



Cañada Real, dos años sin luz y sin derechos

El 2 de octubre se cumplió el segundo aniversario del corte del suministro eléctrico

Por Isa Mendi

Dos años han pasado desde que los 4.000 vecinos de los sectores 5 y 6 de la Cañada Real Galiana, 1.800 de ellos menores de edad, se quedaron sin luz en sus viviendas. Más de 24 meses, a lo largo de los cuales no han parado de reclamar la vuelta de la electricidad y la regularización de

su situación a través de la instalación de contadores para poder abonar su consumo eléctrico, sin ningún tipo de respuestas. Diferentes organizaciones e instituciones, a nivel nacional, europeo e internacional, como el Defensor del Pueblo, Magistrados Europeos por la Democracia y las Libertades (MEDEL) y Naciones Unidas, han denunciado de forma recurrente la vulneración de los derechos de los habitantes de la antigua vía pecuaria. En el horizonte, un tercer invierno que tendrán que afrontar en estas precarias condiciones si no llega la esperada solución. Elena Martín, que lleva 30 años viviendo en Cañada, cuenta como es su vida sin servicios básicos y con la constante amenaza del desalojo.

➔ Págs. 3-4

ACTUALIDAD

Un colectivo vecinal a favor de la sostenibilidad

Vallecas Sostenible pide calles verdes y accesibles, que sean lugares de encuentro. Pág. 6

CULTURA

Las Teatrekas, un grupo de mujeres de barrio que disfrutan del teatro desde 2015



Pág. 14



Jesús Inaistrillas

Vallecas reclama más limpieza en sus calles

Representantes vecinales se quejan de la suciedad existente en los espacios públicos de los barrios. Págs. 12-13

AUTOESCUELAS
Rayo
Muñ de Vallecas

✓ Centro Recuperación de Puntos

♿ Coches automáticos adaptados

CAP Cursos CAP

100% online

Clases de reciclaje

PATROCINADOR OFICIAL

Abierto 12 horas. Avenida Albufera 264 📞 627 01 09 52 📠 91 303 11 66

CORO AL ALBA
DIRECTOR: MIGUEL DEL CASTILLO GARCIA-PABLOS

¿Quieres cantar con nosotros?
Solo tienes que hacer una prueba de voz,
Nuevas audiciones.

ENSAYAMOS LOS MIÉRCOLES DE 19:30 A 21:30 H

CALLE RIOJANOS, 1
ALTO DEL ARENAL
coroalbalbavallecas@gmail.com

➔ Pág. 11

BAR CERVECEPA
La TABERNA

Calle Sierra Tortejada, 2 – 28031 Madrid. Metro Congosto.

globalpiso
Palomeras-Portazgo

Si quiere saber el valor de su vivienda,
llámenos 91 260 06 91 – 637 697 186

Avda. Pablo Neruda, 17 Local 2

EDITORIAL

Vallecas en marcha por la Paz en Europa

Parece que este otoño e invierno, las situaciones que nos van a tocar vivir serán más complicadas en muchos aspectos importantes de nuestro día a día. Pudiera ser que este panorama fuera aprovechado desde los "medios de propaganda" del sistema para hacer crecer el temor, el miedo y la paralización en la gente, de manera que, ante ello, se siga alimentando la anestesia y el desánimo.

Sentimos que las situaciones no son fáciles, sobre todo aquellas que dependen de las administraciones, de los jefes, de todo en lo que solos no podemos incidir mucho y que no van en la dirección de lo que queremos la inmensa mayoría. Estas situaciones solo van a ser posible cambiarlas siendo miles, centenares de miles, millones,

manifestándonos de diferentes maneras y en muchos países.

¿Qué hacer ante ello? Una de las claves pasa por aclarar lo que realmente uno necesita y, junto con nuestra gente más cercana, nuestras familias, nuestros amigos, compañeros y vecinos, ponernos en marcha para irlo construyendo.

Pero no es suficiente con dedicarnos a lo más cercano, también es imprescindible mirar más allá para contribuir a que cambie "lo más lejano".

En este crucial momento que estamos viendo es casi un imperativo moral mirar con los ojos de "construir" y no perder el tiempo en lamentarnos, en mirarnos a nosotros mismos como víctimas. Es necesario elevar la mirada, mirar al horizonte y superar el desánimo.

Esforcémonos por "mirar" siempre con las gafas de construir la convivencia, la no violencia, la Paz...

'Vallecas por la Paz en Europa, no a las guerras' es una de las iniciativas que surgió el 2 de octubre en la Plaza Roja. Se va a pedir a los colectivos, plataformas, grupos y asociaciones que participen en la asamblea del domingo 9 de octubre a las 12 horas en la misma Plaza Roja. La idea es poder organizar en dos o tres semanas más alguna acción grande en el barrio para alzar la voz de los vecinos. Ojalá también se animaran otros barrios y localidades con iniciativas similares.

Es necesario que se vaya escuchando el clamor de la gente para parar la locura de este conflicto armado y de todas las guerras.

Comenta este artículo en www.vallecas.com

CARTAS
AL DIRECTOR

- Para manifestar su opinión sobre algún tema, dirija su escrito por correo electrónico a:

prensa@vallecas.com

o por carta a:

Vallecas VA,
C/ Casabermeja, 4 - 4º 2
28018 Madrid

- No olvide incluir su nombre completo, dirección y DNI. Vallecas VA se reserva el derecho de reducir o extraer el texto a publicar, si fuera necesario por razones de espacio. El periódico no se hace responsable de las opiniones que libremente sean expuestas por sus autores en esta sección.

prensa@vallecas.com

//Tribuna Vallecana

¿Quieres colaborar?

Vallecas VA, un medio al servicio del barrio
Envíanos tu texto para esta sección a:
prensa@vallecas.com

Las no fiestas del Pueblo de Vallecas

Las expectativas eran altas, ningún vecino puede negarlo. Dos años sin fiestas son demasiados para un barrio callejero y bullicioso como el nuestro. La experiencia de las recientes fiestas del vecino distrito de Puente nos hizo fantasear con una celebración de la misma envergadura. Nuestra ilusión se esfumó desde el primer día. El resultado de las fiestas, ya analizado fríamente, es decepcionante. Y no será por los vecinos que, como siempre, respondieron bien. La responsabilidad es de los que quieren, por una razón u otra, acabar con las fiestas de nuestro distrito.

Para empezar, la programación dejó mucho que desear. En los últimos años, el auditorio de Las Trece Rosas ha reunido a grupos de primer orden, como Celtas Cortos o Los Chikos del Maíz. Mientras que en otros distritos se han cuidado las fiestas, incluso asegurando que se estaba destinando la inversión que no se ha podido hacer en los últimos años por culpa de la pandemia, en el nuestro hemos tenido la impresión de una dejadez intencionada. En el mismo diseño de la programación es visible esa intención.

Las fiestas se han celebrado a caballo entre el auditorio y el Ensanche, en una decisión inexplicable, ya que el Ensanche ya tiene las suyas. El grueso de las fiestas siempre ha tenido lugar en el

auditorio, aledaño al recinto ferial, precisamente por el motivo de que, tras cualquier actividad, los vecinos pueden seguir divirtiéndose en las casetas y atracciones. Además, expulsar las fiestas del Casco Antiguo provoca que los bares de la zona pierdan una de sus tradicionales fuentes de ingresos del año en detrimento de zonas sin una oferta de hostelería tan variada y consolidada.

Esa es una de las razones por las que el recinto ferial ofrecía un aspecto tan desangelado. Pero no fue la única. Poco ayudó los cuatro únicos baños químicos instalados para las fiestas de un distrito de cerca de 108.000 habitantes y que no se limpiaron ni una sola vez. Ni la veintena de apagones que se sufrieron el viernes en todo el recinto y bajo los cuales era imposible ni trabajar ni disfrutar. El aspecto de algunas casetas no contribuyó a mejorar la situación. Ciudadanos, el partido de la concejala presidenta del distrito, decidió externalizarla. La del PP ni siquiera ofrecía comida. Vox, el Grupo Mixto y algunas asociaciones no la montaron, a pesar de pedirla y tener el espacio

El resultado de las fiestas, ya analizado fríamente, es decepcionante. Y no será por los vecinos que, como siempre, respondieron bien

concedido. Espacios que podrían haber sido utilizados por las muchas asociaciones que forman el rico tejido social de nuestro barrio, tanto para darse a conocer, como para financiarse.

Al cierre de este artículo, aún no se ha constituido ninguna comisión de fiestas para valorar y mejorar la edición de este año. Pero lo que realmente me preocupa es la intencionalidad de los muchos errores de las fiestas. ¿Quieren sacar las fiestas del Casco Antiguo para llevárselas al Ensanche? ¿O al faraónico parque de la Gavia que, por cierto, tiene ya graves problemas de mantenimiento? ¿Algo tiene que ver que el próximo año sea electoral? ¿Interesa por ese motivo contentar más a unos barrios que a otros?

Sea como fuere, las fiestas de distrito son legítima expresión popular, al alcance de todos los vecinos y que han de dar voz a las asociaciones y colectivos que trabajan por mejorar nuestras calles. Deberíamos ponernos en alerta ante estos ataques, porque no son a unas meras fiestas, atentan contra una manera de hacer barrio.

Ignacio Marín (@ij_marin)



Foto: Dani Gago

La imagen del mes



Vallecas se mueve mejor, a pie, en bici o en transporte público

Los vallecanos se concentraron en el Puente de Vallecas para recibir a la columna ciclista que recorrió la ciudad de Madrid el 18 de septiembre, uniendo varios barrios de la capital, en una acción enmarcada dentro de la Semana Europea de la Movilidad para reivindicar y promover el uso de la bicicleta y hacer un llamamiento a las diferentes administraciones, en especial a la Comunidad y al Ayuntamiento de Madrid, a que, de una vez por todas, emprendan una política efectiva y urgente en este sentido.

DIRECTOR: Jesús Arguedas Rizzo ■ REDACCIÓN: Isa Mendi ■ DISTRIBUCIÓN: Mar Torrado ■ DISEÑO Y MAQUETACIÓN: info@pardetres.net ■ COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES: Olivia Anders
PUBLICIDAD: Jesús Arguedas Rizzo ☎ 675 646 204 ■ FILMACIÓN E IMPRESIÓN: Impresa Norte ■ EDITA: Publicaciones Periódísticas Jemar S.L. ■ Depósito Legal: M-28301-2018
EN INTERNET: www.vallecas.com ■ CORREOS ELECTRÓNICOS: Redacción: prensa@vallecas.com Publicidad: jesus.arguedas@vallecas.com

NOTA DEL EDITOR: No se permite la publicación por ningún medio impreso o digital de los contenidos, imágenes, así como la reproducción del diseño de los anuncios contenidos en el periódico sin el consentimiento previo y escrito. Este periódico no se hace responsable ni de las opiniones de sus colaboradores ni del contenido de los anuncios.

PRODUCIDO EN VALLECAS

Control de distribución



Financia:



Miembro de





La falta de electricidad nunca se debió a un incremento repentino de la demanda, sino a que Naturgy instaló limitadores de potencia, según un informe pericial

◀ La acción del colectivo Boa Mistura para denunciar la situación de los vecinos de la antigua vía pecuaria
PLATAFORMA LUZ

Naturgy... El ataque es obscuro, a plena luz del día, sin reparos ni freno alguno ante las desastrosas consecuencias que se están produciendo en las vidas de los habitantes de un barrio de Madrid, a las puertas de lo que será un tercer invierno, que, si nadie lo para, habrán de enfrentar con las fuerzas muy mermadas.

Lucha pacífica

Pero también en estos dos años, la fuerza y la lucha pacífica por los derechos y las condiciones vitales básicas de los habitantes de la Cañada Real no han hecho sino coger consistencia y aunar las voluntades de cualquier persona de bien que ha ido conociendo su situación real. Nadie les puede negar la justicia de sus reclamaciones: luz, contratos y mesa de seguimiento. De hecho, el propio Gobierno de la nación ha realizado últimamente tímidas demostraciones de reacción, cuando el 3 de marzo la Presidencia del Gobierno respondió a una carta de la plataforma manifestando explícitamente su compromiso en el restablecimiento del suministro eléctrico lo antes posible. O cuando el pasado 19 de septiembre la Secretaría de Estado para la Agenda 2030 y su equipo recibieron a una numerosa delegación de la plataforma, expresándoles su interés en trabajar en la solución.

En todo caso, una cosa es cierta. Todos los avances logrados sólo han sido posibles gracias a la movilización ciudadana. La situación actual, con el invierno a las puertas, es dramática y la única forma de conseguir que se adopten las medidas que se han de tomar, y que podrían tomarse sólo con que hubiese la voluntad de hacerlo, es presionando socialmente al poder político democrático. Exijámosles que cumplan su obligación y protejan los derechos humanos, que garanticen el suministro eléctrico en todos los sectores de la Cañada Real. Exijámoselo con determinación y de forma inmediata. Sólo la presión social, decidida y democrática lo habrá de conseguir. ¡Hagámoslo!.

Cañada Real: dos años sin luz, dos años de lucha por los derechos humanos

➤ Sus habitantes afrontan el tercer invierno sin electricidad si no hay soluciones urgentes

Por Plataforma Cívica de Apoyo a la Lucha por la Luz de Cañada Real Galiana

El domingo 2 de octubre se cumplieron 2 años desde que, de la noche a la mañana, por una decisión política dirigida por la Comunidad de Madrid, la empresa Naturgy decidiera cortar, sin más, el suministro eléctrico a una parte de Villa de Vallecas, a los sectores 5 y 6 de la Cañada Real Galiana. Los habitantes de un barrio en construcción se vieron privados de un bien necesario para poder ejercer sus derechos huma-

nos en condiciones mínimas y seguir intentando llevar una vida humana digna. Dos años después, la situación continúa, pero, desde luego, no continúa igual.

En estos 24 meses todas las razones que en un principio se intentaron argüir para justificar el corte de luz se han demostrado falsas. Así, por ejemplo, ha quedado probado que la falta de electricidad nunca se debió a un incremento repentino de la demanda, sino a que Naturgy instaló limitadores de potencia, como señala el informe pericial de 21 de septiembre de 2021, encargado por el juzgado de instrucción número 42 de Madrid. Como ha

quedado demostrado también que los vecinos siempre han querido poder pagar la luz que consumen, con una reivindicación continua que expresamente recogería el Defensor del Pueblo en su recomendación del 17 de noviembre de 2021, para que se les permitiese la realización de contratos individuales de suministro eléctrico.

En estos dos años lo que ha quedado patente para cualquier persona sin prejuicios ideológicos es que en Cañada Real se viene produciendo una gravísima y sistemática violación de derechos humanos, que sufren de forma especialmente dramática las personas en situación de especial vulnerabilidad, como son las mujeres, las niñas y los niños y las personas con discapacidad. Y así ha sido denunciado por todas las organizaciones e instituciones de

derechos humanos, a nivel nacional, europeo e internacional, como son el Defensor del Pueblo, Magistrados Europeos por la Democracia y las Libertades (MEDEL) y Naciones Unidas.

Ante ese desenmascaramiento de la realidad, en estos dos años los poderes fácticos y los correspondientes poderes políticos, con el Gobierno de la Comunidad de Madrid a la cabeza, han respondido recrudesciendo, ya sin disimulos, sus ataques a las condiciones vitales básicas de los vecinos de la Cañada Real. Ha habido insultos por parte del Comisionado para la Cañada Real y de la presidenta Díaz Ayuso en sede parlamentaria; cortes de agua; extensión del corte de la luz a los sectores 4, 3 y 2; desmantelamiento de parte de la red eléctrica existente por personal de la empresa

Talleres CUEMA
CHAPA Y PINTURA

📍 Avenida Pablo Neruda, 2
☎ 91 777 71 96 ✉ tallerescuema@gmail.com

MERCADO NUMANCIA
Mercado Gastronomico

SE ALQUILAN:

- Locales en el interior para todo tipo de actividades permitidas
- Locales exteriores con horario independiente del Mercado
- Trasteros y almacenes

comercialnumancia@gmail.com
☎ 608 479 450
C/ Josefa Díaz, 4

¿SABÍA QUE TENEMOS...?

-MERCADO MUNICIPAL-
VILLA DE VALLEGAS

LUNES A VIERNES: de 9 a 14 y de 17:30 a 20:30
SÁBADOS: de 9 a 14
CALLE SIERRA VIEJA 61 - 28031 MADRID

PRODUCTOS VENEZOLANOS Y MUCHO MÁS...

