

# SOLERA

2000 Ciudad  
de Málaga

**MÁLAGA CON LAS  
PERSONAS MAYORES**  
171 / MARZO-ABRIL '26





## PORTADA

La luz de la fe  
de Manuela Ramos Sánchez

## 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](http://www.editorialmic.com)

## EQUIPO DE REDACCIÓN

Leonor Morales Calvo  
Lola Narváez Reyes  
Mercedes Sophia Ramos Jiménez  
Nono Villalta  
Isabel Pavón  
Paqui Pérez Báez  
Fernando Fernández Martín  
Paqui González Burgos  
Regina Garrido Gil  
José F. Jiménez Trujillo

## EQUIPO DE REDACTORES GRÁFICOS

Antonio Santiago Gómez  
Loly Gómez Galo  
Nicanor Sabín González  
José María Machuca Valle  
Isabel Parra Iglesias  
Antonio Peña Méndez  
José López Fernández  
Adoración Peinado Peinado  
Francisco Espada Liñan  
Jesús Postigo Molina  
María Carmen Martín Rodríguez  
Vicente José Morato Areal  
José Barroso Ruiz  
María Eugenia Márquez Alcántara  
Félix Vegas Sáez  
Margarita Carro García,  
Manuela Sánchez Ramos  
María León Navarro

## 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

**L**a primavera comienza, ya huele a azahar, suenan las bandas ensayando para nuestra semana Santa, la ciudad se transforma, avanza, continua, en las cofradías y casas hermandades hay un bullicio de preparativos para la salida procesional, se colocan tribunas y pasarelas para el recorrido oficial, en los obradores se preparan los dulces tradicionales, las exquisitas torrijas, los puestos ambulantes se llenan de tambores y cornetas, donde no puede faltar el limón "cascaruo". La tradición y la devoción se dan la mano. Sin embargo, los hosteleros se lamentan, por culpa del AVE habrá pérdidas, aunque más bien dejarán de ganar. Un año más estaremos pendientes del cielo por si llueve y se tiene que suspender alguna que otra procesión, esperemos que si llueve, sea agua y no bombas como ocurre en otras partes de nuestro descuidado planeta.

## SUMARIO

### EVENTOS Y COLABORACIONES

CARNAVAL DE LAS PERSONAS MAYORES 2026 .....	3-5
CASTING PARA LA PASARELA DE MODA DE LAS PERSONAS MAYORES 2026 .....	6-7

### MÁLAGA, CON MUCHO ARTE

EL MONUMENTO A MANUEL AGUSTÍN HEREDIA .....	8-9
---	-----

### CON OLOR A BIZNAGA

EL PORTAL DE LOS TEBEOS .....	10
LAS FAENERAS EN MÁLAGA .....	11

### CAMINANDO VOY

LE PREGUNTO AL PAPEL CUANDO LO VOY A USAR .....	12
VALIOSOS CONSEJOS DE MI QUERIDA ABUELA .....	13

### MI MESA CAMILLA

LA ESPERA .....	14
SOBRAN VIEJOS .....	15

### LA MARMITA DE LOLA

BARRIO EL LIMONAR .....	16
FILETES DE TERNERA EN SALSA/ROPA VIEJA DE PULPO .....	17

### HISTORIAS Y VIVENCIAS

CALLES DE MÁLAGA .....	18
LAS CIGARRERAS DE MÁLAGA .....	19

### LA BRÚJULA

¡EXTRAÑA ODISEA! .....	20
ESCÉPTICOS .....	21

### DE ESTO Y AQUELLO

LLUEVE SOBRE MOJADO .....	22
RESPETAR LAS IDEAS DE LOS OTROS .....	23

### CONTRACOSTUMBRE

ILUSIONANTE ARTE ES ZURCIR .....	24
NUBLAR LA VISTA .....	25

### SALUD

FATIGA VISUAL .....	26
---------------------	----

### AGENDA Y MURO

LIBROS/ JEROGLÍFICO/PELÍCULAS .....	27
-------------------------------------	----



# EL CARNAVAL DE LAS PERSONAS MAYORES

**E**n nuestra ciudad estamos desde principios de enero, de fiesta, alegría y concursos de disfraces por todos los distritos. Y finalmente llegamos a uno de los eventos más esperados, con mucha ilusión, por todos los malagueños, la final del concurso del carnaval en el teatro Cervantes. Para las personas mayores llegó el día 7 de febrero. A las cinco de la tarde, se subía el telón del teatro y aparecía nuestra querida presentadora Macarena, que puso el broche de oro a esta celebración, con una coreografía muy original y novedosa, que gustó mucho a los asistentes. Como cada año el jurado lo tuvo difícil a la hora de conceder los premios y valorar a todas las agrupaciones. En la categoría individual, la ganadora ha sido Joaquina Ramos, quien participó representando al Distrito 10, Puerto de la Torre, con el disfraz titulado “Atrapada en un mar de plástico”, una propuesta que destacó tanto por su creatividad como por su mensaje de concienciación medioambiental. Por su parte, en la categoría grupal, el primer premio ha recaído

en el grupo procedente del Distrito 8, Churriana, que presentó el tipo “El País de las Maravillas”. El grupo, formado por 20 participantes, sorprendió al público y al jurado con una puesta en escena llena de fantasía y color. Al terminar la entrega de premios, el señor alcalde dirigió unas palabras a todos los concursantes dándoles la enhorabuena y también al público asistente, que un año más, siguen demostrando que la edad no es un límite, que son mayores pero no viejos. Francisco de la Torre, les decía que mantuvieran intacta, sus ganas de vivir, su energía y su ilusión porque eso no se pierde nunca. Por último actuaron la murga y la comparsa ganadoras del carnaval, “*Los máquina*”, de Málaga y “*La comparsa del valle*”, de Alhaurín el Grande. Disfrutamos como niños de esas letras divertidas y ácidas. Todo fue del agrado de los asistentes que llenaron el teatro, y de esta forma concluía el acto, y el carnaval de 2026, pero la presentadora nos recordó que tenemos una cita para el próximo año en el carnaval de 2027. Yo ya lo tengo apuntado, ¿y tú?





# EVENTOS Y COLABORACIONES





# CASTING PARA LA PASARELA DE MODA DE LAS PERSONAS MAYORES 2026

**E**l Área de Derechos Sociales, Diversidad, Igualdad y Accesibilidad, a través de la Sección de Personas Mayores, organiza un año más la Pasarela de Moda de las Personas Mayores. Sin embargo y como novedad, este año se hará de manera independiente a la XXXI Semana de las Personas Mayores, reconociéndole personalidad propia a este evento tan participativo.

Las personas interesadas en desfilarse han inscrito previamente, de manera presencial, en el Centro Social de Mayores Pedregalejo, sede de la Asociación Prosalud, quedando emplazadas al CASTING DE MODA, que se realizó el lunes 23 de febrero a las 17h00, en el Hotel NH Málaga. Allí, desfilaban ante las representaciones de las casas de moda que ceden su género de manera desinteresada para el evento, y que seleccionarán a quienes serán sus modelos, el día de la Pasarela de moda.

Posteriormente al casting, se conformarán los grupos y a cada uno se le asignará un/a monitor/a de baile o teatro del proyecto “Talleres para Personas Mayores”, impartidos por la Asociación Prosalud. Durante los dos meses previos al desfile, los distintos grupos realizarán los ensayos de las coreografías que lucirán durante el desfile de la Pasarela de moda, el 28 de abril.

