medicina salud cultura

zonahospitalaria

www.zonahospitalaria.com septiembreoctubre01

La dieta de invierno "más frío, menos luz"

HOSTAL ABODI
GRUPO HOSTELET

Información y recepción
Travesía de Acella 2, bajo
31008 Pamplona
T. 948 272 975
www.hostelet.com
info@hostelet.com

Su casa junto a la Clínica en la Zona Hospitalaria

Vista de la Clínica Universitaria desde la entrada del Hostal Abodi

HABITACIONES FRENTE A LA CLÍNICA UNIVERSITARIA
TRATO FAMILIAR Y PERSONALIZADO
HORARIO DE ATENCIÓN DE 8.30 A 23.00 HORAS
ALQUILER DE APARTAMENTOS

Habitaciones con baño completo individual • Televisión con antena parabólica en todas las habitaciones • Teléfono de uso público • Servicio de limpieza diario • Cambio de lencería y toallas

zonahospitalaria www.zonahospitalaria.com
septiembre**octubre**01

Zona Hospitalaria Apdo. de correos 4321. 31080 Pamplona
Edita PubliSic Servicios Imagen & Comunicación S. L. **Director** Miguel M. Ariztegi **Coordinador** Alfredo Erroz **Redacción** Inés Esparza, Leyre Giménez, María Juan (redaccion@zonahospitalaria.com) **Fotografía** Jesús Garzarón **Diseño y producción** PubliSic **Publicidad** 948 276 445 (aerroz@publisic.com) **D.L.** NA-2471/2006

© Publisic S.L. El material impreso en esta publicación sólo se puede reproducir si se cita su procedencia. El editor no comparte necesariamente las opiniones y criterios de sus colaboradores expresadas en esta revista.

SUSCRIPCIÓN ANUAL 25 €
zonahospitalaria
Envío a su domicilio de 6 ejemplares

Nombre .....
Apellidos .....
Dirección .....
.....
Ciudad .....**CP**.....
Télefono de contacto .....

Realizar transferencia bancaria al nº de cuenta: 2054 0092 92 914558030.6

y enviar este cupón a:
ZONA HOSPITALARIA
Apdo. Correos, 4321. 31080 Pamplona

Suscríbase también mediante e-mail
suscripciones@zonahospitalaria.com

Editorial

Gracias. Gracias es la palabra perfecta para un buen comienzo porque significa que ha existido un antes positivo y habrá un después prometedor. Ambas situaciones me llevan a manifestar mi agradecimiento a las personas y empresas que han depositado su confianza en nosotros y han permitido que podamos desarrollar y mantener en el tiempo este proyecto.

ZONA HOSPITALARIA nace con el objetivo de informar a la sociedad sobre cuestiones actuales de interés social, medicina y salud, escritas por expertos de cada materia. Las tres universidades navarras con sus profesores y nuestros profesionales de la medicina lo hacen posible.

Ahora tiene en sus manos el primer número de la revista ZONA HOSPITALARIA. Aunque sea gratuita hemos apostado por un contenido de calidad que le aporte el máximo de beneficios. Aprovecho para comentarle que también estamos en internet en la dirección www.zonahospitalaria.com para ofrecerle varios servicios que le interesan por ser muy prácticos.

Señor lector, usted es el protagonista y para el que estamos todos los mencionados trabajando. Nos gustaría que colaborara con nosotros y nos dijera cómo mejorar cada día. Se lo agradeceremos el resto de los lectores.

Alfredo Erroz. Coordinador ZH

Sumario

MEDICINA. Dermatología. Los cuidados de la piel (4) EN FORMA. Escuela Tradicional Wuji de Tai Chi, Aikido y Iaido Takeda Ryu (6) MEDICINA. Pediatría. Enfermedades en el aula (9) SALUD. Risoterapia. Los beneficios de la risa (10) MEDICINA. Cien años de Alzheimer (12) ACTUALIDAD. El Agua. Un recurso limitado (14) MONOGRÁFICO MEDICINA. Nutrición. La dieta en los meses de invierno (16) CULTURA. Reseñas bibliográficas (19) ANIVERSARIO. El cartero cumple 250 años (20) SOLIDARIDAD. Cáritas Diocesana de Pamplona (22) CULTURA. Noticias breves y curiosidades (24) CULTURA. Aniversario Javier (26) Callejero de Pamplona e informaciones de interés (27) Agenda cultural y concurso CA Osasuna (30)

zona hospitalaria
trabaja cada día para ofrecerle una información de actualidad sobre cultura, medicina y salud. A través de nuestra web, usted podrá:

Preguntar a los doctores de zona hospitalaria por el tema de salud que más le interese.

Suscribirse gratuitamente a e-zh y recibir en su correo electrónico información sobre medicina y salud.

Descargar los monográficos sobre los temas médicos y de salud.

Consultar nuestra Guía de Servicios para planificar su desplazamiento (alojamiento, restaurantes, compras...)

Buzón de atención al cliente donde podrá expresar sus opiniones y sugerencias.

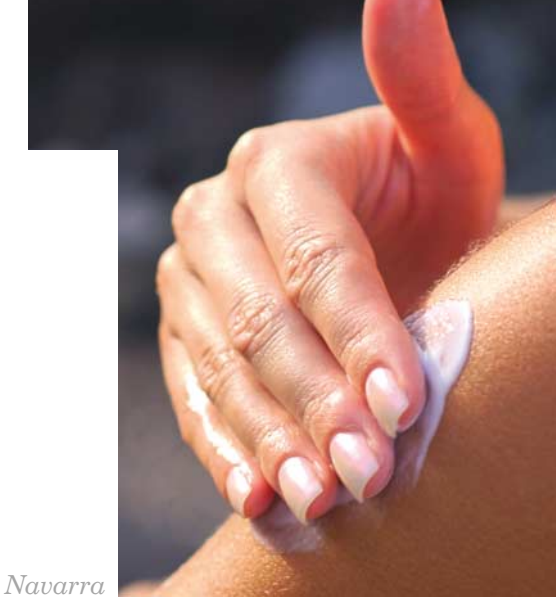
Participar en concursos con los que ganar importantes premios.

Suscripción a la publicación zona hospitalaria (6 nº/año por 25 euros)... y mucho más.

La información que necesita...
www.zonahospitalaria.com

Consejos esenciales para el cuidado de la piel

Dr. Marcos Hervella
Unidad de Dermatología de Estella
Dra. Mª Eugenia Iglesias
Servicio de Dermatología del Hospital de Navarra



Contrariamente a lo que publican algunos medios de comunicación y anuncios publicitarios, una piel sana requiere cuidados sencillos al alcance de cualquier persona. La piel no necesita productos caros ni sofisticados tratamientos para tener un aspecto saludable, estar limpia y protegida de las agresiones. Vamos a dar unos consejos sencillos pero importantes y avalados por el conocimiento científico acerca del cuidado de la piel.

El lavado diario con agua y jabón constituye por sí solo la medida más importante. Tiene la ventaja de estar al alcance de todos y de ser muy eficaz. Hoy en día existen jabones sintéticos aptos para todo tipo de pieles, incluidas las más sensibles.

Incluso en personas sanas la piel tiende a la sequedad, especialmente en zonas como las extremidades y en temporadas como el invierno. Las calefacciones, ciertos tipos de jabones y la dureza del agua (muy calcárea en Navarra) contribuyen a empeorarla. Actualmente se pueden encontrar en el mercado diversas cremas hidratantes para todos los tipos de piel, aunque es importante que cada persona averigüe cuál es la más idónea para ella.

El eccema o dermatitis de las manos afecta al 5% de toda la población adulta. Es además la enfermedad profesional más frecuente. En más de la mitad de los casos se debe al daño acumulado de diversos agresores o irritantes: trabajo húmedo (manos mojadas), fricción, temperaturas extremas, manipulación de detergentes, limpiadores o productos químicos del trabajo...Todo esto puede evitarse si se protegen bien las manos.

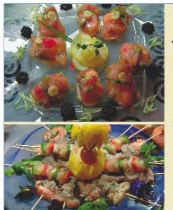
El sol y la piel no son amigos. La luz ultravioleta (UV) es una radiación ionizante del sol que es cancerígena, por tanto (como con el tabaco) no existe una dosis recomendable ni segura de radiación. La piel tiene mecanismos de defensa frente a esta luz, pero sobre todo en pieles claras, estos mecanismos son deficientes y no evitan el daño, que se acumula con el tiempo y predispone al envejecimiento cutáneo, con aparición de arrugas, manchas, lesiones premalignas y malignas, a veces mortales. Los protectores solares frenan pero no eliminan los daños de la radiación ultravioleta, por tanto su objetivo no es prolongar el tiempo de exposición. El beneficio estimulante de la luz solar no requiere que ésta incida directamente en la piel. Además, la dieta y unos 15 minutos de exposición solar al mes garantizan el aporte de vitamina D necesario para nuestro organismo.

"Incluso en personas sanas la piel tiende a la sequedad"

La presencia de lunares (nevus), especialmente si son muy distintos unos de otros, en personas de piel clara y con historia de quemaduras solares se consideran factores de riesgo de padecer melanoma (tumor cutáneo agresivo, primera causa de muerte dermatológica).

La dermatología es una enfermedad compleja, hay descritas más de 2.000 enfermedades, que en muchas ocasiones tienen un aspecto confuso y difícil de interpretar para el médico no experto. Por tanto el dermatólogo es quien más puede aportar a la solución de estos problemas.

HERBORISTERÍA-COSMÉTICA-ECOTIENDA
Betula
PLANTAS MEDICINALES Y TÉS AROMÁTICOS
ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA
COSMÉTICA NATURAL ECOLÓGICA
LIBROS, COMPLEMENTOS Y CALZADO
ASESORAMIENTO PROFESIONAL
Elena Ciriza (FARMACÉUTICA)
Avda. Pío XII, 29. 31008 Pamplona. Tel.: 948 170 583


Hotel-Restaurante
TRYP SANCHO RAMIREZ***
(frente a la Clínica Universitaria)
Completamente renovado en 2003
Con todos los servicios e instalaciones que pueda precisar
***
Menú express
14€ + 7% IVA
Sol Melia
c/ Sancho Ramírez, 11 • Tel. 948 271 712
tryp.sancho.ramirez@solmelia.com
www.solmelia.com
TRYP HOTELES

C/ Acella, 1
31008 PAMPLONA
Tel. 948 177 575
Fax 948 177 778
www.abbahoteles.com
reino-de-navarra@abbahoteles.com
Hotel Abba Reino de Navarra
★ ★ ★
abba hoteles
A 3 minutos de la Clínica Universitaria a través del Parque Yamaguchi se encuentra el Hotel Reino de Navarra con todos los servicios a su disposición.
83 habitaciones insonorizadas y climatizadas con baño completo, secador de pelo, minibar, caja fuerte, teléfono, TV color, antena parabólica, Canal+ y Canal Satélite Digital, servicio de habitaciones, etc.
Dispone de restaurante, bar, room service, salones de reuniones, garaje, gimnasio concertado, desayuno buffet, servicio de lavandería, wi-fi.
TARIFAS ESPECIALES PARA FINES DE SEMANA, CLÍNICA UNIVERSITARIA Y ZONA HOSPITALARIA

Arte, meditación y salud

abre sus puertas en Pamplona la Escuela Wuji

Deporte y artes plásticas son campos con escasas conexiones en la cultura occidental, pero de larga tradición común en los países orientales. La Escuela Tradiconal Wuji abre sus puertas en Pamplona en un centro en el que se combinan las enseñanzas de artes marciales y las exposiciones de arte. Por un lado, la Escuela Wuji promueve y difunde el Tai Chi Chuan del maestro Wang Xi An y el Aikido; por otro, organiza en sus salas de exposición monográficos sobre pintura, caligrafía y otros eventos que acerquen la cultura oriental a las calles de la capital navarra.

