

# SOLERA



Ayuntamiento de Málaga  
Área de Derechos Sociales

**MÁLAGA CON LAS  
PERSONAS MAYORES**  
156 / SEPTIEMBRE-OCTUBRE '23





**PORTADA**  
Plaza de la Merced  
Foto de Nicanor Sabín

**EDITA**

Excmo. Ayuntamiento de Málaga.  
Área de Derechos Sociales.  
Sección de Mayores

**DIRECCIÓN**

Francisca Ramos Montero

**COORDINACIÓN**

Fernando Jiménez Salmerón

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN**



Tel.: 902 271 902

Editorial MIC [www.editorialmic.com](http://www.editorialmic.com)

**EQUIPO DE REDACCIÓN**

Leonor Morales Calvo  
Lola Narváez Reyes  
Mercedes Sophia Ramos Jiménez  
Nono Villalta  
Isabel Pavón  
Paqui Pérez Báez  
Maritina Romero Ruiz  
María de los Angeles Villarreal Jiménez  
Paqui González Burgos  
Regina Garrido Gil

**EQUIPO DE REDACTORES GRÁFICOS**

Francisco Planas Arlandi  
Antonio Velasco Alarcón  
Nicanor Sabin González  
Abdelaziz Sibera Bougaba  
Gabriel García  
Antonio Santiago Gómez  
Francisco Pastor Sánchez  
Jose López Fernández  
Manuela Sánchez Ramos  
Alberto Langanica Rivera  
María Dolores Pimentel Zaragoza  
Isabel Parra Iglesias  
Jose Luis Barroso Ruiz  
Francisco España Liñan  
María Angustias Santa Olalla Fernández Figares  
Félix Vegas Saez  
Vicente Jose Morato Areal  
Antonio Velasco Alarcón  
Jose Antonio Álvarez Valverde  
Marta Porto Diz

**IMPRIME**

Editorial MIC  
DEPÓSITO LEGAL E ISSN  
MA-1168-97  
ISSN: 2171-0201

PUBLICACIÓN, REDACCIÓN Y  
SOLICITUD DE EJEMPLARES GRATUITOS

C. Concejal Muñoz Cerván s/n  
Módulo 3. 29003 Málaga  
Tel. 951 92 84 41  
[revistasolera@malaga.eu](mailto:revistasolera@malaga.eu)



# EDITORIAL

**C** omienza el Otoño y siguen las guerras, no llueve agua, llueven balas y misiles, el mundo debe darse cuenta que en las guerras nadie gana, solo la industria armamentística con el que se lucran unos pocos. Esperemos que en un futuro próximo, venga la lluvia y traiga ese agua llena de vida y esperanza. Que la tierra se llene de oasis de felicidad y prosperidad, donde la abundancia de amor contamine a todo ser viviente y la paz corra a sus anchas propagando noticias de buenas intenciones.

Y con ese ideal salgamos a la calle a pasear, a comer castañas, a inocular en el ambiente un aire de alegría y serenamente mirar a los demás a la cara, a los ojos, sonriendo, desplegando un catálogo de acciones llenas de ilusión.

## SUMARIO

### EVENTOS Y COLABORACIONES

|  |     |
|--|-----|
| 1 Octubre: Día Internacional de las Personas de Edad ..... | 3-4 |
| Día Internacional de las Personas Mayores .....            | 5   |
| Del efasurá al prelavado .....                             | 6   |
| El café de la maestra .....                                | 7   |

### UNIVERSOS PARALELOS

|               |     |
|---------------|-----|
| Domingo ..... | 8-9 |
|---------------|-----|

### ENTRE LÍNEAS

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| Inteligencia artificial ..... | 9-10 |
|-------------------------------|------|

### CAMINANDO VOY

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Fundación Harena ..... | 12-13 |
|------------------------|-------|

### MI MESA CAMILLA

|                     |    |
|---------------------|----|
| El instante .....   | 14 |
| Dudas/ Apareo ..... | 15 |

### LA MARMITA DE LOLA

|   |    |
|---|----|
| El Jardín/Begonia/Costilla de Adán .....  | 16 |
| Filetes a la sidra/ Pastel marinero ..... | 17 |

### DE TODO UN POCO

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Día de los patronos de Málaga ..... | 18 |
| Balnearios para mayores .....       | 19 |

### LA BRÚJULA

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| El renacimiento .....                 | 20 |
| María Teresa Campos y su legado ..... | 21 |

### DE ESTO Y AQUELLO

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Qué calor ..... | 22-23 |
|-----------------|-------|

### CONTRACOSTUMBRE

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Discípula de la música ..... | 24 |
| La ascensorista .....        | 25 |

### SALUD

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Alimentación y salud mental ..... | 26 |
|-----------------------------------|----|

### AGENDA Y MURO

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Libros/Películas/ Jeroglífico ..... | 27 |
|-------------------------------------|----|

# 1 OCTUBRE: "DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD"

El 14 de diciembre de 1990, la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 1 de octubre como **Día Internacional de las Personas de Edad**.

Con motivo de la conmemoración de este hito histórico, la Organización de Naciones Unidas (ONU) dedica este año a reivindicar el **cumplimiento de las promesas de la Declaración Universal de los Derechos Humanos para las personas mayores: entre todas las generaciones**.

**"El evento hará hincapié en la particular situación de las personas de edad en todo el mundo; en cuanto al disfrute de sus derechos, a cómo hacer frente a las violaciones de los mismos, y cómo el fortalecimiento de la solidaridad, a través de la equidad y la reciprocidad entre generaciones, ofrece soluciones sostenibles para cumplir la promesa de los Objetivos de Desarrollo Sostenible."** (ONU, 2023).

Entre los **objetivos 2023** para el Día Internacional de las Personas de Edad, la ONU propone:

- Incrementar el conocimiento global y concienciar sobre la Declaración Universal de los Derechos Humanos y generar compromisos entre todas las partes interesadas para potenciar la protección de los derechos humanos de las generaciones actuales y futuras de personas mayores en todo el mundo.
- Compartir y aprender de los distintos modelos intergeneracionales para la protección de los derechos humanos en todo el mundo.
- Pedir a los gobiernos y a las entidades de la ONU que revisen sus prácticas actuales con el fin de integrar mejor en su trabajo un enfoque de los derechos humanos a lo largo de la vida de las personas. Además, deben garantizar la participación activa y significativa de todas las partes interesadas, incluida la sociedad civil, las instituciones nacionales de derechos humanos y

las propias personas mayores, en el trabajo sobre el fortalecimiento de la solidaridad entre generaciones y las asociaciones intergeneracionales.

Como viene siendo tradicional **desde el año 1997**, la ciudad de **Málaga se suma** a esta efeméride. Por ello, su colectivo de personas mayores, representado por el **Consejo Sectorial de Personas Mayores de la ciudad** y el **Área de Derechos Sociales**, en colaboración con el **Área de Deporte**, han elaborado un programa de actos para que esta sea una jornada festiva, reivindicativa y de reconocimiento por su esfuerzo, trabajo y entrega desinteresada en favor de conseguir una mayor inclusión y reconocimiento social de las personas de edad.

**DURANTE LA MAÑANA DEL VIERNES 29 DE SEPTIEMBRE: SE CELEBRÓ UNA MARCHA CIRCULAR CON SALIDA EN LA PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN, ORGANIZADA POR EL ÁREA DE DERECHOS SOCIALES EN COLABORACIÓN CON EL ÁREA DE DEPORTE**

Comenzó la jornada a las **09h00 en la Plaza de la Constitución**, iniciando la **marcha saludable**

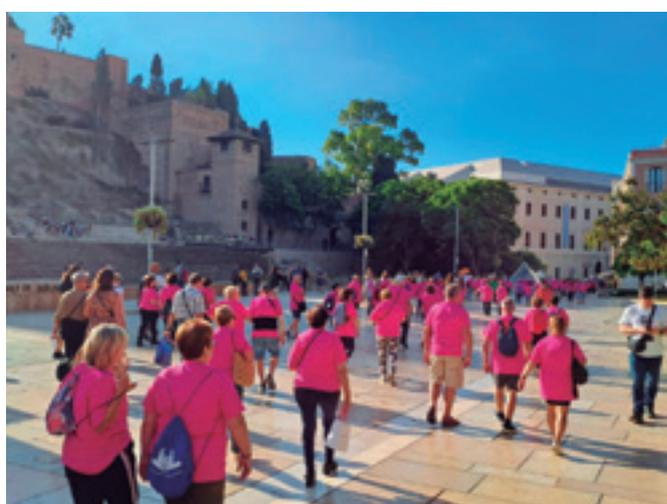




a las **09h30**, tras unos **ejercicios de calentamiento** dirigidos por el personal técnico del **Área de Deporte**. La marcha tuvo el siguiente itinerario de **1,6 km**: Salida en la Plaza de la Constitución, Calle Granada, Plaza del Carbón, Plaza del Siglo, Calle Granada, Plaza Jesús Castellanos, Calle Granada, Plaza de la Judería, Calle Zegrí, Calle Alcazabilla, Travesía Pintor Nogales, Calle Juan Luis Peralta, Avenida de Cervantes, Paseo del Parque, Calle Cortina del Muelle, Calle Molina Lario, Calle Bolsa, Calle Marqués de Larios y regreso a la Plaza de la Constitución (Meta).

Al finalizar la marcha, de vuelta en la **Plaza de la Constitución**, se realizaron unos reconfortantes **ejercicios de estiramiento**, también dirigidos por el personal técnico del **Área de Deporte**.

