

# EL LEVANTINO

## EL LEVANTINO INFORMATIVO DE LA CASA HOGAR DE PULPÍ.



LA ENSEÑANZA DE LA DEPENDENCIA,

### De la eliminación de barreras a la accesibilidad.

La enseñanza de la dependencia, es un espacio creado en este periódico por las personas usuarias y el monitor de ocio y tiempo libre de la casa hogar de Pulpí del programa residencial de FAISEM, con el fin de dar visibilidad a todos los colectivos que viven en situación de dependencia, concienciar y acercar a la población a la realidad de estas personas, así como dar información sobre esta situación en la que viven un gran número de personas y familias.



**ENTREVISTA:** Dolores Sánchez Piedra. Directora técnica y Psicóloga de la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Almería, (ARA).

### UARIOS DEL CENTRO DE DÍA, CENTRO OCUPACIONAL Y CASA HOGAR DE FAISEM ASÍ COMO PROFESIONALES, SIGUIENTE GRUPO VACUNADO EN PULPÍ.



Un total de 75 dosis de la vacuna de Pfizer contra el coronavirus fueron suministradas el pasado día 10 de Febrero a los 14 usuarios y 8 trabajadores del Centro de Día de Pulpí “Encarnación y M<sup>a</sup> Peregrín”, a los 20 usuarios del Centro Ocupacional y Gravemente Afectados “La Esperanza”, así como a los 8 trabajadores de estos servicios, los 8 del Centro de Atención Temprana y 18 trabajadores de la Casa Hogar de Pulpí de FAISEM con el objetivo de que todas estas personas de riesgo, y los trabajadores que cuidan de ellos, sean inmunizadas lo antes posible.

Este colectivo vulnerable ha sido el siguiente grupo del municipio en inocularse con la primera dosis de la vacuna, según el plan general de vacunación establecido por las autoridades sanitarias, y se suma al grupo de mayores y trabajadores de la Residencia de Pulpí “Cortijo Colorao” y a los profesionales de la salud, que fueron vacunados con la segunda dosis hace menos de un mes y que ya han adquirido la inmunidad frente a la enfermedad.

El pasado día 5 de Marzo los profesionales de la Casa Hogar de FAISEM Pulpí, se inocularon la segunda dosis y los usuarios de este recurso pudieron ser vacunados con la primera.



**POESIAS Y POEMAS DESDE EL CORAZÓN. LITERATURA RECOMENDADA.**

**MÚSICAS DEL MUNDO.**

**PASATIEMPOS. COMIENDO SANO. ACTIVIDADES Y EVENTOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.**



## LA ENSEÑANZA DE LA DEPENDENCIA.

### De la eliminación de barreras a la accesibilidad.

JOSÉ JAVIER SÁNCHEZ RODRIGUEZ

Según el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad, (CERMI). La accesibilidad universal entendida en su sentido más amplio y comprensivo es la gran cuestión, el gran tema de presente en el proceso de normalización y plena ciudadanía de las personas con discapacidad. Más que el empleo, la educación, los servicios sociales, los temas que tradicionalmente se asociaban con la discapacidad, la accesibilidad debería ser hoy el eje de las políticas públicas de discapacidad; de toda acción e intervención, pública y privada, en esta materia. Y esto es así porque la accesibilidad universal forma parte, a modo de condición necesaria o presupuesto ineludible, del ejercicio normalizado de los derechos humanos fundamentales, tales como:

- \* libertad de circulación,
- \* libertad de comunicación,
- \* libertad de expresión, etc.

La accesibilidad es una cuestión de derechos civiles, por lo que la ausencia de accesibilidad ha de considerarse como una violación de estos derechos, un acto antijurídico, un trato desigual discriminatorio prohibido por la Ley y por tanto perseguible.

Junto a esta consideración inicial, de concepción de la accesibilidad, hay que hacer una comprobación de hecho: la accesibilidad ha sido, en España, el gran fracaso de las políticas públicas de discapacidad de estos últimos 25 años. En estos decenios de acción pública en materia de discapacidad, la accesibilidad ha sido el pariente pobre, la "maría" de las políticas de discapacidad: el balance es realmente mísero, por lo que la población con discapacidad experimenta este ámbito en términos de déficit, de carencia. 236 Manual Accesibilidad Universal y Diseño para Todos. Arquitectura y Urbanismo La ausencia de accesibilidad es hoy la violación más insidiosa, pero no por ello menos efectiva, de la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad



**El 9% de la población española vive con una discapacidad; (Cuatro millones de personas).**

En los últimos años, se ha producido un cambio cualitativo, de suma importancia, en el enfoque hacia la discapacidad, una realidad social que en España abarca al 9% de la población, es decir, a casi 4 millones de personas. Este cambio ha consistido en pasar a considerar la discapacidad desde la óptica de los derechos.

Atrás quedaron, felizmente, las épocas en las que la discapacidad era vista y abordada como una cuestión de caridad, de beneficencia, de sensibilidad, de mera buena voluntad. Hoy entendemos la discapacidad como una cuestión de derechos humanos, de derechos humanos fundamentales, de los que son titulares las personas con discapacidad. Este cambio de concepto y perspectiva, es especialmente visible en lo referido a la accesibilidad, es decir, a las condiciones que han de reunir los entornos, productos, bienes y servicios, a disposición del público, para que puedan ser usados por las personas con discapacidad con normalidad y regularidad.

