

# ADCUSPPYMA

REVISTA INFORMATIVA/EDUCATIVA DE CONSUMO,  
SANIDAD Y MEDIO AMBIENTE DE ESPAÑA

Nº. -17- ENERO-FEBRERO- 2017



LAROLES-LAS ALPUJARRAS-GRANADA-ESPAÑA



LAUJAR DE ANDARAX-LAS ALPUJARRAS-ALMERIA-ESPAÑA



PARQUE NATURAL DEL DELTA DEL EBRO-TARRAGONA-ESPAÑA

**La revista está pensada y basada, en la legislación vigente de asociaciones v, en sus propios estatutos:**

Constitución Española -artículo 22-, de 27 de diciembre de 1978 (BOE núm. 311.1, de 29 de diciembre).

Declaración Universal de los Derechos Humanos, adoptada y proclamada por la 183 Asamblea General de la ONU el 10 de diciembre de 1948 -artículos 20 y 21-.

Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y Libertades Fundamentales, hecho en Roma el 4 de noviembre de 1950 -artículo 11-. Instrumento de Ratificación de 26 de septiembre de 1979 (BOE núm. 243, de 10 de octubre de 1979).

Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, de 19 de diciembre de 1966 -artículo 22-. Instrumento de Ratificación de 13 de abril de 1977 (BOE núm. 103, de 30 de abril de 1977).

Resolución de la Comunidad Europea, de 13 de marzo de 1987, sobre las asociaciones sin fines de lucro (Diario Oficial de las Comunidades Europeas núm. C 99/205, de 13 de abril de 1987).

Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación (BOE núm. 73, de 26 de marzo).

Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal -artículos 510 al 521- (BOE núm. 281, de 24 de noviembre).

Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios

Artículo 8. Derechos básicos de los consumidores y usuarios.

Artículo 23. Concepto y fines.

**LA REVISTA SE ENVIA FUERA DE ESPAÑA A PERSONAS FÍSICAS, MUNDO EMPRESARIAL Y DISTINTAS ORGANIZACIONES DE:**

**EUROPA.- AMERICA DEL SUR.- AUSTRALIA.- CANADA.- EGIPTO.- ESTADOS UNIDOS.- MARRUECOS.- MONGOLIA.- NAMIBIA.- NUEVA ZALANDIA.- PORTUGAL.- TURQUIA.- PARLAMENTO EUROPEO.**

**EN ESPAÑA A:.-ASOCIACIONES DE VECINOS; ASOCIACIONES DE ENFERMEDADES RARAS; GREMIO EMPRESARIAL; AYUNTAMIENTOS; AUTONOMIAS; PERSONAS FISICAS; LABORATORIOS; COLEGIOS OFICIALES; ORGANIZACIONES DE JUECES Y FISCALES; ORGANIZACIONES DE NOTARIOS; EMISORAS DE RADIO; PRENSA; HOSPITALES; CLINICAS; FARMACIAS; ORGANIZACIONES CARNICAS; AGROALIMENTARIAS; HOMEOPATAS; NATUROPATAS; GANADEROS; AGRICULTORES; SINDICATOS DE TÉCNICOS SUPERIORES SANITARIOS; ASOCIACIONES DE PROFESIONALES DE LA MEDICINA: CASAS REGIONALES EN EL EXTERIOR; SINDICATOS MEDICOS; SINDICATOS FERROVIARIOS; SINDICATOS DE PILOTOS; CLUBS DE SENDERISMO; CLUBS CICLISTAS**

**Cada dos meses, enviamos más de VEINTICICO MIL (25.000) REVISTA.**





Ponemos la **DECIMA SEPTIMA** edición de la revista que edita **ATPCUPT/ADSYME** con el deseo de poder contar con las críticas y sugerencias de sus lectores.

Se comenzó por publicar Pueblos de España, por ASTURIAS, continuaremos con: ANDALUCIA; MURCIA; C. VALENCIANA; CATALUÑA; BALEARES; CANARIAS y terminaremos por otra incomparable Autonomía, GALICIA.

### **LA PROCEDENCIA DE LA MAYOR PARTE DE NUESTROS ARTICULOS PROCEDEN DE:**

**UNION PROGRESISTA DE FISCALES**  
**ASOCIACION PROFESIONAL E INDEPENDIENTE DE FISCALES**  
**ASOCIACION DE FISCALES**  
**ASOCIACION. PROFE. DE LA MAGISTRATURA**  
**ASOCIACION. DE JUECES Y MAJISTRADOS FRANCISCO DE VICTORIA**  
**ASOCIACION. DE JUECES PARA LA DEMOCRACIA**  
**CONSEJO GENERAL DE LOS PROCURADORES**  
**FORO JUDICIAL INDEPENDIENTE**  
**ASOCIACION NACIONAL DE JUECES**  
**NOTICIAS JURIDICAS**  
**ECOTICIAS**  
**CENEAM**  
**UNION EUROPEA**  
**ECOLOGIA VERDE**  
**MINISTERIO DE SANIDAD**  
**INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMO**  
**O.M.S.**  
**COLEGIOS OFICIALES DE: MEDICOS;**  
**FARMACEUTICOS;**  
**VETERINARIOS; AGRICOLAS;**  
**FORESTALES; BILOGOS; DE ESPAÑA Y DE OTROS PAISES**

NIF: G-43/401579

NIF: G-555552731

C./RIO LLOBREGAT-BLQ. 2 ESCA. 9-5º-2ª

43006-TARRAGONA /ESPAÑA/

<http://usuaris.tinet.org/aduspyma/>

[adusppyma@yahoo.es](mailto:adusppyma@yahoo.es) [adsyme@adsyme.net](mailto:adsyme@adsyme.net)

MÓVIL: 616718313

TEF/FAX: 34+977550030

**Nº. DL.T 494-2014**

**CANAL ADSYME**

<https://www.youtube.com/channel/UCi0mYUIGgJIVKIJXO2DPsDA>

DIRECCIÓN Y MONTAGE DE LA REVISTA  
FRANCISCO OLIVA MARTINEZ

SUBDIRECTOR DE LA REVISTA  
ANTONIO MORALES

INFORMATICO: FRANCISCO OLIVA DOMINGUEZ

REDACCIÓN

ARTÍCULOS DE DERECHO:

ABOGADOS COLABORADORES Y VARIOS

ARTÍCULOS DE NUTRICIÓN:

CRISTINA JARDI Y VARIOS

ARTICULOS DE MEDIO AMBIENTE: VARIOS

ARTICULOS DOCTRINALES: NOTICIAS JURIDICAS

### **CONTENIDO DE LA REVISTA**

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

INFORMACIÓN SANITARIA

CONTAMINACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

DERECHO Y SENTENCIAS JUDICIALES

LA DENUNCIA

PUEBLOS DE ESPAÑA

SUS DERECHOS Y SES DEBERES

ENFERMEDADES RARAS

NOTICIAS DE LAS ONG Y OTRAS

EL RINCON DEL PRESIDENTE

MEDICINA DEPORTIVA .I Y II PARTE

LA PORTADA

## **LISTA DE COLABORADORES**

**FRANCISCO DAMIAN VAZQUEZ  
JIMENEZ**

[info@rinberabogados.com](mailto:info@rinberabogados.com)

MALAGA Tfno 952215859

**CARRANZA ESTEVE, ANA M<sup>a</sup>**

**MANRESA** [anna.carranza@icam.net](mailto:anna.carranza@icam.net)

TLE: 938723864

**ABOGADOS DE TARRAGONA**

**ISABEL MORALES**

**JOAN CORAMINAS**

[imorales@advocatstarragona.com](mailto:imorales@advocatstarragona.com)

TLE: 977 251966

**CRISTINA JARDI- NUTRICIONISTA -  
REUS-**

[Cristina.jardi80@gmail.com](mailto:Cristina.jardi80@gmail.com)

**Director en Doctor Ramón De Cangas,**

**Clínicas Nutrición Y Salud**

<http://www.nutricionsalud.net/>

C / Uría 38, 4º A, Oviedo, Asturias

C / González Abarca 6 2º B, Avilés,

[info@nutricionsalud.net](mailto:info@nutricionsalud.net)

[eva@nutricionsalud.net](mailto:eva@nutricionsalud.net)



Plaza Juan XXIII, Nº 7 - 1º - 30201 - Cartagena -

[info@alianzaabogados.com](mailto:info@alianzaabogados.com)

# INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN Y



ALIMENTACIÓN



NUTRICIÓN

## NUTRICIÓN

*(En este apartado, informaremos a las personas, de todo lo relacionado con la Alimentación y Nutrición)*

**Aditivos Los necesitamos?**



*La demanda del consumidor y el desarrollo en ciencia y tecnología de la alimentación han contribuido a extender y diversificar el uso de los aditivos alimentarios. Gracias a lo cual podemos disfrutar de alimentos sanos, asequibles y de alta calidad.*

Los egipcios ya los utilizaban; los griegos, también. Hoy día, nosotros continuamos usándolos. Los aditivos alimentarios, en el más amplio sentido de la expresión, son cualquier sustancia que se añade a los alimentos para aumentar la seguridad, el valor nutricional o el atractivo de un producto.

Los aditivos conservan los alimentos, potencian su sabor, los mezclan, los espesan y les añaden color. Igualmente, mantienen el pan sin moho, evitan que los aliños de la ensalada se separen, curan la carne y dan a la margarina ese color amarillo tan cálido. Los aditivos incluyen la maicena de los preparados para elaborar pasteles y los agentes solidificantes de la mermelada. Mantienen la consistencia y la calidad, a la par que compensan las carencias nutricionales. El consumidor ha llegado a confiar en las muchas ventajas, tecnológicas y estéticas, derivadas de los aditivos alimentarios.

### **¿De dónde vienen?**

Los aditivos proceden de varias fuentes. Pueden tener un origen vegetal, como por ejemplo los espesantes extraídos de las semillas, la fruta y las algas marinas, o bien los acidulantes como el ácido tartárico que contiene la fruta. Por otro lado, se pueden obtener aditivos a partir de productos idénticos a los de la naturaleza, elaborados por síntesis o biosíntesis; esta categoría incluye antioxidantes, como el ácido ascórbico de la fruta, y el tocoferol de los aceites vegetales, así como colorantes, como los carotenoides que podemos encontrar en una gran variedad de frutas y verduras. Entre los aditivos obtenidos mediante la modificación de sustancias naturales se cuentan los emulgentes (derivados de aceites comestibles y ácidos orgánicos), y espesantes, tales como los almidones y la celulosa, ambos modificados. Asimismo, existen aditivos artificiales:

antioxidantes, como el butilhidroxianisol (BHA), colorantes (por ejemplo, el carmín de índigo y el amarillo de quinoleína), y edulcorantes, como la sacarina.



## Regulación

En la Unión Europea, los aditivos están regulados por las Directivas de Aditivos. Los Comités Científicos asesoran sobre su seguridad. Organizaciones internacionales como Codex Alimentarius supervisan la seguridad de los aditivos.

## Seguridad de los aditivos

Los aditivos se evalúan según varios criterios: la manera en que el cuerpo los absorbe, su estabilidad en diferentes alimentos y bebidas y las cantidades que pueden consumirse sin riesgos. La regulación de los aditivos alimentarios exige que el producto se etiquete de manera adecuada para facilitar información acerca de la denominación y la finalidad del aditivo. En la Unión Europea, los aditivos permitidos se identifican mediante un código europeo, que figura en la etiqueta.

La Dra. Juliane Bueld, científica perteneciente al ILSI (International Life Sciences Institute), afirma: "No se conocen riesgos acerca de los aditivos en general, salvo raras excepciones tales como los sulfitos usados, por ejemplo, en frutos secos y bebidas alcohólicas, que pueden causar alergias en algunas personas sensibles." La inmensa mayoría de alergias no las provocan los aditivos, sino los propios alimentos.

Para más información, véase la Publicación nº 4 del EUFIC, de octubre de 1997.

## Un estudio relaciona los colorantes alimentarios con conductas de hiperactividad

*Los padres de niños que muestran signos de hiperactividad podrían observar que el comportamiento de éstos mejora si eliminan ciertos colorantes alimentarios artificiales de su alimentación. Esta recomendación reciente relativa a los colorantes alimentarios, realizada por la ...*



Los padres de niños que muestran signos de hiperactividad podrían observar que el comportamiento de éstos mejora si eliminan ciertos colorantes alimentarios artificiales de su alimentación. Esta recomendación reciente relativa a los colorantes alimentarios, realizada por la autoridad alimentaria británica (Food Standards Agency), se fundamenta en una investigación que sugiere que ciertas mezclas de colorantes alimentarios artificiales, tomadas junto con benzoato sódico (un conservante muy común), podrían tener efectos negativos en el comportamiento de algunos niños. El estudio fue llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Southampton.

«Este estudio es otra contribución útil a nuestros conocimientos sobre los efectos posibles de los colorantes alimentarios artificiales en el comportamiento de los niños», afirmó el Dr. Andrew Wadge, científico jefe de dicha autoridad. «Tras sopesar el dictamen de la Comisión sobre Toxicidad relativo a las conclusiones de la investigación, hemos modificado nuestro consejo para el consumidor: si un niño muestra signos de hiperactividad o del trastorno de déficit de atención e hiperactividad, podría resultar beneficioso eliminar de su alimentación los colorantes que se cubrieron en el estudio de Southampton.»

El Dr. Wadge recordó a los padres que la ley obliga a que se indiquen todos los aditivos en la etiqueta de los productos alimentarios.

La Comisión Europea ha solicitado a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) que estudie estos hallazgos. A partir del dictamen de la EFSA, la Comisión decidirá si es necesario adoptar medidas adicionales para los aditivos estudiados. Actualmente la EFSA está volviendo a evaluar de forma exhaustiva todos los aditivos autorizados, empezando por los colorantes alimentarios, para corroborar que su valoración sobre la seguridad de aquellos sigue siendo válida a la luz de la información científica más reciente.



En el estudio, los científicos dieron a niños de tres, ocho y nueve años una mezcla de zumos de frutas naturales cada día durante seis semanas. A algunos niños les dieron bebidas exentas de colorantes artificiales, y a otros les dieron bebidas que contenían una mezcla de aditivos que suele haber en diversos dulces y refrescos. Éstos fueron los colorantes amarillo naranja (E110), amarillo de quinoleína (E104), carmoisina (E122) y rojo allura (E129), y el conservante alimentario benzoato sódico (E211).

El comportamiento de los niños fue observado por los investigadores, así como por sus padres y profesores. Ni los niños ni quienes observaban su comportamiento sabían si habían recibido bebidas con aditivos o placebos. Se pidió a los padres que, durante el estudio, eliminasen de la alimentación de los niños toda otra fuente de los aditivos en cuestión.

«Este ha sido un estudio de envergadura que ha analizado un ámbito importante de la investigación», aseguró el profesor Jim Stevenson de la Universidad de Southampton, uno de los autores del informe. «Los resultados sugieren que el consumo de ciertas mezclas de colorantes alimentarios artificiales y del conservante benzoato sódico está asociado a un aumento del comportamiento hiperactivo en niños.»

Sin embargo, tanto los investigadores como la autoridad alimentaria británica advirtieron a los padres que no deben creer que eliminar esos aditivos de la alimentación va a detener automáticamente el comportamiento hiperactivo.

«Conviene recordar que son muchos los factores asociados a la conducta hiperactiva en niños», señaló el Dr. Wadge. «Se cree que influyen también factores genéticos, el hecho de haber nacido prematuramente, el entorno y la educación recibida en casa.»

*Fuente:* Food Standards Agency del Reino Unido

## Conservantes para aumentar la seguridad y la duración de los alimentos



*Los conservantes son un tema habitual en los debates públicos y, cada vez que se habla de ellos, muchos consumidores los asocian con productos químicos modernos y dañinos, presentes en los alimentos. Sin embargo, basta con echar la vista atrás para constatar que hace siglos que se practica la conservación de los alimentos, desde que el hombre empezó a utilizar la sal (salazón) y el humo (ahumado) para evitar el deterioro de la carne y el pescado. A pesar de todos los recelos que provocan, los conservantes se han convertido en un componente indispensable de los alimentos que consumimos. Esto se debe, entre otras razones, a la demanda creciente por parte de los consumidores de una mayor gama de productos*

*alimenticios, prácticos y fáciles de cocinar, así como a las estrictas normas de seguridad alimentaria que nos hemos impuesto.*

### **¿Por qué conservamos los alimentos?**

La conservación se define generalmente como el método empleado para preservar un estado existente o para prevenir posibles daños debidos a la acción de agentes químicos (oxidación), físicos (temperatura y luz) o biológicos (microorganismos). La conservación de los productos alimenticios ha permitido al hombre disponer de alimentos desde una cosecha hasta la siguiente. Por lo tanto, la función principal de la conservación es retrasar el deterioro de los alimentos y prevenir alteraciones de su sabor o, en algunos casos, de su aspecto. Este objetivo puede lograrse de distintas formas, gracias a procesos de tratamiento como el enlatado, la deshidratación (secado), el ahumado, la congelación, el envasado y el uso de aditivos alimentarios como antioxidantes o conservantes. En este artículo nos centraremos en los conservantes.

Los conservantes se usan principalmente para producir alimentos más seguros para el consumidor, previniendo la acción de agentes biológicos. Para el consumidor, la mayor amenaza procede del deterioro o incluso toxicidad de los alimentos, debido a la acción nociva de microorganismos en su interior (por ejemplo, bacterias, levaduras o moho). Algunos de estos organismos segregan sustancias tóxicas (“toxinas”), peligrosas para la salud humana y que pueden llegar a ser mortales.

### **¿Cómo se conservan los alimentos y qué sustancias se usan?**

Para retrasar el deterioro de los alimentos debido a la acción de microorganismos, se emplean sustancias antimicrobianas para inhibir, retardar o prevenir el desarrollo y la proliferación de bacterias, levaduras y moho. Los compuestos sulfatados, como los sulfitos (E221-228), se usan para evitar la aparición de bacterias, por ejemplo, en el vino, la fruta desecada y las verduras en vinagre o en salmuera. El ácido sórbico (E300) tiene varias aplicaciones, entre ellas, la conservación de productos a base de patata, el queso y la mermelada. Los nitratos y los nitritos (E249-252) constituyen otro grupo de sustancias de gran utilidad. Se utilizan como aditivos en productos cárnicos, como los embutidos y el jamón, con el fin de protegerlos de las bacterias que causan el botulismo (*Clostridium botulinum*); contribuyendo así significativamente a la seguridad alimentaria. El ácido benzoico y sus sales de calcio, sodio y potasio (E210-213) se emplean como agentes antibacterianos y antifúngicos en productos como los pepinillos en vinagre, las mermeladas y gelatinas bajas en azúcar, los aliños y los condimentos.

### **Ejemplos de los conservantes más utilizados en la UE**

Número E	Sustancia/clase	Alimentos en los que se usan
E 200-203	Ácido sórbico y sorbatos	Queso, vino, fruta desecada, compotas, acompañamientos, etc.
E 210-213	Ácido benzoico y benzoatos	Verduras en vinagre, mermeladas y gelatinas bajas en azúcar, frutas confitadas, semiconservas de pescado, salsas, etc.

E 220-228	Anhídrido sulfuroso y sulfitos	Fruta desecada, frutas en conserva, productos a base de patata, vino, etc
E 235	Natamicina	Tratamiento de la cubierta exterior del queso y los embutidos
E 249-252	Nitritos y nitratos	Embutidos, bacon, jamón, foie-gras, queso, arenques en vinagre, etc.

### **La necesidad de controles y del etiquetado**

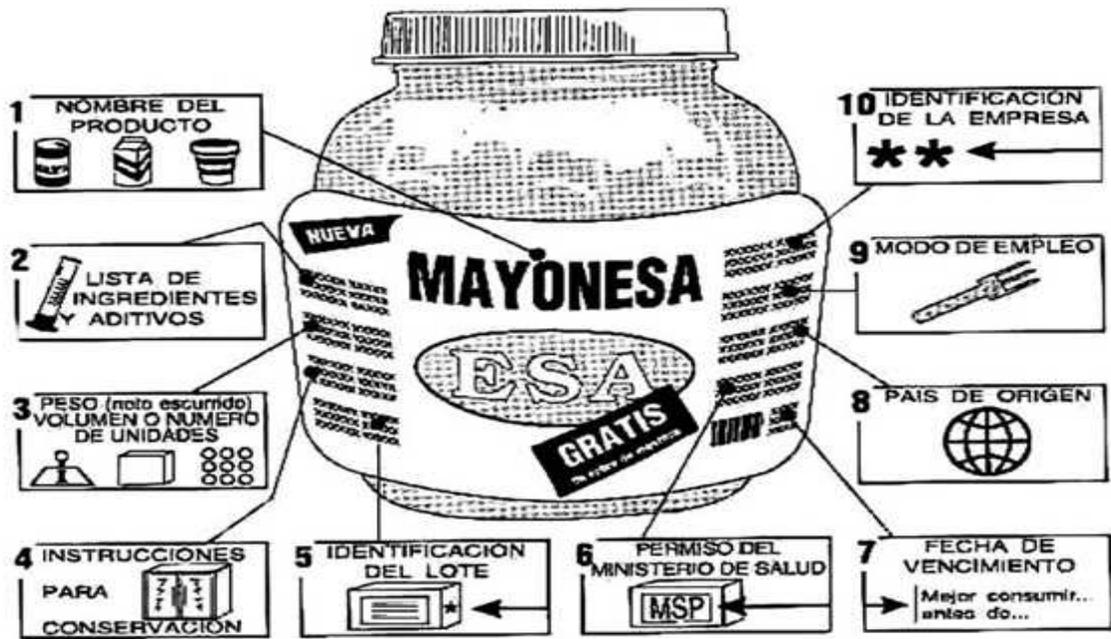
Con el fin de asegurar que los conservantes realmente contribuyen a aumentar la seguridad de los alimentos, su uso está sujeto a una evaluación de su inocuidad y un procedimiento de autorización antes de su comercialización. A nivel europeo, los organismos encargados de la evaluación de seguridad, la autorización, el control y el etiquetado de los conservantes y otros aditivos son la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), la Comisión Europea, el Parlamento Europeo y el Consejo de la Unión Europea. A escala internacional, existe el Comité Mixto de Expertos en Aditivos Alimentarios (Joint Expert Committee on Food Additives, JECFA), que depende de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (Food and Agriculture Organisation, FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Las evaluaciones de seguridad de los conservantes, así como del resto de los aditivos alimentarios, se basan en el examen de todos los datos toxicológicos disponibles, incluyendo la observación en seres humanos y animales. A partir de los datos obtenidos, se determina la cantidad máxima de un aditivo que no tiene efectos tóxicos demostrables. Es lo que se denomina “nivel sin efecto adverso observado” (no-observed-adverse-effect level, NOAEL) y sirve para determinar la “ingesta diaria admisible” (IDA) de cada aditivo alimentario. La IDA proporciona un amplio margen de seguridad y representa la cantidad de un aditivo alimentario que puede consumirse diariamente en la dieta, durante toda la vida, sin efectos perjudiciales para la salud.

