

ULI

magazine



UNIVERSIDAD LIBRE DE INFANTES
"SANTO TOMÁS DE VILLANUEVA"



**OPINIONES, ARTÍCULOS, HISTORIA Y
MUCHO MÁS...**
¡¡DESCÚBRELO!!

Revista ULI Magazine nº5



**ÓRGANO DE PRENSA DE LA UNIVERSIDAD LIBRE DE INFANTES
"SANTO TOMÁS DE VILLANUEVA" (ULI)**

PRIMAVERA 2024 · NÚMERO 5

Fundado en el año 2021, por Pier Luigi Nocella y el Comité Ejecutivo de la ULI

conformado por:

Ernesto Castilla Gigante – Miguel Castro Muñiz – Tomás García Fernández de Sevilla
Crispín Gigante Pérez – Carlos Guerrero Carranza – Francisco López Muñoz
María Pacheco Pacheco – Francisco Rivero Domínguez – José Ignacio Ruiz Rodríguez
Rafael Ruiz Rodríguez – Juan Bosco Valentín–Gamazo de Cárdenas
Manuel Vázquez Serrano y Antonio Villarino Marín

Codirigido por:

Pier Luigi Nocella – José Ignacio Ruiz Rodríguez

Consejo de Redacción:

Crispín Gigante Pérez – Carlos Guerrero Carranza – Francisco López Muñoz
Francisco Rivero Domínguez – Rafael Ruiz Rodríguez – Antonio Villarino Marín

Redactor y editor gráfico:

Miguel Castro Muñiz

Maquetación

Gráficas Migallón S.L

Teléfono: 926 350 207 · Villanueva de los Infantes



SUMARIO



1

Notas acerca de la globalización y la crisis actual. Algo más que una crisis económica

Página...8 · José Ignacio Ruiz Rodríguez

2

Comentario sobre la historia política de la República Italiana

1948 a 1958. La salida del túnel

Página...13 · Pierluigi Nocella

3

Tu salud nos importa. Educación para la salud

Página...19 · Crispín Gigante Pérez

4

Revisión científica de productos cárnicos optimizados nutricionalmente (II parte)

Página...21 · Antonio Villarino Marín

5

Influencia de la audición musical sobre la ansiedad

Página...27 · Crispín Gigante Pérez; Ángel L. Asenjo Esteve; Raquel R. Gragera Martínez; Montserrat García Sastrez

6

El precio de caminar sin bastón, ¿regalo del cielo o de la evolución?

Página...32 · Rafael María Ruiz Rodríguez

7

Cáritas: Poner fin a la pobreza, promoviendo la justicia y la dignidad

Página...36 · Rafael María Ruiz Rodríguez

8

Desde el asador de la Historia (V)

Página...39 · Miguel Castro Muñiz

9

Recetas

Página...43 · María José Rojas Gutiérrez

10

Cartas al director y La storia del trapianto cardiaco

Página...44

UJI
magazine

Editorial



Nuestros amigos lectores, digo nuestros amigos porque son ellos a quienes único enviamos **ULMagazine** y son ellos con la publicidad del boca a boca, que en internet se reduce a pulsar el escape de reenviar, quienes mandan nuestro PDF gratuito por el centro de las infovías hacia el infinito más profundo del mundo y de tal modo más gente nos lee. Pues bien, son ellos quienes nos echan en cara que cómo es posible que siendo una universidad no al uso, tengamos una revista sí al uso. No hay respuesta de momento. Exigen otra dinámica con relación a las materias a tratar y otro diseño más audaz. La voz magazine que los ingleses tomaron del francés *magasin*, éstos del italiano *magazzino* y éstos del árabe *makzin* o *makzan*, almacén o tienda, sugiere celeridad y viveza en el sentido de aligerar la lectura que se aprovecha cuando viajamos hacia las lejanías en tren o hacia las proximidades en Metro mañanero. Magazine era vocablo que los tenderos británicos setentistas, sobreponían en la cubierta de los libros exhibidos en sus escaparates, para indicar que proporcionaban informaciones útiles y prácticas. Reclamo lector que es válido y será desafío perfeccionista al que tendremos que enfrentarnos siempre.

El catedrático Ruiz Rodríguez inicia nuestra revista de hoy con un tema al que ha dedicado concienzudos desvelos: la globalización. Estudio sobre el cual accede a entregarnos doctas notas sobre el resquemor que despierta ese proceso de integración y conexión a nivel mundial de áreas como la economía, la política, la cultura y la tecnología. Proceso que encara nuevos desafíos, como los provocados por la pasada pandemia del coronavirus, y plantea una nueva evaluación de la globalización. ¿Estamos ante una des-

aceleración o desglobalización? Las interrupciones en las cadenas de suministros, el aumento del proteccionismo y las tensiones geopolíticas han llevado a un replanteamiento de la dependencia global y a un posible fortalecimiento de las economías locales. La crisis actual revela vulnerabilidades en la economía global, como la distribución desigual de los beneficios de la propia globalización y el impacto negativo en el medio ambiente, factores contribuyentes a debates sobre cómo la economía global puede ser más equitativa y sostenible. La crisis ha puesto de manifiesto tanto beneficios como nuevos retos, ella podría ser un punto de inflexión para reformar el sistema global en una dirección más equitativa. ¿Hemos llegado al fin de la globalización? Es esta entrega un novedoso informe escrito por Ruiz Rodríguez con oficio historiador, el cual, con independencia de su actualidad, coloca en la distancia exacta que sólo puede tomarse desde el ejercicio con maestría de esta profesión.

Prosigue el doctor Nocella con un análisis del período de 1948 a 1958 en Italia. Trata sobre reconstrucción y renacimiento tras la devastación de la Segunda Guerra Mundial y aborda el decenio que marcó el inicio de la recuperación económica y la estabilización política, conocido como el “milagro económico”. Italia experimentó un crecimiento significativo, impulsado por la ayuda del Plan Marshall y la reforma de industrias básicas que aumentaron notablemente la producción y el PIB. La Constitución de 1948 estableció las bases para un estado democrático y republicano. Esta década también vio la disminución de la influencia comunista y socialista en la política, con el ascenso de la Democracia Cristiana como fuerza política dominante. La migración masiva del campo a la ciudad y

del sur al norte, contribuyó al crecimiento de la economía urbana y la industria. También se vivió un renacimiento cultural como por ejemplo, la aparición del neorrealismo en el cine. Nocella nos explica un decenio crucial para Italia, el cual marcó la transición de un país devastado por la guerra en una nación que caminaba hacia la prosperidad y el desarrollo moderno.

El profesor Gigante Pérez insiste en convertir su imprescindible espacio en una sección de **ULImagazine**. Reitera su responsabilidad editorial con la salud del respetable lector. La educación para la salud es esencial para el desarrollo integral de las personas y las comunidades. Se enfoca hacia la promoción de comportamientos saludables y en proporcionar conocimientos que permitan a cada individuo tomar decisiones informadas sobre su bienestar físico y mental con actividades que mejoran y previenen enfermedades. Habla de higiene y métodos preventivos, y ofrece estrategias para manejar el estrés y promover la resiliencia emocional. Gigante es un docente que siempre apostará por clases, discusiones en grupo, diálogos y charlas que permitan una interacción cercana entre educador y educando, en aras de transmitir mensajes a una audiencia más amplia, a sabiendas de que la educación para la salud es pilar fundamental para construir sociedades más sanas y conscientes de la importancia del cuidado personal y colectivo.

Encadena el catedrático Villarino Marín en su afán por enseñar sobre peculiaridades de productos cárnicos optimizados nutricionalmente, aquellos que han sido mejorados para ofrecer un perfil más saludable. Diseñados para cumplir recomendaciones nutricionales de profesionales de la salud y de tal modo elaborarse con alto contenido natural de proteínas, libres de gluten y lactosa, y ser accesibles para personas con ciertas intolerancias alimentarias. Hay líneas de es-

tos productos dirigidas a consumidores que practican deporte y buscan una alimentación saludable y rica en proteínas, como aquellos con 90% de carne, sin azúcares ni aditivos potenciadores del sabor, como el jamón cocido con contenido reducido de sal y bajo en grasa, o pechugas de pollo y pavo. Villarino observa con detalle, productos que son parte de un esfuerzo por ofrecer alternativas más saludables dentro del mercado cárnico y responden a necesidades actuales de consumidores y últimas tendencias de mercado. Es un escrito sobre desarrollo de productos cárnicos funcionales con perfil nutricional.

Regresa el profesor Gigante Pérez junto a su equipo de colaboradores, para tratar algo que ha sido objeto de diversos estudios, cuyos resultados sugieren escuchar música como efecto significativo para la percepción del estado de ansiedad. La música subjetivamente agradable para el oyente genera estados de ánimo positivos y reduce la ansiedad, mientras que la desagradable tiene efectos contrarios. Se ha observado que la condición de silencio puede incrementar ligeramente el nivel de ansiedad. La musicoterapia receptiva, que implica escuchar música seleccionada, se ha utilizado para influir sobre la ansiedad y el estrés. En términos psicológicos, la música puede impactar en la reducción de la ansiedad y el estrés, estimular la liberación de neurotransmisores como la dopamina y serotonina que promueven la relajación y el bienestar emocional; la música también actúa como distractor emocional y facilita la expresión de emociones reprimidas. Las preferencias musicales pueden ser herramientas útiles en psicoterapia con el propósito de hacer frente a la ansiedad e inducir estados de ánimo deseados. Gigante escribe sobre el poder de evocar emociones y proporcionar consuelo emocional, en la medida que ayuda a la relajación y a la anulación de pensamientos negativos.

Habitual y a la vez sorprendente por sus inusitados temas, es el profesor Rafael María Ruiz Rodríguez, quien esta vez indaga sobre el hombre erguido, sobre el bipedismo. La capacidad de caminar erguidos sobre dos piernas es diagnóstica sobre nuestra evolución milenaria, habilidad que nos ha proporcionado ventajas como la capacidad de recorrer largas distancias, liberar nuestras manos para otras tareas y mejorar nuestra visión del entorno. Caminar sin bastones estimuló la propiocepción, fortaleció los músculos estabilizadores y nos mejoró el equilibrio. Al prescindir de bastones, el cuerpo tiende a involucrar más músculos en el proceso de caminar, lo que puede llevar a un mayor gasto calórico y tonificación. Beneficios aliñados con la idea de que la evolución humana ha optimizado nuestra capacidad de caminar de manera eficiente y efectiva sin la necesidad de herramientas adicionales. Sin embargo, es importante reconocer ciertos beneficios de la marcha nórdica (andar con bastones), que para algunas personas, especialmente aquellas con limitaciones físicas, puede ser esencial para mantener movilidad e independencia. Ruiz amplía éste, su espacio editorial, con la voluntad de expresar su admiración ante el reto que supone el trabajo caritativo de la organización filantrópica Cáritas. Para ello da voz al párroco de Villanueva

de los Infantes, quien en muy breve entrevista, define propósitos, alcance y desafíos de dicha entidad en el territorio que administra, defiende y asiste.

Cierra el sumario de **ULLmagazine** una sección habitual que acude a su quinta entrega, debida al profesor Castro Muñiz, cuyo título puede confundirse con la historia del asado, una rica tradición milenaria que refleja la evolución cultural y tecnológica de la humanidad. Desde las antiguas culturas americanas que asaban carne sobre estructuras de madera hasta la invención de la parrilla de metal en la Francia setecentista, el asado ha sido una forma de cocinar que ha trascendido fronteras y épocas. Hay relatos de presos liberados en Uruguay (1832) que usaron rejas de una prisión para asar carnes y celebrar la libertad, considerados precursores del asador moderno adjudicado a Edward G. Kingsford, quien creó briquetas de carbón a partir de restos de madera de la producción del Modelo T de Ford. Para Castro el asado no es solo técnica culinaria, sino expresión cultural que conecta con nuestros ancestros y es parte sustancial en reuniones sociales y familiares en casi todo el mundo; motivo por el cual esta vez nos repasa una historia del mito de la condición humana por momentos contadas como crónica, cómo si acaso, él fuera algún protagonista.



Notas acerca de la globalización y la crisis actual. Algo más que una crisis económica

José Ignacio Ruíz Rodríguez



Desde el siglo XVI y buena parte del siglo XVII, la llegada de metal a Europa se producía a raudales con variable intensidad según las circunstancias. A consecuencia de ello el comercio crecía sin parar. La gran afluencia de esta mercancía metálica produjo un alza en los precios de las otras mercancías —las primarias y manufacturadas— lo que ha hecho calificar a dicho fenómeno y durante buena parte del siglo XVI, con cierta fortuna historiográfica, como revolución de los precios. Se descubría así una nueva circunstancia que afectaba a la economía como era la inflación. Grandes desajustes produjeron, con sus correspondientes crisis y el consiguiente empobrecimiento de muchos y enriquecimiento de otros; resultado: cambios sociales. En unos espacios más que en otros. En España por ejemplo tuvo mayores consecuencias debido a que era el lugar donde tenía lugar el desembarco de los preciados metales y por tanto donde se producían mayores alzas en los precios. El resultado fue, por una parte, que los precios se extendían hacia las zonas productoras de otras mercancías, como las ondas producidas en un lago a causa de la caída de una piedra: precios más marcados cuanto más próximas estaban las ondas donde tenía lugar la llegada de metales; por otro lado, fuera de Europa y más concretamente en Asia la mercancía metálica era más apreciada y tendía a salir para localizarse con ventaja en aquellas latitudes.

Así se integraba un comercio que vinculaba América con Europa y con Asia. Hasta que muy pronto, ya en el siglo XVII, las nuevas economías de plantaciones establecidas en América para producir cacao, café, tabaco, azúcar, algodón, etcétera —productos fundamentalmente de consumo masivo y adictivo—, por falta de mano de obra barata, encontraron un filón en la población del continente africano a la que sometieron a la esclavitud y a la emigración forzada. Nacían así unas economías complementarias, orientadas fundamentalmente hacia el mercado europeo, pero desde unas bases productivas prácticamente olvidadas desde los tiempos romanos: la esclavitud.

Surgía de esta manera una suerte de especialización por continentes. Asia proveía a Europa de las especias tradicionales, algodón y productos suntuarios; a cambio demandaba la plata que producida en América pasaba antes por Europa. El Viejo continente empezó a transformar productos especializándose en los de consumo cada vez más masivos —fundamental fueron

los textiles— y los cambiaba con valor añadido en África y América. En África, cambiaba sus mercancías: armas, productos de algodón transformado, azúcar y otros productos por esclavos, que eran llevados América —fundamentalmente a la América del Norte, aunque también a las Antillas— donde eran cambiados (vendidos en los mercados de esclavos), a su vez, por los productos y materias primas producidas allí. Los artífices del boom de este comercio fueron ingleses y holandeses, a los que pronto se unieron los franceses. Esto es lo que la historiografía ha denominado “nuevo colonialismo” por oposición al anterior colonialismo el hispano-portugués, llamado, por tanto, “viejo colonialismo”, de caracteres bien diferentes.

Esta intensa y articulada actividad mercantil, capitaneada desde Europa por las ahora —mitad del siglo XVII— grandes potencias comerciales como Inglaterra y Holanda tuvieron como consecuencia grandes transformaciones a corto y largo plazo.

Desde el punto de visto interno, se introdujeron modificaciones en los procesos productivos. Fue en Inglaterra donde los productos manufacturados empezaron a producirse con la utilización de una mano obra asalariada: se pagaba el trabajo o parte del trabajo que se incorporaba a la mercancía. Esto suponía, si no la aparición, si la generalización de las relaciones capitalistas en el sector manufacturero o secundario. Simultáneamente en el campo inglés la tierra estaba inmersa, desde la crisis de la Baja Edad Media destapada tras la Peste Negra, en un proceso de privatización —crecían sin parar los cercamientos de tierra con lo que las actividades comunales desaparecían— ; privatizada la tierra, el trabajo se liberalizaba al quedarse desvinculado de la tierra como tradicionalmente estaba desde sus fundamentos feudales. De esta forma, la renta feudal que habían venido pagando los campesinos a sus señores, desaparecía o era sustituida por un sistema inverso, consistente en que el nuevo propietario privado pagaba el trabajo desempeñado en su predio, esto es: el pago de jornal o salario que hacía desaparecer a la tradicional renta feudal y con ella el fundamento de dependencia personal. Se iba introduciendo así un sistema de relaciones capitalistas que sustituía a las anteriores relaciones feudales. A su vez, el campesino jornalero empleaba parte de inactividad estacional, o por lo que fuera, en el sector secundario o manufacturero. Las consecuencias de esto iban más allá de la producción por cuanto acababa por afectar al desarrollo de una institución cada vez presente y dominante que era el mercado. Las economías campesinas, desposeídas de los medios tradicionales de producción para la subsistencia, pasaban a depender del dinero que reportaba su trabajo y los productos básicos y de consumo sólo los podían obtener en dicho mercado. Crecía por tanto el mercado: se ensanchaba cada vez más a la vez que disminuían las economías domésticas. A menos economías domésticas más mercado. El protagonismo del mercado crecía sin parar.