El pleno ejercicio de los derechos ciudadanos de las personas con discapacidad está, en muchas ocasiones, supeditado al cumplimiento de un presupuesto previo: la posibilidad de acceso, de uso y disfrute del conjunto de los bienes y servicios que ofrece la sociedad en todos sus ámbitos: esto es lo que conocemos como accesibilidad universal.

En estos momentos, estamos inmersos en el nuevo paradigma de la accesibilidad universal. Superados conceptos anticuados como el de eliminación de barreras, adaptación, acondicionamiento,..., la accesibilidad se entiende como derecho, más exactamente, como presupuesto necesario para el ejercicio pleno de derechos, que tiene como correlato lógico la consideración de la falta de accesibilidad de los entornos, productos y servicios a disposición del público como una discriminación contra las personas con discapacidad.

## LA ENSEÑANZA DE LA DEPENDENCIA.

*La, ley de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal (LIONDAU).*

La LIONDAU introduce en nuestro Derecho el enfoque de la accesibilidad como cuestión de derechos y de la accesibilidad como universal, frente al ya visto de la eliminación de barreras, y reapropia al Estado (al Gobierno central) de atribuciones para regular unas condiciones básicas de igualdad y no discriminación, de obligado cumplimiento en todo el territorio nacional.

La accesibilidad ya no es cosa sólo de las Comunidades Autónomas, sino que el Estado, como garante último de la igualdad de todos los ciudadanos, se reserva competencias para regular unas normas básicas que vinculan a todos los poderes y a todas las instancias, públicas y privadas.

Los aspectos de accesibilidad de la LIONDAU se contienen en su artículo 10, dedicado a establecer qué se entiende por condiciones básicas de accesibilidad, y en las Disposiciones Finales 5 a 10, que imponen obligaciones al Gobierno central para que apruebe normas reglamentarias sobre accesibilidad universal en los cinco ámbitos que son reputados como principales:

- Edificación y urbanismo,
- Relaciones con las Administraciones Públicas,
- Transporte,
- Nuevas Tecnologías, Sociedad de la Información y Medios de Comunicación,
- Bienes y servicios a disposición del público.

En los últimos años, se ha producido una cierta efervescencia normativa en relación con la accesibilidad en España, que no se ha limitado a la LIONDAU y a sus desarrollos, como normativa troncal en esta esfera.

Se han regulado cuestiones de accesibilidad en otros ámbitos, de los que citamos:

- Legislación sobre lengua de signos y apoyos a la comunicación oral.
- Comunicación audiovisual.
- Planes de Estudio.
- Internet.
- TDT.
- Libro y Bibliotecas.
- Procesos electorales.
- Cine.
- Bienes y servicios de todas clases, etc.





## LA ENTREVISTA.

### ENTREVISTAMOS A DOLORES SÁNCHEZ PIEDRA.

## “DIRECTORA TÉCNICA Y PSICOLOGA DE LA ASOCIACIÓN DE ALCOHOLICOS REHABILITADOS DE ALMERIA, ARA”.

EXPOSITO NAVARRETE ROCIO.

OLLER LÓPEZ ANGELES.  
15-03-2.021

#### ¿Qué motivo le llevó a dedicarse a las adicciones?

Pues, fue por casualidad. Yo había pensado dedicarme la tercera edad pero hace 31 años cuando yo acabé psicología no estaban los psicólogos tan introducidos, ni los centros, ni había tantos y entonces fui al CPD, al Centro Provincial de Drogodependencias a ofrecerme para ayudar como voluntaria y me dijeron que ellos no podían aceptar voluntarios pero que me acercara a la asociación de alcohólicos y allí ya me aceptaron y desde entonces, pues no lo he dejado.

Es verdad que fue por casualidad pero al final me he quedado porque el tema me gusta. Como decía un compañero, no son solo adictos ellos, somos también adictos nosotros porque no los dejamos.

#### ¿Desde cuándo trabaja en la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados de Almería, (ARA)?

Desde el año 90, justo era cuando esta asociación ya era pequeña, pero en estos momentos ya es bastante grande., Solo abría sus puertas dos días cuando yo empecé y ya abrimos todos los días de la semana.

#### ¿Porqué ARA, Y como fue su entrada como profesional en esta asociación?

Pues, como he comentado ya, entré como psicóloga para ayudar y en esos momentos había una psicóloga en el centro. Solo estaba la psicóloga y un médico. Había solo dos personas en el equipo técnico. Lo que pasa es que yo estuve como durante un año como voluntaria y al año al marido de la compañera lo trasladaron fuera y entonces ya me quedé yo en su lugar.

Mas adelante, con el tiempo se introdujo el trabajador social. Ya somos un equipo multidisciplinar compuesto por el médico, el psicólogo y el trabajador social.

A mí me gustó, las drogodependencias no era un tema al que yo me iba a dedicar, pero una vez dentro me gustó



mucho, porque ayudar a un adicto no es fácil y siempre cuando uno consume drogas y está bien y no molesta pues todo el mundo te acepta, pero cuando ya creas problemas sueles apartarte tú y te apartan también los demás y ayudas a la persona en todos los niveles, entonces la verdad que es un trabajo muy gratificante. Es ayudar a crecer a personas que la droga le ha hecho interrumpir su vida.

#### ¿Cómo nace ARA?

ARA nació... Ya tiene treinta y siete años de historia. Surgió porque un grupo de personas sentían la necesidad de reunirse, de acompañarse.

Al principio caritas le cedió un pequeño local. Al principio se llamaba ARA Cruz de Oro, pero se pasó a llamar solo Alcohólicos Rehabilitados de Almería.

