
Miguel Rodríguez Cifuentes
**Vicepresidenta 1ª:**
Rosa Matilla Royo
**Vicepresidenta 2ª:**
Rosa Mª Garzón Peralta
**Tesorero:**
Julio Morales García-Saavedra
**Secretario:**
Luis Roldán González de las Cuevas
**Director de la revista:**
Antonio Guerrero Fortis
**Dirección médica:**
Juan José Rodríguez Sánchez
Mercedes Nieto García
**Comité editorial:**
Miguel Rodríguez Cifuentes
José Guzmán Flores
Manuel Castiñeiras Rodríguez
**Domicilio social:**
Félix Rodríguez de la Fuente, 18 bajo - 18006 Granada
Telf.: 958 08 28 68
Móvil: 653 84 41 90
**email:**
revista@vivirconcorazon.com
**Página web:**
www.vivirconcorazon.com
**Imprime:** Pipers Print, S.L.
**Depósito legal:** GR-1017-2005

## ÍNDICE

Editorial ..... 3
El voluntariado como esencia de la economía social y solidaria ..... 4
Nuestra gente ..... 8
Violencia de género, ¿hasta cuando? ..... 10
María Corral, toda una vida cuidando de nuestra sonrisa ..... 14
La visita al urólogo ..... 18
Alcázar Genil ..... 22
Cáncer y enfermedades del corazón: Cardio-Onco-Hematología ..... 26
Sólo por hoy voy a... ..... 30
Cenes de la Vega ..... 32
Corazón con Razón ..... 36
Boletín de inscripción ..... 37
Colaboradores ..... 38

# La comida de Navidad

Antonio Guerrero Fortis
Director de la revista

La comida de hermandad que organiza nuestra Asociación en navidades es una de las mejores oportunidades para fomentar y fortalecer relaciones interpersonales, conocer y estrechar vínculos con aquellas persones con las que compartimos nuestras preocupaciones y juntos nos marcamos objetivos en común para mejorar nuestra Calidad de Vida, y por supuesto también la de todas aquellas personas que siempre están a nuestro lado, "familia, amigos conocidos, etc."

Es el ambiente más distendido y relajado y en definitiva Fomenta la sensación de amistad y compañerismo,

Es un día especial que aviva una comunicación interna donde compartimos nuestros sentimientos con las personas de nuestro grupo de rehabilitación y con otras que por razones de horario no podemos conversar con ellas, por eso de la importancia de aprovechar estos eventos que impulsan nuestra unión como Asociación.

También desarrolla las relaciones personales, el apoyo mutuo, el compañerismo y el hacer las cosas de buena gana tienen mucho que ver para mejorar nuestro día a día, nuestro bienestar, tanto físico como sicológico, depende y mucho de nuestra capacidad de luchar juntos contra la enfermedad que nos ha tocado vivir,

Conociendo mejor a nuestros compañeros aumentamos nuestra motivación, por eso es muy importante acudir a estos eventos que hacen posible nuestra recuperación y nos brinda la oportunidad de ayudar a los demás colaborando como voluntarios en nuestra Asociación.

Por este motivo y por otros muchos os pido que os cuidéis mucho, es la mejor forma de que vosotros podáis cuidar de mí.

# El voluntariado como esencia de la economia social y solidaria

**Manuel Castiñeiras Rodríguez**
Psicólogo Geróntologo.

Es posible que alguna de las personas que lean este artículo se pregunten porque lo he escrito.

El motivo es bien sencillo: su relación con **EL VOLUNTARIADO**. **EL VOLUNTARIADO** es una de las esencias de la economía social y solidaria y ha de mantener un enfrentamiento permanente con lo que hoy representa el mundo financiero, que a pesar de presumir de ayudar al ASOCIACIONISMO, cada vez menos, lo único que hace es satisfacerlo con ridículas limosnas.

A pesar de ello, **EL VOLUNTARIADO** ha sido, es y será fiel a la economía social y solidaria.

## MONEYLAND, EL PAIS DEL DINERO

El país del dinero existe, no tiene fronteras físicas, ni territorio, ni aparece en los mapas. Pero es una consecuencia real de lo mal repartido que está el mundo.

El periodista británico Oliver Bullougt lo ha bautizado como **MONEYLAND**.

MONEYLAND es el principal foco de corrupción del mundo, un refugio para las grandes cleptocracias globales (los mecanismos de gobierno del Estado se dedican a gravar los recursos y a la población a través de impuestos, desvíos de fondos. Los dirigentes del sistema amasan grandes fortunas personales. El dinero es lavado o se desvía a cuentas bancarias secretas en **paraísos fiscales** para encubrir el robo), evasores de impuestos, ladrones, sátrapas, grandes empresarios y gobernantes corruptos.

Puede encajar el IBEX 35 en MONEYLAND. Yo entiendo que sí. Algunas empresas del IBEX 35 mantienen, aproximadamente, 800 filiales en paraísos fiscales.

MONEYLAND es el lugar más "democrático" del mundo mientras tengas mucho dinero y siempre serás bien recibido sin importar como lo hayas conseguido. Puedes haber robado, incluso matado, pero si tienes dinero y ganas de esconderlo MONEYLAND siempre estará abierto para ti.

Este sistema de injusticia social fue inventado en los años sesenta del siglo XX para ayudar primero a los occidentales que no querían pagar más impuestos y segundo a políticos corruptos y dictadores de países sudamericanos y africanos que necesitaban esconder todo el dinero que robaban.

A día de hoy el sistema ha alcanzado un refinamiento maligno a través de la ingeniería financiera y fiscal. Las leyes tienen fronteras físicas pero el dinero no

Si uno roba ya no necesita meterlo en una caja fuerte. Ahora puede sacarlo del país comprando propiedades de todo tipo: inmobiliarias, arte, yates, vehículos de alta gama..., o invirtiendo.

Es un fenómeno global que afecta a todo el mundo.

MONEYLAND es enemigo de la democracia.

¿Cómo desactivar un sistema tan perfecto y tan opaco? ¿Cómo luchar contra las personas que han robado en todo el mundo y que les otorga un inmenso poder?

Teóricamente con más democracia, lo que equivale a más transparencia.

Pero la laxitud sobre todo de los gobiernos accidentales a la hora de aceptar dinero sucio e inyectarlo en sus economías es un hándicap para luchar contra MONEYLAND.

EEUU es un caso paradigmático en este sentido ya que es un paraíso fiscal muy importante no solo de dinero extranjero sino también de dinero nacional. Ha pasado de ser el gran enemigo de los paraísos fiscales a ser su mayor defensor Hablo por ejemplo de SIUX FALLS (DAKOTA DEL SUR), RENO (NEVADA), WYOMING...

Podemos decir sin temor a equivocarnos que MONEYLAND no es solo un problema de capitalismo cruel sino también de criminalidad.

Además existe un mundo financiero dominante que hace que luchar contra MONEYLAND sea complicado: Si una persona muy rica quiebra la ley la justicia no hace prácticamente nada, pero si una persona, llamémosla pobre, lo hace enseguida siente en el cogote el aliento de la ley. PODEROSO CABALLERO ES DON DINERO.

## LA DEMOCRACIA COMO INSTRUMENTO DE SOLIDARIDAD

La democracia es una forma de organización social que atribuye el poder al conjunto de la ciudadanía a través de mecanismos de participación directa. Si partimos de esta definición se puede comprobar que el concepto de democracia ha sido y es totalmente manipulado, degradado y utilizado como comodín a conveniencia con el fin de adornar frases retóricas aburridamente repetitivas.

Es necesario apostar, ya ni siquiera por una economía fordista y financiera que mantenga un equilibrio tenso con la democracia y la justicia social, sino por una economía que disfrute de una relación positiva con la democracia, la justicia social y la naturaleza. La economía social y solidaria representa el modelo económico necesario para abordar los retos de nuestro tiempo.

