

SOLERA



Ayuntamiento de Málaga
Área de Derechos Sociales

**MÁLAGA CON LAS
PERSONAS MAYORES**
158 / ENERO-FEBRERO '24





SOLERA

PORTADA

Fuente Plaza del Obispo
Foto de José Luís Barroso Ruíz

EDITA

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

DIRECCIÓN

Francisca Ramos Montero

COORDINACIÓN

Fernando Jiménez Salmerón

DISEÑO Y MAQUETACIÓN



Tel.: 902 271 902

Editorial MIC 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 Langaica Rivera
María Dolores Pimentel Zaragoza
Isabel Parra Iglesias
Jose Luis Barroso Ruíz
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. Concejales Muñoz Cerván s/n
Módulo 3. 29003 Málaga
Tel. 951 92 84 41
revistasolera@malaga.eu



EDITORIAL

Acabamos de empezar el año y ya estamos inmersos en las fiestas invernales llenas de fantasía y color, los carnavales. Esta fiesta pagana en honor al dios Baco y al toro Apis en Egipto, llega hasta nuestros tiempos como un espectáculo colorido dando rienda suelta a la imaginación y el humor. Una celebración que cada año supera al anterior. La gente de Málaga se echa a la calle disfrazada, son días llenos de eventos donde los cantes carnavalescos se alternan con desfiles y ágapes regados con el caldo de la uva y por un breve tiempo nos anima y nos prepara para continuar con el día a día en esta carrera del tiempo. Desde Solera levantamos nuestras copas y deseamos salud y concordia.

SUMARIO

EVENTOS Y COLABORACIONES

Carnaval de las personas mayores 2024 3-4-5
Clausura talleres para personas mayores 2023 6-7

CON OLOR A BIZANAGA

El Mantón de Manila 8
Bandolerismo en Málaga 9

ENTRE LÍNEAS

Florence Nightingale 10-11

CAMINANDO VOY

Por los caminos no elegidos 12
Pasado, presente y futuro 13

MI MESA CAMILLA

Vivir es ver volver 14
Mirar a los ojos 15

LA MARMITA DE LOLA

El barrio de Huelin 16
Garbanzos al curry / Fiambre de pavo casero 17

DE TODO UN POCO

Compositor Lehmborg Ruiz 18
Un sueño 19

LA BRÚJULA

Amistad 20
Sueños 21

DE ESTO Y AQUELLO

Crónica de años nuevos pasados 22-23

CONTRACOSTUMBRE

Calendario 24
Parecidos 25

SALUD

La IA y las personas mayores 26

AGENDA Y MURO

Libros / Los lectores opinan / Poema / Jeroglífico 27

CARNAVAL DE LAS PERSONAS MAYORES 2024

Málaga vive estos días su Carnaval, sobre todo nuestros mayores con mucha ilusión y ganas de vivir. El día 3 de Febrero se subió el telón en el teatro Cervantes, presentado por Macarena y acompañada por todas las personas que hacen posible que este día salga adelante, realizaron una original coreografía reflejando una playa llena de hermosas sirenas que acompañaban a la diosa del mar.

Tras la bienvenida fueron pasando por el escenario los disfraces en la modalidad individual, seguida por los grupos, que tanto unos como otros hizo las delicias de un teatro lleno hasta la bandera que coreaban cada actuación.

Como cada año el jurado lo tuvo muy difícil a la hora de adjudicar los premios, ya que todos los mayores se lo merecen, solo con participar ya es un logro para muchos. Aquí están los ganadores.

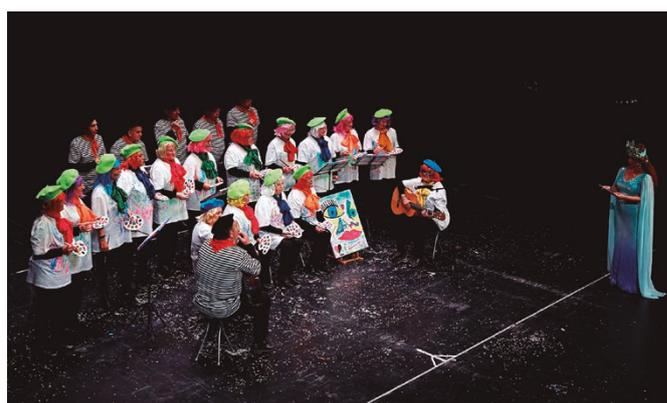
Premio en la modalidad individual:

- Tercero: Distrito Palma Palmilla, con el tipo - malagueña carnalera
- Segundo: Distrito Carretera de Cádiz, con el tipo - El relax de la abuela
- Primero: Distrito Churriana, con el tipo - Reina del mundo

Premios a modalidad de grupos:

- Tercero: Distrito Ciudad Jardín, con el tipo - El tupe
- Segundo: Distrito Centro, con el tipo - Nómadas Victorianos
- Primero: Distrito Cruz de Humilladero, con el tipo - El gato marinero

Este año han sido premiadas las caretas hechas en diferentes distritos, siendo la ganadora la de D^a Isabel Martin del Distrito Campanillas.



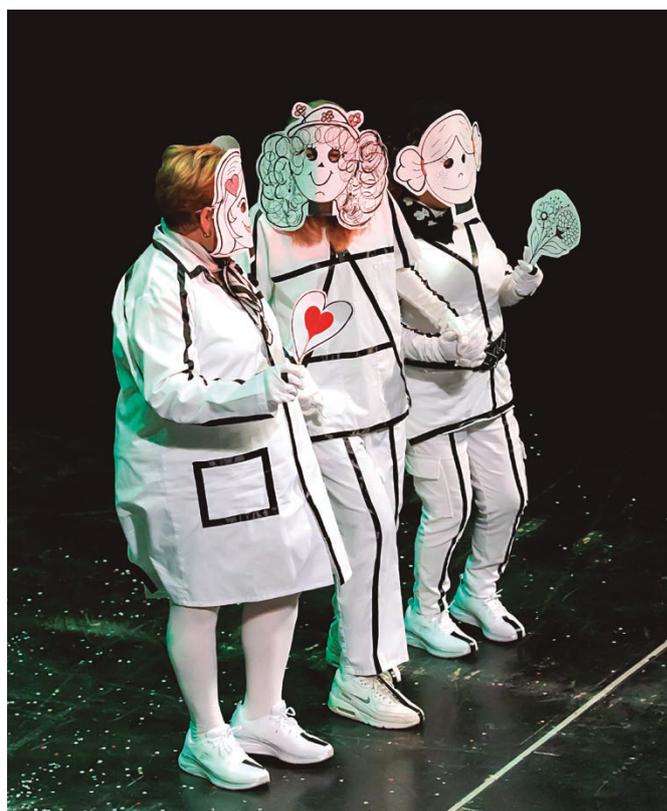
Quiero hacer hincapié que todo, tanto el vestuario como la confección de las caretas que han participado en el concurso de este año, ha sido reciclado por los participantes.

Al término de la entrega de premios el Sr. Alcalde, dedico unas palabras a los concursantes, dándoles la enhorabuena y al público por estar un año más demostrando que las personas mayores de Málaga, no son viejos, son mayores simplemente. Acompañado por la corporación municipal y todos los participantes, se coreó sobre un escenario lleno de luz y color, el himno del carnaval.

A continuación, como todos los años actuaron la comparsa y Murga ganadoras del concurso del Carnaval de Málaga 2024, haciendo las delicias de todos los que abarrotaban el Teatro Cervantes.



EVENTOS Y COLABORACIONES PAQUI GONZÁLEZ







CLAUSURA TALLERES PARA PERSONAS MAYORES 2023

El día 18 de diciembre de 2023, tuvo lugar un emotivo acto de Clausura de talleres para las personas mayores, en el Teatro Cervantes. Como en otros años, nos acompañaron: El Sr. Alcalde D. Francisco de La Torre, corporación Municipal, Presidente de la Asociación del Carnaval de Málaga, directivos de la Asociación Prosalud y Área de Derechos sociales del Ayuntamiento de Málaga (Sección de personas mayores).

A las cinco treinta de la tarde nos dió la bienvenida una guapa presentadora vestida con traje navideño, que nos felicitó y a todos y todas los que llenaban el teatro, como a los que esperaban entre bambalinas. Ellos fueron haciéndolo desde el escenario con sus bailes y puestas en escena, una de ellas fue una graciosa obra de teatro, dirigida por Loli Arrabal, que nos hizo soltar más de una carcajada.