Han realizado la inscripción 166 personas, siendo 137 mujeres y 29 hombres, con edades comprendidas entre los 65 y los 90 años. Enhorabuena a las personas afortunadas por su elección para la pasarela.

Este año colaboran las siguientes firmas de moda:

- Boutique Gloria
- Mar Calzados
- Franju eclipse
- Dos lunas
- Fitflamc-Fitness Flamenco
- Moda Chiquita
- Impecable modas
- Bell novias
- Sol Woman solo participa vistiendo a la presentadora

Y a la espera de la confirmación de Oportunidades Málaga.

La escuela profesional Antonio Eloy colabora en peluquería y maquillaje y la empresa Fashion E-Business School colabora con la grabación del evento.







# EL MONUMENTO A MANUEL AGUSTÍN HEREDIA

**E**n el cruce de la Alameda de Colón con la Avenida a la que da su nombre, Manuel Agustín Heredia mira a la ciudad y le da la espalda a la que fuera gran zona de desarrollo industrial en la Málaga decimonónica y a la que contribuyó de manera decisiva. El que fuera modelo de empresario innovador en aquella España poco industrializada, y una de sus mayores fortunas, parece ajeno al viandante en medio del tráfico intenso que le circunda. Es una lástima que su actual ubicación no permita admirar adecuadamente la calidad de la obra y el detalle de sus relieves.

Porque, efectivamente, el monumento que hoy apreciamos, al igual que otros en la capital, ha sido viajero en su asiento. Inicialmente estuvo en los jardines que daban acceso a su ferrería La Constancia y donde, como correspondía, se fundió su imagen en hierro colado. Se trasladó al parque en 1923 y pocos años después, en 1928, pasó a su ubicación actual, aunque su mirada también ha tenido algunos giros en el tiempo.

La biografía de Manuel Agustín Heredia Martínez como empresario hecho a sí mismo es apasionante. Los trabajos del profesor Cristóbal García Montoro son una invitación a conocerla. Nacido en Rabanera de Cameros (La Rioja) en 1786, llegó a Málaga a la edad de quince años y desde aquí construyó un emporio empresarial. Muy joven triunfó en el mundo del comercio sabiendo aprovechar las oportunidades que le brindaron tanto la Guerra de la Independencia en la península como, más tarde, las que generaron los procesos independentistas de los países hispanoamericanos. Con el tiempo llegó a tener una flota de dieciocho barcos.



Este éxito mercantil le permitió iniciar su aventura industrial. El nombre de Heredia quedó unido a las ferrerías que instaló primero en Marbella, La Concepción, y luego en Málaga, La Constancia. Con estas instalaciones se colocó a la cabeza de la producción de hierro en España, y a ellas añadió su inmersión en la producción de plomo en la fundición de San Andrés en Adra. Su empuje empresarial le llevó a participar en otros sectores muy diversos, incluida la banca, y sólo la muerte en 1846 le impidió ver el inicio de la producción textil de la fábrica Industria Malagueña, asociado con los hermanos Larios. Manuel Agustín He-

redia acabaría siendo uno de los más grandes -si no el mayor- de los capitalistas españoles y principal responsable de que Málaga fuera tras Barcelona la provincia con mayor producción industrial de España.

Conviene tener presente todo esto al acercarnos a su monumento, aunque cualquier espectador puede intuir la importancia del hombre aquí homenajead. Es obra de José de Vilches, en torno a 1850. Nuestro empresario está representado, como bien describe el profesor Juan Antonio Sánchez López, de manera solemne, como un patricio romano. Su gravedad revela una confianza en sí mismo, en su esfuerzo, que remite al lema grabado en el pergamino que lleva en la mano, "Constantia et labore". Los relieves que le acompañan en el basamento argumentan la justicia de su representación. En la parte delantera, bajo su nombre, una figura femenina -la Alegoría de las artes- graba una cita de Cicerón de tono ejemplarizante; en la parte opuesta un Thanatos alado apaga la vida de tan ilustre per-



sonaje. A ambos lados, los relieves alegóricos nos resumen la actividad empresarial de Manuel Agustín Heredia. De un lado, Mercurio exalta el comercio, la agricultura y la ganadería; de otro, Hércules y Vulcano hacen representación de la industria, el trabajo y el progreso. Merece la pena detenerse en los detalles que componen estos relieves, algunos especialmente sugerentes, como el barco que señala Mercurio y que nos habla de la actividad mercantil que desde Málaga desempeñó Heredia.

La huella en la ciudad del empresario riojano es amplia y también pionera. El Pasaje de Heredia, que se abre entre la plaza de la Constitución y la calle de Santa Lucía, fue abierto en 1837 y seguramente fue el primer pasaje comercial de nuestro país. Hoy está muy transformado, pero las columnas dóricas que forman parte de su estructura son testigo de la producción de las ferrerías de Heredia. En la plazoleta central -cuenta Francisco Bejarano- tuvo su estudio "el entonces joven y después famoso escultor malagueño, don José Vilchez". La historia parece a veces premonitoria.

Fotografía: José F. Jiménez Trujillo





# EL PORTAL DE LOS TEBEOS

**D**esde muy pequeña me ha gustado mucho leer. Quizá por eso, de vez en cuando, mi padre nos llevaba a mis hermanos y a mí a lo que nosotros llamábamos “la tienda de los tebeos”. Aquel lugar estaba en un portal diminuto de la calle Santa María, entre el Pasaje de Chinitas y la calle Fresca, en pleno corazón de Málaga. Allí, en aquel rincón casi escondido, Eugenio —al que todos conocían como “Zapatonos”— vendía y alquilaba libros de aventuras, novelas y tebeos usados.

El portal era tan pequeño como un quiosco, pero tenía el techo muy alto. Al entrar, a un lado había un banco de madera gastado por el uso; al otro, una estantería vieja que parecía sostener, más que libros, verdaderos tesoros. Junto a la puerta colgaban unas cuerdas de las que pendían los cuadernillos con sus portadas de colores vivos, que brillaban como reclamos irresistibles para los niños.

Eugenio vendía los tebeos y novelas a un precio mucho más bajo que el de los quioscos. También los cambiaba por otros ya leídos y, en muchas ocasiones, los alquilaba para que pudiéramos llevárnoslos a casa durante unos días. Había que devolverlos en el plazo que él marcaba con seriedad, pero la opción más económica —y quizá la más entrañable— era quedarnos allí mismo, leyendo sentados en el escalón del portal. Aquel escalón fue durante años nuestro sillón de lectura.

Yo pedía cuentos de hadas y aventuras fantásticas. Mis hermanos, en cambio, se lanzaban a las hazañas de El Capitán Trueno, con sus inseparables compañeros Goliat y Crispín, o seguían las peripecias de El Guerrero del Antifaz y El Jabato. Aquellos héroes eran casi parte de la familia, tan presentes estaban en nuestras conversaciones.

Muchos domingos y jueves por la tarde —cuando no había clase— los pasamos sentados en aquel escalón, leyendo en silencio mientras la ciudad seguía su ritmo alrededor. Era un placer sencillo, sin pantallas ni prisas, solo papel, tinta y la imaginación desbordada.