KIROESTET
ACUPUNTURA, MASAJES Y QUIROPRÁCTICA

- ✓ Masajes terapéuticos
- ✓ Acupuntura
- ✓ Reflexología podal
- ✓ Estética facial
- ✓ Presoterapia
- ✓ Depilación cera y láser

☎ 91 039 00 80
☎ 642 840 544
C/ Rincón de la Victoria, 4

REPARACIÓN DE MAQUINAS DE COSER

- Presupuesto sin compromiso
- Todas las marcas
- Repuestos y consumibles

📍 Av. Buenos Aires, 29 local
☎ 91 110 40 05
✉ nescascb@gmail.com
Horario: 09:30 a 18.00

VallecasVA
anúnciese en

LLEGA A MÁS GENTE EN TODO VALLEGAS

Mar: **620 940 440**

La vida sin servicios básicos y con la constante amenaza del desalojo

► Entrevista con Elena Martín, una de las primeras vecinas de la Cañada Real Galiana

Por Luis Carlos Ríos

El 2 de octubre de 2020 está grabado en la memoria de los habitantes del sector 6 de la Cañada Real Galiana, que forma parte del distrito de Villa de Vallecas. Ese día fue el último que pudieron disfrutar de un suministro eléctrico continuo y amparado por la infraestructura estatal. Frigoríficos, calefactores y cocinas pasaron de ser un electrodoméstico de primera necesidad a un lujo. Las excusas esgrimidas entonces por Naturgy y por la Comunidad de Madrid giraban en torno a un supuesto consumo eléctrico excesivo, focalizado en plantaciones ilegales de cannabis. En realidad, el corte de suministro es indiscriminado y afecta a familias, jóvenes, ancianos y niños que nada tienen que ver con el negocio de las drogas.

Elena Martín es una ciudadana madrileña. "Yo soy de Cuatro Caminos, o sea, fíjate si conozco Madrid", señala. Desde hace 30 años vive en la Cañada Real. La casa la levantaron como otras tantas de Vallecas, con sus propias manos, metro a metro. "Aquí lo hemos hecho todo nosotros, no había nada, todo esto está hecho por mi marido y por mí". Aquí hizo vida y crió a su hijo, que aún vive en la casa familiar con su esposa. Desde aquí iba al instituto y, ahora, al trabajo. Su prosperidad es la de millones de españoles que, durante los años del boom de la construcción, consiguieron granjearse un lugar dónde vivir.

Ella recuerda con mucho cariño sus primeros años en la Cañada, a la que describe como un barrio cualquiera de la capital. "Cuando llegamos aquí mi marido y yo, esto era una maravilla. Hace 30 años esto era fantástico, era un barrio de Madrid (...) Nos conocíamos todos, llegaba mi marido por la tarde y nos íbamos dando un paseo, íbamos a tomarnos un vino en las tasquitas... Lo que era un barrio, un típico barrio antiguo de Madrid", recuerda.

Intento de regularización

Los problemas empezaron cuando aspiraron a regularizar su situación con las instituciones, en particular con la Comunidad y

Cuando llegamos aquí mi marido y yo, esto era una maravilla. Hace 30 años esto era fantástico. Ahora nos quieren realojar a todos y yo digo que no

el Ayuntamiento. "Empezamos a pelear con la Comunidad, Ayuntamiento y demás intentando comprar los terrenos. Es más, en 2011, Esperanza Aguirre, en una de las últimas reuniones que tuvimos con ella, nos prometió que en dos años podíamos comprar los terrenos", recuerda. "Bueno, pues yo se lo dije a todo el mundo, fue fantástico y tal, y luego fue mentira. Cambiaron de parecer y ahora resulta que ya no, cambiaron de idea y ya la cosa cambió (...) Después de tantos años, ya nos quieren realojar a todos (...) Y yo digo que no. Yo digo que no", zanja, categórica, Elena.

Su empeño por permanecer en su hogar es loable, considerando las graves carencias de servicios básicos. "No tengo electricidad, llevamos dos años (...) Agua, en invierno, ahora mismo sí. Llega junio, julio, agosto y, depende del calor de septiembre, que estamos sin agua durante el día. Viene por la noche (...) Entonces sabemos que, a partir de las 10, 11 de la mañana, hasta las 10, las 11, las 2 de la mañana, ya no hay agua. Tienes que levantarte muy pronto para ducharte, coger agua y esas cosas. Eso llevamos sufriendo hace como seis años más o menos", explica. Estas circunstancias son habituales en zonas de sequía o países con infraestructura deficiente. No obstante, resultan un verdadero agravio en un contexto como la Comunidad de Madrid y el Canal Isabel II, de titularidad pública.

Otros servicios, como el gas butano, la limpieza urbana o Correos llegan con mucha dificultad o, directamente, ya no llegan. "Este sector era el más importante que había: tenía Correos, la recogida de basura, butano, panadero... El correo lo hemos perdido y el butano también. La basura tuvo una temporada que venía resguardada con la Policía y ahora ya vuelve a subir sola. Pero todo eso



▲ Una calle del sector 6 de la Cañada Real Galiana

L. C. Ríos



▲ Los escombros de una vivienda derribada hace poco tiempo

L. C. Ríos

antiguamente no pasaba", relata. El punto de inflexión lo marca Elena con la llegada del mercado de drogas ilegales. "Nos mandaron aquí todos los barrios marginales (...) La Quinta, las Barranquillas, El Salobral... Todas las zonas de droga" destaca.

Un poco de historia

"Vamos a tirar de historia", empieza Elena. "Las cañadas se utilizaron, porque se nos dio un permiso hace 50 años (...) Yo llevo 30 años pagando la contribución, hasta que nos la quitaron. ¿Esto no da un derecho?", pregunta. "Todavía vete a historia de más atrás. Las calles Alcalá, Arturo Soria, la Puerta del Sol, Gran Vía, todo eso fueron cañadas en su momento. Vamos a ir más cerca. Coslada, el tramo que está dentro de Coslada, está legalizado. Dime, ¿por qué unos sí y otros no? ¿Por qué?", inquiriere la madrileña. "Sin embargo, desde el sector 2 para acá, todo lo quieren limpiar. Ahora interesa. Esto es un tema político", señala esta vecina de la Cañada Real. Tanto

Puente de Vallecas como Villa de Vallecas se cimentaron sobre asentamientos considerados ilegales por las autoridades. La construcción clandestina y el derribo de casas era una práctica frecuente.

De momento, los vecinos resisten, y Elena tiene electricidad gracias a paneles solares con baterías. Lo controla todo desde una aplicación intuitiva y sencilla, que le muestra cuánta energía gasta, almacena y genera. En la pantalla del móvil, la potencia que debería suministrar una línea eléctrica convencional marca ceros. "¿Sabes cuándo entra de aquí? Cuando ponemos el motor (...) Los días ya muy negros muy negros, que vendrán ahora en invierno, tenemos el motor, que lo enchufamos, cargamos un poco las baterías y aguantamos a ver si al día siguiente hace sol (...) Tema de radiadores y eso nada, tuve que quitarlo todo. Tengo estufas a gas y la chimenea a leña" puntualiza.

Elena Martín tampoco descarta del todo irse de la Cañada, pero con

sus condiciones. "Si me tengo que ir, me voy a ir. Pero valórame el vuelo, que es mío, todos los ladrillos, del primero al último, tengo todas las facturas. Llegamos a un acuerdo, tampoco vamos a pelear mucho, pero llegamos a un acuerdo y yo me voy donde yo quiera. No me quieras meter a mí en un piso, porque yo sí tengo derecho, pero mi hijo y mi nuera que viven conmigo, no. ¿Yo me muero, y ellos se van a la calle? No. Además, ¿has visto así un poquito lo que hay? Bueno, ¿tú me imaginas a mí en un piso? ¿Con cinco animales? (...) Irme donde yo quiera, una palabra, no hay más", concluye.

Con el corte de la luz, tema de radiadores y de eso, nada, tuve que quitarlo todo. Tengo estufas a gas y la chimenea a leña



▲ La junta pública de información que tuvo lugar en la Parroquia Nuestra Señora de la Piedad

GRUPO 24 HORAS AA MADRID

El Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid celebró su IX aniversario

➤ Este colectivo tiene su sede en Puente de Vallecas, en la calle de Julia Mediavilla, 27

Es triste que, en la época de Internet y de las redes sociales, la mayoría de la sociedad no sepa que el alcoholismo es una enfermedad y no un vicio

Por Grupo 24 Horas AA Madrid

El Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos (AA) Madrid conmemoró sus nueve años de apertura y los aniversarios de sobriedad de sus más de 30 integrantes, acompañados de sus familiares,

con una junta pública de información sobre el alcoholismo el sábado 3 de septiembre en la Parroquia Nuestra Señora de la Piedad (C/ Antonio Folgueras, 24). Al evento también asistieron los miembros de los 12 Grupos 24 Horas de AA que actualmente están desarrollando su labor en España. Además, el Movimiento 24 Horas de AA está extendido

internacionalmente en Portugal, México, Ecuador, Estados Unidos y Colombia, países donde funciona desde hace más de 40 años.

La mujer alcohólica, protagonista

Uno de los ejes de la junta lo constituyó el alcoholismo en la mujer, que sigue viviendo, muchas veces a escondidas, un problema al que se suma el de ser señalada con el dedo por una sociedad machista que sigue viendo, con malos ojos y en muchos casos, a la mujer que bebe. La guía del Grupo 24 AA Madrid expuso su caso, con un estremecedor testimonio: "Mi nombre es Marta B. y soy enferma alcohólica. Comencé a beber en la adolescencia, como otros chavales, para probar sensaciones nuevas. Al principio creía que era una bebedora social, porque solo consumía alcohol en las fiestas, celebraciones y vacaciones. Con el paso de los años, la enfermedad fue progresando y cambió mi forma de beber. Ya no lo hacía socialmente ni para celebrar. Bebía para huir de mi realidad. No me sentía bien, me sentía vacía y confundida, porque teniéndolo todo, sentía que mi vida no estaba bien. Tenía muchas crisis de ansiedad

La terapia se basa en compartir experiencias y en la comprensión mutua para que el alcohólico sienta que ya nunca estará solo en su camino hacia una nueva vida en sobriedad

y un cuadro depresivo, por lo que decidí ponerme en tratamiento psicológico. Los ingresos en el hospital por intoxicación etílica se repetían. Ante la impotencia y tristeza de mi familia y mi pareja, el alcohol me estaba consumiendo y acabando con mi vida. A consecuencia de las múltiples borracheras perdí todo: mi pareja, la casa, el trabajo, y me sumé en una depresión horrible que me encerró en mi habitación deseando la muerte y ahogando mi desesperación en alcohol. Llegué a estar desahuciada, al borde de la muerte, pero gracias a Dios mi familia encontró el Grupo de Alcohólicos Anónimos 24 horas Orense, el lugar de rehabilitación que me devolvió la vida. Desde entonces no he vuelto a beber. Mi vida es maravillosa y tengo muchas ganas de enfrentar cada día con ilusión y seguir adelante. Ahora atiendo mi rehabilitación en el Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid donde cada día cuido la terapia de recuperación que me mantiene sobria y feliz en la vida."

Una enfermedad reconocida, y no un vicio

A día de hoy, en pleno 2022, siguen falleciendo personas en España víctimas, directas o indirectamente, del alcoholismo. Es triste que, en la época del intercambio de información al instante (Internet, las redes sociales y demás), la mayoría de la sociedad no sepa que el alcoholismo es una enfermedad y no un vicio. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se trata de una

enfermedad incurable, progresiva y mortal, que afecta al 10% de la población mundial. No distingue edad, sexo o condición social. Se incluye en el grupo de las enfermedades mentales, aunque tenga también evidencias emocionales y físicas. El síntoma más evidente es que el enfermo alcohólico, cuando empieza a beber, no puede parar.

La buena noticia es que hay una solución. Desde hace casi 50 años, el programa de Alcohólicos Anónimos que se practica en los Grupos 24 Horas de AA ha demostrado, con miles de alcohólicos recuperados, que se puede dejar de beber y también de sufrir.

Abiertos las 24 horas, los 365 días del año

El Grupo 24 Horas de AA Madrid, que se encuentra en Puente de Vallecas (Calle de Julia Mediavilla, 27, Metro Nueva Numancia), mantiene sus puertas abiertas las 24 horas de los 365 días del año para que todo aquel que quiera dejar de beber pueda hacerlo. La terapia se basa en compartir experiencias personales y en la comprensión mutua, dos herramientas que se enseñan para que el alcohólico sienta que ya nunca estará solo en su camino hacia una nueva vida en sobriedad. El único requisito es querer dejar de beber.

Asimismo, esta asociación no está afiliada a ninguna ideología política ni religiosa. Sus servicios son gratuitos: no cobra cuotas, no percibe honorarios, ni recibe subvenciones públicas o privadas. Se mantiene gracias a las aportaciones voluntarias de sus integrantes, que son enfermos alcohólicos en recuperación. Si quieres dejar de beber, sólo tienes que acercarte y ellos te explicarán cómo lo hicieron.

Más información: Grupo 24 Horas de Alcohólicos Anónimos Madrid. Tel. 625 182 471. madrid@aa24horas.com



Residencia para mayores Albufera

· Estancias permanentes o temporales · Especialistas en alzheimer y trastornos de conducta · Atención personalizada · Terapias innovadoras

¡Ven a conocernos!

C/ Sierra de Alcubierre, 8 - Madrid

91 757 05 10

Tour virtual



domusvi.es

Domusvi
Cuidamos personas en buena compañía

Un colectivo vecinal vallecano a favor de la sostenibilidad

Vallekas Sostenible quiere calles accesibles, verdes, con comercio local y como lugar de encuentro

Por Olivia Anders

El colectivo Vallekas Sostenible se concretó tras los últimos presupuestos participativos del Ayuntamiento de Madrid. Vallecas VA conversa con Manu, Marisa y Rubén, tres de sus miembros, que aseguran que su nacimiento fue fruto de horas de charlas entre amigos y amigas de Puente de Vallecas ante la sensación de abandono programada y de agravio comparativo que consideran su barrio y que es compartida con otros de la capital. Critican que parece que cuestiones como los efectos de la contaminación o la accesibilidad peatonal sean menores, pero que tienen un impacto directo e inmediato de los problemas de los vallecanos. Su identidad se concreta en un chat de Telegram y en su cuenta de Twitter @VKSostenible.

➤ ¿Quién está detrás de Vallekas Sostenible?

➤ Es un grupo de vecinas y vecinos bastante majo que aún va tomando forma... pero ¡bienvenidas sean todas!

➤ ¿Cuáles son los objetivos?

➤ La clave son las calles. Queremos calles accesibles, amables y vegetalizadas. Queremos entornos escolares libres de coches, calles con vecinas y vecinos "tomando la fresca", calles con comercio local. ¿Cómo no va a cerrar alguien su negocio si tiene una acera de 30 centímetros y está escondido tras dos furgonetas de alguien de Albacete que viene a aparcar gratis? Queremos calles diseñadas para los más mayores, para los niños y niñas. Ahí cabemos todas y todos.

"Pensamos que el derecho al espacio público y la movilidad sostenible son claves para mejorar la calidad de vida de nuestro barrio"

➤ Puente de Vallecas es un distrito con 2 árboles por cada 100 habitantes cuando la OMS recomienda 100, aceras estrechas, pocos espacios verdes, suciedad, escaso espacio peatonal, falta de accesibilidad, mala calidad del aire por la proximidad con la M-30... ¿Cuáles creéis que son las



▲ De izquierda a derecha, Manu, Marisa y Rubén, del Colectivo Vallekas Sostenible. @VKSostenible

◀ Uno de los alcorques sin árbol existente en el distrito @VKSostenible

Las dos Vallecas están a la cola en esperanza de vida en Madrid, entre 2 y 3 años de diferencia con otros barrios de la ciudad

consecuencias y cómo afecta a la población esta realidad?

➤ Socialmente, el abandono programado provoca un sentimiento de desafección y de desapego por un barrio que históricamente es súper identitario. El cierre de tiendas del barrio, la precariedad, la percepción de hostilidad e inseguridad acaban en la expulsión de las vecinas y vecinos (las que pueden irse) y el abandono de los que se quedan. Y ya sabemos, abandono llama a abandono.

➤ A nivel salud, todo tipo de problemas respiratorios, cardiovasculares, migrañas y también de salud mental. Por supuesto, especialmente grave

para los más vulnerables. Las dos Vallecas están a la cola de esperanza de vida en Madrid, entre 2 y 3 años de diferencia con otros barrios de la ciudad.