Esta actividad contó con participantes de los distintos talleres pertenecientes a las Asociaciones de Personas Mayores, del Programa de Actividades Físicas del Área de Deporte y de los Talleres de Ocio y Tiempo Libre para Personas Mayores del Área de Derechos Sociales, en colaboración con la Asociación Prosalud. Aproximadamente **700 personas** se sumaron a esta iniciativa.



# DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

**U**n año más los mayores de nuestra ciudad celebraron su día grande en el hotel N.H. de Málaga.

Con la elegancia que la caracteriza, Macarena presentó el acto, dando la bienvenida al Sr. Alcalde D. Francisco de la Torre, a la corporación municipal, mesa permanente del Mayor, monitores, asociación Prosalud y a un público que llenaba el salón de actos. Como es de rigor, nuestro Alcalde dirigió unas cariñosas palabras, agradeciendo un año más poder dar ese abrazo grande a todos los Mayores que se engalanan para celebrar este gran día, llenos de ilusión. Cada año se homenajea a un Mayor por su trayectoria en el movimiento asociativo, éste es elegido por los representantes de los 49 centros de mayores de Málaga. A ellos acuden cada día, hombres y mujeres llenos de sueños para hacerlos realidad, cada uno en un género diferente pero todos con un mismo fin: mantenerse activos e ilusionados y no ser carga para nadie valiéndose por sí solos y haciendo

verdaderas maravillas, en talleres, como baile, teatro, gimnasia, manualidades, etc.

Este año recayó el homenaje en D. Manuel Adeu de la Asociación Gamarra. El hombre muy emocionado subió al escenario para recibir su merecido premio, después de llevar en la asociación unos 20 años, donde fue presidente hasta hace unos meses, dejando el cargo por motivos de salud. En esos momentos tan entrañables le acompañaban su esposa, hijas y nietas que igualmente emocionadas recibieron el cariño de todos los presentes. El Sr. Alcalde entregó una placa conmemorativa del acto con un gran abrazo a D. Manuel visiblemente emocionado dirigió unas palabras de agradecimiento a los allí presentes. Acto seguido, todos los asistentes pasaron al patio del hotel donde se sirvió una copa. Acompañando al evento estuvo una orquesta en el escenario que tocó piezas muy conocidas para todos los mayores, que recordando sus años de juventud, bailaron al compás de aquellas bonitas canciones de toda la vida.



# DEL EFASURÁ AL PRELAVADO

Un suave runruneo me hizo separar los labios de la taza de café y encaminarme al lavadero. Era ella, la señora BRU, que centrifugaba. ¡Cómo me acordé de ti. Eulogia! Era “la Ulogia” –vulgarmente llamada- una sirvienta sesentona, que yo desde pequeño, recordaba con idéntica fisonomía a la que tuvo al ser arrebatada “por la parca”.

Era una Quasimoda jorobada, con un ojo más alto que el otro, una aguardientosa voz (que es más que aguardentosa) y unas enormes manos unidas a los antebrazos por unas anchísimas muñecas. Su andar era campanudo y pesado, colgándole las manos como sarmientos.

Al amanecer cogía una enorme canasta de mimbre llena de ropa blanca de los gañanes y se encaminaba al río, al Genil, río que bañaba mi pueblo. Con mucha parsimonia se ponía una piedra plana para las rodillas y empezaba su lento pero firme movimiento de “ondear” la ropa por las aguas del río, para “efasurarla”. Cuando la consideraba lo suficientemente remojada, estirada y “efasurá”, la “torcía”, operación que consistía en retorcerla fuertemente hasta que perdía el agua. Cuidadosamente la metía en la canasta y volvía a casa. Como el agua del pueblo no es fina debido a la gran cantidad de cal que lleva, preparaba de antemano “la clarilla”.

“La clarilla” era formada llenando una tinaja de agua y agregándole un cubo de ceniza que se traía del horno. Se movía con un palo largo y se esperaba a que se asentara. El agua quedaba muy suave.

Echaba el agua en un lebrillo de grandes proporciones y metía la ropa, dándole dos “ojos”, lavándola con jabón casero hecho con aceite de oliva y cáustica. Cada “ojo” consistía en enjabonar la ropa abundantemente y después tirar el agua. Después del segundo “ojo” volvía a meter la ropa en la canasta y colocaba en el lebrillo las “colaeras”. Las “colaeras” eran una especie de parrilla de madera con unos cuantos travesaños que se apoyaban en el lebrillo, por el borde su-

perior. Estaban los extremos curvados para que hicieran un poco de ajuste y no cayeran dentro. Encima ponía la canasta con toda la ropa blanca y le colocaba el “cernaero”, que era una lámina de lona recia enmarcada que cubría toda la parte superior de la canasta.

En el mismo corral había ya hirviendo una caldera de agua, llenaba todo el “cernaero” de ceniza, y con cacillos de agua hirviendo la rociaba, traspasando el agua la lona iba escurriendo de nuevo al lebrillo a través de la ropa. Toda el agua resultante la emplearía después para el lavado de la ropa de color. La misión de esta operación era blanquear y desinfectar la ropa.

De nuevo “la Ulogia” cargaba con la canasta y se iba al río a aclararla. Para el secado había dos procedimientos: se extendía en los tarajes o yerba más alta de la orilla, o entre los eucaliptos se intercalaban unas trancas altas y fuertes, y con sogas de esparto se confeccionaban los “tenedeeros” en donde la ropa, a pleno sol y viento sería secada.

Al terminar la faena de tender, La Ulogia no podía por menos que exclamar: “¡Qué ezpercojá sa queao!”

Cuando una persona era deforme de piernas o mal andada, el refrán a la usanza era “tienes unas patas que son unas colaeras”, y yo me pregunto: ¿De dónde vendrá la colada?”

Cuando vayas a hacer la colada, acuérdate de lo que era una “colaera”

Amiga Eulogia, que en Gloria estés, si tu vieras a la BRU, seguro que dirías “¡Valiente leche de modernuras!”

## NOTAS ACLARATORIAS:

- 1.- Efasurá: desbasurar, lavar. Conocidos fenómenos fonéticos andalucés, pérdida de D inicial, paso de SB a F, como esfaratá o faratá.
- 2.- Ezpercojá: despercudida. A. Venceslada recoge despercojado/a como “despelorado, grueso”, aquí tiene más bien el sentido de limpia. Relación con despercolada, despelotada, de buen color. En Málaga y provincia se oye más espercojá, espercojía.



# EL CAFÉ DE LA MAESTRA

**E**ste establecimiento es, sin lugar a dudas, uno de los más antiguos de los cafés de Málaga. En los primeros decenios del siglo XX cuando el mar llegaba a un paso de lo que hoy es calle Casas de Campos, se abrió una pescadería, que dió nombre al camino que hoy conocemos por Tomás Heredia. Una humilde espartería, tradicional e imprescindible industria malagueña que con el tiempo se convertiría en un conocido café. Se fabricaban en aquel lugar los clásicos cenachos malagueños para los vendedores de pescado, y las espuestas para los animales que conducían los arrieros para repartir por los pueblos cercanos, los ricos productos de nuestro mar.

La propietaria de esta espartería, la maestra espartera, como así la llamaban los que la conocían, era una mujer emprendedora y no dudó en poner despacho de bebidas. Al principio aguardiente, más adelante venían vendedores de algunos pueblos que traían botellas de ron, gentes que madrugaban para ir a la playa a sacar el copo y antes iban a tomar un aguardiente a Casa de la Maestra, y así se empezó a llamar a esta humilde taberna.

Poco a poco el negocio fue creciendo y no solo se tomaba la copa de aguardiente por la mañana, sino los vasitos del medio día y antes de la comida y la clientela más numerosa era por la tarde, que al ir poniéndose el sol por el lado del Guadalmedina, ya habían terminado su faena y les apetecía un vaso de vino.

Pasó el tiempo, el mar se fue alejando, con el crecimiento de la población en las calles aumentaron almacenes de higos, pasas y almendras y la pescadería pasó al lado opuesto al río por su mal olor. Felices fueron después, aquellos

años en que el pan que se despachaba era blando y muy surtido, parte se destinaba a la taberna y el café económico, en el mostrador se veían dos grandísimas cafeteras doradas y al mediodía, después de la comida, llegaba un grupo de faeneras porque se servía un buen café “a perra gorda el vaso” y una torta de algarrobo “tres gordas”.

Heredó este comercio el hijo de la fundadora, que se le conocía como Frasquito el de la maestra, y éste fue el que llevó a cabo la nueva reconstrucción, unió los dos inmuebles y se hizo uno solo, por aquellos años en sus mesas se pactaban ventas, se firmaban certificados, títulos, etc. Allí se recaudaban y abonaban cuentas y en torno de ellas siempre había almacenistas, exportadores y cosecheros que hacían de aquel sitio una peculiar agencia, entre un vaso de buen café y una copa de vino o aguardiente según el momento y la situación. Quedaría esta aventura inacabada sino resaltamos la personalidad del propietario de este café, Frasquito el de la Maestra, una persona simpática, que a la hora de más tránsito alternaba con su clientela.



Antiguo Café de la maestra, 1940. Calle Tomás de Heredia  
Fuente: Prensa local de Málaga 1.940. Francisco Bejarano.



# DOMINGO

**O** día las tardes de domingo, aburridas, tristes, porque son el anuncio de que la semana termina, de que el tiempo transcurre inexorable sin detenerse por nada ni nadie.