La autorización y las condiciones de uso de los conservantes se rigen por la Directiva 95/2/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de febrero de 1995 relativa a aditivos alimentarios distintos de los colorantes y edulcorantes. La opinión pública muestra una gran preocupación por las reacciones adversas que pueden provocar algunos aditivos alimentarios, aunque varios estudios pormenorizados demuestran que este temor se basa bastante más en creencias erróneas que en la observación real de reacciones adversas. Rara vez se ha probado que los conservantes causen reacciones alérgicas (inmunológicas) propiamente dichas. Entre los aditivos alimentarios a los que se atribuyen reacciones adversas, se encuentran algunos conservantes del grupo de los sulfitos, que incluye varios sulfitos inorgánicos (E221-228) y el ácido benzoico y sus derivados (E210-213), que pueden provocar accesos de asma caracterizados por dificultades respiratorias, como respiración entrecortada y silbante y ataques de tos, en individuos sensibles (por ejemplo, asmáticos).

El Parlamento Europeo, en colaboración con el Consejo Europeo, ha elaborado un detallado sistema de etiquetado para aditivos alimentarios que permite que los consumidores elijan sus productos con conocimiento de causa, en lo que concierne a los alimentos que contienen conservantes. La legislación también estipula que los aditivos deben aparecer indicados en el envase del alimento y clasificados por categorías

(conservante, colorante, antioxidante, etc.) con su nombre o número E. Resumen Los conservantes siguen siendo necesarios para garantizar la seguridad y la variedad de los alimentos disponibles. Permiten retrasar su deterioro y prevenir alteraciones de su sabor o aspecto. Su evaluación y uso están estrictamente controlados tanto a nivel europeo como internacional.



### Más información

- Directiva 95/2/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de febrero de 1995 relativa a aditivos alimentarios distintos de los colorantes y edulcorantes [http://europa.eu.int/comm/food/fs/sfp/addit\\_flavor/flav11\\_en.pdf](http://europa.eu.int/comm/food/fs/sfp/addit_flavor/flav11_en.pdf)
- Información general sobre aditivos alimentarios (normas sobre el etiquetado de los aditivos, ingesta, etc.): [http://europa.eu.int/comm/food/fs/sfp/addit\\_flavor/additives/index\\_en.html](http://europa.eu.int/comm/food/fs/sfp/addit_flavor/additives/index_en.html)  
 Backgrounder on food additives  
[www.EFSA.eu.int](http://www.EFSA.eu.int)  
<http://www.codexalimentarius.net/>
- La lista del número E de todos los aditivos

### Edulcorantes – más opciones para una vida dulce



*A través de los siglos, varios alimentos, como la miel o el azúcar, se han utilizado para endulzar nuestros alimentos. Hoy también disponemos de una serie de nuevos edulcorantes, que constituyen una alternativa al azúcar. Las normas de la Unión Europea establecen qué edulcorantes pueden utilizarse y velan por que los consumidores tengan acceso a información específica mediante las etiquetas*

Los edulcorantes son sustancias que se agregan a los alimentos como sustitutos del azúcar. Algunos edulcorantes, llamados con frecuencia “edulcorantes intensos”, proporcionan un intenso sabor dulce sin calorías, o con muy pocas. Debido a que son muy dulces, se utilizan en pequeñas cantidades. El acesulfamo K, el aspartamo, los ciclamatos, la sacarina, la stevia, la taumatina y la neohesperidina DC son edulcorantes intensos. Otro grupo de edulcorantes muy empleados son los llamados edulcorantes hipocalóricos, “edulcorantes de volumen” o “polioles”. Estas sustancias contienen menos calorías por gramo que el azúcar (sacarosa) y tienen el mismo volumen. El sorbitol, el manitol, isomalt, maltitol, lactitol y xilitol pertenecen a la familia de los polioles. Las normas para el uso de ambos tipos de edulcorantes vienen recogidas en la Directiva europea sobre edulcorantes 94/35/CE, que se aplica a “los aditivos alimentarios utilizados para dar sabor dulce a los productos alimenticios o como edulcorantes de mesa”. Esta Directiva no se aplica a los productos alimenticios con propiedades edulcorantes, como el azúcar, la miel o el jarabe de arce.

Los edulcorantes se usan como una alternativa al azúcar por diversas razones. Los hipocalóricos pueden ser útiles para las personas que intentan perder peso o controlarlo. Como los edulcorantes no provocan caries, pueden usarse para endulzar dentífricos y enjuagues bucales. Los edulcorantes desempeñan un papel importante porque permiten llevar una dieta saludable sin renunciar al placer de consumir alimentos dulces. Finalmente, algunos edulcorantes tienen un uso técnico, además de su efecto edulcorante. Por ejemplo, los polioles pueden utilizarse para mantener la humedad de tartas y bollos.



En virtud de la legislación de la Unión Europea, los edulcorantes deben ser autorizados antes de poder usarse. Los edulcorantes utilizados por los fabricantes de alimentos suelen estar sujetos a ciertas condiciones de uso. De este modo, la legislación específica qué edulcorantes aprobados y autorizados pueden agregarse a los alimentos y en qué cantidades. La valoración a la que se someten los edulcorantes es la misma que la que se aplica al resto de los aditivos alimentarios y está basada en la revisión de los datos toxicológicos disponibles. A partir de dichos datos, se determina un nivel máximo de aditivo que no tenga un efecto tóxico demostrable. Esto se denomina el “nivel sin efecto

adverso observado” (NOAEL, en sus siglas inglesas, “no-observed-adverse-effect level”) y se utiliza para determinar la “ingesta diaria admisible” (IDA) para cada aditivo, incluidos los edulcorantes intensos. La IDA asegura un amplio margen de seguridad y se refiere a la cantidad de un aditivo alimentario que puede ingerirse diariamente, durante toda la vida, sin peligro alguno para la salud. En otras palabras, si usted excede la IDA de un edulcorante intenso concreto, no sufrirá ningún efecto negativo porque esta posibilidad ya se tuvo en cuenta en los cálculos. En algunos casos, como para los polioles, la legislación no especifica un nivel máximo (IDA “no especificada”), pero estipula que debe usarse de acuerdo con “las prácticas correctas de fabricación”, que es lo que se denomina en términos técnicos “quantum satis”. Los fabricantes no deben usar más que lo necesario para obtener el resultado deseado.

Para asegurar que los consumidores sepan qué edulcorantes se utilizaron en los diferentes productos alimenticios, estos deben estar etiquetados en una manera determinada. Los edulcorantes de mesa, que se venden directamente al consumidor, deben llevar en la etiqueta la mención “edulcorante de mesa a base de...” seguida del nombre del edulcorante empleado. Los alimentos que contienen edulcorantes intensos también deben indicarlo en sus etiquetas y nombrar el edulcorante en la lista de ingredientes. Los edulcorantes de mesa que contienen polioles en su composición deben mencionar su efecto laxante, mientras que aquellos que contienen aspartamo deben indicar que éste es una fuente de fenilalanina, ya que la gente que padece fenilcetonuria no puede metabolizar este aminoácido.

### **Informations complémentaires**

- Para mayor información sobre la IDA, visite [www.eufic.org](http://www.eufic.org) “Los Básicos”, donde encontrará información esencial sobre aditivos alimentarios
- Benford D. (Author), Renwick A. (Scientific Editor), Barlow S., Herman J.L., Walker R. The acceptable daily intake, a tool for ensuring food safety. Concise Monograph series. ILSI Press, 2000.
- [Directive 94/35/EC](#)

### **La EFSA encuentra «pruebas limitadas» de la relación entre los aditivos y la hiperactividad**

*Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), no es concluyente un estudio que afirma que una mezcla de colorantes de alimentos es la culpable de la hiperactividad de los niños.*

*El estudio, realizado por investigadores de la Universidad de Southampton (Reino Un...*



Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), no es concluyente un estudio que afirma que una mezcla de colorantes de alimentos es la culpable de la hiperactividad de los niños.

El estudio, realizado por investigadores de la Universidad de Southampton (Reino Unido), señalaba que, para algunos niños, ciertas mezclas de colorantes alimentarios artificiales, si se toman junto con el conservante benzoato de sodio, de uso común, pueden tener un efecto negativo sobre su conducta. La investigación fue encargada por la Agencia de Normas Alimentarias (FSA) del país.

Ahora, tras evaluar el estudio, la EFSA ha concluido que los resultados proporcionan «pruebas limitadas de que la mezcla de aditivos examinada tenía un pequeño efecto sobre la actividad y la atención de algunos niños». Asimismo, los efectos observados no eran consistentes en los dos grupos de edad utilizados en el estudio, que implicó a 153 niños de tres años de edad y a 144 niños de entre ocho y nueve años.

Los expertos de la EFSA añadieron que, debido a que los aditivos que se utilizaron en el estudio eran mezclas, no existía la posibilidad de señalar con exactitud qué aditivos en concreto eran responsables de los efectos observados. La importancia clínica de los efectos observados no está clara aún, ya que no se sabe si los pequeños cambios en la atención y la actividad de los niños podrían afectar a su rendimiento escolar o a su funcionamiento intelectual.

Debido a estas limitaciones, la EFSA afirma que los hallazgos del estudio no pueden ser utilizados como base para alterar los valores del consumo diario aceptable de los aditivos estudiados.

Los investigadores que llevaron a cabo el estudio en la Universidad de Southampton afirmaron que estaban complacidos con el análisis de su trabajo por parte de la EFSA y admitieron que se necesita más investigación sobre «esta importante cuestión que preocupa a muchos padres». También indican que «debido a que los colorantes examinados en este estudio no tienen valor nutritivo, incluso el menor beneficio de retirarlos de la alimentación infantil no representaría costes ni riesgos para los niños. En estas circunstancias, valdría la pena lograr un beneficio, por pequeño que fuera».



El estudio realizado en la Universidad de Southampton es el mayor de este tipo y uno de los pocos que se basan en niños de la población general. La mayoría de los estudios previos anteriores utilizaban a niños calificados de hiperactivos y, por lo tanto, no eran representativos de la población general.

La EFSA afirma que ahora está reevaluando la seguridad de todos y cada uno de los colorantes alimentarios autorizados en la Unión Europea, y los colorantes del estudio de Southampton están incluidos en esta reevaluación. Se espera que se adopten algunos de los dictámenes sobre ciertos colorantes como el Allura Red antes de que acabe el año.

*Fuente:* Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y Universidad de Southampton



**Una dieta rica en silicio puede proteger la salud ósea**

*Según el documento “Salud Ósea, Nutrición y Cerveza”, elaborado por FHOEMO*

“La ingesta moderada de cerveza puede tener un efecto positivo en la masa ósea de mujeres post menopáusicas”, según el estudio Effect of beer drinking on ultrasound bone mass in women, de la Universidad de Extremadura

Según el documento “Salud Ósea, Nutrición y Cerveza”, elaborado por la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas (FHOEMO), la cerveza contiene polifenoles, fitoestrógenos y silicio, elementos que pueden contribuir a la regeneración del hueso. El Dr. Manuel Díaz Curiel, de la Unidad de Enfermedades Metabólicas Oseas de la Fundación Jiménez Díaz, encargado de dirigir el documento, ha señalado que el objetivo de este manual es explicar cuáles son los factores de riesgo de la osteoporosis y cómo se pueden mejorar los hábitos de alimentación y estilo de vida para prevenir las enfermedades óseas. Así, ha indicado que aunque existen múltiples factores de riesgo no modificables para sufrir osteoporosis, puede solventarse con unos hábitos de alimentación y estilo de vida correctos.

En esta línea, la guía “Salud Ósea, Nutrición y Cerveza” recomienda incrementar el consumo de alimentos ricos en calcio, un elemento fundamental en la formación de hueso, incluir en la dieta alimentos que contengan vitamina D, y aquéllos con silicio (plátano, pan, judías, lentejas, patatas y cerveza). Además, realizar ejercicio suave y disfrutar de paseos diarios al aire libre también es beneficioso para cuidar la salud ósea. Si bien se ha demostrado que el exceso de alcohol es un factor importante de riesgo para sufrir osteoporosis, numerosas evidencias científicas asocian el consumo moderado de cerveza – un máximo de 3 cañas al día para los hombres y 2 para las mujeres, en el caso de la cerveza tradicional – con una mejor salud ósea. Así, el estudio Effect of beer drinking on ultrasound bone mass in women indica que la ingesta moderada de cerveza puede tener un efecto positivo en la masa ósea de mujeres post menopáusicas



La cerveza contiene polifenoles, fitoestrógenos y silicio, elementos que pueden contribuir a la regeneración del hueso

La cerveza es una bebida fermentada de baja graduación alcohólica, elaborada a partir de agua, cebada y lúpulo y con un bajo contenido calórico. Además de sus ingredientes naturales, contiene micronutrientes de interés para el organismo, como son las vitaminas del grupo B y minerales.



# INFORMACIÓN SANITARIA



*(Se informará de los diversos temas que afectan a la salud de las personas).*

## Cómo tratar el resfriado común en casa

Los resfriados son muy comunes. A menudo no es necesaria una consulta con su médico, los resfriados normalmente mejoran después de 3 a 5 días.

Un tipo de microorganismo llamado virus provoca la mayoría de los resfriados. Hay muchos tipos de virus que pueden causar un resfriado. Según el virus que tenga usted, sus síntomas pueden variar.

Los síntomas comunes de un resfriado abarcan:

- Fiebre (100°F/37.7°C o superior) con escalofríos
- Dolor de cabeza, dolores musculares y fatiga
- Tos
- Síntomas nasales, como congestión nasal, rinorrea, moco amarillo o verde y estornudos
- Dolor de garganta

### **Tratamiento (orientativo)**

El tratamiento de los síntomas no hará desaparecer el resfriado, pero le ayudará a sentirse mejor. Los antibióticos nunca se necesitan para tratar un resfriado común.

El paracetamol (Tylenol) y el ibuprofeno (Advil, Motrin) ayudan a disminuir la fiebre y aliviar los dolores musculares.

- NO use ácido acetilsalicílico (aspirin).
- Su farmacéutico le indicara la dosis adecuada.
- Los medicamentos para el resfriado y la tos de venta libre pueden ayudar a aliviar los síntomas en los adultos y los niños mayores.
- No se recomiendan para niños menores de 6 años. Hable con su Pediatra antes de darle a su hijo medicamentos para el resfriado y la tos, de venta libre, que puedan tener efectos secundarios graves.
- La tos, es la forma que tiene el cuerpo de sacar el moco de los pulmones. Así que utilice jarabes para la tos sólo cuando esta se torne muy dolorosa.
- Las pastillas o aerosoles para el dolor de garganta.

Muchos medicamentos para la tos y los resfriados, que usted compra contienen más de un compuesto. Lea las etiquetas detenidamente para asegurarse de no tomar demasiada cantidad.

Beba mucho líquido, duerma bien y manténgase alejado del tabaquismo indirecto. Las sibilancias pueden ser un síntoma de un resfriado si tiene asma.

- Use un inhalador de rescate como se lo recetaron si tiene sibilancias.
- Acuda a su médico inmediatamente si tiene dificultad para respirar.

### **Remedios caseros**

Muchos remedios caseros, son tratamientos populares para el resfriado común. Estos incluyen suplementos de zinc, vitamina C y equinácea.

Aunque no se ha demostrado bien que sirvan, la mayoría de los remedios caseros son seguros para la mayoría de la gente.

- Sin embargo, algunos pueden causar efectos secundarios o reacciones alérgicas.
- También pueden cambiar la forma cómo funcionan otros medicamentos que el médico le haya dado.
- Hable con su médico antes de probar cualquier tipo de hierbas y suplementos.

### **Prevenir la propagación de los resfriados**

Lave sus manos con frecuencia. Es la mejor manera de detener la propagación de microbios.

Para lavarse las manos correctamente:

- Frote jabón en las manos húmedas durante 20 segundos. Asegúrese de llegar hasta por debajo de las uñas. Seque las manos con una toalla de papel limpia y cierre el grifo con una toalla de papel.
- También puede emplear desinfectantes de manos a base de alcohol. Utilice una cantidad del tamaño de un centavo y frote en las manos hasta que estén secas.

Otros consejos para evitar los resfriados:

- Quédese en casa cuando esté enfermo.
- Tosa o estornude en un pañuelo de papel o en el pliegue del codo y no al aire.
- Mantenga sus vacunas al día.

### **Cuándo contactar con el médico**

Trate de manejar primero el resfriado en casa. Llame a su médica inmediatamente o acuda a urgencias si presenta:

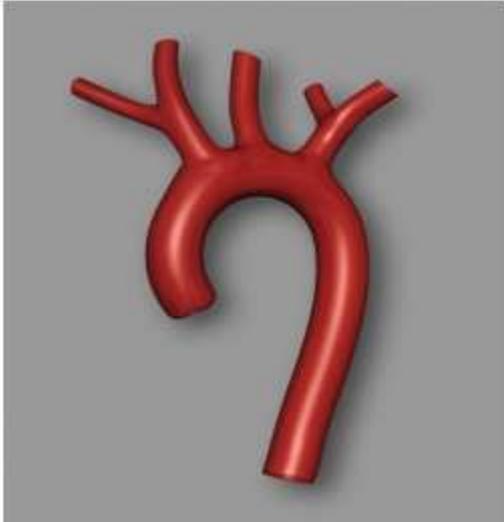
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o dolor abdominal repentinos
- Mareos repentinos
- Actuar de manera extraña
- Vómitos graves que no desaparecen

Igualmente llame a su proveedor de atención médica si:

- Empieza a actuar de manera extraña.
- Sus síntomas empeoran o no mejoran después de 7 a 10 días.

## **Qué es Aorta:**

Se conoce como aorta a la **arteria principal del cuerpo humano, comienza en el ventrículo izquierdo del corazón, y termina al nivel de la cuarta vértebra lumbar, donde se divide en dos ramos las arterias iliacas primitivas.**



La aorta, es un conducto de gruesas paredes elásticas, es la arteria más grande del cuerpo. Surge del ventrículo izquierdo del corazón, describe un arco hacia arriba, hacia atrás y a la izquierda (Cayado aórtico), y luego desciende por detrás del tórax, y atraviesa el diafragma para llegar hasta el abdomen.

En base a lo anterior, se distingue varias partes de la aorta:

- **Aorta ascendiente**, es la primera porción de la aorta que comprende desde el corazón, y el comienzo del arco de la aorta, donde se origina las arterias coronarias izquierda y derecha.
- **Aorta descendente**, nace en el arco aórtico hasta el lugar donde se divide las arterias ilíacas primitivas. es de destacar, que las ilíacas primitivas, contribuyen especialmente para la irrigación de la parte inferior del abdomen y de los miembros inferiores.
- **Aorta torácica**, surge una serie de arterias que irrigan el corazón, la cabeza, el cuello, y los brazos.
- **Aorta abdominal**, salen otras arterias que irrigan los órganos abdominales, la pelvis y las piernas.

Como tal, la función del corazón es bombear sangre a todo el cuerpo. La sangre del ventrículo izquierdo reparte oxígeno y nutrientes a todo el organismo menos a los pulmones, a través de la circulación sistemática.

La aorta es una arteria flexible, y extensible, cuando el ventrículo izquierdo del corazón se contrae en la sístole, inyectando sangre a la aorta, esta se expande. Este proceso concede energía para mantener la presión sanguínea en el momento que la aorta se acorta, es decir, en la diástole.

### **Aneurisma de la aorta**

La aneurisma se caracteriza por la dilatación o ensanchamiento anormal de una porción de la aorta, por una debilidad de la pared del vaso sanguíneo.

Una aneurisma se puede producir por diversas causas como:

- Endurecimiento de las arterias.
- Colesterol alto.
- Hipertensión arterial.
- Inflamación de la aorta.

- Lesión por caídas o accidentes.
- Sífilis.
- Trastorno del tejido conjuntivo como el Síndrome de Marfan.

Generalmente, las personas no presentan síntomas hasta que el aneurisma comienza a expandirse o filtrarse, presentando el individuo ronquera, vómito o náuseas, hinchazón en el cuello, piel húmeda, problemas para deglutir, frecuencia cardíaca rápida, entre otros.

En cuanto al tratamiento, es recomendable la realización de una cirugía para reemplazar la aorta por un pedazo de injerto de tela o plástico.

### **Aorta calcificada y elongada**

La calcificación de la aorta, consiste en el depósito de calcio que puede causar la apertura de la válvula aórtica se estreche, y reduce el flujo de sangre al corazón ocasionando dolor de pecho y ataque de corazón. Lo mencionado se puede producir en la aorta abdominal.

Por su parte, la aorta elongada se caracteriza por ser más larga de lo normal. Este trastorno se debe a la pérdida de elasticidad de la arteria aorta por la pérdida de colágeno, no es un proceso patológico grave, ni es considerado una enfermedad.

### **Aorta bivalva**

La aorta bivalva es vista como una cardiopatía congénita frecuente que se caracteriza por presentar dos valvas desiguales, debido a la fusión congénita de la cúspide coronaria derecha y coronaria izquierda, fusión entre la derecha y la no coronaria, o por la fusión ocurre entre la cúspide no coronaria y la izquierda.

## **Urgencias en Neurología**

### **Según datos del II Plan Estratégico Nacional para el Tratamiento Integral de las Enfermedades Neurológicas (PENTIEN II):**

**Menos del 24% de los hospitales españoles que atienden urgencias médicas disponen de guardia de Neurología**

- De los 26 millones de urgencias hospitalarias que se atienden al año en España, el 14% son neurológicas y en su gran mayoría son consideradas de nivel I-III (riesgo vital-riesgo vital potencial).**
- Neurología es la segunda especialidad más requerida en los servicios de urgencias.**
- Ictus, crisis epilépticas, cefaleas y síndromes confusionales son, en este orden, las enfermedades neurológicas más atendidas en los servicios de urgencias.**
- Cuando las emergencias neurológicas no son atendidas por un especialista en Neurología no se realiza un diagnóstico correcto en un tercio de los casos.**

**16 de noviembre de 2016.-** De acuerdo a los datos del II Plan Estratégico Nacional para el Tratamiento Integral de las Enfermedades Neurológicas (PENTIEN II), elaborado por la Sociedad Española de Neurología (SEN) y que ha sido presentado en su 68ª Reunión Anual, en España se atienden aproximadamente 26 millones de urgencias hospitalarias anuales, con un porcentaje de ingresos del 10,5%, siendo la gran mayoría atendidas en hospitales públicos (casi 21 millones, un 79,5% del total). De ellas, hasta un 14% (lo que supone más de 3 millones de urgencias hospitalarias) son neurológicas, por lo que es la segunda especialidad más requerida en los servicios de urgencias. Pero a pesar de que los casos neurológicos atendidos en urgencias son en su gran mayoría considerados de nivel I-III (riesgo vital-riesgo vital potencial), entre los hospitales españoles que atienden urgencias médicas, solo un 23,8% disponen de algún modelo de guardia neurológica.