Con el tiempo, sin apenas darnos cuenta, aquel viejo rincón desapareció como tantas otras cosas de mi niñez. Hoy ya no existe el portal de los tebeos, ni Eugenio, ni las cuerdas llenas de portadas de colores. Pero mi memoria sigue intacta. No recuerdo todos los títulos, ni todas las historias, pero sí la emoción de abrir cada cuadernillo.

Sin duda, aquella fue la biblioteca más pequeña y, al mismo tiempo, la más grande que he visitado jamás. Porque en aquel portal cabía el mundo entero.



# LAS FAENERAS EN MÁLAGA

**E**n la Málaga de 1918, cuando la vida era dura y el pan costaba sudor y lágrimas comprarlo, hubo una revolución silenciosa que nació de manos de mujer. Eran las faeneras. Muchas de ustedes sabrán bien qué significaba “la faena”, porque durante años fue el sustento de cientos de familias malagueñas.

La faena consistía en el envasado y manipulado de pasas, almendras, higos, limones y otros frutos secos o frescos que salían desde nuestros almacenes hacia distintos puntos de España y del extranjero. Era un trabajo minucioso, repetitivo y mal pagado. Mujeres que se levantaban a las seis de la mañana —o incluso antes— para ganar un pequeño jornal que ayudara a llenar la olla en casas donde casi siempre había muchos hijos y pocas manos que aportaran ingresos.

Pero el 21 de enero de 1918 ocurrió algo extraordinario.

Cansadas de que el precio del pan y de los productos básicos no dejara de subir, aquellas mujeres decidieron salir a la calle. Se reunieron en la Alameda de Colón, no pedían lujos, pedían lo imprescindible: poder alimentar a sus familias. Fue la primera huelga organizada por mujeres en Málaga.

Se presentaron ante el Gobernador Civil, pero no fueron escuchadas. Después acudieron al Ayuntamiento para hablar con el alcalde. Tampoco allí encontraron respuesta inmediata. Sin embargo, no se rindieron. Continuaron presionando, mantuvieron la protesta y demostraron una firmeza que sorprendió a muchos. Gracias a su constancia, lograron que el precio del pan bajara, después de haber alcanzado cifras inasumibles para la mayoría de los hogares obreros.



A aquellas faeneras se les unieron dependientas, empleadas del servicio doméstico, cocineras, costureras y amas de casa. También mujeres que trabajaban en almacenes de limones, naranjas, almendras y uvas pasas. Desde barrios como El Perchel y La Trinidad llegaron muchas de las manifestantes. Percheleras y trinitarias caminaron juntas por una causa común.

Las manifestaciones recorrieron distintos puntos de la ciudad: cruzaron el Puente de Tetuán, avanzaron hacia la Victoria y llegaron hasta las playas de Huelin. Málaga entera fue testigo del valor de aquellas mujeres.

Su ejemplo no quedó aislado. Al día siguiente, trabajadoras de Barcelona también salieron a la calle, y más tarde otras treinta ciudades españolas siguieron el mismo camino. Aquella chispa encendida en Málaga se convirtió en un movimiento más amplio.

Hoy, más de un siglo después, conviene recordarlas no solo como trabajadoras humildes, sino como pioneras valientes que abrieron camino.

Las faeneras malagueñas demostraron que, cuando la necesidad aprieta y la unión es fuerte, hasta las voces que parecían pequeñas pueden cambiar la historia.



# ¿LE PREGUNTO AL PAPEL CUÁNDO LO VOY A USAR, SI PUDIERA...?

**i** Qué me diría el folio en blanco si fuese posible preguntarle? No rayes mi textura con algo que, hasta a los ojos, les haría declinar la mirada. Esas “palabras”, si se pudieran pronunciar y el escritor las escuchara, ¿quién se atrevería a escribir palabras hirientes y con maldad? Haciéndome esta reflexión, me gustaría, de ahora en adelante, no rayar el papel, porque me diría, como suelen decir los “chicos” coloquialmente: ¡no me rayes!

Para eso pensaré en alguna historia buena, que “haberlas, haylas”. ¡Y yo la viví!

Conocí hace mucho, mucho tiempo, a un matrimonio joven. Su oficio era herrador de caballos, mulos y burros. Eran itinerantes y cada año llegaban para hacer aquello que los animales necesitaban para poder andar con equilibrio, aunque parezca mentira, puesto que las herraduras se van gastando con el trabajo diario y el caminar, el trotar o el correr de cada animal.

Ella les hablaba y acariciaba a los animales que su marido iba a herrar. Era muy enriquecedor ver cómo se aproximaba al animal, lo acariciaba y le hablaba muy suave, como si le estuviera susurrando y el animal lo estuviera entendiendo. Así los tranquilizaba, porque un desconocido les iba a coger las patas, quitarles la herradura vieja y colocar la nueva con una especie de clavos gruesos en sus mismas patas.

Era maravilloso verlos a los dos haciendo su trabajo con cariño y respeto por el animal, lo mismo al burro, al mulo o al caballo de pedigrí.

Un año nos dieron una agradable sorpresa: traían a su hijo pequeñito en una preciosa cestita dentro de las alforjas, conjunto que se conoce comúnmente como albarda, colocada en los lomos del burro, donde iba subida su madre, y el padre en el otro burro, más el que traían con lo necesario para hacer su trabajo.



Tengo que decir que aquellas dos personas, siendo yo pequeña, me enseñaron sin palabras a querer al diferente. Eran de raza gitana: alegres, sinceros, amables, cariñosos. Cuando terminaban de hacer su trabajo, teníamos la mesa puesta y comíamos todos juntos. Después era maravilloso escucharlos cantar: ¡cómo bailaba ella y él cantaba!

Cada año estábamos deseando que llegara el tiempo de cambiarles las herraduras a los equinos para verlos y ver al niño, que venía ya más mayorcito y precioso, con sombrerillo y una sonrisa encantadora. Yo, al no tener hermanos, las horas que estaban en la finca las disfrutaba muchísimo jugando con él. En algunos años posteriores llegué a tener la suerte de conocer a tres de sus preciosos hijos.

Después perdimos el contacto; yo me mudé bastante lejos de allí.

Mirar al otro como parte de ti misma, ya que es un ser humano como tú, solo con diferentes costumbres en algunas cosas, y siempre se puede aprender unos de otros. ¡Somos seres humanos! ¿Por qué despreciamos al diferente?

Relato basado en recuerdos de mi infancia.

# VALIOSOS CONSEJOS DE MI QUERIDA ABUELA

**i** Por dónde empezar si hay tantas cosas que decir? Fue una gran luchadora, pues la vida, las circunstancias o el destino la hicieron sufrir mucho con la pérdida de sus muchos hijos y nietos. A su avanzada edad tuvo el coraje y la fuerza para seguir luchando y criar a una nieta, que fue lo único que le quedó, y esa fui yo.

Supo sacar, no sé de dónde, las fuerzas necesarias para adaptarse a una niña pequeña que había perdido a su madre junto con su hermano. Sin lamentaciones, lloriqueos, malos modos ni gritos. Y quien había perdido era ella: a su hija, la única que le quedaba.

Me explicaba las cosas que yo no entendía. Cuando tenía que regañarme —pues era bastante traviesa, vamos, un verdadero diablillo— lo hacía con paciencia. Cuando me ponía triste o me enfadaba por cosas que, a mi corta edad, aunque no terminara de entender, no me gustaban, me llevaba a la cocina. Nos sentábamos a la mesa, cerca del gran ventanal que daba al jardín; hacía chocolate y nos lo tomábamos con leche frita o algún trozo de bizcocho que había hecho el día anterior.