El escenario era un ascua de color y sonido, contagiando a todo un teatro donde no cabía un alfiler.

Este año se les hizo un homenaje a dos monitoras que se han jubilado, recibiendo un detalle como recuerdo y agradecimiento por su labor en los talleres, estas fueron: D^a Paqui Cervantes y D^a Cloti, de la Asociación Virgen de Belén. A continuación se leyó el acta del certamen del cartel anunciador del Carnaval de las personas mayores de Málaga 2024, siendo los ganadores: tercer premio: D^a Teresa Domínguez de la Asociación Dr. Marañón. segundo premio: D^a María Moya de la Asociación Antonio Martelo, y primer premio: D. Antonio Hurtado Berlanga de la Asociación: Girón –Delicias, que recibieron una placa conmemorativa del acto de manos del Sr. Alcalde, y el ganador del primer premio

un estuche de pintura, recibiendo un cariñoso aplauso de todos los asistentes.

A continuación comenzó una segunda vuelta de actuaciones de los grupos de baile que animaron con sus castañuelas casi todos los bailes.

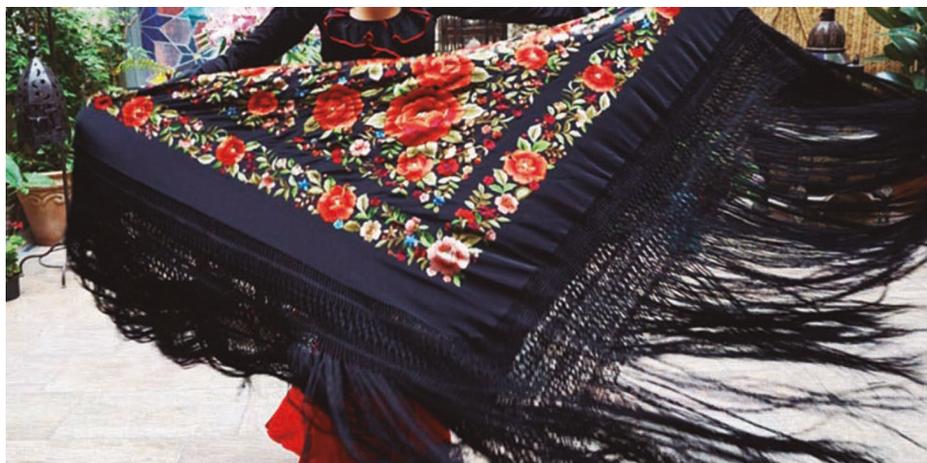
Para finalizar, el escenario se llenó de colores y brillantes, soltando globos dorados para el público que coreaba villancicos populares acompañando a todos los participantes que llenaban el escenario, prometiendo volver el próximo año y felicitándonos con un caluroso aplauso.







EL MANTÓN DE MANILA



El mantón de manila es una indumentaria muy conocida, pero su origen y procedencia no está muy clara, ya sea con flores, pájaros o motivos árabes, es una pieza típica española que se sigue representando en postales y artículos de regalos, pero investigando la acreditación que he encontrado, ni es de origen español ni de Manila, el mantón procede de China.

¿Porqué de China?, pues porque los chinos fueron los primeros descubridores de la seda, los primeros en bordar con éste material que se sacaba del gusano de seda y que mantenía una laboriosa elaboración.

El mantón de manila tuvo su oportunidad en el siglo XVIII, lo usaban las mujeres de la alta burguesía que cubrían sus hombros con esta suave prenda llena de color, también ha sido protagonista de zarzuelas y letras de canciones, otras leyendas dicen que fueron las cigarreras sevillanas las que le dieron uso.

Se menciona que el tabaco que venía de Filipinas para ser elaborado en las fábricas de tabaco de Sevilla, Málaga y Cádiz, llegaba liado en trozos de despojos para que mantuvieran la humedad y ese tejido las cigarreras lo aprovechaban para bordarlos y hacer sus mantones. Al principio los barcos llegaban a Sevilla, con distinta clase de mercancía del mercado de oriente, más tarde, el

libre comercio se traslado al puerto de Cádiz y llegaban más barcos procedente de oriente que hacían más asequibles y famosas estas telas.

La perfección de los bordados el enrejado y su colorido, ha permitido que ésta prenda, perdure a lo largo de los tiempos, guardada en los baúles de nuestras abuelas. El mantón bordado se usaba en los grandes eventos, casi siempre días festivos. Para una tarde de toros, una verbena, bodas, etc. También se podían ver colgadas en las ventanas, los balcones al paso de una procesión o cuando pasaba la custodia el día del Corpus Christi.

Hoy en día conservamos estas telas como un tesoro y podemos verlas en museos y decoraciones por todo el mundo. Este mantón, gracias a que era una prenda muy versátil, se relaciona a lo largo de todo el planeta con Andalucía y con sus bailes regionales, igual se usaba para tapar los hombros de las mujeres, que para aislarse del frio o para lucirlo en fiestas y bailes.

Actualmente el mantón más caro se ha subastado en 2500 euros, gracias a su delicado labrado y a su majestuosidad. No debemos olvidar los signos de nuestra cultura que hacen que de Andalucía traspase fronteras a lo largo y ancho del planeta.

Fuente . Encarnación Perraut , julio 2000.

BANDOLERISMO EN MÁLAGA

Mucho hemos leído sobre los bandoleros, y muchos mitos y leyendas se ciernen sobre ellos, eran personas que huían para protegerse del poder judicial de aquellos años, por alguna fechoría cometida, la mayoría de los delitos eran riñas amorosas, o algún altercado por las tierras.

Málaga tuvo en los siglos XVIII y XIX, renombrados bandoleros, así es que podemos encontrar cantaores de flamenco, toreros, y en sus comienzos contrabandistas que escogían la Serranía de Ronda que por ser un terreno atravesado por montañas les facilitaba cometer sus célebres robos y luego se escondían cuando les buscaba la justicia, cuya misión era vigilar por los montes, campos y caminos que era mayormente donde estos personajes cometían sus robos.

El espíritu del bandolero podríamos decir que era altruista, unos personajes muy desprendidos y rumbosos, y con mucha constancia, hacían gala con los más pobres y necesitados, se decía que robaban a los ricos para repartirlo entre los pobres. Sus principios van unidos a la situación del malestar social en ese momento en España. En el mandato de los Austrias en España, y la invasión de los franceses, empezó la pobreza en todo el territorio español a causa de una miseria que causaron tantas guerras.

Resalta destacar, que durante el siglo XVIII uno de los motivos principales para poder buscarse la vida como bandolero, era la incultura que había en aquella época, aparte de la miseria y la falta de comida, no tenían otra manera de ganarse la vida que trabajar con unos hacendados aprovechados y cínicos por un insignificante y mísero jornal.

En los siglos XVIII y XIX se dejaron ver los bandoleros más notables que aún recuerda el pueblo andaluz. Podemos mencionar a José María “el Tempranillo”, Francisco Ríos “el Pinales”, “El Bizco del Borge”, Joaquín Camargo “El Vivillo” y

muchos más. Juan José Mingolla “Pasos Largos”, fue el último bandolero que mataron en 1934. Aún continua el mito llamémosle propaganda, publicidad, atracción turística en Andalucía, ya que en numerosos pueblos de la serranía de ronda hay rutas y museos de este célebre bandolero.

El bandolero en la serranía también consiguió otra tarea, iba muy unida a la ruta que hacían hasta Gibraltar, entre ellos tenemos a José Ulloa Navarro “Tragabuches”, unos de los hombres de los siete niños de Ecija, la banda que luchaba contra las tropas francesas. Otro Bandolero famoso fue Diego Corriente “El generoso” fue el primer ejemplo de bandolero que ayudaba a los más necesitados, una especie de Robin Hood nacido en Utrera y muy unido a los jornaleros andaluces.

Había muchas ventas en Andalucía, pero la venta de Alfarnate se considera la más vieja y antigua de todas ellas, su fecha se remonta en el siglo XVII, era una parada indispensable para los carros que iban desde Málaga hasta Granada, era guarida de bandoleros pero tuvo visitantes muy importante, entre ellos su Majestad Alfonso XIII, esta venta es verdadero tesoro de los bienes de Andalucía.

Una historia de aventuras que una gran mayoría de ellas ocurrieron en nuestra Andalucía.