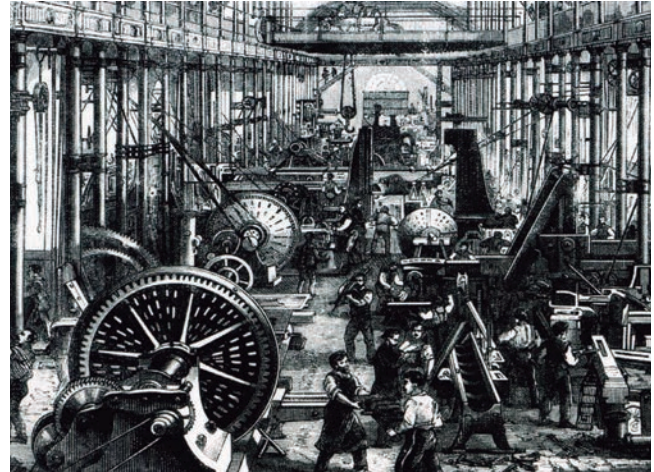
Peste Negra

Por tanto, los sectores primarios (agropecuarios) como los secundarios se interaccionaron dando lugar a la denominada protoindustrialización. Aparecía en ambos sectores un capitalismo productivo, más creciente y dinámico en el sector secundario. Este capitalismo se halló muy localizado, pero pronto se iría generalizando hasta arrumbar con todo el sistema anterior —cuando se le incorporó la mecanización—. Es el proceso que se conoce como revolución industrial. Se encontraba así una nueva forma de ampliar el capital invertido. Es el paso del capitalismo mercantil al capitalismo industrial que vino acompañado por el fenómeno histórico de la citada revolución industrial y que de inmediato se generalizaría por toda Europa con lo que se ha conocido como industrialización.

Por tanto, el comercio a gran escala, tuvo como consecuencias, primero, el desarrollo interno de los mercados europeos con unas primeras especializaciones, digamos regionales

y el consiguiente desarrollo de unos mercados externos, vinculados a los primeros; estos mercados, se extendieron por los distintos continentes; segundo, la doctrina del mercantilismo reforzó los mercados particulares identificándolos frente a terceros; tercero, el gran número de transacciones produjo una gran acumulación originaria de capital en Europa que fue la base para su transformación en capital productivo y ampliado, cuando fue invertido en producir mercancías orientadas al mercado. Todo se tradujo en un protagonismo del mercado o de lo que hoy conocemos como economías de mercado. Las economías de mercado con fuertes estertores de parto, habían nacido después de una fértil fecundación dineraria.

Como ya hemos anunciado en entregas anteriores, el gran cambio cualitativo vino cuando el capital acumulado de las transacciones comerciales encontró la vía para su reproducción ampliada invirtiéndose en la producción de mercancías. De esta manera, el dinero encontró la vía para hacerse productivo, no mercantil. Lo que quiere decir que dio con la fórmula para reproducirse así mismo: inversión, producción y mercado. El capitalismo surgió en el seno de un sistema feudal que le era radicalmente adverso. Pero el dinero actuó de disolvente de muchas de sus estructuras y redes de relaciones que tejían el complejo sistema y, desde luego, de aquellas que le eran más consustanciales como fueron las relaciones personales.



Capitalismo

Desde que las relaciones entre personas empezaron a disolverse por la acción del dinero que se expresaba en el pago de cánones monetarios, el sistema feudal quedó inoculado por un germen que lo haría desaparecer a largo plazo. Poco a poco, el dinero, a la manera del agua, se iba colando por los intersticios de sistema feudal y actuaba de disolvente hasta que finalmente encontró la vía de escape o de su reproducción ampliada, cuando se aprendió que en lugar de ser utilizado para intercambiar mercancías podía ser invertido en producirlas para un mercado, cada vez más instalado como eje de un nuevo sistema de relaciones y donde tenía lugar la realización del beneficio, esto es, más dinero del que había sido invertido en todo el proceso, la plusvalía de Marx.

Obviamente, no todo esto era completamente nuevo —al menos realizar transacciones con beneficio era cuestión que venía de largo—, desde la plenitud medieval, pero culturalmente no había encontrado la suficiente aceptación, incluso se puede decir que las prácticas mercantiles con beneficio generaban rechazo social al ser considerado, dicho beneficio, como usura. Un cambio de actitud frente a dicho rechazo cultural vino de la mano de las nuevas corrientes de pensamiento que surgieron en el tiempo llamado del Renacimiento y del Humanismo, coincidente con el descubrimiento del Nuevo Mundo y la generalización de las transacciones comerciales. La nueva postura de los pensadores neoescolásticos, ante la mala conciencia de muchos mercaderes por sus notables beneficios, fue la de la aceptación del justo precio por los riesgos que se corrían en dichas empresas. Sin embargo, el verdadero cambio de actitud frente a este problema, vino propiciado desde que se produjera la ruptura de la cristiandad promovida por Martín Lutero a principios del siglo XVI. La postura intransigente del monje agustino a favor de su libertad de conciencia introdujo los valores del individualismo y la libertad que de inmediato fecundaron toda el área de su influencia. Sin duda, esos valores fueron un acicate para que crecieran las prácticas capitalistas como en su día demostró Max Weber. Fue así como floreció con fuerza una nueva cultura en ciertas latitudes —zonas del norte y centro de Europa— donde el beneficio, lejos de su anterior rechazo, era bien recibido e incluso interpretado como un designio divino. Es el paradigma de la llamada cultura protestante-calvinista.

Por tanto, no fue casualidad, que producida la famosa ruptura de la cristiandad y configurados dos ámbitos definidos por principios bien diferentes: el católico y el protestante, fuera en este

último donde el capitalismo arraigara con mayor efectividad. Fue Holanda, ejemplo de desarrollo del capitalismo mercantil e Inglaterra, donde se aplicó la fórmula del capitalismo reproductivo, llamado más tarde capitalismo industrial. Fue en esta última donde se produjo la llamada Revolución Industrial —a mitad del siglo XVIII— que habría de cambiar la vida en todo el planeta. Tanto Holanda como Inglaterra fueron lugares donde se impuso el protestantismo en algunas de sus diferentes variantes: el calvinismo en aquella, el anglicanismo en esta.

Este caldo de cultivo propicio que, a medio plazo, se diera con la siguiente alternativa: todo capital, proveniente de donde fuera, se acabó orientando a la producción de mercancías con destino a los mercados que, simultáneamente, se iban nacionalizando y entrando en competencia unos con otros; a la vez que inducían a los poderes políticos a buscar posiciones ventajosas en las fuentes de aprovisionamiento de materias primas: la interconexión del mundo se hacía cada vez más intensa y sus interrelaciones más potentes hasta hacerse conflictivas. Crecía, por tanto, de este proceso, el embrión de lo que se llamará el imperialismo, de gran importancia en los siglos XIX y XX. ¿Sería eso ya la superación del “protonacionalismo” o una nueva forma de globalización desde la perspectiva que venimos planteando? Ciertamente así lo creemos.

Ya hemos explicado como se pasó de un capitalismo mercantil, que se puede considerar de originario, a un capitalismo desarrollado de calificación industrial y productiva. Sin embargo, este último también tendría su propia evolución. De la mano de la revolución industrial creció un capitalismo que producía mercancías para el consumo que se hacía cada vez más masivo. El sector protagonista lo tuvo el llamado sector del textil algodonero.

Efectivamente, fue en el textil del algodón donde primero se dieron las mayores transformaciones. Todo empezó con la aplicación de relaciones capitalistas en la producción de mercancías de este género: se contrataba mano de obra asalariada y se pagaba el trabajo; si crecía la demanda se buscaba más mano de obra. El problema fue que cuando crecía mucho la demanda de mano de obra, había que trasladarse a comunidades campesinas distantes unas de otras y crecían los costes. Por tanto, la creciente demanda, muy por encima de la oferta, forzó la mecanización de los procesos productivos en la industria textil.



Niño esclavo trabajando en el algodón

En una primera etapa dicha mecanización se hizo con la aplicación de energías tradicionales, sobre todo el agua que hacía mover ruedas y a través de ejes transformaba esa energía en fuerza y movimiento. Sin embargo, este sistema mantenía vinculada la industria en el campo. Estaba a merced de donde pudiera obtenerse esa fuente de energía. El gran cambio vino cuando se aplicó una nueva fuente de energía proveniente del carbón. Su combustión aplicada para calentar agua y crear vapor capaz de producir fuerza y movimiento, permitía la deslocalización de las industrias y posibilitaba ubicarlas en donde tuvieran mayores ventajas. Por tanto, una nueva fuente de energía liberaba a la industria de sus dependencias geográficas y sentaba unas nuevas bases tecnológicas.

Vinculado a estos cambios, necesariamente hubo de crecer la industria del carbón y el acero. Las nuevas máquinas de vapor generaron mayor demanda de hierro y carbón. Así crecieron sin parar los altos hornos, a lo que muy pronto vino a sumarse el ferrocarril con el consiguiente boom de la demanda y este nuevo sector. Si la industria textil fue el motor de la revolución industrial en Inglaterra, la siderurgia se convirtió en el motor del crecimiento de una segunda etapa y abría al camino de una industrialización que se presentaba como ilimitada. Este subsector naturalmente requería grandes inversiones de capital, normalmente muy superiores a lo que un solo propietario podía invertir; crecían así los mecanismos de captación de capital y, por tanto, corría paralelo un desarrollo financiero con sus correspondientes instituciones.

Durante buena parte del siglo XIX, el ferrocarril se convirtió en el símbolo de la modernización, de la industrialización y del crecimiento. Sin embargo, este crecimiento y la producción que lo inducía tenía sus límites y llegó un momento que ésta superó a la demanda, lo que provocó su correspondiente crisis de superproducción, con las consiguientes consecuencias sociales. Unas nuevas tecnologías vinieron en sustitución de las anteriores como motor de cambio y de un nuevo ciclo de crecimiento: las impulsadas por la química y la electricidad. Estas y el nuevo subsector fueron los motores del crecimiento de una nueva etapa. Una nueva demanda surgía de las nuevas tecnologías y los nuevos productos. De esta forma se volvían a hacer productivos los capitales invertidos. Simultáneamente la industrialización se extendía por buena parte de Europa. Todos los estados europeos (incluida Rusia), América del Norte y, en Asia, Japón, pugnaban por industrializarse. Todos competían por conseguir una prevalencia que sólo Gran Bretaña detentaba como pionera. Únicamente Estados Unidos se presentaba con una capacidad de igualar e incluso sobrepasar a la vieja potencia europea. Las fuentes inmensas de recursos minerales y de todo tipo que tenían, la hacían depender poco de recursos externos. Los países europeos, por el contrario, cada vez eran más dependientes de recursos que no disponían y que había que asegurar. Es la etapa que ya hemos anunciado y que se conoce como imperialismo. El continente más afectado África. De una manera u otra todos los continentes estaban relacionados. De la forma como se relacionaron y sobre todo como plantearon sus relaciones políticas, a pesar del desarrollo de la diplomacia, tuvo como consecuencia el mayor conflicto bélico conocido hasta entonces y con carácter globalizado: la llamada Gran Guerra o Primera Guerra Mundial, cuando poco tiempo después hubo una Segunda.



I Guerra Mundial

Por tanto, en el desarrollo del capitalismo de base industrial, no todo fueron éxitos, lo mismo que estos desarrollos teóricos que venimos explicando, no tuvieron lugar en la realidad, sin notables dificultades. Además de las terribles consecuencias sociales de estos primeros compases del capitalismo y a las que hemos hecho referencia, en el propio seno del capitalismo creció la idea de que se podía colapsar. Las crisis cíclicas recurrentes con enormes costes sociales, el desarrollo de fuertes críticas, las doctrinas socialistas —sobre todo las marxistas— con propuestas de transformaciones revolucionarias y lo que era más importante, las contradicciones internas de su propio desarrollo hicieron temer por su fin. Un modelo alternativo crecía y se configuró como posibilidad tras la Primera Guerra Mundial: el socialismo establecido en la nueva Unión Soviética. Frente a esto el capitalismo se orientó hacia nuevas formas como la establecida en los Estados Unidos de América: la búsqueda de una producción destinada al consumo de una demanda en masa; un capitalismo adecuado a la sociedad de masas: la era de los coches en serie, la radio, la telefonía, hasta el transistor y la televisión, esta última después de la Segunda Guerra Mundial.

Es la etapa cuando tienen lugar fenómenos que acabarían por transformar la sociedad de todo el occidente, cuando nacen los sistemas de producción implantados en los Estados Unidos como el “taylorismo” y el “fordismo” que ponía en marcha mecanismos de producción en serie para reducir los costes y facilitar el consumo masivo. Y mientras todo esto se producía, los mercados nacionales eran fundamentalmente proteccionistas y en competencia. Todo esto eclosionaba en el momento en que alcanzaban la mayoría de edad las construcciones que las doctrinas nacionalistas habían hecho de los “estados nacionales”, con sus soportes materiales que eran los “mercados nacionales”; construcciones político-económicas, interesadamente particularistas que necesariamente habrían de chocar con la dinámica natural, abierta y universal de los mercados en competencias. Esta fue su mayor contradicción y que condujo a los grandes conflictos señalados.

[continuará]

Comentario sobre la historia política de la República Italiana. 1948 a 1958. La salida del túnel

Pierluigi Nocella



El veredicto de las urnas en abril de 1948 había sido contundente: la Democracia Cristiana, con el 48,5% de los votos, obtenía la mayoría absoluta, mientras que el apoyo conjunto de los partidos laicos, democráticos y atlantistas (socialdemócratas, liberales y republicanos) alcanzaba un 14%, la extrema derecha por su parte se situaba en un 4% y el Frente Popular (Partido Comunista y Partido Socialista italianos) se quedaba con un 3%, decepcionante resultado habida cuenta de que sus expectativas se habían cifrado en torno a un 31%.

La pequeña y mediana burguesía recelaba de las utópicas propuestas de la izquierda; no se trataba solo de sus dudas sobre la posibilidad de implantar efectivamente un régimen comunista en Italia, sino que, de momento, lo único que se le ofrecía por parte de estos partidos era ideología y propaganda, carentes de un programa económico factible que presentar ante el Parlamento y ante la sociedad. Cuando por fin en 1949 el Frente Popular presentó un plan en materia laboral, el proyecto estaba bien armado por expertos economistas del área progresista de izquierda; prevería un fuerte incremento de la población ocupada, alrededor de 700.000 u 800.000 nuevos puestos de trabajo, condicionados, eso sí, al paralelo incremento del gasto público y la consiguiente presión tributaria. Fue ese aumento de los impuestos el argumento para el rechazo del proyecto, pero probablemente tampoco interesaba al resto de los partidos ofrecer a estos adversarios una posible baza ganadora ante la opinión pública.

La arrolladora victoria electoral no modificó la estrategia política de De Gasperi, en el sentido de seguir manteniendo una línea de “centralismo democrático”, apoyado por los partidos laicos, que asegurase una mayoría sólida y alejase el riesgo de extremismos tanto de izquierda como de derecha. Esa postura centrista y con perfiles moderados resultaba tranquilizadora para las potencias ganadoras de la contienda mundial, lo que simplificaba los asuntos de política exterior, y en el orden interno aseguraba la eficaz puesta en marcha de aquellas instituciones públicas que la Constitución había diseñado y que la primera legislatura había de implementar.

Se formó así un gobierno con cuatro partidos: la Democracia Cristiana, el Partido Socialdemócrata Italiano, el Partido Liberal Italiano y el Partido Republicano Italiano, que a pesar de su holgada mayoría y de concordar sustancialmente en los aspectos básicos de sus políticas económicas y sociales, sufrió tres crisis que dependieron de las pugnas entre las distintas corrientes internas de la Democracia Cristiana, así como de problemas del resto de los socios de la coalición.



Democracia Cristiana italiana votó su defunción

Ya desde el principio se evidenció que la inestabilidad sería una constante en los gobiernos italianos, tanto entonces como en décadas sucesivas. Hablamos de inestabilidad del cuerpo gubernamental, no de inestabilidad política en sí misma. La estrategia política permaneció inmutable incluso cuando el gobierno sufrió fluctuaciones y volubilidades que, para bien o para mal, impidieron que una sola persona o un grupo único llevara la acción de gobierno en una sola dirección.

En todo caso, este primer ejecutivo nacido con la Constitución estableció claramente aquella que sería la línea maestra y binaria del poder democristiano: el proteccionismo liberal, o sea la tutela de los intereses distintivos del capitalismo puro, y simultáneamente, la defensa del equilibrio político nacional.

En el aspecto económico, en 1948 Italia se encontraba sumida todavía en la posguerra. Eran tiempos muy difíciles para las familias italianas. 1.367.000 familias se encontraban bajo el umbral de la pobreza y otras tantas rozando ese borde, es decir, casi el 23% de la población italiana luchaba entre miseria y pobreza, porcentaje que se acrecentaba en el sur de la península y en las islas.

