

El Eco de los Mayores

Revista de la Federación UDP
de Castilla La Mancha
nº37 enero - mayo 2020

25 años acompañando

Voluntariado Social
de UDP en CLM
1995-2020



El Eco de los Mayores

Sumario

Editorial	4
Memoria de un Voluntario	5
Actividades de la Federación UDP de CLM	8
Voluntariado y COVID-19	15
Cuando un amigo se va	18
El podólogo en casa	20
Estar solo, sentirse solo	22
Agradecimientos	25
#Este virus lo paramos unidos	26
Mis reflexiones sobre la pandemia	30
La profecía de un jubilado	32
Así es el mayo en Pedro Muñoz	34
Rincón Literario	37



UDP

CASTILLA-LA MANCHA

JUNTA DIRECTIVA UDP

PRESIDENTE: RAMÓN MUNERA
VICEPRESIDENTE Y TESORERO:
FERNANDO GARCÍA
SECRETARIO GENERAL: SEBASTIÁN DEL VALLE

VOCALES

JUAN DEL DUJO
MIGUEL ÁNGEL MAGÁN
FERNANDO MARTÍNEZ
MARUJA JIMÉNEZ
ANA MARÍA VERA
LEONOR ELBAL
CONSUELO CERDÁN
LAURA ISABEL MARTÍNEZ
TERESA MATÍAS
MARÍA TERESA MARTÍNEZ
AURELIO GARRIDO
PAQUITA LÓPEZ
ESPERANZA BERNAL
VICENTE FUENTES
JOSÉ GIMÉNEZ
HERMENEGILDO JÁVEGA

ASOC. PROVINCIAL ALBACETE
PRESIDENTE: JOSÉ ESCOBAR

ASOC. PROVINCIAL CIUDAD REAL
PRESIDENTE: JOSÉ ALCOLEA

ASOC. PROVINCIAL CUENCA
PRESIDENTE: HELIODORO PÉREZ

ASOC. PROVINCIAL GUADALAJARA
PRESIDENTE: MARIANO BORDA

ASOC. PROVINCIAL TOLEDO
PRESIDENTE: ANTONIO GONZÁLEZ

ASOC. PROVINCIAL TALAVERA DE LA R.
PRESIDENTE: CARLOS RAGA

Federación Territorial UDP de CLM: C/ Mayor, 25,
entrpl. izq. 02001 Albacete. Telf: 967 52 11 94
web: www.udpfclm.org.
e-mail: federacion.clm@mayoresudp.org



Síguenos en Facebook: www.facebook.com/mayoresudpcastillalamancha

Edita:

Federación Territorial de CLM-UDP

Consejo Editorial:

Presidencia Federación Territorial de CLM-UDP

Coordinación:

Miguel Ángel Magán Moreno

Colaboradores:

Equipo de Geriatría del Hospital de Albacete

José Fco. Roldán Pastor

Antonio Sánchez López

José Luís Olmo Díaz

Rodolfo López Quílez

M^a Rosa Castillo

Ernesto García Sánchez

Maquetación:

Almudena del Dujo Vera

Depósito Legal: AB-199-2004: La revista no se hace responsable de las opiniones y manifestaciones que sostienen sus autores, sean o no firmados.

Imprenta Gráficas Albacete

Desde estas páginas os animamos a participar en la revista, con vuestras actividades o vuestras historias, vivencias, escritos y relatos.

Podéis enviarlas a:

C/ Muelle, 7
entrepantalla izq.
02001 Albacete

También por e-mail:

magan.fclm@mayoresudp.org
adeldujo@mayoresudp.org

Editorial

Voluntariado UDP



En este año 2020 se conmemora el 25 aniversario del Programa de Voluntariado Social UDP, que se lleva realizando en Castilla La Mancha desde que un grupo de personas se unieron en el mes de mayo del año 1995, sensibilizadas con las necesidades de las personas mayores, y motivadas para reducir la lacra social que padecen un gran número de estas: LA SOLEDAD NO DESEADA. Quedando así conformado el primer Grupo de Voluntariado Social de la Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP, que sin duda, con su labor altruista, contribuyeron a la mejora de la calidad de vida de estas personas mayores.

Este programa de voluntariado, desde la fecha de su puesta en marcha, continúa con un importante objetivo: constituir y mantener una red de apoyo mutuo, entre personas voluntarias y usuarias de toda Castilla La Mancha. Red que complementa con calor humano, la labor realizada

por los profesionales de atención a las Personas Mayores.

Durante estos 25 años, UDP de Castilla La Mancha con la colaboración recibida de la Junta de Comunidades de la Región, junto a otras Administraciones Públicas, ha formado a más de 4.500 voluntarios y voluntarias, que posteriormente atendieron, dedicándoles más de 2.000.000 de horas, a más de 6.500 usuarios y usuarias en residencias, centros de día, y domicilios particulares, proporcionándoles de esta forma, una mejor calidad de vida, gracias a la compañía, trato humano, y el cariño que toda persona merece, viendo así respetada su dignidad, y revalorizando su propia vida, posibilitando de esta forma sentirse integrados en la sociedad.

Desde esta Junta Directiva, agradecemos el trabajo desinteresado realizado por todas las personas voluntarias participantes en este Pro-

grama de Voluntariado. Somos conscientes que su principal propósito es ayudar a los demás sin necesitar una razón concreta.

Por ello, desde UDP estamos orgullosos de que a lo largo de estos 25 años de Programa, la participación haya sido cada vez más activa, ya que el apoyo prestado está cambiando, y continuará cambiando durante muchos años más la vida de cada una de las personas mayores que han recibido, y recibirán, este servicio.

Las personas voluntarias participantes en este programa, nos demuestran con su labor, que las personas mayores estamos en una etapa de oportunidad y fuerza, y que por ello, en el momento en que vencemos la pandemia del Covid-19, y se creen las condiciones adecuadas para que el programa se retome, todas y todos juntos, volveremos a nuestro principal propósito: AYUDAR A LOS DEMÁS.

Memoria de un Voluntario

Nace esta historia con la sana intención de recordar, de uno de los voluntarios que crearon el voluntariado de mayores para mayores en colaboración con los Servicios Sociales de la localidad.

Nuestro personaje, como algunos niños de su época, empezó su historia voluntaria a los 8 años. Tuvo que ir a cuidar a su abuela, entonces no existía la ayuda a domicilio y los mayores estaban a temporadas con los hijos y nietos. En aquellos años, no disponían de agua corriente, ni desagües. Tenían que ir a por el agua para las ne-

cesidades de la casa. Todos nos acordamos de aquellas abuelas sin dientes, lo que les gustaba besar y estrujar a sus nietos.

Las familias tenían muchas carencias, por lo que a los 12 años ya estaba en contacto con el mundo del trabajo. Después de salir de la escuela, así como los periodos vacacionales, a trabajar, la familia lo necesitaba.

La economía no daba para cursar estudios, por lo que a sus 14 años ya estaba trabajando en un taller mecánico. El puesto de trabajo se encontraba a ocho kilómetros, los medios de

transporte de la época todos sabemos los que eran, la bicicleta, había que darle al pedal, era su gimnasia matinal.

Así se fue haciendo mayor, y con los 18 años cumplidos se plantea

cumplir el servicio militar voluntario. Por la mañana realizaba sus tareas militares y por la tarde trabajaba en el taller, no podía gravar ni hacer costoso a la familia este periodo, ya que no disponían de muchos recursos.

Cumplidas sus obligaciones con su Patria, a los 20 años se planteó dar un nuevo aire a su vida. ¿Porque no hacerse autónomo? Allí estaban su Compañero y El, decidieron abrir un Taller Mecánico, era lo que conocían, tuvieron buena suerte y trabajo, todo iba muy bien y en esta ocasión la vida les sonrió.

Ahora nuestro protagonista tenía que dar un paso más, y a sus 25 años se propone formar una familia. Se casa con una muchacha de 20 años, encantadora y mujer de su casa.

Pero este trabajo duro y diario pasó factura a su salud a los 43 años, dañándole la columna vertebral. Durante esta enfermedad le tenían que hacer todo como



a un bebé. Tuvo que traspasar el negocio y posteriormente venderlo. ¿Porque la vida le había negado seguir su ritmo? que situaciones tan duras, su vida se había roto, como si se sube la tierra y se baja el cielo y te aplasta.

Pero a veces, cuando una puerta se cierra, otra se abre, y así, a sus 46 años le operan de la columna vertebral de tres hernias lumbares.

Pero regresemos a la vida activa, un día cuando iba a rehabilitación ve un cartel en la puerta de un portal que decía, Federación Territorial de Castilla la Mancha UDP. Subió, y allí empezó una nueva andadura, primero como secretario en el año 1991, ocupando posteriormente otros cargos de responsabilidad.

Desarrollaban varios programas, en una de sus visitas rutinarias durante el año 1995, se dan cuenta que los mayores activos pueden aportar más a la sociedad y a los mayores en particular, así nació el Programa de Voluntariado Social de UDP.

Hoy esta Federación

UDP, trata de poner en práctica los buenos valores humanos y rechazar la envidia, la prepotencia, el egoísmo y todo aquello que llevamos dentro las personas y que no hacen felices a los demás, ni tampoco a nosotros mismos. Cuando empezaron con el voluntariado, fue



cuando se dieron cuenta, que era más importante para los usuarios que visitaban, hablar con las personas que tener la casa limpia.

Así en principio, ocho directivos de la Federación UDP decidieron acompañar a personas que recibían pocas o nulas visitas en residencias, en sus casas, o en los centros de día. Personas que habían perdido las ganas de vivir y tenían la peor enfermedad que se puede

tener: LA SOLEDAD.

Entre sus vivencias iniciales, nos refiere un caso: "Un día en la consulta del Médico, le hablaron de un matrimonio que estaban en la cama sin salir, y que no querían ver a nadie que no fuera su hija, le tiraban con lo primero que encontraban o tenían en la mano, ni querían cambiarse de ropa, ni que los asearan.