El Tai Chi Chuan estilo Chen es un arte marcial que antiguamente servía para defenderse y combatir. Sus orígenes se pierden en el pueblo chino de Chenjiagou, de donde nacieron todas las variantes actuales del Tai Chi Chuan. Su práctica se caracteriza por una combinación de vigor y suavidad, fluidez en los movimientos; alterne de lentitud y rapidez en el ritmo. Los profesores de la disciplina en el centro, Pepa Croisoeuil -además directora- y Juan José Armañanzas, consideran el Tai Chi Chuan un arte de salud, de meditación y marcial.

Como **arte de salud**, el Tai Chi Chuan trabaja el cuerpo en su totalidad, mejorando el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad. Además, reduce las tensiones físicas, regula la energía y favorece la buena salud en general. Como arte de meditación, aumenta la concentración y potencia la sensibilidad interna y externa. También consigue calmar las tensiones físicas y psíquicas al regular la respiración. Como arte marcial lleva al respeto de uno mismo y de los demás, a la tolerancia y a la autonomía personal.

La disciplina resulta adecuada tanto para los más jóvenes, que aprenderán a calmar su agresividad natural, como para los mayores, que verán cómo su estrés disminuye y también el declive de sus aptitudes físicas y articulares.

Junto con el Tai Chi Chuan, la Escuela Tradicional Wuji ofrece la enseñanza del **Aikido**, a cargo del director del centro y profesor Juan Oliver, segundo dan. El Aikido es un arte marcial japonés fundado hacia 1941 por O Sensei Morihei Ueshiba. Sus técnicas constituyen una síntesis de otras artes marciales guiada por las máximas de la no violencia y la no competición. Permite defenderse sin armas o con ellas contra uno o varios adversarios. Su filosofía es la disuasión; neutralizar sin dañar.

> *"La Escuela Tradicional Wuji combina en su centro las enseñanzas de artes marciales como el Tai Chi Chuan, el Aikido y el Iaido Takeda Ryu con las exposiciones de arte"*

El Aikido mejora el **nivel físico** al trabajar la elasticidad en las articulaciones, la correcta alineación vertebral, el control de la respiración, el desarrollo de los reflejos y el dominio del equilibrio. A **nivel mental** se vincula con los valores de sinceridad, respeto, valor, autocontrol y modestia. Apto para todas las edades, el Aikido esconde bajo su aparente suavidad técnicas de defensa vigorosas y efectivas; una escuela física y moral completa.

El 16 y 17 de septiembre tuvo lugar la inauguración del centro Wuji, con la primera exposición de arte con obras de los pintores rusos Diana Belaya y Feodor Tamarsky. Este último hizo una demostración en directo de su arte preparando un cuadro que, una vez terminado, regaló al centro Wuji por su contribución a la unión de las artes.

También actuó en la apertura del centro la escuela Francesa de Taichi Chuan estilo Chen (IRAP), y la más antigua escuela de Aiki-Jutsu de Japón, la Takeda Ryu Nakamura Ha. Emoción, sinceridad y humildad se dieron la mano en el espectáculo ofrecido.

El centro está abierto de 9.30 a 13.30 y de 17.30 a 21.45 horas. A las actividades diarias de Tai Chi Chuan y Aikido se une la de Iaido Takeda Ryu los jueves de 20.30 a 21.30 horas.

Matrícula

Descuento: pago trimestral:.....10% Dto.

Tarifas especiales estudiantes:
Matrícula gratuita, mensualidades .....20% Dto.

Tarifas especiales colectivos y empresas:
Matrícula gratuita, mensualidades .....10% Dto.

Grupos (colectivos de 15 personas)
Matrícula gratuita, mensualidades .....20% Dto.

Más información: 659 379 217

HOSTAL-RESTAURANTE
MESÓN DEL BARRO

Menú del día y platos típicos navarros

Habitaciones confortables y apartamentos para estancias cortas y/o largas

Trato familiar

C/Acella, 2
T. 948 256 366 / 606 430 948
Fax 948 252 926
www.mesondelbarro.com

NUÑEZ
FLORISTERÍA

Abierto domingos y festivos por la mañana

Ronda de Ermitagaña, 2 • PAMPLONA
(Junto al Tanatorio San Alberto) • Tel. 948 272 803

CILVETI
ALTA BISUTERIA
Desde Milán, París, Madrid

PLATA ITALIANA • PERLAS
ÁMBAR DEL BÁLTICO • CHAPADO ORO
RELOJES • DISEÑO PROPIO

EL ÁMBAR, El llanto de los dioses

Esta resina fosilizada ha seducido a todas las civilizaciones que se han sucedido, hasta despertar en nuestros tiempos un enorme interés por el misterio de sus inclusiones y la magia de su color.

Hipócrates, padre de la medicina moderna, constata que los collares de ámbar alivian los dolores de cabeza y que llevar pulseras de este material quita el cansancio y alivia el reuma. Se llegó a llamar al ámbar "el bálsamo de Europa" y su energía electrostática le confiere según la leyenda un poder atractivo.

Enmarcado en plata es una gota de misterio, 50 millones de años de permanencia intacta de la belleza y la pureza original.

J. CILVETI DESIGN · MAJORICA · UNO de 50 · SWAROVSKI COMPONENTS
FESTINA · GUESS · LOTUS · FOSSIL · Quiksilver · Arabians

San Ignacio, 8 - Tel. 948 211 596 • **García Castañón, 12 - Tel. 948 226 219** • Centro Comercial La Morea - 948 153 163

Enfermedades infantiles en el aula

Dr. Javier Berraondo Belzunegui Pediatra

Con la llegada de septiembre termina el periodo de vacaciones estivales para los niños y es el momento de volver al colegio, donde se van a reencontrar con viejos amigos que dejaron al final de curso pasado, pero también con otros elementos desagradables que esperan ávidamente el momento de comenzar de nuevo a hacer de las suyas. Me refiero a ese ejército de virus y gérmenes bacterianos que aprovechan el clima templado con variaciones térmicas propio del otoño y el contacto entre los alumnos en recintos cerrados.

Esto se va a traducir, tras la bonanza médica veraniega, en el inicio de una serie de procesos infecciosos de distinta índole que van a afectar a la salud del niño y van a incidir en la vida cotidiana de muchas familias, pero sobre todo de aquellas en las que los dos cónyuges trabajan y tienen que dejar a los niños bastantes horas en colegios y guarderías.

A partir de ahora los niños van a comenzar a padecer diferentes patologías que van a afectar a distintos aparatos, produciendo diversos síntomas dependiendo de la localización y del tipo de germen causante de la enfermedad. Así, serán frecuentes las gastroenteritis por virus con fiebre, vómitos y diarreas; bronquiolitis en lactantes, con fiebre, tos y dificultad respiratoria; infecciones respiratorias de las vías altas y bajas tales como resfriados comunes con mocos y congestión nasal, faringitis y amigdalitis con dolor de garganta al tragar, laringitis con esa tos ronca característica y afonía; otitis, con otalgia y a veces supuración ótica; bronquitis con tos, fiebre y expectoración; y, en ocasiones, neumonías con tos, dolor torácico y picos febriles.

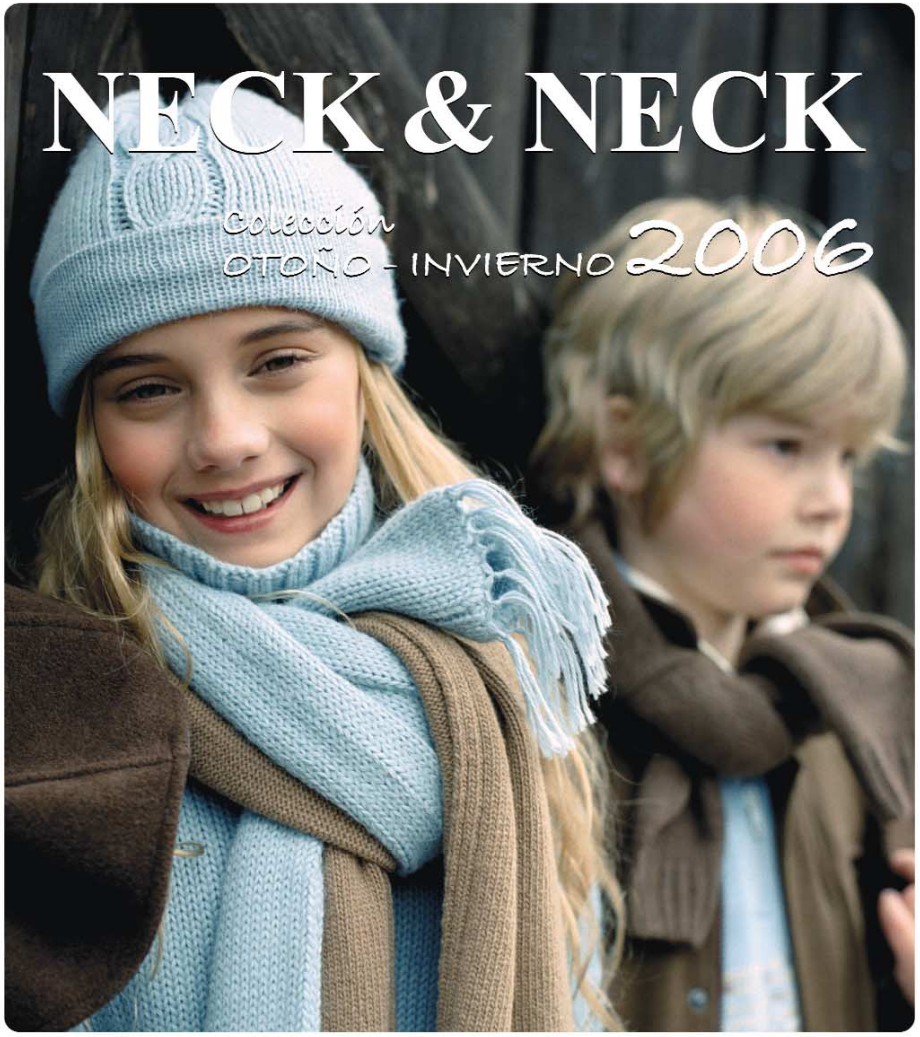
También aumentan las infecciones urinarias, bien cistitis o pielonefritis. Nos encontramos con casos de varicela en las fases epidémicas y con otras enfermedades exantemáticas causadas por diferentes virus; pero muchas otras veces tendremos la fiebre sin foco o viremia, siendo ésta el único síntoma de la enfermedad. Un porcentaje muy alto de estos procesos serán producidos por virus, con lo cual no será necesario el uso de antibióticos. Otros cuadros producidos por bacterias, por ejemplo amidgalitis, otitis, neumonias, piolonefritis... sí precisarán el uso de ellos. De esto se encargará el pediatra cuando haga el diagnóstico.