Enfrentarse a una situación tal obligó a la Democracia Cristiana a poner en marcha planes económicos de gran alcance. El primero fue la reforma agraria: entre mayo y octubre de 1950 fueron expropiadas y redistribuidas 760000 hectáreas de tierra cultivable (más del 60% de la superficie agrícola en el sur de la península). Según sus cálculos, esta medida daría la posibilidad a miles de familias de campesinos de obtener una autonomía económica en un futuro cercano. La ley, por lo demás, tuvo un efecto propagandístico muy positivo para la Democracia Cristiana, porque no solo apareció como el ejecutor de una medida prometida y esperada desde hacía mucho tiempo, sino que le proporcionó una enorme red de contactos y de clientela entre las organizaciones de pequeños agricultores.

Sin embargo, aquel plan agrario no sirvió para disuadir a la población de abandonar el medio rural. Toda la economía mundial en bloque se alejaba del campo y una mejor distribución de los medios de producción en el agro italiano no era suficiente para retener a los campesinos en sus localidades de origen. Un dato puede aclarar el cambio que se produjo en la forma del trabajo de la población itálica: en 1951, el 42% de la población activa se ocupaba de la agricultura, y diez años después el porcentaje se había reducido al 29,1%.

El cambio produjo un fenómeno que podríamos calificar de “geosocial” en el país. Hacia el norte industrializado fluyeron grandes olas migratorias procedentes del sur, una mano de obra importante para el desarrollo industrial de la región pero al mismo tiempo un problema, tanto para la acogida material de los emigrantes como para su integración social; señalemos solo, a título de ejemplo, que, después de Nápoles, Turín fue por entonces la ciudad italiana con mayor número de

meridionales. Así sucedía también en las otras ciudades del triángulo industrial italiano, Piamonte, Lombardía y Liguria. Fue complicado encontrar un modo de convivir entre costumbres y culturas muy distintas y la eficaz labor llevada a cabo por los sindicatos en las fábricas, en particular la Unión Comunista CIGL, resultó esencial para ello, acreditándola como una institución fiable a los ojos de los empresarios y de los políticos.

Gracias a su carisma y a su sentido de Estado, De Gasperi logró contener en la que fue su última legislatura las pugnas entre las diversas “corrientes” internas de la Democracia Cristiana, sobre todo la más anticomunista, formada por la Acción Católica, la Curia romana y los diputados que se acercaron a los ambientes del “macartismo” americano, partidarios de una política más conservadora y de acercarse a la derecha (monárquicos y neofascistas) como nuevos y posibles aliados. Esa corriente conservadora, por ejemplo, intentó hacerse sin éxito con la alcaldía de Roma, contando para ello con el beneplácito del Vaticano y el apoyo de los partidos de derecha. De Gasperi, atento siempre a los equilibrios internos y a la imagen del país en el exterior, sabía cómo utilizar en su favor a las fuerzas colaterales del partido, al sindicato católico (CISL), a la asociación de cultivadores directos, a las varias asociaciones de trabajadores católicos, pero al mismo tiempo era capaz de valerse de la colaboración del ala izquierda del partido, muy poderosa y con nombres de primera fila como Fanfani, La Pira, Dossetti. Este último fue una interesante figura de la política italiana. Sostenía tesis de radicalismo católico y defendía con gran entusiasmo la ilusión de que un gran empeño colectivo, orientado religiosamente, podía ganar la partida a las formaciones de izquierda en los mismos temas sociales que eran la prioridad de estos. Aunque su figura fue utilizada cuando se necesitó, para ser marginada rápidamente después, la corriente de izquierda democristiana que él encabezó se hizo cada vez más poderosa, porque dejó de lado quimeras integristas y mantuvo la idea de un Estado que debía garantizar moderación y protección económica sin interferir, cuando funcionaba, en el proceso de industrialización que sacaba a Italia de la pobreza a pasos agigantados.



Alcide De Gasperi

El trabajo de De Gasperi en el período 1948 a 1953, fue sin duda exitoso en lo social y en lo económico. No rompió radical y brutalmente con el statu quo del cuerpo administrativo del Estado; al contrario, optó por la continuidad de los funcionarios que habían ocupado puestos de relevancia en las instituciones públicas durante la dictadura anterior y contó para ello con el consenso de la oposición. Los mecanismos técnicos de la función pública necesitaban de personas con conocimientos para enfrentarse con seriedad y sin experimentos burocráticos a los problemas derivados de las diferencias entre el norte y el sur de la península.

La puesta en marcha de la Constitución de 1948 fue lo suficientemente lenta como para permitir metabolizar los cambios. Un ejemplo lo ilustra bien: la institución de las regiones — entidades administrativas parecidas a las comunidades autónomas españolas — se hizo efectiva en 1970, 22 años después de la entrada en vigor de la Constitución, y existen todavía desarrollos normativos del articulado de la Carta Magna que se han perdido en el camino.

En la oferta de trabajo de la Administración pública se hizo patente una característica ya manifestada en época fascista: su progresiva “meridionalización”, que llegó a los dos tercios de la totalidad de los funcionarios. Sin industrias importantes y con poco desarrollo económico, existía en el sur un paro endémico y una auténtica necesidad de encontrar salidas laborales, sobre todo para la clase media, que encontró en la burocracia el remedio de esa carencia. Para obtener esos codiciados puestos se hizo cada vez más necesaria la mediación política, que convenía desde luego a los demandantes de empleo, pero también a la propia clase política que de ese modo conseguía ganar influencia entre el funcionariado, los sindicatos, y crear una suerte de “funcionariado propio” y, como veremos, una creciente organización “para-estatal”.

Las elecciones administrativas de la primavera de 1951 marcaron un notable descenso de la Democracia Cristiana, en un evidente traspaso de votos hacia los partidos de derecha. Se produjeron entonces varias crisis de gobierno, debidas a la retirada de los liberales y de los socialdemócratas, y en esta situación se hicieron valer los jóvenes representantes de la corriente denominada “Iniciativa Democrática”, cuyos nombres tuvieron mucho peso en el futuro de la Democracia Cristiana: Fanfani, Moro, Rumor, Scalfaro y Zaccagnini, entre otros. En cualquier caso, el partido consiguió llegar sin convulsiones evidentes al final de la legislatura, en 1953.

En las nuevas elecciones la Democracia Cristiana se presentó con sus habituales aliados, los socialdemócratas, los republicanos y los liberales, confiando obtener junto con ellos un 50,1%, esto es, una cómoda mayoría absoluta, gracias a una nueva ley recientemente promulgada que premiaba al partido o la coalición con mayor respaldo popular. Obviamente la intención de De Gasperi era ofrecer al país una estabilidad centrista duradera, pero por pocos miles de votos no lo logró. La Democracia Cristiana alcanzó el 40%, pero el respaldo a los socios no fue suficiente, mientras que por su parte el Partido Comunista y el Socialista llegaron al 35%, quedando para los monárquicos y el partido de extrema derecha un 8% del recuento.

Fue este el final político de De Gasperi, que moriría un año después. Su idea de un partido centrista, atento a las políticas sociales y al mismo tiempo favorable al desarrollo de una economía de mercado, caracterizaron el ideario político de la Democracia Cristiana por más de cincuenta años.

Durante la segunda legislatura, de 1953 a 1958, se sucedieron hasta cinco Presidentes de Gobierno, todos de la Democracia Cristiana, con el consiguiente cambio de ministros, tanto del partido del presidente como del resto de los socios de la coalición, dando carta de naturaleza a una de las mayores peculiaridades de la política italiana, la coexistencia de una sucesión constante de gobiernos con una permanente estabilidad política.

Durante los siguientes treinta años después de De Gasperi se alternaron el poder —Fanfani, Moro, Segni, Rumor, Andreotti, Cossiga— y hubo otros que podemos llamar de transición —Pella, Scelba, Tambroni, Leone, entre otros de menor peso— que se nombraban cuando las distintas corrientes no encontraban un acuerdo entre sí o con sus aliados y designaban a un “outsider” que gobernaba hasta la resolución de los desacuerdos. En todo caso, la exclusión de los pesos pesados no era definitiva y a menudo, si no eran presidentes, ocupaban una de las poltronas importantes del Consejo de Ministros, Asuntos Exteriores, Interior, Defensa, Hacienda, etcétera.



Fernando Tambroni

Así, mientras en el resto de las democracias occidentales la alternancia de los gobiernos implicaba la alternancia de los partidos, en Italia se trató tan solo del recambio entre las distintas “corrientes” democristianas, que se sucedían junto con sus socios en el gobierno del país. Estos frecuentes relevos crearon otra anomalía de la política italiana: el referente político del partido dominante, la Democracia Cristiana, no coincidía necesariamente con la figura de presidente del ejecutivo, sino con la del Secretario del partido, de modo que las directrices de la acción de gobierno debían ser acordadas con él, el verdadero “dominus” de la política italiana.

Las corrientes de las cuales hemos hablado tenían una razón de ser, considerando que componían el armazón de un partido que ocupó el escenario por más de cincuenta años y estaba compuesto por las distintas realidades de la sociedad italiana, a veces con intereses opuestos entre sí. Votaban a la Democracia Cristiana obreros y empresarios, profesionales liberales y funcionarios públicos, comerciantes, pequeña burguesía, las altas finanzas y todos ellos con raíces e intereses en territorios de la península muy distintos entre sí. Para mantener en pie un esqueleto tan grande (el apodo del partido era “la ballena blanca”), era inevitable limitar y

compartir el poder con quien representaba estas diferencias. De hecho, en las cuestiones de interés capital no era ni el capo del gobierno, ni el secretario del partido quienes tenían la última palabra, sino que se reunía el Consejo Nacional y se decidía por mayoría.

El gran secreto de este partido fue su capacidad de apoyarse en personas de gran preparación, catedráticos universitarios, hombres con experiencia administrativa que sabían mantener las puertas abiertas al diálogo con todos los componentes de la sociedad civil, asegurando al mismo tiempo los recambios de estos con nuevos gobernantes igualmente preparados.

El otro motivo de su éxito fue la sistemática ocupación de todos los centros de poder, de la información escrita, la radio y la televisión, el sistema bancario y las empresas con participación estatal, que fue puesto en marcha por el partido democristiano desde los años cincuenta, siempre dejando a los partidos aliados su cuota de poder, y a veces incluso a los partidos de la oposición.

La derrota electoral y la ocupación de las posiciones de poder de la Democracia Cristiana y los partidos laicos fue compensada por los comunistas con una verdadera hegemonía en el mundo de la cultura. Se utilizaron críticas y polémicas muy duras, sobre todo hacia lo que provenía del mundo laico-liberal, con más rigor todavía que contra los intelectuales del área democristiana.

Probablemente era el miedo de que una tercera fuerza se colocase entre los dos partidos mayoritarios, comprometiendo la colaboración y quizás una futura alternancia entre los dos grandes partidos. En efecto, el Partido Comunista italiano (PCI) aceptó sin muchos reparos a los intelectuales y artistas provenientes del anterior ventenio fascista y hasta mediados de los años 50 fue difícil que las ideas liberales y laicas encontraran su propio espacio en la sociedad, pero a partir de las elecciones de 1953 hubo grupos de intelectuales laicos y alejados de la esfera comunista que empezaron a defender temas ajenos a la cultura católica, como el control de los nacimientos, la objeción de conciencia, los delitos de opinión, la censura de los espectáculos, y hasta se empezó a hablar de divorcio. Se organizaron encuentros culturales, una plataforma de pensamiento libre que fundó revistas de orientación europea y atlántica, pero con un liberalismo desconocido por los democristianos e incluso por los comunistas.



Partido comunista Italiano

Fue de estos grupos de donde surgió el Partido Radical, que nunca tuvo gran éxito en los comicios pero logró una gran influencia en la sociedad italiana, ocupando un lugar vacío que los intelectuales y artistas encuadrados en las reglas de los partidos hegemónicos nunca habían conseguido llenar.

Uno de los mayores triunfos de la política italiana y de los legisladores de posguerra, gracias sin duda a la Democracia Cristiana, fue la progresiva vuelta del país a las organizaciones europeas e internacionales: el Consejo de Europa en 1949, la Organización del Tratado del Atlántico Norte (OTAN) en el mismo año, la Comunidad del Carbón y del Acero (CECA) en 1950, el Mercado Común (luego Comunidad Económica Europea y hoy Unión Europea) en 1975, y la ONU en 1955.

Pero el gran problema de la segunda legislatura fue el desigual e inestable crecimiento económico, derivado en parte del liberalismo de los primeros años. La Democracia Cristiana decidió entonces realizar intervenciones más puntuales y certeras, en el sentido de dar amplias facilidades y manos libres a la industria que funcionase regularmente, e intervenir exclusivamente en los casos concretos en que la iniciativa privada empezara a fallar. Esta política generó con el tiempo un fenómeno muy italiano, la existencia de entidades mercantiles de derecho privado

por su naturaleza, gestionadas sin embargo por la Administración pública. De hecho, con este fin se creó el nuevo Ministerio de Participaciones Estatales, que en lugar de nacionalizar a las empresas en crisis, inyectaba capital y tomaba el control de las mismas poniendo al mando a sus hombres. La medida tuvo efectos positivos inicialmente, porque de ese modo la empresa no podía quebrar, tenía acceso prácticamente ilimitado al crédito, pero a cambio, sus dirigentes no siempre tenían la capacitación empresarial requerida porque su elección respondía a menudo a sus vinculaciones al partido del gobierno. Para aumentar la anomalía de este sistema, hay que resaltar que también los bancos italianos más importantes estaban participados y controlados por el Estado, resultando por ello muy sensibles a las sugerencias provenientes del Ejecutivo.

En cualquier caso, a esta inestabilidad del crecimiento económico se unía el riesgo derivado del desequilibrio entre las regiones del norte y del sur de Italia. A mediados de los años 50 reducir las diferencias socioeconómicas entre una y otra área se había convertido en una necesidad imperiosa. Ni la reforma agraria ni los movimientos migratorios que ya hemos mencionado habían llenado el enorme “gap” existente entre las industrializadas regiones septentrionales y las atrasadas y pobres tierras del sur. Por ello el gobierno decidió realizar acometer un gigantesco proyecto de modernización destinado a industrializar el Mediodía italiano. Todas las sociedades con participación pública se vieron obligadas a dedicar el 40% de sus nuevas inversiones en el Sur, y se concedieron enormes subvenciones a los complejos industriales privados que se establecieran allí. Se crearon también entidades públicas, sobre todo de naturaleza crediticia, con el propósito de fomentar la creación de empresas industriales, que se ocupaban únicamente de los problemas del Sur (Cassa del Mezzogiorno, Inacasa, Isveimer y otras similares). Colateralmente, las empresas recién instaladas tenían además la ventaja política no menor de contratar discrecionalmente a los trabajadores; es fácil entender cómo este poder en territorios acuciados de un paro endémico fuese una base devotos y clientela de incomparable eficacia.



Cassa del Mezzogiorno

Esta política de inversiones y los nuevos polos de desarrollo y establecimiento industrial fueron acogidos muy favorablemente. La mejora de la ocupación fue evidente, pero a largo plazo, la falta de programas, la construcción de refinerías y altos hornos, algunos improvisados con la única finalidad de recibir ayudas públicas, generaron deudas y urbanismo desordenados que, en último término, desembocaron a veces en problemas tan difíciles como aquellos que se había tratado de resolver.

Con errores y mecanismos no siempre eficientes, hay que decir, sin embargo que al final de la segunda legislatura, en 1958, Italia era un país en evidente crecimiento económico y social, sin convulsiones populares, y ese triunfo descansó en el hecho de que la clase política entera —progresistas, laicos, democristianos— había sido capaz de involucrar a miembros de la sociedad civil que emplearon sus conocimientos, su saber hacer y sus esfuerzos personales al servicio del país, asegurando continuidad y presencia.



Uno de las citas mas esperadas en Italia "Giro 1958" que daba al país un impulso económico

Tu salud nos importa. Educación para la salud

Crispín Gigante Pérez



Seguramente hemos escuchado frecuentemente la expresión “Educación para la Salud”, (EpS) deduciendo que hace referencia a todo aquello que debemos saber para tener salud. Esto es cierto. Pero solo en parte, ya que faltaría lo más importante.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) la EpS se define: *“como la disciplina encargada de orientar y organizar procesos educativos con el propósito de influir positivamente en conocimientos, prácticas y costumbres de individuos y comunidades en relación con su salud”*.

Muchos sanitarios consideran que realizar EpS consiste exclusivamente en impartir cursos o charlas. Bastaría con formar e informar. Con ello se cumple y la intervención se da por terminada. Pero la auténtica educación va mucho más allá, sólo tiene sentido cuando consigue un cambio de conducta efectivo en las personas que aprenden. Y esto es válido para la salud y para cualquier otra rama del saber humano.