*“En los últimos años la demanda asistencial de urgencias generales y, de forma paralela, de urgencias neurológicas se ha visto incrementada. Y aunque se ha avanzado, principalmente porque los hospitales terciarios han ido incorporando progresivamente la atención continuada neurológica especializada -hace 10 años la disponibilidad de un neurólogo de guardia sólo estaba presente en un 13% de los hospitales- a día de hoy aún existen muchas áreas de población en cuyos centros de referencia la atención neurológica urgente se sigue realizando por médicos de otra especialidad –principalmente de Medicina de Familia o Interna- por carecer de guardias de neurología”, señala el Dr. Pablo Irimia, Vocal de la Sociedad Española de Neurología.*

El informe realizado para la elaboración del PENTIEN II pone en manifiesto que el mayor porcentaje de urgencias neurológicas que requieren ingreso hospitalario corresponde a las enfermedades cerebrovasculares y que también son este tipo de enfermedades las que más atiende porcentualmente el neurólogo de guardia, seguidas de las crisis epilépticas, las cefaleas y los síndromes confusionales. En la franja nocturna de urgencias acude un tercio de los pacientes con patología neurológica aguda y es por la tarde cuando se produce una la mayor afluencia de pacientes con algún problema neurológico urgente.

En aquellos hospitales en los que sí existe algún modelo de guardia neurológica, el más frecuente es el constituido por un neurólogo y un residente de neurología de presencia física durante 24 horas (54,83%). El resto de las modalidades de guardia neurológica consideradas son la formada por un residente de neurología de presencia física 24 horas y un neurólogo localizado 24 horas (19,35%); neurólogo de presencia física 12 horas (9,67%); neurólogo de presencia física 24 horas sin residente de neurología (6,45%); neurólogo localizado 24 horas (6,45%) y neurólogo de presencia física 24 horas junto con dos residentes de presencia física 24 horas (3,22%).

Además, solo el 20% de los centros hospitalarios con servicio de urgencias disponen de Unidad de Ictus, sólo el 6,6% posee Unidades de Neurocríticos y solo el 20% de los hospitales cuentan con servicio de telemedicina. Por otra parte, la atención continuada neuroquirúrgica durante 24 horas solo está presente en el 29,52% de los hospitales, lo que hace que pacientes con ciertas patologías urgentes (como traumas craneales, compresiones medulares o radiculares, hidrocefalias, tumores, etc.) sean atendidos por los especialistas de Neurología ante la ausencia en estos centros de Neurocirugía.

*“La atención especializada por el neurólogo de guardia se relaciona con una mayor capacidad para indicar ingresos por patologías neurológicas, una mejor orientación del paciente y una reducción significativa de la estancia media hospitalaria, lo que justifica la necesidad de contar con la presencia de un neurólogo de guardia en los centros sanitarios que atienden urgencias médicas”, explica el Dr. Pablo Irimia. “La Organización Mundial de la Salud ya señaló que todos los centros sanitarios deberían disponer de un neurólogo de guardia para el año 2005 y además, un reciente estudio indica que, cuando las emergencias neurológicas no se atienden por un especialista, en un tercio de los casos no se realiza un diagnóstico correcto”.*

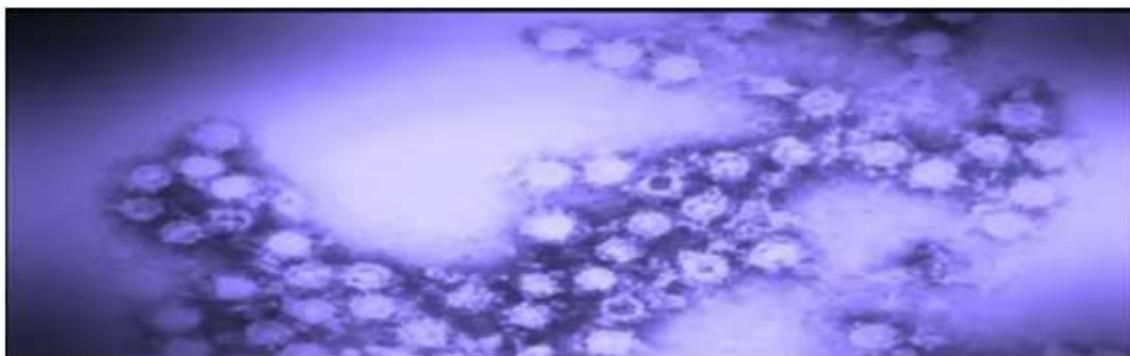
Para cualquier patología neurológica aguda lo recomendable es la atención neurológica temprana, a poder ser durante la primera hora. Teniendo en cuenta esto y la alta prevalencia de las urgencias neurológicas, la Sociedad Española de Neurología estima que es necesario seguir promoviendo las medidas encaminadas a disponer de atención continuada mediante guardias de Neurología en el mayor número de centros posibles, así como establecer unas vías ágiles de derivación de aquellos pacientes con emergencias neurológicas a los centros terciarios, que han de estar dotados con la infraestructura suficiente para atender estos procesos.

*“Se debe avanzar hacia nuevos modelos (telemedicina) o formas de atención continuada (localizadas, por horas en turno de tarde, mañanas de fines de semana y festivos, etc.), de forma que se pueda cubrir la asistencia neurológica urgente a la mayor parte de la población el mayor tiempo posible”, destaca el Dr. Pablo Irimia.*

PENTIEN II es una guía elaborada por la SEN sobre la planificación y organización de los distintos servicios y unidades de la especialidad de Neurología. Ha sido realizada con la finalidad de analizar cuál es la situación actual y determinar los recursos necesarios para garantizar la calidad asistencial de los enfermos neurológicos.

**Ana Pérez Menéndez**  
**Sociedad Española de Neurología**  
**Departamento de Prensa**

## **Nuevos avances para combatir las enfermedades por enterovirus**



Medio Departamento de Comunicación

Los enterovirus constituyen una familia de patógenos frente a los que prácticamente no existe tratamiento antiviral y que son origen de múltiples enfermedades tanto en los

seres humanos como en los animales. Un estudio internacional en el que han participado investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) ha determinado el papel estabilizador de glutatión (GSH), un conocido antioxidante del metabolismo celular, en la morfogénesis de los enterovirus, es decir, en la formación ordenada y escalonada de nuevas partículas virales. Los enterovirus pueden provocar enfermedades como meningitis aséptica, miocarditis y conjuntivitis hemorrágica. Este hallazgo, publicado en la revista *PLOS Pathogens*, puede favorecer el desarrollo de nuevas terapias que ayuden a combatir este tipo de infecciones.

Los investigadores han identificado un compuesto antiviral, el TP219, como un agente que provoca una rápida reducción de los niveles de GSH. De este modo, han podido establecer que el GSH tiene un papel estabilizador en la producción de nuevas partículas virales con capacidad de infectar a nuevas células en enterovirus GSH-dependientes.

“Aunque estudios previos habían puesto de manifiesto que el GSH jugaba un papel importante en la morfogénesis de los enterovirus, el mecanismo de acción era desconocido”, explica María Jesús Pérez-Pérez, investigadora del Instituto de Química Médica del CSIC. Con este trabajo se ha esclarecido que el GSH interacciona con los precursores de la cápsida viral, es decir, la cubierta que protege el material genético del virus, favoreciendo el ensamblaje y la construcción de nuevas partículas infectivas.

“A corto plazo, la investigación pasará por estudiar si los fenómenos observados son de aplicación a otros virus, y a más largo plazo se podría abordar la implicación de GSH en la resistencia a ciertos agentes terapéuticos”, añade la investigadora. Además, la identificación del compuesto TP219 como un agente que provoca una rápida reducción de los niveles de GSH podría conducir al empleo de este compuesto como herramienta para el estudio bioquímico de otras enfermedades donde las variaciones de los niveles de GSH sean relevantes.

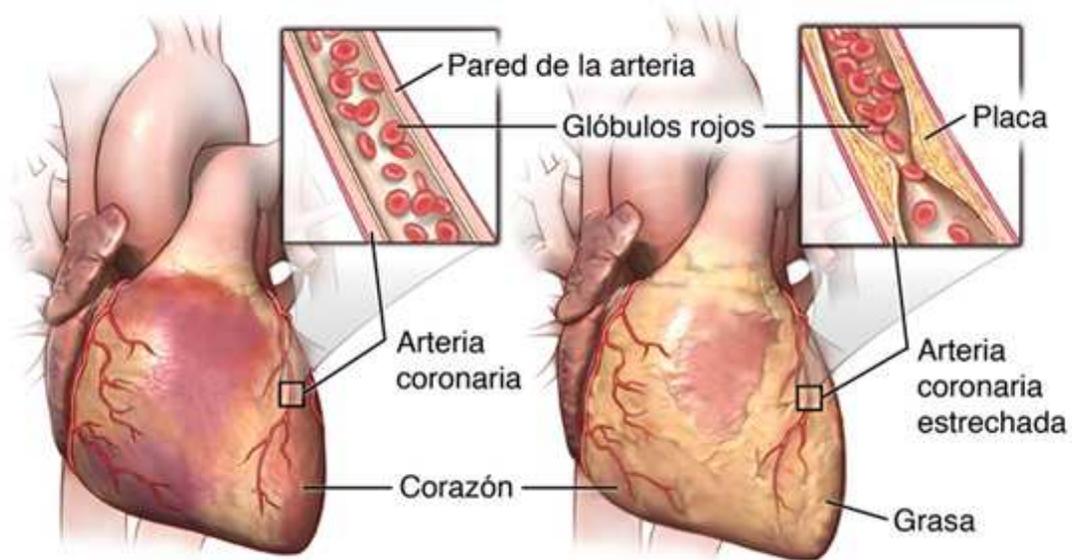
Además del CSIC, en el estudio han participado grupos de investigación del Rega Institute for Medical Research (Bélgica), Université libre de Bruxelles (Bélgica), Universiteit Utrecht (Países Bajos), Radboud Universiteit Nijmegen (Países Bajos) y Stony Brook University (EEUU).

H. J. Thibaut; L. van der Linden; P. Jiang; B. Thys; M.D. Canela; L. Aguado; B. Rombaut; E. Wimmer; Paul, Aniko; Pérez-Pérez, M.-J *et al.* **Binding of Glutathione to Enterovirus Capsids Is Essential for Virion Morphogenesis.** *PLOS*



## Angina de pecho

En qué consiste la angina de pecho



**Corazón y la arteria normal    Arteria con la acumulación de placa**

# 6 SEÑALES DE ANGINA



La angina de pecho, o simplemente angina, es un dolor o molestia temporal en el pecho causada por la disminución del flujo sanguíneo hacia el músculo cardíaco. Debido a la disminución del flujo sanguíneo, no hay suficiente oxígeno en el músculo del corazón, lo que resulta en dolor de pecho. Una de las causas más comunes de la angina de pecho es la enfermedad de las arterias coronarias, que puede provocar el estrechamiento de las arterias coronarias que llevan sangre y oxígeno al músculo del corazón. Si bien la angina no es un ataque al corazón, su presencia indica un mayor riesgo de padecer un

ataque al corazón. Busque atención médica de inmediato si experimenta cualquier dolor o molestia en el pecho.

Existen dos tipos principales de angina: estable e inestable. La angina de pecho estable, el tipo más común, se desarrolla durante la actividad física y en general dura poco tiempo (unos cinco minutos o menos), una vez terminada la actividad física. La angina inestable es menos común y ocurre generalmente durante los períodos de descanso. Por lo general, la angina inestable dura más tiempo y los síntomas son más severos.

Los síntomas de la angina incluyen:

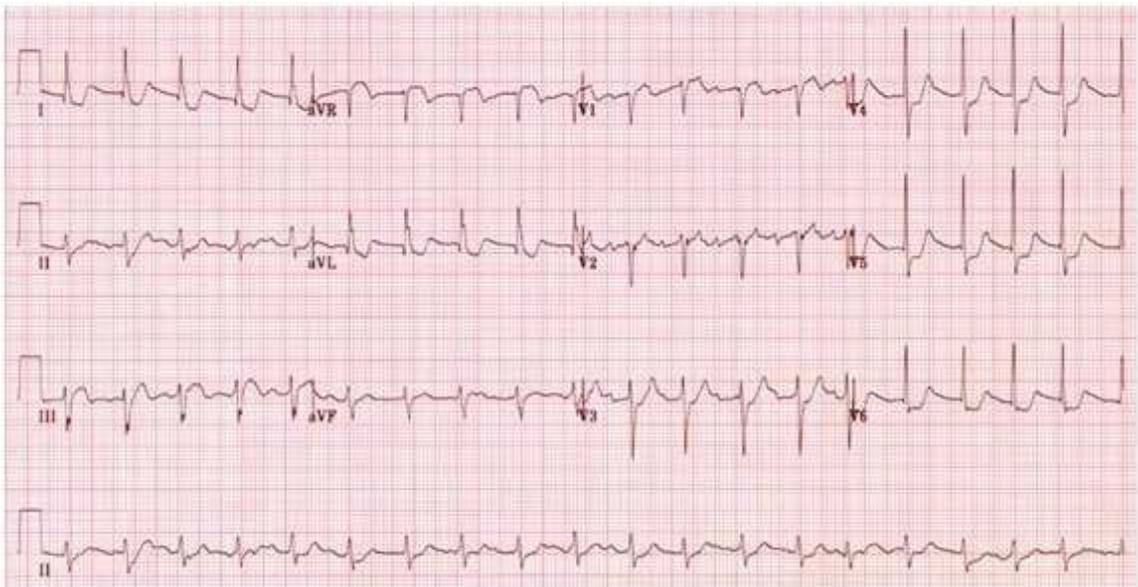
- Dolor o molestia en el pecho, tales como el estrechamiento del tórax
- Molestia en la mandíbula, el cuello, los brazos, la parte superior del abdomen, los hombros o la espalda
- Fatiga
- Sudoración
- Náuseas
- Mareos

Existen muchos factores de riesgo asociados con la angina que incluyen, pero no se limitan a, la presión arterial alta, la diabetes, la obesidad, los antecedentes familiares, el consumo de tabaco, el estrés y la edad.

### **Cómo se evalúa la angina de pecho**

Con el fin de diagnosticar la angina de pecho se pueden realizar los siguientes exámenes:

- **Electrocardiograma (ECG)**: este examen registra la actividad eléctrica del corazón, que es utilizada para diagnosticar anomalías cardíacas, tales como arritmias, o para mostrar la presencia de isquemia (falta de oxígeno y sangre) en el corazón.



- **Prueba de esfuerzo** sin la toma de imágenes: este examen de monitoreo cardíaco se utiliza para ayudar a evaluar la capacidad del corazón durante la actividad física. Durante una prueba de esfuerzo, se le pedirá que realice ejercicio físico, como caminar en una cinta. Durante el período de ejercicio se registra un ECG. El ECG es evaluado por el médico para ver si su corazón alcanzó una frecuencia cardíaca adecuada y si se han realizado cambios que sugieren una disminución en el flujo

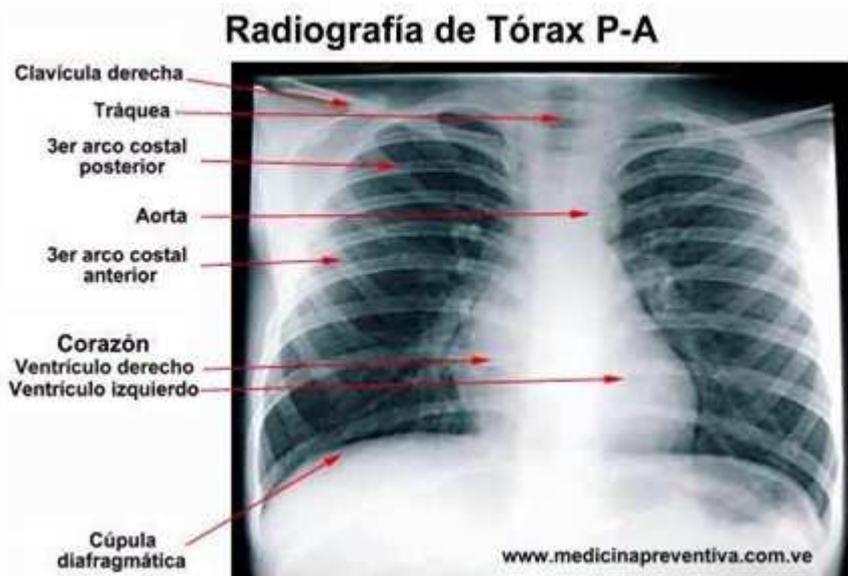
sanguíneo hacia el corazón. Si no puede hacer ejercicio, se podrían utilizar fármacos que imitan la respuesta del corazón al ejercicio.



- **Exámenes de sangre:** los exámenes pueden identificar ciertas enzimas tales como la troponina, que se vuelca a la sangre después de que su corazón ha sufrido una angina grave o un ataque al corazón. También puede identificar niveles elevados de colesterol, LDL y triglicéridos, que lo ponen a usted en un riesgo más alto de enfermedad de las arterias coronarias, y por lo tanto de la angina de pecho.

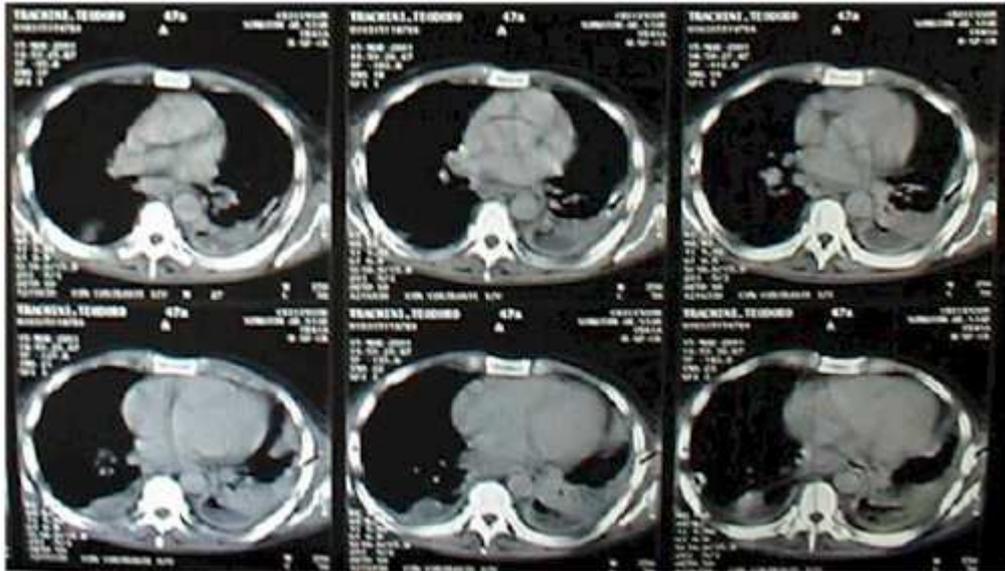
Además, se pueden realizar los siguientes exámenes por imágenes:

- **Rayos X del tórax:** este examen por imágenes no invasivo ayuda al médico a descartar otras fuentes de dolor del pecho tales como la neumonía o la enfermedad aórtica. La toma de imágenes con rayos X consiste en la exposición del pecho a una pequeña dosis de radiación ionizante para producir imágenes del pecho y del corazón. Consulte la página de Seguridad para más información sobre rayos X.



- **TAC del tórax:** la TAC del tórax es un examen aún más delicado que los rayos X del tórax, que puede identificar otras causas del dolor de pecho tales como la enfermedad aórtica o los coágulos de sangre en los vasos sanguíneos pulmonares.

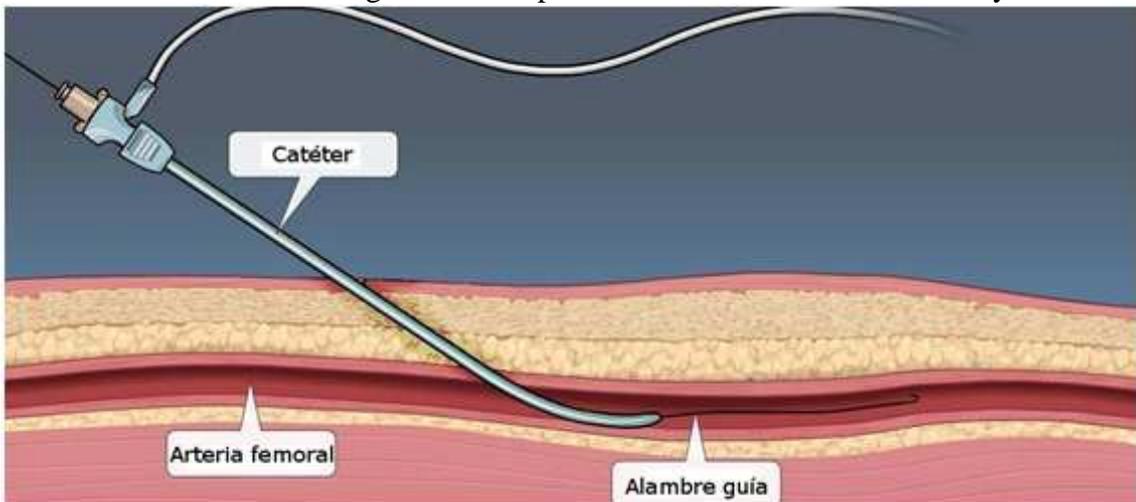
Este examen por imágenes combina un equipo de rayos X especial con computadoras sofisticadas para producir múltiples imágenes del interior del cuerpo. *Consulte la [página de Seguridad](#) para más información sobre TAC.*



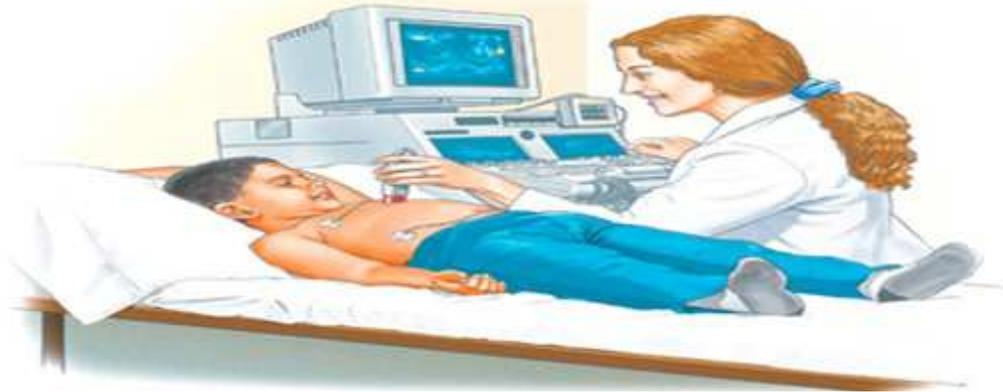
- **Angiografía coronaria por TC (ATC)**: este examen por imágenes mínimamente invasivo puede determinar si la acumulación de placa ha reducido las arterias coronarias, resultando en una disminución del flujo sanguíneo hacia el corazón.
- **Angiografía de resonancia magnética (ARM)**: este examen puede realizarse con o sin material de contraste. El objetivo principal de este examen es determinar si existe un buen flujo sanguíneo hacia el músculo cardíaco. Si hay áreas con disminución del flujo sanguíneo, esto podría indicar la presencia de placa con estrechamiento de los vasos sanguíneos. Esta evaluación del flujo sanguíneo puede realizarse dos veces durante el examen. La primera vez puede ser realizada después de la administración de un fármaco que estresa el corazón de forma similar al ejercicio. La segunda vez será en reposo. El llevar a cabo la evaluación en ambas situaciones, tanto bajo estrés como así también durante el descanso, ayuda a determinar si la disminución del flujo sanguíneo se produce solamente con el ejercicio. También se pueden tomar imágenes de las arterias coronarias (los vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón), como en la angiotomografía computarizada, para buscar cualquier acumulación de placa que podría resultar en el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Las máquinas de resonancia magnética utilizan un poderoso campo magnético, ondas de radio y una computadora para producir imágenes detalladas. *Consulte la [página de Seguridad](#) para más información sobre RMN.*



- **Angiografía por catéter:** en este examen por imágenes invasivo, se inserta un tubo de plástico delgado llamado catéter en una arteria de la pierna usando una aguja. El catéter es guiado con un cable para inyectar el material de contraste en las arterias coronarias y así determinar si existe alguna zona de acumulación de placa que pueda causar el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Las imágenes del material de contraste en los vasos sanguíneos se capturan mediante la utilización de rayos X.