> *"No es conveniente llevar al pediatra al niño en cuanto le notemos fiebre sin otros síntomas"*

La característica común en el inicio de todos estos procesos será la fiebre que tanto preocupa a los padres. En esta fase de la vida el sistema regulador de la temperatura corporal está inmaduro y por eso es frecuente que se dispare la subida de la fiebre. Tendremos que valorar a la vez la afectación del estado general para catalogar la gravedad del caso. Si la fiebre remite bien con antitérmicos y el estado general es bueno en los intervalos, no daremos tanta importancia al termómetro. La fiebre es el primer síntoma de inicio que aparece en todos estos procesos y los demás síntomas tardan unos días en manifestarse. Por eso, no es conveniente llevar al pediatra al niño en cuanto le notemos fiebre sin otros síntomas, porque el médico no tendrá argumentos para el diagnóstico, y tendremos que volver en unos días, cuando la enfermedad haya desarrollado otros síntomas.

Otra característica del niño es que su sistema inmunitario es también inmaduro en los primeros años. Cuando pasa una enfermedad no producirá suficientes anticuerpos como para inmunizarse contra ese germen, por lo que podrá seguir pasando episodios repetitivos de la misma entidad. A partir del segundo año de vida se irá incrementando la madurez del sistema poco a poco hasta que a partir del quinto o sexto año notaremos una disminución apreciable de los cuadros infecciosos de los niños, que ya habrán conseguido inmunizarse contra muchos de ellos.

En el momento actual la mejor manera que tenemos de luchar contra estas enfermedades es a través de la protección vacunal. Prácticamente, todos están vacunados según el calendario vacunal oficial. Actualmente también existe una vacuna contra el neumococo -que puede producir un tipo de meningitis- y está a punto de aparecer en el mercado una vacuna oral contra el rotavirus causante de la gastroenteritis de los lactantes. Estas vacunas no están financiadas, pero mi consejo es aplicarlas a todos los niños para que así estén inmunizados contra estas enfermedades.



C/ García Castañón, 10 - Tel. 948 21 26 50
C/ Irunlarrea, 13 B trasera - Mendebaldea - Tel. 948 07 46 60

MODA DE SIEMPRE
PARA NIÑOS DE HOY
NECK & NECK

La risoterapia

¿Qué es la risoterapia?

Todos sabemos que cuando uno es feliz y se siente bien se ríe con mayor facilidad. Pero la risa también puede favorecer un buen estado de ánimo.

Es por ello que la risoterapia utiliza técnicas que estimulan la risa con fines terapéuticos. Con ella se busca la risa franca, la carcajada que brota de dentro con el objetivo de eliminar bloqueos emocionales, físicos y mentales.

Gracias a una buena carcajada podemos desprendernos de las tensiones musculares y de la energía negativa que acumulamos durante el día. Pero no sólo eso, se ha demostrado científicamente que la risa mejora la calidad de vida: rejuvenece, reduce el estrés, elimina tensiones y ansiedad, previene la depresión y el colesterol y adelgaza, entre otros beneficios.

Entonces, a qué estamos esperando para buscar el chiste, la broma y la gracia en las cosas, ya que al fin y al cabo eso es lo que nos hará disfrutar de la vida.

Y si quedan dudas sobre los beneficios de la risa, veamos los estudios que se han realizado:

Estudios realizados

• La Universidad de California en Irvine demostró con un estudio que los pacientes que veían un vídeo de humor durante una hora producían menos hormonas del estrés, lo que al mismo tiempo fortalecía las capacidades antibacteriales y antivirales de sus sistemas inmunológicos.

Los Investigadores siguieron los ánimos de los pacientes antes y después de ver los videos. Durante los dos días siguientes los pacientes mostraron menos niveles de tensión, depresión, enojo, fatiga y confusión.

• Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Maryland reveló que la gente con problemas cardíacos tiene un 40 por ciento menos de probabilidades de reírse en una serie de situaciones variadas, comparado con personas de la misma edad no enfermas del corazón.

Así que aquel que se encuentre bien se reirá, pero también puede reírse para sentirse feliz y sano. Todos los seres humanos tenemos la capacidad innata de reír y se hace evidente en los niños, que lo hacen unas 300 veces al día. Sin embargo, por desgracia los adultos nos reímos entre 15 y 100 veces al día, y nuestras risas son menos intensas.

La risa es una importante herramienta curativa que no se debe subestimar. Una buena carcajada fortalece el sistema inmunológico y reduce tensiones. Con ella liberamos endorfinas, serotonina, dopamina y adrenalina. Lo que nos hace sentirnos más vitales, llenos de energía al mismo tiempo que se incrementa nuestra actividad cerebral.

Beneficios de la risa

De acuerdo con la Asociación de la Risa y Humor aplicados:

• La risa reduce la existencia del serum cortical (hormona liberada como respuesta al estrés).
• La risa incrementa la inmunoglobulina A (un anticuerpo que ayuda a defender al organismo contra enfermedades respiratorias del tracto superior).
• La risa aumenta la resistencia al dolor.
• La risa aumenta el latido cardíaco, acelera el pulso y masajea los órganos internos.

Mejora las funciones del sistema inmunológico.
La vibración de los músculos da un masaje interno.
Tiene buenos efectos cardiovasculares.
Alivia el estrés, ayuda a descargar la tensión física y emocional.
La gente que ríe junta trabaja mejor junta.

NUEVA COLECCIÓN OTOÑO-INVIERNO
EN BOLSOS Y CALZADOS, REGALOS Y COMPLEMENTOS
2x1 ZAPATO VESTIR SEÑORA Y CABALLERO HASTA EL 30.10.06
Xubero
CALZADOS Y COMPLEMENTOS
CALLAGHAN • NATURE • FERRAGUT
DONA FLEX • BELÉN GONZALO • COTORRUELO
Sancho Ramírez, 3 • Tel. 948 266 752 • 31008 Pamplona

HABIT
SOCO D

"El 90% del aprendizaje del niño está relacionado con la visión"

Consejos prácticos para la visión de adultos y niños

Durante los primeros años de vida es importante que el niño tenga una visión fiel de lo que le rodea para que aprenda a reconocer las formas, los colores y posteriormente desarrolle correctas lectura y escritura.

Consejos de higiene visual

▮ Es importante una buena iluminación general y otra centrada en la lectura que no produzca sombras.
▮ Sentarse con la espalda derecha para leer y escribir. Evitar leer tumbado o inclinado.
▮ Realizar los trabajos a la distancia de Harmon o más lejos (Distancia de Harmon: distancia entre el nudillo del dedo corazón y el centro del codo).
▮ Cuando realice trabajos de cerca -como leer, escribir o mirar la pantalla del ordenador-, descanse cada veinte minutos y mire de lejos hasta ver de manera nítida los objetos y detalles lejanos.
▮ Sea consciente de su visión periférica cuando lea o escriba (perciba los objetos que están alrededor).
▮ La inclinación del libro en aproximadamente 20 grados hace que la lectura sea más cómoda y mantengamos una postura más alejada. La inclinación la podemos conseguir con un atril o inclinando la mesa.
▮ La distancia al televisor no ha de ser inferior a dos metros y se ha de mantener una postura correcta.

Para prevenir el desarrollo de problemas visuales es necesaria una revisión anual adecuada a los síntomas que presenta el paciente.

DORI CALLEJO, Óptico-Optometrista
ÓPTICA UNYVISIÓN

óptica unyvisión
CUIDAMOS SUS OJOS
25% DTO. CON LA PRESENTACIÓN DE ESTE VALE
AVDA. PÍO XII
CLÍNICA UNIVERSITARIA
AVDA. NAVARRA
ÓPTICA UNYVISIÓN
AVDA. NAVARRA
(Frente a Clínica Universitaria)
31008 PAMPLONA
Tel. 948 178 188

100 años de Alzheimer

Dr. José Joaquín Roldán

Se cumplen este año 100 años desde que el Dr. Alois Alzheimer describiera el caso de una paciente de 51 años de edad llamada Augusta D. en el hospital de Frankfurt con un cuadro clínico de 5 años de evolución que había sufrido una rápida y progresiva pérdida de memoria, alucinaciones, ideas delirantes, trastornos de la conducta y un grave trastorno del lenguaje. La enferma falleció el 8 de abril de 1906.

Ese mismo año, tras el examen postmortem del cerebro, describió una enfermedad caracterizada por la presencia de placas seniles, ovillos neurofibrilares y cambios arterioescleróticos cerebrales. Probablemente, Alzheimer no pretendiese describir una nueva enfermedad, sino sólo un caso atípico de demencia senil de inicio temprano. La denominación del cuadro clínico como enfermedad de Alzheimer fue introducida por Kraepelin en la octava edición de su Manual de psiquiatría, en 1910.

Con el progresivo envejecimiento de la población, desde los 35-40 años de esperanza de vida a principio de siglo XX hasta los 80 años en la actualidad en los países industrializados, han aumentado las enfermedades que provocan mayor invalidez y dependencia y entre ellas encontramos la enfermedad de Alzheimer.

La prevalencia de la enfermedad de Alzheimer se duplica cada cinco años a partir de los 65 años hasta los 85. Esta prevalencia es variable, desde el 1-2% a los 65 años hasta el 30% a los 85 años de edad. España contaba con unos 850.000 casos de demencia a finales de 2004, de los cuales alrededor de 400.000 serían casos de enfermedad de Alzheimer. Esta cifras van avanzando y se prevé que España contará en el año 2030 con una población de 12 millones de personas mayores de 65 años, de los que un millón y medio presentará alguna forma de demencia. De ellos, 660.000 padecerán Alzheimer, lo que supone un incremento del 65% respecto a la cifra actual.