Un grupo de profesionales que estaba interesados en ayudar adictos empezaron a forma ARA. Pasó por diferentes sitios hasta que hacer treinta y un años, que fue cuando yo entre, se situó en Carretera de Ronda esta sede.

Al principio era la mitad de lo que es ahora, pero con el tiempo conseguimos ampliar más y hoy día tenemos distintas salas y despacho, ahora es grande.

#### ¿Qué servicios ofrece la asociación?

Asociación, tratamiento ambulatorio de personas con problemas con el alcohol y otras sustancias, también hacemos labores de prevención. Llevamos toda la provincia de Almería. De nuestra federación somos el único centro de alcohólicos que hay en Almería. De otra federación esta Prosalud, que está en El Ejido.

Básicamente la prevención y el tratamiento del alcoholismo.

Cuando una persona que nos llega que requiere hospitalización o comunidad terapéutica, tenemos unos conciertos con la Junta de Andalucía y hay una Unidad de Desintoxicación Hospitalaria que está situada en Granada

y comunidades terapéuticas todas las que hay en Andalucía. Cuando se solicita ese recurso se manda a la persona al sitio más adecuado para ella.

De cara a la reinserción laboral y social. A la social se dedica el trabajador social de la asociación. En la inserción laboral contamos con los ayuntamientos, el propio servicio de la Junta de Andalucía también hace planes para la reinserción de adictos. Entonces hay ciertos programas a los cuales nosotros nos adscribimos y ayudamos a la gente que tiene ese problema.

#### ¿Cuántos usuarios aproximadamente son atendidos en ARA anualmente?

Ahora mismo los números están sobre unos trescientos y pico usuarios enfermos, pero familiares suelen ser otro tanto más.

#### ¿Hay muchas personas alcohólicas en nuestro país?

Tener en cuenta que el alcohol es una droga social, es una droga legal y que socialmente está muy reforzada y lo normal es beber. Muchas veces hay personas que tienen el problema del alcohol y no son conscientes de ello. Hay que tener en cuenta que hay personas que beben a diario y que beben unas cantidades grandecillas pero como las beben a lo largo del día ellos están acostumbrados a trabajar y funcionar con esas cantidades de alcohol en el cuerpo y si te toca en un proceso, digamos a nivel psicológico pues tampoco eres consciente se achaca más al carácter de esa persona. Si que a la larga tiene efectos negativos sobre la salud. Hay mucha gente que puede llegar a morir a consecuencia del consumo abusivo de alcohol pero sin ser conscientes. Es también muy barata, muy fácil de conseguir, ten en cuenta que está en todos sitios. Vas a comprar el pan y hay cerveza y vino y así en muchos lugares.

Es un tema que afecta mucho a nuestra sociedad. Es una droga que es de evolución progresiva y muy larga.

Luego también están esos consumidores que hacen el atracón como se dice que beben una vez a la semana o una vez al mes y entonces claro eso lo ven como normal, como que forma parte de la fiesta. Son los llamados bebedores intermitentes. Ellos lo normalizan, lo ven como normal aunque tengan consecuencias como accidentes o que metan la pata en algo muy gordo. Ellos lo justifican diciendo que quien no le ha pasado después de una juerga, lo ven como parte de la diversión y no debería de serlo.



### ¿Cuesta mucho salir de las adicciones?

Si. Cuesta mucho, hay que tener en cuenta de que no es algo que tú haces porque quieres. Es algo que tú haces porque lo necesitas y no se puede aprender a controlar un adicción, ya sea alcohol o a otras sustancias o en las que no intervienen sustancias como puede ser el juego, internet, los móviles. Una persona puede tener una conducta, ya sea de beber alcohol o de jugar y al principio, claro, se convierte en un hábito, luego empieza a entrar en la etapa de abuso y finalmente llegamos a la dependencia. Nunca está claro cuando pasa uno de ser un abusador o a ser un adicto, un dependiente. Lo que

si está claro que una vez que se ha cruzado esa barrera ya no hay marcha atrás. Por un lado la persona pierde el control totalmente cuando entra en contacto con ese estímulo y lo hace casi sin darse cuenta y como ya había dicho el alcohol está tan metido en nuestra sociedad, pues hay muchas cosas que no deberían considerarse normales y las personas consideran que están dentro de la normalidad. Luego ellos siempre tienen la sensación de que si controlan, esos sobre todo pasa con los bebedores intermitentes, porque como son capaces de estar unos días sin beber piensan que eso significa controlar el alcohol y para nada. Porque siempre y cuando tú no puedas evitar hacer algo que tiene consecuencias desagradables y que te está ocasionando daños y tú no puedes evitar hacerlo una y otra vez es que tienes un gran problema, pero hasta que tú aceptas eso suele costar. Casi todos los que vienen a la asociación vienen presionados por la familia o porque el médico los manda, o porque en su centro de trabajo le han llamado la atención, pero es muy rara aquella persona que llega por iniciativa propia. Luego al llegar a la asociación les hacemos entender el problema que tienen y le ayudamos a que tengan la motivación para dejarlo.