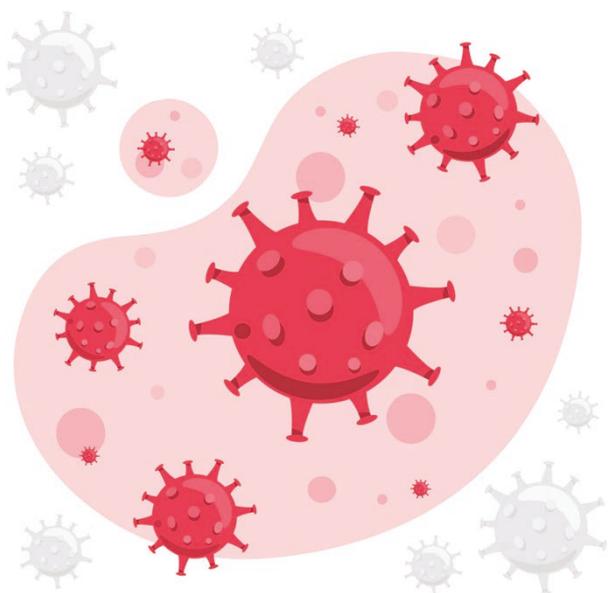




FLORENCE NIGHTINGALE

Estos días se cumplen cuatro años del comienzo de la terrible pandemia del COVID 19 que vivimos en primera persona llenos de miedo e impotencia y nos hizo sentir más inseguros y vulnerables que nunca. Ha pasado el tiempo pero aún persisten sus secuelas. Todos recordamos, entre otras experiencias personales, a veces dolorosas, los estados de alarma, la cuarentena de 98 días a la que fuimos sometidos, las salidas a los balcones, el «resistiré» y los aplausos de cada tarde al heroico comportamiento de médicos, enfermeros y personal sanitario. No hay duda de que son profesiones que se distinguen por su entrega a los demás.

Aquellos meses también aprendimos la importancia de las mascarillas, del lavado de manos y demás medidas higiénicas. La asepsia es fundamental para evitar contagios, infecciones y muchas enfermedades. Pero esto no siempre fue así. No hace mucho tiempo, en términos históricos, se desconocía su importancia.



Hoy quiero recordar a una gran pionera a la que la medicina le debe mucho: **Florence Nightingale**. Esta mujer británica fue una de las grandes precursoras de la enfermería moderna.

Todo empezó cuando era una joven de apenas 17 años y descubrió que su vocación era ayudar a los demás. En aquella época, en el siglo XIX, no estaba bien visto que las hijas de familias ricas, y ella lo era, se dedicaran a cuidar enfermos. Florence luchó contra estas tradiciones, se formó y estudió todo lo que pudo para ser enfermera, a pesar de la oposición de sus padres que querían que se buscase un buen marido y formase una familia como la mayoría de las jóvenes de su tiempo. Durante una larga temporada viajó por Europa y visitó un gran número de hospitales aprendiendo sobre alimentación, higiene y cuidados. De vuelta en Londres fue designada directora de un sanatorio para mujeres en el que entrenaba y formaba a las enfermeras que tenía bajo su tutela. Más adelante fue enviada, junto a 38 enfermeras voluntarias, a la guerra de Crimea. Una terrible guerra de trincheras en la que morían, como ella misma pudo observar, muchos más soldados por infecciones y enfermedades que por heridas de guerra.

La situación del hospital al que fue destinada era deplorable: los edificios que albergaban a los heridos estaban infestados de bichos, sucios, mal ventilados; carecían de material y personal adecuados. Su llegada permitió mejorar su organización. Allí aplicó un método combinado de cuidados asistenciales y medidas higiénicas y logró reducir de manera importante la mortandad.

Durante la Guerra de Crimea la fama de Nightingale se disparó. Un artículo del Times la describía como un ángel que acompañaba día y noche a

los soldados: «la dama de la lámpara». No sé si esto fue verdad o forma parte de la leyenda que suele rodear a los grandes personajes. Pero es en este episodio en el que me he inspirado para escribir mi relato.

A su regreso a Londres, se dedicó a ordenar sus pruebas sobre la mala administración de los hospitales y a reunir estadísticas de mortalidad, con un claro objetivo: demostrar que los soldados fallecían a causa de las malas condiciones sanitarias. Quería convencer al Gobierno británico de la necesidad de realizar reformas higiénicas en los hospitales. Y para ello pensó que la mejor forma era hacerlo gráficamente. Ella tenía una buena formación matemática y aplicó sus conocimientos a la estadística sanitaria siendo pionera en la representación visual de datos y gráficos. Para ello creó el *Diagrama de la Rosa* que, posteriormente será conocido en lenguaje matemático como el *Diagrama del área polar*.

Esta enfermera, escritora y estadística británica transformó una profesión devaluada utilizando el método científico, la higiene y el cuidado humanitario como guías y defendió el derecho de las mujeres a trabajar en igualdad de condiciones junto a los hombres.

La dama de la lámpara

Florence no puede dormir. Cada vez que lo intenta, una mancha roja se expande sobre sus ojos como una mortaja. Cada vez que se da la vuelta para acomodarse, un ejército invisible de insectos le recorre la espalda. Si se arrebujaba bajo la manta, un escalofrío le atraviesa el alma.

Y entonces se levanta, se echa por los hombros el chal que le tejió su madre. En una mano la pequeña lámpara de luz vacilante, en la otra un jarro con agua. Atraviesa el corredor cegado a la luna que esta noche brilla fuera. La sala del hospital huele a humedad, a frío, a muerte. Se escucha la respiración agitada de los hombres, los quejidos débiles de los soldados moribundos. Ha comenzado su ronda. Se desliza atenta entre los camastros. Desde una esquina le llega el eco de un sollozo ahogado. Florence se acerca y coloca su mano sobre la frente del hombre. Está ardiendo. Le da de beber y seca sus lágrimas. Desde la cama vecina un muchacho extiende

su único brazo y la llama suavemente por su nombre. Tirita de frío bajo la manta. La mujer se quita el chal y lo envuelve, lo arropa como a un niño. Agua, luz, palabras de consuelo. Se pasa la noche de un lado a otro repartiendo ternura y cuidados. Cuando está a punto de marcharse, un tirón en su falda la hace volverse: un muchacho muy joven, los ojos vendados, delira de fiebre y llama a su madre.

Atraviesa el corredor cegado al sol que anuncia una mañana luminosa. Se tumba en su cama con los ojos abiertos. Florence no puede dormir desde que descubrió el dolor, la miseria y la muerte. Desde que conoció la guerra.





POR LOS CAMINOS NO ELEGIDOS ¿QUÉ HUBIERA PASADO?

El encuentro con lo misterioso es la experiencia más hermosa de la vida humana y el origen de toda ciencia (*Albert Einstein*)

¿Sueles preguntarte qué sería de ti si hubieras escogido otra carrera, otro trabajo, otra ciudad para vivir, otra persona para pasar la vida juntos? Muchas veces en la vida se llega uno a plantear estas preguntas. ¿Quién sería yo si hubiera hecho aquello que en un principio estuve a punto de hacer y no hice cuando pensé realizar otros estudios, o mudarme a otra ciudad? Esto lo podemos trasladar a todos los estamentos de la vida de una persona con o sin carrera universitaria, hombre o mujer, es algo que se suele pensar más de una vez en la vida, pero en el fondo se trata de hacerte preguntas de las que no tendrás jamás respuestas, pero tu cabecita las elabora constantemente.

Conoces a alguien y te preguntas: ¿Qué hubiera hecho yo en el lugar de él? Piensas cómo vivirías su vida, hasta dónde habrías llegado con su posición social tan alta, o en el otro, que socialmente no es tan importante, pero igualmente vital como el primero.

¿Añoras los estudios que por circunstancias no pudiste hacer? Aquellas carreras que tanto te gustaban y no fue posible hacerlas. Tu mente echa a volar, pensando que si fueras abogada, podrías defender al que nada tiene, pero también podría tocarte defender a un culpable e igualmente tendrías que hacerlo, es tu trabajo. O podrías haber sido profesora de idiomas para poder entenderte con las personas de otros lares, y enseñar a otros para que las personas de diferentes países puedan tener una comunicación fluida y haya empatía entre los distintos “pueblos del mundo”.