- **Ecocardiograma:** durante este examen se utiliza un pequeño transductor que produce ondas de sonido de alta frecuencia para crear imágenes detalladas del corazón. Se evalúa el movimiento de las paredes del corazón. Si hay una disminución de la movilidad dentro de una parte de la pared del corazón, esto podría indicar una disminución en el flujo sanguíneo debido al estrechamiento de la arteria coronaria. Se podría inyectar en su brazo un eco material de contraste, que es un líquido con burbujas muy pequeñas, para ver si hay disminución del flujo sanguíneo en alguna zona del corazón.



- Prueba de esfuerzo con imágenes: se podrían tomar imágenes con una sonda de medicina nuclear, una ecocardiografía o una RMN. Durante una prueba de esfuerzo con imágenes generalmente se le pide al paciente que realice algún tipo de ejercicio físico, como caminar en una cinta. Si se utiliza la medicina nuclear para la toma de imágenes, se inyectará una sonda radiactiva durante el pico de ejercicio y se tomarán imágenes del corazón. La sonda radioactiva fluye con la sangre y mostrará si hay un área del corazón con disminución del flujo sanguíneo debido a un estrechamiento de la arteria coronaria. Durante la ecocardiografía se le pedirá que se detenga y que se acueste en una camilla durante el pico de ejercicio, para poder tomar imágenes de la pared del corazón. El médico buscará cualquier área que no se mueva bien. Esto indica una disminución en el flujo sanguíneo debido al estrechamiento de la arteria coronaria. El examen de esfuerzo con RMN se realiza de forma similar a una angiografía de resonancia magnética (ARM). Si el paciente no puede realizar ejercicio, se podrían utilizar fármacos que imitan la respuesta del corazón al ejercicio.

### **Cómo se trata la angina de pecho**

Muchos médicos podrían recomendar, en primera instancia, ciertos cambios en el estilo de vida tales como el mantenimiento de un peso saludable, el consumo de una dieta balanceada baja en grasas, el cese del uso de los productos con tabaco y formas de reducir del estrés.

Otros opciones de tratamiento incluyen:

- Medicación: se pueden recomendar o recetar diversos medicamentos tales como la aspirina, las estatinas, los betabloqueantes o nitratos.
- Angioplastia y colocación de stent: este procedimiento, que utiliza balones y/o stents, se realiza para reducir el bloqueo de las arterias coronarias y mejorar el flujo sanguíneo hacia el corazón.
- Injerto de derivación de la arteria coronaria (CABG): esta cirugía aumenta el flujo sanguíneo hacia el corazón usando una vena o una arteria de cualquier otra parte del cuerpo, y utiliza la misma para desviar el flujo sanguíneo en la zona de la obstrucción o estrechamiento en las arterias coronarias del corazón.

**RadiologyInfo.org**

La fuente de información sobre radiología para pacientes

# CONTAMINACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



*(Se publicaran diversos temas que nos envían diversas revistas científicas y la Unión Europea).*



23 de mayo de 2016. Complejo industrial de Tarragona- Repsol y Dow norte-

## La Vía Verde de Sierra de Cádiz es 'única' en Europa

Estas declaraciones se producen tras la visita a la estación de la Olvera en la Vía Verde de la Sierra de Cádiz, con motivo de la reapertura de las instalaciones, que según ha explicado el senador, ha estado cerrada unos cuatro meses tras disponer de un nuevo concesionario y "una remodelación total tanto del restaurante como de las habitaciones que se ofrecen".

ENVIADO POR: ECOTICIAS.COM / RED / AGENCIAS FECHA DE PUBLICACIÓ:  
24/10/2016



El senador socialista andaluz Francisco Menacho ha destacado este sábado que la Vía Verde de la Sierra de Cádiz es "una de las vía mas importante de España y la única vía verde europea", que además ha sido premio 'Vía verde Andalucía de Turismo' el pasado septiembre. Estas declaraciones se producen tras la visita a la estación de la Olvera en la Vía Verde de la Sierra de Cádiz, con motivo de la reapertura de las instalaciones, que según ha explicado el senador, ha estado cerrada unos cuatro meses tras disponer de un nuevo concesionario y "una remodelación total tanto del restaurante como de las habitaciones que se ofrecen". "Con esto damos un paso importante en cuanto a la calidad de los servicios prestados en la Vía Verde", ha señalado Menacho, quien ha añadido que se tiene el alquiler de la bicicleta "perfectamente estructurado", así como las estaciones de Coripe, Puerto Serrano y Olvera con alojamientos en estaciones "garantizadas". No obstante, ha apuntado que queda pendiente un tema en el que trabajan actualmente con la Junta de Andalucía, como es la Iniciativa Territorial Integrada (ITI), en donde se incluya la construcción de un albergue, "puesto que hay alojamiento para personas individuales y familias, pero no lo hay para colegios o grupos mayores", ha indicado. Con esto, a juicio del socialista, "quedaría terminada la infraestructura de la Vía Verde", si bien ha agregado que cuando se forme un Gobierno a nivel nacional, van a instar al Ministerio de Medio Ambiente a que haga una reparación de los túneles de la Vía Verde, "ya que desde que se construyeron necesitan reparación", ha indicado. **FALTA DE INVERSIÓN DEL GOBIERNO CENTRAL** "Se ha dedicado mucho dinero a vías verdes, pero no ha habido ninguna inversión del Ministerio de Medio Ambiente en la comunidad andaluza", ha lamentado, al tiempo que ha añadido que "con esto daría satisfacción a la demanda con la que se creó". Asimismo, ha reseñado la diversificación de comida en el restaurante que abre sus puertas con una carta para todos en cuanto a sus posibilidades económicas y, sobre todo a grupos grandes, puesto que grupos de empresas están pidiendo quedarse para trabajar y que ahora será posible con salas de reuniones y comedores. Para terminar, el dirigente socialista ha celebrado la reapertura de restauración y alojamiento, tras cuatro meses de cierre, lo que mejora "un proyecto que genera empleo y desarrollo sostenible rural a la vez que aporta calidad al turismo de la Sierra, con una oferta gastronómica y de pernoctaciones para todos los gustos y posibilidades económicas". Bajo la dirección de una nueva empresa concesionaria, se abre al público el restaurante y las habitaciones de la Estación, completando el servicio de alojamiento en vagones, alquiler de bicicletas y

área de autocaravanas que ya prestaba antes la empresa Cesca. "Tenemos una gran Vía Verde, ocio para los ciudadanos y turistas que vienen, así como una generación de empleo, de forma que si hoy en día se puede poner un proyecto medioambiental generador de empleo, la Vía Verde sería un ejemplo de ello", ha concluido el senador.

Andalucía incluirá 83 humedales en el 'Inventario Español de Zonas Húmedas'

Con esta iniciativa, Andalucía pasaría de tener 117, con una superficie de 117.968,94 hectáreas, a 200 zonas húmedas (137.566,13 hectáreas), lo que la sigue convirtiendo en la región española con más humedales, según ha informado la Consejería este domingo en una nota.

ENVIADO POR: ECOTICIAS.COM / RED / AGENCIAS



La Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio ha iniciado los trámites para la inclusión de 83 humedales andaluces en el Inventario Español de Zonas Húmedas, un catálogo que tiene como objetivo dar a conocer la situación y estado de conservación de estos enclaves en todo el territorio nacional. Con esta iniciativa, Andalucía pasaría de tener 117, con una superficie de 117.968,94 hectáreas, a 200 zonas húmedas (137.566,13 hectáreas), lo que la sigue convirtiendo en la región española con más humedales, según ha informado la Consejería este domingo en una nota. Esta solicitud de inclusión se realiza de acuerdo con la información de la nueva planificación de los espacios protegidos que viene aprobando el Consejo de Gobierno de la Junta, que incorpora junto a zonas húmedas tan emblemáticas como el Paraje Natural Marismas del Odiel (Huelva)



Marismas del Oriel Huelva

o la Reserva Natural Laguna de Fuente de Piedra (Málaga),



Reserva Natural Laguna de Fuente de Piedra (Málaga),

otras menos conocidas pero de gran importancia ecológica como la Laguna de Ruiz Sánchez (Sevilla), Complejo de Charcas Interdunares Cabo de Trafalgar (Cádiz) y Laguna del Butaquillo (Córdoba). Con el fin de "garantizar la conservación y el uso sostenible de estos ecosistemas", la Consejería de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio desarrolla el Plan Andaluz de Humedales, en el que se recoge un inventario exclusivamente andaluz que incluye en la actualidad 204 espacios, principalmente lagos, lagunas, charcas, esteros y pantanos naturales. Cabe destacar que la caracterización de estos enclaves permite a la administración ambiental "desarrollar políticas y programas de gestión activa, integrada y global de los ecosistemas", según destaca la Junta. Desde la Consejería resaltan que los humedales andaluces cumplen funciones ecológicas fundamentales, como la de servir de hábitats de una gran variedad de especies de microorganismos, flora y fauna. Por su abundancia y variedad de tipos ecológicos conforman por tanto áreas fundamentales para la conservación de la biodiversidad de organismos acuáticos en Andalucía. No en vano, el 66 por ciento de las especies amenazadas de Andalucía dependen de los humedales para sobrevivir, y el 80 por ciento de las aves invernantes de Europa visitan en Andalucía estos espacios y albergan además una rica flora acuática y ribereña y un gran número de invertebrados. Esta riqueza natural y la diversidad de tipos ecológicos está reconocida internacionalmente. Un ejemplo de ello es que 25 zonas húmedas de Andalucía, con una superficie de 143.138,81 hectáreas, están declaradas Sitios Ramsar. También es la única comunidad autónoma que cuenta con cuatro Reservas de la Biosfera que comprenden humedales; en concreto, Doñana, Marismas del Odiel, Cabo de Gata-Níjar y Sierra Nevada; las dos primeras con un claro protagonismo de los ecosistemas acuáticos; y la última en la que se incluyen las lagunas glaciares, sistemas únicos en la Península Ibérica, y la Laguna de Padul.



Además de ser "un destino para el turismo de naturaleza de primer orden por su belleza natural y por la gran diversidad de vida animal y vegetal que concentran", estos enclaves generan otras actividades económicas como la pesca, el marisqueo, el cultivo de arroz o la producción de sal, entre otras. También sirven para mitigar los efectos del cambio climático, ya que son importantes almacenes de carbono, especialmente las turberas y los humedales arbolados

Cultivo de Plantas Aromáticas, una alternativa sustentable para las economías locales  
**Las Plantas Aromáticas constituyen un grupo vegetal de gran interés por su posibilidad de aprovechamiento en diversas industrias como la farmacéutica, cosmética, perfumera y alimentaria, manifestándose como una alternativa a los cultivos tradicionales, con especies de gran demanda en el mercado nacional, regional y mundial.**



No obstante, se trata de un sector aún poco conocido, con muy poca difusión de la cadena productiva creando un ámbito de desconocimiento de las necesidades y preferencias de los compradores.

Por esta razón, muchos de los productos existentes en el mercado carecen de la calidad adecuada y no satisfacen el gusto de los exigentes consumidores en un mundo cada vez más informado y comunicado.

Paralelamente, la producción primaria y el procesamiento de estas especies se ha constituido en una alternativa muy interesante para impulsar el desarrollo de las economías locales, promover nuevas cadenas productivas generando puestos de trabajo locales manteniendo al pequeño productor agropecuario dentro del sistema rural.

Muchos son los esfuerzos que se están haciendo desde los ámbitos público y privado para desarrollar el sector aromático nacional y regional. Ello permite vislumbrar un aumento de los volúmenes producidos y, fundamentalmente, una mejora de la calidad de las especias y hierbas aromáticas. Las variables económicas actuales alientan las inversiones en el sector y las perspectivas son interesantes frente a un mercado interno y externo en crecimiento sostenido.

De escándalo...Asturias emite 22,8 toneladas de CO<sub>2</sub> por habitante El objetivo de este informe es "alertar a la sociedad de la importancia del cambio climático" en Asturias y de la necesidad de tomar "acciones urgentes" ante una problemática que está causando que los océanos se calienten 0,25 grados por década y que la población de árboles y peces se vean alteradas.  
ENVIADO POR: ECOTICIAS.COM / RED / AGENCIAS FECHA DE PUBLICACIÓ:  
24/10/2016



Un estudio sobre el cambio climático en España durante 2015, elaborado por el Observatorio de Sostenibilidad (OS), constata que Asturias emitía 22,8 toneladas de dióxido de carbono por habitante en 2014, el mayor valor por comunidades autónomas. Con motivo de la celebración del Día Internacional Contra el Cambio Climático, que será el lunes 24 de octubre, el Observatorio ha presentado un breve informe sobre Cambio Climático en Asturias, describiendo las emisiones de Asturias. El objetivo de este informe es "alertar a la sociedad de la importancia del cambio climático" en

Asturias y de la necesidad de tomar "acciones urgentes" ante una problemática que está causando que los océanos se calienten 0,25 grados por década y que la población de árboles y peces se vean alteradas. Asturias, explica el informe, ha presentado "el mejor comportamiento" de toda España respecto a la emisión de CO<sub>2</sub>, logrando pasar de un factor 100 en 1990 a un factor 86 en 2014. Sin embargo, el Principado representa casi el 8 por ciento del total de las emisiones, con el quinto puesto sobre el total. Por hectáreas, Asturias es la tercera en cuanto a emisiones, con 2,27 miles de toneladas por hectárea, al ser una comunidad de pequeña extensión y "muchas emisiones". Respecto al producto interior bruto es la primera --casi 1.100 toneladas por cada millón de euros--, lo cual implica las mayores emisiones por unidad de producción de todo el Estado. Estas emisiones influyen directamente en el ecosistema asturiano y estatal. Así, desde los años 60 se ha comprobado un incremento medio de la temperatura atmosférica de 0,21 grados centígrados por década. En el mar la temperatura de las aguas ha subido entre 0,25 y 0,35 grados por década en el mismo periodo y la precipitación anual en todas las estaciones ha sido también decreciente desde 1975. Esta subida de las temperaturas ha favorecido el mayor crecimiento del roble melojo frente al roble pedunculado, ha influido en el descenso del área del Hayedo, y ha provocado cambios en la distribución de los peces explotados en las aguas del Cantábrico y del golfo de Vizcaya. Se ha comprobado asimismo el ascenso de la cota de los cantaderos del urogallo en toda su área de distribución y un descenso de los ejemplares. Además, la reducida extensión del salmón atlántico "se ha visto todavía más mermada" por el ascenso de la temperatura de las aguas de los ríos. Así, de los 43 ríos en los que se encontraba tradicionalmente el salmón ya sólo remonta 20 de la costa cantábrica y gallega, por causas como la sobrepesca, la construcción de presas y otros obstáculos en los ríos, o la reducción de caudales. En España se considera en peligro de extinción y el cambio climático podría suponer "el golpe de gracia" para los salmones atlánticos. El aumento de la temperatura del agua, tanto en el mar como en los ríos, puede tener una "severa influencia" sobre su supervivencia, por ejemplo al reducir el oxígeno necesario durante la eclosión de los huevos. A nivel estatal, asegura uno de los autores del estudio, Fernando Prieto, España "no ha hecho los deberes" en cuanto a reducción de emisiones, al haber pasado de un factor 100 a un factor 115 mientras Europa en el mismo periodo pasaba de 100 a 77. Así, considera que España "debe apostar para el futuro por una economía baja en carbono, basada en las renovables, además de empezar a adaptar todos sus sectores productivos al cambio climático". "Las ciudades, la agricultura y las costas son especialmente vulnerables y deben de realizarse actuaciones de adaptación sin más dilación" sostiene Prieto. Otro de los autores, Raúl Estévez, ha explicado que los efectos sobre la biodiversidad del cambio climático se extienden por todo el territorio y afectan todos los espacios protegidos. "Esos efectos afectarán a todos los sectores económicos y al bienestar de todos", ha advertido. Por ello, consideran que son necesarias actuaciones de adaptación para los efectos que ya se están detectando, como las elevadas temperaturas de este verano. "Se está acabando el tiempo para poder actuar con garantías de éxito", advierten.

## **PUERTO DE LA RAGUA NEVADA**



Situado dentro del Parque Nacional de Sierra Nevada, pero en su parte más desconocida, a caballo entre las provincias de Granada y Almería, **el Puerto de La Ragua** es un paso natural entre dos comarcas bien diferentes que han sabido conservar intactas, pese al paso de los siglos, sus costumbres, sus tradiciones y su estilo de vida.

Desde sus 2.000 m. de altura **la Estación Recreativa del Puerto de La Ragua** domina arrogante la geografía que la circunda desde La Alpujarra, las playas almerienses, el Cabo de Gata, las Sierras de Baza, Cazorla, Segura y las Villas, el altiplano del Marquesado, hasta las cumbres nevadas de nuestro Parque Nacional.

Lejos del bullicio que se respira en las estaciones de esquí alpino, el Puerto de la Ragua, dedicado a actividades deportivas compatibles con el entorno, convive en armonía con el paraje natural que la envuelve.

Al sur, y a tan sólo 15 Km., se encuentra todo el embrujo morisco que se ha conservado durante muchos años en La Alpujarra, que se caracteriza por un relieve accidentado salpicado de pueblos blancos que mantienen el aroma y el encanto de una arquitectura que tiene en la inspiración, los materiales y la estructura sus principales señas de identidad. Profundos barrancos, terrazas y bancales, toda clase de frutales y un peculiar sistema de regadío completan un recorrido de indudable belleza para el visitante.

Pueblos llenos de historia, que han conocido el paso de numerosas culturas, pueblos ibéricos, romanos, visigodos, y, cómo no, la cultura árabe, de cuyas batallas con los cristianos en época de la Reconquista aún permanecen torres, castillos y fortalezas.

### **Deportes y Actividades**

El espacio natural que este entorno recoge sigue siendo uno de los lugares más vírgenes y desconocidos de todo el Parque Nacional de Sierra Nevada.

Su gran extensión de bosques, ríos de aguas transparentes, cumbres cubiertas de nieve, valores ecológicos, valles que permanecen húmedos y frescos, configuran este paraje de singular belleza. Marquesado y Alpujarra, constituyen un marco incomparable para el

disfrute de actividades al aire libre, desde el senderismo al parapente, el esquí de fondo al tiro con arco, o el ciclismo hasta el descenso de barrancos.



### **SENDERISMO**

Las veredas, sendas o caminos, que conocieron mayor esplendor en épocas pasadas, han caído en desuso como consecuencia de la mecanización agrícola. Aunque gran parte de ellos aún se mantienen abiertos, están siendo transformados en pistas y carriles; el resto están parcialmente cerrados por la vegetación, cuando no lo están totalmente. Sin embargo, el senderista puede encontrar en ello un nuevo reto: el de ser capaz de recorrer y recuperar antiguas rutas de la zona (ruta de los arrieros, rutas de trashumancia, caminos a la sierra, etc.), información que sin duda podrán encontrar entre los pastores y lugareños, que amablemente se ofrecen a ayudar, incluso a acompañar, a quién se lo solicite. Prueba de ello es el SenderoGR-7 que transcurre por nuestro país desde Algeciras hasta los Pirineos y que pasa por el Puerto de La Ragua, recorriendo gran parte de La Alpujarra y del Marquesado.



### **EXCURSIONES EN VERANO**

La altitud de estos parajes, las grandes masas forestales, las corrientes de agua, proporcionan un clima mucho más fresco y agradable que invita, a quienes de ello disfrutan, a realizar excursiones de uno o más días que discurran entre la baja y la alta montaña. Motivos de interés no faltan: su fauna, su vegetación, las rocas, su paisaje, el aire puro, sus tradiciones, su gastronomía y, cómo no, su clima. La presencia de albergues, refugios y áreas de acampada en la zona y la cercanía entre municipios, permiten realizar excursiones diversas, desde una vertiente a otra, recorriendo valles o subiendo a las cumbres. Una mochila, comida, una cantimplora, una gorra y unas botas pueden ser suficientes para disfrutar de una agradable excursión.

### **RUTAS EN BTT**

La bicicleta de montaña constituye un medio muy adecuado para conocer y disfrutar del Parque Nacional y de La Alpujarra. Los amantes de las dos ruedas tienen a su alcance la red de rutas del Centro BTT Nevada, de las cuales cuatro parten de las proximidades del puerto de la Ragua, desde el punto de inicio Pilar de las Yeguas. Es posible realizar recorridos fáciles, ascensiones duras, descensos rápidos, tramos muy técnicos y combinaciones de todo ello.

### **RECORRIDOS A CABALLO**

Antiguamente los caballos, mulos y burros eran el único medio de transporte y carga del que los lugareños podían disponer. Como consecuencia la red de sendas y caminos están totalmente adaptadas al tránsito de estos animales, constituyendo esta zona un paraíso para el disfrute de esta actividad. Recorrer viejas rutas a la grupa de un caballo puede suponer, para algunos, revivir costumbres y tradiciones de épocas pasadas.



### **ASCENSIONES**

Aunque en nada comparable con las cumbres del Mulhacén, Alcazaba o Veleta, dos cumbres son las que presentan en esta zona condiciones para la práctica de esta modalidad deportiva: el Morrón del Mediodía y el Cerro del Almirez.

El Cerro del Almirez presenta una gama más amplia de vías de ascensión y el perfil morfológico de su cara Norte recuerda a la del Mulhacén o la de la Alcazaba. Un relieve muy escarpado, grandes afloramientos de roca, posibles variantes y la presencia de un refugio en su base permitirían a esta cumbre ser habitual visita de montañeros y escaladores de no ser por su altura, 2519 m, que no favorece el acumulo de nieve y la formación de hielo. Si el año fuese favorable y las condiciones de la nieve también, esta cumbre puede ser una interesante experiencia para cualquier montañero.