Hoy por hoy, una de las mejores alternativas económicas a la economía fordista y a la economía financiera es la representada por la economía social y solidaria, dos modelos muy similares cuyos principios son la promoción de la solidaridad interna y una sociedad que favorezca el desarrollo local, la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, la cohesión social, la inserción de personas en riesgo de exclusión social, la generación de empleo estable y de calidad, la conciliación de la vida personal, familiar y laboral y la sostenibilidad

En España ya es una realidad concreta y tangible que no hay que potenciar desde cero. Aunque lo cierto es que los partidos políticos no realizan una apuesta decidida por la economía social y solidaria.

En nuestro país ya genera alrededor de 2.200.000 empleos directos e indirectos, un 11% del empleo total.

Pero a pesar de lo dicho, vemos como la apuesta por esta economía es casi inexistente en el discurso político y por supuesto se encuentra insuficientemente desarrollada en los programas electorales.

En definitiva y pese a que la urgencia del actual momento económico y ecológico así lo demanda, ningún partido político ha adoptado la economía social y solidaria como uno de sus pilares discursivos y programáticos en las últimas elecciones.

Siempre ha funcionado lo de LA UNION HACE LA FUERZA. Quizás esto se pueda llegar a producir cuando los 2.200.000 trabajadores/ras que forman parte de la economía social y solidaria se articulen para formar un único colectivo con la fuerza suficiente que haga temblar los cimientos de estas organizaciones políticas que no piensan en el interés general. La economía social y solidaria va a contracorriente, trastoca los valores dominantes porque es un medio, jamás un fin. Es una forma de organización económica que lleva a la democracia hasta sus últimas consecuencias. Y enseña que colectivamente es no solo una forma más digna de salir de la crisis, sino de construir un mundo mejor, por eso su permanente necesidad de robustecer el **ASOCIACIONISMO**.

La economía social y solidaria pone en práctica los valores universales que idealmente deben integrar a toda la sociedad:

· Equidad
· Justicia
· Fraternidad económica
· Solidaridad social
· Democracia

## TIPOS

**COOPERATIVAS:**

Basadas en una gestión democrática: una persona un voto.

Participación económica de los socios: reparto de los beneficios empresariales en función del trabajo aportado y no del capital.

Educación, formación e información: Escuela de democracia económica.

Interés por la comunidad: desarrollo sostenible de lo local.

**SOCIEDADES LABORALES:**

El capital social está, de forma mayoritaria, en manos de los trabajadores (trabajadores socios).

**ASOCIACIONES SIN ANIMO DE LUCRO:**

Ejercen una actividad aseguradora de carácter voluntario complementaria del sistema de previsión de la seguridad social.

Su estructura, gestión y órganos de gobierno son de carácter democrático.

Cada socio tiene los mismos derechos y obligaciones que el resto.

**CENTROS ESPECIALES DE EMPLEO:**

Organizaciones empresariales integradas en más del 70% por discapacitados. Compatibilizando viabilidad económica con el compromiso social.

**ASOCIACIONES DE LA DISCAPACIDAD**

**COFRADÍAS DE PESCADORES**

**ASOCIACIONES CARITATIVAS** (ej. los bancos de alimentos)

# Una vida, una historia

Mariangeles Valverde Rodriguez
Francisco Diaz Castillo

Ante la petición de nuestro amigo Antonio Guerrero para que escriba unas líneas sobre nuestro matrimonio, ambos tocados por enfermedades cardiacas, paso un poco a describir a grandes rasgos mi trayectoria personal.

A los 10 años mis padres y mis dos hermanos vinimos a vivir desde Cenes de la Vega a Granada, siendo mi padre empleado entonces y hasta su jubilación en la Cía. Sevillana de Electricidad, aunque su carrera de Magisterio la truncó la Guerra Civil y al terminarla, el régimen no reconoció su título por haber luchado en el bando republicano.

Ya después de estar jubilado y gracias a la diputada del PSOE por Granada María Izquierdo Rojo, el gobierno reconoció su título de maestro así como a otros muchos depurados asignándole escuela en el Barrio de La Chana durante un curso.

Mi niñez en Granada empezó en el Barrio Ruiz de Alda, junto a la Chana y empecé a ir a la Escuela de los Ferroviarios uno o dos años y desde allí me empeñé en ser músico y me inscribieron en la Escuela del Ave María de San Isidro.

Ya allí fui músico durante 4 ó 5 años dirigido por el admirado Don José Ayala Cantos.

La salida que había entonces era entrar de voluntario en el Ejército y ser músico desde soldado chusquero e ir ascendiendo poco a poco. Esa idea no me gustaba, por lo que desistí de la música y me puse a estudiar bachillerato en el Padre Suarez. No llegué a terminar el bachiller por las "exigencias de mi padre" (es la excusa que me pongo), que siempre me exigía estudiar y estudiar. Nada de salir con los amigotes sino a estudiar nada más.

Ya con 17 años unos amigos del barrio formaron un conjunto musical llamado LOS SACRILEGOS MUSICALES y por motivos laborales de su padre que trabajaba en RENFE, el que fue más tarde famoso cantante, MIGUEL GALLARDO se tuvo que ir con su familia a Barcelona por traslado del padre, dejando la plaza de Guitarra Baja vacante.

Los amigos como sabían que yo sabía algo de música me eligieron y anduvimos un tiempo tocando por algunos pueblos de Granada y sobre todo actuábamos en el Hotel Rallye algunos fines de semana.

Eso pasó y ante mis deseos de ganar dinero para comprar una moto, ya que mis padres no querían ni mentarla, a través del padre del batería del grupo me buscó un trabajo de verano en una gestoría y a partir de ese momento que me

gustó ganar dinerillos, dejé el Instituto y segui trabajando en contra de la voluntad de mis padres.

La vida era agradable porque no tenías horas ni obligaciones. Ganabas dinero pero para ello tenías que viajar y había meses que haciendo números el resultado era casi lo comido por lo servido.

Posteriormente un vecino del bloque en la Chana que era Jefe de Ventas de Aguas de Lanjarón, me invitó a trabajar en la empresa y en ella estuve 10 años viajando por Andalucía y en otras ocasiones (las menos) por Centro, región leonesa así como Asturias Santander, etc.

A los 10 años de estar en esta empresa, un amigo compañero de la misma se marcha a LECHE PASCUAL como Jefe de Ventas.

Habla conmigo y me incorporo a esta empresa con la misión de organizar la red de venta de leche y agua BEZOYA en Andalucía.

La vida era muy tranquila y placentera y en mis deseos contemplaba más actividad y no tener tantas horas libres como tenia.

Mi deseo lo conseguí sin proponermelo. Me visita un comercial de Industrias Revilla y a los pocos días me visita el mismo comercial con el Jefe de Ventas.

Me invita a visitar la fábrica en Olvega (Soria) y entrevistarme con Emiliano Revilla acordando a partir de ese momento ser el distribuidor de esta firma en Granada y parte de la provincia.

A partir de ahí, entra en acción mi mujer Mariangeles, apoyándome en el almacén llevando el control del mismo, la administración del negocio, control de cobro a clientes, pago a proveedores etc. y gracias a ella es por lo que la empresa salió adelante.

Así durante 5 años, que desde un pequeño almacén en la Carretera de la Sierra me lanzo a comprar una nave en el Polígono Juncaril, para el mejor desarrollo de la actividad, reuniendo la nave más espacio, así como una cámara de frio para la perfecta conservación de los embutidos.