Hubiera querido huir de esta habitación que la enmarca, en donde la televisión muestra un drama norteamericano de serie B al que ni siquiera presta atención. Pero a dónde ir. La ciudad está desierta, todo el mundo se encierra en su casa, como ella ahora, para refugiarse inútilmente del fluir del tiempo devorador de vida.

Se levanta del sillón enfadada por dejarse arrastrar por el desánimo y se dirige a la ventana. Fuera el día comienza a decaer, el otoño avanza y las tardes son cada vez más cortas. Mira hacia afuera por si algún paseante despistado o un amante de la soledad hubiera decidido caminar por allí arrancándola, aunque fuera por un momento, de esa balsa de aceite en la que se encuentra. No se ve a nadie transitar por el asfalto. Para ampliar su espacio de búsqueda, abre los cristales y se asoma, pero no atisba ni un alma. Sólo resuenan los ecos desvaídos de las televisiones del vecindario y un saxo interpretando un blues. Es el músico del ático que ensaya, un chico solitario y poco comunicativo con el que alguna vez que otra se ha cruzado en el portal. Se deja llevar por la dulce melodía hacia lugares lejanos y tristes, volviendo a oprimirla la melancolía. Agita la cabeza espantando el desánimo y retorna a su sillón. “Tal vez si leo la tarde se me haga más corta”, reflexiona.

Cuando está a punto de cerrar la ventana, escucha unos pasos retumbando en la ace-

ra. Vuelve de nuevo a asomarse y descubre a un hombre, que mientras se acerca, silba una melodía. “Por fin una novedad”, susurra mientras clava su mirada curiosa en esa figura que camina con pies firmes y a la que no parece importar que el sonido de sus zapatos inunde la calle. Se queda ensimismada por la cancioncilla que entona, por esa forma elegante y segura de andar hasta que se detiene justo debajo de su ventana, Levanta el caminante su rostro hacía el lugar donde suena el *blues* y escucha en silencio entrecerrando los ojos. El saxofonista termina su ensayo, y en ese preciso momento el hombre de la calle abre el pequeño estuche negro que lleva en una mano. En su interior algo metálico brilla al sol poniente, saca con parsimonia varias piezas y las engarza una a una hasta reconstruir un instrumento, una flauta travesera que emite destellos de plata al manipularla.

Con suave elegancia se lleva la embocadura a sus labios finos y comienza a interpretar la música que venía silbando. Mientras el resto del vecindario permanece recluido en la burbuja de sus casas, él sigue tocando con virtuosismo y maestría, como si estuviera en el auditorio más importante y con la mejor acústica. El chico del blues escucha aquel sonido y comienza a interpretar en su instrumento la misma canción que el hombre de la calle.

Todo cambia de repente, el sol en su ocaso parece centellejar haciendo que todo se ilumine con una luz rojiza, incandescente. El aire, que al caer la tarde había empezado a ser frío, comienza a caldearse, a arder en llamas.

La música la hechiza, la transporta más allá de su ventana, de su calle, de su barrio, de

su ciudad. Hacia países lejanos, a mundos desconocidos. Nadie en toda la vía parece darse cuenta del milagro que se está produciendo, de la magia que los músicos están usando para crear la maravillosa música que lo envuelve todo.

Cierra los ojos y permanece acodada en la ventana hasta que ellos acaban su melodía. No sabe cuánto tiempo ha transcurrido, pero cuando vuelve a abrirlos ya es de noche. Aplauda con locura, entusiasmada por ese regalo único. El hombre de la calle separa su boca del instrumento, se pasa una mano de dedos largos y blancos por el pelo castaño, en el que se ven brillar algunas canas, y mira

hacia arriba, saluda al chico del saxo y a ella le dedica una sonrisa radiante. Desmonta su flauta con reverencia y la guarda en el pequeño estuche negro. Vuelve a retomar su camino calle abajo, con el paso seguro y armonioso del que sabe a donde va, volviendo a hacer sonar con desvergüenza sus pisadas en la acera y silbando alto para que todos lo puedan oír.

Desde ese día, ella no ha vuelto a odiar los domingos, porque ha descubierto que en sus tardes se esconden secretos maravillosos, gentes con magia, almas hermosas. Sólo es cuestión de saber oír y ver. Ya nunca se ha vuelto a dejar llevar por la nostalgia ni la desesperanza.





# INTELIGENCIA ARTIFICIAL

**D**e nuevo estamos en otoño aunque todavía hace calor y la lluvia, esquiva, se hace desear. Noto como los días, las semanas, los meses se suceden rápidos, con sus rutinas a cuestas, sus acontecimientos inesperados, sus noticias sorprendentes. Recuerdo que de niña se me hacían eternos los días de verano, las semanas sin colegio, los meses sin ver a mis amigas. Ahora, a mis años, me gustaría que el tiempo transcurriera lento y reposado y si fuera posible, estirarlo o encogerlo a mi gusto. No es por miedo a hacerme vieja con mayor celeridad, a perder facultades o a que la vida me pase por encima sin apenas notarlo. Es otra cosa. Es el vértigo que siento ante la velocidad con que se desarrollan los cambios, el miedo que me produce entrar de lleno en un mundo desconocido, un mundo que no se parece en nada al de hace tan solo quince o veinte años. Y es que los avances tecnológicos nos han abocado, entre otras cuestiones, a un futuro dominado por la inteligencia artificial.

Cuando pienso en ella, enseguida se me aparecen robots, esos temibles androides que suplantán a los humanos en las películas de ciencia ficción. Si, además, me pongo a recordar los relatos de Isaac Asimov, se me pone la piel de gallina. Por eso, antes de empezar a escribir, me puse a investigar, porque hay cosas que damos por sentadas pero que conocemos muy poco o nada en absoluto.

Encuentro, entre otras, esta definición: «En términos generales, la inteligencia artificial (IA) es un campo de estudio y un tipo de tecnología que se caracteriza por el desarrollo y uso de máquinas capaces de realizar tareas que normalmente habrían requerido inteligencia humana».

Las explicaciones me parecen sencillas aunque un poco simplistas. El tema es muy complejo y yo

no pretendo más que aclarar mis ideas e inquietudes a la vez que las comparto con vosotros.

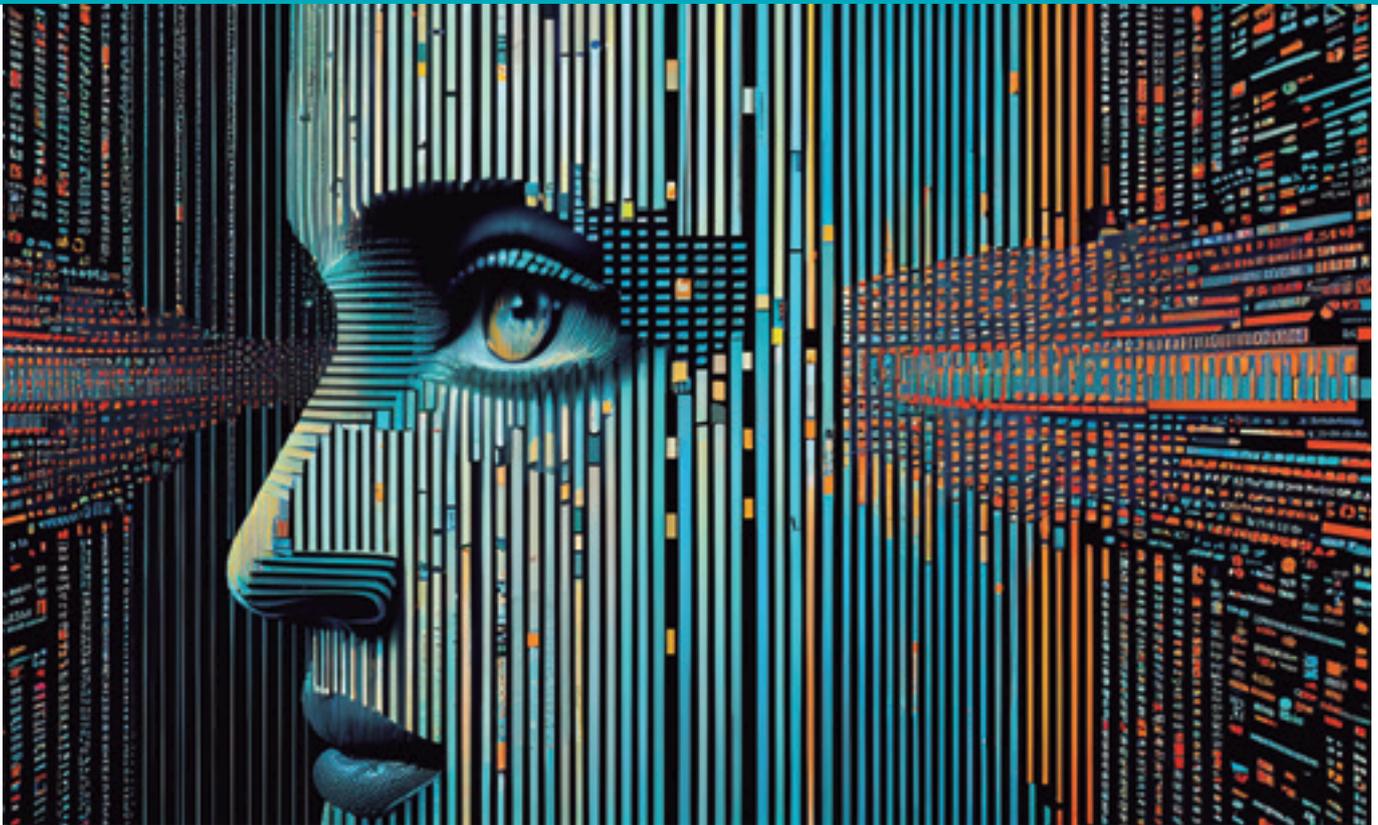
Descubro que convivimos con ella desde tiempos remotos. Ya en la Antigua Grecia, se pensaba en los robots y en la inteligencia artificial. En el mito de Jasón y los argonautas aparece Talos, un autómatas gigante hecho de bronce, que protegía a la Creta minoica de piratas e invasores.