Fue a visitarlos con su esposa, que forma pareja de voluntariado, las visitas se realizan por parejas, y el primer día les mandaron donde todos podéis pensar.

Se consiguió convencerles, para recibir las visitas de la pareja de voluntarios todos los viernes. A las tres o cuatro visitas ya no les recibían en la cama, le pidieron a su hija que los duchara, aseara, y los cambiara de ropa. Habían conseguido mejorar su calidad de vida, y les volvió la ilusión y las ganas de vivir.

La hija decía: "parece increíble, llevaban dos años que no se reían. Reconozco que a partir de vuestras visitas están más contentos y felices".



La señora estaba operada de cáncer, desde hacía dos años, y el marido llevaba veinte años ciego. Antes de perder la vista en su vida profesional, trabajó de agrimensor, cuando se media en varas.

Un día llamó su hija diciéndoles que su madre había fallecido, ese día los dos voluntarios, durante la comida, lloraban emocionados, porque con que poco habían conseguido que fueran felices estas personas en el final de sus días.

Me comenta que así podría ir relatándome más historias y anécdotas: Un sacerdote en la confesión le decía a un usuario, "en el cielo vas a estar en la gloria" y Él contesta, "muy bien se estará en la gloria Padre, pero como en mi casa en ningún lado".

Porque para todos, el

mejor hotel del mundo es nuestra casa. Pero cuando ya no podemos estar en ella es necesario disponer de residencias o centros asistenciales donde recibir los cuidados que cada uno necesite.

Este año la Federación UDP celebra los 25 años de la creación del voluntariado de mayores para mayores (hoy llamado Programa Voluntariado Social de UDP) en colaboración con los servicios sociales de la localidad.

Siguen trabajando con el boca a boca para conseguir más voluntarios y con la difusión y promoción para crear y formar nuevos grupos en toda la región de Castilla La Mancha.

Cada vez hay más personas mayores solas, que necesitan compañía y acompañamiento, en domicilios, residencias y centros de día. Los mayores son solidarios por naturaleza y no dudan en estar en el voluntariado de la Federación UDP.

En estos 25 años transcurridos de voluntariado, se han formado en nuestros cursos más de 4.500 voluntarios, aten-

diendo a más de 6.500 usuarios, gracias a las subvenciones y colaboraciones recibidas de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha, a sus Diputaciones y Ayuntamientos.

Han conseguido, pese a la crisis, mantener a día de hoy 1.527 voluntarios activos en 90 grupos de la Región, que atienden a más de 1.800 personas. Desde que empezó el programa hasta hoy se han hecho más de dos millones de horas de acompañamiento.

Los voluntarios de la Federación UDP no buscan, ni medallas ni laureles. Sus objetivos son: las visitas del día a día a sus usuarios en residencias, viviendas de mayores o sus domicilios, para darles ilusión, cariño y ganas de vivir.

Antes de despedirse me dice, "damos mucho, pero recibimos más que damos, y en el futuro deseamos llegar a todos los rincones de Castilla La Mancha para que ninguna persona mayor se sienta sola ni abandonada".

Albacete a 12 de Mayo de 2020

Actividades de la Federación de CLM-UDP durante el Estado de Alarma

Debido a los momentos tan difíciles y convulsos que estamos viviendo en estos días, queremos manifestaros que a pesar de ellos, continuaremos, de forma conjunta con las administraciones, apoyando a todas las Personas Mayores, y realizando las actividades que nos vaya permitiendo la situación existente en cada fase de desescalada.

No obstante, debido a la alerta sanitaria decretada por el Gobierno de la Nación, y en cumplimiento de la norma establecida, sujetos al confinamiento al que todas las personas nos vemos obligadas a cumplir en aras a no sufrir o propiciar el contagio del COVID-19, la mayoría de los programas y servicios que veníamos realizando desde la Federación Territorial de CLM-UDP, nos hemos visto obligados a suspenderlos hasta que todo vuelva a la normalidad, tales como el servicio post-hospitalario (reiniciado en el mes de mayo), Talleres

“Creciendo contigo”, Podología, Jornadas de Envejecimiento Activo y de Promoción del Buen Trato a las Personas Mayores, etc.

No obstante, hay servicios que aunque en menor medida, en aquellos casos en que esto es posible, se siguen practicando, como es el Voluntariado Social, que al no poderlo llevar



a cabo con visitas presenciales en Residencias, Centros de Día y domicilios particulares, las personas voluntarias que forman parte de los grupos de Voluntariado Social de la Federación de CLM-UDP, desde el confinamiento en sus domicilios, y sin que ello suponga un riesgo para el colectivo, los están llevando a cabo cambiando el voluntariado presencial que se venía haciendo habitualmente, por un voluntariado

de acompañamiento telefónico.

Otro servicio que se sigue realizando con la gestión de UDP, es el de comidas a domicilio, con 80 servicios diarios en Albacete y 15 en Villarrobledo.

Como conclusión, ante esta difícil situación de pandemia provocada por el COVID -19, tenemos que estar más unidos que nunca, defendiendo nuestros derechos como personas mayores, y proponiendo y solicitando todos aquellos recursos que sean necesarios para mejorar nuestra calidad de vida.

Os pedimos que os cuidéis, para que en el momento en que la situación sanitaria sea mejor para todos nosotros, volvamos a reunirnos con más fuerza e ilusión que nunca, y entre todos continuemos creando nuevos y mejores caminos para todas las personas mayores de Castilla-La Mancha.

Informe sobre el desarrollo del Programa de Envejecimiento Activo y Saludable.

Talleres

Estamos orgullosos de ver como nuestro programa "Creciendo Contigo" sigue teniendo tan buena acogida, ya que vosotros, nuestros usuarios, nos seguís demandando estos talleres para ofrecer a los mayores de vuestras localidades un envejecimiento Activo y Saludable. Estos talleres se imparten en las localidades de las provincias

de Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo.

En este inusual año 2020, los talleres arrancaron como siempre, siendo repartidas todas las horas disponibles para los mismos, algunos de los talleres se iniciaron antes del estado de alarma de los cuales tenemos talleres acabados y otros que se han quedado

paralizados, estos que están a medio y el resto no iniciados se aplazan hasta que sea seguro continuar con los mismos.

Como sabéis los talleres se separan en tres grandes grupos que son:

Activa tu mente
Activa tu cuerpo
Educación para el desarrollo personal

CRECIENDO CONTIGO. TALLERES 2020				
	ALBACETE	CIUDAD REAL	CUENCA	TOLEDO
TERMINADO	7	0	5	4
SIN TERMINAR	15	0	6	19
APLAZADO	87	18	137	79
TOTAL	109	18	148	102
377				



Villalpardo

Informe sobre el desarrollo del Programa de Voluntariado Social UDP en CLM

Dentro de este programa, han sido diferentes actividades las realizadas hasta mediados de marzo en este año 2020.

Nuestros 1.527 voluntarios de toda la región, han prestado servicios de compañía y acompañamiento a más de 1.800 personas mayores dependientes, en domicilio y residencias, realizado en total más de 19.890 horas de voluntariado.

Como ejemplos de esta labor, han realizado:

- Compañía dentro del hogar y en instituciones a personas con su autonomía funcional merma.
- Acompañamiento en el exterior a personas con dificultades de movilidad.
- Gestión de trámites sencillos a personas institucionalizadas o que no pueden desplazarse fuera de su hogar.
- Motivación para la participación en actividades socio-culturales con el fin de integrar a los usuarios en el entorno cultural de la comu-

nidad.

- Acompañamientos médicos, siempre dentro de su localidad.

También se han realizado, aproximadamente unas 90 reuniones de coordinación y seguimiento de grupos de voluntariado.

En estas reuniones de una hora de duración aproximadamente, los coordinadores han supervisado el funcionamiento del grupo y han resuelto posibles dudas de los voluntarios acerca de su labor.

Reuniones del grupo de voluntarios en las que se han cumplido también otros objetivos como:

- Detección de necesidades del grupo.
- Facilitar la comunicación entre el grupo de voluntarios.
- Identificar y sensibilizar a posibles nuevos voluntarios y usuarios para que participasen en el programa de voluntariado.

Además, el coordinador ha tomado nota de las horas de voluntaria-

do realizadas por cada voluntario para enviarlas a las oficinas de la Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP.

Por otro lado, se ha continuado con los seguimientos a los grupos de voluntarios realizado por las técnicas del Programa y los directivos de la Federación.

Se han realizado diferentes visitas, como las efectuadas en las localidades de Aguas Nuevas y Caudete, a los grupos de voluntariado, donde se han llevado a cabo reuniones con coordinadores y voluntarios para informar sobre el desarrollo de su actividad y sobre los problemas encontrados en su función como grupo de voluntariado. También se ha informado en estas reuniones sobre aspectos de relevancia relacionados con el programa, por ejemplo:

- Revisando el estado de cumplimentación de las fichas de registros de usuarios, voluntarios y reuniones. En caso de

no estar cumplimentadas se han dado las pautas para hacerlo correctamente.

- Asesorando y evaluando el funcionamiento del grupo y sus posibles dificultades.

Por último, se ha enfatizado la creación y ampliación de los grupos de voluntarios impartiendo charlas de sensibilización de voluntariado.

Organizando actos informativos, como el realizado en la localidad de La Gineta, en los que se ha reunido a las personas mayores y asociados de aquellas asociaciones interesadas en el desarrollo del Programa de Voluntariado en su localidad u otro ámbito de actuación. Consiguiendo la formación de un nuevo grupo de voluntarios pendientes de Curso Básico, pospuesto debido al Estado de Alarma.