De pronto, bajas a la realidad dándote cuenta que tampoco estás tan mal, con la vida que sin duda era y es la tuya, “la que estaba predestinada para ti”. La mente vuela, los deseos son una cosa y la realidad otra, pero son cosas que con frecuencia las vas rumiando en las noches en las que no concillas el sueño, tu mente vuela por los lejanos y anhelados deseos que jamás



fueron cumplidos, y tanto deseabas.

A veces, puedes pensar que tu vida no está completa, aunque lo que tienes no lo cambiarías por nada del mundo en estos momentos.

Vuelves a preguntarte: ¿Por qué no pudieron ser aquéllos estudios, esta familia y estas amistades? Eso es algo, que jamás tendrás respuesta en esta vida. Posiblemente, tendrá que ser así, porque es tu destino, y de no haber sido así, cambiarías las vidas de otros; el mundo no sería como lo

conocemos, sino de otra forma totalmente diferente. Sólo sé que en esta vida estamos de paso, y que nuestra verdadera vida comienza cuando terminamos en ésta, y es ahí donde tendremos todas las respuestas y lo entenderemos todo, hasta entonces, habremos de ser pacientes y vivir ésta con toda la capacidad que tu corazón sea capaz.

PASADO PRESENTE Y FUTURO

Son tantas cosas las que me gustaría contar que a veces no sé por dónde empezar.

Esta noche acaba de comenzar el Nuevo Año, da igual la cifra de año que sea; solo lleva una hora y cuarto de haber llegado y he comenzado a pensar qué nos depararán estos doce meses, bueno... menos hora y cuarto como ya he dicho, es el tiempo del que disponemos para terminarlo. Parece que estoy comprando en mis tiempos de niña, cuando se llegaba a la tienda y le decía a Consuelo: “cuarto y mitad de arroz, medio kilo de patatas, un cuarto de litro de aceite, y medio pan”. Después venía algo doloroso casi todos los días hasta llegar al final de mes: “apúntamelo, la semana que viene ya es final de mes y te lo paga mi mamá”.

Consuelo cogía la libreta un poco rota, amarillenta y con algunas manchas. Iba pasando hojas hasta encontrar mi nombre, y apuntaba donde había muchas hojas con el mismo encargo: “hasta final de mes”.

¡Cómo han cambiado las cosas gracias a Dios! Hoy llegamos con la tarjeta y compramos más de lo que en realidad hace falta. Cuántas cosas superfluas compramos de las que a veces, nos parece que son muy necesarias al habernos cargado interiormente de la coletilla “¿Por qué no lo voy a tener si los demás lo tienen?”.

Qué lejos quedaron aquellas palabras que decías al bajar la cabeza porque tu cara se ponía roja de vergüenza y tu estómago se encogía.



Hay una pregunta que me debería de hacer: “¿pienso en los que ahora están como yo estuve, o es que ya no me interesa porque tendría que cambiar de conducta de ahora en adelante?”

La respuesta es que sí, a veces me acuerdo pero no hago todo lo que debería hacer.

Quizás debamos hacer balance de año como en las grandes empresas para saber qué hay que renovar, anular o potenciar. En pequeño, la familia es una de las más importantes empresas para que la sociedad funcione. Es el único sitio donde te valoran por lo que eres y no por lo que tienes.

Agradecemos haber pasado el umbral del Año Nuevo, donde la ilusión es hacer algo nuevo y prometernos hacer algo.

¡Adelante, conseguirlo es posible!



OCTAVIO (III) VIVIR ES VER VOLVER

De madrugada llegó la muerte silenciosamente y, de una traidora cuchillada, se llevó al ser que más quería. Qué ladina ha sido la muerte — me decía— que optó por dañarme en el sitio que más daño podía hacer. Octavio no tuvo suficientes lagrimas a la hora de derramarlas por su hijo. No existe un dolor más profundo que la muerte de un hijo. Sabía que con el tiempo todo tiende a desvanecerse aunque, no será la muerte ni el tiempo, los que podrán arrancarle el amor que profesaba a su hijo y el que él le gratificaba y le daba la rabiosa alegría de vivir.

Conozco perfectamente que la inmortalidad solo la consiguen quienes alcanzan la gloria, y para ello decía Sócrates: “No permitas que tu mundo sea destruido; sin embargo, dada la mortalidad de tu cuerpo, procura dejar para la eternidad tu espíritu.”

Mi hijo Teo me pidió algunos consejos cuando tomó la decisión de dedicarse al periodismo de

investigación. “No uses adjetivos —le dije— con los que te podrías ver comprometido y desamparado, utiliza el verbo que no es otra cosa que la acción que define los acontecimientos. La reputación de un periodista no solo es estar perfectamente informado, sino ser leal, fiel y desinteresado con sus compañeros, y por favor cálmate y no vivas tan deprisa.” Pero no pudo ser, el ardor de su vida le hizo convertirse en cenizas.

Solo me queda su recuerdo de los días tan felices del pasado, las vacaciones compartidas con los amigos, las partidas de cartas bajo el tórrido sol de la Malagueta, las cervezas y espetos que perdías. Y llegará el otoño y su figura se perderá como una hoja que arrastra el viento, para desaparecer su voz y su sonrisa, hasta esfumarse definitivamente entre la niebla de un insólito puerto en el que solo embarcan las almas y allí, ante la última frontera, le diré: “Buen viaje Teo. No olvides llamarme cuando llegues.”



MIRAR A LOS OJOS



Detrás de cada mirada hay un «tú» y una dignidad que merece ser reconocida. ¿Cuántas veces nos dejamos llevar por la rutina y olvidamos mirar a los ojos a las personas que nos rodean?

Hablo del conductor del autobús, la dependienta del estanco, o el conserje del edificio. Mantenerles la mirada se convierte en toda una muestra de respeto.

La revolución se materializa cuando traspasamos el «buenos días» y lo llevamos al siguiente nivel con un «¿qué tal está?» o un «¿todo bien?». A veces sobra con breve comentario sobre el tiempo o un deseo fugaz: «espero que tenga un feliz día y todo le salga redondo».

Practicar esta actitud con los demás no solo

transforma el mundo, sino que también fortalece la empatía. Además tengo el convencimiento de que estos gestos son mucho más que un comportamiento buenamente buenrollista (para algunos cursi), sino un verdadero caldo de cultivo de pequeñas alegrías diarias y auténticas. Lo mejor de todo es que las sonrisas suelen ser contagiosas.



BARRIO DE HUELIN

Hablar de Málaga Oeste es hablar de uno de los barrios con más historia de la capital: el barrio de Huelin. De hecho, esta zona que hoy ocupa un lugar privilegiado frente a las playas de San Andrés fue el primer asentamiento obrero de la capital.

Sus orígenes se remontan a finales del siglo XIX (alrededor de 1870) y en su germen tiene mucho que ver el desarrollo industrial de la Málaga de la época.

En su territorio se alzaron las primeras chimeneas industriales del mencionado siglo. Se cultivaron en la zona la caña de azúcar y el algodón y se desarrollaron actividades textiles, tabaqueras, metalúrgicas, harineras y ferroviarias.

Una de las primeras chimeneas que en el barrio señalaron el progreso industrial malagueño fue la de la azucarera de Eduardo Huelin Reissig, de origen inglés.

A éste Eduardo Huelin debemos el nombre del primer y más industrial barrio al oeste de la ciudad, el barrio de Huelin.

Anteriormente al ingenio azucarero de este personaje y a la Industria Malagueña de los Larios, otras chimeneas fueron apareciendo; la de la Ferrería La Constancia de los Heredia, que fun-

damentalmente, se levantaban sobre un paisaje tan cercano a la mar como las huertas y fincas que se extendían por este territorio.

Huelin, sin duda, ya quedó perfilado para siempre como el gran barrio obrero de una urbe con vocación industrial. El señor Eduardo Huelin levantó en 1870 quinientas viviendas que ocuparon sus obreros y familiares.

Huelin y su Compañía, se convirtieron en los impulsores de un modelo de barrio obrero hasta entonces inédito en Málaga.

Este barrio llegó a ser conocido durante años como el barrio de Palodú (palo dulce) por el negocio de la caña de azúcar.

Antes de que el señor Huelin levantara su ingenio y poblado, ya estaban allí funcionando y desde antiguo La Constancia, la fábrica de productos químicos y la Industria Malagueña. Este sector de Málaga en aquellos años contaba con grandes empresas que enriquecieron la ciudad y dieron trabajo a miles de malagueños.

En la actualidad el único vestigio que se puede ver de aquellos tiempos, son las tres grandes chimeneas que quedan junto a la playa de la Misericordia.