Lo cierto es que, a diario, y sin darnos cuenta, hacemos uso de ella a través de las aplicaciones que han sido diseñadas para cubrir necesidades o realizar tareas concretas dentro de dispositivos electrónicos como las tablets, los smartphones o los ordenadores. Nos suena, ¿verdad?... Por ejemplo, cuando usamos la cámara de fotos para hacernos un selfie, cuando el móvil hace un reconocimiento facial para identificar y proporcionar un acceso seguro, o cuando la ChatGPT, predice la siguiente palabra o crea párrafos coherentes.

Pero lo que más miedo da es el tema de la suplantación. Estos días, los guionistas de Hollywood están en huelga y una de sus principales reivindicaciones es pedir la regulación de la IA, algo muy necesario. Porque la posibilidad de que la inteligencia artificial sea capaz de escribir historias, reemplazando el trabajo de creación del ser humano, es más real que nunca. Y esto ocurre en el campo artístico y en otros ámbitos. Porque predecir párrafos en un chat, imitar voces, hacer hablar en inglés al Fari de manera convincente, puede parecer divertido, pero se vuelve terrible cuando te enteras de que unos niños de 13 o 14 años, usando ese tipo de tecnología, son capaces de ejercer la violencia, de abusar de la imagen de unas niñas inocentes.

Aún así, quiero seguir analizando sus diferentes aspectos, los buenos y los malos.

Es indudable que la IA ya ha transformado muchas industrias y aspectos de la sociedad. Por



ejemplo, analiza nuestros hábitos de consumo, una increíble ventaja para las empresas que ofrecen contenido personalizado al usuario de turno. Los algoritmos de las redes sociales, que hacen que visualicemos determinados contenidos o que recibamos tales notificaciones, están predispuestos por la inteligencia artificial. Esto, que a mí me parece una ingerencia en nuestras vidas, dicen que además de proporcionarnos comodidad, ayuda a luchar contra el fraude digital.

Sigo buscando y encuentro su extraordinaria aplicación en la sanidad y en la investigación científica. Gracias a la inteligencia artificial, en muchos hospitales, las máquinas trabajan mano a mano con médicos y cirujanos. Han sido programadas para llegar a donde el ojo clínico del médico no consigue hacerlo. Desfibriladores, máquinas quirúrgicas y de diagnóstico, por ejemplo, se valen de una IA para ofrecer mejores resultados. Todo eso es muy bueno.

También las aplicaciones de GPS, cartografía y robótica en el hogar, como los asistentes de voz (Siri o Alexa), robots de cocina, duchas programables, luces que se encienden solas... Y muchas más que, por no alargar el artículo, no voy a seguir enumerando.

Sin embargo, existen varios conceptos erróneos sobre la IA y sus usos potenciales: «La IA no es inteligencia, sino predicción. Pero sería un error equiparar esto a la inteligencia humana.», leo en alguna parte.

Me voy tranquilizando. Sobre todo porque soy consciente de que estamos rodeados de inteligencia artificial, que vivimos inmersos en ella desde hace tiempo y de que posee aplicaciones extraordinarias que nos ayudan a vivir mejor. Pero como ocurre con todo, también tiene un reverso, una parte oscura que es necesario controlar. Por eso es fundamental su regulación, para que no se produzcan abusos, suplantaciones ni camelos.

Mientras escribo, mi «rumba», el robot aspirador que me regaló mi hijo y que, a pesar de mis reticencias, uso a diario, recoge exhaustivamente los pelos de mi gata y los míos, y es que ya se va notando el otoño no solo en la caída de las hojas. Es divertido ver la reacción de Manuela cuando se lo encuentra por el pasillo: arquea el lomo, lanza bufidos, lo persigue y se esconde bajo el sofá asustada. Luego, ante la impasibilidad del robot, sale muy ufana de su escondite. Lo que ocurre es que, ante cualquier nuevo movimiento de éste, huye despavorida como alma que se lleva el diablo. Y a mí con este tema me sucede lo mismo.



## **EL VOLUNTARIADO EN HARENA SE HA CONVERTIDO EN DIALOGADOS Y AMISTAD**

**M**e llamo Paqui Pérez, y entre mis muchas actividades y aficiones, destaco dos de ellas: escribir para la Revista Solera y ser voluntaria en la Fundación Harena.

La fundación Harena fomenta el acompañamiento, tanto presencial como telefónico, de las personas mayores que viven en soledad.

En pleno confinamiento, como consecuencia del COVID- 19, cayó en mis manos un anuncio de dicha Fundación y su valioso cometido con las personas que necesitaban tanto ese diálogo y hacer de su vida algo que no fuera una soledad sin ningún aliciente. Hoy dedico estas letras a los queridos lectores de Solera, con el fin de compartir con ellos lo que está significando para mí ser voluntaria de esta Fundación Harena.

Tras leer el anuncio y recapacitar, me decidí a llamar, me hicieron entonces una entrevista por video llamada, no podía ser presencial en aquellos momentos, estábamos en pleno confinamiento. Pensaban que yo aportaría algo a la persona que me asignaran para charlar. Me pasaron su número y la información de cómo debía hacer las cosas. ¡La verdad es que estaba nerviosa, pues nunca había hecho algo así!

Mi entrevistada es María José Ríos, quien en su momento se puso en contacto con la Fundación Harena para aliviar su soledad.

Ella es a la que yo debía llamar, escuchó hablar de Harena por primera vez en la televisión, y fue entonces cuando se puso en contacto con dicha Fundación para ser atendida en sus necesidades de dialogar con otras personas, y de esa forma sentirse acompañada aunque fuese por



teléfono. Ella vive sola, aunque su familia está cerca y muy pendiente de ella.

Por fin llegó el gran momento, el día en el que por primera vez llamaría a María José. Me contó que vive en Almáchar. Es ciega debido a un accidente que sufrió de joven. Y gracias a lo que estoy conociendo de ella, he podido descubrir que se trata de una persona con cualidades fuera de serie. Ella gracias a su fortaleza, ha aprendido a enfrentarse a todas sus limitaciones.

Desde el primer momento nos hemos compenetrado muy bien, surgiendo una buena amistad y confianza mutua. Uno de los días que vino a Málaga quedamos para conocernos, y fue maravilloso el abrazo que nos dimos, con una buena charla y desayunando juntas.

Nació en Almáchar y, estudio en Málaga. Tuvo una infancia feliz junto a su familia, pero sus ganas de conocer mundo y ver otras ciudades, hicieron que en el año 1977 se trasladara a Madrid. Al llegar a la estación de Atocha se reunió con otras chicas, un hotelero les ofreció alojamiento para dormir, ellas lo aceptaron, permaneció allí mientras iba madurando sus planes en la ciudad.

En 1978 encuentra trabajo y además empezó a estudiar en un instituto, según sus palabras: “¡Creía morirme con tanto trabajo y estudio!”. En ese momento residía en un pueblo de Madrid. En 1983 termina sus estudios de Enfermería en la Universidad Complutense de Madrid, y empieza haciendo prácticas en el hospital Clínico. En este tiempo, estuvo cuidando enfermos tanto en hospitales como en sus domicilios.

Ella era joven y quería conocer más mundo, así que se marchó a San Francisco, donde estuvo 3 meses. Fue en el 1984 cuando vuelve a Madrid y comienza a trabajar de nuevo en la capital. Todo siguió igual hasta que en Julio de 1986 sufre un terrible accidente, quedando invidente por fractura de cráneo, en la zona occipital, además de sufrir amnesia durante un año. De este tiempo, según me cuenta, no consigue recordar nada, ni a día de hoy. Se trata de una gran laguna de la que en todos estos años no ha conseguido averiguar ni recordar nada.

A consecuencia de este accidente quedó ciega, es contratada por la ONCE (Organización Nacional de Ciegos de España). A partir de 1988, es la misma ONCE quien le paga una habitación. Comienza entonces su nueva formación, pues necesitaba aprender a valerse de una forma muy distinta a como lo había hecho antes, además debía aprender a leer en Braille. Una vez forma-

da, va a Barcelona para vender cupones (1990). Según sus palabras: “¡Se me juntó el cielo con la Tierra, y encima el catalán!”.

Recuerda perfectamente su primer día vendiendo cupones, fue el 15 de mayo de 1990. En aquel entonces no sabía catalán, da a entender que es muda, pues era la única opción que tenía para seguir adelante.

Su residencia para dormir estaba en Sabadell, la venta de cupones era en el centro de Barcelona, todos los días había de trasladarse, esto fue así durante cuatro años. Fue en 1994, cuando de nuevo la Once la traslada a Madrid para vender, su vivienda entonces estaba en Leganés, para llegar a tiempo, tenía que coger el primer tren de la mañana, a las 5:00 am.

En el 2000, sufre otro revés, y es operada de reducción de estómago, una vez recuperada de dicha operación, decide volver a Almáchar.

Aquí, está cerca de los suyos, pero en este traslado, el sitio que le adjudican para vender cupones, no es tan bueno como el que tenía en Madrid, esto hace que sean unos años duros el enfrentarse a diario a la venta de cupones.