Sin embargo, y con objeto de contener la propagación del coronavirus en una población “especialmente vulnerable” como son las Personas Mayores y considerando que existe un riesgo para la salud pública si se continuase con las visitas de

voluntarios a usuarios dentro del Programa de Voluntariado Social, la Federación Territorial de Castilla La Mancha UDP, acordó, el día 13 de marzo, la suspensión temporal de la actividad “presencial” de las personas voluntarias, como medida preventiva por consejo de las autoridades sanitarias.

Por ello, hasta nueva indicación, desde esa fecha están en suspenso todas las visitas de voluntarios a sus usuarios tanto en residencias como en domicilio.

Estas visitas que requieren la presencia física de las personas voluntarias, se han reorientado a través de un apoyo técnico a todos los coordinadores de grupo. Es decir, todas aquellas actividades presenciales se han sustituido, por espacios virtuales, como llamadas de teléfono o videollamadas de voluntarios a sus usuarios.

Con estas llamadas semanales que cada voluntario realiza a su usuario o usuarios se pretenden conseguir dos objetivos. Por un lado que nuestro voluntario siga activo en su labor de ayuda a los de-

más y tenga una tarea semanal que le proporciona satisfacción. Por otro lado pretendemos que nuestros usuarios tengan la ilusión y esperanza de recibir esa llamada que les transmita no sólo compañía, sino también apoyo y comprensión.

Desde la Federación somos conscientes que cuando esta pandemia termine, habrá que apoyar con diferentes medidas y actividades el Programa de Voluntariado Social, para fortalecer esta red de apoyo que durante 25 años lleva tejiéndose en Castilla La Mancha. Sabemos que no están siendo tiempos fáciles a nivel individual y grupal, pero también somos conocedores de la importancia de la solidaridad y la fortaleza de las grandes personas que participan en este Programa de Voluntariado Social UDP.

A través de este medio os enviamos todo el reconocimiento y respeto por la gran labor que realizáis. Nos vemos en cuanto todo esto termine y recordad que debemos estar...

**#MÁS UNIDOS
QUE NUNCA**

Informe sobre el desarrollo de los Servicios de Comidas a Domicilio para Mayores y Atención Posthospitalaria en Albacete y Villarrobledo

Ambos servicios se están desarrollando y ejecutando desde el 1 de Febrero de 2020 con total normalidad, incluso, ante la actual situación del CO-

VID-19 y la posterior declaración del estado de alarma, ha aumentado el número de solicitudes de personas mayores que demandan el pro-

grama de comidas a domicilio ante el riesgo que supone salir a la calle para realizar una gestión tan sencilla como es hacer la compra.

Comidas a domicilio

LOCALIDAD	Nº DE PERSONAS ATENDIDAS AL DÍA	Nº DE COMIDAS POR MESES	Nº DE COMIDAS TOTAL
Albacete	78 personas al día	febrero: 1.283	4.099 comidas
		marzo: 1.433	
		abril: 1.383	
Villarrobledo	14 personas al día	febrero: 228	800 comidas
		marzo: 266	
		abril: 306	

Atención Posthospitalaria

LOCALIDAD	Nº DE PERSONAS ATENDIDAS	Nº DE HORAS PRESTADAS POR MESES	
Albacete	6	febrero	34 horas
		marzo	46 horas
Total horas			80 horas

Adaptaciones que se han tenido que realizar temporalmente

Como consecuencia de la imposibilidad de poder seguir prestando temporalmente el servicio de Atención posthospitalaria en Albacete capital, al no poder conseguir material básico de protección para las auxiliares, se optó por destinar parte del dinero destinado a esta actividad, a prestar comidas a domicilio a las personas mayores de Albacete

y Villarrobledo durante los días festivos de Semana Santa (pues en circunstancias normales las comidas no se prestan ni fines de semana ni festivos) y la festividad del 1 de mayo para no dejar de prestar este servicio tan indispensable y necesario actualmente para nuestros mayores.

A lo largo de este mes de mayo, al estar entrando material de protección a la empresa encargada de la prestación del Servicio PostHospitalario, este

servicio, según nos vayan derivado casos por parte de los servicios sociales hospitalarios de personas que están siendo dadas de alta, ira retomando la normalidad.

Con fecha 19 de mayo se reanudan los casos del servicio Posthospitalario para aseo personal, atención personal y movilización de las personas mayores dependientes que son dadas de alta en el hospital y para asesoramiento profesional a las familias.



Informe sobre el desarrollo del Programa de Podología Itinerante

Este Programa pretende facilitar los cuidados de podología, mediante profesionales cualificados, a todas las Personas Mayores de las zonas rurales que lo re-

quieran y que no puedan acceder al mismo por no existir en su localidad.

Los servicios de podología se llevan a cabo

en los municipios del medio rural de las provincias de Albacete, Cuenca y Toledo. Hasta la fecha hemos atendido aproximadamente 350 localidades.

Los servicios de podología realizados en el primer trimestre del año 2020

PROVINCIA	ENERO	FEBRERO	MARZO	TOTAL
ALBACETE	1.034	1.080	422	2.536
CUENCA	1.418	1.293	654	3.365
TOLEDO	1.851	1.510	851	4.212
TOTAL	4.303	3.883	1.927	10.113

El servicio de podología se presta en centros de salud y consultorios médicos de cada localidad, en cada visita del podólogo se atiende entre 10 y 20 personas, todas ellas pensionistas y jubilados.

Por motivos de la crisis sanitaria COVID -19 se suspendió el servicio de podología en la segunda semana del mes de marzo, por lo que los datos aportados, corresponden a la prestación de la aten-

ción podológica desde principios del mes de enero, hasta el 13 de marzo de este mismo año, debido a que el Gobierno decretó el Estado de Alarma en España.

CORONAVIRUS COVID 19 Y VOLUNTARIOS

Sebastián del Valle

Desde el inicio del Coronavirus 19 a causa de esta trágica Pandemia, los voluntarios de la Federación Territorial de CLM-UDP en Albacete seguimos ejerciendo nuestra labor según las recomendaciones de la Autoridades Sanitarias, siempre con la prevención de evitar cualquier contagio y siguiendo las normas establecidas.

Nuestras relaciones de voluntario a usuario, las mantenemos a través del teléfono, guardando las distancias, DIOS quiera que esta tragedia mortal, cese cuanto antes, y pronto volvamos a la normalidad.

Quisiera destacar una palabra tan sencilla, con mayúsculas, VOLUNTARIO.

Cuyos significados dicen mucho, tiene tanto sentido por sus contenidos.

Voluntario, es solidaridad hacia el prójimo, es la mejor vitamina contra la soledad, es llenar el vacío que acumulan

los pobres desamparados, es combatir la tristeza, es la compañía que hace de la tristeza, alegría.

Es compartir nuestro tiempo, sin obligaciones algunas, sin deberes. Ser voluntario es un gesto de amor hacia los demás.



En la Federación UDP, sí tenemos un compromiso libre, acordando entre voluntario y usuario, la hora adecuada para las visitas, de acuerdo mutuo entre ambos.

A cambio recibimos de ellos, más que damos, esta es nuestra recompensa, el mejor premio, el agradecimiento, cuya satisfacción es de un valor sentimental,

que se manifiesta a través del corazón.

Simplemente, la palabra (gracias) es un don de la caridad, es la mejor respuesta que recibimos, es la cosecha de lo que sembramos.

Muchas veces hallamos la felicidad en las pequeñas cosas, cada persona tiene sus cosas, sus hechos, sus penas, sus alegrías.

Y escuchándoles, aprendemos mucho de nuestros mayores, aunque no tengan estudios, muchos de ellos no tuvieron escuela, pasando sus infancias trabajando desde corta edad.

Sin embargo, se han llenado de la sabiduría, en la escuela de la vida, que gustosamente nos transmiten al voluntariado, ellos son un libro abierto y son dignos de ser escuchados. Pues, ¡no hay día que me acueste, sin haber aprendido algo nuevo! Ellos sin estudios, son maestros de la vida.

Voluntariado de UDP en el “Estado de Alarma” en Cuenca

La Federación Territorial de CLM-UDP, a pesar de las restricciones del Estado de Alarma en el que se encuentra sumido el país por la pandemia del covid-19, mantiene activo el Programa de Voluntariado Social de UDP en toda la región, y en aplicación de la norma establecida, ha modificado la forma de reali-

zarlo, pasando de un voluntariado presencial, a otro efectuado a través de acompañamiento telefónico.

En cumplimiento de este Programa de Voluntariado Social de UDP, en la Asociación Provincial de Jubilados y Pensionistas San Julián de Cuenca UDP, se está atendiendo

telefónicamente a un centenar de mayores.

Para informar de estas actividades, hace días se realizó una entrevista al vicepresidente de esta Asociación Provincial, Justo Mora, por el medio de comunicación “Las Noticias de Cuenca”, que facilitamos a continuación:

Los Voluntarios de UDP siguen en la brecha pese a la COVID-19

La pandemia de la COVID-19 lleva paralizando durante semanas a más de media España con el obligado confinamiento de la población en las casas y el cierre temporal de algunos negocios considerados no esenciales. Cerca de dos meses en los que,

sin embargo, los voluntarios y voluntarias de la Asociación Provincial de Jubilados y Pensionistas San Julián-UDP en Cuenca no han parado ni un instante y han continuado con su labor de acompañamiento a mayores, aunque, eso sí, de una manera muy dis-

tinta.

Obligados por las restricciones del Estado de Alarma, no han podido visitar en sus casas a los mayores que suelen acompañar a lo largo del año, pero, por supuesto, no los han olvidado y han querido seguir estando con ellos en la distancia, con el teléfono como aliado.

Justo Mora, vicepresidente de esta Asociación de Jubilados y Pensionistas, no tiene nada más que palabras de “reconocimiento y agradecimiento” a estos cuatrocientos asociados, que conforman el Programa de Voluntariado Social de UDP en Cuenca, por “no haber



Gloria Jara Martínez es coordinadora del Programa de Voluntariado Social de UDP Cuenca

dudado ni un instante en seguir acompañando a otros mayores de la provincia, ahora desde casa y por teléfono, en estos tiempos de pandemia y muerte”.