➤ ¿Qué medidas propone Vallekas Sostenible que mejoren la situación del distrito?

➤ Calles que cumplan la normativa vigente de accesibilidad y los mismos criterios de diseño y vegetalización que usan en el barrio Salamanca o en Centro. Calles vivas que puedan disfrutar las vecinas y vecinos.

➤ ¿Cómo puede el vecindario contribuir a la sostenibilidad en el barrio?

➤ Apropiándose del espacio

público, que lo reivindique y lo defienda... y apoyando nuestras iniciativas!

➤ ¿Qué es 'El concurso del verano'?

➤ Hace unos meses el Ayuntamiento de Madrid lanzó el Plan Alcorque CERO, prometiendo que "no va a quedar alcorque vacío". "Oh, estupendo!" pensamos... hasta que nos dimos cuenta del truco: ¡han empezado a sellar alcorques! Se nos ocurrió una idea rápida: invitar a las vecinas y vecinos a reconocer e identificar los alcorques de su alrededor con el objetivo de mapearlos y reivindicarlos para evitar que los sellen.

Al cierre de esta edición se han mapeado alrededor de 180 alcorques vacíos y la participación sigue abierta.

Tu asesor inmobiliario

Vender o negociar la hipoteca

Algunos vecinos se plantean si es buen momento para vender, ya que parece que todo apunta a que viene una nueva crisis. Si tienes un piso vacío y no quieres alquilarlo, sigue siendo buen momento para vender. Los precios están estables y los bancos siguen concediendo hipotecas, aunque no con los tipos de interés de hace unos meses. Con un buen perfil financiero aún es posible conseguir la hipoteca a tipo fijo, buena noticia para compradores y vendedores.

Las ventas de viviendas siguen muy activas, aunque en algunas zonas se están estancando. Si quieres vender bien y rápido, déjate asesorar por nuestros agentes. Ante una posible ralentización del mercado, lo mejor es vender rápido. Si los bancos dan créditos, los compradores pueden acceder a

una nueva vivienda. Además, la buena noticia para los vendedores es que los bancos están subiendo los intereses que ofrecen por los depósitos a plazo fijo, una forma segura de hacer frente a la inflación mientras que decides en qué quieres invertir el dinero.

Si eres de los que tienen hipoteca variable desde hace años y te preocupa lo que pueda ocurrir con la economía, puedes intentar renegociar la hipoteca con el banco. Puede que tu situación laboral haya mejorado, que muestres más solvencia por tu capacidad de ahorro (una vez que te has recuperado de los gastos iniciales de compra de vivienda) o que tu vivienda haya aumentado considerablemente su valor. Quizá en un primer momento tu gestor te diga que no merece la pena, que no se espera una gran subida. Pero, si insistes, puedes conseguir alguna ventaja e incluso puede que debas plantearte llevar la hipoteca a otra entidad financiera. La renegociación de la hipoteca conlleva algunos costes: gastos de notaría, de gestoría, registro de la propiedad y comisión de novación. Analiza bien las opciones y déjate

asesorar para calcular cual sería el ahorro total y si merece la pena el cambio.

Si tienes dudas sobre vender tu casa, en Torresrubí hacemos la valoración gratuita. Llámamos o pasa por nuestra oficina y tendrás toda la información para tomar la dirección correcta. Nadie conoce Vallecas como nosotros, después de 26 años ayudando a vecinos a comprar y vender sus pisos.

Jose Ignacio Rubí

Experto inmobiliario y Gerente de comprarcasa Torresrubí

91 303 63 55

www.torresrubi.com



Acredita tu experiencia laboral **TU TRABAJO** **SE MERECE UN TÍTULO**

SIGUE ESTOS PASOS. AHORA PUEDES CONSEGUIRLO



Inscríbete en el Procedimiento de Reconocimiento de las Competencias Profesionales adquiridas por experiencia laboral.



Un equipo de expertos te acompañarán a lo largo del proceso.



Si superas el procedimiento, recibirás tu acreditación profesional.



INFÓRMATE
012



**Comunidad
de Madrid**

Por Luis Carlos Ríos

Palestina no solo se manifiesta en Oriente Próximo y como blanco de bombas. El país lo encarnan sus gentes, que viven entre la diáspora y el anhelo por retornar. Mai es la Palestina viva, mujer e indómita, el país que baila y que ríe, pero que también sufre. Vallecas es su casa, pero su hogar está en el Levante mediterráneo. En un Estado Palestino cercado, fragmentado y ocupado, pero que resiste en el relato. Narrado en el Parque de las Siete Tetras se percibe lejano. Mai es un recordatorio de que ni tan lejos, ni hace tanto. Esta vallecana de adopción es una de las protagonistas del corto documental, 'Rajaá. Volver a Palestina' (2021), un testimonio de esa cercanía, que llega hasta Vallecas.

➤ **¿Cuánto tiempo llevas en España?**

➤ Diez años... Un poco ya más, once.

➤ **¿Te sientes española, te sientes de Vallecas...?**

➤ No, no me siento española, me siento medio vallecana (risas), palestina vallecana. Española no. Desde luego que no.

➤ **¿Por qué?**

➤ Porque España no me identifica. Para mí el Estado español es otro estado parecido a cualquier otro, sionista (...). Pero con el pueblo sí, el pueblo catalán, el pueblo vasco, el pueblo vallecana... donde hay pueblo que lucha por su identidad. Entonces sí, ahí sí me siento cómoda (...). También en Vallecas me siento muy cómoda. He vivido en Vallecas casi todos los años que he estado aquí, y no salgo de Vallecas. Intento salir, por el tema de los alquileres, y tres o cuatro meses, después vuelvo. No sé, me siento cómoda. Tiene su encanto.

➤ **¿Y a qué te dedicas?**

➤ Trabajo en albergues de personas sin hogar como auxiliar de Servicios Sociales y me busco la vida desde esta parte (...). En mi tiempo libre soy profesora de baile, baile palestino, 'dabke'. Eso lo hago de forma totalmente voluntaria y lo estamos tomando como militancia. No es como profesionales, pero por eso mismo, como es militancia, intentamos presentarlo de la mejor manera. El baile también tiene una historia bonita en Palestina. Lo utilizamos como una lucha, como una vía de llegar a la gente (...) Las letras de la música que utilizan hoy



▲ Mai posa en el parque del Cerro del Tío Pío, conocido popularmente como el de las Siete Tetras

L. C. RÍOS

El pueblo palestino resiste en Vallecas con rostro de mujer y a ritmo de 'dabke'

Entrevista con Mai, una de las protagonistas del documental 'Rajaá. Volver a Palestina', de Selena Pizarro

en día hablan de Palestina, del derecho al retorno, de la tradición... Esa es la manera que a mí me gusta. A través de la cultura, así llegas al pueblo.

➤ **Selena Pizarro (la directora del documental) dice que 'Rajaá. Volver a Palestina' es un corto feminista. ¿Por qué usa ese adjetivo?**

➤ Porque Selena es una feminista y ha trabajado con movimientos feministas. Todas las que hemos trabajado en este documental somos mujeres. Por eso. También utilizamos el feminismo porque la causa palestina es una causa feminista.

➤ **¿Sí? ¿Por qué?**

➤ Sí, hay movimientos feministas muy fuertes en Palestina. Soy una feminista y he venido a España con movimientos feministas. Entonces siempre intentamos llegar a la gente desde ahí. Palestina es también un país árabe, musulmán. Hay una mirada hacia allí que no es correcta. A mí la gente que

"A través de un muro hemos celebrado cumpleaños, hasta casi bodas... Siempre ha sido mi sueño estar del otro lado, en Palestina"

me ve, la primera pregunta siempre es: ¿eres palestina? Se flipa la gente. Entonces, ¿qué entendemos del feminismo? El feminismo no tiene nada que ver con la religión, no es que una mujer tapada no sea feminista. Ese es un movimiento que es muy grande en Palestina. Mi madre misma es una mujer mayor, que se pone su pañuelo, pero es una mujer feminista. Entonces hemos querido dar esta visión de Palestina, donde la gente siempre dice: "¿dónde están las mujeres palestinas?" Están, pero ellos no las quieren ver.

➤ **¿Cómo casáis el islam con el feminismo?**

➤ El islam es una religión. El feminismo es un movimiento que reivindica unos derechos. Entonces no tienen nada que ver. En Palestina hay mujeres en el frente, trabajando. La mujer tiene un papel súper importante en la lucha palestina desde hace mucho tiempo.

➤ **Se me ocurre el paralelismo con las mujeres kurdas**

➤ Yo siempre digo esto. La mujer palestina lleva luchando más de 70 años, pero la gente no sabe nada de ella, porque no les interesa. No es interesante ver ahora que las mujeres palestinas están luchando. Interesa verlas desde otro ojo, como mujeres tapadas, que la sociedad es machista, y todo esto para justificar los ataques a Palestina (...) Hemos intentado en este documental que se hable de mujeres, mujeres palestinas viviendo en el exilio.

➤ **Es una doble lucha, de alguna manera, contra el ocupante...**

➤ Y contra el machismo,

contra la religión y contra la tradición. Entonces, claro, el papel de la mujer palestina es muy importante, muy duro.

➤ **¿Intentaste volver a Palestina con tu pasaporte español?**

➤ Sí.

➤ **Y no lo conseguiste**

➤ No.

➤ **¿Por qué?**

➤ Porque soy palestina. Hay una ley israelí que establece que por ser palestina no entras a Palestina.

➤ **¿Así?**

➤ Así, y me lo han dicho. Me decían, ¿eres palestina?, y yo contesté que sí. Pues entonces tú no puedes entrar a Palestina. Para mí, utilizar el aeropuerto de Tel Aviv es como normalizar que el Estado de Israel existe, y para mí no existe. Pero bueno, he hecho mucho ejercicio, hablé conmigo misma... Es mi sueño. Es un sueño ir a Palestina. Entonces he dicho venga, ya tengo el pasaporte español, me voy ahí como ciudadana española y con mis amigos españoles. Ellos han entrado en un segundo,

"Hay movimientos feministas muy fuertes en Palestina. El islam es una religión. El feminismo es un movimiento que reivindica unos derechos"

pero en un segundo, ni una pregunta. Y yo he estado toda la noche ahí, intentando entrar y no me han dejado. Ha sido muy fuerte para mí. Soy española les decía a ellos. Y ellos no, no, no, eres palestina. Y yo claro, en ese momento decía "hay que fastidiarse", encima que definiendo que soy española... Y por ser palestina no entras (...) Unas horas ahí largas y lo pasé muy mal.

➤ **¿Recuerdas algo de Palestina?**

➤ Nací en un campo de refugiados en Egipto (...) Mi recuerdo de Palestina es cómo conocí a mi familia. Rafah (el Paso de Rafah) es la frontera palestina (con Egipto). Desde allí, conocí a mi familia, a través de un muro. Ese es el recuerdo que tengo de Palestina, el muro. Conocí Palestina así. A través de un muro hemos celebrado cumpleaños, hasta casi bodas... Siempre ha sido mi sueño estar del otro lado. Entré en la Franja de Gaza en el 2000 y ahí empecé a conocer a la gente, pero ha sido super duro (...) Pienso que Palestina es muchas Palestinas.

➤ **¿En qué sentido?**

➤ En que la tierra no es la misma. Está ahora mismo la Franja, bloqueada totalmente. La otra parte, la Norte, está muy ocupada, reconocida como Israel, pero viven palestinos. Está Cisjordania, que es un trozo de tierra en donde cada uno vive como puede (...) Entonces yo no lo conozco casi, solamente conozco la Franja y los recuerdos que tengo del campo.

➤ **Si mañana Israel dice "nos retiramos de los territorios ocupados", ¿te ves cogiendo un avión inmediatamente a Palestina?**

➤ Sí, sí, sí. Para mí, mi tierra es mi tierra. Yo no sé si voy a vivir ese momento en que Palestina esté totalmente libre. No sé. Es muy complicado hoy en día. Es como un sueño, o un engaño decirlo. Yo no me voy a engañar, no va a pasar ahora, pero sí. Quiero coger mi mochila e ir a vivir a Palestina ahora. Ese es el nombre del documental, "vuelvo". 'Rajaá' significa "vuelvo". No volveré, vuelvo. Yo quiero volver.



▲ Camiones transportan residuos a Valdemingómez

FRAVM

El delegado de Medio Ambiente, Borja Carabante, asegura que en 2022 se han registrado 290 reclamaciones por la fetidez de la planta

cifra es gracias a las inversiones realizadas por el actual Gobierno para mejorar la instalación", comentó el edil del PP.

Un discurso triunfalista que choca con el panorama que dibuja la Asociación Vecinal PAU Ensanche de Vallecas. "No por haber leído este tipo de comentarios desde hace años, dejamos de sorprendernos", señala este colectivo en su cuenta de Twitter. "Ha habido mejoras, precisamente gracias a las inversiones que Carabante hace referencia, pero olvida decir que fueron firmadas entre esta asociación y el anterior Gobierno en 2015, y que se siguen implementando a día de hoy", añaden sus responsables.

"Cabe decir también que venimos de unas semanas de olores vomitivos y que la respuesta por su parte ha sido que sería porque soplaban el viento hacia el barrio. Inaudito. Opacidad y retroceso es la mejor definición a su gestión. Y si hay menos quejas, quizás también sea por desgaste y por la falta de respuesta de su equipo a las dudas que vamos planteando", concluyen desde la asociación del Ensanche.

Visiones dispares acerca de los olores de Valdemingómez

➤ La asociación vecinal del Ensanche relativiza la reducción de quejas anunciada por el Ayuntamiento de Madrid

Por Isa Mendi

El delegado de Medio Ambiente y Movilidad del Ayuntamiento de Madrid, Borja Carabante, informó en el Pleno de Cibeles del 27 de septiembre que las quejas por olores procedentes del Parque Tecnológico de Valdemingómez bajaron un 70% desde 2018, pasando de 3.242 a 953 el año pasado, y que en lo que va de 2022 se han registrado 290. "Esta

Primer encuentro de mujeres creadoras en San Diego

➤ Esta iniciativa tendrá lugar el 15 de octubre en la calle de Sierra de Carbonera, 32

Por Redacción

La Asociación Vecinal Puente de Vallecas San Diego organizará el próximo 15 de octubre el I Encuentro de Mujeres Creadoras, con el objetivo de visibilizar la expresión artística de las mujeres en su barrio. Bajo el lema 'Mujeres que crean, mujeres en las que creo', habrá diferentes propuestas como poesía, música o puestos de artesanía, a partir de las 18 horas en la calle de Sierra de Carbonera, 32. Las interesadas en participar pueden hacerlo mandando un mail a irina.garcia_92@hotmail.com.

Esta iniciativa que parte de una vecina del barrio en colaboración con el colectivo ciudadano, busca sacar a la luz el talento, en muchos casos, escondido, que hay en Vallecas, y



El cartel del encuentro

IRINA CARPENA

pretende servir de escaparate y de una oportunidad para mostrar las diferentes habilidades.

"Se trata de un encuentro para que los vecinos y vecinas de Vallecas puedan pasar una tarde conociendo el arte de muchas mujeres del barrio. Desde artesanas que crean con sus manos y generan autoempleo, poetisas que escriben libros, bailarinas, cineastas, hasta cuentacuentos para personas adultas", dicen desde la Asociación Vecinal Puente de Vallecas San Diego.

Residencia Castellar Vallecas

Residencia Castellar Vallecas, con NUEVA GESTIÓN, ofrece a nuestros mayores las comodidades y atención centradas en la persona, adaptadas a sus necesidades. Más de 20 años de experiencia en el sector nos respaldan



✓ El **trato personalizado** en **Castellar**, nos permite dar una atención de **CALIDAD** con **CALIDEZ**.

✓ **Personal especializado de amplia experiencia, servicio médico y de enfermería diario.** Terapia ocupacional, fisioterapia, peluquería y podología.

✓ **Menú de comida casera, adaptado** a las necesidades de nutrición de cada residente en **COCINA PROPIA**.

✓ **Encanto arquitectónico** que evoca las «Corralas Madrileñas», balcones con vistas a precioso **patio interior, perfecto para el disfrute al aire libre**.

✓ **Inmejorable ubicación** en el corazón de Vallecas, a tan solo metros de la Iglesia de San Pedro y la estación del metro Villa de Vallecas.

✓ **Asesoría e información sobre la Ley de Dependencia** y los trámites que hay que llevar a cabo para pedir ayudas o prestaciones a los familiares que lo necesiten.