Todas estas circunstancias han hecho que le tenga una grandísima estima y admiración por su capacidad para luchar contra viento y marea y no rendirse ante ninguna dificultad. No puedo imaginar lo que puede suponer nacer con vista y perderla tras un trágico accidente, por eso ella es “invidente”, pero yo soy “ciega” de no darme cuenta, no ver más allá de mis narices. No tengo palabras para expresar todo el aprendizaje que me está trasladando María José como persona. Y como curiosidad, no adivinarían lo que pone en su estado de WhatsApp: “Soy Feliz”.

Sin más, finalizo dando mi más sincero agradecimiento a la Fundación Harena por permitirme colaborar y a María José por ser una persona extraordinaria y compartir sus vivencias conmigo, y a través de mí ahora las comparto con todos los lectores de Solera.



# EL INSTANTE

---

La vida es una obra de teatro que no permite ensayos

---

**L**a vida no se mide por las veces que respiras, sino por los momentos que te dejan sin aliento. Leí esta frase en el baño de un restaurante en el que celebraba mi cumpleaños. Durante algunos días no pude dejar de pensar de la rapidez con la que se escapaba el tiempo. Sensación que jamás había sentido. Me negaba a admitir que estaba cayendo en la explicación fácil que yo tantas veces rechazaba.

A pesar de todo, tenía que reconocer que los 10 últimos años han pasado a una velocidad vertiginosa. Tantas cosas se estaban quedando atrás, que podría ser el momento de reflexionar sobre lo vivido.

Allí me encontraba, mirándome en el espejo del suntuoso restaurante, echando la vista atrás para recordar los momentos vividos hasta entonces, y que me hubiesen sobrecogido hasta dejarme sin aliento: dos, cuatro, probablemente diez. No eran más, escasos verdaderamente. Regresé a la mesa donde me esperaba mi familia, que charlaban animadamente, ajenos a lo que me preocupaba. «Tendré muy en cuenta aquella frase y actuaré en consecuencia», me dije.

La vida es como una obra de teatro en la que actuamos ejerciendo distintos papeles desde que nacemos hasta quedar finalmente como meros espectadores de un sainete que no nos gusta. Y es a lo largo de este trayecto cuando encuentras momentos que te dejan deslumbrado, que los vives intensamente y detienen tu respiración.

Son momentos en los que tu vida da un giro, con los ojos cerrados encuentras algo por lo que merece la pena vivir, y piensas que lo que te está ocurriendo no es real. Que lo que has conseguido

es un espejismo. Y no es así, son instantes que han merecido la pena vivirlos, aunque algunos lo llamen suerte y otros tenacidad. Sin embargo, esos momentos, siempre los recordaré como el instante que me dejó sin palabras, ya que la trayectoria de mi vida, se volvió a otra dirección.

¿Ha llegado la hora de vivir de otra manera? Sí, y cometer errores, relajarte, no ser perfecto, hacer lo que siempre deseaste, correr riesgos, en definitiva, vivir más, y descargar de tu vida ese absurdo kit de supervivencia que siempre nos acompaña y no tiene utilidad alguna.

Cada vez estamos más cerca de esa estación término, en la que todos hemos de bajarnos, y al dejar el viaje, no habrá otra oportunidad.



# DUDAS



Asomado a la ventana de su sala, la mirada de Arturo se paseaba aquel atardecer de domingo por los edificios medio en ruinas de su barrio de siempre, junto a la ribera del Urumea. Pronto la piqueta derribaría los últimos para dar vida al nuevo parque de atracciones.

A su espalda, recostada en el sofá, Eva, su joven esposa, hojeaba distraídamente una revista mientras en la televisión daban publicidad.

De repente le asaltó una duda: ¿Quién sería, y de donde saldría aquel tipo de mirada esquiva con el que últimamente se cruzaba en el portal cuando volvía del trabajo?

Era una pregunta complicada de responder; Eva y él eran los últimos vecinos que quedaban en aquella vieja casa...

# APAREO

El sol se quebraba en lo alto del risco y el buitre, cegato y viejo, esquivó los rayos de las alas y se arrojó al vacío, porque debajo, se oía el gruñido de la pájara que no realizaba el amor en los aires.

El buitre viejo divisó a lo lejos el resplandor plateado de la pájara que volaba en dirección al mar, ajena y tranquila, más lenta a cada instante hasta posarse en un risco y esperar allí. El apareo sin más protocolo era inmediato cuando ella se escapó de sus garras corriendo por un suelo duro, gris y caliente. Cubierto de humo y polvo, la siguió a ciegas con codicia y la violó jadeante con la saña del que se dispone a crear matando. No hubo respuesta alguna por parte de ella, ni un mal temblor de alas.

El buitre lanzó el aullido sombrío de la tragedia, se alzó hasta disiparse en los cielos a pedir perdón, y un pescador lo vio hundirse de cabeza en el mar, que relucía al sol a esa hora de la tarde, como el cuerpo incrédulo de la hembra.





## ✿ EL JARDÍN ✿

**L**as cáscaras de plátano son un buen fertilizante para nuestras plantas. Podemos triturarlas y enterrarlas en las macetas para que los minerales que contienen, sobre todo potasio, pase a la tierra. Los plátanos podridos son además una buena forma de ahuyentar a los áfidos (pulgones) de nuestro jardín.



### **MONSTERA DELICIOSA O COSTILLA DE ADÁN**

Es una planta tropical. El lugar principal que se recomienda para colocar esta planta es en la entrada del hogar y al lado de las ventanas. Esto se debe a que las ventanas son la principal fuente de luz y energía de la casa, necesitando la monstera deliciosa unas grandes dosis de luz indirecta.

Le gustan los ambientes húmedos y se recomienda rociarlas periódicamente con agua para que las hojas no se sequen. Riego una vez por semana en verano y cada quince días en invierno.

Para evitar que las puntas de las hojas se pongan marrones, no poner la planta donde tenga corrientes de aire, trasladarla a una zona resguardada y sin pegarla a las paredes.



### **BEGONIA**

Las begonias son plantas tropicales y necesitan ambientes cálidos.

Es una planta sumamente agradecida, ya que, para su cuidado, no se necesitan grandes conocimientos de jardinería.

Hay gran variedad de ellas, pero la más popular es la clásica begonia de floración continua a lo largo del año.

Uno de los cuidados fundamentales para cuidar unas begonias es una buena dosis de luz indirecta, ya la tengamos en interior o exterior, ya que el exceso de calor quemaría sus hojas.

Es una planta amante de la humedad pero sin excesos. Durante los meses de frío, bastará con un riego a la semana; en los meses de calor, habrá que hidratarla cada tres días. Pero ojo: tan importante como tener buen tino con el riego es saber cómo regarla. Lo ideal es poner agua en el bajo plato de la planta y permitir que sea ella quien se hidrate. De esta manera, evitaremos mojar hojas y flores.

**LOLA NARVÁEZ**

## FILETES DE SOLOMILLO DE CERDO A LA SIDRA

### Ingredientes:

- Un solomillo de cerdo cortado.
- 2 manzanas troceadas
- 2 cucharadas de azúcar
- unas 12 chalotas
- 250 cl. de sidra
- aceite, mantequilla, sal, pimienta y unas hojas de salvia secas

Poner en una olla un poco de mantequilla con un poco de aceite de oliva y asar los filetes salpimentados; sacar y, en el mismo aceite, poner las manzanas troceadas y el azúcar. Dejar que la manzana se poche, sacar y



reservar con los filetes. Poner 3 chalotas picaditas y las demás enteras, sal y unas hojas de salvia. Rehogar y agregar la sidra. Dejar a fuego lento hasta que las chalotas estén tiernas. Poner otro poco de mantequilla y agregar la carne y las manzanas. Dejar hacer unos minutos hasta que la salsa quede espesita. Probar de sal.

## PASTEL MARINERO

### Ingredientes:

750 gr. de patatas cocidas. Hacer un puré y agregar: sal, un poco de aceite de oliva,



perejil picado, pimienta y un poco de agua de la cocción. Mezclar y reservar.

En una sartén con un poco de aceite poner 3 dientes de ajo laminados, sal y pimienta molida, agregar 250 gr de merluza en trocitos y 20 langostinos pelados y troceados. Rehogar y añadir 1 cucharadita de especia de gambas al pil-pil. Ponerle 5 pimientos del piquillo troceados y dejar hacer unos minutos. Probar de sal.

En una fuente para horno, untado el fondo con un poco de aceite, poner la mitad del puré. Encima añadir el rehogado de pescado y cubrir con el resto de puré. Poner una capa de alioli y gratinar en horno a 180° con calor arriba y abajo unos 20 minutos.



# DÍA DE LOS PATRONOS DE MÁLAGA

**Q**ué bonitos recuerdos me trae este día... 18 de Junio. Solía ir con mi padre hasta la iglesia de Los Santos Mártires, donde estaban San Ciriaco y Santa Paula, a él le gustaba hacerles una visita por la mañana temprano, antes que salieran en procesión a recorrer las calles de la ciudad.

Yo, miraba ensimismada aquellas caritas de dolor y con pena un día le pregunte a mi padre, ¿porqué eran mártires y que hicieron para que les mataran siendo tan jóvenes?

Él, con su voz pausada me contó la historia de estos jóvenes que fueron martirizados en un

lugar que hoy se llama el Paseo de Martiricos.