LOLA NARVÁEZ

GARBANZOS AL CURRY

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 150 gr de champiñones laminados
- 1 calabacín pequeño troceado
- 1 tarro de garbanzos cocidos
- 1 lata de leche de coco
- 1 cucharada de curry, 1/2 de pimentón, 1/2 de comino molido, 1/2 de cúrcuma, 1/2 de canela molida, sal, pimienta molida y si gusta, un poco de pimentón picante.

Picar la cebolla y los ajos y con un poco de aceite dejar pochar. Añadir el calabacín y los champiñones y dejar hacer.



Cuando estén pochados agregar los garbanzos lavados y escurridos, la leche de coco y todas las especias. Dejar cocinar 15 minutos a fuego medio y listo. Servir con arroz blanco.

FIAMBRE DE PAVO CASERO

Ingredientes:

- 1 pechuga de 800 gr.
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal, pimienta, un poco de tomillo seco, un chorreon de aceite de oliva y el zumo de medio limón.

Poner la pechuga en una bolsa, le ponemos todos los ingredientes, cerrar la bolsa quitándole el máximo de aire posible y masajear bien para que se mezclen todas las especias. Dejar en la nevera hasta el otro día.

Al día siguiente, envolver el pavo en papel vegetal con su jugo, lo cerramos rolo papillote y llevar al horno en una fuente 30 minutos a 200 grados. Si pesa más, tenerlo más tiempo en el horno. Dejar enfriar y lonchear para desayunos, meriendas... fiambre muy saludable.





COMPOSITOR: LEHMBERG RUIZ

Cuando damos con alegría y aceptamos con gratitud, todo el mundo es bendecido
(Anónimo)

Cuántas calles de la ciudad esconden historias de personajes excepcionales... Muchas veces pasamos por ellas y leemos el nombre sin mucho interés, solo porque vamos buscando alguna dirección, pero nunca nos preguntamos, ¿Quién fue esa persona y por qué está su nombre allí?

Hoy quiero deciros que esta calle me fascinó por su nombre, siempre leí que era un compositor, ni siquiera tiene su nombre tan solo sus apellidos y profesión, un día quise saber su historia, y decidí averiguarlo. Aquí está la vida de Emilio Lehmborg Ruiz.

La vida de Emilio va vinculada a la ciudad de Málaga desde su nacimiento en 1.905, hijo de Otto Lehmborg, uno de los supervivientes del naufragio de la fragata Gineisenu, este fue acogido por una familia malagueña, enamorándose de Conchita, hija del matrimonio que lo socorrió dándole cobijo en su casa, con la que se casó. Cinco años después nacería Emilio.

Su padre vio desde muy pequeño el don que tenía su hijo para la música y le puso los mejores profesores de la ciudad.

En el año 1912 comenzó sus estudios en el conservatorio de Música de Málaga, destacando pronto, ya que en 1924 hay artículos sobre él en las revistas locales y publicaciones sobre música clásica, publicándose composiciones con su nombre, destacando su talento. Málaga se le queda pequeña, por lo que se traslada a Madrid. Allí abundan las orquestas y zarzuelas y comienza una carrera prometedora. Cuentan que fue un "precursor del musical" integrando todas las artes en su música.

Por desgracia la Guerra Civil, hace que desaparezca de documentos y publicaciones oficiales, debido a rumores de pertenecer a la Banda de Música Republicana, cosa que no se pudo



demostrar.

Después de 40 años de dictadura, Emilio aparece de nuevo en los registros como compositor de música para el NO-DO., poniendo música a la banda sonora de documentales e imágenes, y fue cuando descubrió que el mundo audiovisual le daba la oportunidad de poder dedicarse a la música. Años más tarde dio el salto al cine con la película "Empezó en boda" protagonizada por "Sara Montiel" a la que siguieron 36 partituras más para películas, dándole un trabajo digno y bien remunerado y que le permitía componer música sinfónica, ya que según decía: "La música clásica no da para comer".

También gracias a Tony Leblanc, triunfa en la revista, con un contrato para sus míticos espectáculos, entre ellos uno de sus grandes éxitos: "Lo verás, pero no lo cantarás".

Fuentes: El diario.es

Nuestro compositor triunfó componiendo para zarzuelas, revistas, comedias musicales, y la sinfonía para la festividad de Santa Cecilia que termino en 1959, año en el que falleció.

Ésta se estrenó el 17 de enero de 1962 interpretada por la Orquesta Sinfónica de Málaga en

su homenaje póstumo organizado por el Ayuntamiento de Málaga. En 1972 se le rotuló la calle que lleva su nombre, quedando por colocar una lápida en la casa donde nació: Calle Cristo de la Epidemia nº 30.

UN SUEÑO

Dale valor a las cosas, no por lo que valen... sino por lo que significan.
(G. García Márquez)

A quella mañana se despertó más temprano que otras veces, aún no había amanecido, pero se divisaba claridad a través de los cristales de la ventana que daba a la calle. Se puso la bata que tenía a los pies de cama, se calzó las zapatillas y salió hacia el saloncito, donde siempre ponía sus zapatos para que los reyes le dejasen caramelos y algún pequeño regalo. Cuando entró, encontró sobre la mesita, una caja con un gran lazo blanco, se acercó despacio y comenzó a deshacer la lazada del paquete....y allí estaba ella, envuelta en papel de celofán amarillo, vestida con el traje de ballet, las zapatillas de raso blanco, y una flor prendida en la felpa que recogía su pelo. No podía creerlo, habían pasado muchos años y cada noche de reyes tenía el mismo sueño, ¡cuantos años lo había deseado, y cuantas veces soñó con tenerla en sus manos!

Nunca dijo nada a nadie excepto a su nieta cuando era pequeña, ella le contó una bonita historia sobre una niña que soñaba con la bailarina que vio sobre el piano de una casa señorial, cuando fue de visita con su hermana mayor y quedó prendada con aquella figura de porcelana. En su inocencia cada año se la pedía a los reyes magos que le trajeran una muñeca como aquella, pero su familia era muy pobre y no podían permitírselo. Nunca le dijo que aquella niña que deseaba la bailarina, no era otra que quien contaba la historia.



Por eso aquella mañana, al despertar de su bonito sueño, ya que había visto a los tres reyes Magos entrar en su habitación sonriente con la bailarina en las manos de Melchor, no dudó en correr hasta el saloncito, pensando que como otros años solo sería un sueño...pero esta vez era cierto, allí estaba la muñeca de porcelana que había deseado toda su vida. La cogió con mimo estrechándola sobre su pecho, mientras por su rostro ya arrugado corrían las lágrimas de agradecimiento...

Desde el dintel de la puerta, su nieta sonreía emocionada viendo que su abuela había hecho realidad su sueño de niña.



AMISTAD

Dentro del convencimiento interior más sublime nos encontramos con el ideal e inquebrantable poder de la amistad, en esa vertiente alta se inscribe la transferencia más comunicativa entre los seres racionales, son muchas las razones para enaltecer su potencia y su fuerza, es más, cuando la amistad es sincera no requiere esfuerzo o compromiso alguno. La amistad está dentro de cada persona libremente, pasa sin rigor y se instala dentro de los sentimientos y de las emociones creando un magnífico bosque de confianza, en sus árboles crece la armonía que suscita una serie de factores que iluminan el sendero de cada cual, es sentirse acompañados, escuchados, protegidos...

La amistad sobrevive dentro de cualquier contrariedad, ayuda, perdona, comprende, anima y revive dentro de sí misma; es agradecida y amable, no culpa ni cuestiona e intenta emerger lo mejor de su divino tesoro. Al comprobar su savia dulce se logra el contrapunto que corresponde con la aseveración más exquisita y delicada, sin normas ni protocolos emerge sin más razón que el cariño que la sustenta, no todos tenemos esa gran capacidad, eso es un don solo para algunos elegidos. Su lenguaje queda vestido de sabiduría en todas las culturas, siendo comprendida de igual manera en todos los países de la Tierra.