La propuesta completa sería, dar respuestas a la persona, la familia y la comunidad, cuando no saben, cuando no pueden o, cuando no quieren adoptar una determinada conducta de salud. Cuando no sepan, aportando conocimiento. Cuando no puedan, ayudando e incluso supliendo su acción. Cuando no quieran, proponiendo de manera persuasiva cambios de actitud en la incorporación de hábitos saludables. En definitiva, desarrollando el autocuidado y el cuidado de otros en cualquier etapa o circunstancia de la vida, ya que sanos o enfermos nunca dejamos de ser personas.

El objetivo final de la EpS es **incorporar hábitos de vida saludables**, nada más y nada menos. Estos hábitos incorporan, entre otros, una alimentación sana y equilibrada, la realización de un ejercicio adecuado a la persona, a la edad, a las posibilidades, una actitud positiva ante la vida desde el punto de vista de la salud mental, el abandono total de las drogas, incluyendo el tabaco y, propiciando un consumo muy moderado de alcohol, tener un descanso adecuado, unas relaciones familiares y sociales sin toxicidad, manejo del estrés, etcétera.

En cada momento la EpS, utilizada como instrumento del cuidado, ayuda a promover la salud, a mantenerla o a prevenir, e incluso a solucionar, los problemas de salud. Su importancia para la sostenibilidad del sistema de salud se hace cada vez más evidente, disminuyendo la

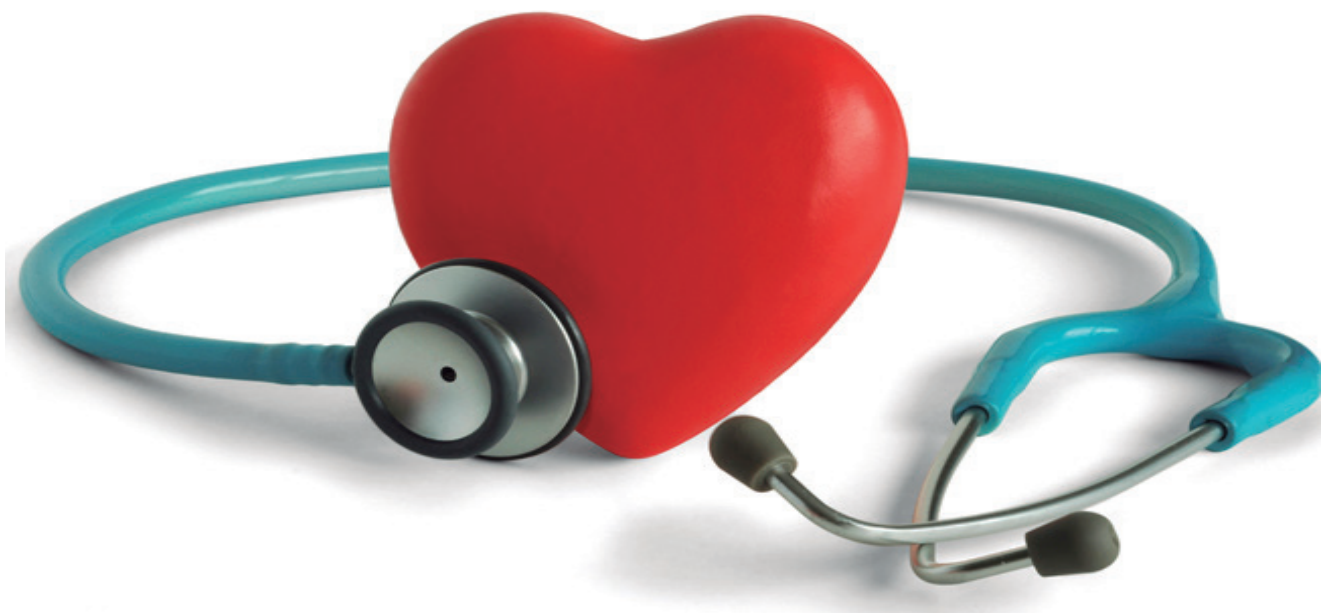
necesidad de intervención sanitaria, retrasando esta o disminuyendo los reingresos hospitalarios. Muchas de las enfermedades crónicas tienen su génesis en los hábitos de vida no saludables, aprendidos en la infancia y practicados en la edad adulta, que coincide con la falta de tiempo para cuidarse y, que suele pasar factura cuando somos mayores con consecuencias negativas sobre la salud.



Seguramente que no hay intervención sanitaria más barata y generadora de salud; sin embargo, es muy difícil de implementarla porque tenemos serías dificultades para poder hacerla efectiva. Los profesionales de la salud suspendemos en EpS de manera estrepitosa. Se debe tener en cuenta que, a veces, los conocimientos aportados pueden ser incomprendidos, poco satisfactorios o propuestos desde situaciones hegemónicas que dificultan el poder compartirlos en tanto que son impuestos de forma unilateral por los profesionales sanitarios. Para Paulo Freire, la educación debe estar centrada en la persona como un ser consciente, capaz de comprender, de ser crítica, autónoma y libre, trascendente, transformadora. Este aporte de conocimientos no riñe, no castiga, no impone, sino que comparte. En cualquier caso, la EpS es fundamental para iniciar el cambio, reconocer la necesidad de mejorar nuestros hábitos, siendo el primer paso hacia un estilo de vida más saludable.

La apuesta del sistema nacional de salud por la intervención de la EpS no está a la altura de la importancia que realmente representa y debería ser reforzada en las escuelas, los centros sanitarios y las empresas. La EpS ayuda a desarrollar la autorresponsabilidad y la participación en salud, ejes imprescindibles del futuro.

Somos conscientes del aumento de la esperanza de vida. Se le han puesto años a la vida. La EpS podría ser la intervención que podría poner vida a los años. Si consideramos la salud, como uno de los elementos primordiales de la felicidad, la EpS contribuye a construir una vida más gozosa, generando bienestar y calidad de vida.



Revisión científica de productos cárnicos optimizados nutricionalmente (segunda parte)

Antonio Villarino Marín



CARNE Y LA SALUD HUMANA. VIRTUDES Y CARENCIAS

Los alimentos cárnicos son un excelente arsenal que posee el ser humano para cubrir sus necesidades desde el punto de vista sobre todo proteico. Estamos ante una serie de productos que podemos ingerir de distintas formas, todas ellas en general muy palatables y con las que conseguimos cubrir ese objetivo del 10 al 15% de proteínas que en las dietas equilibradas, y atendiendo al mundo alimentario en que nos encontremos, según que sean países y regiones que cubren muy bien sus necesidades (primer mundo alimentario) o que van decreciendo según sus posibilidades (segundo, tercero...).

Además las proteínas que poseen son, lógicamente, de origen animal lo que implica su alto valor biológico, otro factor importante para que este alimento sea óptimo para cubrir necesidades.

En cuanto a algunos problemas que pueden surgir con las carnes uno importante, y que no podemos desdeñar es que el criar los animales para consumo humano es más caro que el obtener los productos de origen animal. Esto que puede ser superado dentro de un equilibrio nutricional aceptable no lo es para algunos países y zonas que pueden tener carestías en estos aspectos. No nos referimos a los productos cárnicos de alta y altísima calidad, que los pueden obtener las personas con mayor capacidad económica, sino a aquellos que nos sirven de una forma nutricional válida y que hay dificultades para conseguir. En esta situación decir que hay algunos animales que tienen un magnífico equilibrio nutricional y no son caros de obtener como es el caso de las aves, en general, y de los pollos en particular. De todas formas, la ganadería y la industria intentan que la posibilidad de adquisición de alimentos de origen animal pueda ser asequible y llegue al mayor número posible de personas, para que puedan conseguir este tipo de alimentos tan necesarios y agradables para la Humanidad.

El problema con que nos encontramos en nuestro primer mundo alimentario es que el contenido en grasas de las carnes, y según la pieza que tengamos en cada caso, ricas en saturada nos pone en la tesitura de limitar la ingesta de estas. Las personas que tienen patologías típicas de nuestra época como diabetes, obesidad, hipertrigliceridemia, hiperlipemia tienen recomendada limitar la cantidad de carne, en particular alguna de ellas que como decimos poseen mucha grasas saturada. Por otro lado el contenido en sal de las carnes, también algunas en particular muy grande nos hace que sean de especial atención en las personas hipertensas.

Como vemos es un tipo de prevención y de vigilancia que viene acompañando a estas patologías de la opulencia, de ahí que los expertos recomendemos que no se ingiera en demasía este tipo de alimentos pero sin abandonar la buena, magnífica y palatable costumbre de tomarlos. Además recomendamos que para disfrutar de las carnes y no tener problemas añadidos se elaboren con procedimientos culinarios que sean más sencillos y no añadan otros problemas. De ahí que la parrilla, plancha, asado, cocido... sean las formas más aconsejables de cocinado.

Cabe reseñar que al estar constituidas por fibras musculares, nos encontramos que sobre todo en personas de edad avanzada la digestibilidad de las carnes puede estar algo comprometida, por lo que también buscaremos las formas más suaves de elaboración.

Bien es cierto que el impacto en el consumo de carne debe ser valorado en todos sus contextos ya que la reducción de la ingesta de carnes rojas de una manera muy drástica y el incremento de carnes de aves puede llevar consigo algunas deficiencias en las cantidades de hierro y zinc.

PRESENCIA DE BIOACTIVOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES QUE JUSTIFIQUE LA NECESIDAD DE MODIFICAR ESTOS PRODUCTOS

Dentro de las corrientes actuales en el mercado de la nutrición y la prevención de la salud en la Unión Europea ronda cantidades de más de 16.000 millones de euros, de los que casi el 70% corresponden a alimentos funcionales y dietéticos. Dentro de estos los alimentos bajos en grasa constituyen el 25% del total del mercado seguidos por los alimentos con fibra, Light, los que incluyen calcio, los que aportan vitaminas, los bajos en sal y los que contribuyen a reducir los niveles de colesterol. Se puede decir que a día de hoy alrededor del 70% de los hogares españoles adquiere algún tipo de alimento funcional con bioactivos saludables.



En el caso de la carne nos encontramos con el cuarto sector industrial del país después del automovilístico, petróleo y energético, facturando algo más del 2,1% del PIB y dando trabajo al 23% del total de los trabajadores de la industria.

En cuanto a consumo de productos cárnicos se puede hablar en España de unos 60 Kg/persona/año con una media de 162 g/día. Estas se pueden considerar unas cantidades importantes como para plantear que puedan existir motivos para que nos planteemos la necesidad de sustentar productos cárnicos más saludables y funcionales.

La carne y sus derivados podemos considerar que constituyen unos alimentos excepcionalmente adecuados para vehiculizar compuestos bioactivos que puedan integrarse en la dieta y lo que es más importante, no modificando los hábitos de consumo, hecho decisivo para que puedan implantarse en nuestra alimentación.

Los factores que pueden apoyar estas afirmaciones son la gran versatilidad de presentación, la posibilidad de experimentar cambios en la composición del producto, poder emplear ingredientes de variadas procedencias y la presentación de dichos productos que puede ser muy sugestiva y “enganchar” al gran público.

ESTRATEGIAS DESARROLLADAS EN EL CONTEXTO DE LOS ALIMENTOS CÁRNICOS FUNCIONALES

Nos podríamos preguntar como dirigimos nuestras investigaciones para la mejora de los productos cárnicos a partir de bioactivo...

Hay que recordar que varios de los componentes de las carnes como las grasas saturadas, colesterol, sodio, hidrocarburos aromáticos policíclicos nitrosaminas, aminos heterocíclicas, tienen relación más o menos directa con algunas enfermedades como ECV, cáncer... También algunas enfermedades emergentes como gripe aviar, encefalopatía espongiiforme bovina. Otras toxiinfecciones de tipo salmonelosis, contagios con escherichia coli y la presencia de antimicrobianos, hormonas, etcétera.

Como otros alimentos la carne y sus derivados tienen constituyentes que en determinadas circunstancias y proporciones inadecuadas pueden afectar negativamente la salud pero también concentra compuestos beneficiosos, por lo que las estrategias deben ir dirigidas a optimizar la presencia de los componentes endógenos y exógenos beneficiosos a la vez que se minimice la presencia de componentes con efectos negativos.

¿Cómo podemos optimizar la composición de la carne y sus derivados?

- A) A nivel de los sistemas de producción animal
- B) A nivel de reformulación
- C) A nivel de procesado, conservación y consumo

A) Se puede realizar con dos tipos de estrategias, genéticas y nutricionales. En ambos se buscan efectos beneficiosos para el consumidor a través de contenidos modificables en los tejidos. Para ello se puede reducir el contenido en grasa, mejorar el perfil de A.G. reduciendo los saturados e incrementando los monoinsaturados, poliinsaturados, linoleico conjugado. También mejorando la relación Insaturados/saturados buscando el óptimo de 2 o al menos acercándonos. Reducir el contenido de colesterol y conseguir un incremento de la concentración de selenio e yodo así como de antioxidantes como vitamina C y E.



Citar que las estrategias genéticas cada vez tienen mayores avances dentro de la Biotecnología y se consiguen avances importantes.

En el caso del cloruro sódico, decir que además de ser el ingrediente más utilizado en Alimentación después del azúcar, aporta aspectos positivos muy importantes como ser potenciador del sabor, activador de las proteínas que incrementan la hidratación y capacidad de absorción del agua, incrementar la unión de dichas proteínas para mejorar los aspectos de textura de los alimentos, mantener el sabor de los alimentos y también posee acciones bactericidas. En los alimentos cárnicos además de la estabilización microbiológica del producto, aporta el sabor salado a estos productos y aumenta la capacidad de retención de agua. Otro aspecto a constatar es la regulación de la actividad de las enzimas proteolíticas musculares; además de actuar como agente pro-oxidante el enranciamiento oxidativo de los lípidos en productos crudos y sobre todo en los curados estando relacionado con el aroma y sabor de los mismos a través de la aparición de péptidos y aminoácidos libres. Como a veces las cantidades que se utilizan son demasiado elevadas para las recomendables en la Salud Humana, el Ministerio se ha planteado que los productos cárnicos procesados lleven menos sal con el fin de cubrir los objetivos marcados por la OMS. De tal forma que se debe pasar de los 9,5 gramos/ día que se considera de media en España a los 5 gramos/día que es una cantidad considerada como razonable a nivel de las políticas alimentarias, en particular considerando, que el 59% de la totalidad de sal que ingerimos en España es a través de productos elaborados

B) En este caso debemos plantear los cambios de composición en los dos tipos de ingredientes, cárnicos y no cárnicos sobre los que diseñar las estrategias.



En las materias primas, ingredientes cárnicos, la reformulación está basada en la reducción del contenido en grasa y calorías; la sustitución de grasa animal por aceites vegetales y marinos para reducir AGS y trans, incrementar AGM, AGP y mejorar la relación AGP/AGS y W-6/W-3. También la reducción del contenido en colesterol y la mejora en la calidad aminoacídica en las proteínas de origen no cárnico. Asimismo la incorporación de pro y prebióticos que pueden tener efectos importantes en nuestro metabolismo. El enriquecimiento con minerales (selenio, calcio, hierro...), antioxidantes y vitaminas (folatos, tocoferoles, carotenoides...); la reducción del contenido en nitritos, sodio y fosfatos, la eliminación de alérgenos y la incorporación de ingredientes (como nuez, algas...). Como vemos una amplia gama de procesos que nos pueden dar como resultado el que tengamos una verdadera mejora en los resultados.

Para dicha mejora, optimizando la composición, se deben disponer adecuadas estrategias de modificación (reducción, sustitución, incorporación, etcétera) de compuestos bioactivos. Habrá que tener en cuenta los siguientes puntos en el diseño y desarrollo:

Tipo de producto (estado, procesado...); Magnitud del cambio que sea compatible con las recomendaciones de ingesta (etiquetado/propiedades); naturaleza y propiedades del compuesto bioactivo (ingrediente); aceptación del consumidor (un aspecto comercial pero decisivo para el éxito del proceso) y que cumpla la legislación vigente.

Conviene hacer una mención específica a las alternativas para la disminución del sodio en los productos cárnicos, ya que una reducción muy drástica nos puede llevar a que parezcan texturas blandas, sabores desagradables e incluso problemas microbiológicos por lo que las empresas inmersas en esta función tienen en cuenta que se debe conseguir una modificación de los procesos tecnológicos siempre desde el prisma de seguridad alimentaria, con la adición de productos que compensen dicha reducción salina.

Podemos citar dentro de las alternativas para esta reducción de sal con seguridad tenemos el envasado de productos cárnicos al vacío o en atmósfera modificada, el secado por aire de carnes procesadas y la utilización de aerosoles y otras sustancias antimicrobianas.

Otra forma es utilizar sustitutos de la sal como el cloruro potásico, ClK que no modifica prácticamente el sabor original cuando se utiliza en cantidades de 35-50% de sustitución de ClNa, aunque en cantidades mayores si varía la palatabilidad. Algunos otros sustitutos de la sal son el lactato potásico, fosfatos sódicos e incluso cloruro cálcico y cloruro magnésico. En la actualidad se utilizan como sustitutos en algunos casos algas marinas que poseen además productos de interés nutricional como algunos minerales y fibra.