En el año 303 gobernaban los romanos: Diocleciano y Maximiliano, persiguiendo a todos los que no renunciaban a su fe católica, estos jóvenes fueron apresados por esta razón, condenados a muerte y lapidados. Los ataron a un árbol a orillas del río Guadalmedina, después de martirizarlos les prendieron fuego. En ese momento cayo una gran tormenta impidiendo que fueran quemados sus cuerpos.

Fue entonces cuando los cristianos malagueños dieron sepultura a los jóvenes. Se cree que lo hicieron por el sector del Arroyo de Los Ángeles.

Cuando llegaron los Reyes Católicos a Málaga en el año 1494, los declararon Patronos de la ciudad, llevando sus restos a la iglesia que hoy lleva sus nombres.

Yo quisiera que esta historia, igual que mi padre me la contaba, se la contemos a nuestros hijos y nietos para que no se pierda en el tiempo, y que los malagueños la conocieran y sepan que hace no muchos años, la ciudad se engalanaba y sus Patronos San Ciriaco y Santa Paula, eran paseados por ella, ante el fervor de su gente.

Fuente: Wikipedia.



# BALNEARIOS PARA MAYORES

Una de las mejores opciones para nuestros mayores en cuestión de vacaciones, en cualquier época del año, son los “Balnearios”. Hoy gracias al programa del IMSERSO se pueden tomar las aguas, como decían nuestros abuelos, por unos precios muy económicos, cosa impensable hace algunos años por la precariedad económica.

Una estancia de nueve días en hotel, pensión completa y sesiones de baño diariamente, bajo la supervisión de un médico del balneario, que te aconseja los baños que mejor van a tus dolencias, suele costar menos de 400 euros.

Estos están situados en lugares tranquilos, donde existen manantiales de aguas medicinales, lejos del bullicio de las grandes ciudades, donde el entorno invita al descanso y la relajación.

Tienes la opción, por las tardes de salir a diferentes lugares y aldeas cercanas, gracias a la guía del hotel que organiza salidas en autobús a pueblos que nunca pensabas visitar. Conoces las costumbres de otras culturas ancestrales, descubriendo parte de nuestra historia. Os aseguro que son muy enriquecedoras todas las visitas y aconsejo a todas las personas que se animen que no se arrepentirán de los días



vividos. También por la noche hay música para bailar y mover esos huesos que están un poco entumecidos por los años, pero que con los baños y un poco de movimiento parece que vuelven a rejuvenecerse. Por la tarde quien no quiere salir, tiene juegos de mesa donde pasar un rato y hacer nuevas amistades. Así olvidaremos por unos días la monotonía de la casa y las obligaciones, que aunque estamos jubilados, siempre hay algún nieto que cuidar o hacer cualquier recado para los hijos, por aquello de: “Tú que tienes más tiempo, hazme ese favor...” Mi consejo es que aprovechéis todo cuanto se os ofrezca, ya sean viajes, balnearios, etc. La vida es muy corta y no sabemos hasta cuándo podremos hacer proyectos, vivamos el presente que mañana Dios dirá....





# EL RENACIMIENTO

La ciudad italiana de Florencia guarda en su historia una época que revolucionó en su momento las normas y establecidas por la Edad Media, a partir del siglo XV la modernidad irrumpió en la zona de la Toscana de manera multitudinaria, en esa etapa nació el Renacimiento, por consiguiente, todas las cumbres culturales renacieron con él. La catarsis emergió resolutiva en promover abiertamente las diferentes didácticas sociales que ofrecían conocimientos y enseñanzas a todas las personas sin distinción de clases o etnias, atrás quedó el letargo sociológico donde solo tenían acceso a ilustrarse las altas capas del ateneo y sus cerrados círculos.

El Renacimiento surgió sin sutileza, como lo harían las grandes empresas, construyendo grandes oportunidades para el bienestar y el progreso del conjunto de la humanidad. Un día cualquiera de ese siglo, los monjes franciscanos decidieron que la plaza ubicada delante de la Basílica de la Santa Cruz en Florencia apareciera plagada de obras de arte, sus mercancías prometían interactuar con el pueblo llano, deliberadamente mostraban a la luz del día todo aquello que había permanecido anquilosado detrás de sus inaccesibles muros, a partir de esa luminosa idea la exclusividad dejó de existir para los nobles y trascendió a poder compartir la belleza y la cultura con la generalidad común de los plebeyos, todas esas deliberaciones construyeron una magnífica propensión por las artes y sus imperiosas modalidades, sus armonías se contagiaron expansivamente a la música, la literatura y la ciencia obedecían también junto con las obras pictóricas o esculturales de irrepetibles confecciones, en ese marco los maestros impartían libremente sus enseñanzas a cuantos discípulos opositaran, paralelamente el comer-



cio y la economía obtuvieron un auge considerable. Felizmente la diversidad de estilos y propuestas comulgaban con las excelencias que propugnaban la modernidad que acababa de renacer, esa plenitud se extendió por toda Europa durante los siglos XV y XVI.

El Renacimiento se identifica notablemente con infinidad de genios que perduran por la eternidad de sus obras, Rubens, Van Dyck o Rembrandt procedentes de los Países Bajos demuestran la importancia de la evolución renacentista, así mismo, los exponentes más significativos de este magnánimo periodo son indudablemente Miguel Ángel, Leonardo da Vinci, El Greco y otros muchos cuyos nombres denominan su excelso talento, Miguel de Cervantes perteneció al núcleo Cinquecento dentro del ciclo purista del Renacimiento y consta dentro de él con una de las más ingeniosas obras de la literatura española.

Indudablemente la filosofía que instauró el Renacimiento contribuyó a la inspiración y al desarrollo de grandes obras que constan esplendorosas en el universo de las Artes.

# M. TERESA CAMPOS Y SU LEGADO GENERACIONAL

**M**aría Teresa Campos siempre destacó por su talento, mucho antes de su partida a Madrid ya era reconocida en Andalucía como una locutora de grandes capacidades, no sería necesario enaltecer toda su imparable carrera, sus muchos éxitos la avalan sin más comentarios que el de haber sido inigualable, indudablemente el don de su cantarina voz aclaraba cualquier otra interpretación de su indiscutible valía.



Son muchos los merecidos reconocimientos que recibió, sin embargo, poco se sabe de sus primeros años de singladura en Málaga, siendo una apasionada de la música cumplió todas las expectativas en pro de dar a conocer desde su onda a jóvenes promesas de la música pop y de cantautor, grupos inolvidables como Salvador y Adolfo, Manantial, Jábega o Clave Luna entre otros, fueron ampliamente promocionados por ella, muchos de ellos fueron en su momento premiados y aclamados allí donde actuaran.

M.<sup>a</sup> Tere edificó sin proponérselo una generación de artistas y músicos de irreplicable talla, durante el periodo de los años setenta hasta mediados de los ochenta se constituyó un entramado potencial en la música malagueña, muchos de esos autores trascendieron al panorama musical español y desde luego esa generación iba acompañada de la mano de M.<sup>a</sup> Teresa.

Los autores en viva unión actuaban conjuntamente en diversos escenarios, Campos era en la mayoría de ocasiones su presentadora y su princi-

pal aliada, creando vínculos artísticos de considerable importancia, los cantautores José María Alonso, Adolfo Ramos, José Umbral y otros muchos nombres propusieron una revolución musical de inolvidable trascendencia, los músicos de los variados grupos tocaban los instrumentos con admirable maestría, uno de ellos, Joaquín Hidalgo (Kino) flautista de notas dulces y exactas era componente de un elenco de fantásticas dimensiones

musicales, todo un festival de artistas resurgía bajo la atenta admiración de M.<sup>a</sup> Teresa.

En esos años M.<sup>a</sup> Teresa escribió unos poemas de grandes sensibilidades, algunos de ellos los tituló: *“Es imposible”*, *“Me gusta recordar”*, *“Te vas”* *“Ya vuelve el verano”*, *“Tras el cristal”* y otros muchos, todos ellos fueron musicados por su fehaciente amigo y compositor Adolfo Ramos. En esa temporada, uno de sus poemas titulado: *“Estamos en los setenta”* fue llevado al festival de la canción de Málaga con la música y la voz de Adolfo, todas esas canciones se pueden oír en las redes sociales.

Esos lazos se traducen a una etapa menos conocida de su labor, pero no menos importante, su manifiesta vocación por la música le hace crear la inolvidable *“Generación Musical de los Setenta”* y nos hace recordar lo grande que puede llegar a ser una estrella que iluminará eternamente.

Foto: De Carlos Delgado, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=19312304>



# ¡¡¡QUÉ CALOR!!!

**E**stamos todos quejándonos de estos calores que nos tienen fritos (y asados, y cocidos) ... Parece como si la globalización hubiera invadido el tiempo y ya no existieran barreras entre norte y sur, entre clima continental y marítimo, entre zonas frías y templadas. Los calores, los calores y los calores (los hay para todos los géneros) lo han invadido todo. Los pobres turistas andan un tanto desorientados:

—Este año es mejor ir a las playas del norte, porque en el sur hace demasiado calor.

Y... ¡Toma! 44 grados en Bilbao. Si se nos van más al norte, desaparecen. Entre esto y que en Magaluf están poniendo multas considerables a jóvenes asilvestrados para evitar que se maten haciendo *balconing* (los pobres solo quieren divertirse un poco) podría disminuir una de nuestras principales fuentes de ingresos. Pero ¡Dios proveerá! Nuestra España tiene suficientes atractivos como para seducir a gentes de todo el mundo, sin tener que permitir que jóvenes que en su país se comportan correctamente vengan a desfogarse al nuestro con borracheras y desmadres de todo tipo. ¿Turismo? Sí, pero con el más elemental cumplimiento de las normas de conducta, para todos igual. ¿Desfogues? Cada uno en su casa, sin molestar al vecino.