Sonriendo, me echaba el brazo por el hombro, me miraba y me decía: «La vida es dura y, a veces, creo que hasta injusta, pero al mismo tiempo es maravillosa. Estamos las dos aquí tomando un rico chocolate en un sitio maravilloso, nos queremos muchísimo y sentimos la ausencia de los que ya partieron, pero nosotras estamos aquí, que es lo que verdaderamente importa y lo que tenemos que valorar, disfrutar y vivir. ¿De qué sirven las quejas y las lamentaciones, si no es para sacar lo peor que llevamos dentro del corazón, como el remordimiento, la tristeza y el enfado?»

¿Podemos hacer que tu madre y tu hermano vuelvan, aunque lo deseemos mucho? ¡No! ¿Verdad? Nuestra misión ahora es vivir y agradecer a



Dios que estamos las dos juntas. Y no te olvides nunca de que no estamos en vano aquí: por algo estamos y seguro que es importante, aunque no lo veamos ni seamos capaces de descubrirlo. Dios no hace nada mal hecho, aunque jamás lo podamos entender, porque nos duele que se vayan».

Con aquellas palabras de mi abuela comprendí que el Señor me había dado la mejor abuela del mundo, y mi actitud cambió para siempre en muchos aspectos. El gran valor de las palabras en momentos clave para encauzar los pensamientos de una niña.

Conforme fui creciendo —y ella no se quedó atrás— caminaba conmigo adaptándose a las nuevas situaciones. Algunas cosas le costaban un poco, algo muy normal. ¡Pero era tan fuerte interiormente, tenía tanta fe y tanto amor para compartir, que era una gozada! Aunque no puedo olvidarme del genio que tenía, sabía encauzarlo.

Disfruté de su compañía durante muchos años. Recuerdo emocionada cuando conoció a su bisnieto: su cara reflejaba un gran amor cuando lo tuvo en sus brazos.

¡Gracias, querida abuela, por el amor que me diste! Hasta siempre. ¡Te quiero y te echo de menos!



# LA ESPERA

Cada mañana lo veo en la parada del autobús en la que, a diario, yo esperaba el mío. Iba acompañado de su madre, una octogenaria con aire deportivo, que es el aire que tienen las mujeres elegantes a ciertas horas de la mañana. No solían hablar entre ellos, pero se percibía una agradable sintonía. El tenía unos 45 años y síndrome de Down, cara tranquila, nariz pequeña hundida, semblante suave y expresión limpia; sus ojillos rasgados aparentaban mirar más adentro que afuera. Sin embargo, lo que más llamaba mi atención era su rostro distraído, que es el semblante que tiene la inocencia cuando conoce el miedo. Ni un solo rastro de rencor o nerviosismo, únicamente calma y bondad.

Pasado un tiempo dejé de tomar el autobús y no volví a verlos. Iba con el coche al trabajo, y, casualmente, un día al pasar por la parada los vi en la misma situación. La madre más envejecida y el hijo ya encanecido, aunque, eso sí, la misma serenidad en su cara de cincuentón, sin embargo la madre no estaba a su lado. Al llegar el autobús, él se colocó en la fila como siempre, pero no subió, como si esperase la

mano de alguien que no estaba y un beso que se había esfumado. Los viajeros subían pero él no era capaz de hacerlo y el bus terminó por irse. Seis minutos después llegó otro y pasó lo mismo. Igualmente a los doce, sin que él subiera.

Tengo la sensación de que es incapaz de subir, y a mí me gustaría decirle que le puedo ayudar, que lo conozco y sé lo que necesita. Lamentablemente, hoy, si alguien me dijera que me conoce y se prestase a ayudarme, saldría corriendo a la primera comisaría de Policía.

Probablemente la madre haya fallecido o esté enferma, pero la vida sigue su curso con la simpleza de aquel que se mira reflejado en un charco y no reconoce su cara en él. La vida sigue su curso, pero el bus no se detiene, aunque él esté pensando que su vida es demasiado bella como para integrarse sin más en la vulgaridad del autobús número siete, y que su mundo es demasiado hermoso como para gastar su tiempo en una cola interminable, que ocupa ese lugar oscuro al que le hacían subir, sin que ya nadie le despidiera y sin un beso frío en la frente.



# ¿SOBRAN VIEJOS?

**P**uede conocerse una sociedad por el PIB o bien por el resultado de las reformas fiscales, pero los domingos como estos, inaugurales, o casi, del año, yo prefiero leerla según *el trato a los viejos. Ahora los viejos auxilian con su pensión a la familia, y tienen a veces peor sitio que un galgo, y yo creo que viven orillados, salvo cuando toca que echen una mano en navidad, que no cae sólo en diciembre o enero.*

Quiero decir que el viejo estorba, en general. Quiero decir que el viejo quizá no existe, más allá del día en que es un chollo. Al viejo lo usamos, como el placer nos usa, según la iluminación del poeta. El viejo no entra en los PowerPoint del progreso ni en el escaparatismo digital de una época que confunde vivir con ser visto. Entre Instagram y la tontuna, el viejo no aparece. No interesa. No vota con entusiasmo la criatura, no consume con alegría, no produce titulares, salvo que lo estafen. Con suerte, estorba, insisto. Una sociedad que no acompaña a sus viejos

es una sociedad que está ensayando su propio abandono futuro.

Hablamos mucho de la soledad como si fuera una patología individual, una rareza del carácter. Y no lo es. La soledad es la soledad no deseada, naturalmente, o sea, un fracaso colectivo. Es la desembocadura de ciudades sin bancos, de familias exhaustas, de esperanzas desesperanzadas. Hablamos de una orfandad tardía, más cruel que la temprana, porque llega cuando ya no hay fuerza para echarle mano en la madrugada al frasco de las pastillas de la mesilla, o llamar rápido al 112. Claro que siempre hubo viejos solos. Pero nunca hubo tantos, ni tan invisibles, ni tan acorralados de tan poca alegría. He leído que hay viejos que llaman un rato al día a la atención al cliente de cualquier empresa al azar. Es el único momento que tienen de estar con alguien. Hasta que luego van y se mueren alguna tarde, acompañados por la televisión, que es la forma moderna de irse sin testigos. Entretanto, nosotros a lo nuestro: nos sobran viejos.





# BARRIOS DE MÁLAGA

## EL LIMONAR

**C**omo otros barrios de la zona este de Málaga, El Limonar comenzó a tomar forma a finales del siglo XIX, cuando empezaron a surgir lujosas villas residenciales. Este es un prestigioso barrio, situado entre La Caleta y Pedregalejo, conocido por su tranquilidad, seguridad y alto poder adquisitivo. Caracterizado por sus villas señoriales del siglo XIX, zonas verdes y proximidad a la playa. Ofrece una mezcla de viviendas históricas y obra nueva, atrayendo a familias de clase media-alta.

Su entorno está en una zona privilegiada con calles arboladas y un ambiente residencial consolidado. Está organizado en torno al Paseo del Limonar, que constituye su eje principal y

lo atraviesa de norte a sur, además de darle nombre al barrio.