UNA LABOR MUY NECESARIA

Para Mora, la labor de estos mayores ha cobrado mayor importancia, si cabe, en este periodo de confinamiento. Y es que no hay que olvidar, según recuerda, que el Programa de Voluntariado Social está especialmente dirigido a aquellas personas mayores en situación de dependencia, que se encuentran solos y necesitan de un “amigo” que le ofrezca parte de su tiempo, su compañía, en definitiva, sentirse queridos”; algo, a su juicio, más patente y necesario en tiempos de cuarentena, donde la soledad se magnifica en los hogares de estos mayores.

Soledad que, según recalca, los voluntarios intentan mitigar de alguna manera con esa llamada diaria por teléfono preguntándole cómo está, charlando de sus temas y, en consecuencia, ayudándole a superar ese día a día, ahora más duro al no tener oportunidad alguna de compartir su tiempo con alguien.

Pero la entrega de estos



Herminio Berenguer es coordinador del Programa de Voluntariado Social de UDP Cuenca

voluntarios, bajo la coordinación de Gloria Jara Martínez, no se limita a estos contactos telefónicos, sino que va más allá y, a pesar de pertenecer al principal grupo de riesgo de esta pandemia, no dudan, en caso de ser necesario, en hacer otro tipo de gestiones para el usuario, como por ejemplo ir a por medicamentos a la farmacia o, incluso, hacerles la compra. “El caso es que no se quede desatendido”, afirma.

Y es que, en opinión del vicepresidente, estos voluntarios son muy conscientes de lo difícil que tiene que estar siendo para estos mayores pasar el confinamiento y creen que hay que hacer todo lo posible para ayudarles, porque la soledad es muy mala consejera y, por supuesto, nada aconsejable.

Eso sí, las limitaciones marcadas por el Estado de Alarma han impedi-

do a estos voluntarios seguir atendiendo a los más de trescientos mayores de toda la provincia incluidos en este programa, entre otros motivos, porque la gran mayoría se encuentran en residencias o centros sanitarios. Eso sí, en torno a un centenar de beneficiarios, que residen en sus domicilios particulares, sí están recibiendo esta atención telefónica que, sin lugar a dudas, se ha convertido en todo un alivio dentro de esa monotonía diaria entre las cuatro paredes de su casa.

No es de extrañar, por lo tanto, que Mora asegure que todos, voluntarios y beneficiarios, estén deseando que esta pesadilla termine cuanto antes y la normalidad regrese a sus vidas, pudiendo compartir una vez más esos paseos, actos sociales y, en definitiva, esos momentos de compañía mutua que tanto ayudan y reconfortan.

Cuando un amigo se va

Por José Francisco Roldán Pastor

No es complicado entender por qué en estas fechas, sin demasiado esfuerzo, se acomoda en el pensamiento una canción de las consideradas icónicas –para el público de Chile una de las mejores canciones del siglo XX-, del cantautor de origen argentino, Alberto Cortez. Un joven compositor que inició su andadura discográfica en España en los primeros años 60 con canciones ligeras. Seguro que muchos recordarán la que se titulaba *Me lo dijo Pérez*.

En poco tiempo, una vez acomodado en su nueva casa, comenzó a mostrar su ingente capacidad para crear melodías profundas y eternas, que interpretó hasta su muerte en Madrid, hace un año. Miles de personas escucharon y cantaron *Cuando un amigo se va*; que compuso cuando murió su padre, que consideró el mejor amigo.

De alguna manera, entre una y otra canción, pareciera que existe una distancia enorme, pero supone un suspiro; como sucede cuando perdemos a gente que apreciamos.



Cincuenta días nefastos han dado mucho de sí. Un largo y desgraciado ritual de tremendas y desagradables noticias por culpa de esta pandemia asesina

provocando estragos. El pasado 3 de marzo estábamos jugando a los chinos después de la comida. Sin esperarlo, unas semanas más tarde nos dejaron dos espacios vacíos. Avellino, pertrechado de cuadrícula al efecto, era el encargado de anotar las victorias parciales y dar fe de los afectados por una factura, que podía ser repetida. Antonio, con esa seriedad sólo aparente, gustaba de pedir blanca, aunque resultara imposible. Pipas, gominolas y esa variedad de bebidas que nos distingue remataban el primer martes de cada mes.

Más tarde, terribles campanadas macabras, dos estruendos separados, nos anunciaron sus pérdidas. Algunos, compungidos y estupefactos, recordamos a Alberto Cortez. No tenemos claro cuándo ha de ser la siguiente comida, pero notaremos ese espacio

vacío que no lo podrá llenar la llegada de otro amigo.

También nos tiene en vilo la situación de más amigos pendiendo de un respirador y aferrándose a una vida debilitada, sorteando la soledad y esa zozobra de quienes, expectantes, temen perderlos de un telefonazo. Pero sus espacios siguen ocupados. No deseamos otra cosa que verlos sentados a nuestro lado, como siempre, charlando, comiendo y riendo. Sin hacer caso de las cifras oficiales, viciadas de media verdad, porque hay cuentas confusas, gran cantidad de nuestros mayores han dejado muchos y grandes espacios vacíos. Un buen número perdidos en la más discreta soledad.

En la residencia, no mucho tiempo atrás, escuchaban a otros amigos de corazón extenso interpretándoles canciones de siempre, probablemente, *Me lo dijo Pérez*, o *El Sucu-Sucu*, los primeros éxitos del genial compositor. En sus sillas de ruedas, con los ojos encendidos o encharcados, recordando vivencias que les hacía ser felices. Y

como ellos, otros muchos han ido ocupando sitio *En un rincón del alma*, como también imaginó el autor. La muerte ha sido interpretada con mil canciones, sin embargo, le modo cómo se ha perdido a tantos seres queridos, ausentes antes de la nada, no facilita encontrar banda sonora.

Alberto Cortez cantaba *El abuelo*: melodía entrañable que dedicó al suyo, un emigrante gallego. Muchos nietos, en esta primavera siniestra, hubieran deseado poder estar junto a sus abuelos, como los hijos, apartados por ese virus criminal. Se tuvieron que enterar a distancia, cuando la parca decidió sorprenderlos. Ni tan siquiera una reunión familiar, el velatorio, que tanto reconforta, donde acuden propios y cercanos para mostrar afecto por medio de abrazos, que ahora están vetados. Nadie les pudo coger de la mano, besarles la frente o llorar a su lado.

Buscando en el baúl de mis recuerdos, he encontrado la imagen de mi abuelo Pepe, acostado en aquella raquítica habitación que compartíamos. Poco

después de cumplir, yo, tres años, dejó de existir en el hospital de Murcia, como me contó mi madre cuando volvió a casa. Relaciono a mi abuelo con pegatinas de jugadores del Zaragoza. No conocí a mis dos abuelas. Tuve más relación con mi abuelo Fermín, del que guardo muchas anécdotas; murió en su cama, sin esperarlo. De algún modo, fue mi amigo, también. Y por eso, rebobino mi tiempo para comprender la amargura masticada en tantas otras biografías ajenas.

No queremos saber lo que dijo Pérez, como otros muchos fatuos personajes rellenos de miseria. Entristecidos, no deseamos más que recordarlos susurrando este himno eterno: Cuando un amigo se va.



Volver a caminar después del Confinamiento

Por Antonio Sánchez López. Podólogo

Parece ser que poco a poco vamos volviendo a la "nueva normalidad". Por ello, empezamos a realizar actividades que no podíamos hacer al estar en casa, como puede ser salir a dar paseos, caminar en definitiva. Algo necesario para las personas mayores, debido a los múltiples beneficios que les aporta.

En este artículo, pretendo dar unos consejos básicos a la hora de iniciar el ejercicio, después de un largo tiempo de inactividad, centrándome en la elección del calzado adecuado y de algunas pautas a seguir para mantener nuestros pies en forma.

Lo primero que debe-

mos tener en cuenta es la adopción y refuerzo de medidas higiénicas, y el pensamiento de que lo más útil en estos días es la prevención y el sentido común.

El pie geriátrico, presenta unas características especiales y por tanto, especiales deben ser los cuidados que le prestemos.

ELECCIÓN DE CALZADO

⇒ Debemos elegir el calzado pensando en la comodidad y no tanto en la estética. Hay que tener en cuenta la superficie por la que se va a caminar y adecuarlo a ella.

⇒ Es importante que el calzado y los calcetines sean transpirables (algodón).

⇒ Si vamos a comprar unos zapatos nuevos, mejor a última hora de la tarde que es cuando más hinchados pueden estar los pies.

⇒ Deben ser ligeros y flexibles, con una sue-

la gruesa y con dibujos para no resbalar.

⇒ Evitar tacón de más de 2 cms. La puntera debe ser un poco elevada para evitar tropezones.

⇒ Mejor calzado ajustable por cordones o velcro con el fin de adaptar lo máximo a nuestro pie. Hay que pensar en el confort térmico adaptando el zapato a la temperatura.

⇒ Con el zapato puesto, debemos poder mover los dedos sin notar presión.

⇒ El principal propósito de los zapatos es proteger los pies y prevenir lesiones, para lo que deben ajustarse bien. Por ello, deben adaptarse a la forma de los mismos y no intentar adaptar el pie al calzado.

⇒ Es importante cambiarlos cuando estén deformados por el uso o deteriorados.





VOLVER A CAMINAR

↪ Uso de mascarilla. Hay que intentar poner las máximas barreras al virus, tanto para no contagiar, como para no ser contagiados.

↪ Mantener una distancia de seguridad con otras personas, recomendable 2 metros.

↪ En las localidades de más de 5.000 habitantes, respetar al máximo los horarios.

PASEOS: De 06:00 a 10:00 y de 20:00 a 23:00 horas.