También los potenciadores del sabor, que son capaces de estimular los receptores del sabor "umami" mejoran el equilibrio e impacto gustativo de los alimentos. A la cabeza de estos tenemos el glutamato monosódico, que permite potenciar el sabor y minimizar la falta de presencia de parte de la sal que habitualmente teníamos. Extractos de levadura, algunos aminoácidos también ayudan a la disminución de la sal.

C) Se producen cambios de composición y /o biodisponibilidad debido a la aplicación de diversos tratamientos (desintegración, procesos térmicos, curado, conservación, hidrólisis, etcétera).

Como productos de la oxidación que pueden afectar tanto de una forma positiva como negativa podemos constatar:

- ✓ La formación de nitrosaminas, aminas biógenas, hidrocarburos aromáticos policíclicos, aminas heterocíclicas aromáticas..., que son compuestos con posibles efectos negativos.
- ✓ El aumento del contenido en CLA, la formación de antimicrobianos, péptidos bioactivos, como efectos positivos.
- ✓ La aparición de prebióticos y sin embargo también de patógenos... y el aumento positivo de la biodisponibilidad de compuestos importantes como taurina, carnosina, coenzima Q10.

Dentro de las implicaciones negativas podemos citar el estrés oxidativo, alergias, cáncer, hipertensión...

EVALUACION DE SUS EFECTOS SOBRE LA MEJORA DE LA SALUD O LA REDUCCION DEL RIESGO DE ENFERMEDAD

Teniendo en cuenta todos los datos sobre los que hemos comentado anteriormente la presencia de bioactivos en la carne nos puede llevar a conseguir efectos positivos para el ser humano. Situaciones negativas como el estrés oxidativo, procesos alérgicos, cáncer, hipertensión... pueden optimizarse a través de los citados bioactivos. En consecuencia podemos decir que las bondades de estos se reflejan en una mejora de los productos cárnicos que pueden aportar los aspectos más beneficiosos y desdeñar, al menos en parte, los perjudiciales.



Las evaluaciones que se han realizado sobre ellos van dando sus resultados y varios de los productos lanzados al mercado con beneficios sobre la salud humana nos dan una perspectiva favorable para el futuro.

En la regulación de la U.E. para las alegaciones de alimentos cárnicos y su aplicación se dice que los productos bajos en grasa deben tener menos del 3% y los que no tienen nos aparecen con un contenido menor del 0,5%.

El valor en que se mueve la normativa para la proteína es de valores altos en la misma cuando esta aporta un valor del 20% del valor energético total. Obsérvese que son datos altos puesto que el tipo de proteína que habla es de alto valor biológico.

Para los datos sobre sal, hace referencia al producto similar con el contenido habitual, hablando de una reducción mínima del 25%, con valores que no superan los 0,9 gramos de sodio. En términos de sal se recomienda encarecidamente no superar los 5 gramos/día aunque es deseable no superar los 3 poniendo el objetivo ideal en esos 1,5 gramos/día que recoge la bibliografía científica.

CONCLUSIONES EN CUANTO A LAS RECOMENDACIONES SATISFECHAS POR ESTOS NUEVOS PRODUCTOS OPTIMIZADOS

En la actualidad los resultados más positivos que se han encontrado se encuentran en la gama de los embutidos a los que se les ha rebajado la cantidad de sal de una manera ostensible y lo que es más importante con una palatabilidad que se puede asegurar que es prácticamente la misma. En España que la cultura de los derivados cárnicos es grande, pero muchas veces con elaboraciones poco cuidadosas o demasiado “artesanales” el conseguir a nivel de la industria estos resultados nos llevan a un pronóstico a corto y medio plazo que se puede considerar bueno.



Existen varias empresas en este país que han apostado muy seriamente por estos productos bajos en grasa, bajos en sal, enriquecidos en algún producto funcional, y lo más importante que la respuesta del gran público a nivel de encuestas de satisfacción están dando resultados altamente satisfactorios, lo cual nos indica que vamos por el buen camino.

Los pasos que se están dando es intervenir en los contenidos en grasa (ya se realizan como hemos comentado antes en embutidos actuaciones positivas) de las carnes para obtener productos que tengan menos cantidad de esta y sobre todo de tipo saturado que es la más dañina.

No es fácil la tarea que le queda a la Tecnología y a la industria en este recorrido toda vez que estamos en un país que si bien tiene un estandarte magnífico en la Dieta Mediterránea, se encuentra por otro lado con un culto hedonista a los placeres de la carne altamente grasa que debido a corrientes importadas del otro lado del Atlántico nos han conducido a un exagerado consumo no de carne, sino de aquella que tiene demasiada grasa en cantidades elevadas.

Comamos pues carne con sus magníficas propiedades pero en las cantidades adecuadas y a ser posible, apoyémonos en los compuestos bioactivos que nos proporciona la Tecnología y la industria para hacer todavía más saludable este tipo de productos.

BIBLIOGRAFÍA

- Ávila JM, Beltrán B, Cuadrado C, Pozo S del, Rodríguez V, Ruiz E. La alimentación española. Características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta. Madrid: Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino; 2009.
- García Arias MT, García Fernández MC. Nutrición y dietética. León: Universidad de León; 2003
- Illescas JL, Ferrer S, Bacho O. Vacuno. Guía práctica. Madrid: Mercasa; 2009
- Jiménez Colmenero F, Salcedo Sandoval L, Bou R, Cofrades S, Herrero AM, Ruiz Capillas C. Novel applications of oil-structuring methods as a strategy to improve the fat contents of meat products. Trends in Food Science and Technology [Internet]. 2015 [cited 2016 nov 25];44:177-188. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tifs.2015.04.011>
- Jiménez Colmenero F. Carne: Compuestos bioactivos y estrategias de optimización. Jornada ANICE-PROCARSE, 20 septiembre 2016. [Internet] Madrid: CSIC; 2016 [citado 5 diciembre 2016]. Disponible en: procarse.agripa.org
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. 14ª ed. Madrid: Pirámide; 2010.
- Moreno Estéban B. El exceso de peso y su repercusión en la salud. Carne de Cerdo & Alimentación Saludable; 11. 2008
- Olmedilla Alonso B, Jiménez Colmenero F, Sánchez Muñoz F. Development and assessment of healthy properties of meat and meat products designed as functional foods. Meat Science [Internet]. 2013 [cited 2016 nov 25];95:919-930. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.meatsci.2013.03.030>
- Ruiz Moreno E, Pozo de la Calle S del, Avila Torres JM, Varela G. Determinación de macronutrientes y micronutrientes en el despiece de carne de las principales especies de abasto. Madrid: FEN-FEDECARNE; 2009
- www.ainia.es/html/.../Mejora_nutricional-productos-carnicos.pdf

Influencia de la audición musical sobre la ansiedad

Autores: Crispín Gigante Pérez¹, Ángel L. Asenjo Esteve¹, Raquel R. Gragera Martínez²,
Montserrat García Sastre¹.

¹ departamento de Enfermería y Fisioterapia UAH.
² departamento de Medicina y Especialidades Médicas UAH.



INTRODUCCIÓN

En un sentido amplio, la música, entendida como estímulo que combina sonidos y silencios, aparece en la noche de los tiempos y es patrimonio de la naturaleza, como se empeña en demostrar el silbar del viento, el estallido del trueno en la tormenta, el redoblar de las gotas de lluvia o el rugir de las olas; también lo demuestran los animales, con el trino de los pájaros, con el canto del gallo y de los grillos. Sin embargo, es el ser humano quien en un primer momento sublima este lenguaje y lo eleva a una categoría mágica, mística y casi divina, utilizándola de manera intuitiva y empírica para, más tarde, consciente de su poder, utilizarla deliberadamente con intencionalidad de influir sobre la Salud, la Calidad de Vida y el Bienestar de las personas (Gigante Pérez y Asenjo Esteve, 2006).

Alfred Einstein (1938), reconocido musicólogo alemán, en su obra “Una corta historia de la música”, aseguraba:

“El sonido debe de haber sido para el hombre primitivo algo incomprensible y por consiguiente misterioso y mágico.”

Es un hecho constatado y experimentado por todos, la escucha de la música ejerce una influencia importante sobre las personas. Esta influencia genera respuestas externas expresadas en forma de conductas, en gestos y, respuestas íntimas manifestadas en forma de sentimientos, respuestas fisiológicas y psicológicas.

Para poder utilizar la música con objetivos saludables es necesario conocer, por un lado, cuál es el estado de la persona, cuáles son sus necesidades, cuáles son sus gustos musicales; y, por otro, las características concretas de la música y la forma de aplicarla.

En este estudio se utilizará la escucha de dos archivos musicales muy diferentes, uno Tecno-House y otro Doudouk, siguiendo lo que se suele conocer como musicoterapia receptiva.

La música ha sido utilizada en el cuidado de la salud generalmente con criterios empíricos e intuitivos. Este trabajo reconoce que el estímulo musical puede ser un instrumento efectivo, agradable y económico, y que, además, puede ser utilizado de manera científica.

El desarrollo filosófico, científico, espiritual, creativo y artístico de la música comienza en la Grecia clásica ejerciendo gran influencia en la cultura occidental. Para Pitágoras y sus seguidores, la música es inseparable de los números y de las matemáticas, uniendo los aspectos espirituales y físicos del universo (Grout y Palisca, 2001). Platón en su libro “La República”, presta importancia a la música y a la poesía fundiéndolas en la canción, estructurándola en ritmo, habla y melodía.

Aristóteles en el libro V de su obra “La Política”, escribió sobre la educación en la ciudad perfecta haciendo aportaciones sobre los diferentes modos musicales griegos, relacionándolos con distintos estados de ánimo y con el fomento de determinadas conductas. Con él, la música comienza a ser una herramienta susceptible de ser aplicada a personas con emociones y conductas difícilmente dominables, utilizándola de manera consciente en los cuidados de la salud mental:

“...después de haber oído una música que ha conmovido su alma, se tranquilizan de repente al escuchar los cantos sagrados, que vienen a ser para estos una especie de curación o purificación moral.”

“Después de oír melodías que elevan el alma hasta el éxtasis, retornan a su estado normal como si hubieran experimentado un tratamiento médico o depurativo.”

La ansiedad ha sido muy estudiada en relación con la audición musical. Para la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y del Estrés, la ansiedad es *“La respuesta emocional que surge en cualquier ser humano cuando se enfrenta a una amenaza, mira al futuro con incertidumbre o espera un posible resultado negativo”*

La Ansiedad Rasgo (AR) es una característica de la personalidad por la que una persona presenta un comportamiento habitual, o una disposición estable, para reaccionar de una manera determinada cuando se enfrenta a diferentes situaciones. La Ansiedad Estado (AE) está considerada como un estado emocional transitorio generado por una situación determinada en un momento concreto.

En investigaciones llevadas a cabo por el Departamento de Enfermería de la Universidad Nacional Cheng Kung en Tainan, Taiwan, en 98 pacientes en tratamiento con quimioterapia, se evidenció una mayor reducción del nivel de ansiedad en el grupo tratado con musicoterapia, en comparación con aquellos que recibieron técnicas verbales de relajación o con el grupo control (Lin *et al.*, 2011). Por otra parte, Umbrello *et al.* (2019) en una revisión sistemática concluyeron que la musicoterapia se asociaba significativamente con una reducción de los niveles de ansiedad y el estrés de los pacientes en estado crítico.

OBJETIVOS

Conocer los niveles de Ansiedad Rasgo (AR) y la Ansiedad Estado (AE) pre y post a cada audición musical.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha realizado un estudio cruzado, con mediciones pre y post intervención a la audición musical. Se trata de una muestra de conveniencia constituida, del total de sujetos posibles, por aquellos que desearon participar de forma voluntaria en el estudio y que cumplieron los criterios de inclusión. El ámbito de estudio se circunscribió a estudiantes de la Universidad de Alcalá. Esta investigación tuvo un informe positivo del Comité de Ética del Hospital Universitario Príncipe de Asturias.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la Universidad de Alcalá
- Con un rango de edad comprendido entre 18 y 19 años
- Que no presenten limitaciones acústicas severas
- Que no estén en la actualidad con un tratamiento hormonal
- Que manifiesten conformidad de participar voluntariamente
- Que firmen el consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Estudiantes con hipoacusia profunda
- Estudiantes con alguna patología psíquica
- Estudiantes que estén embarazadas

Para la medición de la ansiedad se utilizó el “*State-Trait Anxiety Inventory*” (STAI), (Spielberg et al., 2008). Este inventario autoadministrado comprende escalas separadas que miden los dos conceptos de la ansiedad independientes, la AR y la AE. La AR fue medida en el M1 y la AE en los M2, M3, M4 y M5. Para la medida de los niveles de ansiedad la muestra estuvo compuesta por 25 sujetos, 21 mujeres y 4 hombres.

El estudio contempló dos experiencias E1 y E2, en la E1 se escuchó primero la música doudouk (relajante) y después la música tecno-house (estimulante) y viceversa en la E2.

RESULTADOS

A continuación, se exponen los resultados de los efectos de la audición musical sobre los niveles de ansiedad, en el grupo de estudiantes, en relación con cada una de las audiciones musicales, donde se pueden apreciar las diferencias entre la AR medida antes de la audición y la AE medida antes y después de la audición. Los estudiantes presentan unos niveles más bajos de la AE que de la AR como se puede ver en la figura 1.

Figura 1

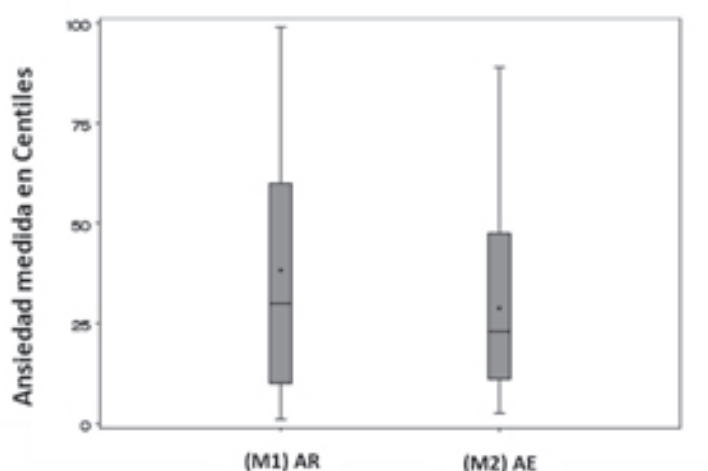


Figura 1: comparación de la AR y de la AE. Ordenadas: niveles de ansiedad medida en centiles. Abscisas: AR medida en el M1 y AE medida en el M2 ambas determinadas antes de la audición musical.

En la figura 2 se exponen las medidas de los niveles de AE relativas a cada una de las audiciones. Se puede observar en grupo, como los niveles de AE relativos a la audición de la música doudouk son inferiores que los de la música tecno-house.

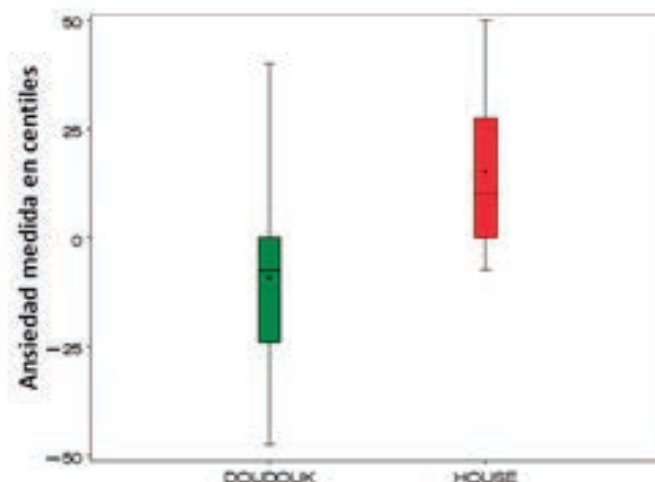


Figura 2: comparación de los niveles de AE en relación con las audiciones musicales en las 2 experiencias. Ordenadas: unidad de medida de la ansiedad (centiles). Abscisas: relativo a las músicas escuchadas en las 2 experiencias, en verde los niveles de AE relativos a la audición doudouk y en rojo a la música tecno-house. Wilcoxon y Kruskal Wallis: 95% de confianza.

En la figura 3 se exponen los resultados de los efectos de la audición musical sobre los niveles de la AE, en cada uno de los sujetos de la muestra, en relación con cada una de las audiciones musicales, donde se pueden apreciar las particularidades de cada uno de ellos.