Sus palacetes históricos combinan con modernos edificios, especialmente en la zona del Limonar Alto, que está en pleno desarrollo.

Este barrio cuenta con centros de salud, bancos, supermercados y prestigiosos colegios internacionales. Cuenta también con destacados restaurantes, uno de ellos ubicado en un antiguo palacete del siglo XVIII.

El Limonar es considerado uno de los barrios más exclusivos y demandados para vivir en Málaga.

(De Wikipedia)



## ROPA VIEJA DE PULPO

### Ingredientes:

- 1 bote de 400 gr de garbanzos cocidos
  - 3 patatas (unos 400 gr)
  - Pulpo cocido (puede ser del que se compra ya cocido)
  - Sal y pimienta
  - 2 cucharaditas de pimentón dulce
  - Perejil picado
  - 1 cebolla, 2 dientes de ajos y 1 zanahoria
  - Vino blanco 50 cl.
  - 1 tomate pera triturado
  - Aceite de oliva para freír las patatas
- Pelar y picar las patatas en cuadritos y freír, reservar. En una cacerola con un poco de aceite hacer un sofrito con los ajos, cebolla y zanahoria todo picado. Añadir 1 cucharadita de pimentón sal y pimienta, remover y agregar el tomate triturado y 3 minutos



después, el vino blanco, dejar evaporar. Incorporar los garbanzos escurridos y el pulpo cocido y cortado en rodajas, saltear todo unos minutos. Agregar las patatas fritas, otra cucharadita de pimentón, remover y dejar hacer 1 minuto. Añadir 400 cl. de agua y dejar cocer 20 minutos a fuego flojo. Si gusta con más caldo añadir un poco más de agua. Servir con perejil picado.

## FILETES DE TERNERA EN SALSA

### Ingredientes:

- 500 gr de filetes de ternera
- 500 gr de patatas
- 2 zanahorias
- 700 de caldo de pollo
- 200 de vino blanco
- 1 cebolla, 5 dientes de ajos, 8 granos de pimienta y un poco de pimienta molida
- Media cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- Sal y aceite de oliva

Asar los filetes salpimentados en una cacerola con un poco de aceite y reservar

En el mismo recipiente poner un poco más de aceite y añadir los ajos y cebolla picados, sal, comino y un poco de pimienta molida, sofreír.



Cuando esté, añadir el pimentón darle unas vueltas y agregar el vino, dejar que evapore el alcohol. Triturar y volver a la cacerola, poner la pimienta en grano, la carne, las patatas en medias rodajas finitas y la zanahoria igual, poner otro poco de sal y el caldo de pollo, cocer 35 minutos tapado a fuego medio. Destapar y dejar cocer otro poco para que la salsa reduzca y espese. Listo para servir.



# CALLES DE MÁLAGA

---

Nadie fabrica un candado sin llaves, del mismo modo Dios no te da problemas sin soluciones

---

**E**n mis paseos por la ciudad de Málaga, descubrí una pequeña callecita a la altura de calle Granada, hoy tiene el nombre de calle Moratín, pero sobre el siglo XX, se llamaba calle Ataúd. Mi curiosidad me llevó a descubrir el porqué de ese tétrico nombre. Seguramente por su estrechez y largura.

A pesar del nombre, fue punto de encuentro de los aficionados al deporte del balón-pie y del juego del dominó. Allí se encontraba el famoso café “El Senado”, donde, artistas, escritores y periodistas malagueños se reunían al atardecer para sus interminables tertulias. Primero jugaban al dominó para entrar en calor, dando rienda suelta más tarde a su ingenio con sonetos y concursos en animadas charlas.

También en esta calle se encontraba el círculo Gallístico, donde se reunían buen número de aficionados los jueves y domingos. Cuando “El Senado” desapareció abrieron otro café, que llegando el verano las mesas de los jugadores

de dominó llenaban la estrecha calle, donde el sonido de las fichas se oía a cualquier hora del día y la noche. Los domingos colocaban una pizarra dentro del café donde ponían los resultados de los partidos de fútbol y podía verse desde fuera del establecimiento.

Esta calle también nos sorprende por la ocupación de una familia en el año 1.861, compuesta por los padres y tres niños pequeños, que instalaron con esteras y cañas un puesto donde vendían chumbos, allí pasaban las noches, haciendo uso de la calle para todas sus necesidades, cosa que los vecinos protestaban por la situación, el llanto de los niños y los gritos de la madre.

Estas circunstancias la vivieron desgraciadamente muchas familias para sobrevivir en los meses de verano, en la Málaga de principios del siglo XX.

Fuentes; El Avisador malagueño -10-8-1861- por Francisco Bejarano Robles.



# LAS CIGARRERAS DE MÁLAGA

**E**n el año 1743 se creó en Málaga La Real Fábrica de Tabacos, dentro del monopolio estatal borbónico.

Desde entonces, generaciones de mujeres entraban cada mañana a trabajar en un oficio que cambiaría no solo su economía sino su papel en la sociedad.

Durante los siglos XVIII y XIX la fábrica funcionó en distintas sedes de la ciudad, especialmente en el entorno al Perchel. Allí nació el fenómeno de las cigarreras malagueñas: mujeres con salario propio en una época en que el sueldo femenino era inferior al salario masculino pero, era independencia, trabajo, conversación y conciencia. Las largas mesas donde se liaban cigarrillos, eran también espejos de conversación. Entre hoja y hoja de tabaco, se hablaba, del pan, de los hijos, de las huelgas en otras ciudades, en una palabra, se hablaba de todo.

Cuando el siglo XX avanzó, muchas cigarreras ya sabían organizarse. Habían aprendido a negociar, a parar la producción si era necesario y a sostenerse entre compañeras. Las crónicas de entonces recogen que hubo colectas internas para ayudar a compañeras enfermas o viudas. Las cigarreras no dejaron tratados políticos ni discursos en el congreso. No eran revolucionarias de pancartas, eran mujeres prácticas, dejaron algo más duradero: Demostrar que el salario femenino; cambia la casa, el barrio y con el tiempo el país.

Ahora hablamos de conciliación, brecha

salarial y liderazgo femenino. Ellas hablaban de cobrar el jornal completo y de mantener a la familia, cuando la industria malagueña se hundía tras la filoxera del siglo XIX.

Quizás por eso, entre humo y conversación, comenzó a moverse una parte de la historia que casi nunca aparece en los manuales.

Fuentes y fotos: Juan José Cantero Angulo





# ¡EXTRAÑA ODISEA!

**V**alientes y héroes, humildes de corazón, muy poco dados a exhibir sus grandes virtudes, ellos son los trabajadores de la construcción, los eruditos que desafían al mal tiempo, a las alturas, a las bajadas profundas del terreno, y a todo el extremado peligro que conlleva el manejo de herramientas, máquinas pesadas o materiales altamente tóxicos.

Si analizamos: ¿Qué sería de nosotros si ellos no existieran? Entonces nos podríamos remontar a eras pasadas, a civilizaciones que han estampado su sello a través de sus magníficas construcciones, obras que han señalado culturas dispares y que hoy admiramos por infinidad de

países del mundo. Y es que está muy bien el trabajo de los creadores, de los arquitectos y de las ideas genuinas, pero es un hecho evidente que quienes se ponen *manos a la obra* son los trabajadores con su jerarquía operativa completa; maestros de obra, cabos, capataces, oficiales y peones, todos ellos, aunando fuerzas para poder izar con éxito la bandera que anuncia que todo en la obra ha sido idóneo.