+ 70 AÑOS Y PERSONAS DEPENDIENTES CON CUIDADOR: De 10:00 a 12:00 y de 19:00 a 20:00 horas.

↪ En localidades menores de 5.000 habitantes no hay horarios establecidos, pero si hay que aplicar el sentido común y no exponer-

nos más de lo necesario.

↪ Empezar la actividad física de manera progresiva. Los primeros días caminando menos y más despacio y poco a poco ir incrementando distancias según nos encontremos. No podemos retomar al mismo ritmo que teníamos anteriormente. Ya lo alcanzaremos.

↪ Detenerse en el caso de notar algún tipo de molestia. No forzar, ya habrá tiempo.

↪ No estaría de más, realizar estiramientos antes y después de la actividad física.

↪ También es conveniente al principio, intercalar días de actividad con otros de descanso.

↪ Revisar el estado del calzado antes de salir a caminar.

↪ Una vez en casa, quitarnos el calzado y dejarlo en la entrada. No andar con él puesto por la casa. Conviene desinfectar las suelas con una solución desinfectante.

↪ Lavarse las manos a conciencia y conviene ducharse tras cada salida.

En definitiva, aplicar el sentido común a nuestras actividades mientras dure esta situación, elegir un calzado adecuado a nuestra actividad y época del año, no forzar nuestro cuerpo, ya que necesita un periodo de adaptación y comenzar a disfrutar de las buenas cosas que poco a poco iréis retomando.

¡¡Mucha salud a todos!!



Estar solo, Sentirse solo. (1ª parte)

Por Rodolfo López Quílez. Psicólogo

¿Qué es la soledad?

En principio, la soledad es una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros, o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales, o para lograr intimidad emocional.

La experiencia de soledad es la sensación de no tener el afecto necesario deseado, lo cual produce sufrimiento, desolación, insatisfacción, angustia, etc., si bien se puede distinguir entre aislamiento y desolación, es decir, entre la situación de encontrarse sin compañía y la conciencia de deseo de la misma.

No es lo mismo estar solo que sentirse solo. Estar solo no es siempre un problema. Todos pasamos tiempo solos y nos viene bien

para conseguir ciertos objetivos. A veces deseamos estar solos porque ciertas cosas no pueden hacerse si no es así. Evidentemente, la soledad deseada y conseguida no constituye un problema para las personas, incluidas las personas mayores.

Sentirse solo es algo más complejo y paradójico, ya que puede ocurrir incluso que lo experimentemos estando en compañía. En este sentido, la soledad es una experiencia subjetiva que se produce cuando no estamos satisfechos o cuando nuestras relaciones no son suficientes o no son como esperaríamos que fueran.

Por eso se habla de soledad objetiva y soledad subjetiva. La primera hace referencia a la falta de compañía, donde están las personas mayores que residen en sus domicilios y que no siempre implica

una vivencia desagradable sino que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora, aunque la mayoría de estas personas se han visto obligadas a ello. La soledad subjetiva, por otra parte, la padecen las personas que se sienten solas. Es un sentimiento doloroso y temido por una buena parte de las personas mayores. Nunca es una situación buscada.

La soledad en los mayores

La soledad de los mayores es una de esas situaciones de vulnerabilidad y marginación, y posible exclusión, que viven un numeroso grupo de personas que difícilmente elevarán el grito y exigirán la satisfacción de sus necesidades debido a la fragilidad en que se encuentran. Los mayores que se sienten solos no provocan una crisis social significativa

como podrían provocarla otros grupos porque no tienen ni siquiera las suficientes fuerzas como para exigir sus derechos.

La soledad en los mayores es una realidad que viene favorecida por diferentes factores o causas. Sin duda, la primera causa es el hecho de la retirada del ámbito laboral, del que uno se nutre manteniendo numerosas relaciones sociales. El fin de la vida laboral que constituye también el origen de las principales relaciones sociales, supone un sentimiento de desvalorización y de dependencia. La experiencia de autonomía e interdependencia vivida en relación al trabajo y a sus frutos da paso a una experiencia de dependencia que no es un estado desvalorizado, sino una función que varía a lo largo de nuestra vida y da lugar a reajustes en la vida de cada individuo.

A que los mayores sufran soledad contribuyen también una serie de prejuicios sobre la vejez; no tener vida productiva, no tener experiencias ni necesidades sexuales, ser inútil, trasnochado y de-

pendiente. También la soledad constituye un posible prejuicio: todos los ancianos se sienten solos y están aislados. Sin embargo, si es cierto que el anciano suele ser más lento en los procesos de adaptación, también es cierto que la experiencia, la capacidad de relativizar las cosas, el saber juzgar objetivamente, la sabiduría procedente de la experiencia, etc., podrían permitir a las personas mayores mantener un rol social adecuado a sus necesidades.

La experiencia de la soledad en los mayores

El sentimiento de soledad como experiencia de displacer, incómoda, suele surgir cuando

no se realizan actividades placenteras que eviten la aparición de pensamientos negativos. Las personas que se sienten solas suelen insistir más en la falta de compañía por la pérdida de seres queridos o por no tener a nadie a quien acudir.

La soledad no se experimenta de igual manera en todos los momentos. Son los momentos de la noche y la enfermedad los que con mayor intensidad hacen experimentar la soledad. En este sentido, también se puede hablar de aislamiento emocional y aislamiento social.

Como experiencia subjetiva, la soledad tiene también su propio umbral en función, entre





otras cosas, del tipo de personalidad, de los valores culturales interiorizados, y sería el nivel mínimo de contacto social que una persona necesita para evitar la experiencia subjetiva de soledad.

Otra característica de la experiencia de la soledad en los mayores viene dada por la pobreza de las relaciones familiares, especialmente con los hijos. La escasez de relación percibida por los ancianos con los hijos, tanto en cantidad como sobre todo en intensidad y calidad de afecto representa un importante motivo de frustración. Cuando esto se produce, el sentimiento de soledad se eleva en gran medida, ya que probablemente no exista aspecto más negativo para el bienestar emocional de las personas que unas ma-

las relaciones con la familia, no sintiendo la correspondencia de lo que años atrás ellos hicieron por sus hijos.

¿Por qué hay tanta soledad en nuestra avanzada sociedad de bienestar?

Es indudable que la familia ha sido hasta nuestros días el gran antídoto contra la soledad. La fortísima caída de natalidad de los países occidentales así como la desintegración de la estructura familiar está teniendo un alto coste e impacto social.

Según la Encuesta Continua de Hogares del Instituto Nacional de Estadística (INE) en 2017, más de 1.960.900 personas mayores viven solas en España. De entre ellas el 28,1% son hombres y el 71,9% mujeres. El aumento de

la esperanza de vida, el envejecimiento de la población, los cambios en la estructura social y en los modelos de familia, hacen pensar que estas cifras tenderán a aumentar progresivamente. Nuestras sociedades tienden a hallarse cada vez más envejecidas, y cada vez existen menos cuidadores y familiares jóvenes para atender, acompañar y apoyar a esta elevada cifra de personas mayores.

Las mujeres suelen tener carreras profesionales más irregulares, ingresos inferiores, y en muchos casos abandonan su profesión para cuidar de hijos pequeños o familiares enfermos o dependientes, lo que supone una inferior cotización y, a la larga, pensiones inferiores. Esto puede llevarlas a vivir en viviendas inadecuadas o tener una dieta menos nutritiva. Las mujeres mayores suelen sufrir más pobreza, más situaciones de dependencia y más riesgo de malos tratos y violencia, negligencia o abandono. Las mujeres presentan niveles más elevados de soledad, sobre todo en el grupo de personas de 85 o más años.

AGRADECIMIENTOS

En nombre de la Federación Territorial de CLM-UDP, transmitimos nuestro reconocimiento y gratitud hacia todo el colectivo del sistema de salud, por su incansable labor de lucha diaria contra el coronavirus, ya que su papel ha sido clave en esta tarea, por los cuidados a los pacientes, por sus trabajos en los Centros de Salud, y su valeroso esfuerzo para salvar vidas, poniendo incluso en grave riesgo la suya propia.

Nuestro reconocimiento también, al esfuerzo y trabajo de los profesionales de los centros resi-

denciales, y a los voluntarios y voluntarias de la Federación Territorial de CLM-UDP, que buscan mejorar la calidad de vida, y contribuir a afrontar las consecuencias de la soledad de las personas mayores mediante la creación de lazos afectivos, ofreciéndoles apoyo, ayuda emocional, compañía y amistad a través de llamadas telefónicas, al no poder realizar visitas en presencia en estos momentos, debido al estado de alarma.

También mandamos nuestros más sinceros agradecimientos a la gran mayoría de los

ciudadanos, que están manteniendo un comportamiento ejemplar en estos difíciles momentos, sin olvidar a todas las demás personas, entidades y organismos que están posibilitando que vayamos superando esta crisis de salud que tanto dolor está causando.

Por último, enviamos un mensaje de ánimo para todos aquellos que siguen hospitalizados, con el deseo de su pronta y total recuperación, y trasladamos nuestro más profundo pésame a los familiares y amigos de los fallecidos.



#ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS



Lo paramos si no te confías.

Lo paramos si te quedas en casa.

Lo paramos si te mentalizas de que no va ha ser fácil.

Lo paramos cada vez que te lavas las manos.

Lo paramos si ayudas y haces caso a nuestros profesionales.

Lo paramos cuando confías en que vamos a salir de esto.