Figura 3

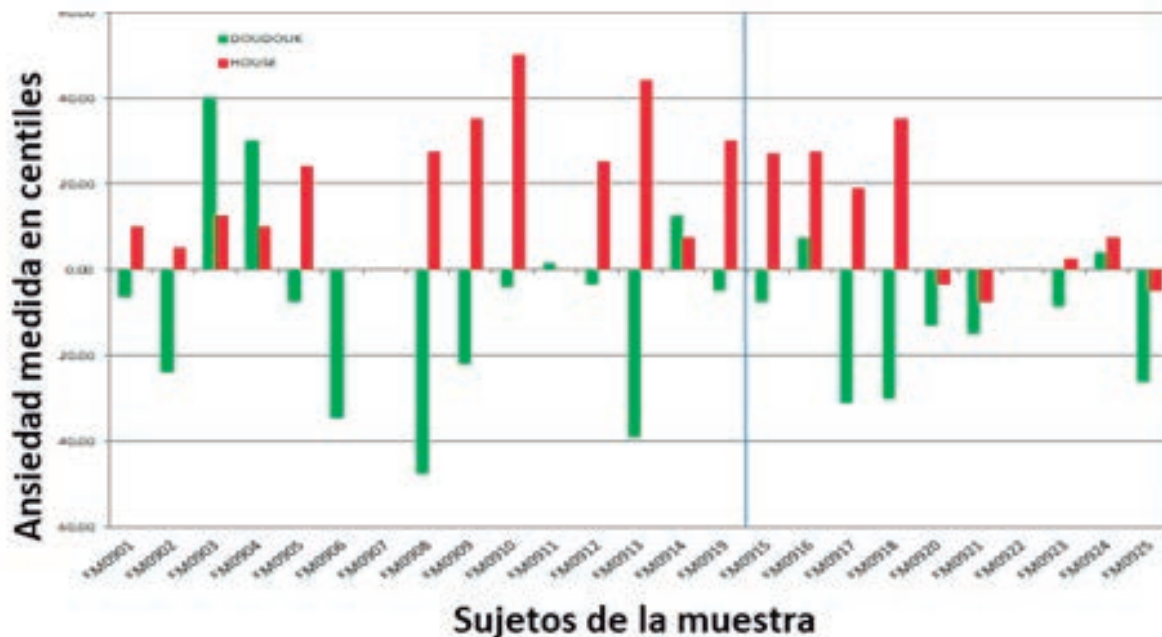


Figura 3. efecto individual de los dos tipos de música sobre los niveles de AE. Muestra: 25 estudiantes que han escuchado las dos músicas. El efecto es el resultado de la diferencia de las medianas obtenidas en los momentos pre y post estímulo en cada una de las músicas. Ordenadas: niveles de AE medida en centiles. Abscisas: sujetos de la muestra. En verde niveles de AE relativos a la música doudouk y en rojo a la techno-house.

DISCUSIÓN

Sobre los niveles de ansiedad son muchas las investigaciones realizadas con los que se pueden compartir los resultados obtenidos en este estudio. Martínez Arévalo en 2021 realizó una revisión de 2013 a 2020 sobre las investigaciones en las que se utilizaba la musicoterapia para rebajar los niveles de ansiedad en los pacientes quirúrgicos, evidenciando una disminución significativa de la ansiedad y un incremento del bienestar físico y emocional.

¿Cuánto puede haber influido la edad de los sujetos en estos resultados? En este sentido, es posible que la respuesta a la música tecno-house pudiera haberse visto condicionada por el rango de edad propuesto en este estudio.

También la confección de los sujetos de la investigación al ser jóvenes universitarios, procedentes de estudios sanitarios y, por tanto, con una mayor formación en conceptos relacionados con la salud, podrían haber influido en los resultados obtenidos.

Los niveles de AR en el M1 son muy superiores a los niveles de AE. Este resultado podría deberse a que la investigación se realizó después del periodo de exámenes correspondientes al primer semestre del curso.

Futuros estudios deberían abrir la muestra a otras ocupaciones y otros rangos de edad.

CONCLUSIONES

Existe gran diversidad en las respuestas individuales. Este hecho permite afirmar que los estímulos musicales ejercen una influencia específica y diferente en cada persona.

La influencia de las audiciones sobre la ansiedad es estadísticamente significativa. Wilcoxon y Kruskal Wallis: 95% de confianza. Este dato apoya la existencia de músicas ansiogénicas y músicas ansiolíticas.

La AE aumenta en un 72% de los sujetos con la audición de la música tecno-house y disminuye en un 12%. La AE disminuye en un 68% de los sujetos con la audición de la música doudouk y aumenta en un 24%.

BIBLIOGRAFÍA

- Aristóteles. Política. Vol 1. Barcelona: Orbis; 1985.
- Gigante Pérez C, Asenjo Esteve A. La música en los cuidados de la salud a través del tiempo. *Temperamentum* 2006; 2 (3): [citado 19 Nov 2006]. Disponible en: <http://www.index-f.com/temperamentum/tn3/sumario.php>
- Grout DJ, Palisca CV. Historia de la música occidental. 3ª ed. Madrid: Alianza Música; 2001.
- Lin PC, Lin ML, Huang LC, Hsu HC, Lin CC. Music Therapy for patients receiving spine surgery. *J Clin Nurs*. 2011 Apr; 20(7-8):960-8.
- Martínez Arévalo L. Estrategias del profesional de Enfermería frente a la ansiedad del paciente quirúrgico. Trabajo académico para optar al título de Enfermería quirúrgica especializada. Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2021.
- Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. STAI Cuestionario de ansiedad estado-rasgo. Manual. 7ª ed. Madrid: TEA; 2008.
- Platón. La República. Madrid: Colección clásica de Gredos; 1985.
- Umbrello M, Sorrenti T, Mistraletti G, Formenti P, Chiumello D, Terzoni S. Music therapy reduces stress and anxiety in critically ill patients: a systematic review of randomized clinical trials. *Minerva Anestesiol*. 2019 Aug; 85(8):886-898. doi: 10.23736/S0375-9393.19.13526-2. Epub 2019 Apr 3. PMID: 30947484.

El precio de caminar sin bastón, ¿regalo del cielo o de la evolución?

Rafael María Ruiz Rodríguez



Parece una cuestión baladí, sin embargo, hay muchos antropólogos que consideran que la bipedación o bipedalismo, (el arte de caminar sobre dos piernas), es una característica de los humanos modernos (sapiens, y neardentales). No debió aparecer de un día para otro, ¡qué va!

Nadie sabe como pudo ser, una fácil manera de solucionarlo es decir que fue el resultado de una evolución gradual que pudo comenzar hace millones de años; así, la suerte, el azar o el arte de birlibirloque, nos llevaron a nuestro caminar galano.

En realidad, no existe consenso sobre cuándo y en qué lugar los primeros primates decidieron erguirse sobre sus dos patas traseras, en gran parte, por la falta de restos fósiles que permitan dilucidar evidencias inequívocas de ello.

Entre los fósiles más famosos tenemos a nuestra Lucy, tan querida que por eso se le puso este nombre. Sus restos datan de hace unos 3,5 millones de años, y todo parece indicar en este homínido una anatomía bípeda, por el hueco del cráneo, la forma de la pelvis y los huesos de las piernas, sobre todo por el modo en que están colocadas las rodillas. Esta sería una pista sobre cuándo pudo aparecer la bipedestación, pero el por qué es un profundo misterio.

Darwin argumentaba que seguramente el bipedalismo apareció en nuestro linaje para liberar las manos y así fabricar herramientas, con ello pudo aumentar el tamaño de nuestro cerebro; hay quien supone que andar de forma erguida es más eficiente que caminar de manera cuadrúpeda, no me imagino corriendo de tal guisa a gacelas, panteras o tigres.

A Darwin le atormentaban muchas cuestiones, que persisten en nuestros días, una de ellas, llena de poesía pero peliaguda era: ¿De dónde proviene la estructura básica de la flor? ¡Quién sabe!, es un tremendo misterio que sigue y seguirá por siempre pendiente de descifrar. Un gran poeta como fue Pedro Salinas, reflexionaba sobre la sabiduría eterna de las flores, su belleza y su simetría perfecta:

¡Cuánto sabe la flor! Sabe ser blanca
cuando es jazmín, morada cuando es lirio.
¡Cuánto sabe la flor! Sabe entregarse,
dar, dar todo lo suyo al que la quiere,
sin pedir más que eso: que la quiera.
Sabe, sencillamente sabe, amor.

Tanto la estructura básica de la flor, como la bipedestación, o la cola del pavo real atormentaron siempre a Darwin. Demasiados enigmas que a muchos nos conturban; por su proximidad es preciso resaltar la citada bipedestación, bipedación, o también llamado bipedalismo obligado, que es la capacidad para caminar en exclusiva sobre las dos extremidades inferiores. Esta es una característica excepcional y asombrosa del “Hombre”.

Uno no tiene más remedio que preguntarse, como vienen preguntándose muchos científicos desde hace decenas de años: ¿Qué pudo llevar a nuestro supuesto primer ancestro primate a ser bípedo obligado? ¿Cuál pudo ser la ventaja evolutiva que proporciona la bipedestación exclusiva al ser humano?

El hombre no es el único bípedo sobre la superficie terrestre. Hay otros animales como el gorila; el avestruz, peculiar ave estrucioniforme sin esternón; los delicados pingüinos, ave marina no voladora; la suricata, un mamífero, que vive en los desiertos africanos de Kalahari y Nami; el chimpancé, que puede caminar en cuatro patas pero también puede hacerlo en dos; los gibones, que son el epítome del mono, su dramática forma de locomoción arbórea denominada braquiación, les permite desplazarse mediante el balanceo a través de la jungla a la extraordinaria velocidad de casi sesenta kilómetros por hora; cuando los gibones caminan, bien sea andando por las ramas o en las pocas ocasiones en las que descienden al suelo, lo hacen de forma bípeda,



Avestruz animal bípedo

lanzando los brazos sobre sus cabezas para mantener el equilibrio, son los animales de mayor tendencia bípeda de entre los primates no humanos, este simpático mono, el gibón, carece de cola y abazones. Los canguros, animales marsupiales, suelen pararse y caminar sólo sobre dos patas, sus largas, y poderosas colas les asiste en el balanceo. No podríamos olvidar a nuestros domésticos animales de corral, las gallinas, los pavos, los patos, las ocas, los esbeltos flamencos, la zarigüeya, y algunos otros. Hay que poner especial atención al majestuoso y colorido pavo real cuya preciosa cola obsesionó y obsesiona a más de un naturalista, sobre todo a Darwin.

La bipedestación otorga al hombre habilidad para utilizar las manos y para ver el horizonte. Pero nos hace mucho más vulnerables, más desvalidos, y más lentos. Por otra parte, provoca tensiones en la columna vertebral, que otros animales no padecen, la ventaja que proporciona caminar a dos pies sería un menor gasto de energía comparado con caminar a cuatro patas, pero todo parece indicar que la situación ideal es la de los gibones.

¡Caramba! que ventaja tendríamos si pudiésemos desplazarnos a casi sesenta kilómetros por hora, menuda solución para todos nuestros problemas de largos recorridos y que solución para evitar contaminación. El automóvil solo hubiese sido necesario para muy largos desplazamientos, imagínense, circular por el Paseo del Prado de Madrid, como gibones, sin atascos, eso sí, las glamorosas pasarelas de la moda nunca hubiesen alcanzado el éxito que hoy tienen hoy.

La bipedestación fue una estrategia evolutiva exigente y arriesgada para la supervivencia de la especie. Implicó modificar la pelvis, convirtiéndola en una estructura, que ha de soportar toda la carga corporal, que no es poca cosa. Frente a la vulnerabilidad, el hombre ha dispuesto de dos importantes ventajas en caso de ataque, un gran cerebro con un alto grado de desarrollo, que nos capacita para idear estrategias de defensa y ataque, más unas manos diestras, con las que podemos tirar o blandir objetos capaces de hacer daño. La combinación de las manos con el cerebro nos condujo a la creación de nuevos y sofisticados utensilios tanto de defensa como ataque. Somos las únicas criaturas de la creación, que podemos hacer daño, mucho daño a distancia. ¡Hasta hemos desarrollado bombas atómicas! Así somos los sapiens.

¡Qué bestias! ¿Pudimos por ello permitirnos evolucionar para ser físicamente tan vulnerables? ¿Sabía la evolución que íbamos a desarrollar un cerebro tan poderoso y que podríamos llegar a blandir desde espadas, a rifles de precisión y hasta pilotar aviones supersónicos?

Eso sí, gracias a la bipedestación, hemos desarrollado, una distinguida manera de caminar que, con el tiempo, genera morrocotudos problemas. El primero de ellos, en nuestro principal soporte, el pie humano, un prodigio de diseño, que parece especialmente preparado para la bipedestación, es una auténtica maravilla constructiva realizado con maestría para poder soportar todo el peso del cuerpo. El pie está compuesto de dos plataformas, y tres arcos plantares, capaces de sostener el cuerpo en posición vertical, que además de ayudar a impulsar nuestros desplazamientos, nos permite estabilidad y disipa las fuertes cargas que se ejercen sobre los pies. La estructura del pie humano está rodeada de un conjunto de huesos, músculos y ligamentos de extraordinaria complejidad, todo ello para permitirnos caminar erguidos con extrema elegancia, ¡ahí tenemos a las modelos! Un supremo esfuerzo de diseño, que ni siquiera nos obliga a llevar un bastón, al menos hasta la vejez, que es cuando el pie falla con estrépito. Ese elegante caminar, genera graves problemas, de columna vertebral, varices, hernias, hemorroides, las rodillas, caderas y en la vejez, aparecen importantísimos problemas en pies, y piernas, que incluso llegan a impedir caminar, entonces, hay que ayudarse con un andador o con la silla de ruedas.

Los demás primates, chimpancés, gorilas, orangutanes, macacos, mandriles, lémures, monos araña, aulladores, capuchinos, lanudos, titíes, tamarinos y otros, se ponen de pie, pero caminan o corren en cuatro extremidades.

Es posible, que algunos monos, cuadrúpedos naturales, caminen en forma bípeda, más solo cuando llevan alimentos en las extremidades superiores. Los chimpancés, a veces, realizan breves caminatas bípedas, pero su forma usual para desplazarse es ayudándose sobre los nudillos y sostenidos sobre las patas traseras, pero deteniéndose hacia adelante, y siempre apoyando sus manos. No les hace falta desfilar militarmente y mucho menos blandiendo una bandera.



Chimpancés

Los humanos somos los únicos “bípedos puros” entre todos los vertebrados. La posición erecta del hombre es uno de los hechos más sorprendentes y difíciles de explicar, e incluso de entender, pues conlleva una nueva arquitectura de la anatomía, la relación del cráneo con la columna vertebral, el ensanchamiento de la pelvis para sostener las vísceras abdominales y el útero gestante, el cambio de orientación de las rodillas y la especial dinámica de los pies. Por si fuera poco, finalmente, la bipedestación requiere de un aprendizaje complejo hasta conseguir un caminar erguido, elegante, y gallardo ¿Quizás era necesario caminar erguidos para que pudiésemos contemplar el gran regalo de los cielos?

Seguramente fuese así, el hombre es el único observador conocido del Universo.

Un problema mayúsculo generado por la bipedestación, es la dificultad del parto humano, es tan grave que hay que llamarlo: “el drama del parto”. Una penosa carga que ha de sobrellevar la mujer, compensada por la suprema recompensa de alumbrar una nueva vida.

El parto se convirtió, en un proceso difícil y peligroso. La mujer parturienta casi siempre necesita ayuda médica, esto es porque caminar en dos piernas supone disponer de un canal pélvico con una geometría demasiado tortuosa para el paso del nuevo ser, cuya cabeza ha crecido en relación a sus primigenios ancestros, existiendo una gran desproporción céfalo-pélvica. El feto se ve obligado a seguir un recorrido tortuoso, arriesgado, e implica giros durante el tránsito, cambios de la orientación de la cabeza. Antes de nacer se sitúa en posición invertida con la cabeza en la parte superior de la pelvis, durante el parto el feto ha de atravesar la parte inferior de la pelvis por el canal del parto, la cabeza y los hombros del feto entran en dicho conducto con una orientación y salen con otra. Al estar la vagina dirigida hacia delante formando un ángulo recto con el útero, el feto para pasar por el canal ha de curvarse, lo que obliga a que la columna

del feto se arqueó flexionando la cabeza hacia la espalda, así emerge una nueva vida con la cara hacia abajo; el parto es ventral, una dramática aventura para brotar a la luz. Los bebés nacen demasiado pequeños, y en la indefensión total.

El parto conlleva dolor y sufrimiento, a veces serios daños colaterales, en algunas ocasiones incluso la muerte para alguno de los actores, o para los dos, especialmente, en el tercer mundo.