Calle Sierra Vieja 73. Vallecas. Madrid
Teléfonos: **913 80 64 27 / 637 037 593 / 661 576 257**
www.residenciacastellar.es

GRUPO APRENDE A VIVIR, S.L.

'Abiertamente' llega a su séptima edición

Las actividades de las jornadas de salud mental se desarrollarán entre el 17 y el 21 de octubre

Por Redacción

Las Jornadas Participativas de Salud Mental 'Abiertamente' son una serie de actividades de diferentes temáticas y abiertas al barrio que se realizan durante una semana de octubre con motivo del Día de la Salud Mental. Este año las jornadas se realizarán entre el 17 y el 21 de octubre. "Nos dirigimos al conjunto de la población, con el objetivo de promocionar el cuidado de la salud mental y mejorar la percepción social que se tiene sobre el trastorno mental, ya que el estigma dificulta su proceso de recuperación y aumenta el riesgo de exclusión social y discriminación", explican los responsables de Abiertamente Promoción de Salud Mental en Vallecas, organizadores de esta iniciativa.



▲ A tu Ritmo y la Batucada Samba tu Arte cerraron las jornadas de 2021 en el Espacio Vecinal La Palmera y el Laurel

'Abiertamente' surge de la inquietud de realizar una labor más allá del trabajo cotidiano fruto de la buena colaboración y coordinación de gran parte de las entidades que trabajan en el ámbito de la salud mental comunitaria de los distritos de Puente y Villa de Vallecas: Centro de Salud Mental Villa y Puente de Vallecas adscritos al Hospital Universitario Infanta Leonor- Hospital Virgen de la Torre, Alusamen, Casa Verde (Fundación Manantial), Centros Municipales de Salud Comunitaria de Puente y Villa de Vallecas, Fundación Pilar de la Mata y

Centros de Atención Social a Personas con Trastornos Mentales Graves de Intress, Grupo Exter, Línea de Rehabilitación Hermanas Hospitalarias, y el Espacio de Igualdad María Moliner.

La programación

A lo largo de la mencionada semana, se podrá participar en actividades muy diferentes y para todos los públicos. Esta séptima edición constará de 16 propuestas repartidas en varios espacios, horarios, y con múltiples temáticas. Por ejemplo, para el público infantil y familiar, el

jueves 20 de octubre, la cita será "Humor por la salud Mental" en la explanada de Las Suertes en el Ensanche de Vallecas, donde los asistentes se podrán divertir con un magnífico show de payasos.

En cuanto a las actividades musicales, la mañana del miércoles 19 de octubre en el Espacio de Igualdad María Moliner, el protagonista será el baile con "¡Moviendo el esqueleto!"; y al día siguiente (20 de octubre), en el mismo horario, tendrá lugar "Baile en línea" en el CRPS situado en la calle de Monte Perdido 43.

Esta séptima edición constará de 16 propuestas repartidas en varios espacios de Puente y Villa de Vallecas, horarios, y con diferentes temáticas

Ya en clave artística, se realizará un mural gigantográfico en el Centro Juvenil El sitio de mi recreo y en el Centro de Madrid Salud Puente de Vallecas, y exposiciones fotográficas en el mismo centro juvenil y en el CRL Puente de Vallecas. Por otro lado, se proyectará el cortometraje '¿Y si fueras tú?' el 20 de octubre, a las 17 horas, en la biblioteca Luis Martín Santos; y el viernes 21 de octubre por la tarde el Grupo de Teatro Alusamen y el Coro Magerit actuarán en el espacio Al Alba.

Por otro lado, se desarrollarán actividades de carácter más informativas, formativas y espacios de reflexión como el 'Maratón de Radio', que se podrá seguir por Radio Vallecas el lunes 17; 'Una Constitución para todas', una charla donde se podrá conocer el texto magno desde un punto de vista accesible para toda la ciudadanía; el 'Taller Alimentación Saludable', el martes 18 también por la mañana en el CMSc Villa de Vallecas, y 'Crea tu jardín y cuídalo', el miércoles por la tarde en la Biblioteca Miguel Hernández. En el menú semanal también tienen cabida iniciativas deportivas como 'Caminamos por la Salud Mental' (miércoles 19 de octubre, a las 10:30 horas), cuya salida será desde el Paseo Federico García Lorca. Y muchas más actividades que se pueden consultar en el blog www.abiertamentevk.blogspot.com, y en Instagram @abiertamentevallecas.

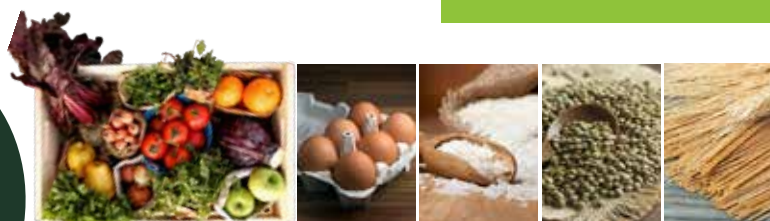
Tomatomates
DESDE 2014 ECOLÓGICO Y CERCANO,
SOSTENIBLE Y SANO.

NOS VEMOS OBLIGADOS
A CERRAR LA TIENDA

SUSCRÍBETE A NUESTRA CESTA BÁSICA
DURANTE 8 SEMANAS PARA QUE SEA UN POCO MÁS LLEVADERO

CAMPAÑA
CUENTA
CONMIGO
SÚMATE

CUANDO TODO SUBE,
CON VUESTRO COMPROMISO
NOSOTROS BAJAMOS LOS PRECIOS



CESTA
BÁSICA

Aprox. 12Kg
FRUTA, VERDURA,
HUEVOS Y GRANEL
(arroz, pasta, legumbre)

40€

CONTENIDO SEMANA 1 El contenido cambia cada semana.

VERDURA (aprox. 5kg)*

- 800 PATATA- 1,65 €
- 400GR CEBOLLA- 0,60 €
- 1UD CEBOLLA ROJA- 0,40 €
- 400GR ZANAHORIA- 0,80 €
- 2 CABEZAS DE AJO- 0,90 €
- 400GR CALABACÍN- 1,05 €
- 1 UD PUERRO- 0,75 €
- 1UD PIMIENTO ROJO LAMUYO- 1,00 €
- 3UD PIMIENTO VERDE FREÍR- 1,20 €
- 400GR PEPINO- 2,20 €
- 800GR ACELGA- 2,00 €
- 1/2 CALABAZA (600GR)- 1,20 €
- 400GR TOMATE PERA- 1,00 €
- 400GR CHERRY PERA- 1,80 €

FRUTA (aprox. 2,5kg)*

- 350GR CIRUELA AMARILLA- 1,30 €
- 250GR HIGO- 1,50 €
- 1/2KG MANZANA VARIADA- 1,75 €
- 1/2KG MELOCOTÓN AMARILLO- 2,50 €
- 1/2KG PLÁTANO- 1,90 €
- 400GR PERA- 1,10 €

HUEVOS Y GRANEL

- 1/2 DOCENA- 2,40 €
- 500GR ARROZ REDONDO- 2,25 €
- 500GR LENTEJA PARDINA- 1,45 €
- 500GR ESPAGUETTI- 1,45 €
- 500GR FIDEO- 1,60 €
- A NADIE LE AMARGA UN DULCE 200gr dátiles o 250gr palmeras choco- 4,00 €

ESTA ES NUESTRA PROPUESTA,
PERO ADAPTAMOS EL CONTENIDO A TUS NECESIDADES

APOYA AL PEQUEÑO COMERCIO
UN BARRIO VIVO
NECESITA TIENDAS
Y LAS TIENDAS NECESITAN A SUS VECIN@S



Enviáanos el mensaje
CUENTA CONMIGO
al 661 84 25 11 / 12

O PÁSATE A VERNOS POR EL LOCAL

Miércoles o Jueves

(11.00h-14.00h/16.30h-19.30h)

Avda. Parque de Palomeras Bajas, nº 19, (posterior)

SI TE VIENE GRANDE
PUEDES QUITAR
LO QUE QUIERAS
DE TU SUSCRIPCIÓN
CADA SEMANA



COMIDA DE VERDAD

ACTUALIDAD / Espacios de Igualdad

Espacio de Igualdad María Moliner



601 642 453

Espacio de Igualdad Elena Arnedo



914 802 508

¿Amor o empleo?

➤ Mitos del amor romántico en las decisiones económicas y profesionales

Por Ana Escudero Baltasar, orientadora laboral del El Elena Arnedo Soriano

¿Alguna vez has sacrificado tu desarrollo personal y profesional por tu pareja? ¿Consideras que la profesión de tu pareja es más importante o necesaria que la tuya? ¿Alguna vez has abandonado aspectos de tu vida, como el trabajo, por seguir a tu pareja o porque ella te lo ha pedido?

Muchas mujeres tienen dificultades para definir un camino personal y profesional propio e, incluso, teniendo una profesión definida, a la que pusieron esfuerzo y dedicación, terminan supeditando sus aspiraciones y crecimiento profesional a los de su pareja.

Algo que podría explicar esta

situación es la influencia que la construcción del "amor romántico" tiene para muchas mujeres. Esta forma de entender el amor se basa en determinadas creencias sobre cómo debe ser la relación de pareja y que conlleva, en muchos casos, que se realicen sacrificios y renuncias, por parte de las mujeres, en nombre del amor.

La publicidad, las películas, series y cuentos narran ese amor invencible, que todo lo puede, esas renuncias que hacen las mujeres por amor y admiración a ese modelo masculino fuerte, protector, de éxito económico y social, que persigue sus sueños, que es fuerte e independiente.

Todo por amor

Para el amor romántico tener un hombre es indispensable para crear una familia, tener seguridad

económica o alcanzar la estabilidad tan deseada en la edad adulta. El sacrificio por amor lleva a muchas mujeres a anteponer el amor frente a su autonomía económica. Penélope, en la lejana Ítaca, esperando a que Ulises vuelva, esa es la filosofía que establece los roles y comportamientos de hombres y mujeres cuando se unen en un proyecto común. El hombre, aventurero, protector y salvador de la mujer. La mujer espera al guerrero que llega cansado y, tal vez, herido.

Estamos en el siglo XXI y, aunque no somos Penélope, aún siguen quedando muchos reductos de ese modelo patriarcal en los proyectos de pareja. Así, la mayoría de las mujeres se enfrentan a una doble jornada laboral (trabajo dentro y fuera de casa). Otras eligen trabajos que se convierten en un complemento o apoyo de la economía familiar y no en el centro de su desarrollo personal y profesional. Y, por último, hay mujeres que acceden a empleos peor valorados y cualificados, algunas veces, incluso, por debajo de sus competencias profesionales, para contribuir al sueldo del guerrero y no descuidar la atención y cuidado de la familia.

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDE SORIANO

Presentaciones eficaces e impactantes para promocionar tu marca profesional

Dirigido a mujeres
Viernes 28 de octubre, De 10:30 a 12:30

Otras narrativas frente a la cultura de la violación

Dirigido a hombres
Miércoles 19 de octubre y 2 de noviembre, de 17 a 18:30

Ciclos de cine: Día Internacional de la niña

Dirigido a toda la población
'Las niñas', lunes 10 de octubre, de 16 a 18

'Una niña', lunes 24 de octubre, de 16 a 18 horas

Autodefensa feminista
Dirigido a mujeres
Jueves 13 y 27 de octubre, 10 y 24 noviembre, 1 y 15 de diciembre, de 18 a 19:30

ACTIVIDADES ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

Visita al Museo de América: Las mujeres en la historia colonial

Dirigido a población general
Martes 11 de octubre, de 10 a 13 horas
Punto de encuentro en la entrada del museo: Av. de los Reyes Católicos, 6

'Hacia mundos más animales'. Presentación del libro con la autora Laura Fernández

Dirigido a población general
Viernes 14 de octubre, de 18 a 20 horas

Y después de los 60, ¡¡mucho más!!

Dirigido a mujeres mayores de 60 años

Jueves 27 de octubre, de 12 a 14

Día Europeo Contra la Trata de Seres Humanos: El fenómeno de la trata y la explotación sexual

Dirigido a toda la población
Miércoles 26 de octubre, de 12:30 a 14:00



ESTAMOS CONSTRUYENDO EL MADRID QUE VIENE

GRACIAS POR ESPERARLO

INFÓRMATE SOBRE LAS OBRAS EN MARCHA Y SUS INCIDENCIAS EN ELMADRIDQUEVIENE.ES

VALLECAS SUSPENDE EN LIMPIEZA

Representantes vecinales se quejan de la suciedad generalizada y recurrente en las calles y espacios públicos

Por Luis Carlos Ríos

Un barrio sucio no solo es un peligro para la salud, sino que es, sobre todo, indigno. Los ciudadanos que padecen la convivencia con desperdicios y desperfectos ven su entorno caer a trozos. En las calles vallecanas la visión de basura, alcorques repletos de latas y hasta escombros abandonados no es extraña. La problemática del aseo urbano se ha cronificado en Puente y Villa de Vallecas, si bien los reclamos vienen desde casi todo Madrid. No obstante, hay grandes diferencias entre distritos. Este abismo, heredado de la administración de Ana Botella, no parece registrar grandes cambios con el Gobierno de Martínez-Almeida.

El reclamo de los vecinos no es nuevo. Sin embargo, todos los consultados aseguran que la situación ha ido a peor. El estado de las calles les da la razón. Un recorrido en profundidad por el barrio cualquier día de la semana supone cruzarse con gran variedad de desperdicios: muebles, escombros, envases, excrementos de animales... La lista es larga y las calles estrechas. Desde el Puente de Vallecas hasta Entrevías es palpable la sensación de abandono institucional.

Primera parada

La ruta empieza en una transversal de la Albufera, el

pasado jueves 15 de septiembre a las 10 de la mañana. En la calle de Felipe Fraile entran y salen furgonetas de reparto de grandes dimensiones. También alguna que otra motocicleta. Javier Moral, de la Asociación Vecinal Doña Carlota, señala que ahí opera una cocina fantasma. En frente hay dos contenedores a rebosar de basura. Un envase de aceite de cocina de 20 litros fue abandonado a un lado.

"Como se llenan, porque se llenan, tampoco hay muchos contenedores, entonces se llenan enseguida", se lamenta este vecino. "¿Qué pasa? Que llega un momento que se saturan, la gente sigue metiendo y lo deja fuera. Entonces se rompen, se deterioran. O ponen más o pasan a recogerlos con más asiduidad. Los nuevos, además, que tienen un pedal, hay que darle al pedal. Hay señoras mayores que no le pueden dar, que no tienen fuerzas", añade.

Los desperdicios comunes se suman a otros tipos de suciedades. Una de ellas son los excrementos caninos. De acuerdo con los datos del Ayuntamiento, en lo que va de 2022 repartieron más de 8,5 millones de bolsas destinadas a los dueños de mascotas. Aún así, el problema persiste. Lo sufren más las personas ciegas o con movilidad reducida. "Hicimos una actividad que era en silla de ruedas, un circuito (...) Y al final te miras las manos y te preguntas: ¿Tienes las manos

llenas de mierda verdad? Has pisado caca... Claro, era café en polvo, pero es así", recuerda Javier.

Avenida de Peña Prieta

El recorrido continúa por la avenida de Peña Prieta, entre señalamientos arquitectónicos y detalles sobre la enorme instalación que abarca la cocina fantasma. Es fácil encontrar el primer contenedor de cartón desbordado, con cajas desparramadas sin aplastar. Poco después aparece un sofá destrozado, junto a otro montón de desperdicios. Ya en la calle de Tejar de la Pastora, junto a la M-30, la suciedad y el abandono escalan. Varias bolsas de escombros repletas de hormigón se amontonan a pocos metros de un termo, al que ya despojaron de todo lo aprovechable.

Las causas estructurales de la suciedad son múltiples. Van desde el comportamiento incívico de los vecinos a la dejadez del Ayuntamiento. En especial, Javier Moral lo achaca a una falta de personal. "No hay suficiente gente (...) El tema está en que no hay personal de limpieza, no hay suficiente. Sí, baldean las calles, las más importantes" puntualiza. El medio digital Nueva Tribuna reseñaba a finales de agosto la clara disparidad en el gasto público por concepto de limpieza. En concreto, hasta 20 euros más por habitante en los distritos acomodados, donde llega a 97 euros. Mientras tanto, zonas como Puente y Villa de Vallecas



▲ Un barrendero, en los alrededores del Estadio de Vallecas

JESÚS YNASTRILLAS

Javier Moral, de la Asociación Doña Carlota: "No hay suficiente gente (...) El tema está en que no hay personal de limpieza"

tienen que conformarse con 77 euros por vecino durante los próximos 6 años de vigencia de los contratos.