La evolución del cuadro va a ser variable. En unos casos se produce una evolución muy rápida de meses, mientras que en otros el deterioro de las funciones intelectuales va a durar más de 15 años. Los pacientes tienen un promedio de vida de alrededor de ocho años tras la realización del diagnóstico.

> *"Un aspecto muy importante de esta enfermedad es el cuidador, que en un 70% de los casos son mujeres"*

Un aspecto muy importante de esta enfermedad es el cuidador. Entre el 85 y 90% de las personas afectadas viven con sus familias y un 70% de estos cuidadores son mujeres. Esta enfermedad genera una importante carga física, mental y económica sobre todo a una persona, la encargada de ejercer de cuidador principal de un paciente que suele serlo normalmente durante unos ocho y diez años. En la mayoría de los casos el cuidador principal sufrirá problemas derivados de esta dura labor, como depresión, alteraciones del sueño, ansiedad, aislamiento social y sentimientos de culpa.

Los fármacos que se utilizan actualmente para tratar esta enfermedad no la curan, sólo actúan estabilizando o ralentizando tanto la sintomatología como secundariamente su capacidad para la realización de las actividades de la vida diaria. Se ha visto la importancia de mantener una alimentación correcta, ejercicio físico y mental y control de factores de riesgo cardiovascular como tensión arterial y colesterol.

Existen hoy en día varias líneas de estudio tanto enfocadas a la detección precoz de la enfermedad, como las técnicas de neuroimagen que intentan detectar la acumulación de proteína amiloide a nivel cerebral, así como intentar encontrar los genes vinculados al desarrollo de la enfermedad con la aplicación subsiguiente de las terapias génicas dirigidas a evitar o retrasar la expresión de dichos genes.

También existen ensayos con Fármacos antiamiloideos aunque no se sabe con total seguridad que el amiloide sea el único responsable de la enfermedad.

Por todo ello se requiere hoy en día que el enfoque del tratamiento de esta enfermedad sea multidisciplinar, desde el punto de vista médico, psicológico, funcional y social.

PubliSic ESTUDIO PUBLICIDAD&DISEÑO
www.publisic.com

APARTAMENTOS PÍO XII
ZONA CLÍNICA UNIVERSITARIA
GARAJE
Habitación con baño individual 39,07 € (6.500 ptas.)
Habitaciones dobles 30,05 € (5.000 ptas.)
Apartamento completo 48,08 € (8.000 ptas.)
659 07 57 44 • 948 17 17 71

Pil Pil RESTAURANTE La SIDRERIA
MENÚ PIL-PIL • MENÚ SIDRERÍA • CARTA
DOS COMEDORES PARA CIEN COMENSALES
COMEDORES RESERVADOS (grupos, comidas de empresa, comuniones, banquetes...)
Descanso semanal el domingo
• ESPECIALIDAD EN PESCADOS (rape y cogote) Y CARNES (txuleton y solomillo al foie)
• PLATOS DE TEMPORADA
• BACALAO EN DIFERENTES MODALIDADES (pil-pil, frito...)
• POSTRES ELABORADOS ARTESANAL Y NATURALMENTE (pastel vasco, cuajada, queso Idiazabal, tarta de queso...)
• Patxaran de Navarra, Sidra de Astigarraga, Txakoli de Getaria...
Travesía Acella, 3-5 31008 PAMPLONA (frente a Clínica Universitaria)
www.sidreriapilpil.com
RESERVAS 948 190 151 948 171 495

En boca de todos

Rafael Miranda *Dpto. de Zoología y Ecología de la Universidad de Navarra*

El agua es la primera responsable de la vida en nuestro Planeta. Casi tres cuartas partes de la Tierra son agua y, sin embargo, no es un recurso ilimitado; el problema reside en su distribución. Pese a que algunos agoreros la señalan como sustituta del petróleo como origen de las guerras del futuro, con políticas de gestión adecuadas y un consumo responsable los problemas que hoy genera su carestía podrían desaparecer. Regularla y gestionarla de acuerdo a leyes más acordes con sus ciclos naturales son, en la actualidad, soluciones al alcance de los políticos.

El agua es tan importante porque cualquier forma de vida consta de procesos biológicos que necesitan agua, ella es el principal "engranaje" del metabolismo celular, de la obtención de energía para la vida. La vida se basa, desde un punto de vista puramente bioquímico, en un conjunto de reacciones químicas que permiten la construcción de moléculas complejas basadas principalmente en el carbono, y en la generación de energía que permite el movimiento, el desarrollo, etc. gracias, entre otros compuestos, a la intervención del agua. De ahí que su utilización responsable resulte crucial no sólo para los humanos, sino para el conjunto de la vida, vegetal y animal, en la Tierra.

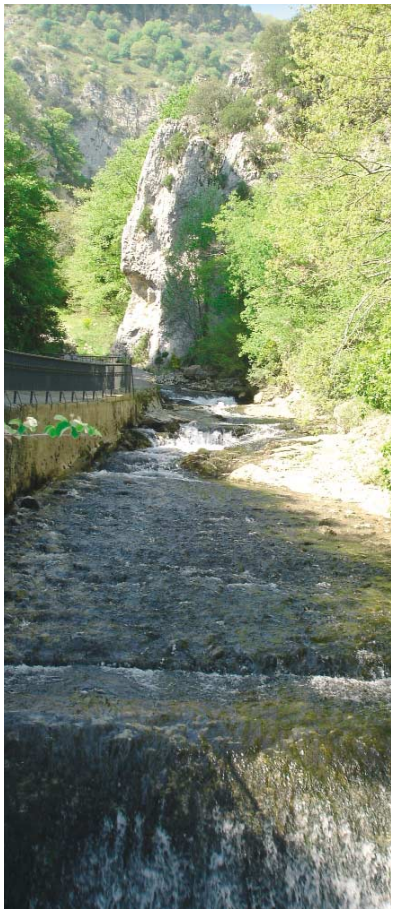
Químicamente el agua la forman un átomo de oxigeno asociado a dos de hidrógeno, ni más ni menos. La diferencia con otras moléculas es que ésta tiene un comportamiento y unas características que la convierten en única. Su capacidad para asociarse con otras moléculas permiten los procesos metabólicos que originan la vida.

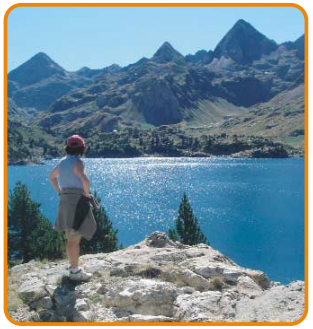
Desgraciadamente, el agua no es un recurso ilimitado, aunque el ciclo del agua permite, en cierta manera, su "reciclaje" continuo. El problema reside, generalmente, en su distribución. En algunas partes del mundo es muy abundante mientras que en otras es un bien muy escaso. De hecho, el mundo se compone principalmente de agua, no hay que olvidar la gran extensión de los océanos que cubren la corteza terrestre.
Pese a esa distribución desequilibrada, no es probable que el agua origine guerras en los próximos años. De hecho, si se llevan políticas de gestión apropiadas, el agua no debe ser un problema serio en el futuro. La clave está en su correcta utilización y, sobre todo, en evitar su sobreexplotación. Muchas veces se trata, simplemente, de utilizar el sentido común y, por ejemplo, no intentar convertir en un vergel un lugar que es un desierto.

Un buen ejemplo del desconocimiento sobre el ciclo del agua, que ha ocupado primeras planas en los periódicos de nuestro país, es la creencia popular de que el agua de los ríos se "pierde" en el mar. Un pensamiento compartido por políticos con capacidad de gestionar los recursos hídricos. Esto constituye un error. El agua de los ríos debe "perderse" en el mar, porque cumple así su ciclo natural y porque son los ríos los que aportan, aparte de agua, nutrientes y sales a los mares. En definitiva, el agua de los ríos no se pierde en el mar, sino que se "invierte" en el ecosistema para el correcto funcionamiento de los ciclos biológicos. Nuestro deber es utilizar inteligentemente este recurso, afectando lo menos posible el ciclo del agua.

1,10 euros el litro

El valor del agua podría llegar a ser superior al del petróleo en el futuro, aunque parece una estimación excesivamente centrada en el corto plazo. Es indudable que el agua es un recurso necesario para la vida,





mientras que el petróleo no. Podemos, y de hecho lo estamos haciendo, explotar energías alternativas al petróleo, pero no podemos vivir sin agua.

Con todo, y pese a que existen países donde el agua constituye un recurso mas escaso que el petróleo, no es probable que llegue a ser nunca una situación generalizada. Se trata de zonas geográficas muy concretas.

Evidentemente, no malgastar agua se ha convertido en un deber ciudadano. Seguir comportamientos responsables en su utilización resulta fundamental; son consejos que todos conocemos, profusamente difundidos en los medios de comunicación.

La utilización debe ser racional independientemente de que el agua escasee o sea abundante en nuestro lugar de residencia. La sequía puede llegar en cualquier momento, y el hecho de tener unas costumbres adecuadas sobre el consumo del agua permitirá afrontar la nueva situación favorablemente. Lo importante es no ver el problema de la sequía como un asunto lejano, del sur de la Península, sino como un problema próximo y que debemos saber afrontar responsablemente.

Son necesarias, no cabe duda, las grandes infraestructuras y la gestión integral del agua, pero cada uno debe de considerar el uso responsable del agua como una responsabilidad personal.

De hecho, las ciudades no podrían subsistir aún hoy sin el almacenamiento de grandes cantidades de agua en los pantanos. Las grandes presas permiten acumular este recurso y administrarlo a nuestro antojo a lo largo del tiempo. Indudablemente, podríamos subsistir sin esto, pero no sería posible asegurar el suministro del agua a decenas de miles de personas a la vez.

Así las cosas, y aunque podemos fabricar el agua, como cualquier otra molécula, el proceso no es rentable. La energía empleada en su fabricación supera claramente el valor del agua en la actualidad. Aún así, existen numerosos métodos rentables para su obtención, como las desaladoras que permiten la producción de agua dulce a partir de la marina.

En resumen, el problema no está en su disponibilidad, sino en su uso. Si usamos este recurso con sentido común no se convertirá, probablemente, en un problema serio en el futuro. La clave está, como casi siempre, en el sentido común.