### **ESQUÍ DE FONDO**

El Puerto de la Ragua, donde la nieve perdura varios meses en invierno, constituye la mejor alternativa para la práctica del esquí de fondo de toda la mitad sur de España. Por ello, aquí se han habilitado varios circuitos de diferente longitud (2.5, 5, 7.5, 10Km.), que discurren entre pinares muy desarrollados, a una altitud entre 2000 y 2200 m. Todos ellos parten del mismo Puerto de la Ragua, donde se cuenta con medios suficientes que permiten mantener los circuitos en las condiciones más idóneas.

La posibilidad de utilizar las pistas forestales y carriles, cuando la nieve las cubre, amplía a más de un centenar los kilómetros esquiabiles, comprendidos entre los 1800 y 2300m., con un trazado prácticamente llano.





## DERECHO Y SENTENCIAS

*(En este apartado, podrán encontrar: Sentencias, artículos doctrinales y, comentarios sobre diversas leyes que más puedan afectar a las personas que hagan servir los servicios de la Sanidad y, el disfrute del Medio Ambiente).*



RESPONSABILIDAD POR CAÍDAS EN LA VÍA PÚBLICA ANTE LA CRISIS ECONÓMICA

Ayer fue **titular periodístico** de la conferencia del **magistrado David Ordoñez Solís** lo siguiente: **“La falta de mantenimiento de las aceras dispara los pleitos por caídas en la calle”**, y señalando el significativo dato de que **“un 20% de los casos que llegan a los juzgados de lo contencioso-administrativo son para exigir responsabilidad a las administraciones públicas”**.

El instituto de la responsabilidad patrimonial por tropiezos en la vía pública (el hermano pequeño y rebelde de la trillada responsabilidad civil) merecería alzarse como disciplina autónoma pues ofrece **singularidades y aristas, que no se enseñan en la Facultad de Derecho**. Veamos algunas.

1. En primer lugar, es innegable el impacto de la crisis económica sobre las pretensiones de condena a la administración por deficiente funcionamiento en la labor de conservación de aceras y espacios públicos. Y ello en múltiples vertientes:

- Las menores dotaciones presupuestarias para conservación de parques, juegos infantiles, aceras y mobiliario urbano, con menor gasto en vigilancia (para detectar desperfectos), limpieza (para evitar residuos peligrosos) o reparación (para dejar en idóneas condiciones de seguridad) comportan un incremento del correlativo riesgo de daños a usuarios que a veces, **como consecuencia de la austeridad municipal, se ven obligados a sortear aceras como si fuesen campos de minas**.
- Las mayores necesidades económicas de los ciudadanos **avivan el ingenio de algunos pícaros o despiertan la avaricia de otros**, de manera que empujan a su letrado a utilizar la demanda como varita mágica para convertir el desconchado en socavón, el rasguño en mutilación y el charco en pista de patinaje.



- Los menores fondos disponibles para el común de los vecinos les llevan a **eludir litigar por pequeña cuantía**. Las costas son disuasorias, y para reclamar una indemnización por menos de 600 euros (que son la mayoría de incidentes callejeros impunes e “invisibles”), no merece la pena jugársela en un pleito incierto en desenlace e incierto en quien y hasta cuánto pagará las costas procesales del contrario si se pierde.

- Los menores fondos disponibles para los modestos ciudadanos, **les llevan a renunciar a costosas pruebas periciales** para demostrar en su demanda la deficiente conservación, o la entidad real de los daños sufridos, e incluso a no pedir la diligencia final pericial por no afrontar los costes de su práctica.
- El estándar de exigencia de conservación por parte de las administraciones, cuyo incumplimiento genera responsabilidad, como consecuencia de la crisis, desde una perspectiva psicológica, parece despertar la sensibilidad de los jueces a favor de la precaria administración, de manera que por un lado, **no se es tan exigente en el nivel de conservación exigible** (hay que ir con los tiempos), y por otro lado, **no se condena en montos tan generosos** como en la pasada década. Obviamente este es un dato intuitivo, que se oye en el foro o se deriva del examen de las sentencias.



2. En segundo lugar, el instituto de la responsabilidad patrimonial de la administración es un campo abonado para **la labor del abogado al servicio de la mediación**. En efecto, no siempre es necesario embarcarse en un pleito amenazador, largo y costoso. A veces, una visita del letrado al concejal de turno o autoridad autonómica o estatal, permite alcanzar algún tipo de acuerdo ventajoso para ambas partes. Ello, claro está, haciendo un esfuerzo de flexibilidad por parte de letrados y funcionarios, que pese a la incredulidad general, creo que siempre es posible y además no se pierde nada.

En este ámbito sería precisa una regulación precisa y sencilla que abriese la posibilidad de transacción entre reclamante y administración o en pleno juicio abreviado (sin necesidad de autorización previa de la administración al letrado público) en caso de reclamaciones de menor cuantía (por ejemplo inferiores a 1000 euros). Ello comportaría menores costes judiciales y trasiego de papeleo y sobre todo, mayor justicia material.



3. En tercer lugar, el **nuevo baremo de indemnizaciones por accidentes de tráfico, aprobado por Ley 35/2015, de 22 de Septiembre** sigue siendo orientativo en el ámbito

**contencioso-administrativo**, aunque debe estar objetivamente fundada o razonada su inaplicación, pero en todo caso, el citado baremo ha contribuido a objetivar criterios de valoración de daños, bajo consideraciones de justicia y equidad.

También ha provocado un replanteamiento de las condiciones de las pólizas de las aseguradoras frente a la administración pues las primas y cantidades aseguradas son mas elevadas. No olvidemos que los deberes de la administración aumentan y la casuística es riquísima pues los demandantes de indemnización frente a la administración pueden ser viandantes, automovilistas, ciclistas, etc.

4. Asimismo, cuando se demanda por responsabilidad a la administración pública hay que tener siempre **la cautela de examinar e investigar si concurren varias administraciones o si concurren contratistas**. Puede iniciarse el pleito frente a un ayuntamiento y tropezarse como codemandados a la empresa contratista de limpieza, a la administración autonómica titular del edificio, a la administración estatal por sus fuerzas de seguridad que no alertaron e incluso si es zona marítima, a la Autoridad portuaria. Y junto a ellos, sus respectivas aseguradoras.

Y ahí tenemos al abogado reclamando 500 euros para una anciana que tropezó con una alcantarilla sin tapa, frente a diez demandados que se dedican a invocar motivos de inadmisibilidad (falta de reclamación previa, prescripción, falta de legitimación pasiva, etc) cuando no a ofender a la víctima (“usted deambulaba distraída”, “usted conocía la calle y no se fijó”, “usted tiene una edad en que por sus dolencias poca agilidad cabe esperar”, etc). Ello sin olvidar que si pierde y le condenan a pagar las costas procesales de las diez codemandadas, la pobre ancianita acabará demandando a alguien por el ataque al corazón del susto.



5. Por último, **la clave de este tipo de litigios suele estar en vertientes no jurídicas**. Se trata de “ayudar” al juez a que se forje la convicción de que existió un incumplimiento de su deber por la administración y que provocó un daño a quien era inocente y no tenía obligación de soportarlo.

No suele haber una bola de cristal en los juzgados para mirar el pasado, como tampoco acompaña un notario a todos los viandantes, y por ello, son pleitos donde se acumulan las pruebas de cada parte (testificales, documentales, etc). En este ámbito,

la célebre afirmación del juez del Supremo americano, Oliver Holmes (uno de **los treinta mejores juristas de la historia**), resulta muy oportuna, sobre el papel del abogado centrado en “hacer un pronóstico de sentencia”.

Al final las partes del litigio parecen emplazar al órgano jurisdiccional para que escriba o reescriba la historia de la caída y determine quién, como y cuándo caminaba y qué sucedió, con qué efectos. Eso tampoco se enseña en la Facultad ni en la Escuela Judicial.

Miércoles, 27 de julio de 2016

Asturias

## La falta de mantenimiento de las aceras dispara los pleitos por caídas en la calle

Los defectos en las vías públicas sin reparar a causa de la crisis elevan los accidentes y demandas, asegura el juez David Ordóñez Solís

**Oviedo, Marián MARTÍNEZ**  
Un 20% de los casos que llegan a los juzgados de lo contencioso-administrativo son para exigir responsabilidad civil a las administraciones públicas. De esa tasa, cada vez más corresponden a demandas por caídas en la calle, provocadas por un mal mantenimiento de la vía pública debido a la crisis económica.

David Ordóñez Solís, magistrado del Juzgado de lo contencioso administrativo número 4 de Oviedo, analizó ayer estos casos en la conferencia que ofreció en el “I Foro Aranzadi de Responsabilidad Civil Asturias 2016”, organizada por el Ilustre Colegio de Abogados de Oviedo (ICAO), y que empezó el pasado febrero.



¿Y cuánto puede cobrar de indemnización un ciudadano que se caiga en la calle por una mala señalización o falta de conservación? Pues depende. “Hay que tener en cuenta la lesión, las características de la víctima, su edad, el tiempo de recuperación... Cuanto mayor es la persona que resulta herida más difícil es su recuperación y por tanto la indemnización es mayor porque los daños también lo son más que en una persona joven”, explicó el juez.

David Ordóñez Solís indicó que no existen estadísticas más específicas sobre este tipo de accidentes, más allá de lo que representan estos pleitos en el conjunto de los casos que llegan a los juzgados de lo contencioso-ad-



JR. Chaves

# EL RINCON PARA LA DENUNCIA



*(Este apartado, lo dedicaremos a denunciar todas las irregularidades que puedan afectar a la su salud y seguridad de las personas que usan la sanidad y el medio ambiente).*

## La revista pasada, denunciábamos al estercolero que nos envió esta agencia de viajes



Daré el importe que tuve que pagar por siete noches con desayuno incluido: &1.200& euros por dos personas, si descontamos los 550 euros del viaje, nos queda 650 euros, descontamos 40 euros de transporte, quedan 610 euros, que dividido por las siete noches, sale 87 euros por noche, importe de las dos personas.



El Apartamento



La Entrada principal



Chimenea del Restaurante, olores



Las Toallas



Cristal puerta sin limpiar, con pintura Suciedad en las puertas de los armarios

Esto es lo que nos vendió Viajes El Corte Inglés, muchas aclaraciones, pero a la hora de la verdad, te estafan al menor descuido, desde esta revista y desde la Asociación para los consumidores y usuarios de la provincia de Tarragona, pedimos que certifique lo que les ofrezcan esta agencia de viajes.

### **AGADEN PROTESTA POR LA PERDIDA DE AGUA SIMULANDO LA INAUGURACIÓN DE UNA PLANTA EMBOTELLADORA DE AGUA DENOMINADA**

*Comunicado de Prensa 26 de Septiembre de 2016 Para mas informacion: Javier Gil – 639 973 752*

### **AGADEN PROTESTA POR LA PERDIDA DE AGUA SIMULANDO LA INAUGURACIÓN DE UNA PLANTA EMBOTELLADORA DE AGUA DENOMINADA**

**“AGUAS DE ALCANTARA “EL AGUA DE TU VIDA Y ENCIMA GRATIS.**

Con esta irónica protesta, AGADEN denuncia la falta de arreglo de las fugas de agua potable en la red de abastecimiento de agua a los municipios de la comarca del Campo de Gibraltar, por parte de la Mancomunidad de Municipios del Campo de Gibraltar.

AGADEN denuncia una vez más las fugas de agua potable en la red de abastecimiento que parte de la estación depuradora de El Cañuelo, en el municipio de Los Barrios y se distribuye hacia los municipios de Algeciras, Los Barrios, San Roque y La Línea, así como hacia la Costa del Sol y la industria asentada en nuestra Comarca. Esta red de distribución de agua potable está en manos de la empresa ARCGISA, empresa pública de la Mancomunidad de Municipios del Campo de Gibraltar. Las fugas son:

-A la altura del Toril -San Roque- en la tubería que abastece a La Línea hay una pérdida muy cuantiosa de agua que lleva más de una década en este estado. De tal manera que los huertos colindantes a esta pérdida de agua han hecho de la misma su suministro regular de agua. Otra parte, la más grande, va parar el arroyo Madre Vieja. La excusa para no arreglar la tubería es que ese tramo la misma atraviesa una colina y la sustitución en ese tramo sería muy costosa. El valor monetario de la cantidad de agua perdida en ese lugar en los últimos 10 años, podría superar el coste de la reparación de esta avería, pese a ello no hay planes de repararla.

- Entre la barriada de Puente Romano y Los Cortijillos de Los Barrios, este verano detectamos una pérdida de agua potable. En ese mismo lugar ya habíamos denunciado una fuga de agua potable hace dos veranos que produjo una pequeña laguna artificial en el prado adyacente. Tras hacer pública en los medios de comunicación esta pérdida de

agua, a los pocos días la laguna del pastizal adyacente a la tubería había desaparecido, creímos que se había reparado la avería. La empresa ARCGISA no reparo dicha avería, pero sí hizo una zanja para desviar el agua que se perdida hacia una canalización paralela a la vía del tren Ronda-Algeciras que pasa por allí. No hay dinero para reparar averías, pero si para camuflarlas.

Estas aguas que se pierden son aguas perfectamente actas para el consumo humano, que han pasado por un proceso de potabilización en la depuradora del Cañuelo. Esto es un despilfarro que se pueden permitir los políticos de la Mancomunidad y responsables de ARCGISA, pero no los habitantes del Campo de Gibraltar. Mientras que este verano ha habido protestas en Jimena de la Frontera por la mala calidad del agua, en estas fugas se pierde un agua clara, en estado optimo para el consumo. Pero estas pérdidas se agua se llevan a cabo en un contexto donde los niveles de los pantanos de los que nos abastecemos en el Campo de Gibraltar ( 38% de su capacidad Charco Redondo y 30% Guadarranque) empiezan a preocupar para el verano que viene, sobre todo si este otoño-invierno es seco.

Los habitantes del Campo de Gibraltar no nos podemos permitir una gestión del agua tan ineficaz, donde se pierde agua potabilizada y no hay planes para llevar a cabo estas reparaciones, haciéndose las fugas de agua infinitas en el tiempo y en la cantidad que se pierde. Este agua que se "pierde" tiene un coste económico, además del ambiental; porque si en vez de perderse pasase, por el contador que ARCGISA le tiene instalado a la entrada en depósito de La Línea o la entrada de Algeciras se cobraría. La empresa pública ARGISA tendría más dinero y el nivel de los pantanos sería algo mayor. Ante esa indolencia de los políticos de la Mancomunidad y de los responsables de ARCGISA, AGADEN solicita:

1. Reunión urgente de la Junta de Portavoces de la Mancomunidad para depurar responsabilidades técnicas y políticas.
2. Dimisión de los responsables de esta nefasta gestión con el agua y nuestro dinero.



### **AGADEN DENUNCIA QUE EL CARRIL BICI DE ALGECIRAS TIENE FUERTES DEFICIENCIAS DE SEGURIDAD**

**AGADEN DENUNCIA QUE EL CARRIL BICI DE ALGECIRAS TIENE FUERTES DEFICIENCIAS DE SEGURIDAD**

## **Los ecologistas lamentan que sus aportaciones a la solución de estas deficiencias no hayan sido tenidas en cuenta**

Con motivo de la ampliación del carril-bici en Algeciras, el año pasado AGADEN realizó una serie de propuestas para su mejora. La respuesta del Ayuntamiento nos sorprendió un poco, ya que la Concejala-Delegada de Medio Ambiente nos comunicó como nuestras propuestas serían tenidas en cuenta.

Transcurrido un año no se ha hecho nada al respecto desde el Ayuntamiento de Algeciras. Pese a que en los presupuestos de 2015 ya se contemplaba en la partida de Medio Ambiente 2015/39 -Mejoras en el sistema de carril bici en la ciudad Medio Ambiente. 86.000.00 euros y que este año de 2016 en los presupuestos se ha contemplado Medio Ambiente 2016/66 -Mejoras en el sistema de carril bici en la ciudad Medio Ambiente. 86.000.00 euros no se ha hecho nada.

Con 86.000 euros más de inversión se puede mejorar el carril bici de Algeciras. Entre otras, las cosas que planteaba AGADEN en su escrito, que no son más que pequeños arreglos para hacer más seguro el carril-bici en Algeciras. Casi todos en el tramo ya construido por distintas corporaciones del ayuntamiento de Algeciras.

1. En el carril-bici de la rotonda del antiguo varadero del Rodeo hacia San García. Cada vez que el carril bici cruza una calle hay un escalón que dificulta el acceso al carril bici, algunos en cuesta arriba, lo que pone más dificultades a los ciclistas y sobre todo a los que menos fuerza y habilidad tienen en la bici. En la rotonda del antiguo varadero del Rodeo hay tres obstáculos al final del carril bici que invitan al ciclista a invadir la acera, con la consiguiente generación de conflictos entre peatones y ciclistas.
  2. En una de las rotondas que se halla sobre el puente que pasa por encima del acceso norte al puerto de Algeciras, el carril bici cruza en perpendicular una calle de bastante tráfico. En ese lugar hay vegetación que impide que el ciclista vea el vehículo a motor o que el conductor/a del vehículo vea al ciclista, haciendo del lugar un sitio peligroso.
  3. Hay lugares de carriles bici en Algeciras donde se acumula la arena, sobre todo en curvas, lo que hace de estos lugares peligrosos donde es muy factible de que se produzcan caídas.
  4. El carril-bici paralelo a la carretera de los Yanquis, no sabemos si ha sido recepcionado por el Ayto., pero presenta una serie de anomalías grandes. La incorporación por San García es peligrosa ya que está en una pendiente-cuesta abajo muy pronunciada. El piso del carril bici es muy irregular, que unido a las pendientes hace que el tránsito por el mismo sea peligroso.
  5. El carril-bici de La Ballenera al faro de Punta Carnero tiene varios hitos rotos que deben de separar la carretera del carril bici, sobre todo en curvas. Estos aumentan el peligro del carril bici por el peligro de invasión de vehículos a motor.
- Va siendo hora de que el Ayto. de Algeciras se tome un poco más en serio el carril-bici, no como una forma de "arrinconar- marginar" a los ciclistas. La bici es un excelente modelo de desplazamiento por la ciudad - no contaminante, silencioso, respetuoso con el medio-

En Algeciras a 18 de Noviembre de 2016.

**AGADEN Prensa [prensa\\_agaden@hotmail.com](mailto:prensa_agaden@hotmail.com)**



Hemos pedido explicaciones al Ayuntamiento, contestaron con rapidez, pero la respuesta no fue suficiente, se pido más información, SIN RESPUESTA..

La primera respuesta del Ayuntamiento: la Junta de Andalucía quiere que aceptemos las obras, el ayuntamiento entiende que hay muchas deficiencias, están en espera de las actuaciones que procedan.

## **ALMERIA**



**DIA 17-22-2016**

## PUEBLOS DE ESPAÑA



*(Siempre buscaremos Pueblos y Ciudades, que no superen los DIEZ MIL habitantes).*

Hoy corresponde intentar hacer un breve reportaje de otros de los preciosos Pueblos que tenemos la suerte de tener en nuestra querida España, **Perales de Tajuña**, un municipio de la Comunidad de Madrid, en la Comarca de Las Vegas, con una población de 2.738 habitantes.





Construido en tiempos del Rey Carlos III (1773)  
sobre la antigua casa del Concejo de la Baja Edad Media

Yolanda Cuenca Redondo  
Alcaldesa

Sería una gran osadía por mi parte, intentar describir su historia, sé “rebusco” con esmero por todo internet y los distintos libros de historia de que disponemos (que son muchísimos), seremos lo más breves posible con la historia, pasaremos a publicar una serie de fotografías, que reflejan la belleza que van a encontrar el visitante.

### Historia

Por su estratégica situación Perales de Tajuña, situada al sureste de la actual Comunidad de Madrid, ha sido, desde fechas tempranas un idóneo emplazamiento. Como indican los estudios arqueológicos son muchos los pueblos que se han asentado en su entorno. Restos y excavaciones arqueológicas han detectado vestigios paleolíticos, neolíticos, celtíberos, carpetanos, romanos, visigodos y musulmanes.

Son importantes los yacimientos de la Edad de los Metales, paraje de 3 Ha sobre terraza izquierda del río, con "fondo de cabañas" de cultura campaniforme con abundante cerámica, industria lítica, crisoles y restos de minerales de cobre y puntas de flecha metálicas y otro importante yacimiento situado en terraza izquierda frente a la actual población con "fondos de cabaña" desde el campaniforme hasta época celtibérica, con restos de fíbulas y cerámica. Como principal referencia de ellas, el yacimiento del **Risco de las Cuevas** de difícil datación, formado originalmente por 60 cuevas horadadas en el escarpe yesífero con vistas hacia la vega formada por el río Tajuña, el Tagonius de los romanos, a dos kilómetros de la población.



En el siglo I a.c. durante la dominación romana, muchos autores nos remiten a las noticias que el clásico autor Plutarco recogió en sus Vidas Paralelas, describiendo cómo el general romano **Sertorio** obligó a los **caracitanos**, tribu de los carpetanos, a dejar sus viviendas trogloditas en lo alto de un risco y habitar tierras llanas de la zona. Algunos autores dan la hipótesis que Caracca, así llamada la ciudad troglodita de los caracitanos, pudo estar en el yacimiento del Risco de las Cuevas, siendo una tesis que desde

mediados del siglo XX tradicionalmente ha sido apoyada por los habitantes de esta población.

Los romanos dejaron huella a través de la construcción de obras esenciales para el desarrollo de la agricultura y las comunicaciones, pero pocos son los restos que dejaron.

### **Edad Media**

Asimismo la población musulmana debió legar las técnicas agrícolas y sistemas de riego (presas, caces, acequias, ... ), de la vega del río Tajuña, como así se reconocía en respuestas a Felipe II en el siglo XVI, para mejorar la productividad de los campos con regadíos. Restos importantes cerámicos que denotan asentamientos árabes se han encontrado en el antes mencionado Risco de las Cuevas y en diversos puntos de la vega del Tajuña, zonas de las Peñuelas, Batán y Congosto. Es en el siglo XII, en el que algunos autores datan la construcción del castillo-fortaleza en la loma situada entre la Vega del Lugar y la Vega del río Tajuña, junto a la que se construye con posterioridad una pequeña capilla o iglesia junto al castillo. La población, nudo de diferentes rutas, cuya principal ocupación era la agricultura y la ganadería, iría concentrándose a la sombra del castillo arzobispal, abandonando los emplazamientos primitivos por las vegas del Tajuña y del arroyo del Lugar, formado el núcleo de la primitiva aldea; transformándose la capilla en la primitiva iglesia que ya en la Baja Edad Media pasa a ser parroquial, perteneciendo directamente al arcipreste de Alcalá.

Son otorgados por parte del arzobispo D. Raimundo, a Alcalá y sus aldeas los FUEROS VIEJOS, en el año 1135, para el buen gobierno de sus términos; confirmados y ampliados por diferentes arzobispos en épocas posteriores, para favorecer y mejorar la repoblación de estas tierras.