En la actual situación de crisis sanitaria propiciada por la pandemia del COVID-19, y tratándose de que pertenecemos a un sector, el de las personas mayores, altamente expuesto a las consecuencias devastadoras de este virus, desde la Federación Territorial de CLM-UDP, recomendamos muy encarecidamente, seguir todas las directrices que se efectúen, tanto por el Gobierno de la Nación, como por el Gobierno de CLM, recordando que aunque afortunadamente en estos momentos la pandemia del coronavirus parece estar controlada, el virus sigue presente, no se ha erradicado, por lo que la contención de los contagios y la reducción de la presión en los centros sanitarios, depende en gran medida del comportamiento y la responsabilidad de cada uno de nosotros, por lo que debemos cumplir la norma establecida en cualquiera de las fases de desescalada en la

que nos encontremos, y por ello os pedimos PRUDENCIA, evitando triunfalismos, siendo conscientes de que llegar aquí ha costado un gran sacrificio y sufrimiento de mucha gente, y ahora que se van aumentando las actividades permitidas para que la sociedad poco a poco pueda volver a desarrollarse con normalidad, no podemos permitirnos dar ni un paso atrás, por lo que tenemos que ser muy responsables y seguir las directrices recomendadas por las autoridades sanitarias competentes, especialmente en lo relativo a la higiene de lavado de manos con jabón o solución con alcohol, mantener una distancia de seguridad de, al menos, dos metros, y en el caso de que esto no fuese posible, utilizar mascarillas homologadas, recordando que la mejor mascarilla es mantener los dos metros de distancia recomendada.

También debemos tener

mucho cuidado con la difusión de bulos y falsas noticias que nos puedan llegar a través de las redes sociales y whatsapp. Si no estamos seguro de que la noticia es verídica, no debemos compartirla, ya que hay veces en las que la desinformación, sobre todo aquella que circula en momentos de crisis o que trata temas sensibles, pone en serio riesgo la integridad de sus víctimas, pudiendo generar estados de ansiedad, y otros problemas psicológicos sobre personas que lo están pasando verdaderamente mal durante el confinamiento.

Debido a que la información facilitada por los organismos competentes sobre la pandemia del COVID-19, es dinámica, y por tanto sujeta a continua revisión, seguramente algunas de las informaciones facilitadas en esta revista sobre este tema, han quedado desfasadas en el momento de su lectura.

Quédate en casa, ¡y cuídate!

Recomendaciones para personas mayores



Las personas mayores son más vulnerables frente al nuevo coronavirus que el resto de la población. Por eso, para proteger tu salud y la de toda la ciudadanía:



Reduce tus salidas y sigue las medidas de distanciamiento social.

Cuando salgas trata de evitar las horas y lugares de mayor afluencia, dentro de las franjas horarias estipuladas

Mantén las medidas de prevención



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Utiliza mascarilla médica/quirúrgica al salir a la calle o estar en contacto con otras personas



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso

Mantente conectado con tu entorno social



Habla todos los días con alguien: no solo por sentirte acompañado, tu experiencia de vida puede ayudar a muchas personas más jóvenes a sobrellevar esta situación.



Infórmate pero hazlo de fuentes oficiales (institucionales) y elige momentos determinados del día para ello. Aprovecha el resto del tiempo para realizar otras actividades.



Informa de tu estado de salud a familiares y/o amigos. Si te encuentras mal avísalos o contacta con tu centro de salud. Y si tienes sensación de gravedad llama al 112.



En esta situación es normal estar preocupado y sentir ansiedad o miedo. Puedes contar con los servicios de apoyo de tu Comunidad Autónoma o informarte sobre iniciativas comunitarias en tu barrio.

Cuídate y lleva una vida lo más saludable posible



Cuida tu higiene y mantén tus rutinas y horarios



✓ Sigue una alimentación equilibrada y variada



✓ Opta preferiblemente por alimentos no procesados



✓ Bebe agua



X Intenta evitar alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas o sal.



X No fumes, y si lo haces, que sea en la ventana o balcón.



X No consumas alcohol

Haz actividad física a diario e intenta no pasar más de dos horas seguidas sentado: puedes caminar mientras hablas por teléfono, realizar tareas domésticas, hacer estiramientos adaptados a tu situación personal o seguir algún vídeo sencillo como los disponibles en www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

Al moverte por la casa



Ten cuidado con los obstáculos o mascotas



Usa calzado que no resbale y ten cuidado con el suelo mojado



Mantén una iluminación adecuada

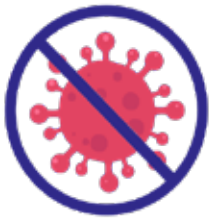
Más información sobre estilos de vida saludable en www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

5 mayo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
@sanidadgob








#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS





PREVENIR COVID-19

		
Limpia tus manos a menudo	Usa mascarilla y guantes	No te toques la cara
		
Limpia y desinfecta	Quedate en casa	Evita lugares abarrotados

			Manejar la mascarillas con las gomas, no desde el centro
			No dejar la nariz fuera
			Cubrir la barbilla

Cuando dos amigos se encuentran

Por Álvaro Escribano. Casasimarro (Cuenca)

En una ocasión, andando por la calle Mayor, dos amigos se encuentran, después del saludo uno dice al otro:

- **Él:** ¿Cómo van tus males?

- **Amigo:** No me quejo, mientras pueda visitar a los amigos porque, a nuestra edad, otros están peor.

- **Él:** Si es verdad, demos gracias a Dios.

- **Amigo:** Yo soy socio de U.D.P., no me cuesta nada visitar, de vez en cuando, a los amigos que no pueden salir de sus domicilios o residencias; paso un rato con ellos y les doy vida, a mí me llena el corazón.

Les doy lo que puedo, pero recibo más; nos dan amistad, cariño, un poco de comprensión; de eso se trata, de tener amabilidad y llenar los corazones, que falta tenemos en estos tiempos.



La edad nos da experiencia y sabiduría, que es de lo que tienen que aprender las nuevas generaciones.

Mis reflexiones sobre la Pandemia

Sebastián del Valle

Comentando sobre la Pandemia, a causa del famoso coronavirus, desgraciadamente extendido por casi todo el mundo, causando miles de muertos, sobre todo de nuestros mayores, es increíble la rapidez del contagio.

Hay quien comenta que nos encontramos ante la tercera guerra mundial, pues sin mover un solo dedo, nos están atacando por todas las partes y sin armamento alguno.

Los Gobiernos de la Naciones gastan millones de euros en armamentos, dicen que en caso de guerra para defendernos del enemigo.

Realmente, esta maldita Pandemia es muchísimo peor que una guerra, pues, en las guerras se ve al enemigo, cuando este ataca, pero, por desgracia nuestra, no vemos atacar al enemigo, y lo peor, el enemigo está entre nosotros, en la familia, en

el trabajo, en el hogar.

La verdad, nadie estamos libres, aunque tengamos los mejores refugios, aunque estemos protegidos por la Policía, por la Guardia Civil.

¡Ni hasta los más ricos! Todos estamos expues-

go, para detectarlo, solo pueda hacerse a través de un microscopio.

Según noticias de la O.M.S. prevén que la vacuna tardará unos meses en ser descubierta por nuestros científicos.

DIOS mío ¡Mientras tanto! ¿qué va suceder?, pues los contagios se están multiplicando por todo el mundo.

Los Hospitales no daban abasto, los pasillos y las salas de espera han estado llenas, a falta de camas, de mascarillas, de materiales sanitarios, de médicos, de enfermeros, auxiliares, DIOS mío, esto es increíble.

Desgraciadamente, los fallecidos se cuentan por miles, aunque los sanitarios se esfuercen, más todos los voluntarios, que no me cabe duda ninguna, se han sentido abatidos, impotentes por no poder salvar más vidas.

A los pocos días el Gobierno tomó medidas



tos al maldito contagio, desgraciadamente los más vulnerables son nuestros mayores con alguna patología, de corazón o de bronquios.

Yo me pregunto, ¿Cómo es posible que un insignificante virus, tan diminuto, pueda causar contagios mortales con la rapidez de un rayo?, y sin embar-



urgentes. Confinamiento para toda España, en Cuarentena todas las personas, hasta nueva orden. Ahora, todos los días en casa, para prevenir, así dicen que colaboramos para no contagiarnos los unos a los otros.

La verdad, todo esto es muy triste, encerrado en casa esperando buenas noticias, desgracia para todos, sobre todo para los más afectados. Esperando sin poder hacer nada por nadie, DIOS mío que impotencia de querer y no poder.

Pues quedándonos en casa colaboramos, además aportamos el mayor granito, las oraciones con amor y con fe, ¡no hay nada más que tenga tanta fuerza como las plegarias!, pues estas llegan hasta el Cielo. ¡Hasta los más

incrédulos! Se agarran a un clavo ardiendo, se acuerdan de Santa Bárbara, cuando truenan.

En casa colaboramos, todas las tardes salimos a los balcones, y toda la ciudad, con cálidos aplausos y canciones cuyos sentimientos son de ánimo para todos en general.

En homenaje a todos los fallecidos, orando por sus almas, para todos los enfermos, para que se recuperen pronto, y también a todos aquellos sanitarios y sanitarias, desde el más prestigioso médico, médica, hasta el más humilde voluntario, voluntaria, también para animar a aquellas personas que se ofrecen, los transportistas, los repartidores, sin dejar a nadie en el olvido.

Lo más triste de esta maldita Pandemia, es no poder despedirnos de nuestros familiares fallecidos, DIOS, mío, ¡qué fuerte! De no poder acompañarlos en los últimos momentos de sus vidas.

Que lástima de nuestros mayores, después de levantar el país, de sufrir una guerra y una postguerra, no se merecían este trágico final.

La verdad, creo que ningún País del mundo, esté preparado para una pandemia de tanta magnitud, ¡ni los Países más ricos están preparados!

Hasta ahora, la única medicina administrada a los enfermos, para bajar la fiebre es Paracetamol, pero, desgraciadamente no es suficiente.

Desde el primer día, todos hacemos nuestras oraciones, pidiendo por los enfermos, por las familias que pierden a sus seres queridos, DIOS quiera que esta pandemia termine pronto.

Que nuestros gobernantes se unan por el bien de todos, en vez de criticarse, creo, que es más importante la salud, que la economía.