Pues bien, en estos días nos encontramos con la noticia que ha despertado morbo en cantidades locas, él, un escalador de edificios, el reto era subir a un rascacielos sin protección, no sin antes tener el foco bien instalado en él y publicado por doquier. Como todos sabemos al detalle, el desafiante se sube al alto edificio para demostrarle al mundo su fuerza y su valor, mientras las cadenas emitían en directo su caída inminente, el público presente se echaba a suerte si caía a tierra o no.

Algunas personas nos preguntamos: ¿Qué ha creado? ¿Qué ha aportado a la sociedad? ¿Ha hecho una gesta vital para el conjunto de la humanidad? ¿O Cómo? ¿Nos hemos perdido algo? ¡Ah...sí, es verdad! Ha desafiado a la vida a cambio de mucho dinero, ha ofrecido un espectáculo espeluznante, y, efectivamente no deja ningún rastro que se pueda contrastar con la cultura y sus derivados. Este intrépido escalador, ha copiado puntualmente a los escaladores que por *tres duros* limpian o pintan los grandes rascacielos y pasan sin pena ni gloria, a ellos nadie los observa, ni los graban, ni los vitorean y también ellos se juegan la vida solo para obtener un salario mediocre.

¡Toda una extraña odisea!



# ESCÉPTICOS

**D**ice la RAE que el escepticismo está basado en algunos pensamientos filosóficos que se basan en negar todo lo relacionado con verdades cotejadas, en ellos, se niega lo evidente y obedecen a la duda, a la desconfianza y a todos sus derivados.

Debiera ser mucho mejor para el ser humano, creer, confiar en sí mismo y en los demás como una virtud ineludible, sin embargo, las personas que siguen esas directrices se pasan la vida cuestionando y cuestionándose la mayoría de las cosas que la vida nos ofrece, es oponerse con rotundidad a que ciertas verdades de origen natural fuesen inciertas.

Es poner candados continuos, designando criterios opuestos y exámenes críticos a evidencias incontestables, al mar, a la lluvia, a la tierra y sus giros y a todo lo que implique poder derribar su aplastante escepticismo.

No se habla de ser una plebe borreguil, se puede discrepar de millones de conceptos e ideas, pero exponer como sublimes contradicciones constantes ante la evidencia más

cristalina, aferrándose a ellas, denota también la obstrucción a la realidad más absurda.

Los autores/as de descubrimientos científicos, sociales y culturales de alta relevancia, no existen ni han existido para contemplar divagaciones de ideas vacías, tampoco para terminar en métodos huecos, esas personas se han apoyado básicamente en años de trabajo para ofrecer remedios que aportan medios benignos a la sociedad, suplantar o hacer imposter esos valores, es cuanto menos bastante peligroso, arrojar mensajes inquietantes sobre temas absolutamente contrastados es una temeridad que da lugar a confusiones terribles.

Por tanto, el escepticismo fanático y su meta terminal, introduce desconfianzas, malestar, desconocimientos, miedos y otras muchas cosas que no hacen bien al entramado global de la humanidad.

Ser confiados es ser agradecidos, es poder ampararse en todos esos avances que se han logrado a lo largo de la historia. Se esperan muchos más progresos exitosos que puedan templar a ese mundo de escépticos intolerables.





# LLUEVE SOBRE MOJADO

**E**stamos en la borrasca Leonardo. Sí, ahora las borrascas no son “una borrasca”, sino que tienen nombre propio y ésta se llama como mi hijo mayor. Esperemos que no sea demasiado maligna, aunque ya hablan de ríos desbordados, de inundaciones de viviendas, de cortes de carreteras y de dificultades para la pesca y los transportes. Y lo peor, según acabo de oír en la tele, está por llegar. A ver qué pasa esta noche.

Yo solo quiero hablar del tiempo observando su relación con los humanos, que lo disfrutamos y lo padecemos. Disfrutamos, y mucho, del buen tiempo; pero a todos nos fastidia el tiempo lluvioso, nevoso, ventoso, frío y nuboso. A unos más que a otros, claro. A los jubilados casi nos da igual, porque no tenemos necesidad de salir a hacer ningún trabajo y nos quedamos en nuestro sillón viendo la tele, leyendo, haciendo solitarios o jugando a las cartas o algún otro juego de mesa, si puede ser con otra persona, mejor.

De todas las formas, siempre influye de algún modo en nuestro ánimo. A mí, por ejemplo, el viento, aunque no lo sienta directamente sobre

mi persona, me pone muy nerviosa, sobre todo si hay por ahí alguna rendijita por donde se cuela silbando. Pero también me influye el ver cómo se mueven las ramas de los árboles y se cimbrean los troncos de las altas palmeras del paseo marítimo que tengo enfrente. Me gustan las tormentas con truenos y relámpagos (si no son muy dañinas, claro). Me acuerdo de las nevadas que de niña me disfruté en Vinuesa (Soria). Sí, recuerdo que disfrutaba mucho con la nieve, aunque había que tener cuidado con las placas de hielo que se formaban debajo, porque te hacían resbalar y caer. Hacíamos de todo: muñecos de nieve, guerrillas a pelotazos redondos y blancos... Acabábamos mojados, con las manos y la cara amoratadas... Pero felices, pensando en el calorcito que nos esperaba en nuestras casas junto a la estufa.

Cuando nos fuimos a Castuera (Badajoz) dejamos de ver la nieve. Solo recuerdo un invierno en el que, excepcionalmente, cayó una nevadilla insignificante que nos emocionó mucho a todos. Salimos a la calle, pero allí no había nieve ni para hacer un muñeco. La guerra de bolas fue más bien una guerra de agua. ¡Desilusión! Y a Soria solo íbamos en las vacaciones de verano, que no tocaba nieve, sino deliciosos baños en el río Duero. Todavía soltera estuve ejerciendo en La Coruña, pero en los tres inviernos que allí pasé no vi ni un solo copo de nieve. Hermosos paisajes nevados solo he vuelto a ver en la tele.

Esta mañana he visto, también en la tele, un hermoso árbol abatido por el viento de la noche, con las raíces al aire... Menos mal que no ha caído sobre una casa cercana, sino en sentido contrario.

La borrasca Leonardo continúa paseándose por España, sobre todo por Andalucía. No sabemos cuanto durará, pero resistiremos (espero).



# RESPETAR LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS

---

“Para que dos personas puedan charlar amigablemente, no hace falta que piensen igual, solo se necesita respeto”

---

**D**os amigos están hablando de fútbol. Uno de ellos dice:

—El Real Madrid va a ganar La Liga, porque se lo merece. ¡Es el mejor...!

—¿Tú qué dices, chalao? ¡Estás loco perdido! El Madrid va de culo este año y se ve bien claro que la Liga es del Barsa.

Y ya está liada la pelotera.

En cambio, si el amigo segundo hubiese contestado sin insultos diciendo:

—Bueno, yo respeto tu opinión, pero a mí me parece que la liga puede ser del Barsa...

Seguramente hubiera continuado la discusión, pero en forma de charla civilizada.

Claro que podemos, y debemos, dar siempre nuestra opinión, cuando sea distinta de la del otro, pero con respeto y nunca de forma categórica, admitiendo que podemos equivocarnos como humanos que somos.