Y es aquí cuando corre el mes de Octubre de 1.990, sin pedir avisar me visita la parca, no consiguió nada, "por los pelos" , ya que los especialistas del Hospital Ruiz de Alda, y el personal de la UVI que aunque ingresé muy grave y después se complicó con pericarditis lograron sacarme de la crisis. Mientras me reponía, mi mujer seguía manteniendo el negocio, a su marido e hijos que tenían entonces 17 y 16 años respectivamente.

Ya jubilado y con una calidad de vida medio aceptable en el año 2.016 mi mujer se levanta un día "algo rara" y decide ir al ambulatorio con mi hija porque no podía respirar bien. Mi hija en vez del ambulatorio van a Urgencias del Ruiz de Alda y allí le detectan una anomalía en dos válvulas, por lo que pasa unos meses bastante limitada, pues no podía andar 10 metros seguidos.

En Octubre de 2.016 entra en quirófano del Ruiz de Alda y la interviene magistralmente la doctora María Esteban que hace una intervención de sustitución de válvula mitral y reparación de la válvula tricúspide. Pasado el tiempo de recuperación y aconsejada por el Cuadro de Cardiología, le recomiendan Rehabilitación cardiaca que realiza en el PTS y es cuando aparece nuestro amigo y Presidente de la Asociación de Pacientes Cardiacos, don Miguel Rodríguez, este la enchufa para seguir haciendo rehabilitación en dicha Asociación.

Como consecuencia de esta gimnasia cardiaca, me arrastra a mí también a dicha Asociación, cosa de la cual me alegra por la cantidad de personas entrañables que pertenecen a dicha Asociación y la labor de mantenimiento y mejora de la salud de los pacientes.

# Violencia de Género
## ¿Hasta cuándo?

Antonio Guerrero Fortis
Director de la revista

Existen una gran cantidad de definiciones para este tema tan sensible, que cada cual lo defina como quiera, pero desgraciadamente todos tienen un denominador común, atentar contra la dignidad e integridad física y moral de las mujeres por el simple hecho de serlo, es una manifestación muy clara de desigualdad que discrimina a la mujer y la subordina en cualquier tipo de relación con los hombres.

La violencia de género es el acto que se ejerce sobre las mujeres y que tiene como consecuencia o posibilidades de tener un perjuicio o sufrimiento de cualquier tipo a la mujer, esta es la razón por la que se habla con frecuencia de violencia de género contra las mujeres o de violencia machista.

El objetivo del agresor es anular la voluntad de la agredida y conseguir el control sobre la mujer, por lo que actúan de manera continuada en el tiempo y sistemática en la forma, como parte de una misma estrategia.

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, nos dice que su objetivo es la superación de las limitaciones y barreras que dificultan la igualdad real entre mujeres y hombres y la discriminación de la mujer que impide que, en la práctica, gocen de los mismos derechos y libertades que los hombres y que, con frecuencia, se refleja en actos de violencia contra la mujer por el mero hecho de ser mujer.

### TIPOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Asimismo, es imprescindible conocer y reconocer qué tipos de violencia existen en nuestras sociedades para poder combatirlos. Teniendo en cuenta que no existe un maltrato peor que otro, pues todos surgen de la discriminación y ter-

minan en la violencia física, la opresión y hasta la muerte.

**Se considera violencia de género:**

· **La violencia física:** cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de la mujer, con resultado o riesgo de producir lesión física o daño, ejercida por quien sea, o haya sido su cónyuge, o esté o haya estado ligado a ella por una relación de afectividad similar, aún sin convivencia.

· **La violencia psicológica:** es toda conducta, verbal o no verbal, que produzca en la mujer desvalorización o sufrimiento, a través de amenazas, humillaciones o vejaciones, exigencia de obediencia o sumisión, coerción, insultos, aislamiento, culpabilización o limitaciones de su ámbito de libertad, ejercida por quien esté o haya estado ligado a ella por una relación de afectividad similar, aún sin convivencia.

· **La violencia económica:** la privación intencionada, y no justificada legalmente, de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y de sus hijas e hijos o la discriminación en la disposición de los recursos compartidos en el ámbito de la pareja.

· **La violencia sexual y abusos sexuales:** cualquier acto de naturaleza sexual forzada por el agresor o no consentida por la mujer, abarcando la imposición, mediante la fuerza o con intimidación, de relaciones sexuales no consentidas, y el abuso sexual, con independencia de que el agresor guarde o no relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco con la víctima.

Dentro de la noción de violencia de género se incluyen actos como asaltos o violaciones sexuales, prostitución forzada, discriminación laboral, etc.

La ONU advierte sobre el error habitual de considerar la expresión «violencia de género» como sinónima de la expresión «violencia contra la mujer», señalando que el concepto de violencia de género es más amplio y tiene como fin destacar la dimensión de género en la subordinación de la mujer en la sociedad y su vulnerabilidad frente a la violencia, motivo por el cual la violencia puede ejercerla cualquier persona que no respete los roles que una sociedad determinada le impone a hombres y mujeres, razón por la cual también hombres y niños pueden ser víctimas de la violencia de género.

Como vemos, todos los organismos públicos a nivel mundial se hacen eco de esta lacra, nos la presentan como un problema puntual en tiempos actuales, todos sabemos que la mujer ha estado desvalorizada, despojada de todos sus derechos y sometida a la voluntad de los hombres, posiblemente desde el comienzo de la humanidad.

Todos los días aparecen leyes nuevas para atajar su avance, se endurecen en algunos casos las penas para disuadir a los agresores, pero sabemos que estas acciones legislativas es luchar contra las consecuencias y olvidamos combatir su

origen, la solución debe estar en educar a nuestros hijos / hijas, inculcándoles desde la más tierna infancia los valores de respeto, igualdad y equidad que deben existir entre personas sin importar que sexo tengan.

Aunque mucho se ha hablado de este tema, no está demás volver a recordar que esta educación deben ejercerla los progenitores y no los docentes en las escuelas e institutos, estos últimos tienen la misión de enseñar no educar. Tanto los padres como los docentes deben estar coordinados y en continuo contacto para que Educación y Formación vayan de la mano de cara al futuro.

Para conseguir estos objetivos es primordial que todos hagamos un examen de conciencia, los progenitores debemos predicar con el ejemplo, tarea que como vemos en los medios de comunicación tiene muchas deficiencias. Pero también, como no, los docentes deben estar preparados y cualificados para acometer su tarea, tarea ardua y difícil si tenemos en cuenta que los distintos gobiernos, tanto a nivel Nacional como Autonómico lo único que hacen es recortar recursos que hacen muy difícil conseguir las metas deseadas.

## FASES DEL CICLO DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Las personas que trabajan en la atención y recuperación de las víctimas de la violencia de género han identificado el CICLO DE LA VIOLENCIA, que permite entender e identificar las situaciones en las que se producen los malos tratos y cómo se mantienen en el tiempo. Sí en algún momento te encuentras identificada en alguna de estas situaciones, no lo dudes, llama al 016, tu seguridad es lo más importante

**Las fases del Ciclo de la Violencia son:**

**1. Fase de TENSIÓN:** el agresor acumula gradualmente tensión, y de forma imprevista y negativa cambia repentinamente del estado de ánimo, actuando de forma inesperada. Aunque la mujer se esfuerce en calmarle, complacerle y minimizar la tensión, creyendo que puede controlarle, la tensión sigue en aumento.

**2. Fase de EXPLOSION DE VIOLENCIA O AGRESIÓN:** es la fase del dominio donde estalla la violencia y se producen las agresiones físicas, psicológicas y sexuales hacia la mujer y/o sus hijas e hijos. En esta fase suele producirse la denuncia y contar lo que está pasando.