La Profecía de un Jubilado

Ernesto García Sánchez

En este ambiente enclaustrado del coronavirus, el que más y el que menos hemos alterado nuestros horarios incrementado el tiempo como espectadores de televisión. En un reciente programa de una cadena nacional se interrogaba a un psicólogo acerca de los posibles cambios de hábitos que podríamos estar experimentando quienes hemos debido modificar nuestras conductas como consecuencia del confinamiento general. La respuesta afirmativa del especialista pudo llevarnos a cualquiera a reflexionar acerca de

nuestra propia realidad y así, quien esto escribe (que era un “consumidor de bar” de primera) ha tenido que ocupar el ocio de unas tres veces diarias de visitas con los amigos a la barra, hacia otros asuntos,

Con tiempo por delante, desde una ventana

de su domicilio ha podido constatar una realidad que le ha impactado sobremanera, hasta revolucionar su propio concepto de la situación actual del mundo



en el que se desenvuelve, a saber: resulta que en la Calle Arquitecto Vandelvira de Albacete se están llevando a cabo unas importantes obras de remodelación que ocupan a un número considerable de disciplinados obreros que desarrollan las más rudas actividades que

uno pueda suponer: desde el uso del pico y la pala, a carga y descarga de vehículos que transportan material pesado, a colocación, a mano de elementos con cierto peso y desagradable tacto para el nuevo pavimento. Y algo que requiere cierta ciencia, arte y esfuerzo, como es el recorte de piezas delicadas para completar los rincones de las superficies a pavimentar, con una máquina radial que, además de su peso para mantener en equilibrio, emite un ruido espantoso e inunda los alrededores con una polvareda insoportable.

Para un septuagenario, como quien esto suscribe, recoger un billete perdido del suelo, supondría un esfuerzo casi insalvable por la flexión que la operación requiere. Sin embargo, estos señores se ocupan todo el santo

día en una actividad que exige básicamente tal postura. Y el impacto que referimos se carga de razón cuando, a la hora de la comida se observa con una perplejidad casi sonrojante, cómo todo el grupo de operarios busca, por las inmediaciones, un asiento a la sombra en el suelo para comerse un bocadillo y como postre habitual, una naranja. Parece que alguno de ellos come con cuchara algún guiso contenido en un táper.

Paralelamente, puede pensarse en multitud de compatriotas agricultores o ganaderos, así como profesionales de todo tipo y condición que, encima de la dureza del trabajo, se encuentran con la incertidumbre de la dependencia de cuenta ajena, o bien la de un autónomo que a pecho descubierto ha de buscarse la vida y algo más.

No hablemos del sueldo que perciben estos seres humanos ni de las prestaciones de todo tipo de las que disfrutarán. O sea, que además de todo hay que agradecer que tenemos un hueco donde ganarnos el pan, aunque no mu-

cho más, se dirán ellos.

El objetivo de este escrito no quiere ser ni demagógico ni propagandístico ni crítico contra nada ni contra nadie. Si algún interesado quiere comprobar el impresionante espectáculo no tiene más que dar un paseo por la calle citada que, a mi juicio va a continuar en obras algún mes más. Aquí de lo que se trata es de emitir **una profecía** que humildemente y con todos los respetos, me atrevo a formular: **“Cuando transcurran treinta años, el género humano -nuestros sucesores- pensarán que es mentira cuanto aquí se expone, si es que lo ven en algún reportaje o alguien les explica verazmente el panorama que presentamos. Creerán que sus antepasados (nosotros) estaban medio locos soportando esta discriminación tan escandalosa, como pensamos de quienes construyeran las pirámides de Egipto o los acueductos romanos”**.

Y la mentira se volverá insoportable, cuando conozcan que en paralelo a esta realidad existieron enormes gastos públicos de difícil

justificación con percepciones por personajes sin exigencia de contraprestaciones proporcionadas; o afortunados con sueldos mayores y más seguros contra unos ¿trabajos? que requerían mínimo esfuerzo y escasísima preparación, dotados de unas prestaciones y unos privilegios que pueden producir hasta la incredulidad. Eso, si no recordamos otras prebendas de vergüenza, como coches oficiales, conductores, gastos de representación o moquetas van y vienen. (Ya decía mi abuela: “No has de dejar gastar el dinero a quien no sepa lo que cuesta ganarlo”) Y no hablemos de pensiones vitalicias que, a mi modesto juicio, no tendría que percibir ni el más pintado, máxime cuando, en cualquier momento se saca a relucir la viabilidad futura de las pensiones del resto de los jubilados, cuya vida guarde Dios muchos años con permiso del coronavirus y de las sedaciones malditas e imperdonables de las que hablaremos cuando terminemos de recopilar datos que cuesta creer por su aparente criminalidad.

Así es el mayo en Pedro Muñoz

Por Venancio Fernández Cebrián

Respetemos nuestras tradiciones, que sigan vivas, nos alienten y unan, pasando de generación en generación en nuestro pueblo, como es el "Mayo Manchego". No se sabe de cuando, pero viene de lejos, no sabemos cuando empezaron las rondas pero sí que su trayectoria es muy antigua.

Cada año, el día 30 de abril, los mozos se reunían haciendo la ronda para cantar a la chica que habían pretendido anteriormente; con una guitarra, unas castañuelas y poco más, reco-

rían el pueblo durante la noche, expresando su amor con canciones.

Era una delicia acompañar a las rondallas, cuando la moza y los padres salían a dar las gracias, invitando a los rondadores con zurra, patatas fritas, cacahuetes, tortas y pasteles. El mozo hacía un dibujo de maceta con flores en la fachada.

El problema venía cuando no abrían la puerta sin hacer caso y, en estos desprecios, los mozos echaban una "enramada" de pintura en la fachada como ven-

ganza, ocasionando problemas y disgustos al dueño de la casa y a las autoridades locales.

Basándose en estos hechos, la Corporación Municipal creó una comisión para organizar los "Mayos", y así continuar con los que disfrutamos hoy, programaron unas normas y los declararon fiesta local.

Previamente al 30 de abril se hace la elección de las "mayeras" con mozas atrayentes del "Mayo" y en las principales fiestas del año, sustituidas anualmente por otras nuevas, son



Fotos de la web del Ayuntamiento de Pedro Muñoz

investidas con las bandas del reinado, nombrando cuatro juveniles y cuatro infantiles.

En el último día de abril se concursa con “las farolas”, que cada grupo colabora con buen criterio e ingenio, donde cada comparsa canta el “Mayo Manchego” a nuestra Patrona y empieza la ronda, a todas las jóvenes que se lo piden o a las de su entorno, siendo halagadas con sus cantos.

En las casas con chicas “mayeras” se hace un derroche de comida, bebida, alboroto y fiesta de diversión. Son invitados los ciudadanos locales, forasteros y cualquier otro que quiera unirse a la fiesta, decidido a colaborar, interminablemente hasta altas horas de la madrugada.

El día uno de mayo es



la fiesta estrella, con los pasacalles que hacen las rondallas invitadas a concursar, de pueblos cercanos; el certamen se celebra en la plaza de toros, presentado por un profesional destacado en medios audiovisuales.

Con espléndido ambiente de fiesta y la plaza a rebozar, desfilan las “mayeras” con deslumbrantes vestidos y acompañadas de sus padres. Llamadas por el presentador, hacen un paseíllo hacia su trono,

y son invitadas autoridades y personalidades destacadas.

Seguidamente se interpreta por cada rondalla el “Mayo” de su repertorio y tradicionales jotas regionales. Así se da por terminada la fiesta del “Mayo Manchego”.

A lo largo del año, las “mayeras” son requeridas en las fiestas más importantes y en romerías locales. En nuestra feria, se celebra el día de gala con protagonismo de nuestras “mayeras” y su corte de honor, acompañadas por más de cien invitados cada una, disfrutando de afamadas orquestas, con comida y bebida hasta la madrugada.

A los amantes del buen folklore invitamos a nuestro “Mayo”, declarado de interés turístico nacional. “En Pedro Muñoz somos MAYO”.



HOMENAJE A NUESTROS PADRES Y ABUELOS

Segunda López Moratalla
Voluntaria y Coordinadora de UDP de Madrigueras

Quiero brindar mi admiración y cariño a nuestros abuelos más mayores.

A vosotros mujeres y hombres que apenas pudisteis disfrutar de la infancia y adolescencia, pues teníais que ayudar a vuestros padres a trabajar.

Trabajasteis duro para levantar este país destruido por la guerra, habéis trabajado duro de sol a sol, con la alegría de dejar a vuestros hijos un país mejor.

Nuestra generación somos vuestros hijos y en verdad gracias a vuestro esfuerzo disfrutamos y recogemos los frutos que con tanto tesón y amor sembrasteis.

Hoy muchos de vosotros ya no estáis en forma física, pero en nuestros corazones estaréis siempre.

Otros muchos tenéis la mente perdida en una demencia senil, pero vuestro corazón late lleno de amor y gratitud.

De corazón agradecéis una palabra dicha con dulzura, que tomemos vuestra mano, que os saquemos a pasear, porque el lenguaje del corazón es el más claro y el más sincero.

Y yo de todo corazón llena de gratitud y cariño, os digo:

Gracias

Dios os bendiga



Quando se pase esta etapa

Quando se pase esta etapa,
y podamos expulsar
a ese virus tan maligno
daremos gracias al cielo
porque nadie de los nuestros
se quedó por el camino.
Volveremos a soñar
que podemos abrazar
a nuestros seres queridos.
Y el sol lucirá radiante
para quitar esas sombras
que nos deparó el destino.

Quando se pase esta etapa
y podamos expulsar
a ese virus tan maligno
contemplaremos la vida
desde prisma bien distinto
volveremos a pensar
en todo lo que no hicimos
y que se quedó aparcado
por pereza o por olvido.

...

Maria J. Picazo

Al Pino de la "Era el Llano"

(Hoy tengo algunas cosas que contarte) Ernesto García Sánchez

Has dado con tus ramas en la tierra
en la tarde grisácea del invierno.
Nos has privado de tu amor fraterno
y tu ausencia futura nos aterra.