No solo en las conversaciones debemos ser respetuosos con los demás, sino también con sus derechos que son los mismos que yo creo tener para mí. Tenemos que pensar que mis derechos terminan donde empiezan los de los otros. Puede gustarme oír la música muy alta y tengo derecho a escucharla a todo volumen, pero siempre que no tenga cerca otros oídos a los que atormentar.

La fórmula que se ha de seguir es muy fácil: No digas ni hagas a los demás lo que no te gustaría que te dijeran o hicieran a ti. Siguiéndola en todo

momento nunca ofenderemos a nadie. Pero esto no quiere decir que tengamos que estar siempre sometidos a la opinión de los otros y que, por miedo a ofender, no podamos contradecirles. Podemos y debemos hacerlo siempre que estemos seguros de nuestras convicciones, exponiéndolas con claridad y serenidad. Y sin gritar, que no tiene razón el que más grita, sino el que sabe razonar sus argumentos. Si no nos enfrentamos con un don Ramón de los “que siempre tienen razón”, todo irá bien y acabaremos tan amigos después de la diatriba.

Pedir permiso no está de más (por ejemplo: cuando en un espectáculo obligamos a algunas personas a levantarse de su localidad para pasar a la nuestra). Tampoco un “perdone” por causar una ligera molestia a alguien, cae mal. Son pequeñas concesiones sociales que refuerzan la sensación del respeto que tenemos y que nos tienen.

Además de las personas toda la Naturaleza es digna de nuestro respeto y cuidado. Pensemos que el trozo de mundo en el que vivo y me muevo, debe estar como nuestra propia casa, pues cuidémosle con el mismo esmero.

¿Y los animales? También tienen sus derechos. Todos sabemos que muchas relaciones de personas con sus mascotas son casi humanas. También están pastores, granjeros y ganaderos que cuidan de sus animales, en este caso, con fines lucrativos, pero es justo asimismo que les den su espacio de libertad, mantenimiento, limpieza, vacunas... Lo mismo que los entrenadores de animales para competiciones o por divertimento.



## OCHO DE MARZO DÍA DE LAS MUJERES

# ILUSIONANTE ARTE ES ZURCIR

**A**llá por los años setenta una servidora todavía iba al colegio. No he olvidado a la profesora que nos enseñaba economía doméstica, como tener una casa perfecta en la que el marido debía ser, sin duda alguna, el rey. Aquel día trajo preparada la siguiente historia:

*Una tarde, aquella joven iba caminando por una de las calles del centro de Málaga, y aunque sus andares eran elegantes, se veía a las claras que pertenecía a la clase social baja. A poca distancia coincidían sus pasos, cosas de la vida, con los de un hombre que iba varios metros detrás. Un hombre que se dirigía a su trabajo. Uno de aquellos hombres que usaban gabardina y sombrero, que a todas luces se encontraba en una posición muy superior a la de ella. Todo indicaba que iban hacia la misma dirección, pero no. Bien nos aclaró la profesora que él pertenecía a la vecindad del centro histórico y ella al barrio de La Trinidad. Pareció fijarse en la hechura de la muchacha, yendo a reparar en una rotura que llevaba camuflada en la parte baja de su falda, tan bien zurcida que dedujo enseguida que era perfecta para él. No hicieron falta palabras, ni conocimiento alguno de su persona, ni ver si era guapa o fea, simpática o lo contrario, inteligente o necia en asuntos de interés. El zurcido le cautivó. Por eso, sin importarle llegar un poco tarde a la oficina ya que era el jefe, decidió seguirla a cierta distancia. Primero hasta la iglesia, allí la muchacha encendió una vela a San Antonio. A continuación hasta la puerta de su humilde casa, uno de tantos corralones en el que vivían veinticinco familias sin agua corriente. El hombre memorizó el nombre de la calle, el número y durante los días siguientes la fue observando hasta que decidió presentarse.*

*Fue aquel un noviazgo serio, de un respeto mutuo deslumbrante, de una calidad tan exquisita como el zurcido de la joven.*

*Aprended niñas, concluyó la profesora, hay hombres con gusto selecto, hombres ricos, aún solteros, que esperan enamorarse de las cosas bien hechas más que de las personas. En vosotras está conseguir o no a uno de ellos.*

Al mismo tiempo que la profesora terminó de contar tan aleccionadora historia, acabó la clase y, con una rapidez inusual, las alumnas pobres marchamos a casa para empezar enseguida a manejarnos en el arte mencionado. Tiempo después, una de mis compañeras consiguió casarse con un practicante de aquellos que iban por las casas poniendo inyecciones, otra con un carpintero y otra con un ayudante de almacén. Todo un lujo para la época.

Ha pasado el tiempo y declaro que, aunque me hice experta en el noble oficio de zurcir, ya fuera en faldas, vestidos, blusas, pantalones e incluso abrigos, y aunque he tenido multitud de pretendientes pobres, a estas alturas no he conseguido que el que estaba destinado a mi persona me siga por la acera y se dé cuenta de mis excelsas cualidades. Hace tiempo que deduje que el mío..., el mío debe ser miope porque, después de tantos años aguja en mano, aquí sigo esperándolo.



# NUBLAR LA VISTA

**H**e aquí una conversación entre dos vecinas que se conocían desde hacía algún tiempo y cuya amistad no terminó de cuajar, quizá por lo que relato a continuación mientras se encontraban en la cola del supermercado.

—Hola guapa, qué tal estás. He visto que han empezado a construir una vivienda justo delante de tu casa. Da la impresión que va a ser más grande que la tuya ¿no? ¿Cuántos metros tiene la parcela?—dijo Juana con una alegría extraña.

—Sí, eso parece, ¿cómo te has enterado?

—Simplemente estoy atenta, observando desde la ventana de mi cocina cómo le va la vida a los demás.

—Pero, ¿puedes ver mi casa desde tan lejos?

—¡Claro! Hay horas en las que no hago otra cosa.

—¡Ah!, no se me había ocurrido que tuvieras tanto tiempo libre.

—Te informo. Los obreros empezaron ayer a las ocho en punto, justo cuando le preparaba el desayuno a mi Carlitos antes de ir al colegio. Vete haciendo ya a la idea de que pronto perderás el panorama tan precioso que hasta ahora has estado disfrutando, incluidas las puestas de sol.

—Bueno, no creo que sea para tanto, mujer.

—No te engañes. Yo te digo que es para tanto y para más. Se te acabó salir al balcón y encontrarte el cielo abierto. Se te acabó eso de abrir la puerta y contemplar el paisaje. Se te acabó ver el conjunto de la ciudad bajo una noche estrellada. ¡Qué pena, hija, qué pena me das!—decía sin mostrar ninguna pena—. Da la impresión de que, además, van a levantar un muro más alto que el de Berlín. Vamos, si yo fuera ellos lo levantaría.

—Mujer, no me asustes, parece que te alegras de lo que me cuentas. Además, son suposiciones tuyas, todavía nada de lo que dices se puede confirmar.

—No te asusto, simplemente te prevengo.



—¿Prevenirme? ¿Y qué podría hacer yo en el caso de que fuera cierto lo que dices? Yo todavía no sé lo que harán, no conozco a esas personas.

—Sí. Les he visto con mis prismáticos.

—¿Pero tienes prismáticos?