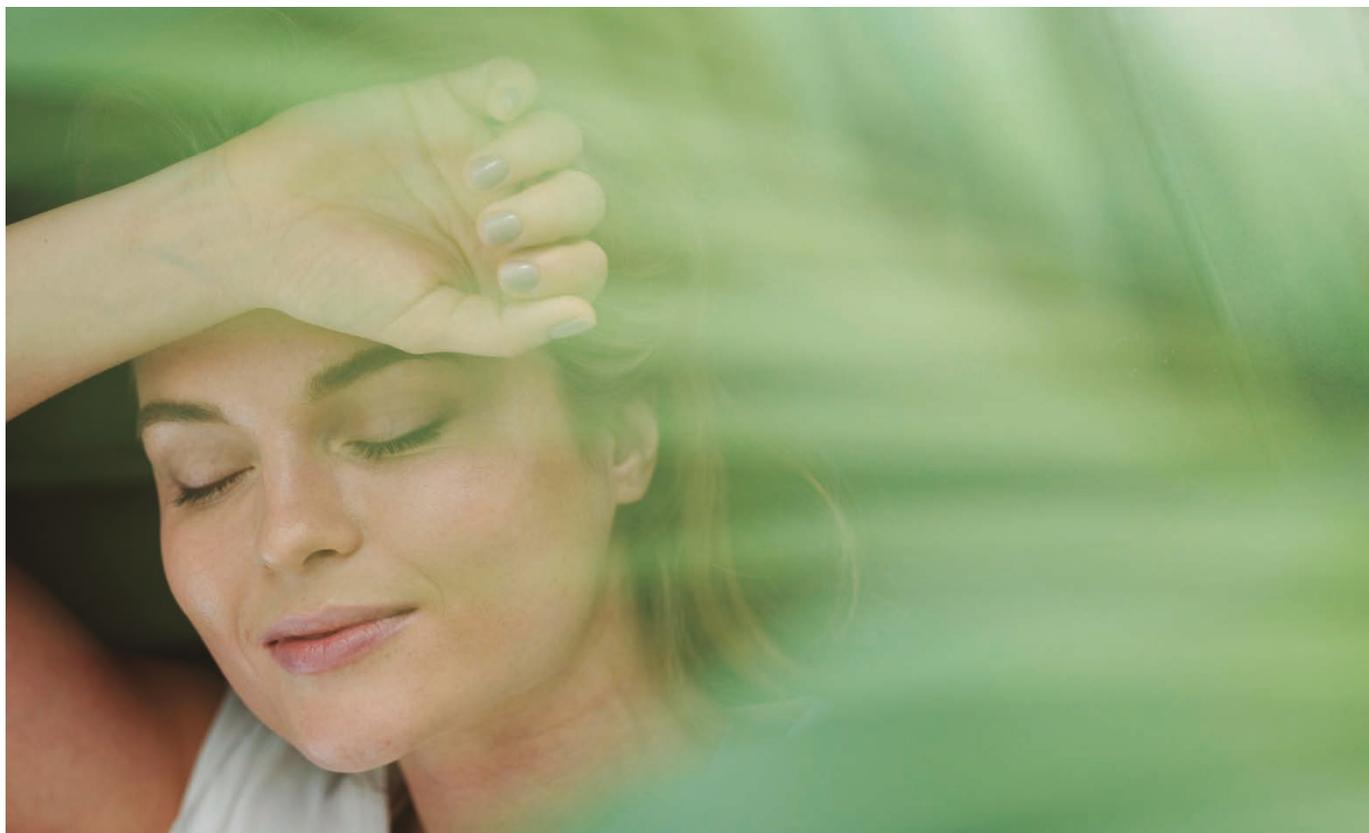
En su centro se desarrolla grandes empresas y uniformes obras que son realizadas dentro de su esfera brillante y luminosa, la amistad construye en su abrazo fraterno todas las metas que se proponga, sin límites consigue en su hado

lazos de unión y de concordia que culminan en la satisfacción individual o colectiva. Su mejor virtud reposa en salvar de la soledad a las personas más necesitadas y su mejor valor resulta dar un cero de interés. A veces, no basta dar las gracias al amigo que te tiende su mano, es mucho más, entonces sobran las palabras, ahora bien, la amistad verdadera requiere una máxima de sinceridad, no le podrá convencer recibir banalidades, frecuentemente se dicen palabras que se usan de coletillas, a la ligera, esas suelen ser impostoras al profundo sentimiento que nace desde el corazón de la amistad.

Sencillamente es así, si descubres y compruebas la inmensa alegría de contar en tu vida con algún amigo/a que te entregue tal cúmulo de buenas y leales sensaciones, sabrás dentro de ti lo que realmente significa la palabra amistad.



SUEÑOS



Siempre que se sueña es muy fácil suponer más allá de la realidad, mucho más allá de todo lo posible, soñar no cuesta nada, sólo echarse a volar y luego saber volver a la cotidianidad y aterrizar en el día a día. Los voladores sueños están ordenados en espacios ceros, se pueden visualizar solo cuando quedan dentro del aire, ellos se comprimen o se expanden dentro de la individualidad de la persona, son adaptables, y a la justa medida del que imagina lo soñado, su gran potencial es poder hacerlos realidad por unos segundos, en los sueños bonitos se reencuentran infinitos factores, pueden ser afectivos, laborales, introspectivos o de mil maneras diferentes, el objetivo es llegar a la meta deseada y vivir esos momentos de felicidad como si sucedieran de verdad, es estar en el lugar deseado, sentir y casi tocar lo intangible, es palpar de alegría y al mismo tiempo pulsar de emoción todos nuestros sentidos.

Los sueños no se combinan con cálculos añadidos y entramadas maquinaciones, mucho menos con pesadillas o frustraciones, en ese lugar dejarían de ser sueños, su palabra indica más bien un paseo por la felicidad, la intención es entrar en las nubes sin más interés que el propio deseo de soñar. Algunas leyendas apuntan al estado de bienestar que produce esos pequeños instantes en nuestro ánimo, dicen que estabiliza el pulso, serena la enérgica pupila al igual que si estuviésemos dormidos, reorganizando una reacción de serenidad que se traduce en fantásticas y saludables pulsaciones para el organismo. Así para comprobarlo, se recomienda ejercitar los sueños de vez en cuando.

¡Unos cuantos minutillos!



CRÓNICA DE AÑOS NUEVOS PASADOS

“No se cambia porque cambie el año: Los cambios interiores solo se logran con la voluntad, el coraje y la determinación que cada uno ponga en su día a día”

Desde esta hermosa atalaya de los noventa años se divisa un enorme panorama lleno de acontecimientos pasados. ¡Cuántos comienzos de año he vivido! Todos con sus expectativas de logros que a veces se conseguían, a veces no; a veces llegaban cosas nuevas emocionantes, y otras... ¡Cuántas muertes de seres queridos! (Algunas tan recientes, que todavía duelen demasiado, y no he podido instalarlas en el apartado de la dulce añoranza, la que sentimos por los que se fueron, en estas entrañables fiestas de Navidad)

Pero no quiero que esta sea una crónica triste. Todos tenemos nuestros recuerdos, buenos y malos, solo que, los de los viejos (a mí sí me gusta esta palabra) son más numerosos.

De mi primer Año Nuevo no me acuerdo, claro. Tenía yo entonces ocho meses y diecinueve días, un hermanito año y medio mayor que yo y otro que venía de camino y que, por lo visto, me impidió mamar todo el tiempo que me hubiera gustado. Pero como yo, desde pequeñita he sido más de solucionar problemas que de lamentarlos, me agarré rápidamente a los biberones y... ¡todo arreglado! Hasta me puse más gordita, según la crónica materna. Total, que cuando tenía trece meses me encontré con el hermanito año y medio mayor que yo, y con otro recién nacido. (A pesar --o gracias-- al Método Ogino, que, por lo visto, no era tan eficaz como mis padres pensaban)

Creo que el primer Año Nuevo del que soy consciente está relacionado con la espera de los Reyes Magos. En mi infancia eran tan pobretones como todos los que los esperábamos. En la pobreza material tiene más cabida la magia de

los sueños que en la abundancia actual, en la que todos, incluidos los niños, tenemos más de lo que podemos desear (en el primer mundo, claro, no en el tercero. Pero ¿somos más felices...?) Puedo asegurar que la ilusión que sentíamos por aquellos juguetes de lata o de cartón piedra, no era menor que la que sienten hoy día los niños de los sofisticados juguetes electrónicos. Luego llegaron la pelota, el saltador, el diábolo, el parchís--oca, con sus dados y sus fichas de colores... Y nunca nos faltaron cuentos y una anguila de mazapán, dentro de una cajita como la de los quesitos de la vaca y que yo paladeaba con deleite y procuraba que durase y durase...