Comer (bien) en otoño

Dra. Mª Dolores Parra Astorgano

Especialista en Bioquímica Clínica y Profesora Asociada de Nutrición y Bromatología
Departamento de Fisiología y Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad de Navarra

"El 55% de la energía provendrá de los hidratos de carbono, el 30% de las grasas y el 15% de las proteínas"

Con el cambio de estación el organismo debe adaptarse para afrontar el frío y la disminución de luz solar. Nuestro cuerpo aumenta su gasto energético como respuesta ante la disminución de las temperaturas, por lo que la ingesta de energía durante la estación invernal debe ser mayor que en verano. Además, este aumento en el gasto energético nos hace más vulnerables ante la agresión de gérmenes, ya que la capacidad defensiva de nuestro sistema inmunológico puede verse afectada, y más aún, teniendo en cuenta que el clima húmedo y templado, característico del otoño, favorece el desarrollo de virus y bacterias relacionadas con la aparición de infecciones del tracto respiratorio.

Junto al descenso de las temperaturas, se reducen las horas de luz, hecho que modifica sistemas de transmisión de señales cerebrales, favoreciendo la aparición de cuadros depresivos y de estrés, e incluso manifestaciones somáticas como la gastritis. Una estrategia útil para actuar favorablemente sobre esta respuesta orgánica "al mal tiempo" se fundamenta en mantener una dieta equilibrada.

Debemos llevar una dieta equilibrada durante todo el año. Para conseguirlo, aproximadamente el 55% de la energía provendrá de los hidratos de carbono, el 30% de las grasas y el 15% de las proteínas. Integrará alimentos variados para cubrir las cantidades necesarias de vitaminas, minerales, agua y fibra, y aportará las calorías ajustadas para mantener el equilibrio energético del organismo. Es recomendable incluir alimentos de temporada a la hora de diseñar los menús que componen la dieta, y es aquí donde la época del año es un factor clave. De esta manera conseguiremos que la dieta sea variada, ya que los alimentos de temporada aportan los nutrientes necesarios en cada época del año, además de resultar más económicos.

Este período del año es el momento de consumir legumbres, patatas, setas, frutos secos y vegetales de clima templado, como acelgas, espinacas, alcachofas, calabaza, col (berza o repollo), coliflor o pella, coles de Bruselas, champiñones, guisantes, habas, judías verdes, puerro, cardo, remolacha, rábano, lechuga de hoja de roble y berros, entre otras. Estos alimentos nos aportan vitaminas, minerales y antioxidantes, como las antocianinas o los betacarotenos, sustancias que refuerzan la capacidad defensiva del organismo.

Además, el consumo de cebolla, ajo y puerro se ha relacionado con una mejoría de las afecciones respiratorias, ya que actúan como agentes mucolíticos, favoreciendo la licuación del moco; antisépticos, ayudando a eliminar microorganismos potencialmente patógenos, y antitusígenos, disminuyendo la tos. La borraja presenta propiedades antiinflamatorias y suaviza las vías respiratorias, mientras que las coles son ricas en vitamina C, una vitamina antioxidante, y ácido cítrico, una sustancia potenciadora de la acción de la vitamina C. La granada es una de las frutas características de la temporada otoñal, rica en agentes antioxidantes y vitaminas, mientras que los cítricos son las frutas más características del invierno y constituyen una importante fuente dietética de vitamina C y fibra. Por tanto, es recomendable consumir naranjas, limones, mandarinas y pomelos en esta época del año.

Alimentación y edad

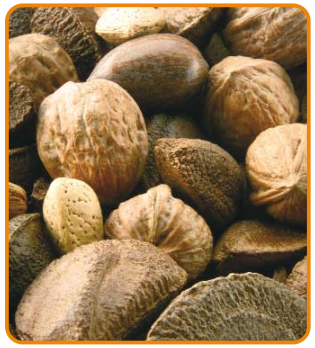
Por otro lado, debemos tener en cuenta que las necesidades nutricionales son diferentes según el período del ciclo vital en el que nos encontremos. En general, el crecimiento implica un aumento del tamaño y del número de células, por lo que las necesidades nutricionales aumentan; mientras que el proceso de envejecimiento se relaciona con alteraciones funcionales y una disminución de la actividad física, con lo que las necesidades calóricas descienden y es necesario vigilar en especial el aporte de calcio, hierro, yodo y cinc para evitar deficiencias de estos nutrientes. Las mujeres en edad reproductiva tienen necesidades adicionales debido a la menstruación y, por supuesto, durante el embarazo y la lactancia. Debido a estos hechos, las ingestas recomendadas de energía y nutrientes se establecen para los distintos grupos de edad, sexo, y estado fisiológico (gestación y lactancia), teniendo en

cuenta el nivel de actividad física, ya que pueden aumentar los requerimientos de energía y sustancias nutritivas.

Una alimentación equilibrada

Los hábitos dietéticos saludables radican en una alimentación equilibrada, que se define como aquella que se basa en una dieta que aporta nutrientes y energía en cantidades adecuadas a las necesidades individuales de cada persona para el mantenimiento de la salud, capaz de evitar situaciones de malnutrición, tanto por defecto (desnutrición), como por exceso (obesidad).

El organismo humano necesita ingerir unos 30 compuestos orgánicos (azúcares, grasas, proteínas, vitaminas) y unos 20 minerales. A pesar de ser "tan pocas", estas sustancias están irregularmente repartidas en nuestros alimentos habituales. Por esta razón, es imprescindible que la dieta contenga alimentos muy variados de cada uno de los grupos principales: leche y derivados, carnes, pescados y aves, grasas y aceites, cereales, leguminosas y tubérculos, hortalizas, verduras y frutas.



Ejercicio físico

La ingesta calórica recomendada en las estaciones frías puede derivar en un aumento de peso, debido a que la energía ingerida sobrepasa la consumida, a pesar del aumento de las demandas por parte del organismo.

Cuando la ingesta y el gasto se desequilibran a favor de la ingesta calórica, la energía excedente se acumula en forma de grasa, apareciendo el riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad. La inclusión en la dieta de alimentos como la pasta, el arroz, las patatas y las legumbres, permite que la energía ingerida se acompañe de un aporte bajo de grasa, pero la práctica de ejercicio físico es fundamental para evitar la ganancia de peso. El ejercicio aeróbico, como correr, nadar o montar en bicicleta, permiten poner en funcionamiento la mayor parte de los músculos del cuerpo, siendo recomendable durante todo el año, y por supuesto durante el otoño y el invierno. Es fundamental elegir actividades que permitan el disfrute para ayudar a su realización, y por lo menos, tratar de caminar entre media hora y una hora al día, por ejemplo, bajándonos del autobús una parada antes o utilizando las escaleras en lugar del ascensor.

CONSEJOS ALIMENTICIOS PARA LOS MESES DE FRÍO

Incluye en tu dieta alimentos de todos los grupos, y no te olvides del aceite de oliva
- Leche y derivados lácteos, fruta, verdura, pescado (fresco y congelado), carne, huevos y féculas (legumbres, pan, arroz, pasta y patatas).

Aumenta el consumo de fibra vegetal
- Verduras (crudas y cocidas), legumbres (garbanzos, lentejas, guisantes, alubias), frutas, cereales integrales (pan, pasta, galletas, arroz).

Evita las calorías "extra"
- Controla los azúcares: golosinas, chocolates, pasteles, etc.
- El agua debe ser tu bebida fundamental.

Ingiere infusiones después de las comidas
- Ayudan en el proceso de digestión además de actuar como agentes antiinfecciosos y mejorar los síntomas gastrointestinales.

Consume un poco de miel todos los días
- Además de constituir una buena fuente de azúcares, ayuda al organismo en la eliminación de bacterias patógenas.

Aumenta la saciedad controlando la ingesta
- Realiza de 4 a 5 comidas al día poco abundantes, no piques entre ellas y no te saltes ninguna comida principal, incluyendo el desayuno.
- Come sin prisas, en un ambiente tranquilo y relajado, masticando bien los alimentos.

Controla tu metabolismo energético
- Elige platos de cuchara: cocido, legumbres, guisos de carne o pescado con patatas, pero intercálalos con platos de verduras, ensaladas y frutas, para controlar la ingesta calórica.
- Evita el sedentarismo y realiza ejercicio físico de forma regular: un paseo al día de una hora es suficiente, practica ejercicios aeróbicos: bicicleta estática, cinta rodante, natación, etc., siempre adaptándolo a tus posibilidades.
- En cuanto a tus hábitos cotidianos, cambia el ascensor por la escalera, bájate en la parada anterior del autobús para caminar un poco más, reduce el uso del coche y las actividades sedentarias sustituyéndolas por aficiones activas.

recomendamos

GUÍA PARA PADRES CON POCO TIEMPO Y MUCHO CARIÑO

Luís Muiño

El autor de este libro no olvida que nuestros hijos se parecerán más a su tiempo que a sus padres y que, por eso, aunque tengamos menos tiempo del que queremos, es importante educar para el futuro.

Una obra diferente para enfocar el problema de la educación de forma tan original como indica su título.

EL LÁPIZ QUE ENCONTRÓ SU NOMBRE

Eliécer Cansino

Infantil 8-10 años

Un lápiz queda atrapado entre las páginas de un diccionario y aprovecha la situación para adquirir cultura. Sus simpáticas aventuras, acompañado de un sacapuntas y una goma de borrar, están muy bien escritas y cuentan con excelentes ilustraciones que facilitan la lectura a los niños.

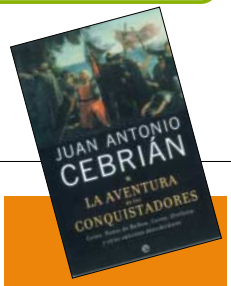
DOS PAPAS, UNA FAMILIA

Paloma Gómez-Borrero

Familia

Karol Wojtila tuvo gran preocupación por la familia como base de estabilidad social. Muchos de sus escritos sobre este tema fueron supervisados por el cardenal Ratzinger.

Este libro es una semblanza de las similitudes en el pensamiento de ambos Papas sobre la familia



LA AVENTURA DE LOS CONQUISTADORES

Juan Antonio Cebrián

Historia

Con gran amenidad, Juan Antonio Cebrián traslada al lector a una tierra de inhóspitos y maravillosos paisajes; el Nuevo Mundo. Ponce de León, Núñez de Balboa, Hernán Cortés o Francisco de Pizarro son algunos de los protagonistas de este libro, en el que se relatan los caminos necesarios para el conocimiento y la colonización del Nuevo Mundo.

El cartero cumple 250 años

Evolución del servicio de Carteros

17 de octubre 1756

Nace el Oficio de Cartero Mayor. Pedro Rodríguez Campomanes entrega a los 12 primeros carteros urbanos.