De acuerdo con los datos de transparencia del Ayuntamiento de Madrid, se establecen tres niveles de prioridad en la limpieza, calle a calle. Las de mayor frecuencia de aseo, representadas en color marrón, son el nivel 1. El distrito de Puente de Vallecas solo tiene en esta categoría a sus arterias más importantes. Las demás calles están en un nivel 2 o 3 de limpieza. El documento establece expresamente que solo se efectúa un aseo diario en estos niveles dentro del perímetro de los Lotes 1 y 2 (Centro, Chamberí, Tetuán, Arganzuela, Retiro, Salamanca y Chamartín).

El nivel 2, predominante en el distrito de Puente de Vallecas, implica el barrido de mantenimiento 3 veces por semana no consecutivas. En realidad, esta zona de Madrid, con un área de 14,68 kilómetros cuadrados y 240 867 habitantes, se barre menos que en Salamanca o Arganzuela.



▲ Cajas y basura frente a un comercio de la Avenida de la Albufera

L. C. Ríos

De acuerdo con el recuento de actuaciones de limpieza del Ayuntamiento, en lo que va de 2022 estos distritos céntricos suman 3.966 barridos de mantenimiento. Por el contrario, Puente y Villa no llegan a las 1.600 actuaciones de este tipo. Es decir, menos de la mitad de mantenimiento para una población equiparable y una superficie mucho mayor.

Entrevías

Al otro lado de la Avenida de Entrevías toma el testigo del líder vecinal Paco Carazo.

Su labor en el barrio es bien conocida y hunde sus raíces varias décadas atrás. Elige como punto de partida el Auditorio del Parque Forestal para hablar sobre la suciedad en los interbloques. En medio del recorrido, al pasar frente a la nueva Casa del Pueblo del PSOE, una vecina lo aborda: "Buenos días (...) Iba a acercarme esta tarde a la Asociación (Vecinal de Entrevías) para preguntar sobre lo de la basura. Pásate esta tarde y hablamos, replica Paco. Sí, es que mira cómo está todo. Está



▲ Enseres acumulados fuera de los contenedores en la calle de Puerto de Morcuera

JESÚS YNASTRILLAS

Almudena Jiménez, vecina de Palomeras Bajas: "Tú tienes que estimular que el vecino siga las reglas del juego, ¡pero para eso tienes que tener una ciudad limpia!"

suciedad. Qué dices ¡es que los vecinos son muy guarros! Y no, los vecinos ven que ahí se acumula basura y es más cómodo decir que me voy ahí que al punto limpio" dice Almudena.

Posibles soluciones

Su testimonio tiene bastante de vivir en carne propia la problemática, pero también la solución. "Tú tienes que estimular que el vecino siga las reglas del juego, ¡pero para eso tienes que tener una ciudad limpia! Yo, que he sido limpiadora, siempre decía que, aunque sea una colilla, si tú ves una colilla en el suelo, dentro de nada va a haber dos o tres. El tema de la limpieza es así. Tienes que ir quitando esos puntos negros e ir acostumbrando a los vecinos a que eso ya ha desaparecido", propone. También sugiere más vigilancia: "Yo le decía a la policía, que tenemos reuniones con ellos, hombre, es que eso también es labor vuestra, el poner las multas (...) Montas una vigilancia camuflada y en lo que pongas tres multas ya verás como corre la voz y ya no va nadie a tirar", argumenta.

Los problemas multifactoriales requieren un abordaje institucional serio y un seguimiento continuo por parte de autoridades y vecinos. La limpieza en Vallecas, tanto en Puente como Villa, evidencia dejadez y falta de medios desde hace, al menos, un lustro. El Madrid que viene, como lo llaman, no llega del otro lado del 'scalextric'. Un gasto inferior por habitante repercute en el número y el alcance de las actuaciones de limpieza, que no acaban de equipararse con otros distritos. Los nuevos contratos de limpieza, de momento, no se traducen en una mejora de la percepción ciudadana. Tampoco consiguen resolver las causas estructurales de la suciedad. Mientras tanto, la basura, ese monstruo que brota de todas partes, se sigue acumulando.

Vallecas VA ha intentado incluir la versión municipal con respecto a estas críticas vecinales sin conseguirlo al cierre de esta edición.



▲ Suciedad acumulada en los interbloques de Entrevías

L. C. Ríos

meses, sigue juntándose en las aceras y escalinatas. En ciertos tramos apenas puede distinguirse el color original de los adoquines, recubiertos por una capa de mugre.

La situación recurrente de falta de aseo está enquistada. Los números de actuaciones no dejan lugar a dudas de que hay un desequilibrio importante entre distritos. El servicio de hidrolimpiador, por ejemplo, destinado a remover manchas en zonas de especial

Paco Carazo, vecino de Entrevías: "Esta es la tónica general del barrio, basura acumulada y destrozo de las calles desde hace años"

cuenta del seguimiento que ha hecho durante años en su barrio. "En Vallecas históricamente se han dedicado muy pocos recursos al tema de la limpieza (...) Recuerdo levantarme a las cinco de la mañana para ir a trabajar y encontrarme en Pablo Neruda a lo mejor con tres cuadrillas. Cuando dejé de trabajar, ya solo había una" rememora.

También señala la aparición de focos de desperdicios: "Hay muchos puntos negros de suciedad, ¿sabes?. Días atrás, tuvimos una concentración con el tema de la movilidad. Te vas debajo del 'scalextric' y ahí, en pleno cogollo de Vallecas con Retiro tienes indigentes viviendo. Hay tres o cuatro acampados, y el aparcamiento está todo abandonado, no se limpia" afirma.

Según Almudena, no es el único lugar que necesita un aseo intensivo. "Tenemos otra zona que llevamos tres años reclamando su limpieza, que es un solar abandonado en Puerto Velate (...) Después de mucho insistir, nos dicen que van a poner ahí barras de calistenia y gimnasia para jóvenes. Hacen una zona, justo pegada al jardincito de los pisos, lo limpian y lo hacen ahí. Toda la zona de acá, que da al comedor social, sigue llena de mierda", zanja. "No doy crédito, ¿cómo pretenden que vengan los jóvenes? El otro día, que fui a hacer fotos, había un chaval haciendo gimnasia que me dijo que, acabada de hacer la obra, todo lo que es el seto está lleno de botes de cerveza" describe.

suciedad, llega a Puente y Villa de Vallecas a cuentagotas. En lo que va de año solo 159 intervenciones, versus las 540 de Salamanca y Arganzuela. Dicha maquinaria sería de gran ayuda para paliar la situación de los interbloques, muy necesitados de un repaso intensivo.

Palomeras Bajas

Almudena Jiménez, de la Asociación Vecinal de Palomeras Bajas, pone los puntos sobre las íes respecto al tema de la basura. Su exposición da

peor que como lo dejamos en junio, ¿te acuerdas? La limpieza que hicimos, la denuncia, apostilla el portavoz de los residentes".

Se refiere a la última acción de protesta vecinal del 14 de junio. En ella participaron varios vecinos bajo el lema 'Vallecas merece', eslogan que tiene como colofón "espacios públicos limpios". Involucró la recogida de desperdicios por parte de voluntarios, que la embolsaron y dispusieron frente a la Junta Municipal de Puente de Vallecas.

"Al final, el abandono llama al abandono", afirma Paco, en relación al estado de las calles y, sobre todo, de los interbloques. "Está es la tónica general del barrio, basura acumulada, destrozo de las calles desde hace años", describe. A la aglomeración de desperdicios se le suma la rotura de alcorques y el deterioro de muros. La aprobación en mayo del contrato de limpieza para las zonas interbloques está todavía por ejecutarse. De momento, la basura de semanas, quizás



Las Teatrekas, un grupo de mujeres de barrio que hacen teatro

➤ Su próxima actuación será el sábado 19 de noviembre en el I Encuentro de Teatro Social y Comunitario Espacio Inevitable



Su nombre nació como todo, del encuentro de amistad y teatro, del cariño por Vallecas, su barrio, de llenarse de rabia cuando las cosas estaban difíciles y de reírse juntas en los ensayos

Por Redacción

El grupo nació en noviembre de 2015, de la mano de dos mujeres de la Asociación Vecinal Alto del Arenal, con el sueño de crear un espacio de encuentro entre mujeres del barrio y formar un grupo de teatro. Con esa ilusión inició la andadura un número muy reducido de mujeres, que rápidamente sumó nuevas incorporaciones hasta llegar a formar un grupo de 18. Su nombre, "Teatrekas", nació como todo, de su encuentro de amistad y teatro, del cariño por Vallecas, su barrio, de llenarse de rabia cuando las cosas estaban difíciles y de reírse juntas en los ensayos. También de sus batallas cotidianas y de sus sueños. Unos sueños que van aprendiendo a descubrir, distintos a los que se habían impuesto.

Su primera obra fue una adaptación teatral de un relato extraído del libro de 'Mujeres de ojos grandes', de Ángeles Mastretta, una función en la que abordaron la temática del maltrato hacia las mujeres intentando quitarse, mientras construían las escenas, el rol de víctimas que suele imponer la sociedad. Actuaron en la calle, en las fiestas de Madrid Sur y de La Karmela, y se mostraron como mujeres poderosas, transformadas y transformando, divirtiéndose y diciendo basta a muchas injusticias. El teatro les permitió encontrar una "varita mágica" que les ayudó a poner palabras

y gestos, movimiento y quietud, a la alegría y a la rabia, y también a acompañarse desde la amistad, el compañerismo y la colaboración.

Por otro lado, en septiembre de 2016 realizaron un taller de teatro foro y esa fue la semilla para la creación de su nueva pieza que estrenaron en noviembre de ese mismo año, 2016, dentro de la I Muestra de Teatro Aficionado de Vallecas. La obra se titulaba 'Entre Vecinas' y en la misma mostraban escenas de la vida de tres mujeres de distinta edad y origen que se enfrentaban a diferentes problemáticas originadas por situaciones de violencia estructural y directa y con la que buscaban compartir reflexiones y acciones para transformarlas.

Gracias a la técnica del teatro-foro, durante las representaciones, podían plantear opciones para poder transformar esas realidades colectivamente y así abrir ventanas para poder mejorar su propia realidad y la realidad del entorno que les rodea, dejándose de sentir solas.

Fue en octubre de 2017 cuando, a partir de un taller de teatro documental comenzaron a crear 'De barro, flores y lucha', una obra con la que querían contar la historia de Vallecas desde su visión, experiencia y vivencia personal, poniendo el foco en la vida de las mujeres, que muchas veces invisibilizadas, han luchado por que Vallecas sea un barrio digno y combativo.

Finalizaron el proceso de construcción de esta pieza en junio del 2022 ya que la pandemia supuso un fuerte parón para el grupo a

nivel teatral, aunque continuaron manteniendo el contacto y generando redes de apoyo mutuo entre las mujeres del grupo. Cuando pudieron recuperar la presencialidad, se pusieron manos a la obra para poder terminar su creación con la idea de aportar una visión de memoria histórica desde su mirada y que contribuya a construir la historia cotidiana de su barrio.

La Zarzuela del Kas

Además, en junio de 2021 participaron en un proceso de creación comunitaria, basado en algunos episodios de 'De barro, flores y lucha', que dio lugar a La Zarzuela del Kas junto a otros grupos, asociaciones y colectivos de Vallecas. Así que no fue hasta el 1 de julio de este año, 2022, cuando pudieron estrenar la versión completa en el Centro Cultural Paco Rabal.

"No queremos dejar de agradecer a todas las personas que ha colaborado y colaboran con nosotras para ayudarnos a crecer y enriquecer nuestras creaciones y especialmente a Susi y Mireia que nos acompañan y nos dirigen desde nuestros inicios", dicen las responsables de las Teatrekas.

Su próxima actuación será el próximo sábado 19 de noviembre por la tarde, en horario aún por confirmar, en el marco del I Encuentro de Teatro Social y Comunitario Espacio Inevitable, que se celebrará en el Auditorio Marcelino Camacho de Madrid (calle de Lope de Vega, 40).

▲ Una de las representaciones de las Teatrekas

▲ Uno de los diálogos de una de las funciones del grupo de teatro vallecano

▲ El grupo participó en 'La Zarzuela del Kas' J. ARGUEDAS

Su primera obra fue una adaptación teatral de un relato extraído del libro de 'Mujeres de ojos grandes', de Ángeles Mastretta, en la que abordaron la temática del maltrato hacia las mujeres

“Estamos a tiempo de aplicar más medidas para mitigar el cambio climático”

➤ Entrevista con la meteoróloga vallecana, Isabel Moreno

Por Olivia Anders

“E l mañana depende de las decisiones que se tomen hoy”. Así de claro lo tiene Isabel Moreno, física, meteoróloga y especialista en cambio climático, que trabaja en el programa ‘Aquí la Tierra’ de RTVE. Vallecas VA ha conversado con ella con motivo de la publicación de su libro ‘Cambio climático para principiantes’ el 6 de octubre.

Pregunta: ¿Qué van a encontrar los lectores en ‘Cambio Climático para principiantes’ que no hayan leído ya?

Respuesta: Un pequeño manual donde cuento de forma sencilla y amena las causas y cómo está afectando el cambio climático a las temperaturas, las precipitaciones, el hielo, el mar... y cómo esperamos que evolucione en el futuro. Es decir, las claves principales de este gran problema. Además, doy algunas pinceladas de qué implicaciones tienen todos estos cambios en nuestro mundo y, por supuesto, qué podemos hacer para mitigar y adaptarnos a sus efectos. Aparecen cuestiones que hemos escuchado mogollón de veces, pero espero haber sido capaz de mostrar aspectos que no son los que típicamente escuchamos (por ejemplo, al hablar de algunas corrientes oceánicas o impactos del cambio climático en la salud o en la economía...).

¿Nos dará el libro pistas y consejos sencillos para frenar ese cambio?

Sí, aunque con “peros”. Confieso que ese ha sido el capítulo más difícil de escribir, porque este libro está dirigido a la gente de a pie, por lo que tenía que mostrar nuestra contribución y qué podemos hacer desde este



▲ Isabel Moreno posa con su libro

sector, pero sin que pareciera que toda la responsabilidad recaerá sobre los ciudadanos. En cualquier caso, no hay una lista “que podamos ir tachando” con acciones para ser completamente neutros en carbono. Este tema es tremendamente complicado, porque hay aspectos de nuestro día a día que llevan asociados emisiones de gases de efecto invernadero y en algunos casos son muy difíciles de cambiar. Es importante saberlo, pero me parece que es aún más ser conscientes de que no es imposible aspirar a vivir de otra forma y, sobre todo, que aún se puede hacer mucho y que el poder ciudadano es mucho más poderoso del que podemos pensar inicialmente. Doy pistas y consejos, sí, pero también espero haber

podido transmitir esperanza e impulso para continuar construyendo este camino tan difícil.

¿Cuáles son las causas de los cambios tan bruscos de temperatura?

Bueno, es que menudo veranito hemos pasado... el más caluroso de nuestras vidas ni más ni menos (de verdad). Precisamente, las situaciones de calor extremo son uno de los fenómenos más fáciles de atribuir al cambio climático. ¿Las causas de que este verano haya sido así? El cambio climático debido al aumento de las concentraciones de gases de efecto invernadero en nuestra atmósfera, por supuesto, pero también que este año ha dado la casualidad de que ha sido muy cálido aquí. Me explico: no

“Doy pistas y consejos, sí, pero también espero haber podido transmitir esperanza e impulso para continuar construyendo este camino tan difícil”

“Algunos acuerdos mundiales han dado sus frutos, como el famoso Protocolo de Montreal por el que se está recuperando la capa de ozono”

todos los años vamos a pasar más calor que en el anterior, porque en el clima hay una serie de patrones que hacen que algunos años sean más cálidos que otros, o más lluviosos... tal vez 2022 hubiera sido un año relativamente cálido “de forma normal”, pero el cambio climático ha estado detrás de hacerlo completamente excepcional. No se entendería que haya sido el más cálido de nuestras vidas sin su influencia.

¿Qué consecuencias a corto y medio plazo tendrá el aumento de las temperaturas?