Otro problema de este verano es el agua. Nuestros embalses están en mínimos muy alarmantes y si llega alguna Filomena o parienta cercana, no viene a llenar nuestros pantanos, sino a inundar nuestros campos, nuestras calles, nuestras viviendas... A destruir cosechas e infraestructuras y a sembrar el pánico entre los ciudadanos. Ni siquiera han llegado a tiempo para ayudar a la extinción de algún incendio...

Por cierto: ¿Qué verano no hemos sufrido esta lacra? No sé cómo tenemos árboles todavía, con tantos pirómanos sueltos, encantados con las posibilidades de hacer fogatas que este calor les proporciona. ¿No tendríamos que promulgar leyes mucho más severas contra ellos?

Mientras escribo, veo en la tele las dos grandes incógnitas que nos desazonan y que ya estarán resueltas cuando salga este escrito a la calle: ¿Se repetirán las elecciones? ¿“Dimitirán” al señor Rubiales? Sobre lo primero, mejor no me pronuncie. Sobre lo segundo pienso que es una pena que se hable más del “piquito” de este impresentable, que del gran triunfo de nuestras jugadoras. ¿No se debería proceder contra él sin estar a todas horas hablando y sacando a relucir “el piquito”? (¡Cómo le gusta el morbo a nuestra tele!)

¡Ánimo! Que ya llega el señor otoño a poner en orden el tiempo, mitigando las, los y les calores desaforados del largo y cálido verano que estamos padeciendo. (¡Huyyy...! El delicioso olor a tierra mojada con otros perfumes otoñales...)

¡Adiós! Me voy con viento fresco. (Ya me gustaría).



# CONSEJOS

“Dar buen consejo a quien lo ha menester” (*Una obra de misericordia*)



Qué hacemos si alguien viene a pedirnos consejo sobre algo que le preocupa y no sabe cómo resolver?

Es algo bastante comprometido, porque es muy difícil saber si el consejo que das es el adecuado.

Esto de los consejos es complicado. Depende mucho de cómo sea quien lo pide, quien lo da y lo que se baraja en el asunto.

Algunos piden un consejo para apuntalar lo que ya tienen decidido de antemano y que, naturalmente, les beneficia. Preguntarán a unos y otros hasta que alguien les diga lo que quieren oír y poder justificarse, si llegara el caso, diciendo: “Fulano me lo aconsejó”. Así se libra de toda responsabilidad.

Los indecisos preguntan todo lo que deben y no deben hacer y después de oír las respuestas siguen... igual de indecisos.

Hay quienes preguntan, no para que les resuelvan un problema, sino para que alguien los escuche. Son las personas solitarias.

Y están los que tienen un auténtico problema y buscan la ayuda de un verdadero amigo o de una persona sabia y discreta. Ahí entramos los viejos. Mucha gente piensa que por los años

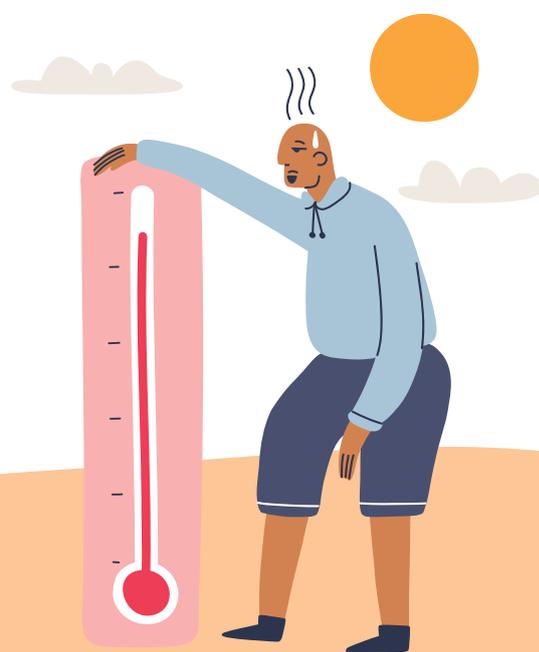
vividos tenemos mucha experiencia y podemos aconsejar. Lo que pasa es que la experiencia no se puede transferir mediante una transfusión sanguínea. Es la vida, buena y mala, la que se la otorga a cada cual. Es única e intransferible.

En cuanto a los consejos... Hay que escuchar de verdad, con empatía, dejando espacio al demandante para expresar lo que lleva dentro. Después decides si estás o no capacitado para darle un buen consejo. A veces surge la solución comentando entre ambos el problema.

A mí no me gusta dar consejos; en todo caso suelto mis opiniones... (mi abuela soltaba sus refranes).

Conozco una señora que es una *arreglalo todo* y que te da consejos, aunque no se los pidas: “Esto lo haces así; aquello, de esta otra manera; ahí no hagas nada. A esto le pones y a esto otro le quitas... Hazme caso, verás que bien... De nada, para eso estamos las amigas”. (Yo, claro, procuro evitarla.)

¡Ah! Cuidado: “No seguir del enemigo el consejo” (es de la fábula “El perro y el cocodrilo”). La conocen, ¿no? Es un claro ejemplo de que, a veces, hay que recelar de quien te aconseja: Puede ser un cocodrilo.





# DISCÍPULA DE LA MÚSICA

## EL 1 DE OCTUBRE Y 22 DE NOVIEMBRE SE CELEBRA EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MÚSICA

El *Día Internacional de la Música* se celebra el 1 de octubre, fecha que se estableció por la UNESCO en 1975, para conmemorar sus diversas manifestaciones y su trascendencia a nivel internacional. Es una oportunidad que se nos presenta para honrar a todos los músicos y los estilos que disfrutan y comparten todas las personas, en el sentido de unir y compartir un mismo sentimiento.

[https://es.wikipedia.org/wiki/D%C3%ADa\\_Internacional\\_de\\_la\\_M%C3%Basica](https://es.wikipedia.org/wiki/D%C3%ADa_Internacional_de_la_M%C3%Basica)

Se celebra en varias fechas: **El 1 de octubre y el 22 de noviembre**

Proclama: Consejo Internacional de la Música

Desde cuando se celebra: 1975

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-internacional-del-musico>

**D**esde sus más antiguos recuerdos había sentido un gusto especial por el canto. Apenas sabía hablar y ya intentaba balbucear algunas notas musicales. Se dio cuenta de que no le bastaba lo que poseía, necesitaba más. A una edad temprana, con una madurez poco habitual, le pidió a su madre que la matriculase en el conservatorio. Quería hacerlo bien. Ella accedió emocionada y se comprometió durante años. Le ayudaba en lo que fuese necesario, la llevaba, la recogía, la animaba en todo momento.

Creció la niña y, fiel al compromiso de su pasión, salía a las calles, a los parques, a cualquier sitio al aire libre donde pudiera llenar sus pulmones y entonar canciones que, recitadas hacia afuera, la llenaran por dentro. Los aplausos no parecían importarle.

Los presentes quedaban maravillados. Los oídos resultaban contagiados por aquella voz que, además de ser un don divino, se había perfeccionado con esmero para ser disfrutada por cualquier humano que tuviese una oportunidad tan digna.

Si conversabas con ella notabas que transmitía su pasión, y no es que se lo propusiera sino que, sin ser consciente de ello, le salía de adentro. No lo

podía disimular, mucho menos ocultar. Una fuerza interior la dominaba y, gustosa, se dejaba llevar.

Fueron muchos los que, al escucharla, entusiasmados quisieron tomar ejemplo y refinar sus dones para sí y para los suyos. Otros sólo disfrutaban el momento. También estaban los que simplemente pasaban de largo dada la distracción mental que a diario ocupa de lleno el cerebro humano. Los había, y no eran pocos, que al sentirse atraídos, la invitaban a formar parte de celebraciones familiares, de cumpleaños de amigos, de reuniones de empresa. Cuando esto ocurría nadie marchaba defraudado, más bien embelesado.

Dado su testimonio público, pronto recibió el sobrenombre de *Discípula de la Música*, por sentirse llamada a perseguir y extender de por vida su vocación, animar a otros con el sublime arte de combinar sonidos, melodías y ritmos, la maestría de crear alrededor un mundo más alegre y llevadero.

Es posible que hoy la veas compartiendo su don por las calles de tu ciudad, en un parque o en algún evento público. Acércate sin más y felicítala. Es un modelo para nosotros, los que creemos en la superación personal basada en el arte y el trabajo.

# LA ASCENSORISTA

**i** Recuerdan el edificio de Almacenes Mérida? Estaba situado al final, o al principio, según se mire, de calle Mármoles, cerca del puente de La Aurora, en pleno centro de Málaga. En los años setenta, ese era mi lugar favorito para hacer todo tipo de compras. Al principio acompañaba a mi madre y, más tarde, iba con mi novio a buscar lo necesario para nuestro ajuar.