**3. Fase de ARREPENTIMIENTO O LUNA DE MIEL:** el agresor se arrepiente, pide perdón, busca excusas para explicar su conducta, hace promesas de cambio, hace regalos, da muestras de importarle la pareja, la familia, fomentando la idea de cambio e incluso puede ir a trata-

miento. Su fin es mantener la relación. Por ello, muchas mujeres retiran la denuncia y minimizan el comportamiento agresivo y perduran en el tiempo.

Todas estas fases se repetirán, cada vez con más frecuencia, hasta quedarse reducidas a una sola: LA DE EXPLOSIÓN O AGRESIÓN.

**TELÉFONO DE INFORMACIÓN A LAS VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

**016**

NO + VIOLENCIA DE GÉNERO

ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDIACOS

GRANADA Y PROVINCIA

NO + VIOLENCIA DE GÉNERO

# María Corral, toda una vida cuidando de nuestra sonrisa

El Instituto Odontológico Integral Avanzado nace de la unión de dos generaciones de odontólogos. La doctora María Corral (odontóloga) y su marido el doctor Américo Vargas Sánchez (Traumatólogo) abrieron su primera clínica en el centro de Granada en 1997 y en 2009, tras años de trabajo, crearon un nuevo concepto de clínica dental junto a sus hijos a la que denominaron Corral & Vargas Clínica Dental. Un nuevo centro que ya partía con más de 20 años de experiencia. Dentro del proyecto global de la empresa, decidieron abrir en Jaén una clínica dental en colaboración con El Corte Inglés y, en 2016, un nuevo centro que se ha convertido en un referente en Granada, dentro del Parque Tecnológico de la Salud (PTS).

El sello de esta familia de odontólogos se forma gracias a una dilatada experiencia, a la inversión en I+D+I y a la formación continua. Siempre atentos a los últimos avances tecnológicos en los que se apoyan para mejorar y trabajar cada día ofreciendo el diagnóstico y tratamiento idóneos a cada paciente.

Además, en Corral&Vargas creen firmemente en los diagnósticos personalizados teniendo en cuenta las diferentes características de sus pacientes y mirando, con detenimiento sus necesidades. Una labor que desarrollan siempre desde la cercanía, entendiendo su servicio como una atención sanitaria próxima y de calidad.

Bajo la dirección de la doctora Corral, buscan alcanzar objetivos

como son el trabajo clínico y la formación a partir de una búsqueda continua de la excelencia en la asistencia odontológica. Los doctores están altamente comprometidos con la cultura y el deporte en Granada, siendo socios colaboradores del Festival Internacional de Música y Danza de Granada, el Granada C.F. y el Fundación C.B. Granada. A nivel infantil y odontopediatria  sus clínicas están asociadas al Plan Andaluz Dental Infantil un proyecto gratuito para niños de 6 a 15 años.

La doctora María Corral está especializada en ortodoncia y estética dental que cuenta con una trayectoria profesional impecable y que, con su trabajo constante, seguirá acumulando experiencia. El otro área de especialización de las clínicas son la cirugía bucal e implantes así como la periodoncia, esta disciplina dirigida por su hijo el doctor Américo Vargas Corral prof. del Master de Periodoncia e implantes de la Universidad de Granada.

Corral&Vargas cuenta con la certificación AENOR UNE 179001 de Clínicas Dentales, una herramienta para optimizar y aumentar la protección de la salud e integridad de los pacientes. Esta

norma define los requisitos de calidad para un centro de estas características, incluyendo aspectos relacionados con la organización del centro, las instalaciones y equipos, la formación y cualificación de los profesionales que trabajan en el mismo, o procesos directamente relacionados con la asistencia sanitaria que, esta empresa, cumple de manera meticulosa. Asimismo, han demostrado su profesionalidad y experiencia y, por esto, también realizan una labor educativa para formar a futuros profesionales colaborando dentro del centro IAVANTE, realizando cursos de capacitación en nuevas técnicas.

La doctora Corral, junto al resto de su equipo, están dispuestos a ayudar en todo lo que pueden a los más desfavorecidos y, por esto, recientemente han llevado a cabo una acción solidaria en la que un equipo de pilotos han participado en el RAID 1.000 DUNAS con el equipo Corral&Vargas Adventure Team para entregar 1.000 cepillos en los poblados más recónditos de Marruecos a niños y familias que no habían podido cubrir estas necesidades básicas.

**–¿Cómo entiende el papel actual de la mujer en las empresas?**

–Creo que la mujer aporta a la gestión la capacidad de ver y comprender los pensamientos, los sentimientos y las conductas de las personas. Si lo ponemos en relación con las competencias directivas más valoradas por la empresa; orientación al cliente, liderazgo, iniciativa, trabajo en equipo, comunicación y gestión del tiempo son portadoras de una diversidad enriquecedora para la empresa.

**–¿Y en los puestos directivos?**

–Justo en momentos de cambio, la aportación de la mujer en la dirección de la empresa puede ser más necesaria ya que se requiere de más flexibilidad y capacidad de adaptación. Por todo esto, debería existir un mayor compromiso social para potenciar la presencia de la mujer en los puestos de toma de decisión dentro del entorno empresarial.

En nuestro caso particular tenemos una participación de la mujer en todos los niveles de la empresa, alcanzada por las necesidades específicas requeridas en cada puesto sin distinción de hombres a mujeres.

**–En el caso de su empresa, ¿existe paridad?**

–Sí, incluso el número de profesionales mujeres es superior al número de hombres. Actualmente la empresa cuenta con 25 trabajadores de los cuales seis son odontólogos, cuatro en puestos directivos y gestión, seis en atención personal al paciente y diez higienistas. Diecinueve de estos puestos están ocupados por mujeres lo que supone el 76 por ciento de la plantilla y quedan seis para hombres, un 24 por ciento.

Para la clínica Corral&Vargas, el talento no es una cuestión de género.

## Dos generaciones cuidando la salud de sus pacientes

El equipo directivo del Instituto Odontológico Integral Avanzado, Corral y Vargas, está formado por María Corral y sus tres hijos Américo, Reynaldo y Franklin Vargas Corral. Todos ellos expertos en diferentes materias aportando diversidad a los distintos ámbitos que ocupa la odontología así como su gestión. Gracias a este equipo multidisciplinar, esta clínica familiar ha conseguido posicionarse como referente en Jaén y Granada dentro del campo de la ortodoncia y la estética dental entre otras especialidades. Asimismo cuentan con una gran conciencia social y participan en múltiples iniciativas de este carácter.

# La visita al urólogo

**Andrés Cárdenas Muñoz**
Periodista y Novelista

Alguna vez he contado que cuando voy a ver los resultados de un análisis de sangre, mi mente me retrae al momento en que el cura del colegio de Baeza me llamaba para decirme las notas. Antes me decían que había suspendido en Matemáticas y Geografía, un poner, y ahora me dicen que he suspendido en Colesterol y Triglicéridos, otro poner. Así que cada vez que voy al médico espero que me diga que debo mejorar en Transaminasas y Ácido Úrico, igual que el cura me decía que tenía que mejorar la Ortografía y Ciencias Naturales. Son los mismos miedos en distintas épocas.

El último análisis de orina y de sangre que me hice fue un pleno al quince. Todos los índices estaban por encima de lo normal. Tanto es así que se asustó el médico y me mandó pastillas para todas las funciones que el cuerpo debía hacer bien y ya no las hace. Los asteriscos que evidenciaban el peligro inminente de una enfermedad se sucedían en la escala como apuntes a pie de página de una edición comentada del Quijote. Pero de entre todas las cifras que alarmaban al galeno, la más inquietante era la que señalaba que el PSA, un indicador del cáncer de próstata, estaba algo alterado. Nada más comentármelo el médico, me acordé de mi añorado amigo José Antonio Labordeta, con el que viajé en barco a Rusia para ver el Hermitage. A José Antonio le preguntó el médico si sabía lo que era el PSA.