Uf, ¡Muchísimas! Este año por ejemplo hemos visto que la prensa también se ha hecho eco del impacto del calor en la salud. Hemos visto cómo el Instituto de Salud Carlos III publicaba estimaciones de mortalidad por este motivo, no sólo por golpes de calor, sino también como reflejo del empeoramiento de otras patologías, o del aumento de ozono troposférico por ejemplo. También afecta al humor de las personas, a su capacidad para concentrarse en el trabajo, a su salud mental... Y en cuanto a la economía “fuera de casa”, también hemos visto cómo se ha tenido que adelantar la vendimia en algunos lugares, por ejemplo, o cómo ese calor también ayudaba a evaporar parte del agua de los pantanos, cómo era un factor importante en la propagación de incendios forestales... Si nos vamos a un plazo medio, vamos a tener que adaptarnos a él. No ya solo en casa, sino que también tendrá que haber planes para proteger a las personas que están expuestas al calor, cambios de horarios o de fechas en las que se hacen determinadas actividades...

Actualmente se están llevando a cabo medidas como la obligatoriedad de instalar puertas en los grandes comercios que eviten el malgasto del aire frío, así como la regulación de los termostatos, entre otras, ¿llegan a tiempo?

Aquí tendría que señalar tres cosas. La primera es que estas medidas son necesarias y tenemos que hacerlas. Mejorar nuestra eficiencia energética y adaptar la temperatura tal vez sea algo que podría haberse hecho antes, pero más vale tarde que nunca. Pero, ojo, porque no vamos a frenar el cambio climático únicamente regulando el

termostato un grado o con algunas medidas para evitar el derroche energético. Necesitamos mucho más y aquí viene la buena noticia: aún estamos a tiempo de aplicar más medidas para mitigar el cambio climático. La tercera cosa no es tan buena. Hay algunos aspectos que no tienen vuelta atrás en un futuro cercano o medio, por lo que habrá que aplicar otras medidas para adaptarnos a la nueva realidad.

Hay personas y organizaciones que niegan que el calentamiento global tenga origen humano ¿cómo podemos enfrentarnos a ese discurso?

No dándoles voz. Esa es la forma más sencilla de combatir el negacionismo desde nuestras casas. Al hacerlo se magnifica el mensaje, aunque sea para rebatir lo que dice. Además, las personas que tienen esas creencias no van a cambiar de opinión por muchos datos que se les muestren. Lo que no podemos es consentir que siembren la duda en lugares donde antes no las había. Por otro lado, siempre he dicho que a mí ese sector en España no me parece importante porque son un porcentaje residual de la población. La clave no está en ellos... sino en el gran porcentaje de personas que sabemos que está pasando y no actuamos en consecuencia.

Por último, ¿qué nos dice la historia de las decisiones que se tomaron en el pasado que nos han llevado a este presente?

La historia más reciente nos muestra que las concentraciones de gases de efecto invernadero en la atmósfera no han dejado de crecer a pesar de los acuerdos, COPs o informes presentados. Pero termino con dos buenas noticias: algunos acuerdos mundiales han dado sus frutos, como el famoso Protocolo de Montreal por el que se está recuperando la capa de ozono (aunque hay muchas diferencias entre lo que se necesitaba para ello y lo que necesitamos ahora). Es importante saber que se pueden lograr éxitos con la cooperación mundial. La otra buena noticia es que aún estamos a tiempo de evitar situaciones peores, pero tenemos que darnos prisa para que el mañana se parezca lo máximo posible a lo que estamos viviendo hoy.



▲ Sara Tajuelo, a la izquierda, en una de las presentaciones de su libro

Una mirada al interior de las personas mayores en residencias

➤ Sara Tajuelo presenta su libro 'La voz de las almas silenciadas' en Puente de Vallecas

Por Redacción

La Biblioteca Pública Miguel Hernández (avenida de Rafael Alberti 36) de Puente de Vallecas acogerá el jueves 6 de octubre a las 18:30 horas la presentación de 'La voz de las almas silenciadas. Una mirada al interior de las personas mayores en residencias', escrito por Sara Tajuelo. Intervendrán en el acto Carmen Martín, Laura Espallardo y la propia autora, miembros de la Agrupación de Familiares de la Unión Residencias Leganés (URL). La entrada será libre hasta completar aforo.

Este libro aborda la situación de las

personas mayores en las residencias antes, durante la pandemia y en el momento actual. A través de 10 relatos reales muestra la vida de los estas personas como sagrada y la responsabilidad social de ocuparse de ellas ante la invisibilización de su existencia

A lo largo de sus páginas y entre sus líneas se escucha su voz y sus almas, silenciadas por la fragilidad de su memoria y el olvido de la sociedad, que claman por un cambio del actual modelo de cuidados

y dada su imposibilidad de hacerlo ellas mismas.

Además, plantea propuestas concretas para que las administraciones tomen cartas en el asunto y resuelvan una situación que viola continuamente los derechos humanos de miles de mayores en situación de dependencia, hasta el extremo de la discriminación que sufrieron por los protocolos de no derivación a los hospitales.

Por otro lado, esta edición muestra la esencia humana de los residentes, más en concreto de aquellos con deterioro cognitivo y físico. A lo largo de sus páginas y entre sus líneas se escucha su voz y sus almas, silenciadas por la fragilidad de su memoria y el olvido de la sociedad, que claman por un cambio del actual modelo de cuidados. "Es el compromiso con la luz de sus miradas el interés que impulsa nuestra lucha", dice Sara Tajuelo, la autora de este trabajo.

'La voz de las almas silenciadas. Una mirada al interior de las personas mayores en residencias' es un libro no lucrativo, basado en un proyecto altruista de compromiso social con los derechos de las personas mayores en residencias y las trabajadoras que les cuidan, que brota de la experiencia directa y que pretende no dejar indiferentes a quienes están dispuestos a conocer esta otra realidad soterrada y a quienes abren su corazón para recibir la esperanza.

Un cambio en el modelo de cuidados

Además, otro de sus objetivos es crear conciencia sobre la necesidad del cambio del actual modelo de cuidados, desde un planteamiento de cómo nos gustaría ser atendidos en situación de dependencia, que abre la puerta a la posibilidad de la humanización de los cuidados.

La escritora subraya que conectar con la esencia humana que habita en los cuerpos y mentes deterioradas "nos ayuda a poner la semilla en la germinación de un cambio de cultura que valore al ser humano como valor e interés principal".

"Me giré y volví a mirar aquellos cuerpos deteriorados y mentes perdidas, parecían estar sentados en un barco que se balancea en el oleaje de la recta final de sus vidas. Intenté huir del reflejo de mi situación futura. No tenía escapatoria. En la bruma se dibujaba una sola salida: el compromiso con la luz de su mirada", cuenta Tajuelo en una de las páginas del libro.

¿Te vas a esconder?, una novela de intriga, emociones y superación

➤ Rosa del Pino presentará su primer libro en la biblioteca Miguel Hernández el próximo 14 de octubre, a las 18 horas

Por Redacción

La autora Rosa del Pino presentará en la Biblioteca Pública Miguel Hernández (avenida de Rafael Alberti 36), el próximo 14 de octubre a las 18 horas, su primer libro, '¿Te vas a esconder?', una novela de intriga, emociones y superación. La autora nació en Madrid en 1965 y su pasado ha estado ligado a Vallecas, donde compartía juegos en su niñez con sus primos y primas. Desde joven ha mostrado su pasión por la escritura, convirtiéndose en su mayor afición. Hasta ahora siempre ha escrito relatos cortos, pero sintió que había llegado el momento de un mayor reto. Así es como surge su primera novela, con la que, a través de una historia sorprendente, pretende cautivar y que el lector empatice con los personajes.



Sinopsis

Laura es una joven de 26 años afincada en Londres desde hace años. Hace ya bastantes días que no tienen noticias de su hermano Miguel, por lo que decide viajar a Málaga, su ciudad natal, para averiguar qué está pasando. Junto con Alfonso, al que conoce a su llegada, irán descubriendo

que nada es lo que parece. Engaños y secretos familiares saldrán a la luz, dando un giro inesperado a su vida.

VA de viñetas



La Mirilla de Vallecas



Lluvias y sol a partes iguales

Por Antonio Osuna

¿Puede existir algo más aleatorio que la meteorología en estas fechas? Ya dejamos el verano atrás, al menos según dice el calendario, pero ¿es cierto? Bueno, depende del día, o incluso, de la hora. Hay momentos de la semana en los que te asomas a la ventana y piensas: día de

piscina, pero no, ya no están disponibles. Y a los pocos minutos piensas... con razón, pues las nubes oscuras hacen su aparición y se entiende perfectamente el motivo de ese cierre. Pero no solamente pasa con las piscinas y con las tardes en los parques. Esta foto lo refleja claramente: día soleado y charcos de la tormenta pasada. El azar de estas fechas. Del mismo modo, las noches sufren el mismo destino. Llegar a la habitación y sentir el bochorno caluroso, poner el ventilador y antes de quedarte dormido pensar: ¿dónde está el nórdico?.

Desde mi opinión, ésta es la época del año más impredecible.



Este cambio de estación es algo a lo que nunca llegué a acostumbrarme y sí, me saca un poco de quicio no saber si debo salir a la calle en manga corta o larga, pues sé que, tome la decisión que tome, me arrepentiré.

Solo veo una cosa buena de todo esto y es que dentro de poco llegará el frío y con él volverán los jerséis y las chaquetas, y ahí sí se podrá dormir bien con el nórdico sin que me sobre en mitad de la noche. Aún a sabiendas de que cuando eso pase, estaré deseando que llegue de nuevo el calor.

En definitiva, la frase de siempre: nunca llueve a gusto de todos. Si eres de las personas que aman el verano, las terrazas y poder tomarte un helado dando un paseo, todavía estás a tiempo de ello, evitando las piscinas, claro está. Si eres de las personas que adoran el frío, los días grises melancólicos y las tardes de "película y manta", te falta poco para que esa sea tu rutina. Es más, ya tienes pequeños oasis de felicidad cuando las nubes grises hacen su aparición. Pero como dije, nada es definitivo y cualquiera de las dos vertientes puede cambiar de un momento a otro.

Como dije antes: nunca llueve a gusto de todos, pero vaya... Se venden helados todo el año, las películas se pueden ver con manta o con aire acondicionado, y los paseos se pueden dar igual, únicamente hay que llevar un paraguas por si el tiempo es caprichoso ese día.

Disfrutemos del azar, ¿acaso no es eso la vida? Sonreír cuando hace bueno y saber aguantar el chaparrón.

Diecinueve años

Diecinueve puñaladas en la carne desarmada.
Diecinueve espinas sin rosas sobre su cuerpo.
Diecinueve llantos negros tras de sus ojos.
Diecinueve planetas apagados con saña.
Diecinueve lunas desaparecidas.
Diecinueve abrazos mortales.
Diecinueve sollozos sobre una sábana blanca.
Diecinueve letras borradas del diccionario.
Diecinueve poemas arrancados con ira.
Diecinueve canciones inconclusas
(Entre verso y verso se adivina el rostro del homicida)
Diecinueve tañidos desde mudas campanas.

Concha Morales



VALLECAS VA DE TEATRO



Un brillante monólogo sobre un personaje excepcional

Por Pedro Lorenzo



▲ Fabián Carbone y Blanca Oteiza, al término de la función

'Margarita Xirgú. Una actriz entre dos continentes'. Texto: Javier de María y Blanca Oteiza. Dirección: Javier Dimaría. Actriz: Blanca Oteiza. Bandoneón y composición: Fabián Carbone. Teatro Lara. Sala Lola Membrives: (Hasta el 20 de octubre, todos los jueves).

Impresionante monólogo de Blanca Oteiza, actriz madrileña que se mete en la piel de Margarita Xirgu, actriz catalana y universal (1888, Molins de Rey- 1969, Montevideo). Su padre la llevaba a los ateneos, donde se aficionó al teatro, siendo su primer papel protagonista en 1906 en la obra 'Therèse Raquin' de Émile Zola. Viene a Madrid en 1914, trabaja en el Teatro Español representando a los grandes autores y en 1926 conoce a Lorca,

convirtiéndose en la protagonista de sus obras. Ya no dejaría de representarla. Fue un éxito rotundo 'Mariana Pineda' con vestuario y escenografía de Salvador Dalí. El estallido de la Guerra la sorprende en Sudamérica con obras de su amigo Federico, al que invitó a ir con ella. Al enterarse de su asesinato decidió no volver a España.

Este pequeño comentario de la gran actriz a la que remeda Blanca Oteiza es para señalar la grandeza de ponerse en semejante piel. Empresa ardua, difícil y felizmente superada, así la misma Margarita, que estuvo cerca, si no a la par, de María Guerrero, a quien dijo querer parecerse. La actriz madrileña hace un acto de introspección en un papel

que nada tiene que ver con trabajos anteriores.

Es una interpretación brillante, contenida, que atiende al momento histórico que en cada momento está representado, ya sea su primera etapa en Barcelona, la conferencia que dio en la Universidad de Montevideo en 1951 o su recitado final. La evolución de la modulación de la voz, distinta de mayor a cuando era jovencita, emociona, te mete de lleno en el personaje sin estridencias ni sobreactuación. Sola en el centro del escenario con una luz tenue que da profundidad al relato y profusión de datos biográficos, (como su gran e imposible amor con el torero sevillano Joselito Gómez 'El Gallo'), en un ambiente amenizado por el impecable y nostálgico sonido del bandeonista Fabián Carbone.

Una brillante idea de Dimaría y Oteiza, la recuperación de la memoria de personajes únicos, con vidas ricas y trágicas al tiempo: amor y tragedia, teatro y pasión, nostalgia de un exilio del que no pudo volver en vida y del que Xirgú dijo antes de morir que los griegos tenían razón: "el exilio era el más terrible de los castigos".

A pesar de no ser una biografía como tal, el cuento, muy bien narrado, nos acerca a un personaje excepcional en talento y valores y a un poeta universal, García Lorca, que inmortaliza la actriz con su 'Romancero Gitano' y una parte última de 'La casa de Bernarda Alba'. "Silencio, silencio he dicho". ¡¡Una maravilla!!

LIGA FÚTBOL-SALA VETERANOS EN VALLECAS

¡Haz tu equipo y participa!

JUGADORES MAYORES DE 35 AÑOS

¡Aún puedes jugar futsal en la liga sinlímite!

INSCRIBE TU EQUIPO YA en email: sinlimite2015@yahoo.es



Deportes Rayolandia

Por Manolo Jiménez

El primer equipo, en mitad de tabla

El primer equipo del Rayo Vallecano acabó septiembre en mitad de tabla después de 6 jornadas disputadas de la Liga Santander, con 2 victorias, 1 empate y 3 derrotas, 7 goles a favor y 8 de en contra. Los de Andoni Iraola cayeron derrotados en 3 de los 4 encuentros disputados el pasado mes, siempre por la mínima y fuera de casa: en Liga frente a Osasuna (2-1) y Athletic Club (3-2) y en encuentro amistoso contra el CF Fuenlabrada (1-0). En el bagaje positivo los tres puntos conseguidos en el Estadio de Vallecas ante el Valencia de Genaro Gattuso por 2 a 1, en un gran encuentro donde la afición vallecana vibró con su equipo.

RDT vuelve al Rayo hasta 2027

El delantero internacional ex del RCD Espanyol, Raúl de Tomás, ha sido traspasado al Rayo Vallecano por las cinco próximas campañas, hasta final de la temporada 2026-27. 'RDT' regresa al conjunto franjirrojo, club en el que ya jugó en dos temporadas, desde 2017 a 2019, y en el que disputó 65 partidos oficiales y marcó 38 goles, después que se frustrara su fichaje a última hora en el pasado mercado veraniego. El ariete, que ha militado en Castilla, Córdoba, Real Valladolid, Rayo, Benfica y en el conjunto perico, no podrá ser inscrito hasta el próximo 1 de enero y se entrenará mientras con el resto de la plantilla del equipo de Andoni Iraola.

El filial toma el pulso a la Tercera RFEF

El Rayo Vallecano B va tomando poco a poco el pulso al grupo séptimo de la Tercera División RFEF. Los pupilos del Iván Amaya finalizaron septiembre en mitad de tabla, en la novena posición con 4 puntos, y cosecharon resultados dispares. El estreno no fue el esperado, y el filial cayó derrotado frente al Cañillas por 3-1 el 11 de septiembre, en un campo complicado por sus reducidas dimensiones. Una semana después, los rayistas se resarcieron venciendo en casa al Unión Collado Villalba (2-1), para confirmar la mejoría el 25 de septiembre con un trabajado y prestigioso empate ante el CD Móstoles URJC,



◀ Radamel Falcao celebró su primer tanto de la temporada en el Nuevo San Mamés.
RAYO VALLECANO

◀ Raúl de Tomás se ejercita en la Ciudad Deportiva del Rayo Vallecano.
RAYO VALLECANO

▼ El once inicial del Rayo B frente al CD Móstoles URJC.
RAYO VALLECANO

▼ Foto de familia de varios miembros de la Peña Rayista 2004.
FEDERACIÓN PEÑAS RAYO VALLECANO

tras ir detrás en el marcador hasta los minutos finales.