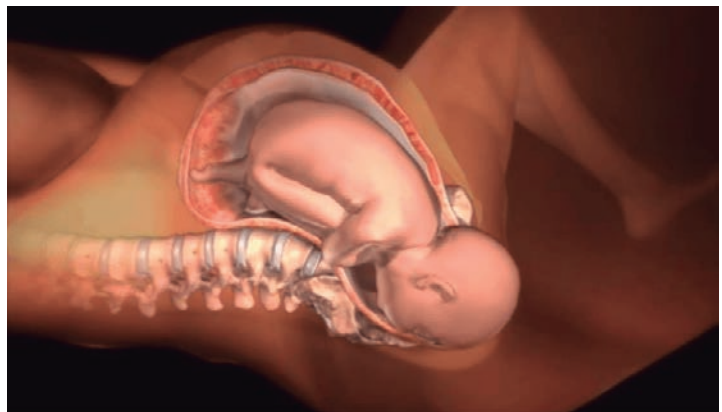
Mientras que, en los monos la pelvis es alargada y los tres huesos, (íleon, isquion y pubis), se sitúan en planos más o menos paralelos, de manera, que el feto ha de seguir una trayectoria rectilínea en su camino al nacimiento. El parto es dorsal lo que presenta grandes ventajas pues la madre puede ayudarse en su parto guiándolo, y protegiendo la nariz y boca del neonato, incluso en su caso liberándolo del cordón umbilical.

Afortunadamente, para “la mujer”, la medicina ha resuelto el drama del parto gracias a la ayuda de hospitales especializados. ¿Quizás la evolución preveía estos desarrollos médicos del Homo Sapiens? ¡Qué sabia es la evolución!

En tiempos pasados, el alumbramiento era causa de una altísima mortalidad. Recuerdo los comentarios de nuestros mayores, que decían que hasta los años sesenta del pasado siglo XX, era muy habitual escuchar el tañer de las campanas “tocando a gloria”, anunciando la muerte de un recién nacido debido a las complicaciones del parto. Ese tañer a Gloria era el pan nuestro de cada día. Podemos afirmar con rotundidad, que en el nacimiento de los niños, la evolución se puso en nuestra contra; vamos que la bipedestación ha ido sembrando todo el camino del “hombre” de graves obstáculos.

¿Todo ello para caminar elegantemente erguidos, para desfilarse en las pasarelas de la moda? Como bien dice el refrán, se podía haber perdonado el bollo por el coscorrón.

Hay que añadir, que durante el tiempo de gestación se inicia un crecimiento rápido del cerebro, y ese desarrollo es a gran velocidad hasta el extremo que en ciertos momentos, llega a crecer hasta treinta y tres centímetros cúbicos semanales. Cercano al momento del parto, la tasa de crecimiento decrece. El niño sale del útero materno con un tamaño cerebral cercano a los trescientos ochenta centímetros cúbicos, que representa tan solo el veintiocho por ciento del tamaño del cerebro adulto. Recordad que el cerebro humano es hasta tres veces mayor que el del resto de los primates, aquí aparece otro hecho singular del ser humano en relación al parto, ya que para finalmente poder producirse el alumbramiento, el tamaño del cerebro ha de desarrollarse durante la vida extrauterina, es una condición necesaria, que viene marcada por el importantísimo tamaño del cerebro humano.



Parto por dentro

Nuestras preguntas finales, ¿Por qué el cuerpo humano tiene tan graves limitaciones de diseño que hacen del parto una grave amenaza para la vida de la madre y del feto? ¿Tan importante era la bipedestación para el ser humano como para asumir los graves riesgos que conlleva?

No se conoce como llegó el hombre a caminar sobre dos piernas, ni sabemos como principió su caminar galano. Nos dicen que el proceso evolutivo nos condujo a la posición erecta. Más está por demostrar, hoy es tan solo una teoría sin fundamento científico ¿Cuál es su gran ventaja evolutiva? La bipedestación es un profundo misterio de suprema complejidad, como nos dice el paleontólogo Bernard John Wood: “No se sabe prácticamente nada acerca de sus orígenes”.

Cáritas: Poner fin a la pobreza, promoviendo la justicia y la dignidad

Rafael María Ruiz Rodríguez



UN POCO DE HISTORIA

CÁRITAS es una organización mundial que pertenece a la Iglesia Católica. Agrupa 165 organizaciones nacionales de asistencia, desarrollo y servicio social. Se dedica a la difícil y quijotesca tarea de combatir contra la pobreza, la exclusión y la discriminación. Para ello, ayuda y acompaña a las personas con menos recursos a participar en los asuntos que afectan directamente sus vidas e intercede por ellos en foros tanto nacionales como internacionales; además, brinda ayuda a las personas en riesgo de exclusión social, dándoles hogar provisional, alimentos y servicios básicos de salud.



EL NACIMIENTO DE CÁRITAS

La organización Cáritas nació en Alemania a finales del siglo XIX, más concretamente el en año de 1897, por lo que cumple ya 127 de servicio, que no fueron nunca fáciles. La fundó su excelencia el obispo don Lorenz Werthman con el nombre: "Asociación Cáritas para la Alemania Católica". En 1919 fue reconocida por la conferencia episcopal como la unión de las asociaciones diocesanas dedicadas a actividades de caridad.

Desde entonces ha pasado por extraordinarias vicisitudes: dos guerras mundiales, dos graves pandemias y catástrofes naturales. Por lo tanto, bien podemos decir que Cáritas se ha fortalecido y como los juncos, también ha sido capaz de soportar y adaptarse a todos esos vendavales.

El año 1954 se constituyó como "Cáritas Internacionalis" y fijó la sede en Roma. A partir de 1993 se crearon las organizaciones nacionales de Cáritas en la mayor parte de los países del mundo. Son unidades locales independientes y autónomas, naturalmente, hay un principio de apoyo y solidaridad mundial que hace de Cáritas algo único y excepcional.

CÁRITAS EN ESPAÑA

La penosa y fratricida Guerra Civil más el aislamiento posterior del régimen, hizo que España pasase por una época de verdadera miseria, de hecho, los años cuarenta fueron conocidos

como los años del hambre. Eran corrientes las cartillas de racionamiento y el reparto a los niños de los colegios, de queso de bola y leche en polvo. Mendrugo de pan que caía al suelo se recogía y se besaba. ¡Qué tiempos aquellos!

En ese contexto, para impulsar la actividad caritativa y solidaria se creó un Secretariado Nacional de Caridad dentro de "Acción Católica Española". En el año 1947 se celebró en Madrid la Asamblea Nacional de Caridad que reunió a representantes todas las diócesis más Acción Católica Española y las Conferencias de San Vicente de Paúl. Esa asamblea aprobó el reglamento del Secretariado Nacional de Caridad, pidió la constitución de secretariados de ámbito diocesano y parroquial y sentó las bases para su funcionamiento. Fue germen fundacional de Cáritas Española. Después, entre 1948 y 1953, se crearon los diversos secretariados Diocesanos de Caridad, y en 1954 la Conferencia Española de Religiosos se incorpora al Secretariado Nacional de Caridad. Finalmente, en 1957, se crea la Comisión Episcopal de Caridad y Beneficencia de la Iglesia y se constituye Cáritas Española como una entidad con personalidad propia.

Afortunadamente, nos encontramos hoy con CÁRITAS, como un referente en nuestro mundo, ahora, es normal escuchar a la gente: ve a Cáritas allí te atienden. Así es.

CÁRITAS está conformada por trece Cáritas regionales que coordinan, orientan y promueven la acción caritativa y social en cada diócesis. Más una tupida red de 5.402 Cáritas parroquiales que con sus 72.447 voluntarios, son el pilar insustituible de la acción de Cáritas.

El resultado es bien conocido, una organización de un prestigio inigualable con casi tres millones de personas atendidas y acompañadas que son, en definitiva, las protagonistas de su propio desarrollo y el eje de la acción de Cáritas. ¡Ah! Algo importantísimo, la financiación de Cáritas proviene de donaciones de personas, unas comprometidas, otras anónimas, y contribuyen tanto con dinero, como con alimentos, ropa, calzado...

Un paradigma. En octubre de 2012, Amancio Ortega donó 20 millones de euros a Cáritas Española que, hasta hoy, es la mayor aportación privada recibida en su historia.

CÁRITAS PARROQUIAL DE VILLANUEVA DE LOS INFANTES

CÁRITAS: una caricia de la iglesia. Cáritas significa amor, es la caricia de la Iglesia a su pueblo y a los que más sufren.

Una definición justa y poética del Papa que alguien de Cáritas completó, pero que resume la función de lo que hace Cáritas en Villanueva de los Infantes, personas voluntarias que trabajan y promueven el desarrollo integral de las personas más desfavorecidas al tiempo que sensibilizan a nuestro pueblo. Quizás esto último no es difícil, puesto que Villanueva de los Infantes es el pueblo de nuestro patrón santo Tomás de Villanueva, el gran misericordioso.



Casa de Cáritas de Villanueva de los Infantes

Sobre Cáritas hablé con don Agustín, párroco de Infantes, responsable de la formación, animación, mantenimiento espiritual de Cáritas. Hay que simplificar las cosas, mejor es llamarlo el motor o quizás sea más justo, llamarlo el corazón.

¿Cuál es la estructura de Cáritas? En Cáritas, todo es sencillo, pues hay ganas, colaboración y un notable compromiso. La directora, coordinadora es Paquita Gómez, quien se afana en su tarea junto a los grupos de trabajo, cada uno con un moderador. En total 24 personas entregadas a esta loable labor.

¿Qué grupos de trabajo están funcionando?

Hay un grupo de seguimiento que hace el acercamiento a las familias y sigue su evolución. Grupo de comunicación, de sensibilización. Grupo del ropero, que selecciona y clasifica la ropa que se recibe para su posterior entrega. Grupo de alimentos que adquiere y embolsa para su entrega. Grupo de discernimiento que evalúa qué y cómo y, si es preciso, asiste a familias. Cada grupo tiene su moderador y todos ellos constituyen la coordinadora.



Alimentos no Perecederos

Don Agustín, ¿qué necesidades se detectan en Infantes?

Tenemos nueve familias extremadamente necesitadas y otras dieciséis con necesidades menos graves. Hay inmigrantes, transeúntes, musulmanes y rumanos con pocas posibilidades de conseguir trabajo y sin papeles en regla, y enfermos a quienes hay que atender.

¿De dónde viene la ayuda a Cáritas parroquial, aparte de los voluntarios? Afortunadamente de los fieles, colectas de primeros de mes, suscripciones, donaciones de ropa. Este año hubo una importante donación de alimentos desde Consum y fuera de nuestra comunidad ninguna ayuda más.

¿Cuál es el reto de Cáritas para el futuro inmediato?

Hay que conseguir que estas personas necesitadas se sientan protagonistas y nosotros acompañarlas mientras sea necesario. Tenemos que mantener el voluntariado y sobre todo, integrar a gente joven. Qué participen. Qué se comprometan en esta hermosa tarea, en este mundo tan materialista, falta compromiso con Cáritas, en el que, sin embargo, hay más sentimiento hacia Dios de lo que parece.

Gracias don Agustín, por su tiempo y por su continuo esfuerzo.



Desde el asador de la Historia (V)

Miguel Castro Muñiz
una deuda pendiente con Diane Morgan



Camino sobre el perímetro de un círculo que paradójicamente llamamos planeta. Estoy encima de una colina de la barriada de Sanchinarro y la tierra que piso está mezclada con guijarros cerámicos: pedacitos de losa de vajilla, trocitos de vidrio de botellas, cachitos de barro quebrados de algún ladrillo... No es necesario una excavación arqueológica para deslindar natura y cultura bajo las suelas de mis zapatos. Estoy ante evidencias de cosas salidas de la imaginación y las manos del hombre. La especie humana ha sido inventada para transformar un montón de naturaleza sin sentido y aburrida, cuyo antes del “antes de” estaba compuesto por animales, plantas y gases mezclados. Cultura es todo el submundo creado por el hombre a fuerza de querer modificar los secretos de natura y gracias a ello, también transformó los misterios de su propia naturaleza y nos salió menos pelo. No me refiero al cacareado misterio sobre la construcción de las pirámides del Cairo, porque es obvio que son sólo grandes ladrillos dispuestos en forma triangular para que la lluvia resbale.

¿Qué nombre tenía la carne que envolvía los huesos del hombre primitivo?, ¿de res?, ¿de cerdo? ¿Eran idiotas porque tenían grandes cejas y hablaban con la onomatopeya “uh”? No, eran grandes inventores. Crearon múltiples herramientas cuyos sempiternos principios físicos aún empleamos. Mientras más herramientas fabricaban, más iban dejando de caminar en cuatro patas y ello les hacía más hombres. No caminaron en cuatro patas durante mucho tiempo. Todo indica que llegaron a erguirse como hoy, hace dos millones de años. Cuesta pensar que fabricaran herramientas con los pies, pero sí, con los de las piernas delanteras, cuyos dedos iban alargándose en la medida que más herramientas fabricaban; aunque hoy hagamos cosas y casas que parecen fabricados con los pies. Aquellos gases mezclados durante la creación planetaria producían fuegos incendiarios y también producían el agua que los extinguía. Somos animales fabricados de agua hirviendo a fuego muy lento. Nuestro peso corporal es 70 % agua y fuego es nuestro espíritu, ese que se apaga para que nos coman los gusanos y volvamos a nuestra esencia más duradera: los huesos. Por huesos encontrados sabemos cuantos años llevamos andando sobre la faz de la tierra.

¡Fuego! El hombre no lo inventa, lo conserva y trae a casa. Producir fuego por fricción de palos secos no es más que emular con la naturaleza, la cual, durante los tórridos veranos, friccionaba vientos fuertemente contra ramas y hojas de árboles que terminaban ardiendo. Rayos y centellas también quemaban todo pero eran emisiones divinas, mandatos de dioses, más difíciles de observar en origen. Quizás fuera algún nido de pájaros que cayera incendiado al suelo, la primera lámpara que el hombre trajera a su casa cavernaria. Cubriendo nidos de pájaros con barro, también

inventó las primeras cazuelas. La lámpara haría las noches menos aburridas y menos frías, y daría lugar al primer televisor doméstico: el arte parietal de pinturas figurativas, cuyas superficies recibían nuevos y consuetudinarios trazos. Cuando los pintores abstractos argumentaron que con brochazos azarosos, fortuitos, estaban expresando lo más intrínseco de su ser, no tuvieron en cuenta que de la mano del hombre primitivo sólo salían expresiones figurativas. Los primeros artistas pintaban cosas que tenían a mano, como por ejemplo, sus propias manos, y con el tiempo contaron historias con escenas de caza y de combates que después fueron adaptadas al cine, y comenzó a hablarse en términos de humanidad y someramente de civilización, porque convivían gracias a prístinos rudimentos éticos. ¡No!, no se inventó el fuego, se trajo a casa por mujeres encargadas de conservarlo para dar luz y calor a sus criaturas, mientras los hombres andaban por ahí, a la caza y pesca de alimentos crudos. Aquellas pinturas parietales, sobre paredes, indudablemente salieron de las manos de las chicas, salieron por inercia, cuando por accidente el pincel sobrepasó la pintura de las uñas.

¡Qué fastidio andar cazando animales todo el puñetero día! Entonces alguien tuvo la idea de comer plantas. Más fáciles de atrapar, nunca huían. Simple acto de pereza que condujo al extraordinario salto de progreso que supuso la invención de la agricultura. Salto también accidentado, cuando aquel primigenio agricultor cayó sentado encima de un tridente como el de Poseidón, que nadie sabe quién dejó por allí tirado.



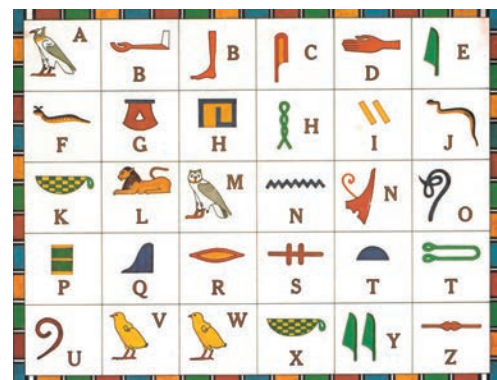
Cultivaron trigo y cebada e inventaron el pan y la cerveza, después la valla contenedora de animales esclavizados: ovejas, gallinas, cabras, vacas... Suerte de parques zoológicos donde aquellos animales que no comieron ni montaron, tuvieron la suerte de convertirse en mascotas. Las casas dejaron de ser cavernarias e iban sumándose hasta conformar ciudades, como una de Irak que hoy es sólo un lúgubre montón de ladrillos y polvo que, vista desde la máquina del tiempo de un ordenador en 3D a todo color, es impresionante. Ahora si valía la pena hablar en términos de civilización. La gente, como los muros y las paredes levantados por leyes ingenieriles, también se supeditó a leyes dictaminadas por la propia gente. Se toma a Irak como paradigma,

pero fue algo que comenzó a suceder gradualmente en diferentes partes del mundo, sólo que estos mesopotámicos tenían mejores joyerías y acercaban o alejaban al resto del mundo con un círculo llamado rueda, un grandioso invento hasta que pasó por encima a un mesopotámico que andaba deshojando margaritas.