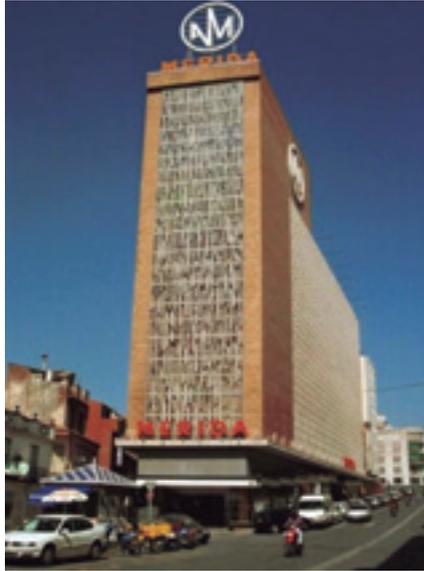
Los dependientes, en su mayoría muchachas, eran agradables en su trato con los clientes. Entre ellas, aquella joven rubilla, según la veo en mi mente, que se elevaba y descendía continuamente. ¿Se acuerdan? Era la ascensorista.

Bien, en estos almacenes había un elevador diminuto situado al fondo del establecimiento. Si hubiésemos querido abrir los brazos para desperezarnos nos habría faltado sitio. Era tan pequeño que subíamos de uno en uno, dos como máximo. Dentro se hallaba, siempre, la chica que menciono. Sin duda sería su primer empleo y sospecho que permaneció en él hasta que cerraron.

Durante los primeros años no recuerdo que hubiera ventilador, porque en ocasiones la vi dándose aire con el abanico, por eso pienso que lo colocaron con posterioridad. Faltaba el aire. Era claustrofóbico. Sudaba la ascensorista y sudábamos todos.

Era amable con los que huíamos del uso de las escaleras, transportando a cada uno donde necesitaba. Su trabajo consistía, además, en llevar paquetes con la mercancía de una planta a otra, sube que te sube, baja que te baja.

Si la memoria no me falla, sé que me juega malas pasadas, la planta baja era para utensilios de



cocina, la primera para ropa de niños, la segunda de señoras y la tercera de caballeros. Lo demás no lo ubico. Allí no faltaba de nada.

¿En qué pensaba? ¿Qué paisajes soñaba? ¿Con quién se relacionaba? Hablamos de una época en la que se trabajaba seis días a la semana con la jornada partida.

La muchacha fue madurando y años después la descubrí embarazada. A punto de tener un hijo

seguía *viviendo* en aquel espacio. A veces se permitía ir sentada en la banqueta que le habían puesto en la esquina de la derecha. Banqueta y ventilador ya fueron dos avances para su persona.

Nunca tuve trato con ella. No sabía dónde vivía. Tampoco su nombre. Como todo el mundo, yo entraba y salía, saludaba, me quejaba del calor para mostrar un poco de empatía y ya está. Pero siempre me iba con esa desazón, con la imagen de un ser vivo dentro de una jaula opaca en constante movimiento, en la que no había manera de desplegar las alas y mucho menos escapar.

Si bien conservo el gusto por ese comercio con varios pisos de altura donde me encontraba a mis anchas, sigo acordándome, después de tantos años, de la estrechura donde habitaba la ascensorista y pienso si algún hombre habría podido soportar lo mismo durante tantos años con la misma paciencia. Aún siento fobia al recordar su situación laboral, preguntándome si pudo, alguna vez, conseguir un puesto de trabajo en el que poder desarrollar otras capacidades, y si logró ser feliz fuera de aquel cubículo.

FOTO TOMADA DE: <https://www.facebook.com/273210732753007/posts/m%C3%A1laga-almacenes-m%C3%A9rida-los-grandes-almacenes-a-principios-de-1970-la-ciudad-cont/4701665163240853/>



# ALIMENTACIÓN Y SALUD MENTAL

**E**n varias ocasiones he escrito sobre la importancia de la alimentación y la salud. Cuando nos referimos a la salud física, enseguida pensamos en los alimentos saludables, de dietas cardiosaludables, dieta mediterránea etc. pero cuando nos preguntamos ¿cómo influye la alimentación en la salud mental?, entonces ya la respuesta no parece tan clara, nos entran las dudas y no sabemos muy bien que decir. Pues bien vamos a intentar dar alguna respuesta a esta difícil pregunta.

Una primera cuestión es la necesidad de vivir sanos, mientras haya alguna dolencia orgánica, es muy difícil gozar de bienestar mental. ¡siempre se ha dicho que la salud es lo primero!. Buscar un buen estado general, una alimentación saludable, una actividad física, y un descanso adecuado, es el primer paso para mantener una buena salud mental, y de los que ya hemos hablado en otras ocasiones.

Por otro lado quiero recordar que a través de la alimentación el organismo incorpora los nutrientes esenciales para la salud: **Macronutrientes:** como hidratos de carbono, proteínas y grasas, necesarios para el crecimiento y desarrollo de las funciones vitales. **Micronutrientes:** vitaminas y minerales necesarios para las funciones celulares. **Neurotransmisores:** Serotonina, Dopamina, Acetilcolina, fundamentales para las funciones ejecutivas y de comportamiento de las personas.

Hoy podemos afirmar que el desarrollo de las neuronas y su mecanismo de reparación a lo largo de la vida, están claramente influenciados por la ingesta adecuada de estos nutrientes esenciales.

En lo que respecta a la salud mental, en los últimos tiempos se ha incidido en la influencia de determinados aminoácidos:

triptófano y tiroxina sobre la depresión y alteraciones del sueño. El yodo es imprescindible para la formación de las hormonas tiroideas. El déficit de hierro, ácido fólico, selenio, calcio, ácidos grasos esenciales, o vitamina B12, pueden estar implicados en algunos déficits cognitivos y trastornos de ansiedad.

Más recientemente se ha hablado del posible efecto del consumo de determinados principios, como los ácidos grasos omega 3, en la esquizofrenia. Hay estudios sobre la adopción de diferentes patrones dietéticos y su influencia en el deterioro cognitivo leve y la demencia tipo Alzheimer.

Estos estudios son interesantes, aunque no definitivos, y muestran la importancia que la alimentación podría tener más directamente sobre la patología psiquiátrica, cuya trascendencia clínica está aún por establecer.

Hablando de alimentación no podemos olvidar las bebidas. El agua es la mejor bebida hidrata y renueva los fluidos del organismo, incluidos los cerebrales. Se recomienda 6 a 8 vasos diarios, y mejor fuera de las comidas.

Bebidas como los refrescos, la cerveza y el café, requieren un esfuerzo extra. Hay que destilarlas y procesar sus ingredientes sin valor nutritivo (azúcar refinada, sustancias químicas) hasta eliminarlos o almacenarlos en forma de energía.

Las drogas, el alcohol, o el tabaco, afectan directamente al sistema nervioso central y consecuentemente al estado de ánimo y a la capacidad de razonamiento.

No puedo dejar de resaltar la importancia de las relaciones interpersonales y sociales. Hoy en día todo lo celebramos comiendo y bebiendo. La mayoría de las penas y de las alegrías tiene que ver con otras personas. Cuando mantenemos una buena



relación con los demás: familia, compañeros de trabajo, amigos, vecinos, gozamos de un estado de paz y bienestar psicológico, que nos aleja de la enfermedad mental. Estas reuniones son más que recomendables, pero siempre que comamos y bebamos moderadamente.

En resumen la salud mental se consigue con la decisión personal de vivir una vida equilibrada y satisfactoria. Potenciando los pensamientos positivos y manteniendo unas relaciones adecuadas con los demás.

Eso conlleva un plan de vida ordenado, una alimentación lo más natural posible que incluya frutas, verduras y pescados frescos. Añadiremos

aceite de oliva, algunas legumbres y frutos secos. Lo completamos con carnes, huevos y lácteos de forma moderada.

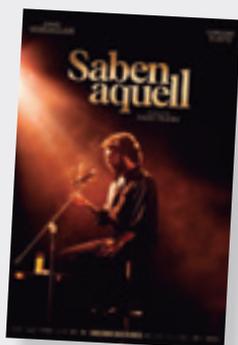
A mí me gusta insistir en que consumamos productos de proximidad y de temporada. El organismo necesita muchos años para adaptarse a un tipo de alimentación. Durante generaciones hemos consumido estos productos, su contribución a la salud mental es segura.

Los alimentos de otras zonas y los procesados creo que debemos evitarlos, quizá con el tiempo, mucho tiempo, nuestro organismo será capaz de asimilarlos y podrán contribuir, o al menos no empeorar nuestra salud mental.

## AGENDA Y MURO

### SABEN AQUELL

Bromas y cigarrillos es una película dramática biográfica española de 2023 dirigida por David Trueba a partir de un guión de Trueba y Albert Espinosa y protagonizada por David Verdaguer como el comediante Eugenio junto a Carolina Yuste.



### LA FAMILIA TIENE UN PRECIO

Divertida comedia romántica para ver solo o en familia. Estrenada el 19 de diciembre de 2022, fue dirigida por Giovanni Bognetti y protagonizada por Christian De Sica, Angela Finocchiaro, Dharma Mangia Woods y Claudio Colica. Trata de unos padres que, al quedarse solos porque sus hijos se han hecho mayores, no logran adaptarse al síndrome del nido vacío. Con el propósito de que vuelvan a visitarlos en Navidad, se ven obligados a mentirles.



### MI QUERIDO HERMANO

Con la muerte de Antonio Machado, para su hermano Manuel se acaba un mundo. Joaquín P. Azaústre narra con maestría la vida de los dos. Ha sido ganadora del premio Málaga 2023



### LA MADRE DE FRANKENSTEIN

El apasionante relato de una mujer y un hombre que optaron por resistir en los tiempos más difíciles. La novela más intensa y emotiva del ciclo de los Episodios de una Guerra Interminable.

### JEROGLÍFICO

¿Quiénes son?





*Catedral de Málaga. Antonio Santiago Gómez.*