Mal comienzo del Rayo femenino

Mal inicio del equipo femenino en la Primera Federación, tras su descenso de la máxima categoría del balompié español la pasada temporada. Las vallecanas sufrieron tres derrotas en los tres choques disputados el pasado mes de septiembre y son vicecolistas con 0 puntos, junto al Athletic Club B. Las franjirrojas perdieron con claridad frente a RC Deportivo (4-0), Club Atlético Osasuna (1-3) y SD Eibar (2-0).

La Peña Rayista 2004 dice adiós

La Peña Rayista 2004, una de las más longevas y numerosas, anunció a finales de septiembre su disolución, tras más de 18 años fomentando el rayismo y sus valores. Para la historia de la franja quedarán los desplazamientos, las recogidas de juguetes y la colaboración con cualquier causa social del barrio y sus premios. "Muchas gracias a todos y todas por el cariño que siempre recibimos. No hay palabras para expresar lo que sentimos. Son días tristes, porque se cierra una etapa muy bonita para todos los que hemos formado parte de PR2004, pero el Rayo es eterno y ahí seguiremos. Cada uno desde su independencia y su amor por lo que representa este club, defendiendo los valores del rayismo, que siempre hemos intentado inculcar", reza en su mensaje de despedida en su cuenta de Twitter.



Tú ves un cocinero...

... y nosotros
trabajamos
para prevenir
sus riesgos
laborales

25 años
Instituto Regional
de Seguridad y Salud
en el Trabajo
Comprometidos con la vida

Cooperativismo

▼ Las segundas jornadas de reflexión y definición del proyecto en sus inicios, en 2018
A3C

Por Cooperativa A3CALLES Cuidados en Territorio

Allá por el año 2018, al inicio de nuestra andadura, como grupo motor para la constitución de una cooperativa de cuidados, ya escribimos un artículo en este medio, donde avanzábamos un pequeño diagnóstico de la situación de vulnerabilidad en que se encuentran los cuidados a las personas y más concretamente en los distritos de origen trabajador, como es el caso de nuestro barrio.

Este diagnóstico impulsó a un grupo de vecinos y vecinas, junto a la cooperativa Abierto Hasta el Amanecer y La Comala, entre otras, a materializar una idea, un poco loca, de crear una cooperativa de consumo de cuidados con la que dar nuestra respuesta a las cuestiones que se planteaban en esa mirada que hicimos sobre nuestro barrio. Cuidados entendidos como todos esos trabajos cotidianos vitales que permiten el bienestar físico y emocional de las personas, tanto a quién los recibe como quien los da. Y es desde el cooperativismo que se concibió A3CALLES como una entidad de propiedad conjunta, democráticamente controlada, basada en los valores de ayuda mutua, responsabilidad, democracia, igualdad, equidad y solidaridad.

Sobre la base de considerar los cuidados como un derecho universal y la necesidad de dignificar el trabajo de las personas cuidadoras, nos dotamos de unos principios: ser una cooperativa sin fines de lucro y con sostenibilidad económica y ambiental; fortalecer el arraigo en el territorio y compromiso con el entorno, a tres calles es el reto; promover el trabajo digno de las personas cuidadoras y luchar contra la economía sumergida en los cuidados, a través de la corresponsabilidad ciudadana y de las administraciones públicas; promover la cooperación y el trabajo en red con otros colectivos, entidades y personas que se sientan implicadas con defender los cuidados de calidad; y favorecer la democracia interna, la transparencia y la participación.

¿Quiénes pueden formar parte de la cooperativa A3CALLES Cuidados en Territorio?: Personas socias de consumo de cuidados, socias trabajadoras y socias de servicios. A3CALLES somos vecinos y vecinas que precisan de tareas de cuidados en sus hogares junto a profesionales que los prestan y conjuntamente definimos y decidimos, como ejecutarlos y en qué condiciones laborales.

Las personas socias

El órgano principal de la cooperativa es la asamblea de personas socias. De ahí se elige el consejo rector, que actualmente está formado por ocho personas socias.

Llevamos en funcionamiento tres años, incluido uno de pandemia. Esto supone que, desde los primeros planes de trabajo que diseñamos hasta ahora, hemos tenido que ir ajustando nuestras líneas de actuación a las realidades que han ido surgiendo. Y del proyecto inicial a día de hoy mantenemos algunas certezas: que nuestros principios siguen siendo válidos y que hemos sido capaces de abordar con democracia interna, transparencia y participación los difíciles retos que han ido apareciendo, de todo tipo, económicos, laborales, de relaciones, etc... Hemos ido descartando, a través de prueba y



Vallecas cuida de Vallecas

A3CALLES es una entidad de propiedad conjunta, democráticamente controlada, y basada en los valores de ayuda mutua, responsabilidad, democracia, igualdad, equidad y solidaridad



▲ Grupos de trabajo y comisiones iniciales de la puesta en marcha de la cooperativa A3C

error, bastantes cuestiones. Nos consideramos en proceso de construcción.

Actualmente se da servicio de limpieza en los hogares y cuidado a personas de un grupo de socias consumidoras que se han mantenido fielmente en el proyecto, a pesar de todas las vicisitudes aparecidas. Se quiere ofrecer profesionalidad, seguridad en el

Los cuidados son un derecho y el trabajo en los cuidados es esencial, por lo que debe ser dignificado y dotado de todos los derechos laborales

servicio, sustituciones en caso de vacaciones, no colaborar con la economía sumergida y la posibilidad de formar parte de la red. No todas las personas socias necesariamente consumen servicios en todo momento. Una parte lo son porque participan de la idea del proyecto y lo acompañan.

Personas trabajadoras

En un inicio se contrataron trabajadoras que no llegaron a ser socias y con las que pretendíamos iniciar un proceso de fortalecimiento en el auto empleo cooperativo. La pandemia, entre otras dificultades, nos obligaron a modificar este camino.

Actualmente la totalidad de nuestros servicios están cubiertos por la cooperativa La Comala, que, a su vez, es socia colaboradora

de A3CALLES, formando parte también del consejo rector.

El objetivo es construir de manera colaborativa y horizontal entre las socias que contratan los servicios y las compañeras trabajadoras, el día a día del trabajo de cada casa. Cómo queremos ser cuidadas y cuidar a quien nos cuida. También garantizar condiciones laborales dignas para las compañeras: formación, salario, cotización, vacaciones, permisos y trato digno.

El Bono Cuidados

Queremos ampliar nuestra base de socias consumidoras y garantizar mejores y más servicios a las trabajadoras. Empezamos con muy buen ritmo, pero la pandemia nos frenó en seco. Os invitamos a conocer A3CALLES y sumarnos al proyecto. Somos conscientes de que el consumo de calidad conlleva costes que, a veces, no son posibles de asumir por muchas personas trabajadoras y pensionistas. Apelamos a la corresponsabilidad de las administraciones públicas para garantizar el derecho de cuidado a todas las personas.

Tenemos diseñado un proyecto, el Bono Cuidados, para facilitar el acceso al cuidado en casa con la corresponsabilidad de la administración pública competente.

En estos tres años y medio que llevamos de andadura son muchas las actividades en las que hemos participado, presentando nuestro proyecto cooperativo, defendiendo que los cuidados son un derecho y que el trabajo en los cuidados es esencial y por lo tanto debe ser dignificado y dotado de todos los derechos laborales. Estamos acompañando varios estudios académicos sobre los cuidados y colaborado con estudiantes en sus trabajos de fin de grado.

Testimonios

A la pregunta formulada de ¿por qué soy socio o socia de A3CALLES?, las compañeras de la Comala nos aportan su comentario: "Porque como cooperativa de servicios de cuidados y limpieza nos permite hacer sinergias, alianzas para transformar la realidad de desigualdad y discriminación que ha tenido históricamente el sector del trabajo del hogar y los cuidados. Mi experiencia en A3CALLES es sumar para lograr la corresponsabilidad y la conciliación familiar y laboral de nuestro equipo".

Y las socias nos comentan:

Carmina Pérez, socia consumidora de A3C

"Para mí es importante, porque se trata de una relación igualitaria entre la socia consumidora y la socia trabajadora donde veo un gran sentido de la corresponsabilidad".

Ana Montón, socia consumidora de A3C

"Contratar servicios de cuidados en mi hogar con personas que trabajan en cooperativas me da la tranquilidad de que se tienen los derechos laborales garantizados".

Ana Tomico, socia Consumidora de A3C

".... Abrir nuevas formas de cooperación en el territorio, en Vallecas."

<https://www.a3callescuidados.org/>

Teléfono: 617 879 565

Email: a3callescuidados@gmail.com

Fb: A3Calles Cuidados en territorio

Instagram: @a3callescuidados

twitter: @a3calles

RED VIVA

Por Redacción

La Biblioteca Pública Municipal Gerardo Diego (Calle de Monte Aya, 12) será el escenario, del 7 al 18 de noviembre, de las I Jornadas Geobibliotecarias de Villa de Vallecas. Durante 15 días, este espacio cultural va a alojar multitud de actividades relacionadas con la geología, rocas, fósiles y minerales. Conferencias, talleres, juegos, concursos, actividades lúdicas y recitales de poesía, para todo tipo de públicos y de edades, abiertas y gratuitas, se sucederán en este espacio para acercarnos a ese fascinante mundo. Por ejemplo, se realizará un taller para encontrar oro basándose en el método tradicional del bateo.

Además, los asistentes podrán aproximarse a la historia de su barrio a través de las canteras de yeso de Vallecas. Se tocarán temas como el patrimonio geológico, la caza de microorganismos en la Antártida, el impacto y la relevancia de los plásticos en nuestro día a día, los recursos minerales que nos rodean...Entre los participantes, se contará con el concurso de científicos del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) o con la reconocida novelista y guionista Elvira Menéndez (actriz también en series como 'Cuéntame' o '7 vidas' o 'Barrio Sésamo' y 'La Bola de Cristal'). Ciencia, cultura e historia se abrazarán a lo largo de estas jornadas. La música y la poesía llegarán de la mano de Moncho Otero y Alberto García-Teresa y los juegos de rol con los intrépidos Bukaneros del Rol.

El vecino Manuel Martínez compartirá su experiencia como antiguo trabajador en yacimientos de diamante, y el también vallecano Francisco Gaspar explicará los vínculos que tiene el barrio con la minería. Asimismo, se pondrán en marcha varias actividades y concursos enfocados al alumnado de los centros educativos del distrito y a todo el vecindario. Todo el programa completo puede consultarse en la web de las Bibliotecas Públicas del Ayuntamiento de Madrid (bibliotecas.madrid.es).

Este ciclo está siendo organizado por Juan Carlos Sánchez-Migallón, que lleva años difundiendo la geología desde

Nacen las Jornadas Geobibliotecarias de Villa de Vallecas

➤ La biblioteca Gerardo Diego acogerá diferentes actividades del 7 al 18 de noviembre



Potenciar y divulgar los servicios bibliotecarios y, a la vez, acercar la ciencia a los jóvenes, a los vecinos y a los diferentes colectivos y entidades del barrio son nuestros mayores objetivos con este proyecto

◀ La cantera de yeso de los Pilonos, en Villa de Vallecas FMF

Durante 15 días, se sucederán actividades relacionadas con la geología, rocas, fósiles y minerales. Habrá conferencias, talleres, juegos, concursos, actividades lúdicas y recitales de poesía, para todo tipo de públicos y de edades

este centro público. "Sin duda, se trata de una oportunidad irrepetible para conocer de cerca todo lo que la geología nos enseña de nuestra cultura, de nuestro pasado y del porvenir", dicen los responsables de esta iniciativa.

Objetivos

"Potenciar y divulgar los servicios bibliotecarios y, a la vez, acercar la ciencia a los jóvenes, a los vecinos y a los diferentes colectivos y entidades del barrio son nuestros mayores objetivos con



◀ El cartel de las jornadas

este proyecto", añaden. "Es nuestro deseo que las jornadas constituyan un trampolín para que nuestra biblioteca regrese a la normalidad, se impulsen su valor y sus capacidades y que se convierta, en definitiva, en un espacio de referencia en el barrio durante el resto del año", argumentan.

Las actividades están diseñadas con la intención de fomentar y de difundir los servicios bibliotecarios a través de la ciencia y del uso de diferentes herramientas, con el conocimiento, el aprendizaje y la lectura como mejores aliados. Asimismo, no se obviará el compromiso de la biblioteca con la sociedad y con algunas ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) de la Agenda 2030, tales como educación de calidad, ciudades y comunidades sostenibles, acción por el clima,

reducción de desigualdades o alianzas para lograr objetivos. A todas las personas que hayan participado en cualquier propuesta de las jornadas se les regalará una bolsita con un mineral y los premios para los concursos serán piezas y cajas de minerales aportadas por la Asociación Aragonito Azul-Museo del Alto Bierzo.

I Olimpiadas Geobibliotecarias

Una de las propuestas incluidas en la programación serán las I Olimpiadas Geobibliotecarias, que se celebrarán el 17 de noviembre por la mañana con la participación de equipos formados por alumnos de 4º de la ESO y de 1º de Bachillerato de los institutos Villa de Vallecas, Santa Eugenia, María Rodrigo y Mater Amabilis.

Esta iniciativa consistirá en una serie de pruebas que deberán realizar en grupos, siendo vencedor aquel que consiga más puntos de la suma de todas. Habrá una prueba teórica, en la que los escolares tendrán que resolver un cuestionario de 50 preguntas relacionadas con la biblioteca, así como sobre rocas, fósiles y minerales a través de la aplicación Kahoot. Y unas prácticas, a través de la búsqueda de libros en el catálogo y, posteriormente, en la estantería. También, deberán hallar una actividad específica en el portal web de bibliotecas y realizar un préstamo en e-biblio. Asimismo, tendrán que identificar rocas, fósiles y minerales, relacionar la materia prima mineral con el producto y realizar bateo de un kilogramo de arena con pepitas de pirita en el menor tiempo posible.

'Mi piedra te recomienda un libro' será otra de las actividades del viernes 18 de noviembre, en esta ocasión de animación a la lectura, donde una persona recomendará un libro a otra en el reverso de un canto rodado o pizarra. Se le entregará ese canto o pizarra y, una vez leído ese libro recomendado, deberá hacer un dibujo referente a esa obra por la parte delantera. Posteriormente se realizará un concurso con todas las piedras presentadas. También podrán participar aquellas personas que lo deseen haciendo un boceto relacionado con uno de sus libros favoritos. Esta actividad estará abierta al público en general en una única categoría a partir de 14 años.

SALUD

Por Daniel García, médico de Familia del Centro de Salud Vicente Soldevilla

Sola. Estás sola. Sola con tu miedo, corriendo hacia ninguna parte, huyendo de un pasado que no quieres recordar, pero que te atrapa a cada momento, a cada minuto. Asfixiada. Agotada. Rota. Sola. Sola en casa, encerrada, porque cada vez que sales las miradas te golpean, recordándote que estás fuera de órbita. Has llamado a muchas puertas pidiendo ayuda, pero ya no sabes quién hay detrás de ellas, ni siquiera puedes estar segura de que haya alguien. Entre quienes en vez de ayudarte has sentido que te hundían más y el baile de mano en mano de médicos y trabajadoras sociales que van cambiando de lugar de trabajo, no has podido encontrar una mano firme que estrechar para sentirte segura.

Hace poco apareció un médico diferente, que te miró a la cara, que te sostuvo la mirada en vez de mantener el baile de mano en mano, de puerta en puerta. De repente, un espacio de reposo, de respiro. Pero no duró mucho. Al cabo de un tiempo, llamaste a la puerta de su consulta y ya no estaba. No había nadie. Se había marchado, empujado por quién sabe quién a quién sabe dónde.

Sola. Estás sola. Sola con tu miedo una vez más. Hoy salí de la consulta para ir a verte a tu casa, para entender mejor donde quedó atrapado tu sufrimiento. Ya me has dicho, cada vez que hemos hablado, que te has cansado de esperar un apoyo de nuestro lado, que "tu médico" se fue, arrastrando con su marcha el pequeño espacio de confianza y sostén que habíais empezado a construir. Y no te voy a engañar, no sé tampoco muy bien lo que te ofrezco. No puedo asegurar cuánto tiempo podré seguir estando al otro lado de la puerta, ni tampoco sé qué proponerte, tan cansada, tan rota como estás. Solo sé que estoy aquí. Y que la semana que viene volveremos a hablar, si tú quieres. Poco más.