La rueda permitió viajar y comerciar artículos, ¿cuántos artículos? Aparecieron las indeseables matemáticas de nuestra escuela primaria, cuyos números entonces valían lo mismo que ahora y podías contar hasta el número que quisieras. Los números más altos requirieron un artilugio que más bien parecía ideado para contar cantidades de vino: el ábaco. El hombre, narcisista por naturaleza, mientras se miraba en un espejo de agua, descubrió el primer número: el dos. La paridad, dos manos, dos brazos, dos piernas, dos ojos, dos orejas, abrió el camino a los Elementos de Euclides, quien pronunciaba jerigonzas como aquella de los propiamente pares medidos por un número par según un número par y los propiamente impares, medidos por un número par según un número impar, y en ninguna de esas definiciones contó el uno. Así definió los números primos: unos naturales siempre mayores que uno. Los civilizados estaban a un paso de inventar el dinero, algo destinado a facilitar la vida sobre la tierra, que después aprovecharían los capitalistas. Capitalistas no, porque parecería que fueron ellas las inventoras, como con las pinturas rupestres.

A los números siguió otra indetenible invención de los mesopotámicos (otra vez los mismos iraquíes): la escritura, la cuneiforme, la de las tablillas de arcilla. Clasifico entre quienes juzgan libros por la cubierta, entonces aquellos no hubieran llamado mi atención; aunque quizás sí, si alguien me los hubiera leído a modo de primer audiolibro. La escritura es algo imperecedero en dependencia del soporte donde se deposite, es igual a hago constar que las ideas de un muerto serán transferidas inalámbicamente a la mente de un vivo. Ésta hoy sigue perseverando en banners de Internet y en subtítulos de videoclips.

Otro tipo de escritura que aún perdura con el vocablo japonés de emoji, es el jeroglífico egipcio. Éstos servían para contar historias como los cómics de Marvel, pero con más coherencia. No estaban destinados transferir ideas a los vivos, sino que se pintaban en las paredes de las tumbas para entretener muertos con historietas ilustradas. Tumbas yacen debajo de algunos de los más reconocidos y puntiagudos edificios de la Historia. Ellos no estaban obsesionados con la muerte, sino con la vida. Querían estar siempre vivos. Durante el proceso de momificación, la primera víscera que sacaban era el corazón, representado por un escarabajo, porque en él estaba contenida la memoria del muerto y ésta no debía revelar a los dioses las diabluras cometidas.



Alfabeto jeroglífico egipcio

Por las pinturas parietales sabemos que al principio sólo nominábamos cosas. Cuando vemos por separado hombre, arco y flecha más vaca, el discurso sólo contiene sustantivos; pero cuando vemos que el arco y la flecha están dibujados en manos del hombre, entonces se lee acción, aparece el verbo, he ahí el ideograma. Un sencillo paso que nos costó miles de años a los inteligentes humanos. Los chinos siguen apostando por el ideograma y los no chinos nos salimos de las figuraciones para pasar a la representación abstracta de los sonidos: el fonograma. Cuando leemos hacemos igual que los músicos cuando interpretan pentagramas. Hubo que poner orden en las letras, surge el abecedario y como consecuencia, el orden alfabético, un salto civilizador muy superior, pues “en el orden alfabético caben más inteligencias”, y se abarrotaron de fichas los catálogos de las bibliotecas.



Pinturas parietales

La llamada civilización occidental surge un poco más arriba, cruzando el Mare Nostrum, que entonces se decía en griego. Los griegos inventaron la medicina, el yogur y los pilares cada vez más ruinosos de la democracia con órdenes dóricos, jónicos y corintios, la cual hoy sólo se ordena en derecha e izquierda. Desarrollaron la cultura en forma de tragedias teatrales en la cuales ocurren cosas tristes, la gente muere o se suicida. Ocurrieron hace siglos y siguen siendo tristes porque son cuentos humanos, situaciones humanas con las que nos identificamos. Si mataste a tu padre y te casaste con tu madre, estarías muy afligido, igual que Edipo. También crearon un tipo de teatro llamado deporte, con Juegos Olímpicos sin más países que ellos mismos y de tal modo aseguraban de que Grecia siempre ganara. Los competidores participaban desnudos porque un cuerpo atlético se consideraba una virtud y porque la licra no se había inventado aún. La lira de las musas, sí. El forcejeo de la lucha libre resultaba erótico, no era considerado gay y estaba aprobado por Zeus; pero la lucha mejor inventada por los helenos fue la mental: la filosofía. Comienza a pensarse sobre lo ya pensado y los filósofos comienzan a argumentar perogrulladas como que el tiempo perdido nunca existió. Siglos después seguimos sumidos en sus pensamientos, seguimos debatiendo sobre qué realmente dijeron, a sabiendas de que cambiaron nuestra forma de pensar.



Cuando se nos ocurre una gran idea y la dividimos en pequeños pensamientos, como si fueran lentejas apretujadas dentro de las tuberías del cerebro, experimentamos una de las dos corrientes generales en filosofía llamada analítica. La otra tiende más a sintetizar, a adoptar una perspectiva más amplia. Con apenas veinte años de edad, Alejandro Magno dirigió una campaña militar con la intención de llevar el gen de esos modos de pensar a toda la gente de todo el mundo. Tardó diez años y logró llevarlos hasta la India, y a ello llamó imperio. Lo mismo pero en sentido inverso, de Oriente a Occidente, y con otra filosofía, hizo Qin Shi Huang, quien logró unificar China y construir la Gran Muralla. Ahora los chinos lanzan chinos hasta la Luna para acabar de dilucidar si la muralla se ve o no se ve desde espacio sideral. Los griegos tenían un imperio y los chinos tenían otro, y ambos estuvieron a punto de encontrarse, como cuando comienza a cavarse el túnel de una línea del Metro —apócope de metropolitano— por ambas puntas al unísono.



Alejandro Magno

La furia de Vulcano dio a conocer que había una península con forma de bota, situada más hacia el lado izquierdo de los griegos y sobre ella se habían asentado pompeyos y herculanos, gente avanzada que practicaban el cunnilingus, quienes, víctimas de esa furia esquizoide del susodicho dios, fueron condenados a permanecer en stop-motion y cubiertos por cenizas petrificadas. Gracias a ellos hoy aumenta la tasa de empleo con arqueólogos y personal de seguridad que cuida de turistas que con tal de llevar un souvenir, son capaces de arrancarles un dedo. El cunni había sido heredado de sus ancestros primates, los chimpancés pigmeos, únicos humanoides que lo practican y para quienes aún es un tipo de saludo y forma de pago de favores. Somos genéticamente un 98.6% idénticos a un chimpancé, con quien tuvimos un abuelo común hace seis millones de años. Mi chica y yo vamos al cirujano para que nos convierta en trans, porque sentimos que en lo más profundo de nuestro ser, somos simios. Sí, queremos ser primates con algo de cirugía menos complicada, más barata que quitar y poner pechos y colas, sólo ponernos pelos por todo el cuerpo, cejas más peludas y labios más carnosos. ¿Discutiremos menos y, como aquestos pigmeos, practicaremos más el pago de favores?

RECETAS

María José Rojas Gutiérrez



SOPA FRIA DE CALABACIN Y MANZANA

Ingredientes para 4 personas: 2 manzanas Granny Smith * 2 cebollas dulces grandes * 2 calabacines * 1 litro de caldo de verduras o de pollo * 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra * sal y pimienta * queso parmesano rallado.

Elaboración: Lavar muy bien las manzanas y los calabacines y cortarlos en trozos medianos, sin retirar la piel pero descorazonando las manzanas. Pelar y cortar igualmente las cebollas. Echar las dos cucharadas de aceite en una cazuela, y cuando esté caliente echar juntos los trozos de manzana, calabacín y cebolla. Rehogar un momento e incorporar el caldo. Dejar hervir unos 20 minutos.

Mientras hierve, poner al fuego una sartén antiadherente y cuando esté caliente, echar montoncitos de queso parmesano, extendiéndolos en una capa fina. Cuando se derritan y tuesten, formando una especie de teja, retirar con una espumadera y reservar.

Pasar por el minipimer la sopa. Rectificar de sal, añadir pimienta al gusto y dejar enfriar. Para servir, decorar el plato con la teja de parmesano.

RAPE ALANGOSTADO

Ingredientes para 4 personas: 2 colas de rape (pueden ser congeladas) * 2 cucharadas de pimentón dulce * Algo menos de 1 cucharada de pimentón picante * mezcla de lechugas * una cebolla * un diente de ajo * un tomate * aceite de oliva virgen extra * sal.

Elaboración: Separar los dos trozos de la cola, a ambos lados de la espina central, reservando ésta. Quitar las telillas que suelen envolver la cola, para que no encoja al prepararla. En un plato llano, mezclar los dos tipos de pimentón y la sal. Untar de aceite de oliva, con los dedos, cada trozo de cola, y pasarlo por el plato, para que se pegue bien la mezcla de pimentones. Envolver en papel film, apto para microondas, y colocar en una fuente de pirex o similar para que se hagan al microondas, 8 minutos a máxima potencia. Meter primero los dos trozos de una cola y luego los otros dos trozos de la otra cola; si no, no terminarían de hacerse en ese tiempo.

Dejar enfriar. Mientras, en una sartén, calentar una cucharada de aceite con la cebolla y el diente de ajo picados. Cortar el tomate en trozos pequeños, e incorporar a la sartén. Echar un poco de sal y la espina del rape. Añadir un chorrito de agua y dejar que la espina suelte el jugo. Retirar la espina y pasar por la batidora.

Desenvolver las colas de rape y cortar en lonchas, como si fuera la cola de una langosta. Servir en el plato con la mezcla de lechugas aliñada con el jugo de la espina, cebolla, ajo y tomate.

CARTAS AL DIRECTOR



Estimado director:

Soy un italiano de Catania, que estudia español y un lector de revista ULI MAGAZINE. Me gustaría si uno de sus especialistas pudiera contar brevemente algo sobre la historia del trasplante cardíaco en algunos de vuestros próximos números.

Cordialmente
Stefano Somogyi

Querido lector:

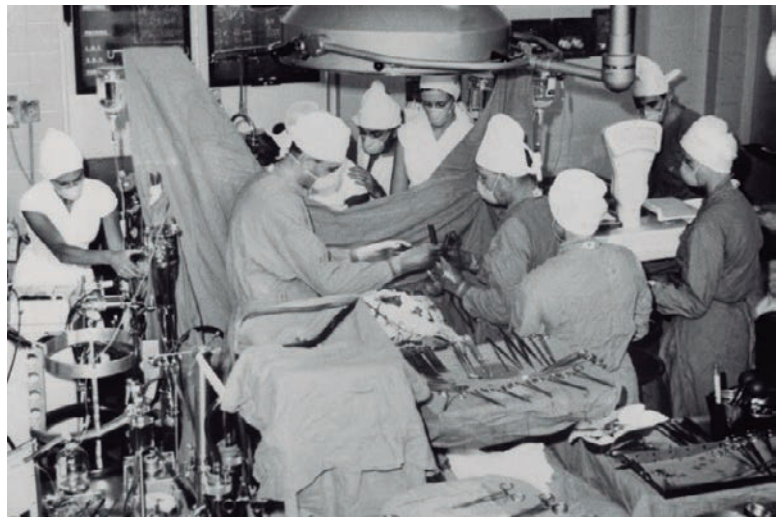
Nos complace saber que tenemos lectores italianos y hemos encargado a uno de nuestros especialistas, el Profesor Corrado Mercanti, catedrático de cardiocirugía que de respuesta adecuada a su pregunta. La respuesta será en italiano, lengua madre del cirujano, tanto por la dificultad de una traducción tan técnica como porque esperamos que nuestra revista se haga cada vez más internacional

La storia del trapianto cardiaco

Profesor Corrado Mercanti, catedrático de cardiocirugía

SINOPSIS: El autor repasa la historia del trasplante cardíaco desde los primeros heroicos intentos hasta el primer trasplante de humano a humano en 1967.

La storia del trapianto cardiaco inizia nel lontano 1905 quando Carrel e Guthrie eseguirono su un cane un trapianto eterotopico collegando il cuore del donatore alla vena giugulare e alla carotide del ricevente. Il cuore riuscì a battere per un'ora. Questa tecnica fu usata nei decenni successivi per testare la capacità di un cuore di contrarsi di un cuore rimosso dalla sede naturale.



Primer transplante cardiaco

Nel 1933 Mann alla Mayo Clinic riuscì a dimostrare la possibilità che un cuore di mammifero trapiantato eterotopicamente poteva battere autonomamente anche per lunghi periodi ed in effetti funzionò per 7 giorni. Di fondamentale rilievo scientifico fu lo studio istologico del miocardio postmortem che dimostrò una risposta identica a quella di altri tessuti trapiantati: era la dimostrazione del rigetto.

Aprire un torace in quel periodo era praticamente impossibile perché la differenza di pressione fra l'ambiente esterno e la cavità toracica a pressione negativa avrebbe causato un collasso

dei polmoni. Negli anni trenta Magill mise a punto la tecnica della intubazione oro-tracheale che consentiva di accedere alla cavità toracica senza creare un pneumotorace.

La svolta decisiva nel progresso della chirurgia cardiaca fu la creazione ed il perfezionamento della macchina della circolazione extracorporea. Con l'utilizzo della circolazione extracorporea era possibile operare su un cuore fermo ed esangue perché la funzione del cuore e dei polmoni era svolta dalla macchina. Il sangue venoso del paziente veniva diretta dall'atrio destro alla macchina dove veniva ossigenato e ridiretto verso l'aorta.



Mentre evolvevano le tecniche chirurgiche per la correzione delle cardiopatie sia congenite che acquisite in alcuni centri continuava la ricerca sul trapianto cardiaco. Nel 1960 Norman Shumway in California portò a termine con successo il primo trapianto ortotopico su un cane.



Negli anni successivi fu messa definitivamente a punto la tecnica ancora oggi usata. Si lasciano in situ la cuffia atriale destra con lo sbocco delle vene cave superiore ed inferiore e la cuffia dell'atrio sinistro con lo sbocco delle vene polmonari, l'aorta e l'arteria polmonare vengono recise poco sopra il piano valvola. Il cuore del donatore viene ritagliato per adattarsi al cuore del ricevente.

Apparve subito chiaro che non solo era necessaria una compatibilità tissutale per ridurre il rischio rigetto ma anche una compatibile superficie corporea tra donatore e ricevente. Questo problema è tuttora presente ed influisce sul numero dei trapianti che possono essere eseguiti. Tra i chirurghi che collaboravano con Shumway a Stanford vi era il giovane sudafricano Cristian Barnard.

Barnard, rientrato a Città del Capo, utilizzando la normativa locale che riconosceva la morte cerebrale come morte di un paziente anche il cuore era ancora battente, il 3 dicembre del 1967 eseguì il primo trapianto su un essere umano. Il paziente un uomo di 55 anni ricevette il cuore di una donatrice di 25 anni compatibile per gruppo sanguigno e dimissioni corporee. La sopravvivenza fu di 18 giorni, breve, ma sufficiente a dimostrare la correttezza della procedura. Il 2 gennaio del 1968 Barnard eseguì un secondo trapianto che sopravvisse 19 mesi.

La via era aperta e questo incoraggiò altri team chirurgici a percorrerla. Negli anni successivi si registrarono significativi miglioramenti che consentirono, con l'utilizzo di una particolare soluzione prima fredda e in tempi più recenti normotermica ematica, una protezione del miocardio del donatore permettendo di allungare in sicurezza il tempo che trascorre dall'espianto all'impianto.

Nel 1972 fu eseguita la prima biopsia endocardiaca di un cuore trapiantato consentendo di identificare i primi segni del rigetto. Nel 1980 l'utilizzo della ciclosporina come farmaco antirigetto ha permesso di prevenire e trattare la più temibile delle complicazioni: il rigetto.

La ricerca continua in molti settori: cuore artificiale, cuori animali geneticamente modificati, migliori farmaci per la prevenzione e la terapia del rigetto.



Hay momentos únicos en la vida,
momentos especiales
que justifican todo lo demás...



Paseo del Prado 40. 28014 Madrid | Telf.: 91 420 20 20 | www.viajeshimalaya.com



A 45 m. de la Plaza Mayor

*Casa Rural
Los Girones Pacheco*

c/ Ramón y Cajal, 29
13320 - Villanueva de los Infantes
(Ciudad Real)

Teléfs.: 665 521 414
926 361 346

www.losgirones.com
info@losgirones.com
maropa1975@hotmail.com



BORDOY & VERUMENDI
ABOGADOS

Si tienes un problema,
nosotros somos tu solución



91 788 66 11



www.bordoyverumendiabogados.com



UNIVERSIDAD LIBRE DE INFANTES "SANTO TOMÁS DE VILLANUEVA"

Calle Santo Tomás, 39
13320 Villanueva de los Infantes (Ciudad Real)

Teléfono: (+34) 629 17 73 45
E-mail: info@universidadlibreinfantes.es

¡¡Visita nuestra página web!!



www.universidadlibreinfantes.es