### Y si lo consigues ¿te cambia la vida?

Si. Totalmente. Hay que tener en cuenta que en una adicción todo va alrededor de ella, y aunque no sea con sustancias modifican el comportamiento. Una persona adicta tiene muy baja tolerancia a la frustración, suelen ser muy impulsivos, muy fácilmente irritables, tienen mucha inestabilidad emocional, de repente pueden estar muy nerviosos o pueden estar muy caídos, poco a poco se vuelven muy apáticos, llega un momento en que ya no tienen ilusiones, no hacen cosas, por un lado por el tiempo que dedican a la adicción y por otro porque te va quitando esas ganas, esa capacidad para hacer cosas, para moverte, los jabis se abandonan, descuidan las relaciones familiares, porque claro les interesa relacionarse con gente que también es consumidora y esos no son amigos, solo forman parte de tus consumos.



### ‘Cuando te colocas, te descolocas!’, campaña que fue llevada a cabo por el Ayuntamiento de Almería Junto con la Asociación de Alcohólicos Rehabilitados (ARA) para advertir de los riesgos del consumo excesivo de alcohol.

### ¿Hay personas que dejan una adicción y cogen otra?

Esto es algo en lo que nosotros intentamos ayudar a nuestros pacientes a que nos sustituyan. Hay veces que el adicto, como es adicto y tiene esa predisposición a engancharse a cualquier cosa que sea susceptible de adicción, pues tienen que tener mucho cuidado con lo que hacen cuando dejan de beber.

Al principio, por ejemplo, el consumo alto de café y de dulces es muy normal que ocurra, porque hay mucho conflicto interno y necesita el cuerpo azúcar que no ha tomado o no ha absorbido antes y necesitan también ese estimulante, pero eso es durante un tiempo, luego ya llegan a situaciones más normales.

Intentamos, también, por ejemplo, evitar que se enganchen al juego o a los móviles, etc. A nos sustituir es algo que ayudamos desde el principio porque es muy fácil... me quito esta adicción y cojo otra.

### ¿Cómo se les ayuda para que se mantengan en la abstinencia?

Hay personas que básicamente con las terapias de grupo y con el apoyo psicológico es suficiente para que mantengan la abstinencia. Luego hay otras personas que necesitan lo que nosotros llamamos muletas, que son medicamentos que te ayudan a no beber. Por un lado hay medicamentos que son aversivos, es decir tú tomas una medicación y te pones muy malo si bebes. Los hay en pastillas y en inyecciones, estas últimas son para personas que, por ejemplo, viven solas y les cuesta trabajo tomarse las pastillas todos los días, entonces se les pone una inyección que puede tener efecto durante uno, dos o tres meses.

Aparte de esto hay también otros medicamentos que ayudan a no sentir ese deseo.

Hay personas que con la motivación que traen, con lo último que le ha podido pasar y la ayuda de los compañeros esos por si solo les ayuda a mantenerse abstinentes pero hay otros casos en los que tenemos que recurrir a los medicamentos aversivos y a los que se llaman antagonistas. También es muy importante el hacer cambios de estilos de vida. Se les motiva mucho para que los dejaron de hacer ejercicio físico lo retomen, porque el ejercicio físico ayuda no solo al físico sino también a la mente, les ayuda a liberar mucha ansiedad y a que estén más animados.

### ¿Una persona se siente igual sobria que ebria?, ¿Qué cambios se producen?

En cada persona tiene un efecto diferente. Hay que ver que el alcohol es un depresor y contrariamente a lo que piensa mucha gente que lo toma para animarse es un depresor del

sistema nervioso central, entonces lo que parece que te anima es porque te quita un poco la timidez, te desinhibe y eso que dicen que te quita las penas el problema es que después tienes más penas aún.

Evidentemente te cambia, uno no actúa de la misma manera cuando está colocado que cuando está sin colocar, lo que pasa que no es que te transforme y sea en algo bueno. A ver si una persona es divertida sin beber pues bebiendo también va a ser divertida, lo que ocurre que cuando tu estas tomando de una forma abusiva ahí ya se mezclan muchas cosas, entonces esa diversión se convierte en desesperación, el buen carácter se convierte en mal carácter. El adicto se vuelve cada vez más impaciente, todo lo quiere conseguir en el momento, le cuesta trabajo tomar decisiones.

Una sola cerveza cuando uno se pone al volante ya cambia tu tiempo de reacción y tu toma de decisiones. El alcohol te vuelve a veces muy temerario. Hay gente que dice yo conduzco mejor cuando bebo que sin beber, uno no va muy consciente de cómo va, sin medir los riesgos que tienes o los peligros que puedes pasar. Por eso están peligroso porque te lleva hacer ciertas cosas que normalmente tu estando sereno no harías.



### ¿A qué órganos del cuerpo afecta el alcohol?

A todos. El que más conocemos es el hígado, pero tengamos en cuenta que el hígado es el colador de nuestro cuerpo y es el que metaboliza las sustancias que nos tomamos, el que desecha lo que no vale y nos quedamos con lo que vale. En el caso del alcohol nuestro cuerpo no está realmente preparado para el consumo de alcohol, este es un tóxico para él, entonces nos faltan encimas para poder metabolizarlo bien y más que nosotros la raza amarilla (los chinos), tienen menos encimas que nosotros, es decir, les afecta mucho más, son más intolerantes al alcohol.

Como el hígado no puede metabolizar el alcohol va a pasar a la sangre y va a estar dando vueltas por todo nuestro organismo. Entonces aquellas zonas u órganos que tengamos más sensibles a esos va a atacar, por ejemplo hay gente que le ataca al páncreas, a otras le afecta al estómago, hay otras personas que le afecta al sistema circulatorio.



Neurológicamente a la mujer le afecta mucho más el alcohol que al hombre, le hace más daño a nivel del cerebro. Al final nos hace daño en todo nuestro organismo. Siempre se piensa en el hígado porque es el que alerta, porque tú tienes el hígado inflamado y te salen los valores muy altos pues ahí hay una alerta.