Sola. Asfixiada. Rota. Pero en pie. Sigues en pie. Pese a todos los golpes, todas las lágrimas, todas las pesadillas, sigues en pie. Me hablas temblando, cogiendo aire a cada momento, como si pudiera ser el último. En pie. Aquí estás.

Y yo no sé en qué te puedo ayudar, la verdad. Lo único que sé es que, pese a todo, eres fuerte, más fuerte de lo que muchos jamás seremos. Pese a todo, pese a todos. No sé cómo, pero ojalá encuentre la manera de que te



▲ El Mural La Contradicción, situado en la calle de Martínez de la Riva, 33

Por tu salud, por mi salud, por nuestra salud

puedas mirar en este espejo en el que veo reflejada tu capacidad de resistir, de sostenerte por ti misma frente al abandono perpetuo.

Pero no solo tú. Ojalá muchas más puedan asomarse y descubrirte, para desde ahí poder entrelazar las manos.

Impotencia

Muchas veces en la consulta me siento impotente. Los listados de nombres que anuncian el desborde de cada día, el tiempo que falta para poder escuchar y entender lo que cada persona busca, la sensación de no

llegar, de no hacer bien, de no tener los recursos suficientes para poder dar a cada cual la atención y los cuidados que merecen.

Y, de repente, un día aparecen colgados en el centro de salud unos carteles de agradecimiento y ánimo. ¿Quién los ha puesto? Me dice una compañera que de hecho llevan muchos días allí, sin que muchas nos hayamos dado cuenta (es lo que tiene andar corriendo todo el día como pollos sin cabeza). Al verlos, no puedo evitar emocionarme y reconectar con lo que me hace estar ahí, pese a todo,

tratando de mantener abierta la puerta de la consulta.

Hacemos cosas. Todas hacemos cosas. Pero algunas sentimos que dan fruto y otras no. Y frente a la apisonadora que parece pasarnos por encima, frente a tanto malestar y sufrimiento que vemos alrededor, queremos hacer algo diferente, algo que cambie de verdad las cosas, algo que rompa con lo que nos duele tanto. Pero no sabemos qué puede ser. ¿No hay nada que hacer en este sentido? Ese parece ser el sentir mayoritario.

Uno de los referentes clásicos del

Hacemos cosas. Todas hacemos cosas. Pero algunas nos conectan con personas y grupos, mientras que otras nos aíslan. Y en el contexto actual abundan estas últimas

activismo social, Saul Alinsky, recoge en su libro 'Tratado para radicales' algunas experiencias que muestran que la acción transformadora debe ir generándose de manera progresiva. No empezar tratando de abordar grandes objetivos, sino viendo qué es posible hacer con las fuerzas que se tienen, qué logros se pueden conseguir para mostrarnos que somos capaces, la potencia que tenemos, y que al mismo tiempo que sirvan para ir desarrollando lazos, vínculos, red a partir de la acción compartida. Por ejemplo, hablaba también de que la táctica debía permitir disfrutar a la gente, de manera que la acción a desarrollar fuera reproducida por el mero gusto de hacerla.

Hacemos cosas. Todas hacemos cosas. Pero algunas nos conectan con personas y grupos, mientras que otras nos aíslan. Y en el contexto actual abundan estas últimas. No ya solo por la pandemia de distancia y confinamiento de las relaciones sociales, sino también por la parálisis frenética a la que nos lleva el activismo desbordante, sin vínculos con el territorio ni con las personas que lo habitan. Hacemos mucho, demasiado, pero podemos poco, prácticamente nada, si lo hacemos en soledad. Desde ahí que nuestra capacidad de transformación sea muy limitada.

Hacer en común. Actuar con otras personas y grupos. Descubrir el poder que podemos desarrollar entre nosotras, con otros, para transformar y poder decidir juntas sobre lo que realmente nos importa. Ese es el reto.

"Aquí estamos"

Vayamos dando pasos. El primero, en muchos sitios, es encontrarnos, descubrir donde estamos, empezar a hablar y escucharnos. En mi centro de salud algunas vecinas nos han dejado mensajes, nos han dicho: "aquí estamos". Gracias. Ahora nos toca a nosotras también salir a la calle, al encuentro de quienes ya se están moviendo y de quienes viven atrapadas entre muros de soledad y silencio.

Sola. Estás sola. Sola con tu miedo, corriendo hacia ninguna parte, huyendo de un pasado que no quieres recordar, pero que te atrapa a cada momento, a cada minuto. Hoy vuelvo a llamar a tu puerta. Pero esta vez voy acompañada. Sigo sin saber por cuánto tiempo podré seguir en la consulta de tu centro de salud, atrapado como sigo en el baile de incertidumbres cada vez más acelerado de nuestro sistema sanitario. Por eso esta vez no quiero ir solo. Por eso hoy me acompaña una mujer que participa en una asociación cercana. Por tu salud. Por mi salud. Por nuestra salud.



▲ Cárteles de ánimo de los pacientes en el Centro de Salud Vicente Soldevilla

Un día aparecen colgados en el centro de salud unos carteles de agradecimiento y ánimo. Al verlos, no puedo evitar emocionarme y reconectar con lo que me hace estar ahí, tratando de mantener abierta la puerta de la consulta



En manos de tu enfermera

Enfermedades cardiovasculares

Por Concha Párraga, Marisa Gascón y Patricia Carlavilla, enfermeras de los CS Campo de la Paloma y Ángela Uriarte, y del Servicio Móvil Madrid Positivo

Las ECV (enfermedades cardiovasculares) afectan al aparato circulatorio o vascular, formados por el corazón, el cerebro y los vasos sanguíneos (arterias y venas), y son la principal causa de muerte en nuestra sociedad.

La arterioesclerosis o aterosclerosis es el nombre que se le da a la existencia de unas placas de grasa en la pared de los vasos sanguíneos, llamadas placas de ateroma. Éstas reducen o impiden el paso normal de la sangre por el interior de los vasos y pueden dar lugar a obstrucción. Dependiendo de si la obstrucción es total o parcial y el lugar donde ésta se produce, hay distintos tipos de enfermedad cardiovascular como la angina, el

infarto de miocardio, el accidente cerebrovascular o ictus y problemas de circulación periférica como la claudicación intermitente.

Muchas de estas dolencias se podrían evitar con un estilo de vida cardiosaludable evitando los factores de riesgo. Hay dos tipos de factores de riesgo: no modificables y modificables. Dentro de los primeros están: edad, sexo y antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular prematura (herencia genética). Y dentro de los segundos: alimentación, actividad física/sedentarismo, tabaquismo, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial, elevación de los niveles de colesterol total, elevación del colesterol LDL, alteraciones pisco-emocionales y adherencia al tratamiento farmacológico.

Cada persona puede trabajar en esos factores modificables a través de cambios en el estilo de vida, alimentación, ejercicio, gestión de las propias emociones, consumo de tóxicos y buen uso

SOPASALUD

Prevención	Estres
Emociones	Salud
Enfermera	Ejercicio
Colesterol	Cuidar
Hábitos	Nutricion

E	P	R	G	S	O	T	I	B	A	H
J	R	C	C	C	M	D	U	L	A	S
E	E	S	T	R	E	S	T	M	P	R
R	V	C	U	I	D	A	R	R	H	G
C	E	M	O	C	I	O	N	E	S	
I	N	L	D	H	S	A	L	N	O	P
C	C	O	L	E	S	T	E	R	O	L
I	I	S	A	L	U	D	T	R	R	R
O	O	Y	U	N	O	Z	A	R	O	C
H	N	U	T	R	I	C	I	O	N	Y
E	N	F	E	R	M	E	R	A	Y	O

de los medicamentos. Por ello es importante aprender a gestionar nuestra salud desde muy niños para llegar a ser adultos sanos gestores de nuestra salud. Debemos reducir el consumo de grasas y azúcares, así como llevar una dieta pobre en sal. Además, es importante controlar el peso y practicar ejercicio.

El estrés por sí solo no supone un riesgo, pero suele aparecer unido a otros factores como la hipertensión, el sedentarismo, la hipercolesterolemia, la obesidad

o el consumo de tabaco. En estos casos sí se convierte en un factor de riesgo, pudiendo ser un desencadenante de un accidente coronario.

El estrés

Por lo tanto, trabajar en la reducción del estrés y en el manejo de las emociones es algo a tener en cuenta de la misma manera que las acciones relacionadas con la dieta. El ejercicio físico se manifiesta como un mecanismo efectivo en el

control y reducción de los niveles de estrés.

Queremos recordar la ayuda que puede brindar tu centro de salud a través de tu enfermera, que actuará a lo largo de todos los ciclos vitales en aspectos de promoción de la salud, prevención de la enfermedad, recuperación y rehabilitación.

Pide cita para calcular el riesgo cardiovascular y así valorar los cambios que serían apropiados hacer en tus hábitos. Ella te guiará y te acompañará en este camino.

En el mes de septiembre se celebró la Semana del Corazón donde tanto sanitarios como enfermos cardiovasculares activistas pusieron todo su esfuerzo para que la población asumiera la importancia de trabajar la prevención primaria como algo fundamental para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Somos lo que comemos y lo que nos movemos.

Información ampliada en:
<https://vallecas.com/estilos-de-crianza-la-parentalidad-positiva/>



VA DE SALUD

Donación y trasplante, un acto de generosidad

Por Francisco Javier García Oliva, enfermero de Familia del CS José María Llanos

El 14 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Donación de Órganos, Tejidos y Trasplantes, una celebración que tiene como propósito incentivar a todas las personas del mundo para que se conviertan en donantes.

El trasplante es la sustitución de un órgano o tejido enfermo por otro que, procedente de un donante, funciona de forma adecuada. Este gran acto de donación, sirve para mejorar la calidad de vida de determinadas personas. Constituye, en muchos casos, la única esperanza de curar una enfermedad. No en vano, un solo donante puede servir para favorecer las condiciones vitales de varios receptores.

Nuestra sociedad es un ejemplo de solidaridad desde hace muchos años. Prueba de ello es que España es el país del mundo con mayor tasa de donación. Nos avala una larga trayectoria y en los primeros meses de 2022 el número de donaciones aumentó un 11%. Esto nos proporciona el privilegio de tener mayor posibilidad de obtener un trasplante en caso de que lo necesitemos. Sin embargo, las demandas de tejidos y órganos van en aumento día tras día y, desgraciadamente, algunos pacientes fallecen a la espera de recibirlos. Por ello, es necesario que tomemos conciencia de que sin donantes no hay trasplantes.

El proceso de donación-trasplante es muy complejo. Comienza por un acto de solidaridad y generosidad, pero requiere de la intervención eficaz y sincronizada de trabajadores de muchos ámbitos (jueces, forenses y personal de los Juzgados,



▲ Equipo de enfermería de trasplantes pediátricos del Hospital de la Paz

conductores de ambulancia, pilotos y personal de compañías aéreas y aeropuertos, fuerzas de seguridad, etc...).

En un solo procedimiento de donación-trasplante pueden intervenir más de 100 profesionales diferentes con ubicaciones geográficas distintas. Para lograr que se lleve a cabo con calidad es imprescindible la coordinación, que en nuestro país se organiza en tres niveles: nacional, a través de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT); autonómica, dependiente del Servicio Madrileño

de Salud (SERMAS) y hospitalaria.

Al igual que la donación de tejidos y órganos, la de sangre es imprescindible diariamente para la realización de múltiples tratamientos e intervenciones. Si nunca has donado, puedes empezar hoy. Si ya eres donante, recuerda que puedes donar cada dos meses.

¿Qué tengo que hacer si quiero ser donante?

Cuando una persona fallece en circunstancias que permiten que alguno de sus órganos sea válido

para un trasplante, la legislación determina la forma de actuar. Hay que verificar la ausencia de oposición a la donación antes de morir. Se debe consultar a los familiares sobre la voluntad del fallecido con respecto a la donación. Si la familia conoce y respeta esta voluntad, puede sentir que toma la decisión más acertada y su pérdida será más llevadera.

Existen varias vías para dejar constancia de nuestra voluntad en materia de donaciones: la comunicación a nuestros allegados de nuestra decisión de donar, la tarjeta de donante de órganos y tejidos y el registro de instrucciones previas.

Si lo que quieres es donar sangre, busca tu punto de donación más cercano, situado en cada uno de los hospitales públicos de la red hospitalaria, en el Centro de Transfusiones de la CAM en Valdebernardo, o en los puntos móviles distribuidos por cada localidad.

Si deseas más información sobre ambas donaciones, escanea los códigos QR.



Desde **Vallecas VA** agradecemos a todas las empresas, comercios que están anunciándose y que distribuyen el periódico, y por supuesto a todos quienes están

haciendo posible con su testimonio y su colaboración que éste periódico siga saliendo y se esté distribuyendo tanto en papel como en formato PDF. ¡MUCHAS GRACIAS!

RÓTULOS Y TOLDOS HURTADO

SOMOS FABRICANTES Y ESTAMOS CONTIGO DESDE 1979

C/ San Claudio, 142 Local 3 posterior 28038 Madrid
 ☎ 91 778 65 91 📠 606 417 492
 dh@rotulosytoldoshurtado.es
 rotulosytoldoshurtado@gmail.com
 www.rotulosytoldoshurtado.es



<http://www.rotulosytoldoshurtado.es>

hidrofy®

630 42 82 44

AGUA PURA ULTRAFILTRADA EN SU HOGAR

❌ ¡NO NECESITA ELECTRICIDAD!
 ¡GRIFO 1 VÍA INCLUIDO!
 FILTROS BAJO FREGADERO

SÓLO 199€

MEMBRANA UF ULTRAFILTRACIÓN
 FILTRO SEDIMENTOS 5 MICRAS
 FILTRO DE CARBÓN ACTIVO

www.hidrofy.es hola@hidrofy.es

Psicotécnico V

Ensanche de Vallecas

RENUEVA TU CARNÉ DE CONDUCIR

C/ María Teresa de León, 21.
 28051 Ensanche de Vallecas. Madrid
 (a 200 metros de la parada de metro Valdecarros)

Telf.: 91 168 54 02
 info@psicotecnicoensanche.com
 www.psicotecnicoensanche.com

TECHOS BONI

ESPECIALISTAS EN TODO TIPO DE TECHOS DESMONTABLES Y PLADUR

JAVIER BONILLA
629 650 550



<https://www.techosboni.com>
 techosboni@gmail.com

CARNICERIAS

Precios y productos exclusivos solo para domicilio

SIGUENOS EN:



FACEBOOK



INSTAGRAM

FURGOCARNES

SIERRA DE CONTRAVIESA (MADRID)
 ☎ 916 191 042
 📞 689 802 234

LEGANÉS
 ☎ 916 851 390
 📞 699 934 603

ALCORCÓN
 ☎ 915 075 171
 📞 622 514 646

De lunes a viernes: 09:00 a 14:00 y 17:00 a 20:30 Sábados: de 09:00 a 14:00
 INFORMACIÓN: 605 937 267 • furgocarnes@gmail.com

Mercado Puente de Vallecas

C/ Martínez de la Riva, 4 c. p. 28053
 Mañanas de 09:00 a 14:00 de lunes a sábado
 y de 17:00 a 20:00 los miércoles, jueves y viernes

PUESTO 28
Carnes selectas
 lavacavallecas.com
 f LaVacaVallecas
 Pedidos a domicilio gratis a partir de 50€



FRUTAS SELECTAS PRODUCTOS GOURMET
 📞 91 478 96 52
 Servicio a domicilio en zona Puente Vlk
PUESTO 17 exterior
 f frutascarlos
<https://www.frutascarlos.com>



PUESTO 10
 ● Pan de pueblo
 ● Palmeritas de Morata
 ● Productos artesanos
 📞 673 584 336
 msgourmet2021@gmail.com
 f msgourmet Vallecas
 @msgourmet.2021



PUESTO N.º 1
TODOS LOS DÍAS GÉNERO FRESCO Y DE 1ª CALIDAD
 📞 650 371 370
 652 828 628
 Pedidos a domicilio gratis a partir de 20€





Por solo
5€
 mensuales

Suscripción a Vallecas VA

Si estás interesado en suscribirte o necesitas más información:

☎ **675 646 204**

¡Apóyanos, suscríbete!

www.vallecas.com