-¡Claro que lo sé! Lo creé yo -dijo el cantautor y diputado, en alusión a que él había puesto en marcha el Partido Socialista Aragonés (PSA).

El médico de cabecera me envió a un especialista en Urología. Y allí fui. Después de entregar mis papeles en ventanilla, una enfermera me informó de que había varias personas antes que yo. No me importaba porque para las esperas siempre llevo un libro. No fue necesario su uso porque al dirigirme a un asiento me encontré con Diego (no digo su apellido para proteger su intimidad, qué menos), un colega de batallas periodísticas perdidas. Diego trabajó en un periódico de la competencia y ahora somos muy amigos porque, jubilados ambos, ya no tenemos intención de pisarnos exclusivas. Él también había ido a que lo viera el urólogo e igualmente le habían dicho que tenía que esperar. Podríamos conversar tranquilamente durante tres o cuatro pacientes, un tiempo que hubiera sido razonable de no ser por las sillas de asiento duro y porque a Diego le consumía una inquietud:

-A lo que más le temo es a que me metan el dedo por el culo -me dijo.

Le daba un pudor enorme ponerse en pompa y dejar que el facultativo le explorara su próstata con el dedo corazón, que pasa por ser el más largo de la mano. Le confesé que a mí también me daba cierto apuro pero que esa humillación era necesaria porque a nuestra edad éramos candidatos ideales al tacto rectal. Él pasó primero a la consulta. Al salir le vi el rostro demudado. Le pregunté si le habían practicado lo que él más temía.

-Sí. Pero es que además hay con él una chica y me ha dado una vergüenza enorme.

-Bueno, debe ser una estudiante de Medicina. No te preocupes estará ya acostumbrada -traté de tranquilizarlo.

-Ya, pero es que la chica es mi vecina y todos los días me la encuentro en el ascensor. A ver con qué cara le digo yo mañana 'buenos días' -me dijo Diego, aún con los rastros del rubor en su cara.

Para tratar de llevar la conversación por caminos más relajados, le conté el chiste del paciente que había ido al urólogo y tras el correspondiente tacto rectal y diagnóstico, le preguntó al médico qué dedo exactamente le había metido por el culo. El urólogo, sorprendido por la pregunta, le enseñó el índice y le dijo:

-Con éste.

-¿Me puede usted introducir otro dedo, por favor? -le dijo el paciente.

-¿Y para qué quiere que le meta otro dedo? -le dijo un tanto mosqueado el urólogo.

-Para tener una segunda opinión -le contestó el paciente.

Conseguí con el chiste que Diego se riera y olvidara por un momento el mal trago que había pasado en la consulta.

-¿Sabes? -me dijo Diego- Es paradójico. Cuando era chico yo era el que ganaba siempre en las competiciones de a ver quién alejaba más con la meada. Ahora me meo siempre en los zapatos.

-Algo parecido me pasa a mí. Es normal -le dije para consolarle.

Después entré yo. El urólogo, que tenía dedos abundantes, tras la consiguiente exploración, me dijo que la cosa no estaba mal del todo pero que mi próstata estaba algo inflamada. Según él debía ser como una nuez de Castilla y está del tamaño de una naranja del valle de Lecrín.

-Pero una naranja de las chicas -me dijo para consolarme.

Ahora, cada vez que veo un saco de naranjas del Valle de Lecrín me acuerdo de mi próstata y me dan unas ganas tremendas de mear. Tengo que ir de nuevo al médico para decirle si eso es normal.

# Alcázar Genil

**Raúl Guerrero Sánchez**
Fundación Francisco Ayala
Palacete Alcázar Genil

C/ Rey Abu Said s/n
18006 Granada
958 131 214

A principios del siglo XIII, la ribera del Genil era una zona de recreo muy frecuentada por la nobleza granadina. Las plantaciones de álamos aledañas al río daban paso a las fértiles tierras de la Vega. Poco a poco se levantaron distintas edificaciones en torno a las huertas y jardines que ocupaban la margen izquierda del río. Para comunicar la ciudad con esta zona, se reformó el puente de piedra construido en el siglo anterior por los ziríes. A la altura de la desembocadura del Darro en el Genil se levantó un muro para contener las crecidas de ambos ríos; parte de esta construcción se conserva actualmente integrada en el recinto del aparcamiento subterráneo del Paseo del Violón. A escasos cincuenta metros encontramos la ermita de San Sebastián, que en su origen era una rábita o morabito musulmán; de la estructura original solo se conserva la planta y la cúpula semiesférica de ladrillo. Se cree que junto a este edificio Boabdil entregó las llaves de la ciudad a los Reyes Católicos en 1492. Antes de centrarnos en

Vista exterior del palacete Alcázar Genil

Techo de la *qubba*

el palacete de Alcázar Genil conviene acercarnos a la parada de metro homónima, obra del arquitecto Antonio Jiménez Torrecillas; en ella se pueden visitar los restos de la gran alberca construida por los almohades a principios del siglo XIII. Considerada la mayor de al-Ándalus, medía 121 x 28 metros y surtía de agua a los jardines y huertos de la almunia.

El palacete de Alcázar Genil fue mandado construir a principios del siglo XIII por el gobernador almohade de Granada. El edificio se ubicó dentro de una finca agrícola o almunia que se encontraba fuera del recinto amurallado de la ciudad. A partir del siglo XIV el palacete fue utilizado por la familia real nazarí como "residencia de invitados". De la estructura original del palacete solamente se conserva el pabellón central, compuesto por una qubba de planta cuadrada de diez metros de alto, más dos pequeñas estancias llamadas alhanías, a las que se accede a través de arcos gemelos. La decoración del interior de la qubba es característica del arte nazarí. En las paredes se conservan yeserías policromadas con tres tipos de elementos decorativos: motivos geométricos, epigrafías y ataurique. El interior es iluminado por cinco ventanas con celosía en cada lado. Justo encima de ellas, una cornisa de mocárabes da paso a un techo de madera compuesto por cinco paños.

El aspecto actual del palacete se debe a la intervención realizada a finales del siglo XIX por los duques de Gor, dueños

Vista interior del palacete Alcázar Genil

de la finca en aquella época. Esta familia encargó al arquitecto Rafael Contreras la construcción de una residencia de verano en torno a la qubba almohade. El trabajo de Contreras consistió en el añadido de los dos pabellones laterales de dos plantas y del templete de entrada. Sobre 1950 la propiedad fue vendida al Estado. Finalmente, a principios de los años 90 del siglo XX, y tras décadas de abandono, la Junta de Andalucía, propietaria del edificio, acometió la restauración y rehabilitación del palacete y sus jardines, quedando tal como lo podemos ver en la actualidad.

Desde el año 2006, los pabellones laterales del palacete albergan la sede de la Fundación Francisco Ayala, dedicada a custodiar el legado creativo, intelectual y material del autor granadino y a promover el estudio y la difusión de su obra. En su interior destacan los cuadros de Luz García Duarte, madre del escritor, y la biblioteca particular de Ayala, así como su archivo personal y un extenso fondo documental y bibliográfico a disposición de lectores e investigadores. Anualmente, cientos de granadinos y turistas visitan el palacete y la Fundación. Además, son habituales las visitas guiadas a grupos de estudiantes, asociaciones, etc. El acceso es gratuito y el horario de apertura es de lunes a viernes de 9 a 14 horas.