### **Renacimiento en Perales de Tajuña**

Durante el reinado de los Reyes Católicos las tierras del Bajo Tajuña sufrieron, como otros puntos de Castilla, un declive demográfico producido por la expulsión de los judíos y la emigración hacia núcleos urbanos al sur de la Península, recién conquistados.

Es a finales del siglo XVI, Perales adquiere el **título de Villa**, lo que implica la desvinculación jurisdiccional de Alcalá y por tanto de la Mesa arzobispal de Toledo, aunque en los aspectos religiosos, seguiría dependiendo del arzobispado de Toledo. El monarca Felipe II por necesidad económica, consigue del papado la separación de las aldeas de Alcalá de su jurisdicción, para pasarlo a la corona, obteniendo beneficios por la compra por parte de los vecinos de su propia jurisdicción, y por lo tanto la aldea de Perales conseguía su autonomía, aunque se mantendrían ciertas prestaciones feudales respecto a Alcalá hasta principio del siglo XIX.

Con la adquisición del **status de villa real**, penetró la administración local en la antigua aldea y se creó por parte del Rey un corregimiento formado por las ya villas de Perales, Morata y Belinchón. Se nombra un **Alcalde Mayor** y un **Tte. Alcalde**

**Mayor** (Corregidor y Tte. Corregidor) por el Rey y en épocas posteriores por el señor de la Jurisdicción, el Marqués de Leganés, completándose con la justicia propuesta por la villa: Un **Alcalde Ordinario por el Estado Noble**, alternándose los dos linajes de Hidalgos: Cidiel y Alarcón, existentes en esta villa, y otro **Alcalde Ordinario por el Estado Llano**, con Regidores y Procuradores por ambos estados. En el siglo XVI ante las necesidades de los labradores se funda un **Pósito de grano** para labradores pobres por el canónigo **Dr. D. Diego Redondo**, natural de la villa de Perales, establecimiento para socorrer a labradores peraleños en años de poca cosecha.

Podríamos seguir con: **Señorío de Perales: Siglo de la ilustración en Perales: Medios de siglo XIX y primera mitad del siglo XX**, pero este trabajo, corresponde a los historiadores, nosotros nos daremos por satisfechos, con hacer este breve recorrido por diversos puntos de esta encantadora Villa, con una serie de fotografías e intentado explicar algunos de los detalles más relevantes (que son todos), pero el que edita esta revista, no puede describirlos con los detalles que sería de su gusto.



C/. Candil



C/. Alamillo



C/. Enmedio



C/. Imperial



C/. Imperial



Torre Óptica del Telégrafo



Antiguo Transformador



Fuente de Mariblanca



Perales de Tajuña. Homenaje a la Madre junto a la Fuente de Mariblanca

La literatura, el arte y la gastronomía, en esta Villa encuentran un lugar de privilegio, nuestra felicitación por estas iniciativas



Entrega de premios a cada una de las categorías de los Certámenes Literarios 2016



Obras premiadas en el XI Certamen de Pintura Rápida celebrada en Perales de Tajuña con motivo de la Semana Cultural 2016



Obras premiadas en el XI Certamen de Pintura Rápida

Seguimos sorprendiéndonos, nos encontramos con un concurso de tortillas de patatas, la degustaremos, para coger fuerzas e iniciaremos el recorrido por los alrededores.



I Concurso de tortilla de Patatas



¡Qué pinta tienen las tortillas!

Si dificultad tiene para mi hacer un resumen de la historia de Perales de Tajuña, figúrense lo que representa intentar describir su entorno, ilusión, ganas e imágenes, no me faltan, el problema ¿Qué poner?, para que represente una mínima parte del embujado entorno que envuelve a Perales de Tajuña



Risco de las Cuevas



Paseo del Risco de las Cuevas





Perales de Tajuña



Rio Tajuña al paso por Perales de Tajuña



Los Pradillos



Rio Tajuña por la Vega del Peral



Abrevadero del Prado de Arriba

Huertas Vega del Lugar

No podemos dejar de hacer mención a los Festejos, que en estos encantadores Pueblos y Ciudades, tienen la encantadora singularidad, de que para sus habitantes “nadie es folastero en su Pueblo”

## **Fiestas**

### **Fiesta de San Blas**



La **festividad de San Blas**, patrón de Perales de Tajuña, se celebra el **3 de Febrero**. Desde la Concejalía de Cultura del Ayuntamiento, organizan **diferentes y variadas**

**actividades**, para que disfruten todos los peraleños y personas que visiten este encantador Municipio, para delicia de propios y extraños, los vecinos de este encantador Pueblo, elaboran como es tradición todos los años, un rico cocido de **San Blas**.

#### **ALGUNOS DE LOS INGREDIENTES DEL COCIDO DE SAN BLAS**



He querido (espero que con acierto) poner una muestra del contenido del exquisito “manjar”

#### **Fiesta de la Hermandad Nuestra Señora del Castillo**



Como manda la tradición el primer domingo de Mayo, Perales rinde honor a la **Virgen Nuestra Señora del Castillo**. **La Hermandad** elabora un programa con una serie de actos y actividades como el **Canto de los Mayos a la Virgen**

y la tradicional salida de la imagen de nuestra patrona en procesión por las principales calles de Perales.

### Fiesta de la Hermandad de San Isidro



El 15 de Mayo, se celebra **San Isidro Labrador en Perales de Tajuña**. La Hermandad de San Isidro elabora una serie de actos y actividades deportivas, culturales, para todos los vecinos y visitantes. Destacando entre todas las actividades la tradicional procesión y la romería con paella gigante en el entorno de la **Ermita del Santo**.

### Fiestas Patronales



Agosto en Perales simboliza **alegría, ilusión y fiesta**. Todos los peraleños se desviven por homenajear a su Patrona la **“La Virgen del Castillo”**. Por eso, cada año el Ayuntamiento no escatima en esfuerzos para desarrollar un programa de actividades que sea de orgullo para sus vecinos y el deleite de los visitantes. Como es tradición desde

hace años, antes del comienzo oficial se inauguran varias exposiciones y actividades deportivas: **labores, artesanías, fotografías, pinturas, campeonatos de mus, tenis, juegos en red**, sin olvidar, **las rutas guiadas**, que son el prelude de unos magníficos festejos.

Por espacio, debo terminar este insignificante reportaje, cuyo objetivo, es poder dar a conocer un poco más si es posible, a la Villa de Perales de Tajuña, tengo por norma, iniciar los reportajes de los Pueblos de España, con una panorámica general del Ayuntamiento, junto con una foto de la Alcaldesa o Alcalde, cuando dispongo de una foto del equipo de gobierno, me gustar incluirla al finalizar el artículo, en este caso en concreto, es una tremenda satisfacción poder incluir al equipo de gobierno del Ayuntamiento con la Presidenta de la Autonomía de Madrid.



¡Por fin! Se pudo terminar el reportaje de Perales de Tajuña, sé muy bien, que las dificultades en estos Ayuntamientos son grandes, me consta que una o dos personas, hace el 90% de los servicios de atención al público, que las/os alcaldes, son “el muro de las lamentaciones”, donde van todas las bofetadas, en definitiva, que lo bueno para unos, se convierte en malo para otros, tiempo y espacio tendré, para dedicarle otro artículo a este encantador Pueblo y a su equipo de gobierno.

# SUS DERECHOS Y DEBERES



*(Como su nombre indica, estará dedicado a la información de sus derechos y deberes).*

## Concepto general de consumidor y de usuario.



Son consumidores o usuarios las personas físicas que actúen con un propósito ajeno a su actividad comercial, empresarial, oficio o profesión.

Son también consumidores a efectos de esta norma las personas jurídicas y las entidades sin personalidad jurídica que actúen sin ánimo de lucro en un ámbito ajeno a una actividad comercial o empresarial.

Se modifica por el art. único.1 de la Ley 3/2014, de 27 de marzo. [Ref. BOE-A-2014-3329.](#)

### **Artículo 4. Concepto de empresario.**



A efectos de lo dispuesto en esta norma, se considera empresario a toda persona física o jurídica, ya sea privada o pública, que actúe directamente o a través de otra persona en su nombre o siguiendo sus instrucciones, con un propósito relacionado con su actividad comercial, empresarial, oficio o profesión.

Se modifica por el art. único.2 de la Ley 3/2014, de 27 de marzo. [Ref. BOE-A-2014-3329](#).

#### **Artículo 5. Concepto de productor.**



Sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 138, a efectos de lo dispuesto en esta norma se considera productor al fabricante del bien o al prestador del servicio o su intermediario, o al importador del bien o servicio en el territorio de la Unión Europea, así como a cualquier persona que se presente como tal al indicar en el bien, ya sea en el envase, el envoltorio o cualquier otro elemento de protección o presentación, o servicio su nombre, marca u otro signo distintivo.

#### **Artículo 6. Concepto de producto.**

Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 136, a los efectos de esta norma, es producto todo bien mueble conforme a lo previsto en el artículo 335 del Código Civil.

## **Artículo 7. Concepto de proveedor.**



A efectos de esta norma es proveedor el empresario que suministra o distribuye productos en el mercado, cualquiera que sea el título o contrato en virtud del cual realice dicha distribución.

## **CAPÍTULO II Derechos básicos de los consumidores y usuarios**

### **Artículo 8. Derechos básicos de los consumidores y usuarios.**

Son derechos básicos de los consumidores y usuarios:

- a) La protección contra los riesgos que puedan afectar su salud o seguridad.
- b) La protección de sus legítimos intereses económicos y sociales; en particular frente a las prácticas comerciales desleales y la inclusión de cláusulas abusivas en los contratos.
- c) La indemnización de los daños y la reparación de los perjuicios sufridos.
- d) La información correcta sobre los diferentes bienes o servicios y la educación y divulgación para facilitar el conocimiento sobre su adecuado uso, consumo o disfrute.
- e) La audiencia en consulta, la participación en el procedimiento de elaboración de las disposiciones generales que les afectan directamente y la representación de sus intereses, a través de las asociaciones, agrupaciones, federaciones o confederaciones de consumidores y usuarios legalmente constituidas.
- f) La protección de sus derechos mediante procedimientos eficaces, en especial ante situaciones de inferioridad, subordinación e indefensión.

Se modifica el párrafo b) por el art. 3.1 de la Ley 29/2009, de 30 de diciembre. [Ref. BOE-A-2009-21162](#)

### **Artículo 9. Bienes y servicios de uso común.**

Los poderes públicos protegerán prioritariamente los derechos de los consumidores y usuarios cuando guarden relación directa con bienes o servicios de uso o consumo común, ordinario y generalizado.

#### **Artículo 10. Irrenunciabilidad de los derechos reconocidos al consumidor y usuario.**

La renuncia previa a los derechos que esta norma reconoce a los consumidores y usuarios es nula, siendo, asimismo, nulos los actos realizados en fraude de ley de conformidad con lo previsto en el artículo 6 del Código Civil.

### **CAPÍTULO III Protección de la salud y seguridad**

#### **Artículo 11. Deber general de seguridad.**

1. Los bienes o servicios puestos en el mercado deben ser seguros.
2. Se consideran seguros los bienes o servicios que, en condiciones de uso normales o razonablemente previsibles, incluida su duración, no presenten riesgo alguno para la salud o seguridad de las personas, o únicamente los riesgos mínimos compatibles con el uso del bien o servicio y considerados admisibles dentro de un nivel elevado de protección de la salud y seguridad de las personas.

#### **Artículo 12. Información a los consumidores y usuarios sobre los riesgos de los bienes o servicios.**

1. Los empresarios pondrán en conocimiento previo del consumidor y usuario, por medios apropiados, los riesgos susceptibles de provenir de una utilización previsible de los bienes y servicios, habida cuenta de su naturaleza, características, duración y de las personas a las que van destinados, conforme a lo previsto en el artículo 18 y normas reglamentarias que resulten de aplicación.
2. Los productos químicos y todos los artículos que en su composición lleven sustancias clasificadas como peligrosas deberán ir envasados con las debidas garantías de seguridad y llevar de forma visible las oportunas indicaciones que adviertan el riesgo de su manipulación.

#### **Artículo 13. Otras obligaciones específicas para la protección de la salud y seguridad de los consumidores y usuarios.**

Cualquier empresario que intervenga en la puesta a disposición de bienes y servicios a los consumidores y usuarios estará obligado, dentro de los límites de su actividad respectiva, a respetar las siguientes reglas:

- a) La prohibición de tener o almacenar productos reglamentariamente no permitidos o prohibidos, en los locales o instalaciones de producción, transformación, almacenamiento o transporte de alimentos o bebidas.
- b) El mantenimiento del necesario control de forma que pueda comprobarse con rapidez y eficacia el origen, distribución, destino y utilización de los bienes

potencialmente inseguros, los que contengan sustancias clasificadas como peligrosas o los sujetos a obligaciones de trazabilidad.

c) La prohibición de venta a domicilio de bebidas y alimentos, sin perjuicio del reparto, distribución o suministro de los adquiridos o encargados por los consumidores y usuarios en establecimientos comerciales autorizados para venta al público, y del régimen de autorización de ventas directas a domicilio que vengán siendo tradicionalmente practicadas en determinadas zonas del territorio nacional.

d) El cumplimiento de la normativa que establezcan las entidades locales o, en su caso, las comunidades autónomas sobre los casos, modalidades y condiciones en que podrá efectuarse la venta ambulante de bebidas y alimentos.

e) La prohibición de suministro de bienes que carezcan de las marcas de seguridad obligatoria o de los datos mínimos que permitan identificar al responsable del bien.

f) La obligación de retirar, suspender o recuperar de los consumidores y usuarios, mediante procedimientos eficaces, cualquier bien o servicio que no se ajuste a las condiciones y requisitos exigidos o que, por cualquier otra causa, suponga un riesgo previsible para la salud o seguridad de las personas.

g) La prohibición de importar productos que no cumplan lo establecido en esta norma y disposiciones que la desarrollen.

h) Las exigencias de control de los productos manufacturados susceptibles de afectar a la seguridad física de las personas, prestando a este respecto la debida atención a los servicios de reparación y mantenimiento.

i) La prohibición de utilizar ingredientes, materiales y demás elementos susceptibles de generar riesgos para la salud y seguridad de las personas. En particular, la prohibición de utilizar tales materiales o elementos en la construcción de viviendas y locales de uso público.

#### **Artículo 14. Reglamentos de bienes y servicios.**

1. Los reglamentos reguladores de los diferentes bienes y servicios determinarán, en la medida que sea preciso para asegurar la salud y seguridad de los consumidores y usuarios:

a) Los conceptos, definiciones, naturaleza, características y clasificaciones.

b) Las condiciones y requisitos de las instalaciones y del personal cualificado que deba atenderlas.

c) Los procedimientos o tratamientos usuales de fabricación, distribución y comercialización, permitidos, prohibidos o sujetos a autorización previa.

d) Las reglas específicas sobre etiquetado, presentación y publicidad.

e) Los requisitos esenciales de seguridad, incluidos los relativos a composición y calidad.

f) Los métodos oficiales de análisis, toma de muestras, control de calidad e inspección.

- g) Las garantías, responsabilidades, infracciones y sanciones.
- h) El régimen de autorización, registro y revisión.

2. Para asegurar la protección de la salud y seguridad de los consumidores y usuarios las Administraciones públicas competentes podrán establecer reglamentariamente medidas proporcionadas en cualquiera de las fases de producción y comercialización de bienes y servicios, en particular en lo relativo a su control, vigilancia e inspección.

#### **Artículo 15. Actuaciones administrativas.**

1. Ante situaciones de riesgo para la salud y seguridad de los consumidores y usuarios, las Administraciones públicas competentes podrán adoptar las medidas que resulten necesarias y proporcionadas para la desaparición del riesgo, incluida la intervención directa sobre las cosas y la compulsión directa sobre las personas. En estos supuestos, todos los gastos que se generen serán a cargo de quien con su conducta los hubiera originado, con independencia de las sanciones que, en su caso, puedan imponerse. La exacción de tales gastos y sanciones podrá llevarse a cabo por el procedimiento administrativo de apremio.

2. Las Administraciones públicas, atendiendo a la naturaleza y gravedad de los riesgos detectados, podrán informar a los consumidores y usuarios afectados por los medios más apropiados en cada caso sobre los riesgos o irregularidades existentes, el bien o servicio afectado y, en su caso, las medidas adoptadas, así como de las precauciones procedentes, tanto para protegerse del riesgo, como para conseguir su colaboración en la eliminación de sus causas.

3. Los responsables de la coordinación de los sistemas estatales de intercambio de información integrados en los sistemas europeos de alertas, trasladarán las comunicaciones que reciban a las autoridades aduaneras cuando, conforme a la información facilitada en las comunicaciones, los productos o servicios alertados procedan de terceros países.

#### **Artículo 16. Medidas extraordinarias ante situaciones de urgencia y necesidad.**

Con carácter excepcional, ante situaciones de extrema gravedad que determinen una agresión indiscriminada a la salud y seguridad de los consumidores y usuarios en más de una comunidad autónoma, el Gobierno podrá constituir durante el tiempo imprescindible para hacer cesar la situación, un órgano en el que se integran y participaran activamente las comunidades autónomas afectadas, que asumirá, las facultades administrativas que se le encomienden para garantizar la salud y seguridad de las personas, sus intereses económicos y sociales, la reparación de los daños sufridos, la exigencia de responsabilidades y la publicación de los resultados.

### **CAPÍTULO IV Derecho a la información, formación y educación**

#### **Artículo 17. Información, formación y educación de los consumidores y usuarios.**

1. Los poderes públicos, en el ámbito de sus respectivas competencias, fomentarán la formación y educación de los consumidores y usuarios, asegurarán que estos dispongan de la información precisa para el eficaz ejercicio de sus derechos y velarán para que se les preste la información comprensible sobre el adecuado uso y consumo de los bienes y servicios puestos a su disposición en el mercado.

2. Los medios de comunicación social de titularidad pública estatal dedicarán espacios y programas, no publicitarios, a la información y educación de los consumidores y usuarios. En tales espacios y programas, de acuerdo con su contenido y finalidad, se facilitará el acceso o participación de las asociaciones de consumidores y usuarios representativas y los demás grupos o sectores interesados, en la forma que se acuerde con dichos medios.

### **Artículo 18. Etiquetado y presentación de los bienes y servicios.**

1. El etiquetado y presentación de los bienes y servicios y las modalidades de realizarlo deberán ser de tal naturaleza que no induzca a error al consumidor y usuario, especialmente:

a) Sobre las características del bien o servicio y, en particular, sobre su naturaleza, identidad, cualidades, composición, cantidad, duración, origen o procedencia y modo de fabricación o de obtención.

b) Atribuyendo al bien o servicio efectos o propiedades que no posea.

c) Sugiriendo que el bien o servicio posee características particulares, cuando todos los bienes o servicios similares posean estas mismas características.

2. Sin perjuicio de las exigencias concretas que se establezcan reglamentariamente, todos los bienes y servicios puestos a disposición de los consumidores y usuarios deberán incorporar, acompañar o, en último caso, permitir de forma clara y comprensible, información veraz, eficaz y suficiente sobre sus características esenciales, en particular sobre las siguientes:

a) Nombre y dirección completa del productor.

b) Naturaleza, composición y finalidad.

c) Calidad, cantidad, categoría o denominación usual o comercial, si la tienen.

d) Fecha de producción o suministro y lote, cuando sea exigible reglamentariamente, plazo recomendado para el uso o consumo o fecha de caducidad.

e) Instrucciones o indicaciones para su correcto uso o consumo, advertencias y riesgos previsibles.

3. Sin perjuicio de las excepciones previstas legal o reglamentariamente, las indicaciones obligatorias del etiquetado y presentación de los bienes o servicios comercializados en España deberán figurar, al menos, en castellano, lengua española oficial del Estado.

Se suprime el apartado 4 por el art. 3.2 de la Ley 29/2009, de 30 de diciembre. [Ref. BOE-A-2009-21162](#)

Principio del formulario

## **CAPÍTULO V Protección de los legítimos intereses económicos de los consumidores y usuarios**

### **Artículo 19. Principio general y prácticas comerciales.**

1. Los legítimos intereses económicos y sociales de los consumidores y usuarios deberán ser respetados en los términos establecidos en esta norma, aplicándose, además, lo previsto en las normas civiles, mercantiles y las demás normas comunitarias, estatales y autonómicas que resulten de aplicación.

2. Sin perjuicio de lo dispuesto en los apartados siguientes, para la protección de los legítimos intereses económicos y sociales de los consumidores y usuarios, las prácticas comerciales de los empresarios dirigidas a ellos están sujetas a lo dispuesto en esta Ley, en la Ley de Competencia Desleal y en la Ley de Ordenación del Comercio Minorista. A estos efectos, se consideran prácticas comerciales de los empresarios con los consumidores y usuarios todo acto, omisión, conducta, manifestación o comunicación comercial, incluida la publicidad y la comercialización, directamente relacionada con la promoción, la venta o el suministro de bienes o servicios, incluidos los bienes inmuebles, así como los derechos y obligaciones, con independencia de que sea realizada antes, durante o después de una operación comercial.

No tienen la consideración de prácticas comerciales las relaciones de naturaleza contractual, que se regirán conforme a lo previsto en el artículo 59.

3. Lo dispuesto en el apartado anterior no obsta la aplicación de:

a) Las normas que regulen las prácticas comerciales que puedan afectar a la salud y seguridad de los consumidores y usuarios, incluidas las relativas a la seguridad de bienes y servicios.

b) Las normas sobre certificación y grado de pureza de los objetos fabricados con metales preciosos.

4. Las normas previstas en esta ley en materia de prácticas comerciales y las que regulan las prácticas comerciales en materia de medicamentos, etiquetado, presentación y publicidad de los productos, indicación de precios, aprovechamiento por turno de bienes inmuebles, crédito al consumo, comercialización a distancia de servicios financieros destinados a los consumidores y usuarios, comercio electrónico, inversión colectiva en valores mobiliarios, normas de conducta en materia de servicios de inversión, oferta pública o admisión de cotización de valores y seguros, incluida la mediación y cualesquiera otras normas que regulen aspectos concretos de las prácticas comerciales desleales previstos en normas comunitarias prevalecerán en caso de conflicto sobre la legislación de carácter general aplicable a las prácticas comerciales desleales.

El incumplimiento de las disposiciones a que hace referencia este apartado será considerado en todo caso práctica desleal por engañosa, en iguales términos a lo dispuesto en el artículo 19.2 de la Ley 3/1991, de 10 de enero, de Competencia Desleal en relación con las prácticas engañosas reguladas en los artículos 20 a 27 de dicha ley.

5. En relación con las prácticas comerciales relativas a servicios financieros y bienes inmuebles, podrán establecerse normas legales o reglamentarias que ofrezcan una mayor protección al consumidor o usuario.

Se modifica el apartado 2 por la disposición final 17.1 de la Ley 15/2015, de 2 de julio. [Ref. BOE-A-2015-7391](#).

*Redactado conforme a la corrección de errores publicada en el BOE núm. 210, de 2 de septiembre de 2015. [Ref. BOE-A-2015-9524](#).*

Se modifica el apartado 4 por el art. único.3 de la Ley 3/2014, de 27 de marzo. [Ref. BOE-A-2014-3329](#).