### ¿Si asumes que eres alcohólico es más fácil salir de la adicción?

Si. Si lo asumes es el primer paso para ponerte en tratamiento y aceptar el problema que tienes de adicción. Si no lo asumes estarías en lo que nosotros llamamos estadio de pre contemplación. En esta situación es muy difícil ayudarte a que dejes de beber, porque siempre vas a tener razones para seguir consumiendo. Además hay que tener en cuenta que aunque al principio se tiene claro que se quiere dejar de beber siempre tienes más razones para beber que para no beber, porque cuando se siente ese deseo la persona se empieza a sentir mal y sabe que si bebe, a corto plazo se va a sentir bien, aunque luego a medio y largo plazo no sea así, entonces siempre se va a tener excusas y justificaciones para tomarte algo y al principio son muy fuertes, pero evidentemente, para cualquier problema, si una persona tiene diabetes y no asume que es diabético va a seguir teniendo problemas y problemas graves. Es muy importante para todos ya sea el tipo de enfermedad que tengamos que nuestra vida tenga orden, que seamos organizados, que tengamos un estilo de vida saludable, que no sea sedentario, que nos preocupemos de tener hobbies, cosas que nos gusten hacer, cosas con las que disfrutemos y que cuidemos nuestro sueño, nuestra alimentación, las relaciones también son muy importante, rodearnos de gente que nos aporte, gente que nos llene para disfrutar de ellos y que ellos disfruten de nosotros. Si intentamos tener todo eso bien, nos va a ir mucho mejor tengamos el tipo de enfermedad que tengamos y los adictos no son menos.



### ¿Cómo sufren los familiares la adicción de un ser querido?

Uuuuuufff, mucho, mucho, mucho. Nosotros siempre decimos que el alcoholismo es una enfermedad familiar, ¿por qué?, porque no solo afecta a la persona que bebe, sino a todo el entorno que le rodea ya pueden ser padres o parejas o hijos e incluso amigos. Claro cuando bebes tiene unos cambios en ti, el que está a tu alrededor está afectado porque ni hablas en condiciones, tu comportamiento es disfuncional, o sea, no es el adecuado y no tratas a tus padres, a tus hijos o tu pareja de una forma adecuada. Os puedo decir que los enfermos que vienen al centro habremos tenido uno o dos mal tratadores y yo ya llevo muchos años trabajando en ARA. Todo el alcohólico no pega, alguno puede romper cosas. Un adicto no tiene porque ser un maltratador físico, si a nivel psicológico, pero es por eso porque quizás llega a la casa y llega colocado y no tiene ganas de hablar, si hay un problema en la casa ni se cosca o no se les dice, porque ¿para qué? Si no va a poder hacer nada. Normalmente la familia rechaza ir a fiestas o acontecimientos familiares porque saben lo que va a pasar, entonces igual que el adicto, he dicho antes, que se aísla también la familia suele aislarse, muchas veces hay familias que eligen el camino de la protección, ocultan el problema, porque a quien le dices que tienes un alcohólico en casa, entonces evitas salir, evitas ir a acontecimientos. Poco a poco vives muy alrededor del adicto para evitar que se meta en problemas, para intentar evitar que beba, vas dejando también tus hobbies, poco a poco el familiar se va recluyendo y va cerrando su círculo, va dejando sus amistades, va a ir a trabajar porque no tiene más remedio, pero va a dejar de hacer cosas. Normalmente el familiar siempre tiene que cuidar de todos los papeleos que surjan, tiene que estar pendiente de todo y tiene que estar constantemente resolviendo problemas. Y claro cuando es con el alcohol como he dicho que es una droga social el familiar siempre está a la espera de que el otro algún día deje de beber y mientras tanto va a acumulando mucha tensión, mucho estrés y la verdad que nosotros no solo atendemos a los enfermos sino también a los familiares y a veces los familiares llegan mucho peor que el propio enfermo. Porque el enfermo sabe porque le está pasando eso para el familiar es un conflicto tremendo, porque muchas veces se siente víctima de ese enfermo, porque ¡hay que ver la vida que le está dando!, otras veces llega a sentirse culpable porque piensa quizás si yo no actuara así o de esta forma.

### ¿Es cierto que algunas veces no se acuerdan de lo que están haciendo cuando están bebidos?

Si, es verdad eso. Ten en cuenta que el estado de embriaguez que tiene hace que se anulen los procesos de memoria. Nosotros tenemos dos memorias la de a corto plazo y la de a largo plazo, entonces ellos están viendo lo que están haciendo pero no lo están pasando a la memoria a largo plazo que es lo que hace que nos acordemos al día siguiente de todo. Es verdad que no se acuerdan y muchas veces, claro si no son mala gente eso lo han hecho porque están embriagados no se lo creen después cuando tu le cuentas dicen que tu estas exagerando, que no es verdad, pero es por eso, porque ellos para nada son conscientes de eso, incluso muchas veces llegan a pedir perdón y en esos momentos lo piden de verdad, pero luego cuando sienten ese deseo de consumir en esos momentos en su mente se les cruza algo y piensan bueno me tomo una y ya está, pero en cuanto lo prueban pierden el control y han jurado por lo más sagrado que no van a volver a consumir pero ese impulso le hace que no pueda evitar volver hacerlo.