1785

Carteros verdaderos (a pie) para entregar la correspondencia en los pueblos

1798

Nace el cuerpo de Ambulantes con la aparición del ferrocarril

1894

Se introduce la bicicleta

1899

Se incorpora el automóvil

1900

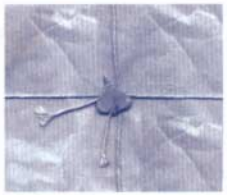
Correo Marítimo (Baleares, Norte de África, colonias africanas)

Tráfico postal interior: **310.388.442**

Tráfico postal internacional: **54.000.869**

1903

Envío de paquetes



1919

Comienza el correo aéreo. Sevilla-Larache, Barcelona-Palma de Mallorca y Málaga-Melilla son las primeras líneas aeropostales españolas.

1931

Nace la LAPE (Líneas Aeropostales Españolas). Con su constitución la aviación comercial en España despega de forma imparable.

1935

Tráfico postal.

Tráfico postal interior: **800.862.304**

Tráfico postal internacional: **126.610578**

1981

Servicio Postal Exprés, para recogida, transporte y entrega rápida de envíos

1999

Plan de automatización de Correos. El tráfico postal interior se distribuye en **888** conducciones por carretera, dos a través del AVE para correspondencia urgente; **82** conducciones aeropostales y **18** marítimas.

2002

Nace Correos en Internet

2006

Incorporación de terminales **PDAs** en el servicio de carteros

"Los 12 primeros carteros urbanos fueron nombrados en Madrid el 8 de octubre de 1756"

Este mes de octubre la figura del cartero cumple 250 años en nuestro país. Los cambios experimentados desde aquellos primeros 12 carteros urbanos de Madrid nombrados el 8 de octubre de 1756 por el asesor de la Renta de Correos, Pedro Rodríguez Campomanes, a los actuales, equipados con la tecnología PDA, reflejan la evolución de una sociedad que hoy, mucho más que entonces, tiene en el buen funcionamiento de las comunicaciones uno de sus pilares de desarrollo.

Entre aquellos primeros carteros del siglo XVIII, que nacieron con el Oficio de Cartero Mayor y enlace entre la sociedad y Correos, y los actuales existen inmensas diferencias, pero entre unos y otros sigue existiendo un puente que comunica la tradición con la vanguardia.

La función primordial para la que nacieron los primeros carteros continúa siendo el objetivo de los actuales, la misma vocación de servicio público impregna la figura del cartero y la misma imbricación del cartero con la sociedad sigue presente.

El carácter de la mayoría de la correspondencia actual, eminentemente empresarial y comercial, ha impulsado la reorganización y planificación del transporte y la distribución para agilizar y abaratar los costes. Los productos se han ido reconfigurando en función de las nuevas posibilidades ofrecidas por las tecnologías de la información y comunicaciones. La reorientación comercial ha supuesto la transformación del usuario en cliente.

Con la ruptura del modelo tradicional de correo se ha producido la transformación de los operadores públicos para competir en un mercado abierto. Globalización, liberalización, desarrollo tecnológico y nuevos servicios y demandas son las claves de lo que es, y será, el servicio postal en nuestro tiempo.

Fuente: *máscerca*. Correos.

Cáritas, la solidaridad cercana

Cáritas Diocesana es un organismo oficial de la Iglesia que canaliza las labores de asistencia humanitaria en las diócesis de las que depende. Mientras Manos Unidas se encarga de la ayuda a los necesitados en países terceros, Cáritas se ocupa del ámbito más cercano, de los desfavorecidos que viven en los países desarrollados. Cáritas en Navarra centraliza las actividades de la archidiócesis de Pamplona y Tudela. Según sus estatutos, se centra en "la promoción integral de la persona, a la vez que denuncia todas aquellas condiciones personales, sociales y estructurales que generan injusticia y exclusión". Todo ello con el humanismo cristiano como fuente de inspiración.

La organización gestiona al año algo menos de tres millones y medio de euros, que provienen tanto de aportaciones voluntarias como de ingresos propios y de subvenciones. Las aportaciones voluntarias de los suscriptores, donantes, colectas, campañas y legados suponen el 51% del total del presupuesto. Los ingresos propios aportan el 30% del total, aproximadamente. De ese 30%, el 59% corresponden a la Tómbola y el 14% al semanario *La voz de la Ribera*. Las subvenciones e ingresos extraordinarios sólo suponen un 19% del total, principalmente por las ayudas públicas a la Escuela Taller El Castillo de Tudela.

El equipo humano de Cáritas en Navarra lo forman **293 voluntarios** y **56 trabajadores** a sueldo. Además 3.229 socios realizan contribuciones económicas de forma regular y 2.482 donantes lo hacen de forma esporádica o puntual.

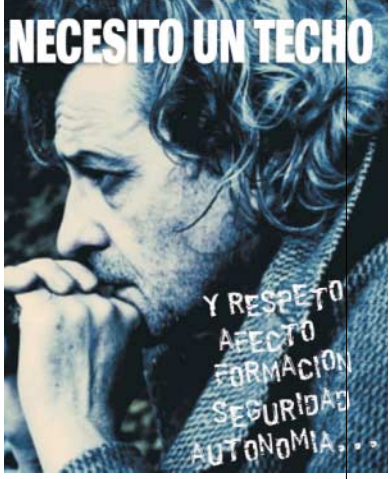
Las labores asistenciales de Cáritas se centran en ocho grandes áreas, aunque la secretaria general de la organización, Maite Quintana, indica que son orientativas, puesto que "una misma persona puede pasar por diferentes áreas de acuerdo a sus necesidades". La primera puerta de entrada a Cáritas suele darse en el departamento de **Acogida**. Allí, los trabajadores sociales atienden cada caso y ejercen un papel de asesoramiento, mediación y orientación en los derechos básicos de la persona. Una de las consultas más típicas es la de "una mujer inmigrante sin papeles y sin empleo", afirma Maite, que subraya el gran problema que se vive ahora con el "aluvión de inmigrantes", producto, a su juicio, de una política de inmigración "que parchea y no ofrece soluciones, porque no podemos considerar de entrada al inmigrante como excluido; si es así, hay algo que no funciona".

> *"No hay nadie fuera de los programas de atención social de Cáritas"*

El área **Sin techo** se ocupa de las personas sin hogar "en diferentes estadios de cronificación", indica Maite, que enumera los diferentes centros de que dispone Cáritas en Navarra para atender a estas personas según su nivel de deterioro psíquico y físico. "Atendemos desde a los indigentes que viven en la calle hasta a personas con problemas concretos que necesitan un refugio para una temporada", afirma. El área de **Mujer** es el equivalente femenino a la Sin Techo, aunque el rango de problemas tratados suele ser más amplio: desde mujeres con un pasado de drogadicción a transexuales, no hay nadie fuera de los programas de atención social de Cáritas.

La principal diferencia con las ONG de desarrollo es su ámbito de actuación: Cáritas trabaja con los pobres de **Navarra**, aunque canalice algunos excedentes hacia países del sur a través de Manos Unidas. El área de **Inmigración** trabaja codo con codo con la de Acogida, ocupándose ambas de las personas recién llegadas a la Comunidad Foral que necesitan un primer empujón para integrarse en la sociedad plenamente. El área de **Vivienda** funciona como una asesoría para las personas que necesitan ayuda en la búsqueda y los trámites para encontrar una casa. Y, por último, el área de **Juventud** centra su actuación en la prevención de la exclusión más que en la inserción social, con cursos de capacitación profesional para las personas con problemas a edades tempranas.

Finalmente, en la zona de Tudela -ya que en Pamplona las cubren otras organizaciones- funcionan las áreas de **Ludopatía** y **Tienda Solidaria**. La primera intenta rehabilitar a los que tienen problemas con el juego, mientras que la segunda es un mercado con productos a precios muy bajos para las personas necesitadas que requieren muebles, vestido y otros enseres de primera necesidad.



*Cáritas Diocesana se encuentra en la Calle San Antón número 8. Para colaborar con ellos puede acercarse a sus oficinas, llamarles al **948 226 375** o visitar su página: **www.caritaspamplona.org***

Noticias breves

583 aniversario del Privilegio de la Unión

El pasado 8 de septiembre se conmemoró el 583 aniversario del Privilegio de la Unión. Las calles del centro de Pamplona retornaron a las artesanías y sonidos de la Edad Media, al año 1423, cuando el monarca Carlos III El Noble promulgó el Privilegio por el que se unificaron los tres burgos medievales, Navarrería, San Cernin y San Nicolás y nació la Pamplona unida.

Ruta del vino en Navarra

La Ruta del Vino de Navarra, en la que están integradas 74 entidades del sector público, turístico y vitivinícola de la Zona Media de Navarra, ha obtenido la certificación de calidad de producto Ruta del Vino de España, avalada por la Secretaría General de Turismo. Gracias a esta certificación, la Ruta del Vino de Navarra ha pasado a formar parte del Club de Producto de Promoción Internacional Las Rutas del Vino de España.

Día mundial del corazón

El 24 de septiembre se celebró el Día Mundial del Corazón, iniciativa de la Federación Mundial del Corazón (World Heart Federation), con el fin de concienciar a la población acerca de las enfermedades cardiovasculares y promover su prevención, además de mejorar la calidad de vida de la sociedad. Bajo el lema "¿Es joven tu corazón?" una serie de actividades han acercado a los ciudadanos información necesaria para prevenir estas dolencias cardíacas.

"Yo no sabía que..."

Los mosquitos tienen cuarenta y siete dientes.

Los astronautas no pueden eructar porque la ingravidez no permite la separación de líquido y gas en sus estómagos.

En el cuerpo humano hay 96.560 km. de vasos sanguíneos.

España volvió a ser en 2005 líder mundial en donación de órganos, con 35 donantes por millón de habitantes, estadísticas que triplican a Alemania y Reino Unido y que superan en once veces las de Estados Unidos.

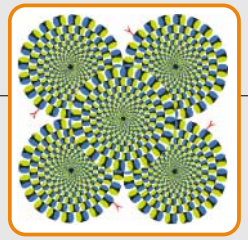
La perla más grande que ha sido encontrada hasta el momento se hallaba dentro de una almeja gigante en Filipinas. Fue encontrada en 1934, su nombre es Laozi, pesa 6.37 kg y está valorada en más de 33 millones de dólares estadounidenses.

Los chimpancés son los únicos animales aparte de los humanos que pueden reconocerse en un espejo.

El Sáhara es el desierto más grande del mundo con 8.400.000 km², casi la mitad de la superficie de Rusia. Contrariamente a lo que se cree, en el desierto de Sáhara sólo un 10% de su superficie es arena, el resto es grava o rocas.