Ni al "corona ni al "virus" conociste
sin percibir "temblar" al ser humano.
Propongo visitarte este verano
para explicarte lo que tú no viste.

Antes de amanecer me he levantado
tenía necesidad de saludarte.
Hoy tengo algunas cosas que contarte
y es que, además, estoy muy preocupado.

Desde que el viento te arrancó la vida
han ocurrido grandes desatinos:
Sin afectar al mundo de los pinos,
toda la Humanidad malvive herida.

Llevamos ya dos meses confinados.
toda España metida en sus hogares.
No funcionan las tiendas ni los bares
y muchos vamos ya desesperados.

La ALARMA nos cayó como del Cielo
y destruyó, sin más, nuestros proyectos
Lo mismo de trabajos que de afectos.
tú ya sabes que el mundo es "un pañuelo".

Se acabó la Rondalla y los ensayos
los almuerzos, las cañas, los amigos.
Jamás pude esperar tales castigos
que a muchos, como a mí, saben a rayos

Pero, si te presento esta tragedia
solo te doy con ello un anticipo.
El malestar del que hoy participo
me ha robado la paz y hasta me asedia.

No se acepta ni asume de buen grado
las veinte mil personas fallecidas.
Y dentro del global, ¡ como perdidas !
casi un tercio de “abuelos” sin pecado.

¿En qué cabeza cabe, Pino amigo
que falten a un “mayor” “respiradores”?
¿Quién ha ordenado distinguir colores
y al joven preferencia dar consigo?

Que ¿quién lo ha dicho? Lo escuché en la tele
de boca de una amable “sanitaria”
que imparcial, como buena funcionaria
culpaba al PROTOCOLO ¡Y aún me duele!

¿Qué falta material? ¿respiradores?
Pues... ¡ a pintarlos o a robar se ha dicho!
Pero nadie se atreva, a su capricho
a que sufran y mueran los MAYORES.

Y en semejante línea y revelado
con dolor conocemos referencias
del desastre de algunas Residencias
con balance de muerte y desagrado.

Todos merecen nuestra condolencia
nuestro recuerdo y el sumo respeto.
Pero el dolor se quedaría incompleto
sin un gesto de apoyo y reverencia.

Hace tiempo que estamos esperando
rendiros homenaje como duelo.
Algunos lo habrán hecho con su abuelo;
el resto ya lo estamos ansiando.

Mientras se acuerda declarar el “luto”
aquí hemos puesto el lazo en la bandera
Y es que también os llora España entera,
pero yo ya no pierdo ni un minuto.

No me quiero mostrar “significado”
ni me place opinar con poca calma.
Pero te juro, Pino de mi alma,
Que soportar todo esto no es de agrado.

LA VENTANA

Despertaba en el silencio la claridad del día. Ligeras nubecillas viajaban sin prisa y sin rumbo bajo el espacio infinito utilizando, como fondo cercano, las tonalidades cálidas del amanecer.

La ciudad dormitaba. Era un día festivo. El gorjeo de las aves comenzaba a iniciarse de forma perezosa, semejante a la que manifiestan los pequeños escolares, para asistir a sus primeros días de escuela.

Marga abrió la ventana. Se despejó con ganas y quedó contemplando el lejano horizonte con los brazos apoyados sobre el alfeizar de granito.

La mañana era fresca. Sintió frío y entró de nuevo en el dormitorio, para ponerse un ligero chal sobre los hombros y seguir un rato más contemplando el exterior. El sol no tardaría en salir y aguardó su aparición, como otras muchas veces, para apreciar con deleite la magnitud de su belleza.

Al otro lado de la calle se escuchó como abrían sigilosamente una persiana. Marga miró de reojo y pudo ver en el hueco de ésta, la figura de aquel desconocido, mirándola con descaro, como hacía siempre.

Ella no se inmutó, estaba habituada a ello y casi le hacía gracia su "acoso" permanente.

El hombre la observaba desde hacía tiempo; sin duda para poder contemplar sus hombros sin ropa y sus femeninos gestos al desnudarse para meterse en la cama. Lo extraño, es que sólo podía ver su sombra, porque un espeso visillo cubría el interior de los cristales.

Mentía, a veces disfrutaba con el juego dejando como por descuido el visillo entreabierto, para manifestarse de un modo diferente, dando suelta a su imaginación.

No podía entender el por qué de su permanencia constante frente a ella...si no se conocían de nada. Imaginó, como mujer suspicaz, si no se habría enamorado de ella de forma platónica, al ser un hombre tímido y romántico incapaz de abordarla abiertamente.

Cierto día, descubrió que no vivía solo. Una mujer alta, de tez morena y cabellos oscuros, se dejaba ver junto a él, en idas y venidas por el piso, como si acabara de llegar de viaje.

Pasaron unas semanas sin que el

asiduo espectador faltara a su cita.

Marga también lo hacía. Nunca se había inmutado ante nadie y ante nada y no tenía por qué hacerlo ahora, por el capricho de alguien, con quien tal vez no hablaría nunca.

Una noche fuerte de calor, cuando todas las ventanas de la vecindad permanecían abiertas para que entrara el fresco, llegaron hasta ella voces de enfado y reproche entre la pareja vecina. Intentó escuchar lo que hablaban, pero no lo consiguió. La mujer había cerrado la ventana de un portazo, desprendiéndose un cristal, que al caer se hizo añicos.

Marga pudo imaginar que tal vez la mujer, le había pillado en su momento de observación nocturna, originando así su acalorado enfado. Estas escenas se repitieron muchas veces más desde entonces.

¿Disfrutaba Marga con aquella situación ridícula a su edad, al no tratar de impedirla por su parte? ¿Qué pasaba por su calenturienta cabeza de mujer solitaria y apasionada? ¿Era ella quien se había enamorado de él y quién lo provocaba constantemente?

Ante un proceso judicial, ¿quién de los dos hubiera ganado el pleito llegado el caso, hipotéticamente?

Una fuerza mayor la empujaba cada día a dejarse llevar por aquel jueguecito que estaba empezando a obsesionarla; hasta que un fin de semana, cuando despuntaba el alba, se escuchó un grito desgarrador en la calle y un ir y venir de gentes alborotadas tratando de ser útiles. Marga desde la ventana lo presenció todo. Vio caer un cuerpo desde el observatorio del que se sentía vigilada y miró hacia abajo. Sobre la carrocería de un vehículo que permanecía aparcado junto a la acera, yacía un cuerpo inerte. Algunos transeúntes contemplaron la escena sin acercarse. Pronto llegaron un coche de la policía y una ambulancia, con sus característicos pitidos de emergencia.

Marga cerró la ventana y se metió en la cama. Sabía que esa noche no podría dormir, los acontecimientos habían sembrado en ella un desasosiego inmenso y un fuerte pesar interior; sintiéndose culpable en parte, al recordar una y otra vez aquella visión horrenda, que la seguiría durante mucho tiempo.

Necesitaba ir al acto, quería conocerlo de cerca. Se arregló cuidadosamente para asistir al sepelio. Cuando llegó, la Iglesia estaba llena por completo. Según el Párroco, la pareja había llegado a vivir allí hacía poco tiempo, desde un país sudamericano. Eran gentes influyentes en su tierra y tras un accidente, en el que el hombre había queda-

do parálitico, buscando un clima propicio para él, se instalaron a vivir en aquel lugar.

A la hora de las condolencias, la mujer guardó turno en la fila y con pausa se fue acercando a los familiares. Una mirada fría y despectiva se cruzó con la suya de una forma inesperada. Siguió adelante y cuando estuvo a su altura se aproximó, sin dar importancia a aquellos ojos acusadores, que no dejaban de mirarla y besó sus mejillas. -¡ Que en paz descanse !- dijo con voz muy baja, escuchando como respuesta a sus buenos deseos, un exabrupto que la dejó atónita...-¡Putá! Marga miró a la viuda y acercándosele al oído contestó con voz muy baja, pero profunda -¡Asesina!

EPILOGO

Semanas más tarde, apareció un video clandestino con las grabaciones que el difunto había tomado a Marga, durante un periodo de tiempo. Ella no las vio y nadie tuvo ocasión de comunicárselo ya que se había marchado a vivir lejos, para tomarse un descanso y olvidarse de todo aquello.

La viuda recibió una gran cantidad de dinero por ellas, con el cual pudo pagar a un buen abogado, quedando libre de cargos por la inesperada y misteriosa muerte. El video tuvo una gran repercusión ya

que Marga había sido una de las mejores actrices, durante los últimos años.

Cuando su director después de un tiempo, le ofreció un nuevo contrato, duplicando sus honorarios por el éxito obtenido en el trabajo anterior, ella lo rechazó diciendo: -Gracias, pero no. Estoy cansada, me retiro. Ésta ha sido mi última película.



M^a Rosa Castillo

Todas las comodidades en el corazón de la ciudad



Reserva a través de nuestra web y estarás en el centro de Albacete con todas sus comodidades.

Tanto el Hotel Europa como el San Antonio cuentan con fáciles accesos y una excelente comunicación. **Nuestros servicios incluyen:** Climatización, teléfono directo, música ambiente, fax, conexión a internet, caja fuerte, mini-bar, TV (cadenas privadas y satélites), cuarto de baño completo, secadora de pelo, insonorización total, amplio garaje, cafetería y restaurante.

Contamos además con **salones para todo tipo de eventos y celebraciones** con capacidad para 700 personas.



Wifi



Servicios



Celebraciones

Amplio parking

www.hoteleuropaalbacete.com



C/ San Antonio 39.
Tel 967 24 15 12
recepcion@heur.e.telefonica.net

C/ San Antonio 8.
Tel 967 52 35 35
recepcion@hsanantonio.e.telefonica.net





COVID-19

CUARENTENA

COVID-19

COVID-19