Detalle de la biblioteca personal de Francisco Ayala, custodiada en la sede de la Fundación

# Cáncer y enfermedades del corazón. Cardio-Onco-Hematología.

**Dr. Juan Emilio Alcalá López**
Cardiólogo del Hospital Virgen de las Nieves de Granada

Las enfermedades del corazón y el cáncer son patologías cada vez más frecuentes en nuestro medio debido entre otras cosas al envejecimiento progresivo de la población, con el mayor riesgo que supone su aparición a edades avanzadas. En efecto, sabemos que aproximadamente dos terceras partes de los pacientes con cáncer tienen más de 65 años, población que está en una edad de mayor riesgo cardiovascular. Esta asociación entre enfermedad cardiovascular y tumoral está explicada en parte porque ambos tipos de patologías comparten factores y hábitos de riesgo que favorecen su aparición, como por ejemplo el tabaquismo, el sedentarismo, la obesidad y seguir una dieta no cardiosaludable. Un mensaje importante es que las personas con hábitos saludables, alimentación sana y que hacen ejercicio regularmente, al evitar estas situaciones y factores de riesgo, están evitando simultáneamente la aparición de una enfermedad del corazón y una enfermedad tumoral.

De una forma general, podemos afirmar que esta asociación entre corazón y cáncer puede ocurrir en dos sentidos:

· Un paciente cardiópata, que haya presentado por ejemplo un infarto agudo de miocardio hace años, que tenga insuficiencia cardíaca o una arritmia como la fibrilación auricular por ejemplo, puede sufrir a lo largo de su vida un cancer. Sabemos que hoy día aproximadamente el 30% de los pacientes con cáncer tienen una cardiopatía previa y, lo que es más preocupante, que hasta la mitad de ellos puede llegar a abandonar el tratamiento de su cardiopatía al sufrir el cáncer con el grave perjuicio que conlleva.

· Casi la tercera parte de las personas diagnosticadas de un tumor pueden sufrir posteriormente una enfermedad del corazón que puede ser causada por la misma enfermedad tumoral o, más frecuentemente, de forma directa por el tratamiento antitumoral a que ha sido sometido. En los últimos años ha habido avances muy importantes en el tratamiento de muchos tumores que han conseguido disminuir la mortalidad y mejorar la calidad de vida de los pacientes que los sufren, pero pueden originar importantes problemas cardiovasculares derivados directamente de su efecto tóxico.

## CARDIOTOXICIDAD

Se define la **cardiotoxicidad** como cualquier problema que afecte el corazón o a los vasos sanguíneos derivado de los tratamientos del cáncer (quimioterapia, radioterapia). Puede aparecer inmediatamente tras la administración del tratamiento o un tiempo después, a veces incluso hasta años. Esto puede llegar a

ser tan importante que en los pacientes que han sobrevivido a una neoplasia hematológica por ejemplo las enfermedades cardiovasculares son la segunda causa de muerte, tras la aparición de un segundo tumor.

El que aparezca cardiotoxicidad depende de múltiples factores (fármaco utilizado, dosis recibida, administración de radioterapia en el tórax...) pero especialmente de la situación cardiovascular del paciente antes de comenzar el tratamiento (antecedentes de cardiopatía, presencia de factores de riesgo...). El mensaje importante es que se pueden tomar medidas para prevenir está cardiotoxicidad y que la detección precoz de mínimas alteraciones mediante estudio cardiovascular con ecocardiografía evita que el daño progrese.

Equipo de Cardio-Onco-Hematología del Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada.
La coordinación entre cardiólogos, oncólogos y hematólogos permite el cuidado global del paciente.

## ¿QUÉ ES LA CARDIO-ONCO-HEMATOLOGÍA?

La **cardio-onco-hematología** es el área de la medicina que surge de la coordinación de los especialistas implicados en el cuidado de los pacientes con cáncer y enfermedades cardiovasculares, que son cardiólogos, oncólogos y hematólogos. Sus objetivos principales son vigilar y optimizar de forma estrecha los factores de riesgo, detectar de forma precoz la posible cardiotoxicidad e iniciar cuanto antes el tratamiento cardiovascular en el caso que esté indicado hacerlo. De esta forma se consiguen frenar, e incluso en ocasiones revertir las complicaciones cardíacas, mejorando la calidad de vida e incluso el pronóstico del paciente. En todos los casos siempre se intenta favorecer que el paciente complete el tratamiento más efectivo de su enfermedad tumoral sin abandonar los tratamientos cardiovasculares ni los anticoagulantes en caso de necesitarlos.

Según los antecedentes del paciente, los síntomas y el tipo de tratamiento onco-hematológico que va a recibir, se indicará si es necesario hacer algún control cardiológico. En ocasiones, puede ser necesario realizar un electrocardiograma o un ecocardiograma antes, durante o después del tratamiento. Siempre será útil controlar por parte del paciente constantes como la tensión arterial, la frecuencia cardíaca o el peso y comentar al médico si hay cambios importantes.

La decisión de suspender un tratamiento para un tumor que puede llegar a ser curativo es muy delicada y debe ser valorada con cautela entre varios especialistas. Si existe un alto riesgo de aparición de complicaciones cardiovasculares se deberá realizar una monitorización más estrecha y buscar el fármaco y dosis más seguras, pero no implica necesariamente suspender el tratamiento.

## ¿QUÉ ENFERMEDADES DEL CORAZÓN PUEDEN APARECER TRAS EL TRATAMIENTO DE UN TUMOR?

Podemos decir que afortunadamente estas enfermedades no son muy frecuentes, pero es importante que pue-

dan ser detectadas a tiempo para iniciar el tratamiento adecuado si es preciso. Los principales problemas que pueden aparecer son:

· Daño en la función de las células musculares del corazón, que son las que se encargan de la función de contracción. Su lesión puede causar disminución en esta función y, en casos graves, pueden producir insuficiencia cardíaca.

· Arritmias cardíacas, tanto taquicardias (ritmo cardíaco rápido) como bradicardias (ritmo cardíaco lento).

· Hipertensión arterial, aparición en pacientes sin hipertensión previa o mal control de la presión arterial en enfermos que ya la padecían a pesar de estar con tratamiento.

· Dolor en el tórax, que puede en algunos casos corresponder a angina de pecho.

· Inflamación del pericardio, que es una membrana que rodea al corazón, lo que conocemos como pericarditis. A veces se puede acumular líquido alrededor del corazón como consecuencia de esta inflamación, formándose lo que llamamos derrame pericárdico.

· Inflamación del músculo cardíaco (miocarditis), complicación a veces muy grave.

· Daño en las válvulas cardiacas o en las arterias coronarias relacionado con la radioterapia, que puede aparecer años después.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDE TENER EL PACIENTE CON CARDIOTOXICIDAD?

Es fundamental que el paciente informe pronto a su oncólogo o hematólogo de algunos síntomas de alerta que pueden orientar hacia la aparición de un problema cardiaco, entre los que destacan:

· Comenzar a fatigarse al caminar o realizar esfuerzos físicos, notar ahogo por las noches o necesidad de incorporarse para respirar mejor.

· Sentir dolor intenso en el pecho sin relación con un traumatismo.

· Notar sensación de que el corazón late muy rápido.

· Perder la consciencia de forma brusca o tener la sensación de mareo importante.

· Notar hinchazón en los tobillos o aumentar varios kilogramos de peso en pocos días.

## ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR QUE APAREZCA LA CARDIOTOXICIDAD?

Las principales medidas de prevención están al alcance de todos. Como en el resto de los pacientes cardiópatas, lo más importante es tener un control adecuado de los factores de riesgo cardiovascular:

· El control de la presión arterial es clave. Durante el tratamiento onco-hematológico es necesario controlar las cifras de los valores tensionales y ajustar el tratamiento para alcanzar valores óptimos. La mayoría de los tratamientos para la hipertensión arterial protegen el corazón de la cardiotoxicidad.