Se modifica por el art. 3.3 de la Ley 29/2009, de 30 de diciembre. [Ref. BOE-A-2009-21162](#)

## Artículo 20. Información necesaria en la oferta comercial de bienes y servicios.



1. Las prácticas comerciales que, de un modo adecuado al medio de comunicación utilizado, incluyan información sobre las características del bien o servicio y su precio, posibilitando que el consumidor o usuario tome una decisión sobre la contratación, deberán contener, si no se desprende ya claramente del contexto, al menos la siguiente información:

a) Nombre, razón social y domicilio completo del empresario responsable de la oferta comercial y, en su caso, nombre, razón social y dirección completa del empresario por cuya cuenta actúa.

b) Las características esenciales del bien o servicio de una forma adecuada a su naturaleza y al medio de comunicación utilizado.

c) El precio final completo, incluidos los impuestos, desglosando, en su caso, el importe de los incrementos o descuentos que sean de aplicación a la oferta y los gastos adicionales que se repercutan al consumidor o usuario.

En el resto de los casos en que, debido a la naturaleza del bien o servicio, no pueda fijarse con exactitud el precio en la oferta comercial, deberá informarse sobre la base de cálculo que permita al consumidor o usuario comprobar el precio. Igualmente, cuando los gastos adicionales que se repercutan al consumidor o usuario no puedan ser calculados de antemano por razones objetivas, debe informarse del hecho de que existen dichos gastos adicionales y, si se conoce, su importe estimado.

d) Los procedimientos de pago, plazos de entrega y ejecución del contrato y el sistema de tratamiento de las reclamaciones, cuando se aparten de las exigencias de la diligencia profesional, entendiéndose por tal la definida en el artículo 4.1 de la Ley de Competencia Desleal.

e) En su caso, existencia del derecho de desistimiento.

2. El incumplimiento de lo dispuesto en el apartado anterior será considerado práctica desleal por engañosa en iguales términos a los que establece el artículo 7 de la Ley 3/1991, de 10 de enero, de Competencia Desleal.

Se modifica el apartado 2 por el art. único.4 de la Ley 3/2014, de 27 de marzo. [Ref. BOE-A-2014-3329](#).

Se modifica por el art. 3.4 de la Ley 29/2009, de 30 de diciembre. [Ref. BOE-A-2009-21162](#)

## **Artículo 21. Régimen de comprobación y servicios de atención al cliente.**

1. El régimen de comprobación, reclamación, garantía y posibilidad de renuncia o devolución que se establezca en los contratos, deberá permitir que el consumidor y usuario se asegure de la naturaleza, características, condiciones y utilidad o finalidad del bien o servicio; pueda reclamar con eficacia en caso de error, defecto o deterioro; pueda hacer efectivas las garantías de calidad o nivel de prestación ofrecidos, y obtener la devolución equitativa del precio de mercado del bien o servicio, total o parcialmente, en caso de incumplimiento o cumplimiento defectuoso.

La devolución del precio del producto habrá de ser total en el caso de falta de conformidad del producto con el contrato, en los términos previstos en el título V del libro II.

2. Las oficinas y servicios de información y atención al cliente que las empresas pongan a disposición del consumidor y usuario deberán asegurar que éste tenga constancia de sus quejas y reclamaciones, mediante la entrega de una clave identificativa y un justificante por escrito, en papel o en cualquier otro soporte duradero. Si tales servicios utilizan la atención telefónica o electrónica para llevar a cabo sus funciones deberán garantizar una atención personal directa, más allá de la posibilidad de utilizar complementariamente otros medios técnicos a su alcance.

Las oficinas y servicios de información y atención al cliente serán diseñados utilizando medios y soportes que sigan los principios de accesibilidad universal y, en su caso,

medios alternativos para garantizar el acceso a los mismos a personas con discapacidad o personas de edad avanzada.

Se deberán identificar claramente los servicios de atención al cliente en relación a las otras actividades de la empresa, prohibiéndose expresamente la utilización de este servicio para la utilización y difusión de actividades de comunicación comercial de todo tipo.

En caso de que el empresario ponga a disposición de los consumidores y usuarios una línea telefónica a efectos de comunicarse con él en relación con el contrato celebrado, el uso de tal línea no podrá suponer para el consumidor y usuario un coste superior a la tarifa básica, sin perjuicio del derecho de los proveedores de servicios de telecomunicaciones de cobrar por este tipo de llamadas. A tal efecto, se entiende por tarifa básica el coste ordinario de la llamada de que se trate, siempre que no incorpore un importe adicional en beneficio del empresario.

3. En todo caso, y con pleno respeto a lo dispuesto en los apartados precedentes, los empresarios pondrán a disposición de los consumidores y usuarios información sobre la dirección postal, número de teléfono y número de fax o dirección de correo electrónico en la que el consumidor y usuario, cualquiera que sea su lugar de residencia, pueda interponer sus quejas y reclamaciones o solicitar información sobre los bienes o servicios ofertados o contratados. Los empresarios comunicarán su dirección legal si esta no coincide con su dirección habitual para la correspondencia.

Los empresarios deberán dar respuesta a las reclamaciones recibidas en el plazo más breve posible y en todo caso en el plazo máximo de un mes desde la presentación de la reclamación. En caso de que en dicho plazo ésta no hubiera sido resuelta satisfactoriamente, los empresarios adheridos a un sistema extrajudicial de resolución de conflictos facilitarán al consumidor y usuario el acceso al mismo cuando éste reúna los requisitos previstos en la Recomendación 98/257/CE de la Comisión, de 30 de marzo, relativa a los principios aplicables a los órganos responsables de la solución extrajudicial de los litigios en materia de consumo y en la Recomendación 2001/310/CE de la Comisión, de 4 de abril de 2001, relativa a los principios aplicables a los órganos extrajudiciales de resolución consensual de litigios en materia de consumo o normativa que resulte de aplicación y, como tales, hayan sido notificados a la red comunitaria de órganos nacionales de la solución extrajudicial de litigios en materia de consumo.

4. Los empresarios a que se refiere el apartado anterior y aquellos que estén adheridos a códigos de conducta, incluidos los elaborados a escala comunitaria, o sean miembros de asociaciones u organismos profesionales que ofrezcan sistemas extrajudiciales de resolución de conflictos que reúnan los requisitos previstos en el apartado anterior, indicarán en las ofertas comerciales que presenten de forma detallada sus servicios, el sistema extrajudicial de resolución de conflictos que ofrecen a los consumidores y usuarios, el modo de obtener información sobre sus características y la forma de acceder a dicho sistema extrajudicial.

Se modifican los apartados 2 y 3 por el art. único.5 de la Ley 3/2014, de 27 de marzo. [Ref. BOE-A-2014-3329](#).

Se añaden los apartados 3 y 4 por el art. 4.1 de la Ley 25/2009, de 22 de diciembre. [Ref. BOE-A-2009-20725](#)

## **La noción del consumidor**

El Derecho privado codificado clásico se presenta insuficiente para abordar la problemática sociedad de consumo, donde el consumidor aparece sistemáticamente y presumiblemente como la parte débil de la contratación, siendo un fenómeno novedoso de las últimas décadas la consolidación de políticas de protección a los consumidores, con objeto de ayudarles y dar satisfacción al papel que la teoría económica tradicional les ha prestado pero que el medio socio-económico real les ha hecho perder.

La actual tutela del consumidor tiene la misión de abolir ciertas disfunciones de la economía de mercado.

## 2. LA NOCION DE CONSUMIDOR EN GENERAL

Establecer una noción legal del consumidor significa que, salvo que en la ley se disponga otra cosa, todas las personas incluidas en dicha noción legal podrán ejercer los derechos y beneficios que la ley les otorga, sin que sea necesario examinar caso por caso si efectivamente la persona que pretende hacer valer esos derechos está en la situación típica del consumidor que tuvo presente el legislador al dictar la disposición legal de que se trate.

No existe una clara y única noción científico-jurídica sobre consumidor, lo que no significa tampoco que no exista relación entre las nociones legales existentes, pues en todas ellas subyace el mismo tipo de adquirente de bienes y servicios al que se trata de proteger.

### a) La noción económica del consumidor

Sujeto de mercado que adquiere bienes o usa servicios para destinarlos a su propio uso o satisfacer sus necesidades, personales o familiares. Participa en la última fase del proceso económico, usando o disfrutando un determinado bien de acuerdo con sus características y su naturaleza, pero sin integrarlo en actividad productiva alguna.

En cambio, el empresario adquiere el bien pensando en su valor de cambio, para incorporarlo a su proceso de producción o distribución, para obtener nuevos valores de cambio.

### b) Sociedad de consumo y protección de los consumidores

El Derecho privado codificado clásico el consumidor aparece sistemáticamente y presumiblemente como la parte débil de la contratación, siendo un fenómeno novedoso de las últimas décadas la consolidación de políticas de protección a los consumidores, con objeto de ayudarles y dar satisfacción al papel que la teoría económica tradicional les ha prestado pero que el medio socio-económico real les ha hecho perder. Dichas políticas buscan corregir las lagunas que afectan al buen funcionamiento del mercado, y restablecer un cierto equilibrio entre los recursos y los poderes respectivos de los actores participantes en el sistema. La actual tutela del consumidor tiene la misión de abolir ciertas disfunciones de la economía de mercado.

### c) Ámbito de la protección; protección indirecta y protección directa

La protección indirecta alcanza todo el conjunto de medidas adoptadas o asumidas por los poderes públicos que puedan arrojar alguna consecuencia en la promoción o persecución del nuevo principio general del Derecho instaurado por el art. 51 CE; en especial:

- La ordenación del mercado interior
- Libertad de competencia
- Regulación de monopolios
- Política de precios
- Regulación de importaciones
- Control de la actividad de los grupos transnacionales
- La protección directa por su parte, se concibe u concreta en las actividades o medidas realizadas mediante la atribución de facultades, beneficios o derechos concretos a favor del consumidor.

### 3. LA DELIMITACIÓN ABSTRACTA DE LA NOCIÓN DE CONSUMIDOR

En términos generales pueden distinguirse dos nociones diferentes de consumidores. Una noción concreta o estricta, los que adquieren bienes o servicios para uso privado. Y otra abstracta o amplia, que incluye a todos los ciudadanos en cuanto a personas que aspiran a tener una adecuada [calidad de vida](#).

En la noción abstracta destacan dos ideas: la protección de los consumidores y la protección de la calidad de vida. Ello hace que esta noción sea adecuada para expresar programas políticos de atención a todos los ciudadanos en cuanto a consumidores.

Las nociones concretas son las que atribuyen derechos a cada consumidor en concreto, pudiendo ejercitarlos individualmente. Este tipo de noción basada en un criterio subjetivo, pues se centra sobre la persona del consumidor y sobre las condiciones en las cuales éstos desempeñan su papel dentro del ciclo económico, es el que se ha recogido en la generalidad de los textos legales.

Es decir, todos somos consumidores en potencia al vivir inmersos en una sociedad de consumo, pero cuando realicemos determinados actos, sin haber dejado de estar en el ámbito de la noción abstracta de consumidor-ciudadano, pasaremos al ámbito de la noción concreta, lo que va a permitir al consumidor reclamar la protección de que el objeto por el hecho de reunir los requisitos que le son exigidos por la Ley en cada caso.

### 4. EL RECURSO A LOS ACTOS DE CONSUMO

Algunos autores sugieren tomar como criterio de análisis de la política tendente a promover los intereses de los consumidores la noción de acto de consumo, más que la de consumidor. En dicha línea, cabría definir el acto de consumo como acto jurídico (un [contrato](#), casi siempre) que permite obtener un bien o un servicio con vistas a

satisfacer una necesidad personal o familiar, siendo un acto de consumo aislado suficiente para calificar de consumidor al que lo realiza, a diferencia del comerciante, a quien se exige la habitualidad.

Se caracteriza también por ser un acto material consistente en utilizar el bien o el servicio, objeto de contrato. Y se excluye el criterio del “contrato de consumo” que reserva la cualidad de consumidor únicamente a la persona que compra o contrata.

## 5. LA DELIMITACIÓN CONCRETA DEL CONSUMIDOR OBJETO DE PROTECCIÓN

Como nociones concretas del concepto de consumidor: a) una noción amplia, se refiere al consumidor como “cliente”; y, b) una noción restrictiva, que considera al llamado “consumidor final”.

### a) El consumidor en su condición de cliente

Incluye a cualquier persona que interviene en relaciones jurídicas situándose en la posición de demandante de bienes y servicios en un hipotético y convencional vínculo con el titular de la oferta, sin que sea relevante el destino que le otorguen a los bienes o servicios objeto de adquisición. En este sentido, se considera consumidor cualquier comprador, arrendatario, usuario, espectador, etc.

### b) El consumidor como destinatario o consumidor final de bienes

Para que una persona tenga la cualidad de consumidor final es preciso, por un lado, que adquiera, posea o utilice un bien o un servicio; y por otro lado, que ese bien o servicio sea destinado a fines privados. La definición comprende a todo usuario de un producto o servicio sin considerar la naturaleza de la relación jurídica operada por el transferente del bien prestación, ni de la misma existencia de la transacción. El criterio de uso privativo limita la cualidad de consumidor de forma general a quien, sin ser profesional, persigue la satisfacción de necesidades de carácter particular.

### c) La tensión persona física y persona jurídica

Otra tendencia consiste en definir al consumidor como las personas físicas o jurídicas que se procuran o que utilizan bienes o servicios para un uso no profesional.

### d) La contraposición entre consumidor jurídico y consumidor material

En la mayor parte de las definiciones legales, noción concreta, incorporados a las disposiciones normativas reguladoras de la materia, el consumidor es sistemáticamente asimilado a la figura del contratante. A este tipo de consumidor se le denomina consumidor jurídico, frente al consumidor material que sin haber contratado la cosa o el servicio puede utilizarlos.

El concepto material de consumidor puede o no coincidir con el jurídico. En ambos casos se es consumidor, si bien la protección y el ejercicio de los derechos y garantías variarán, según se trate de un consumidor material o jurídico, siendo este último es quién podrá ejercitar los derechos, garantías y acciones derivados de la adquisición.



*(En este apartado, intentare publicar una serie de artículos, todos relacionas con las enfermedades raras, los primeros artículos, estarán dirigidos sobre la Biología y la genética, después, pasare a hacer mención de las diferentes enfermedades raras, ¡cuidado!, por muy acreditado que sea el medio del cual publicamos un artículo, es solo información)*

Se inicia este complicado y “espinoso” tema, recordando que no queremos ser más “papitas que el papa”, les garantizo, que solo intento, hacer una breve introducción para llegar a conocer un poco mejor las enfermedades raras.

Publicare durante cuatro revistas, temas de Biología médica, para pasar posteriormente, a publicar las distintas enfermedades raras que existen, no es mi intención de dar lecciones de medicina, solo pretendo poder poner hombro con hombro, con los que padecen y los que soportan.

## **TEMA 1 INTRODUCCIÓN A LA BIOLOGÍA.**

La Biología es la ciencia que estudia los seres vivos. Su nombre procede del griego **Bios**, que significa vida, y **logos**, que significa estudio o tratado.

La posición que ocupa esta ciencia entre las llamadas "**ciencias de la naturaleza**" (las que se ocupan del estudio de la **materia**) es en cierto modo paradójica, ya que se trata de una posición al mismo tiempo marginal y central. Marginal porque la materia viva, de la cual se ocupa, es sólo una porción infinitamente pequeña de toda la materia que existe en el universo. Pero también central porque dentro de esa pequeña porción nos encontramos nosotros, los seres humanos. Desde los albores de la civilización el hombre se plantea, y aspira a encontrar respuesta, a preguntas de tipo filosófico acerca de nuestro papel en el Universo ( ) quiénes somos?, )de dónde venimos?, )a dónde vamos?, etc.). Así, al sabernos parte de la materia viva, esperamos que su estudio nos pueda ayudar a resolver estos interrogantes.

### **1. CONCEPTO DE SER VIVO.**

Si es objeto de estudio de la Biología son los seres vivos es lógico que comencemos por tratar de definir dicho objeto de estudio. Se suele definir un **ser vivo** como aquel que tiene una estructura compleja, se nutre, se relaciona y se reproduce. Sin embargo las definiciones breves como ésta suelen ser imprecisas y es preferible aproximarse al concepto de **ser vivo** identificando una a una sus propiedades más sobresalientes. Esto es lo que haremos a continuación.

Los seres vivos están integrados por moléculas inanimadas. La ciencia moderna ha descartado o, mejor dicho, no considera dentro de su ámbito, la vieja doctrina **vitalista**, que sostenía que los seres vivos estaban dotados de una misteriosa "**fuerza vital**" de naturaleza no material (y por lo tanto espiritual) que les comunicaba el atributo de la vida. Cuando se examinan aisladamente las moléculas que forman parte de la materia viva, estas moléculas se ajustan a todas las leyes físicas y químicas que rigen el comportamiento de la materia inerte. Sin embargo, los organismos vivos poseen,

además, unos atributos extraordinarios que no exhiben las simples acumulaciones de materia inanimada (por ejemplo las rocas o los océanos) y que resultan de la mutua interacción entre sus moléculas constituyentes. Examinemos ahora algunas de estas propiedades.

El atributo más sobresaliente de los seres vivos es, quizá, su **complejidad** y su **alto grado de organización**. Poseen estructuras internas intrincadas que contienen muchas clases de moléculas complejas. Se presentan, además, en una gran variedad de especies diferentes. Por el contrario, la materia inanimada de su entorno (el agua, el suelo, las rocas) está habitualmente constituida por mezclas fortuitas de compuestos químicos sencillos de escasa organización estructural. Si analizamos internamente al ser vivo más simple (un virus) comprobaríamos que presenta un grado de organización interna y una complejidad muy superior a la del mineral más complejo (pongamos por caso un feldespato).

En segundo lugar, cada una de las partes componentes de los seres vivos **cumple un propósito o función específicos**. Esto es cierto no sólo en lo referente a estructuras visibles (alas, ojos, flores, etc.) como a estructuras microscópicas (el núcleo o la membrana celular) o submicroscópicas (proteínas, azúcares, lípidos, etc.). En los organismos vivos es completamente legítimo (tiene sentido) preguntarse cuál es la función de una molécula determinada. En cambio, carece de sentido plantear dicha pregunta en relación con la materia inerte. No parecería lógico preguntarse cuál es la función del cuarzo en una roca granítica.

En tercer lugar, los organismos vivos presentan la capacidad de extraer y transformar la energía de su entorno a partir de materias primas sencillas, y de emplearla para edificar y mantener sus propias e intrincadas estructuras. A esta capacidad es a lo que llamamos **nutrición**. La materia inanimada no posee esta capacidad; de hecho, habitualmente se degrada a un estado más desordenado cuando absorbe energía externa, ya sea en forma de luz o de calor.

En cuarto lugar, los organismos vivos presentan la capacidad de recibir estímulos del exterior y de elaborar una respuesta ante los mismos, lo que llamamos función de **relación**. La materia inerte es incapaz de recibir estímulos y reaccionar ante ellos. A nadie se le ocurriría pensar que si golpea una roca con un martillo ésta va a "percibir" el golpe y mucho menos que va a "reaccionar" de alguna manera frente a él.

Pero el atributo más extraordinario de los seres vivos consiste en su capacidad de producir réplicas exactas de sí mismos, es decir, de dar lugar a otros organismos de características semejantes a ellos. Esta propiedad, la **reproducción**, puede considerarse la verdadera quintaesencia de la vida, ya que todos los demás atributos de los organismos vivos que hemos analizado tienen como objetivo último el de transmitir las características propias a otros organismos descendientes. En la materia inanimada no nos resulta familiar nada parecido: las rocas no dan lugar a otras rocas con la misma forma, tamaño y estructura interna, sino que, en ocasiones, simplemente se rompen en fragmentos de forma y tamaño aleatorios.

## **2. NIVELES DE ORGANIZACIÓN EN BIOLOGÍA.**



La materia viva presenta, como se dijo anteriormente, una gran complejidad, un elevado grado de organización. Esta complejidad puede resultar desesperanzadora para el principiante. Sin embargo, a poco que se profundiza en su estudio, se percibe fácilmente que en la materia viva existe una jerarquía de niveles estructurales de complejidad creciente que se denominan **niveles de organización**. La sistematización del conocimiento de la materia viva atendiendo a estos niveles de organización facilita enormemente su estudio.

Las estructuras que forman parte de cada uno de estos niveles se organizan dando lugar a estructuras más complejas que forman parte del nivel inmediatamente superior, las cuales desempeñan funciones y presentan propiedades que pueden no aparecer en los niveles inferiores; estas funciones y propiedades "nuevas" emergen como fruto del mayor grado de organización y complejidad que presentan los niveles superiores, de la interacción mutua entre las estructuras constituyentes de cada nivel, como una expresión más, en definitiva, de la vieja frase: "el todo es más que la suma de las partes".

A continuación analizaremos brevemente los distintos niveles de organización que habitualmente se consideran en Biología ordenados de menor a mayor complejidad. Tendremos en cuenta además que en cada uno de ellos pueden aparecer varios subniveles de complejidad creciente.

**a) NIVEL ATÓMICO.-** Lo constituyen los elementos químicos que forman parte de la materia viva, los cuales reciben el nombre de **bioelementos**. Es el nivel más simple.

**b) NIVEL MOLECULAR.-** Lo constituyen los compuestos químicos que forman parte de la materia viva, los cuales reciben el nombre de **biomoléculas**. Dentro de él se

pueden distinguir varios subniveles: precursores, sillares estructurales, macromoléculas, etc.

c) **NIVEL CELULAR**.-Está constituido por las **células**, unidades morfológicas y funcionales de todos los seres vivos. Es el primer nivel cuyas estructuras están dotadas de vida propia.

d) **NIVEL ORGÁNICO**.-Lo constituyen los **organismos pluricelulares**. En ellos las células del nivel precedente se organizan para formar **tejidos**, éstos a su vez para formar **órganos**, los órganos se asocian para formar **aparatos y sistemas**, y el conjunto de todos éstos constituye el organismo propiamente dicho. Tejidos, órganos, aparatos/sistemas y organismos representan diferentes subniveles dentro del nivel orgánico.

e) **NIVEL POBLACIONAL**.-Lo integran diferentes tipos de asociaciones de organismos entre sí y con su entorno que constituyen varios subniveles dentro del nivel poblacional. Así, los organismos no viven aislados, sino formando grupos de individuos de la misma especie llamados **poblaciones**; la asociación de poblaciones de diferentes especies da lugar a **comunidades o biocenosis** que, en combinación con los factores ambientales propios del lugar en que viven, constituyen los **ecosistemas**. El conjunto de ecosistemas que ocupan un área geográfica relativamente amplia con características climáticas comunes se denomina **bioma**, y, por último, el conjunto de los biomas de este planeta da lugar a la **biosfera**.