Ilusión óptica

¿Parece que giran?
Realmente están fijos pero a la vista del ser humano los círculos giran.



publirreportaje

Grup Rocha consolida su implantación en zona norte (Navarra)

CARLOS ROCHA, S.L. empresa matriz de Grup Rocha, con más de 20 años de experiencia en la gestión de servicios de alimentación en el ámbito hospitalario, escolar y en el sector de la restauración comercial, consolida su presencia en la zona Norte con la apertura de nuevos centros en la Comunidad Foral de Navarra.

En la actualidad, Carlos Rocha, S.L. ofrece entre otros, servicios de alimentación en centros hospitalarios pertenecientes al OSASUNBIDEA gestionando la cafetería y el comedor laboral de la Clínica Ubarmin, la cafetería y el comedor laboral del Hospital de Navarra y el servicio de suministro alimenticio del Banco de Sangre. La reciente apertura de su restaurante temático en Pio XII: CHARLY BLUES nos permite ampliar la cobertura de servicios de alimentación en la zona y se sitúa de forma estratégica, para dar un paso hacia delante, dentro del desarrollo de su plan de expansión a escala nacional.

GRUP ROCHA cuenta con unos principios fundacionales sólidos: Compromiso con la calidad, servicio al cliente, y visión de futuro, que le han permitido ganarse plenamente la confianza del sector.

En su búsqueda de la excelencia CARLOS ROCHA S.L. ha creado un sistema de gestión de servicios de alimentación S.A.G.A.L.

El SAGAL, sistema de alta garantía alimentaria, aplica la tecnología del frío para obtener una mayor eficacia en los procesos de conservación y distribución de los alimentos, favoreciendo la optimización de recursos humanos, infraestructuras y equipamientos. SAGAL ofrece una máxima seguridad higienico-sanitaria, junto con una óptima calidad organoléptica consiguiendo un producto estable y homogéneo.

GRUP ROCHA ha participado en el último Congreso de Hostelería Hospitalaria celebrado recientemente en Santander. En este encuentro, organizado por la Asociación Española de Hostelería Hospitalaria, y al que asistieron gran número de profesionales de la sanidad y del sector hostelero, GRUP ROCHA presentó su sistema de gestión de servicios de alimentación hospitalaria S.A.G.A.L.

Con SAGAL, GRUP ROCHA amplía la oferta de servicios de alimentación para el ámbito sanitario, asumiendo como objetivo principal cubrir todas las expectativas de sus clientes y usuarios.

GRUP ROCHA:
EL FUTURO ES PRESENTE

Htpp://www.c-rocha.es
Hgnavarra@c-rocha.es
Bluesp@c-rocha.es

V Centenario del nacimiento de San Francisco de Javier

En el año 2006 se conmemora el V Centenario del nacimiento de San Francisco de Javier, patrón de Navarra, pionero en la evangelización de Asia, fundador de los Jesuitas, profesor de la Sorbona y figura universal que trazó fuertes lazos de colaboración y comprensión entre Oriente y Occidente.

Vida de San Francisco de Javier

Francisco nació el 7 de abril de 1506 en el Castillo de Javier. Fue el menor de cinco hermanos de una familia noble formada por Juan de Jaso y María de Azpilcueta. A los 19 años marchó a París a estudiar Filosofía en la Universidad de la Sorbona, donde conoció a Ignacio de Loyola y entabló una profunda amistad, que le llevó a un cambio de rumbo en su vida. Junto a Ignacio participó en la fundación de la Compañía de Jesús, dedicó su vida a predicar la fe católica hasta los confines de la tierra. Tras dejar patente en la India su legado cristiano, intentó adentrarse en el Imperio Chino, pero falleció de fiebres altas a las puertas de China, en la isla de Sanchuan, el 3 de diciembre de 1552. Su cuerpo fue trasladado a la localidad india de Goa, donde es venerado.

2006 Encuentro de cultura universal

Son más de 700.000 personas las que han visitado el Castillo de Javier desde el comienzo de la celebración del V Centenario del Nacimiento del Santo, el 3 de diciembre de 2005 hasta septiembre del 2006. Multitudinarias concentraciones programadas y constantes visitas de grupos y familias han jalonado mes a mes la celebración del V Centenario, y se estima que su participación alcance el millón de personas.

En este marco, el Gobierno de Navarra, el Santuario de Javier de la Compañía de Jesús, el Arzobispado de Pamplona y el Ayuntamiento de Javier han organizado exposiciones, música y danza en vivo en el Castillo, obras teatrales, congresos, reuniones, para todos los públicos, con las que rememorar la vida del Santo. Así, una amplia agenda cultural deleitará a sus visitantes hasta el 3 de diciembre de 2006, cuando a través de un solemne acto de clausura se ponga fin a la celebración.

Dentro de estos actos se estrenará, bajo el título "Javier, el divino impaciente", una nueva adaptación de la obra teatral "El divino impaciente", de José María Pemán. Entre las novedades de esta obra, con guión y dirección del navarro Valentín Rodín, destaca la inclusión de la llegada de Javier a Yamaguchi. Aunque su visita no llegó a ser abordada por Pemán, Rentín la reinterpreta recurriendo a una corta farsa cómica, quitando así dramatismo a la etapa final de la vida de San Francisco Javier. "Javier, el divino impaciente" se representará en Pamplona diariamente desde el 4 hasta el 8 de octubre, y posteriormente recorrerá las ciudades de Caparroso (12 de octubre), Castejón (14 de octubre), Estella (20 de octubre) y Aoiz (21 de octubre).

Agenda Cultural 2006

Octubre
Javier. Exposición filatélica

4 a 21 de octubre
Representación "Javier, el divino impaciente"

13 a 19 de noviembre
Javier. Congreso "Francisco Javier, regreso y encuentro"

30 de noviembre
Javier. Encuentro interreligioso sobre "La santidad en las distintas religiones". Terminará el 2 de diciembre.

3 de diciembre
Javier. Solemne acto de clausura. Misa de Acción de Gracias. Pamplona. Conciertos Día de Navara en Baluarte, Iglesia San Francisco Javier y en las iglesias de Navarra.

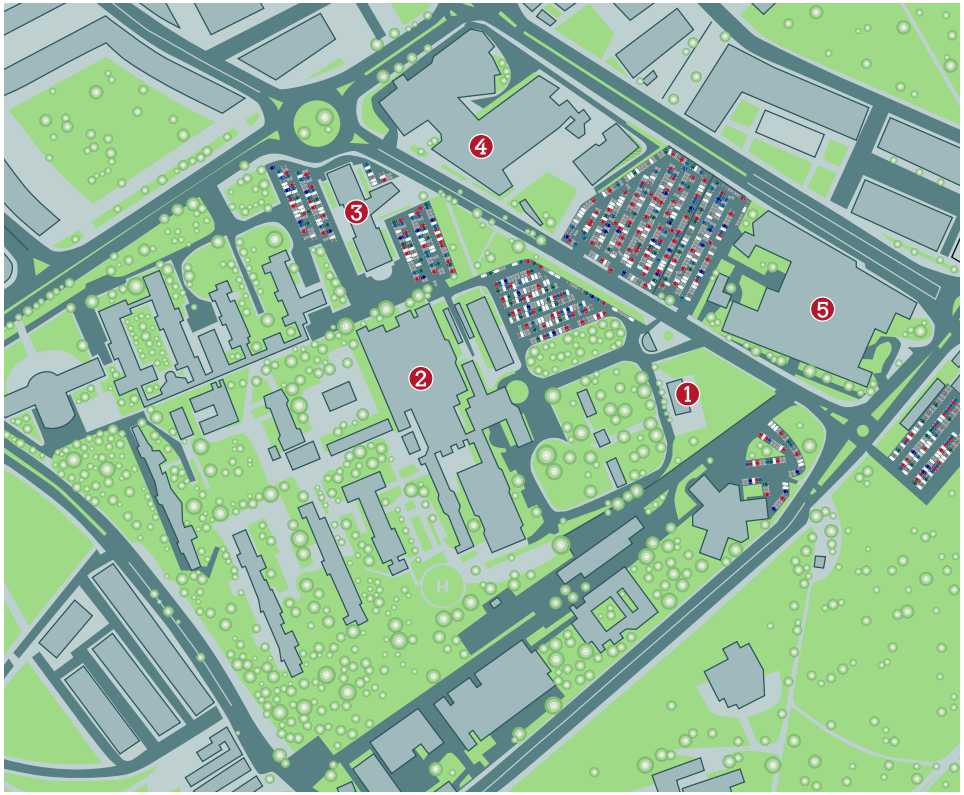
Frente al Castillo de Javier, en un entorno histórico y natural privilegiado.

Recomendable para conocer la gastronomía, la cultura y las costumbres de la tierra, y también como lugar de descanso en plena naturaleza, donde el visitante se encuentra con toda la comodidad y servicios de un gran hotel. Disponemos de 40 habitaciones.

En nuestro restaurante le ofrecemos una amplia y selecta carta en la que los platos de la cocina tradicional de la tierra conviven con las creaciones más elaboradas.

Reservas 948 884 006. Fax 948 884 078
info@hotelxabier.com. www.hotelxabier.com

Zona Hospitalaria



1 BANCO DE SANGRE
Centralita 848 42 25 00

2 HOSPITAL DE NAVARRA
Centralita 848 42 22 22
Atención al Paciente 848 42 22 69

3 CONSULTAS PRÍNCIPE DE VIANA
Centralita 848 42 91 00
Admisión / Citaciones 848 42 20 20
Atención al Paciente 848 42 20 33

4 HOSPITAL VIRGEN DEL CAMINO
Centralita 848 42 94 00
Atención al Paciente 848 42 94 29

5 CLÍNICA UNIVERSITARIA
Centralita 948 25 54 00

AMBULATORIO GENERAL SOLCHAGA
Centralita 848 42 91 00
Atención al Paciente 848 42 91 91