· El tabaco es un factor de riesgo especialmente dañino ya que además está

relacionado directamente con la aparición de muchos tumores. Su abandono es prioritario, ya que puede reducir las reacciones adversas de la quimioterapia y aumentar el beneficio del tratamiento oncológico. Al dejar de fumar conseguimos disminuir la probabilidad de un nuevo cáncer o una enfermedad cardiovascular.

· En caso de tener diabetes mellitus es importante seguir la dieta indicada, hacer controles de glucemia y mantener el tratamiento antidiabético recomendado. En muchas ocasiones el tratamiento quimioterápico o corticoideo descompensa la diabetes que sufre el paciente.

· En casos de hipercolesterolemia no se debe suspender el tratamiento para ello durante el tiempo que se recibe la radioterapia o la quimioterapia. En ocasiones necesita ser reforzado su tratamiento para alcanzar valores óptimos.

· Para la prevención del riesgo embólico se busca el tratamiento anticoagulante que mejor compatibilice con el tratamiento antitumoral empleando anticoagulantes directos.

Como medida de prevención general siempre se recomienda cuidar el estilo de vida en cuanto a dieta y ejercicio. La dieta deberá ser cardiosaludable, baja en sal, grasas saturadas, azúcares y se deberá evitar el alcohol. En caso de sobrepeso u obesidad se debe bajar la ingesta de calorías y aumentar el nivel de actividad física para mantener un peso adecuado.

## ¿ES IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Recientemente se ha demostrado que es fundamental mantener o mejorar la capacidad física, ya que ello está relacionado con la supervivencia y la calidad de vida. En las fases iniciales del tratamiento con el ejercicio disminuyen efectos adversos como las náuseas, el cansancio o la debilidad. Se recomienda hacer ejercicios aérobicos de intensidad moderada (caminar, ciclismo…) o intensa (correr, elíptica…) según la forma física del paciente; como media150 minutos semanales o 30 minutos al día durante 5 días a la semana. Idealmente se deberían alternar con sesiones de entrenamiento muscular (pesas o gimnasia). Las personas sedentarias que inician un tratamiento oncológico deberían realizar cualquier tipo de ejercicio físico aunque sea de menor duración. Al terminar el tratamiento es importante mantener una vida activa con ejercicio físico adecuado de forma constante; ello mejora la calidad de vida, ayuda a controlar los factores de riesgo y disminuye la probabilidad de sufrir un evento cardiovascular.

Se puede obtener más información sobre este tema visitando la página web de la Fundación Española del Corazón y la de Mimocardio. Mimocardio-Cáncer es un proyecto de dicha Fundación junto a las sociedades españolas de Cardiología, Oncología Médica, Oncología Radioterápica y Hematología.

# Cenes de la Vega
## La puerta de Sierra Nevada

Ayuntamiento de Cenes de la Vega

Cenes de la Vega se encuentra estructurada en torno a las dos vías de comunicación existentes en el municipio (antigua y nueva carretera de la Sierra) y el paso del río Genil, principal afluente del Guadalquivir, configurándose como el único nexo de unión entre Granada y Sierra Nevada.

La distancia que la separa de la capital de la provincia es de 5 Km y limita con los municipios de Monachil y Huétor Vega. Asimismo, de los municipios establecidos en la ladera de Sierra Nevada, dista a 10 km de Güejar Sierra, 2 km de Pinos Genil, 5 km de Dúdar y 7 km de Quéntar.

Consta como municipio desde el año 1572 según archivo municipal, pero ya existía en la época árabe. Se fundó por su proximidad al río Genil, existiendo una casa palacio árabe situada junto al río a las afueras de la ciudad. Se han encontrado, en terrenos del Barrio de la Venta, sepulturas de origen morisco y vasijas de barro, dando credibilidad a su existencia hacía esa época.

Forma parte del cinturón de la capital que se conocía como La Campana, porque en toda su extensión se escuchaba el sonido de la Torre de la Vela de la Alhambra. También forma parte del reco-

rrido de una de las rutas de Al-Andalus, conocida como Camino Real, que unía Almería con Granada, siendo una de las vías de comunicación más antiguas de Al-Andalus.

Como bien situado en el camino de la sierra, su vega está regada por las aguas del río de la nieve, produciendo estupendos tomates, patatas, cebollas, pimientos, habas y todos productos de la huerta que darán su valor culinario y que son utilizadas en estupendas recetas del lugar.

Su gastronomía la podemos degustar en la gran cantidad de restaurantes situados en el municipio, convirtiendo este pueblo en uno de los destinos gastronómicos de los granadinos y visitantes que acuden a Sierra Nevada.

Algunos de sus platos típicos son el estofaíllo de carne y el puchero de San Antón, además de la variedad de platos que se elaboran con uno de los productos estrella de la zona como son las habas. En cuanto a repostería destacan los estupendos roscos de huevo.

Siendo este municipio la antesala de Sierra Nevada, podemos encontrar también las equipaciones necesarias para practicar los deportes de la nieve, así como buenos alojamientos a un paso de la Sierra, tanto para la temporada de esquí como para los que vienen a pasar el fin de semana.

También es atractiva la oferta en deportes como el vuelo en parapente y paramotor, así como la posibilidad de realizar distintas rutas a caballo.

## CÓMO LLEGAR.

Desde el centro de Granada podemos llegar a Cenes de la Vega por el Paseo de la Bomba y siguiendo por la Carretera de la Sierra que llega a cruzar Cenes de la Vega de punta a punta.

Por la Autovía de Sierra Nevada, dirección Granada - Motril, cogemos la salida que lleva a la Carretera de la Sierra, la Nacional A-395 y, pasado el túnel, cogemos el desvio para Cenes de la Vega.

También podemos seguir por la A-395 y coger la segunda salida para Cenes de la Vega.

## MUNICIPIO CARDIOPROTEGIDO

El Ayuntamiento de Cenes de la Vega ha dotado con desfibriladores a las instalaciones del Colegio El Zargal, el Polideportivo Municipal y el vehículo de

patrulla de la Policía Local, iniciando así el objetivo de convertirse en "municipio cardioprotegido".

Además de la dotación a estos espacios públicos y a la Policía Local, el consistorio ha realizado varios cursos teórico-práctico en soporte vital básico y uso del desfibrilador.

La instalación de los desfibriladores en las instalaciones del CEIP El Zargal y en el Polideportivo Municipal, al igual que en el vehículo de la Policía Local de Cenes de la Vega, equipado con otro desfibrilador, "es una iniciativa con la que se busca estar preparado y contar con el material y la formación para poder hacer frente a situaciones de riesgo para la salud ante una parada cardiorespiratoria", según resalta el alcalde de Cenes de la Vega, Juan Ramón Castellón.

Personal del Ayuntamiento de Cenes de la Vega, Policía Local, profesorado del CEIP El Zargal, así como los voluntarios de la Agrupación de Protección Civil del municipio han recibido un curso de formación teórica-práctica sobre Reanimación Cardiopulmonar (RCP) y manejo del Desfibrilador Externo Automatizado (DEA), aprendiendo las técnicas de reanimación básicas que pueden llegar a salvar una vida.

Más del 85 por ciento de las muertes súbitas tienen origen cardiaco y el 90 por ciento se producen en entornos extra-hospitalarios. Realizar a los afectados una correcta recuperación cardiopulmonar y contar con un acceso rápido y fácil a los desfibriladores externos semiautomáticos, para que personal no sanitario pueda procurar asistencia tras la parada cardiaca, es fundamental para

Granada
Cenes de
la Vega

aumentar las posibilidades de éxito de la reanimación.

De ahí la importancia de que los policías, profesorado, voluntarios de Protección Civil, que en muchos casos son los primeros en atender posibles situaciones de riesgo, tengan los conocimientos necesarios para utilizar los desfibriladores pero también para realizar de forma correcta la reanimación, según ha explicado el alcalde.