De mi infancia recuerdo el comienzo del año 1941, año de mi Primera Comunión. Tenía tanta ilusión, que comencé el año deseando que llegara el mes de mayo, fecha en que se produciría el gran acontecimiento.

Fue en la adolescencia cuando tuve plena conciencia de la llegada y comienzo de cada año. Yo era muy soñadora y además leía muchísimo, así es que no es difícil imaginar cual era mi perenne petición: Que apareciera mi alma gemela en forma de aguerrido varón. Y no me gustaban los jovencitos, que encontraba insustanciales, prefería los hombres mayores. También deseaba algo imposible en aquella época para los pobres: ¡Viajar! Los viajes podrían propiciar el encuentro tan anhelado.

Cuando me casé, después de algunas ilusiones, desilusiones, frustraciones y “tormentos amorosos” (¡Ay! aguda espina dorada...) todos mis deseos para el Año Nuevo, creo que han estado relacionados con la familia: mi matrimonio, mis hijos, nuestras relaciones familiares, la salud, los estudios de los hijos, su trabajo, su felicidad...

Extensible a mis padres y hermanos, a toda mi numerosa familia. Hay en mi vejez un año que me hizo ilusión empezar: El de mi jubilación. Aunque después añorase mi clase y mis niños... Bueno, relativamente, porque no habría vuelto a la escuela aunque me lo hubieran propuesto.

Y ahora lo único que pido es vivir lo que me quede, con la mejor salud posible y sin dar mucha tabarra a los demás.

Hace tan poco que hemos quitado el belén y todos los adornos navideños, que todavía resuena en nuestros corazones el mensaje de amor que el Niño nos trae, incansable, cada Navidad: “*Amaos los unos a los otros...*” ¿Le haremos caso alguna vez? (Creo que esto ya lo he preguntado antes...)

Así pues, mis queridos lectores de Solera, pese a guerras, catástrofes naturales, incendios, epidemias y pese a los políticos...

¡¡¡FELIZ AÑO 2024!!!

Que Dios nos asista en estos tiempos que sobrevuelan, amenazantes, nuestra querida España; que la cuesta de enero no sea demasiado empinada; que febrerillo el loco (un día peor que otro) se porte bien, y que miasmas, virus y bacterias de todo tipo, nos respeten.





CALENDARIO

Dejémosle al futuro una puerta abierta, la de la imaginación y el deseo
(Juan Carlos Mestre)

Han terminado las fiestas navideñas, las bullas, las comidas copiosas, nochevieja con sus característicos fuegos artificiales. Tras ellas, aún cansados, comenzamos un año nuevo. Lo hacemos con alegría, con ganas de hacer las paces con nuestro yo más íntimo y procurando olvidar las metas que no pudimos alcanzar durante los meses que se fueron. Es cierto que nos las propusimos con seriedad, con la esperanza de llevar a cabo nuevas expectativas y, por un motivo u otro, no llegaron a hacerse realidad.

Vendrán muchos días que están sin estrenar, que se nos ofrecen en las páginas en blanco de esta agenda nueva que tenemos entre las manos, en la que vamos a estar dispuestos a ser felices. Cubriremos sus hojas de momentos entrañables, pequeños o grandes. Para ello necesitamos que el calendario, más que gobernarnos, esté de nuestra parte, a nuestra disposición. No siempre es así. El trajín nos marca las horas y, al hacerlo, nos maltrata queriendo recordarnos que cualquier tiempo pasado fue mejor, o que no nos afanamos lo suficiente cuando tuvimos tiempo para hacerlo.

Antes de tirar la agenda antigua, nos recreamos un rato en repasar sus páginas con parsimonia. Queremos y no queremos abandonarla. En ella va una parte importante de nuestra vida. Han sido muchos los momentos destacados que fuimos anotando, unas veces con letra caligráfica, otras con garabatos que ahora nos cuesta interpretar. En ese recrear nuestros ojos por la horizontalidad de sus líneas, enseguida aparece una fecha que nos transporta a un recuerdo hermoso. Una boda. El nacimiento de un hijo o un nieto. La graduación que nos propusimos como reto en la que no tuvimos que repetir ninguna



asignatura. El martes en que los primos volvieron de Bruselas y eso indicaba que durante algunos ratos podíamos volver a relacionarnos con ellos como antes.

Quizá nuestros padres ya no están, y nada más entrar enero recordamos que fue el día ocho cuando contrajeron matrimonio. Un día feliz para la familia menos para nosotros que aún no nos hallábamos presentes.

Nos gobiernan las fechas. Nos vuelven locos esas conmemoraciones felices cuajadas de risas y buenas compañías. También las tristes que transformaban nuestro ánimo en un lamento que nos conducía a un estado depresivo del que pensábamos que no podríamos escapar. Sentimientos contradictorios que se mezclan al azar entre los días primeros y los treinta o treinta y uno del final de los meses.

El nuevo calendario nos crea la duda sobre qué celebraremos, cómo se presentará, cuántas alegrías nos traerá, cuántas sorpresas no deseadas y por cuáles fechas nos decantaremos para seguir celebrando. Al fin y al cabo para vivir hay que festejar.

La agenda nos gobierna a veces con crueldad y exigencia inusitadas. Sería bueno darnos cuenta, ahora que comenzamos, para que no se adueñe de nosotros. Recordemos que es ella la que se ha inventado para nosotros, no nosotros para la ella.

PARECIDOS

Parecerse a un artista de cine, un cantante, un pintor, un escritor, en definitiva, a un famoso, es tomado como un privilegio. Seas hombre o mujer, cuando te dicen que eres igualito a fulano o a mengana, te alegra la vida. Ser similar a alguien de prestigio es, para algunos, lo más de lo más. De ahí, a los que tienen más suerte, les llegan invitaciones para participar en los programas de televisión para comprobar el parecido.

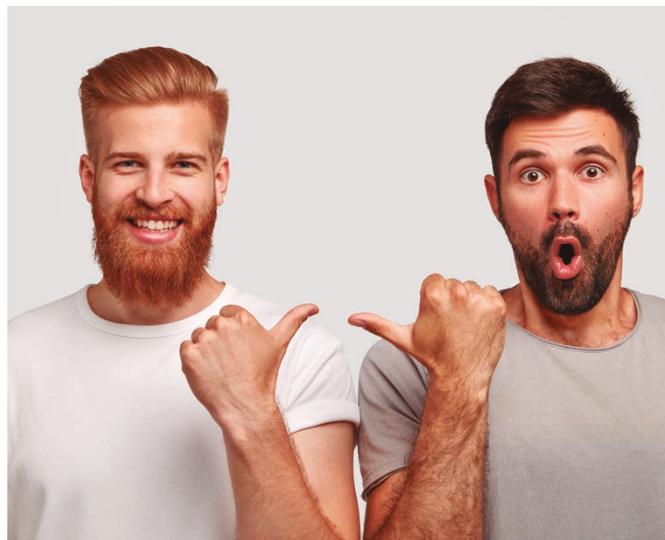
Verse en el espejo y notar que las facciones se asemejan lleva, además, si la economía familiar lo permite, a copiar el estilo, la ropa, el peinado, incluso a ir al retratista para que hagan algunas fotos de estudio y repartirlas entre familiares y amigos.

¿De quién me hablas?, dices, y la respuesta es: *mujer, del muchacho que se parece a...* Y enseguida caes en la cuenta de quién es la persona.

Sin embargo, parecerse no es igual a ser. Querer asemejarse a alguien que sale en la pantalla del cine o televisión puede ser un riesgo, ya que sólo se conoce el papel que interpreta y no cómo es esa persona en realidad. Ni siquiera nosotros mismos nos conocemos del todo y a veces nos sorprendemos haciendo algo tan heroico como deplorable. Y aunque hoy día se sabe todo de todos, cómo vamos a querer ser igual que ese a quien ni siquiera podemos acercarnos.

En definitiva, más que a los padres y abuelos, tener la cara de un artista es, para algunos, lo

más apetecible. En lugar de ser uno mismo, buscamos la imitación, ser clones de los que nos pillan lejos y ver si encontramos la coyuntura de que la vida nos cambie a mejor. Incluso en la serie Los Simpson, Moe, ya hay que estar ciego para llegar a esa conclusión, dice parecerse a Macaulay Culkin, el protagonista de la película Solo en casa.