CLÍNICA SAN JUAN DE DIOS
Centralita 948 23 18 00

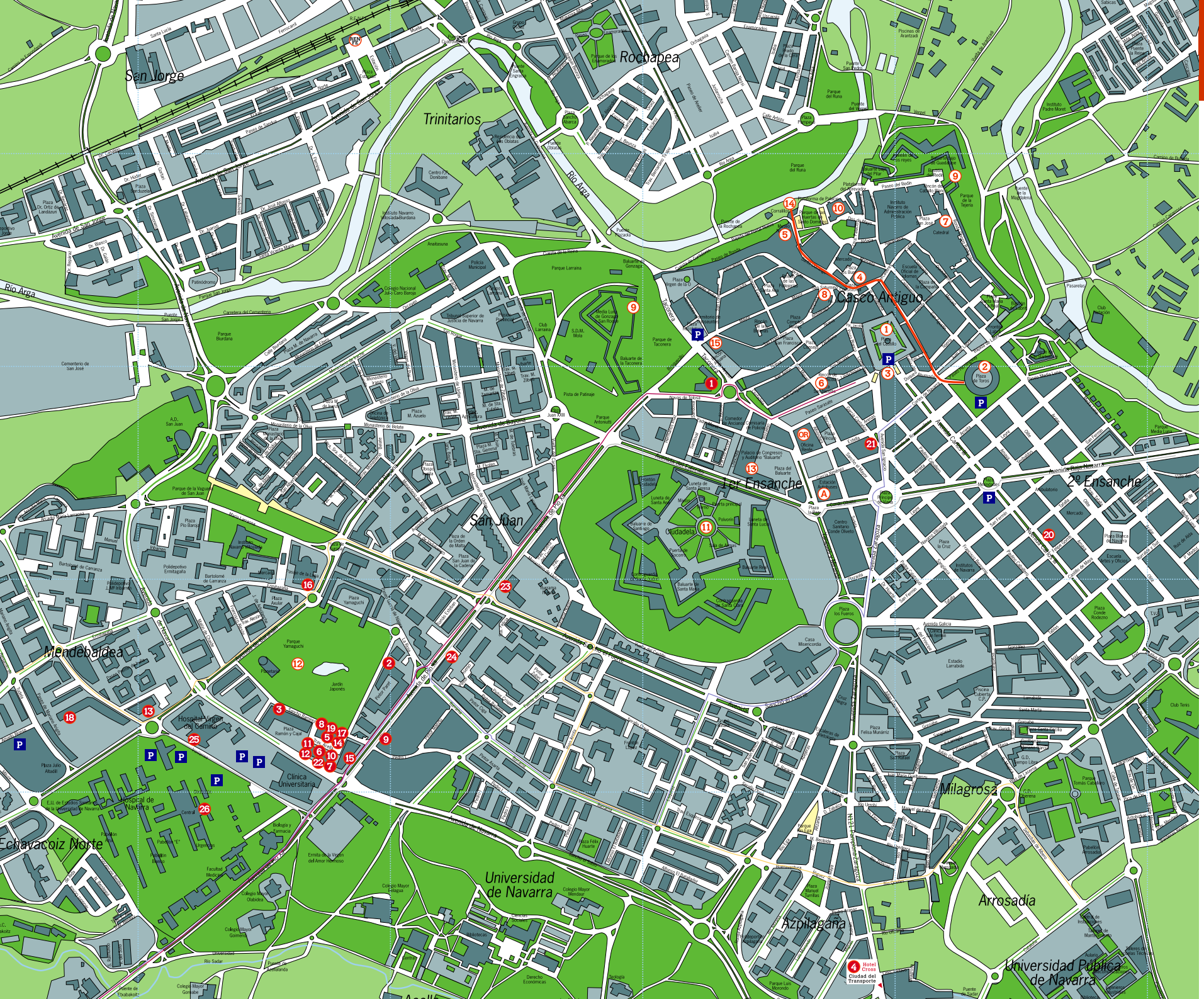
CLÍNICA SAN MIGUEL
Centralita 948 29 60 00

CLÍNICA UBARMIN
Centralita 948 21 81 11

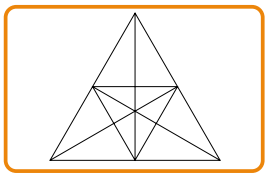
- Aeropuerto 948 16 87 00
- Ayto. de Pamplona 010
- Cruz Roja 948 20 65 70
- DYA 948 17 17 17
- Emergencias: bomberos, ambulancias, policía foral 112
- Guardia Civil (Tráfico) 948 23 47 00
- Museo de Navarra 948 42 64 92
- Oficina de Turismo 948 20 65 40
- Planetario de Pamplona 948 26 00 04
- Policía Municipal 092
- Policía nacional 091
- Radiotaxi 948 24 02 02
- RENFE 902 24 02 02
- Teletaxi 948 23 23 00
- Universidad de Navarra 948 42 56 00
- Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) 948 24 32 50
- Universidad Pública de Navarra 948 16 90 00

GUÍA DE SERVICIOS

- Hotel Tres Reyes 948 22 66 00
- Hotel Reino de Navarra 948 17 75 75
- Hotel Tryp Sancho Ramírez 948 27 17 12
- Hotel Cross 948 31 40 50
- Hostal Abodi 948 27 29 75
- Hostal Acella 948 26 10 00
- Hostal Restaurante Mesón del Barro 948 256 366
- Alojamientos Yamaguchi 948 25 01 93
- Apartamentos Pío XII 948 17 17 71
- Habitaciones Soco de la Serna 948 17 48 60
- Pensión Olga de la Serna 948 25 82 00
- Restaurante Sidrería Pil Pil 948 19 01 51
- Restaurante Obas 948 272 731
- Restaurante Arangoiti 948 27 19 69
- Flores y Artículos de regalo Florencia 948 25 11 50
- Floristería Nuñez 948 27 28 03
- Moda Chala 948 27 70 82
- Moda Infantil Neck & Neck 948 07 46 60
- Zapatería Xubero 948 26 67 52
- Perfumería y Cosmética Chic 948 29 13 99
- Alta Bisutería Cilveti 948 22 62 19
- Optica Unyvisión 948 17 81 88
- Peluquería Manolo Ibáñez Asesor de Imagen 948 25 50 53
- Herbodietética Bétula 948 17 05 83


San Jorge
Rochapea
Trinitarios
Casco Antiguo
1er Ensanche
2º Ensanche
San Juan
Mendebaldea
Echavacoiz Norte
Universidad de Navarra
Milagrosa
Arrosadía
Azpilagaña
Universidad Pública de Navarra
Hospital Virgen del Camino
Clínica Universitaria
Hospital de Navarra
Ciudadela
Rio Arga
Rio Ulzama
Avenida de San Jorge
Avenida Pío XII
Avenida Pamplona
Avenida Navarra
Avenida Galicia
Avenida Sarasate
Avenida Zizur Mayor
Avenida Monte Monjardín
Avenida Barañain
Avenida Villava
Avenida Echavacoiz
Avenida Ezcabarte
Avenida Cortes de Navarra
Avenida Ciudad del Transporte
Avenida Ciudad de Tudela
Avenida Ciudad de Huesca
Avenida Ciudad de Teruel
Avenida Ciudad de Zaragoza
Avenida Ciudad de Soria
Avenida Ciudad de Logroño
Avenida Ciudad de Vitoria
Avenida Ciudad de Bilbao
Avenida Ciudad de San Sebastián
Avenida Ciudad de Pamplona
Avenida Ciudad de Burgos
Avenida Ciudad de Valladolid
Avenida Ciudad de Salamanca
Avenida Ciudad de Ávila
Avenida Ciudad de Segovia
Avenida Ciudad de Madrid
Avenida Ciudad de Toledo
Avenida Ciudad de Cuenca
Avenida Ciudad de Guadalajara
Avenida Ciudad de Zamora

El CLUB ATLÉTICO OSASUNA regala 4 entradas para dos personas, que se sortearán entre los que acierten el número de triángulos de este dibujo.



Envíe su respuesta con su nombre y teléfono de contacto antes del 15 de noviembre a la dirección: redaccion@zonahospitalaria.com

Los nombres de los ganadores se publicarán en el número 2 de la revista y en la página web: www.zonahospitalaria.com

Las entradas son válidas para el partido OSASUNA-DEPORTIVO, que se celebrará el 26 de noviembre en el Estadio Reyno de Navarra.

Agenda 2006

Para los niños

Gayarre

Las maravillas del teatro
23 y 30 de octubre
13 y 27 de noviembre
Horario: 9.15 h. y 11 h. mañana

Planetario

En Busca del Agua
Miércoles 17.30 h.
y sábados 11.30 h. y 17.30 h.

Para los mayores

Gayarre

Orfeón Santiago de Cuba
17 de octubre

Días felices
20 de octubre

La cabra
26, 27 y 28 de octubre

Música para banda
29 de octubre

Planetario

La música de las esferas
19 de octubre
Relajante viaje por el universo cósmico y sonoro, acompañado de proyecciones del planetario.

Mirando hacia lo alto
Horario: Martes a viernes 18.30 h., Sábados 12.30 h. y 18.30 h.

Cita con Venus
Horario: Sábados 19.30 h.

Museo de Navarra

Graphoskop 2005/2006
Xabier Idoate
Martes a sábados de 9.30 h. a 14 h. y de 17 h. a 19 h.
Entrada gratuita.
Exposición que presenta obras realizadas en los dos últimos años por Xabier Idoate con tecnología digital. Las obras se componen de imágenes fotográficas de la naturaleza y, sobre todo, del entorno urbano.

Para todos

Planetario

Exposición en octubre
"Fósiles, el reloj de la vida"
Horario: Lunes 9.30 h. y 13 h.
Martes a viernes 9.30 h., 13.30 h., 16 h. y 19.30 h.
Sábados 11 h., 13.30 h., 17 h. y 20.30 h.

Cine

Ciclo de cine de la A a la Z:
En octubre da comienzo la 7ª edición del ciclo "Cine de la A a la Z". Este año, como novedad del programa, se van a celebrar coloquios o cine-fórumS, tras la proyección de los martes. Cines Saide, martes a las 20 h., miércoles a las 22.30 h.

Festival de Cine de Pamplona
Del 2 al 7 de octubre en el Civican

CAFETERÍA HOSPITAL VIRGEN DEL CAMINO
T. 948 275 461 www.aramark.es
ARIBAU 200-210 4/5 PLANTA 08036 BARCELONA T. 932 402 141

COCINA PERMANENTE

MENÚS DEL DIA; COMIDAS Y CENAS

BONOS PARA ACOMPAÑANTES

VARIEDAD DE PLATOS COMBINADOS

AMPLIA OFERTA DE PINCHOS Y BOCADILLOS

EXQUISITA OFERTA EN DULCE, BOMBONERIA, PASTELERIA Y TARTAS

Y PARA LOS MAS PEQUEÑOS AMPLIO SURTIDO DE JUGUETES Y GOLOSINAS

RECOGEMOS TODA CLASE DE ENCARGOS DE APERITIVOS, COMIDAS Y CENAS PARA LLEVAR

APARTAMENTOS EQUIPADOS

HABITACIONES INDIVIDUALES Y DOBLES

ALOJAMIENTOS ACELLA

☎ 948 261 000

HORARIO DE RECEPCIÓN:

De lunes a jueves de 9:00 a 23:30 h.

Viernes y sábado de 9:00 a 23:00 h.

Domingos de 11:30 a 14:30 y de 16:30 a 23:30 h.

RECEPCIÓN: Travesía Acella, 3 BAJO

T. 948 261 000 / 948 173 348

Móvil: 619 786 999

Fax: 948 261 000

reservas@hostalacella.com

www.hostalacella.com