A pesar de saber cómo van acabar siempre se engañan pensando pero este viaje lo voy a controlar, esta vez solo voy a tomar una, pero claro, una vez que has tomado una ya has perdido la batalla.

### ¿Por qué cree que existen adicciones en personas cada vez más jóvenes?

Es la preocupación que siempre tenemos todos los que nos dedicamos a este mundo. Esta semana precisamente he estado haciendo unos cursos por la Universidad.

Se están haciendo muchos esfuerzos por prevenir los abusos y por intentar retrasar la edad en la que se empieza. En los últimos estudios que hay la edad media estás sobre los quince años donde está situado.

Pues... el alcohol y el tabaco son las primeras drogas que se consumen son por lo que anteriormente he dicho, estamos muy habituados a verlo en casa, todas las fiestas son alcohol, entonces piensan que hacen algo de adultos algo de mayores. Si tú lo estás viendo desde chiquitito tu lo asimilas a fiesta. Tienes un cumpleaños y vienen los tíos mayores o los padres de tus amiguitos y todos están bebiendo cerveza o vino. Lo tenemos muy normalizado en nuestra vida y claro empiezas con catorce o quince años incluso en algunos casos antes porque es lo que hacen los adultos.

Tenemos un momento en el que hay escasez de valores y vivimos en una sociedad donde todo lo queremos muy rápido y claro un día de excursión que te vas por ahí, se te va hacer muy largo en cambio si te vas de juerga a los dos tragos que hayas tomado ya empiezas a sentirte con el cuerpo de parranda. La verdad que es complicado ver a los chavales que salen ya directamente a colocarse. No salen a hablar, a contar cosas, a hacer actividades, es a colocarse. Algo está fallando que tenemos que ir arreglando en esta sociedad.



## CUIDÁNDOTE

SIEMPRE DARAS EN LA DIANA





Los Delincuentes fue un grupo musical andaluz, originario de Jerez de la Frontera (Cádiz), formado en 1998 por Miguel Ángel Benítez Gómez "Er Migue" (1983-2004) y Marcos del Ojo (conocido como "Er Canijo de Jeré"), a los que se uniría posteriormente Diego Pozo "Er Ratón".

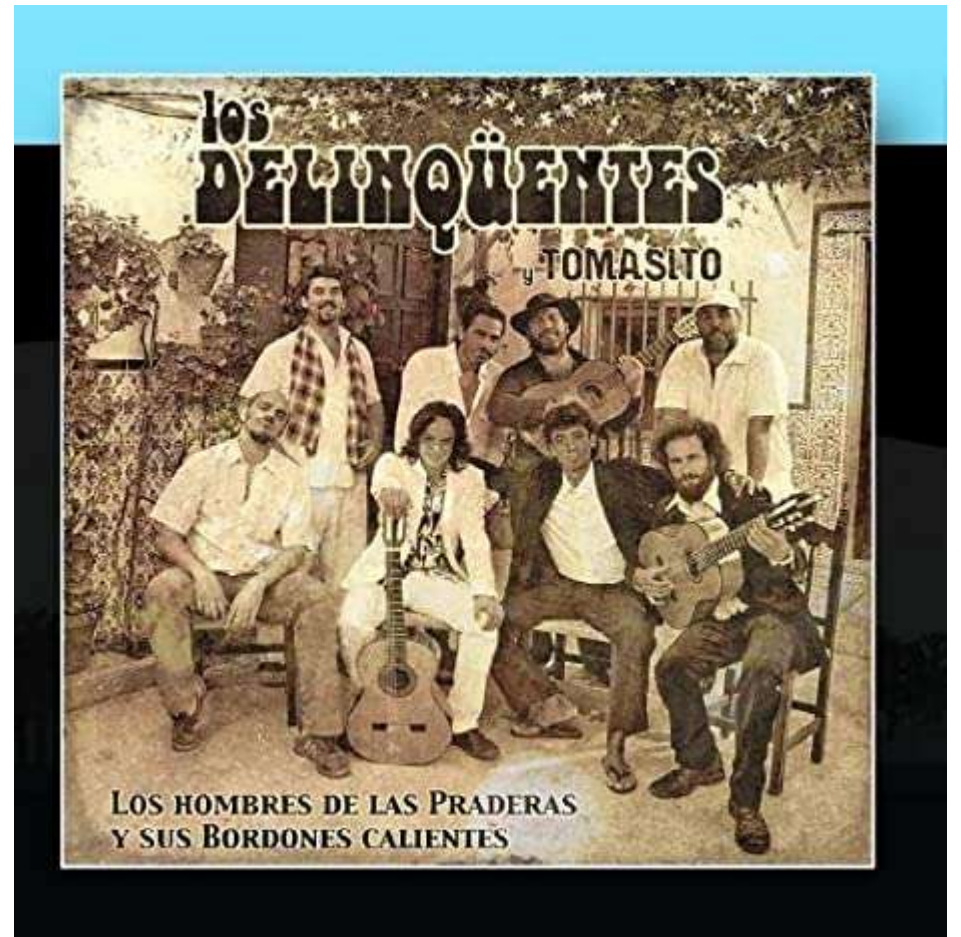
Se caracterizan por realizar una fusión de ritmos de su tierra natal con un pop burlesco muy cercano al funky, así como rock y blues, en el que ocupan extensivamente expresiones y formas de pronunciar del dialecto andaluz. Son populares en España, aunque también tienen seguidores en Hispanoamérica. La banda ha estado de gira en diversas ocasiones en México.