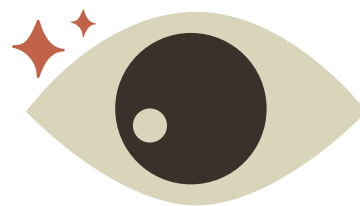
Sí. ¿No te lo dije antes? Me los trajeron de Melilla hace ya treinta años, buenísimos, con un gran alcance. Pues como te decía, tus vecinos se acercaron ayer sobre las dos del mediodía, justo antes de que los albañiles cortaran para el almuerzo. Son personas mayores y, a partir de cierta edad, la gente busca tranquilidad y seguridad, ya lo sabes. Ahora, también te digo otra cosa, ya se irá viendo cómo son, porque lo mismo son gente chismosa, de esa que mete la nariz en todas partes. Vamos, lo que te faltaba.

La alegría que sentía Juana porque a Luisa le iban a construir, justo delante de su casa, otra vivienda que evitaría que viese el paisaje, no se concibe.

Sirva esta historia para concluir diciendo que tampoco se entiende la lucha de quienes quieren conseguir nublar la vista, los proyectos, las ilusiones enfocadas hacia el futuro de los que tienen miras más nobles. No se entiende y sin embargo, este comportamiento les provoca a la gente mala un cosquilleo y un placer inexplicables.



# FATIGA VISUAL



La vista es uno de los órganos más importantes, al menos subjetivamente. Solo pensar que nos podemos quedar sin ella, lo “vemos” como algo terrible. Sin embargo, salvo que tengamos alguna patología específica, en la mayoría de los casos, no la estamos cuidando de forma adecuada.

La visión humana está diseñada para ver mejor a largas que a cortas distancias, sin embargo, actualmente destinamos mucho más tiempo a mirar dispositivos digitales muy de cerca: pantallas de TV, del ordenador y sobre todo del móvil. También lo podemos aplicar a tareas como leer, escribir, coser...

Esto hace que con más frecuencia presentemos síntomas como irritabilidad, sequedad, cansancio y tensión a nivel ocular, que llamamos **fatiga visual** o **Astenopia**.

No es propiamente una patología oftálmica, pero si son unas molestias frecuentes que aparecen cuando hacemos un esfuerzo prolongado delante de estas pantallas. El ojo se va acomodando a esa visión tan próxima y a los cambios de enfoque. Esos esfuerzos continuos y prolongados acaban llevando a la fatiga o cansancio visual.

La primera y más importante causa es el uso excesivo de pantallas. Una mala iluminación, tanto por defecto como por exceso contribuye a la fatiga visual. Luego está el ambiente en el que nos encontremos: la sequedad del aire por abuso de la calefacción o del aire acondicionado, polvo o contaminación ambiental, pelos de animales domésticos, etc. El estrés y el cansancio general pueden aumentar la fatiga ocular. Por supuesto no utilizar gafas en caso de Miopía, Hipermetropía Astigmatismo, y en el caso de vista cansada o Presbicia, incrementaría los síntomas.

¿Qué medidas podemos tomar para tratar o prevenir la fatiga ocular? Evidentemente me voy a centrar en las personas mayores. Los que tienen que tra-

bajar durante horas delante de pantallas digitales, también les pueden valer estos consejos, pero en su caso tendríamos que hablar de las medidas y el plan de prevención de riesgos laborales, que toda empresa debe cumplir, y que obviamente exceden a la intención de este artículo.

Para los que estamos jubilados o prejubilados, es fundamental que limitemos el tiempo delante de la pantalla. Ahora tenemos mucho tiempo para todo, y debemos utilizarlo de forma correcta y racional. La norma básica, como en todo, es no abusar de las pantallas. Por supuesto no hacerlo durante horas seguidas.

La siguiente regla sería hacer descansos frecuentes. Por ejemplo, la famosa regla 20-20-20. Después de 20 minutos delante de una pantalla descansar la vista 20 segundos mirando a lo lejos y parpadear o cerrar los ojos varias veces seguidas durante otros 20 segundos.

Buscar un lugar con buena iluminación y buenas condiciones ambientales de humedad y temperatura evitando el humo y/o sustancias irritantes.

Mejor utilizar luz natural que artificial. Ajustar el brillo, la intensidad y los reflejos de la pantalla.

La distancia, unas 50-70 cm es lo ideal, la postura y el ángulo de visión es importante para evitar contracturas del cuello.

En algunos casos podemos utilizar lágrimas artificiales y realizar masajes y ejercicios oculares: moviendo los ojos hacia arriba, hacia abajo, hacia los lados o en círculos.

Con estas medidas preventivas podemos evitar fatiga visual, y que no dure más que unas horas. Si los síntomas persisten durante más de 24-48 horas, deberíamos acudir al oftalmólogo para descartar otra patología más grave.

En resumen como decían los clásicos “in medio virtus”



## BETTY ANNE WATERS

Esta interesante película dirigida por Tony Goldwyn está basada en hechos reales. Se estrenó en 2010. Es la historia de dos hermanos que provienen de una familia desestructurada. El chico, Kenny Water, es interpretado por el actor Sam Rockwell. En el papel de Betty Anne actúa Hilary Swank.

En 1983 asesinaron a una vecina de Kenny, que es inculpado y sentenciado como autor del crimen. Betty, una joven camarera con dos hijos, estudia derecho con el único fin de demostrar la inocencia de su hermano. Betty Anne Waters trabajó durante años con Proyecto Inocencia.

*Isabel Pavón*

## JEROGLÍFICO

Nono Villalta



Hortaliza verde

Enviar solución a:  
revistasolera@malaga.eu

## TRES BODAS DE MÁS

Película estrenada en 2013. Dirigida por Javier Ruiz Caldera. El reparto es el siguiente: Inma Cuesta, Paco León, Berto Romero, Rossy de Palma, entre otros.

Inma Cuesta en el papel de Ruth, o Ruthi. En esta comedia-romance, una joven investigadora lleva a cabo en la universidad un proyecto sobre langostas. Sus novios la abandonan y poco después se ve obligada a asistir a sus bodas como invitada, en ellas se siente avergonzada.

Justo al final de la película se aclara el motivo de su desgracia.



*Isabel Pavón*

## WOLFGANG

Extraordinaria película estrenada en 2025, dirigida por Javier Ruiz Caldera y protagonizada, principalmente por Miki Esparbé y Jordi Catalán.

Trata de la historia de un niño de diez años que ha perdido a su madre. Es autista, con altas capacidades principalmente para la música. A partir de ahí es el padre, un hombre que hasta ese momento no ha tenido responsabilidad ninguna con su hijo, quien se ve obligado a hacerse cargo de él. La trama es interesante y muestra la adaptación que sufren ambos ante la nueva realidad. Recomiendo verla, les va a encantar.



*Isabel Pavón*

Si quieres coleccionar nuestra revista Solera la puedes descargar y leerla tantas veces como quieras en el siguiente enlace: <https://derechossociales.malaga.eu/> que disfrutéis.

# CASTING DE MODA PARA PERSONAS MAYORES 2026



**23 DE FEBRERO**  
**HOTEL NH 17:00h**

**INSCRIPCIONES: Del 11 al 18 de Febrero, de  
10:00h a 13:00h. en el Centro Social de  
Mayores Pedregalejo  
(C/ Practicante Pedro Román, 5).**