## PATRIMONIO

### Apeadero de Cenes

El edificio en el que se ubica actualmente el Juzgado de Paz, la emblemática Estación del Tranvía de Sierra Nevada, ha sido unos de los edificios más emblemáticos del municipio.

Empezó a funcionar cuando lo hizo el Tranvía de Sierra Nevada, el 21 de febrero de 1925, y estuvo operativa casi 50 años, hasta que fue necesario el cierre de la línea del ferrocarril por la construcción del embalse de Canales, que inundaría más de cinco kilómetros de trazado. El último viaje se realizó el 19 de enero de 1974.

En 1977, FEVE cede los terrenos y la antigua estación del tranvía al Ayuntamiento, habiendo servido de sede para diversos colectivos, entre estos, centro recreativo de ancianos y como biblioteca municipal.

Finalmente, el día 3 de junio de 2005, la antigua estación del tranvía (apeadero de Cenes de la Vega) se convirtió en Juzgado de Paz.

### Disfrute de la naturaleza

La vega del río Genil junto con el cauce de este río hace de Cenes de la Vega un lugar donde el disfrute de la naturaleza es un atractivo que diariamente es compartido tanto por vecinos como por visitantes conocedores del lugar.

La Fuente de la Pita se encuentra en lo que se conoce como 'islote de la Fuente de la Pita', en el cauce del Rio Genil, flanqueada por el 'Sendero Granada-Cenes-Pinos Genil' (conocido como Ruta del Colesterol).

Es uno de los lugares de interés recomendados al encontrarse ubicada en un lugar privilegiado, en la montaña, rodeada y cubierta de grandes árboles de mimbres, choperas, zargatillos y zarzas, que hacen de ella un área idónea para realizar senderismo y actividades en la naturaleza.

Junto a ello, destaca por encontrarse a 20 minutos en coche de la estación de esquí de Sierra Nevada y a tan sólo 10 de la Alhambra, albergando el parque acuático Aquaola, motivos por los cuales representa un lugar repleto de atractivos turísticos, históricos y paisajísticos que reclaman la atención del visitante.

# Corazón con Razón

La Delegación Territorial de Educación, Deportes, Políticas Sociales y Conciliación de Granada junto al Hospital Virgen de las Nieves de Granada han colaborado en un proyecto para promover la salud cardiovascular en una iniciativa impulsada por la asociación de Arte Culinario Andaluz (Artcua).

El proyecto se ha denominado **"Corazón con Razón"** y ha dado comienzo el 4 de febrero con una jornada formativa científica-gastronómica, en la que médicos del Hospital Universitario Virgen de las Nieves, cocineros de ARTCUA y expertos en productos andaluces, como el jamón, pan y aceite de oliva virgen extra, van a exponer la importancia de una alimentación saludable en los menores, personas diabéticas y toda la población en general, que quiera cuidar su corazón y mejorar su salud.

La Asociación de Pacientes Cardiacos ha estado apoyando este proyecto desde sus inicios, participando y colaborando en las diferentes actividades de divulgación y sensibilización que han tenido lugar.

Con motivo de las actividades programadas dentro del proyecto Corazón con Razón, para fomentar una alimentación saludable como la mejor manera de cuidar nuestro corazón. El pasado19 de febrero los pacientes hospitalizados y facultativos de guardia del HUVN pudieron degustar el siguiente menú, elaborado por los profesionales del servicio de Alimentación del hospital, junto al chef y fundador de ARTCUA, Jesús Bracero:

**Entrantes**

Crema de aguacate de nuestra costa tropical, huevas de caviar y sardina ahumada.

Parmentier de calabaza asada con pulpo de Motril y aceituna negrilla.

**Primer plato**

Verduras de temporada de nuestra vega con ajillo granadino y crujiente de jamón alpujarreño.

**Segundo plato**

Rodaballo asado sobre cremoso de patata de Sierra Nevada y vinagreta de espárragos verdes del poniente granadino.

**Postre**

Cuajada de almendra tostada sobre tartar de fresas y frutos rojos.

ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDIACOS
GRANADA Y PROVINCIA

## ¿Te preocupa tu enfermedad? Contacta con nosotros.

**Asociación sin ánimo de lucro.**

**Cuida tu corazón. Vivirás más y mejor.**

| FICHA DE INSCRIPCIÓN | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Nombre: | | Apellidos: | | | |
| N.I.F.: | | Fecha nacimiento: | | Teléfono: | |
| Domicilio: | | | | Población: | |
| Código postal: | | Provincia: | | E-mail: | |
| Profesión: | | Situación laboral: | | Grado de minusvalía: | |
| Desea ser inscrito en la Asociación de Pacientes Cardiacos de Granada y su Provincia como socio: | | | | | |
| Paciente | | Colaborador | | | |
| Cuota anual de: | | 30€ | 40€ | 50€ | Otro importe |

Solicito, que deseo mi _____(Alta, baja o modificación de datos, según proceda) a todos los efectos como socio de la Asociación de Pacientes CArdiacos de Granada y su Provincia, de conformidad con los requisitos que los Estatutos Sociales exigen. Quedo comprometido a comunicar cualquier cambio o modificación de los datos que he reseñado.

| DOMICILIACIÓN BANCARIA | | |
|---|---|---|
| Banco/Caja | | Sucursal nº |
| Dirección | | Número |
| Localidad | Provincia | Código postal |

| Codificación numérica de Cta. Corriente o libreta (20 dígitos) | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| Nº Entidad | Nº Oficina | D.C. | Nº de cuenta |

Ruego adeuden con cargo a mi cuenta/libreta arriba expresada el importe de los recibos que, a mi nombre, presente la Asociación de Pacientes Cardiacos de Granada y su Provincia.

Granada, _____ de _____ de _____ Firma

# COLABORADORES

fundación CAJA RURAL GRANADA

bida farma Una farmacia con corazón

COVIRAN

Espadafor

Bankia en·acción la huella social de Bankia

Corral & Vargas CLÍNICA DENTAL

Granada De Dulce naturalmente, de dulce

PULEVA

M-E MARTINEZ-ECHEVARRIA ABOGADOS

arenas

General Optica

C.C. Nevada Shopping, Local 56 - ARMILLA
Teléfono: 958 98 70 34

Acera del Darro, 26 - GRANADA
Teléfono: 958 26 54 11

Avda. de la Constitución, 4 - GRANADA
Teléfono: 958 20 99 57

Camino de Ronda, 122 - GRANADA
Teléfono: 958 29 26 39

www.generaloptica.es

ópticas mayorvisión

Avda. de los Ángeles, 12 - 18300 LOJA, GRANADA
Teléfonos: 958 32 08 15 - 900 34 35 36

C/ Ancha, 1 - 18360 HUÉTOR TÁJAR, GRANADA
Teléfonos: 958 33 27 41 - 900 34 35 36

C/ Carril del Picón, 22 - 18002 GRANADA
Teléfonos: 958 27 48 13 - 900 34 35 36

Ahora más que nunca la **calidad** es sinónimo de **confianza** y **seguridad**.

Corral& Vargas
CLÍNICA DENTAL

AENOR
CLÍNICA DENTAL
UNE 179001

Única clínica en Granada certificada por **AENOR** en **calidad de servicio dental**.

Avda. del Conocimiento, 41
Edificio PTSalud
Campus de la Salud, **Granada** **958 041 005**

Avda. Juan Pablo II, 5
(frente H. Traumatología)
**Granada** **958 258 071**

Corral&
Vargas
CLÍNICA
DENTAL

Colaboradores de todo corazón de la

ASOCIACIÓN DE PACIENTES CARDIACOS
GRANADA Y PROVINCIA