El grupo tuvo sus inicios en 1998 cuando Miguel Ángel Benítez Gómez y Marcos del Ojo se conocieron en el instituto Caballero Bonald, y montaron una pandilla con sus colegas que se llamaba la "Peña Los 7". Marcos y Migue por entonces hacían teatro y conciertos con canciones compuestas por ellos mismos, y comenzaron a escribir canciones cuando ambos tenían 15 años, ensayando en la estación de mercancías de ferrocarriles de Jerez. Kiko Veneno ha sido siempre un referente musical para el Migue y el Canijo. El grupo adoptó su nombre de un tema de Veneno, de su disco homónimo *Veneno* (1977), cuya cuarta pista lleva como título "los delincuentes".



## MUSICAS DEL MUNDO

JAVIER GARCÍA TORREGROSA.



### . Salto a la fama.

Diego Pozo, junto con su "Banda del Ratón" fueron miembros del extinto grupo PaloCortao. El cantante de PaloCortao fue "El Daviles", actual miembro-corista de la banda del ratón. PaloCortao ejerció influencia en el grupo aportando temas tan emblemáticos como «Tabanquero», «No llevamos ná» o «Amor plutónico». Todos estos temas los canta de nuevo el Daviles en Los Delinquentes (también canta en otros temas como «El abuelo Frederick» o «No me quites mis tomates», aunque estos no eran del grupo PaloCortao). El Ratón los conoció después de un concierto en el pub "Los dos dedos" cuando Canijo y Er Migue le pidieron algunas clases de guitarra, integrándose al dueto formalmente.

El 6 de julio de 2004 falleció Miguel Benítez de una parada cardiaca a los 21 años. Tras la dura pérdida decidieron salir adelante y sacar *El verde rebelde vuelve*, que incluía colaboraciones con músicos de la talla de Kiko Veneno, Raimundo Amador, Gualberto (de Smash) y Bebe.

En 2010 los miembros del grupo participan en "Cómo apretar los dientes", el disco póstumo de su creador, Miguel Ángel Benítez Gómez. En él también colaboran diversos artistas como Tomasito, Kiko Veneno, y El Torta.

El sábado 24 de Septiembre de 2010 inauguran su nuevo local de música en Jerez de la Frontera, llamado "Tío Zappa", coincidiendo con la presentación de su nuevo disco "Los Hombres de las Praderas y sus Bordones Calientes", disco que han grabado conjuntamente con Tomasito. Más flamenco y más acústico, con menos instrumental, más puro y con las colaboraciones de Remedios Amaya y el Capullo de Jerez. A principios de 2012 anunciaron su separación, al menos temporal.



## POESIAS Y POEMAS DESDE EL CORAZÓN.

### ANGELES OLLER LÓPEZ.

#### RELATO. CORAJE DE VIVIR

...¿Cómo ser un todo y ser nada a la vez?. No es una pregunta retórica, sino, más bien...una pregunta caótica.

Siempre esperando un instante de felicidad; y siempre, por el contrario, seguir siendo presa de un pasado que aún queda por descifrar... ¿Mas qué otra alternativa me queda?.

Sigo en espera de una mañana que no sé cuándo llegará.

...Tragándome el odio que arrojan los demás tras de sí, porque ya no les hace falta.

Todo es más autentico cuando realmente sale del alma; no obstante, si adivinan la debilidad en ti mas se aprovechan de ella.

¡ Qué difícil es vivir!, ¡ qué difícil es sentir!

No hay polo sin su opuesto. Para que exista la luz ha de existir también la oscuridad.

Oscuridad en la que cada noche me sumerjo como un buzo en el mar más profundo para encontrarme conmigo misma al día siguiente en una superficie más calmada, limpia y llena de la claridad que la luz del día puede dar.



### JOSEFINA MARÍN LÓPEZ.

#### A MI HIJO RECIEN NACIDO.

Yo me sentía feliz,  
En mi tripita tenía ,  
a mi hijo bebecito,  
maravillosa y risueña yo.

Nueve meses esperando,  
y yo llorando por el parto dolorido,  
pero feliz por mi niño.

Al final di a luz,  
pensando en su carita preciosa,  
me maravillaba, ole mío,  
y se ponía a llorar hermoso,  
y yo mientras tanto teta daba.

Me fui del hospital con mi marido en mano,  
y mi niño cogido en brazos llorando,  
pero felices por el augurio trazado.

Pasaron los meses y terminé con el pecho,  
y le quedaba el biberón,  
con leche de lata de puro cambio.

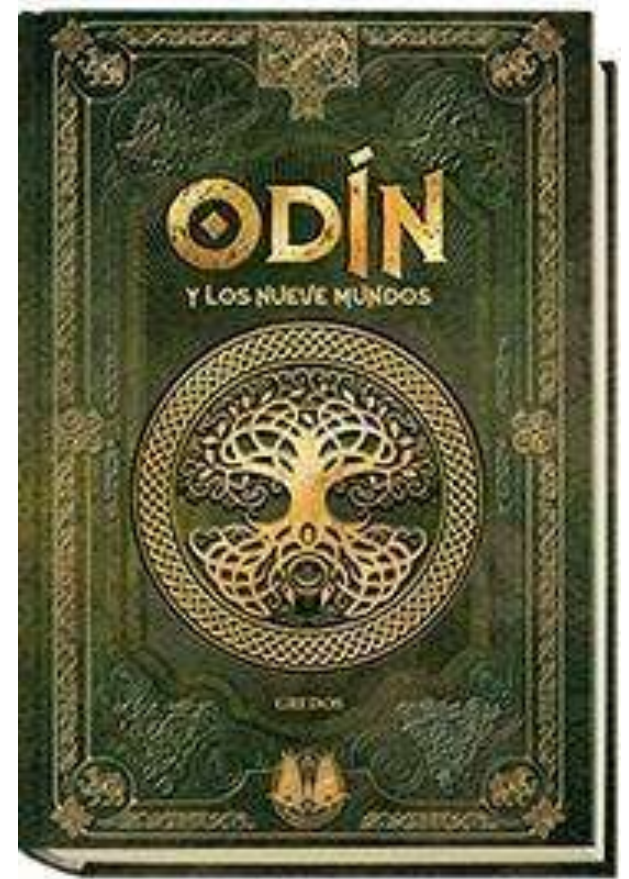
Mi hijo creció,  
y ya iba por los potitos,  
y purés de verdura muy ricos.