Los dos primeros niveles analizados se suelen denominar **niveles abióticos**, pues las estructuras que les son propias (átomos y moléculas) no poseen por sí solas los atributos de la vida. Así, el nivel celular es el nivel inferior cuyas estructuras, las células, están dotadas de vida propia: de un átomo de hidrógeno o de una molécula proteica no tiene sentido decir que "viven" mientras que decirlo de una célula sí lo tiene. Existe sin embargo una notable excepción a esta aseveración que son los **virus**, parásitos intracelulares obligados, los cuales, aún teniendo un grado de organización inferior al celular, sí poseen algunos de los atributos de la vida.

En sucesivos temas iremos analizando con más detalle los diferentes niveles de organización, los cuales constituyen un marco de referencia de gran utilidad para situarnos en cualquier cuestión relacionada con la Biología.

## NOTICIAS DE LAS ONG Y OTRAS ASOCIACIONES.



(En este capítulo se publicaran los artículos que nos remitan las Asociaciones y ONG).

# PYFANO

**Asoc. Padres, familiares y amigos de niños oncológicos de Castilla y León  
PYFANO, Asociación de Padres, Familiares y Amigos de Castilla y León recibe un cheque por valor de 3.940€ por la iniciativa “Librosolidario”**



Pyfano, Asociación de Padres, familiares y amigos de Niños Oncológicos de Castilla y León, es un asociación sin ánimo de lucro de carácter regional, que nace en 2003, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de niños y adolescentes con cáncer y sus familias. La solidaridad y compromiso de las personas queda latente cada día en nuestra asociación prueba de ello, son iniciativas como la que puso en marcha hace un tiempo Alberto Román Carpio, creador de la iniciativa “Aprender y enseñar con el periódico” comenta Miguel Ángel Vicente Criado presidente de Pyfano.

La iniciativa surge de la creación de un libro solidario: “Aprender y enseñar con el periódico” es un libro de carácter educativo cuyo fin es el uso del periódico en la escuela , compuesto por una serie de fichas que desarrollan diferentes objetivos y contenidos de algunas áreas, tales como las matemáticas, el lenguaje, las ciencias sociales o naturales , y la educación física.

Destinado a educación primaria aunque también se puede hacer uso de él en las etapas educativas de educación infantil y secundaria, pues hay un buen número de fichas dedicadas a estas etapas.

Con el libro no sólo se pretende que el niño obtenga aprendizajes significativos sino que se trata de fomentar hábitos de lectura, e incluso poder hacer niños mejor informados de lo que ocurre a su alrededor así como potenciar su espíritu crítico. Por último, la recaudación íntegra de la venta de todos los ejemplares, irá destinada a la asociación Pyfano. Debido a la buena acogida de esta primera edición , en breve se sacará otra edición, la segunda.

A pesar de que el libro continua a la venta, Alberto ha realizado su primera aportación recaudada en la iniciativa ascendiendo a 3940€ que irán destinados de forma íntegra al programa de apoyo y atención integral a niños con cáncer que pyfano desarrolla dentro y fuera del hospital Universitario de Salamanca.

*Asociación de Padres, Familiares y Amigos de niños Oncológicos de Castilla y León/  
G37403029/Declarada de Utilidad Pública/ domicilio social en Av/Vaguada de la  
Palma 6-8, 2ªA 37008 Salamanca / 923 070 023/ info@pyfano.es*

## **RINCON DEL PRESIDENTE**



*(Estará dedicado a los comentarios del presidente y, dar respuesta a las posibles consultas que los lectores puedan hacer).*

## **CONTINUARON LAS VISITAS DE LOS DIFERENTES GRUPOS AL BARRIO DE CAMPO CLARO**



Son muchos los problemas que tiene el Barrio de Campo Claro, sobretodo, la zona que comprende desde la Rambla del Ponet a la Parroquia, centrandolo el **mayor abandono de la historia, DOS BLOQUES, el AZUL Y EL VERDE**, por citar algunos, en determinados Bloques, nadie sabe quien vive, de que viven, no respetan el entorno ni los edificios, recientemente, se arrancaron tuberías de instalaciones eléctricas, rompen las puertas de los locales, hacen las barbacoas en el centro de la plaza, hace un año que no pasan a limpiar con agua a presión la Plaza y sus alrededores, las zonas verdes, por el abandono de mantenimientos, se están perdiendo, ¡claro! pero tenemos la excusa de los Juegos del Mediterráneo, ¡menuda bola que se montaron los componentes del equipo de gobierno del PSC en el Ayuntamiento de Tarragona!, ¡pero cuidado, la culpa es del Gobierno de España!.

Desde la revista ADCUSPPYMA y de la Asociación Tarraco de Protección a los Consumidores y Usuarios de la Provincia de Tarragona y Asociación para la Defensa de la Utilización de la Sanidad y del Medio Ambiente de España, invitemos a los diferentes grupos a visitar la zona para que comprobaran el estado de abandono en que se encuentra.

El primer grupo en responder, **Grupo Político de Ciudadanos**, nos citaron en su despacho del Ayuntamiento y, buscaron una fecha para visitar la zona su líder Rubén Viñuales Elías y Sonia Orts Leiva.

Rubén Viñuales en su visita nos comenta: En el año 1985, cuando yo tenía dos años, nos mudamos a Campo Claro. Este barrio ha sido parte esencial de mi vida y me siento muy orgulloso de poder decir que he sido el primer candidato a la Alcaldía de Tarragona que tiene sus orígenes en un Barrio de Poniente. Los retos para nuestros barrios de poniente son muchos y difíciles: **limpieza, cuidado y falta de mobiliario urbano, pisos ocupados, Comunidades en clara dejadez, una tasa de paro insoportable, jóvenes que no ven futuro en nuestra ciudad y una sensación de abandono por parte del gobierno local del PSC-PPC-UNION.** Pero os aseguro que tan sólo hace falta una cosa: VOLUNTAD. Voluntad de creer en nuestros barrios, voluntad de creer en nuestra gente trabajadora, honrada y luchadora como pocas, voluntad de invertir económicamente y de generar comercio y una reforma urbanística que dignifique los barrios y haga que los vecinos se sientan orgullosos de donde viven y lo cuiden como tal. Voluntad de decir de nuevo orgullosos que somos de los barrios de poniente y que nuestro barrio **TAMBIÉN ES TARRAGONA.** Hay futuro, hay esperanza, hay buenas personas para llevarlo a cabo, ahora sólo falta una cosa de los políticos: **VOLUNTAD.** No tenemos espacio, pero la próxima revista haremos un repaso más amplio de los TRES grupos Políticos que pasaron, desde esta revista y de las dos asociaciones, les agradecemos su visita, comentaremos la efectividad de las mismas.

## **NOTIFICACION DE LA REVISTA ADCUSPPYMA**

**DURANTE EL AÑO 2017 Y SUCEIVOS, LA REVISTA SE EDITA CADA DOS MESES**

PARA LAS ORGANIZACIONES, ASOCIACIONES, PROFESIONALES Y INSTITUCIONES, QUE QUIERAN PUBLICAR UN ARTÍCULO, ESTAS SON LAS NORMAS:

**Todos los artículos, nos lo deben enviar, en formato Microsoft Word Office**

Pueden incluir todas las imágenes que crean oportunas, no publicaremos ningún artículo que critique a partidos políticos ni, a políticos, si criticaremos y publicaremos (razonándolos), las leyes o, acciones que perjudiquen a los consumidores y usuarios.

La revista, es enviada en un 90%, a Países de hablas española y organizaciones que hablan el español, motivo por el cual solo se admiten artículos en español (Castellano) y, algunos artículos en Ingles.

## **FECHAS QUE DEBEN ENVIARNOS LOS ARTÍCULOS PARA SU PUBLICACIÓN:**

**PARA LA REVISTA DE ENERO/FEBRERO; ANTES DEL 10 DE DICIEMBRE**

**PARA LA REVISTA DE MARZO/ABRIL; ANTES DEL 10 DE FEBRERO**

**PARA LA REVISTA DE MAYO/JUNIO; ANTES DEL 10 DE ABRIL**

**PARA LA REVISTA DE JULIO/AGOSTO; ANTES DEL 10 DE JUNIO**

**PARA LA REVISTA DE SEPTIEMBRE/OCTUBRE; ANTES DEL 10 DE AGOSTO**

**PARA LA REVISTA DE NOVIEMBRE/DICIEMBRE; ANTES DEL 10 DE OCTUBRE**

Las asociaciones y organizaciones, que deseen que se les publique sus actividades anuales, que lo notifiquen.

**LES RECORDAMOS, QUE NO COBRAMOS POR PUBLICAR ARTICULOS A LAS DISTINTAS ONG (ENFERMEDADES/ENFERMOS/FAMILIARES; AA.VV.; CASAS REGIONALES; INFORMACIÓN CIENTIFICA; ORGANIZACIONES DE MEDIO AMBIENTE Y NATURALEZA; ORGANIZACIONES DE MUJERES; ETC.)**

Por razones de espacio, nos hemos visto obligados a crear una web solo para la revista, <http://usuaris.tinet.org/acuspyma> , se podrá continuar entrando desde la web: <http://usuaris.tinet.org/aduspyma/> , esta página, está dedicada a la asociación, en ella encontraran las distintas normativas de cada una de las Autonomías, entre otros temas, tendremos un enlacen entre ambas páginas.





**Como Alcaldesa de Carabaña**, nos cautivo su sencillez, su saber estar, su vitalidad, vitalidad de una juventud que se pone en la política para erradicar lo radical, mirar al futuro sin rencor.

Mucho fue lo que realizo por su pueblo y por sus vecinos, mucho es lo que está realizando en su nuevo quehacer político, desde esta humilde revista, le seguimos con sumo esmero, tiempo tendremos de dedicarle un artículo, ¡pero esta foto y en la que esta vestida con los colores del su Atlético, dice mucho de esta mejor que está en la política.

## **Los hogares españoles tiran a la basura cada año 1.329 millones de kg de alimentos**



El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente ha presentado en la reunión de la VII Comisión de Seguimiento de la Estrategia “Más alimento, menos desperdicio”, celebrada en el marco de Madrid Fusión 2016, el primer Panel de cuantificación del desperdicio alimentario, del que se desprende que en los hogares españoles se tiran a la basura cada año 1.325,9 millones de kilos de alimentos.

Este Panel permite cuantificar los alimentos sin procesar que se desechan por deterioro o caducidad y los alimentos cocinados o en recetas que se eliminan por sobrar o por deterioro. A partir de este momento se actualizarán semestralmente los datos, lo que permitirá conocer cómo evoluciona el desperdicio en los hogares.

De este primer estudio se constata que:

- Los hogares españoles desechan semanalmente 25,5 millones de kilos de alimentos
- De esta forma, la proporción del desperdicio en los hogares españoles es del 4,53% sobre el total de los alimentos comprados. No se desperdicia en la misma proporción lo que se compra, existiendo diferencias significativas por productos.
- 8 de cada 10 hogares tiran alimentos a la basura (sin procesar) por no considerarlos en buen estado. Frutas, verduras y pan fresco, son los alimentos más desechados, representando el 48,1% del volumen de desperdicios.
- Menor es el desperdicio de alimentos una vez preparado el producto. De esta forma, 3 de cada 10 hogares tiran parte de las recetas que preparan a la basura, siendo mayor la cantidad que se desperdicia directamente desde la nevera que la que se desperdicia por no consumirse en la mesa
- La estacionalidad se hace patente: tanto en ingredientes sin cocinar, como en platos preparados. En primavera – verano se desperdicia un 9,4% más que en otoño-invierno. Para la obtención de datos, se parte de los 12.000 hogares que ya participan en el panel de compras y panel de usos del Ministerio. A partir de ese panel de hogares se obtienen 1.000 encuestas/semestre contestadas on-line en relación con el desperdicio de alimentos.

## **MEDICINA DEPORIVA - PARTE I**



**La primera parte**, se dedicara, a las diferentes lesiones que se producen durante la práctica del deporte (senderismo, montañismo, ciclismo, ejercicios, futbol, natación, etc.), los primeros artículos, estarán orientados, a la anatomía, le seguirán, las lesiones más frecuentes, todo ello, de las formas más simples que podamos.

**La segunda parte**, se explicaran con detalles más científicos, todos los temas serán extraídos de los diferentes libros de medicina y, los artículos que nos puedan remitir los profesionales).

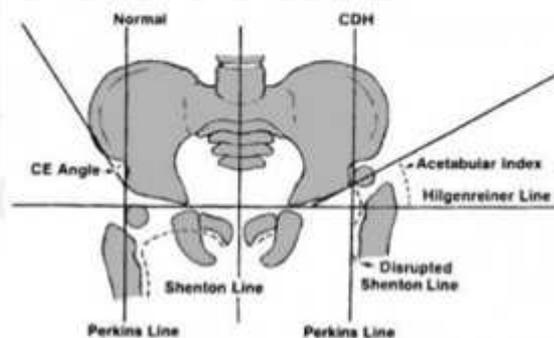
## Luxación de cadera Traumática

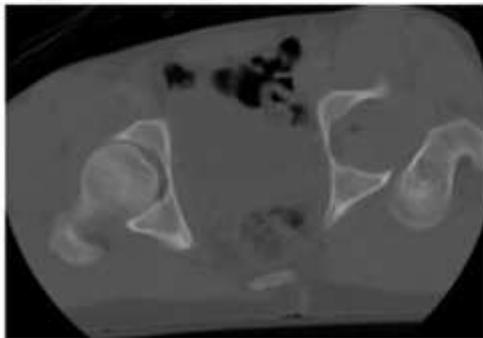
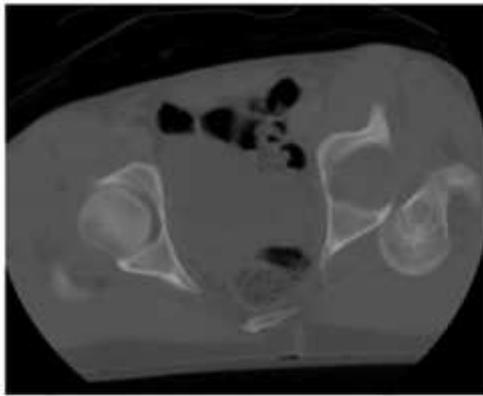


➤ La luxación congénita de cadera puede presentarse de dos formas:

- ✓ displásicas antropológicas .
  - Carácter hereditario
  - Fundamentalmente se dan en niñas en una proporción de 7:1.
  - Al nacer, la cadera no está luxada pero se luxa rápidamente
  
- ✓ displásicas teratológicas:
  - El niño nace con la cadera ya luxada.
  - Ligada a alteraciones que ha sucedido en el período embrionario.
  - Son niños con malformaciones congénitas asociadas: pie zambo, estrabismo, miembros inferiores displásicos, etc.
  - Frecuencia igual en varones que en niñas.

## Luxación de cadera Congénita





## Fracturas

- La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa

## Fracturas ( según etiología )

- ✓ Fracturas habituales
  - traumatismo cuya violencia es capaz de desencadenar una fractura en un hueso de cualquier calidad



## Fracturas ( según etiología )

- ✓ Fracturas patológicas o por insuficiencia
  - factor fundamental es la debilidad ósea por enfermedades óseas fragilizantes
    - constitucionales
    - metabólicas.



## LA PORTADA

(Resumen de nuestra portada)

## LAROLES

Durante dos revistas, publicaremos el entorno del Municipio de Nevada, misión difícil, el entorno de este municipio, es digno de ocupar cada día un espacio en los “telediarios”.



Bonito Árbol de Navidad hecho por las mujeres de Laroles. ¡Me quito el sombrero por las mujeres de Laroles!



Imagen facilitada por: **Jose Antonio Martin Moreno**



Publicada por Pedro Calleja









(Foto enviada por LUIS MARTIN)

# EL ENTORNO

EL MUNICIPIO DE NEVADA (LARELES-MAIRENA-JUBAR-PICENA)



Alcazaba-mulhacen-Veleta-de LUIS MARTIN



El Veleta-de LUIS MARTIN



Imagen enviada por: Fernando Utrilla Enríquez

El municipio de Nevada está situado al sur de la provincia de Granada, en la zona de la Alpujarra y está formado por cuatro poblaciones: Júbar, Laroles, Mairena y Picena. Entre paisajes naturales y bajando por la falda de Sierra Nevada, nos encontramos en un municipio de parajes tranquilos y de gran belleza natural que nos invita a desconectar del bullicio urbano y a respirar el aire puro de sus bosques.



Nevada puede presumir de ser un enclave situado a más de 1.000 metros de altura, tener nieve durante el periodo invernal, de divisar el mar y estar en pleno Parque Nacional. Además sus habitantes son herederos de una arraigada y tradicional vida agrícola, por lo que Nevada se convierte en la actualidad en un museo viviente.

Situado a tan sólo 16 km de la **Estación de Recreativa del Puerto de la Ragua**, Nevada es el lugar idóneo para pasar unos días de ocio y practicando deportes en plena naturaleza: rutas en bicicleta, senderismo, esquí, etc.

**Mairena** es considerado el **Balcón de la Alpujarra**, pues desde el mirador de su ermita se disfrutan unas vistas privilegiadas sobre el conjunto del valle de Ugíjar, el Cerrajón de Murtas y la almeriense Sierra de Gádor. Se trata además de uno de los pueblos más blancos y mejor cuidados de los alrededores, en cuyo conjunto urbano destaca la silueta de su iglesia. En los alrededores se encuentra la legendaria Piedra de los Tiempos, una roca a la que antiguamente se le atribuían poderes benéficos sobre las cosechas.



No lejos de allí, **Júbar**, la más pequeña de las localidades, constituye en sí misma un auténtico placer visual. Esto se debe tanto al estilo tradicional de su arquitectura como a la exuberancia de la vegetación en la que aparece totalmente integrada.



**Laroles**, cabeza oficial del Ayuntamiento de Nevada, destaca por sus castaños, cuyos magníficos ejemplares y sus deliciosos frutos han sido usados como objeto de transacción a lo largo de la historia local. Es de destacar su centenaria fuente cantarina, hasta la que se acercan miles de personas cada año. En la parte superior del pilar, colocado en 1681, hay adosada una Virgen Inmaculada de mármol y en la inferior un angelillo prometiendo que “Con un Ave María se ganan 10 días de indulgencia”.



El atractivo de **Picena** reside en sus casas escalonadas por la ladera, que se vuelcan casi literalmente sobre el río Laroles. Baja éste desde Sierra Nevada marcando el límite entre las provincias de Granada y Almería. Además, su vegetación es tan abundante que incluso llega a ocultar los restos arqueológicos de su castillo medieval.



## **LAUJA DE ANDARAX**

En la revista de Noviembre/Diciembre (núm.16), en el apartado de Pueblos de España, publicamos un pequeño artículo de este Pueblo, Capital de las Al Pujarras Almerienses, teníamos intención de hacer un nuevo artículo.

Tuvimos que suprimir a TITULCIA, teníamos el trabajo de buscar nuevo Pueblo que reuniese las características que buscamos: menor de 7.000 habitantes, historia, enclavado en un buen medio ambiente, que podamos hacer un mínimo de DOCE (DOS AÑOS) revistas y, que nos sirva de base al apartado de Medio Ambiente.

¿Qué Autonomía tiene lo que buscamos?; Andalucía, Asturias, Cantabria, Castilla y León, Aragón y Galicia.

Faltan dos Autonomías, Cataluña y País Vasco, en las dos, nos encontremos con el IDIOMA, decisión final, no publicar Pueblos de estas dos Autonomías.

En el año 2017, finalizamos (de momento) los artículos de LAROLES y el Parque Natural del Delta del Ebro, lo que nos obligara, a buscar un nuevo Parque Natural y, un nuevo Pueblo, desde este momento, empezamos a buscar el Parque Natural y el nuevo Pueblo, espero saber elegir.

Entre libros y artículos, contamos en nuestro archivos cientos de temas de la historia de Andalucía, si esto fuese insuficiente, la Diputaciones de Granada y Almería, ponen a nuestra disposición sus archivos, cosa que agradecemos, ¡pero!, me olvido de la Junta

de Andalucía, que en honor a la verdad, es de la que más colaboración estamos recibiendo.

No quiero olvidar, en este ciclo de DOCE revistas que le dedicaremos a LAUJA DE ANDARAX, a su Alcaldesa, Almudena Morales Asensio, fue fundamental en el primer artículo y, será fundamental durante dos largos años, por todo ello, fue por lo que se eligió a LAUJA DE ANDARAX.

Por gentileza de su Alcaldes, en este primer artículo, lo quiero dedicar al entorno natural de LAUJA DE ANDARAX., gracias a las imágenes que disponemos, que son de la Alcaldesa.



**Almudena Morales Asensio**



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio

Otoño en la Alpujarra!!!

Ya hemos pesado nuestras calabaza gigantes y presentado nuestro Calendario de Siembra Local ;

Ahora podemos disfrutar de la realización en directo de los Pebetes de Calabaza, nuestra ruta por las fuentes de los pueblos y nuestro vino caliente y castañas asadas;  
Todo en #Laujardeandarax  
Ven y disfruta a la Capital de la Alpujarra



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio

# Calendario de siembra Laujar de Andarax 2017



AYUNTAMIENTO DE LAUJAR DE ANDARAX

### enero

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

*Días que puede la siembra, que puede el agua.*

### febrero

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

*En marzo se siembran.*

### marzo

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*Marzo y junio.*

### abril

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

*Mejor en San Marcos.*

### mayo

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*Siembra por el agua todo el año.*

### junio

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

*Las hortalizas para algunos de junio principios de julio.*

### julio

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*Col y cebolla entre finales de julio y principios de agosto.*

### agosto

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*En agosto se siembran los pimientos y se siembran los tomates y la manzanilla para los Santos.*

### septiembre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

*Cosecha del tomate y calabaza de pimientos.*

### octubre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*Vinos de la autana.*

### noviembre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

*Año de siembra por algunos en mayo.*

### diciembre

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*Antes de San Juan hay en Navidad.*

 Primera quincena de enero.	 Enero/Agosto.	 25 de abril.	 Primeros días de mayo.	 Últimos de junio/principios de julio.	 Últos de agosto/principios de septiembre.
 Primera quincena de enero.	 Enero/Agosto.	 Primeros días de mayo.	 Mayo.	 Últimos de julio/principios de agosto.	 Octubre/Noviembre.
 Primera quincena de enero.	 Febrero.	 Primeros días de mayo.	 Mayo.	 Últimos de julio/principios de agosto.	 Noviembre.
 Enero, febrero y diciembre.	 Primera quincena de marzo.	 Primeros días de mayo.	 Junio/julio.	 Agosto.	 Noviembre/Diciembre.
 Enero/Agosto.	 Marzo/Abril y junio.			 Agosto.	

Agradecemos a los hombres y mujeres del campo sus aportaciones y animamos a seguir colaborando para enriquecerlo.

Imágenes de Almudena Morales Asensio

## MEJORAS DE CALLES



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio



Imágenes de Almudena Morales Asensio

Nos satisface unirnos a este grupo de mujeres, en su "lucha" diaria, estaremos siempre a su favor, publicaremos todo lo que llegue a nuestra revista





## **DELTA DEL EBRO**