Personas jóvenes y no tan jóvenes están enganchadas a este tema. Yo, por ejemplo, debo confesar que sí. Precisamente ayer, a las cinco en punto de la tarde, me crucé con un George Clooney por el parque. Parecía más joven, se había afeitado la barba. De cada músculo de los brazos parecían salirle los cuatro Globos de Oro que ha ganado.

De las piernas le brotaban los dos Óscar. Me dejó tan deslumbrada que no vi dónde llevaba el BAFTA. Miro ahora el reloj y son las cuatro. Tengo el tiempo justo para ducharme, arreglarme la cara y acudir a su encuentro por si hoy le da por pasear por el mismo sitio. Siempre me han dicho que tengo todo el parecido a Julia Roberts, al menos el rocío de la cara es exacto, eso lo sé. A ver si logro que se fije en mí, porque lo que fue ayer ni siquiera me miró. Por mi parte digo que con él daría gusto ir de *viaje al paraíso*. Bueno, no puedo entretenerme más, lo siento de veras. Cada uno tiene sus urgencias.

Si gustan y lo tienen a bien, nos vemos en el próximo número de la revista.



LA IA Y LAS PERSONAS MAYORES

Seguro que habéis oído el término Inteligencia Artificial (IA), y también estoy seguro que habéis pensado: es para la gente joven, a mí ya me coge mayor. Pues no, eso es un gran error. Las nuevas tecnologías ya están en nuestras vidas y las utilizamos a diario. **Hoy quiero resaltar los beneficios de la IA en la atención sanitaria a las personas mayores.**

La IA desarrolla programas que imitan a la inteligencia humana. Las máquinas pueden analizar el entorno y realizar determinadas acciones por sí mismas. Nos ahorran tiempo y esfuerzo, haciéndonos la vida más fácil. Citaré algunos beneficios: Automatización de procesos. Agilización en la toma de decisiones. Fomenta la creatividad. Mejora la precisión.

En el sector sanitario ya existen chatbots (se puede mantener una conversación en tiempo real por texto o por voz), capaces de analizar los síntomas que le proporcionamos y hacer un diagnóstico inicial. Mediante análisis de datos puede determinar la propensión para desarrollar determinadas enfermedades. Puede reducir riesgos en el tratamiento tanto médico como quirúrgico.

La IA en la asistencia a personas mayores se utiliza para la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades. Detección precoz del cáncer. Mejorar la seguridad, los sistemas de alerta y el apoyo al paciente anciano.

Algunos ejemplos para que lo veamos más claro: Cribado para identificar demencias tempranas. Estudio del riesgo de caídas. Conocer el índice de fragilidad. Prevenir posibles reacciones adversas a medicamentos, especialmente en personas polimedicadas. Recordarles cuanto y

cuando tomar sus medicamentos. Ayudarles a realizar muchas de las actividades básicas de la vida diaria, como cocinar, limpiar, asearse. Proporcionarles asistencia en caso de emergencia. Vigilancia de personas impedidas. Teléfonos adaptados. Relojes que monitorizan tensión arterial, frecuencia cardíaca, actividad deportiva, etc.

Pero ¡jojo!, también tiene sus riesgos, especialmente el de la discriminación. A este respecto la OMS ha elaborado 8 puntos, con el objetivo de reducirlos:

Participación en el diseño. Equipos con personas de distintas edades. Recopilación de datos que incluyan la edad. Infraestructura y alfabetización digital para mayores. Derecho para dar o no su consentimiento. Crear mecanismos de trabajo conjunto público y privado. Estudios sobre el uso de la IA y evitar sesgos discriminatorios. Utilizar procedimientos de ética estrictos en el desarrollo y aplicación de la IA.

En consecuencia, el potencial de la IA en la atención a las personas mayores es enorme, casi me atrevería a afirmar que incalculable. Mejora significativamente nuestra salud. Tiene un impacto muy positivo en nuestra calidad de vida y nos va a proporcionar una mayor independencia personal. ¡Vamos a utilizarla, vale la pena!



NO TE VERÉ MORIR

De Antonio Muñoz Molina
Editorial Seix Barral

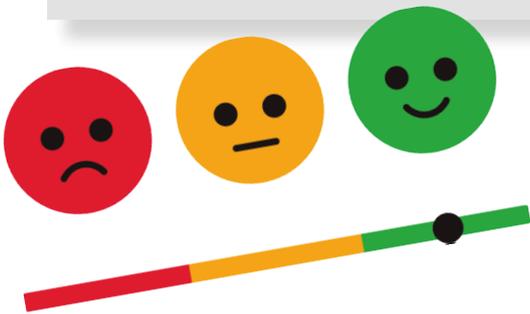
No te veré morir es una novela sobre el poder de la memoria y del olvido, la lealtad y la traición, los estragos del tiempo y la obstinación del amor y sus espejismos. La conmovedora historia de una pasión frustrada por la vida y un hermoso retrato de la vejez escritos con una delicadeza extrema.



LOS LECTORES OPINAN

Me lo paso muy bien leyendo vuestra revista y felicito a todo el equipo. Adelante Solera.

Adeline Anmiel



¿A QUÉ HUELE LA ALEGRÍA?

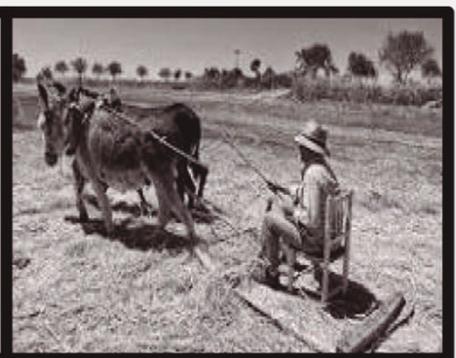
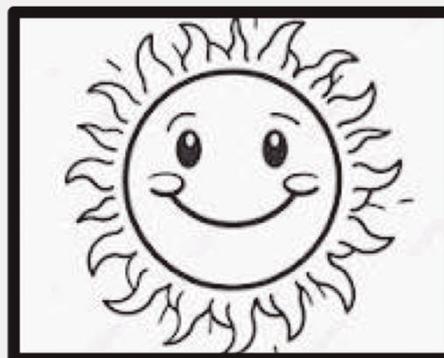
En la ciudad es pleno invierno
pero una primavera de colores
está a punto de estallar,
en un equinoccio de purpurina
la vida renueva sus hábitos
y en una metamorfosis del tiempo
el austero febrero, de rostro gris,
se ha coloreado las mejillas
con el zumo de fresones y cerezas,
máscaras, pelucas, disfraces,
las mariposas de la creatividad
salen empoderadas de sus crisálidas,
¿y ese olor? ¿es acaso primavera?
huele a una arrolladora alegría
huele a Málaga en Carnaval.

Victoria Eugenia Gómez Sánchez

Por Nono

Entre los acertantes sortearemos un libro.

Dirigir las respuestas a:
revistasolera@malaga.eu



¿Qué estás leyendo?

CARNAVAL

de las



personas

Mayores

2024

CENTRO 10/01/2024

J.M.D. EL CENTRO
C/ Merced, 1

CAMPANILLAS 11/01/2024

A. J. Y P. "LA UNIÓN" DE CAMPANILLAS
C/ Ramírez Arcas, 12

CIUDAD JARDIN 16/01/2024

C.S.S.C. CIUDAD JARDIN
C/ Las Moreras, 6

BAILEN MIRAFLORES 17/01/2024

J.M.D BAILÉN MIRAFLORES
C/ Martínez Maldonado, 58

PUERTO DE LA TORRE 18/01/2024

C.S.S.C. PUERTO DE LA TORRE
C/ Lara Castañeda, 61

MALAGA ESTE 23/01/2024

C.S.M. PEDREGALEJO
C/ Practicante Pedro Román, 5

TEATINOS 24/01/2024

J. M. D. TEATINOS
C/ Diego López de Zúñiga, 12

PALMA PALMILLA 25/01/2024

C.S.M. DOCTOR MARAÑÓN
Av. Doctor Marañón, 23

CRTA. CADIZ 29/01/2024

C. C. PARQUE DEL OESTE
C/ Realenga San Luis, s/n

CHURRIANA 30/01/2024

C.U.M. CHURRIANA
Pl. Niña de los Peines, s/n

CRUZ HUMILLADERO 31/01/2024

C. S. GONZALEZ LUNA
C/ Virgen de la Candelaria, 2

GALA DE LAS PERSONAS MAYORES

03/02/2024

17:30 h
Teatro Cervantes