Empezó a andar a gatitas,  
con el pañal en su culito,  
y se hacía pis y caca,  
mi feliz niñaquito.

Empieza a andar, mi niño,  
poquito a poco y no estorbando,  
y yo ilusionada por verlo,  
crecer tan rápido andando.

Le cogí, le abracé,  
y un besito en su cara,  
Mi niño andando  
y no dando la lata.

Hasta que sea adulto,  
rezaré por verlo crecer,  
lo querré mucho  
y lo amaré hasta el final,  
sin desfallecer.



### **RECOMENDACIÓN LITERARIA, POR ANGELES OLLER:**

#### **Odín y los nueve mundos de Marcos Jaén Sánchez.**

Este primer libro cuenta la creación del mundo según la mitología nórdica y los orígenes de Odín, el Padre de Todos. La lectura se hace muy amena. El lector viaja por los diferentes elementos mitológicos reconocidos actualmente, como el árbol de la vida llamado Yggdrasil, menciones al fin del mundo, el Ragnarök, los gigantes, elfos, enanos y un largo etcétera. También tengo que destacar que la historia cuenta con giros argumentales insospechados, enriqueciendo aún más la trama. Las ilustraciones y los apuntes finales son un gran punto positivo para completar la novela.

La creación es el resultado de la lucha inmemorial entre el fuego y el hielo, de los que nace todo lo existente. Cuando Odín descubre los poderes que posee su linaje, el de los dioses, se pone al frente de él para luchar contra las atroces criaturas que mantienen la creación sumida en el caos. Combate a los colosos primordiales, como Ymir y sus descendientes, los gigantes de hielo, y a cada estirpe de seres le asigna un mundo para que lo habite. Pero no podrá conseguirlo sin hacer grandes sacrificios e iniciarse en un conocimiento terrible: la profecía acerca del destino de todo lo creado.

## COMIENDO SANO.

### Arroz con verduras al pimentón.

ADELINA HIDALGO LOPEZ.  
15-03-2.021



#### Ingredientes

- Cebolla o cebolleta, 1 ud
- Pimiento rojo, 1 ud
- Pimiento verde, 1 ud
- Zanahoria, 1
- Calabacín, 1/2 ud
- Aceite de oliva virgen extra, 3 cucharadas
- Vino blanco, 50 ml
- Pimentón de la Vera ahumado, 1 cucharada sopera colmada (yo se lo pongo dulce y le añado una puntita de picante, pero eso a gusto del consumidor)
- Arroz Brillante Sabroz, 1 vaso.
- Caldo de verduras preferiblemente casero, 3-3,5 vasos.
- Sal

#### Cómo hacer el arroz con verduras al pimentón.

Dificultad: Fácil

- Limpiamos y troceamos las hortalizas en cubitos de medio centímetro de lado.
- Ponemos a calentar el aceite en una sartén o en una cacerola baja antiadherente a fuego medio-alto (9/12). Cuando notemos que desprende calor, pero sin llegar a humear, añadimos las hortalizas troceadas y las salamos ligeramente, las salteamos durante un par de minutos, bajamos el fuego (5/12) y las dejamos que se pochen hasta que veamos que están tiernas.

*Todas esas hortalizas que se están poniendo feúchas en la nevera puedes aprovecharlas para hacer un sabroso arroz con verduras que irá genial como entrante o guarnición.*

- Subimos el fuego al máximo, añadimos el vino blanco y lo dejamos a fuego fuerte hasta que se reduzca (sabremos que se ha reducido lo suficiente cuando deje de oler a alcohol).



- Bajamos el fuego (4/12), añadimos el pimentón y damos unas vueltas para que las verduras se impregnen bien.
- Agregamos el caldo y subimos el fuego hasta que rompa a hervir. Antes de que hierva, probamos el caldo para ver si es necesario rectificar de sal en el caso de que el caldo no tuviese suficiente.
- Cuando el caldo esté hirviendo, agregamos el arroz bien distribuido y bajamos el fuego (3/12). Debe cocinarse a fuego bajo pero que permita mantener un hervor muy ligero, el clásico “chup chup”.



En 18-20 minutos, nuestro arroz estará listo. Apagamos el fuego, dejamos reposar de 3 a 5 minutos y ya lo podremos servir.

*Que aproveche.*





## Para seguir aprendiendo

LENGUA DE SIGNOS

### SOPAS DE LETRAS DACTILOLÓGICO

	<p><b>Buscar 5 prendas de vestir.</b></p> <p>Solución: Camisa, pantalón, jersey, falda, polo.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Buscar las estaciones del año.</b></p>
--	----------------------------------------------