

# Para V+ariar

Número 3. Año 2020

Entrevista a Carolina Herrera  
¡Ojo!, todo vuelve en la moda

Cómo sacar partido a tu cocina  
¿Qué raza de perro te conviene?

# Para **Variar** **sumario**

3. **Para Variar**  
¿Fundación Dacer? Si tienes esa pregunta después de leer PARA Variar. Te animamos a que entres en [www.dacer.org](http://www.dacer.org) y nos conozcas un poco mejor.  
**Editorial.** - FBP.
4. **ENTREVISTA** a Carolina Herrera.  
Fundación Dacer.
7. **MODA**  
Ojo. Todo vuelve. - Teresa Martínez-Avial.  
Shoes - Anónimo
8. **DECORACIÓN**  
Reforma de una cocina. - Advento Proyectos SL
10. **LEGAL**  
La herencia. - Ruth Mediero
- 12 - 15. **DEPORTES**  
12. Mi pasión por el karting. - José Antonio Manucci  
14. Espeleología. Expedición a Peña Santa  
Carlos García
16. **VIAJES**  
El cráter de Ngorogoro. - Federico Bonet.
18. **¿TIENES PLAN?**  
Entrevista Jaime Pinilla - Fundación DACER
- 20 - 22. **ANIMALES**  
20. Raza de perro aconsejable según la vivienda.  
AlegraPet Centro Veterinario  
22. Acaurios. - Alejandro García González.
23. **Curiosidades** del lenguaje castellano.  
Jose Mª Román.
24. **Negro sobre blanco.**  
"No me toques" Andrea Camilleri. - José Mª Román.  
"Patria" Fernando Aramburu. - José Mª Román.  
"Soy Pilgrim" Terry Hayes. - Fernando Bonet.
- 25 - 29. **MI EXPERIENCIA**  
25. Mi primer día en el mar. - Ramón Larrauri.  
26. Superación. - Jaime Fernández de Gamboa.  
28. Sobrevivendo a ictus. - Juan Pablo Aranda.
30. **Cara y Cruz.** Madrid Central. - Luz Ybarra.
32. **SALUD**  
La Bioneuroemoción. - Elsa Leopoldo
- 34 - 35. **COCINA**  
34. Tartar de tomate. - Ana Salgado  
34. Ternera picante con leche de coco. - Moky Blanco  
35. Receta de espinacas estilo Gege. - Gege  
35. Pimientos del piquillo. - Alicia Lanas
36. **FUNDACION DACER**  
Si puedes soñarlo, puedes hacerlo. - Alejandro Díaz  
39. El reto... Sudoku. - Luz Ybarra

## Edita:

Fundación DACER. Tel.: 91 667 16 46. [paravariar@fundaciondacer.org](mailto:paravariar@fundaciondacer.org)

## Redacción:

Teresa Martínez-Avial, Blanca Matilla Paret, Federico Bonet, Mª Angeles Casado, Alejandro García González, Jose Mª Román, Ramón Larrauri, Jaime Fdz. de Gamboa, Luz Ybarra, Alicia Lanas, Alejandro Rivas, Gonlazo Sánchez, José Antonio Manucci

## Fotografía:

Algunas pertenecen a los autores de los artículos y otras han sido sacadas de bancos de imágenes gratuitos tales como Gratisography, Pixabay y Unsplash.

## Diseño y maquetación:

Jaime Fernández de Gamboa. [ja\\_gamb@yahoo.com](mailto:ja_gamb@yahoo.com)  
Luz Ybarra [info@luzybarra.com](mailto:info@luzybarra.com)

**Reprografía:** Copytronica c/ Francisco Ayala nº10, 28702 San Sebastián de los Reyes

**Lugar de edición:** San Sebastián de los Reyes, Madrid.

**Depósito lega:** M-38185-2016

ISSN 2530-2744

Las opiniones vertidas en los artículos de esta publicación son únicamente responsabilidad de su autor/a y no necesariamente coinciden con la línea editorial de "Para Variar".



Portada - Título: "Covid19 - Te venceremos"

Autor Pedro Martín

Medidas: Formato digital JPEG 1440px x 2127px

Fecha: Abril 2020

La obra representa la horrible pandemia que estamos padeciendo en todo el planeta y que terminaremos venciendo

# Para **V**ariar

Es una revista de distribución gratuita, puesta en marcha por la Fundación DACER.

Está elaborada por personas con y sin daño cerebral, trata todo tipo de temas (viajes, moda, crítica literaria, pinceladas históricas...) La idea es transmitir un mensaje de integración a través de un "ejemplo práctico": Todos tenemos algo que contar. En nuestra revista sólo nos importan las historias, el lector no sabe si la persona que ha escrito esa historia tiene algún tipo de discapacidad o no ...

**Y ese es el mensaje: La discapacidad no es relevante.**

## Editorial

Me piden que escriba este editorial del 3er número de "PARA VARIAR (2020)"

Y con gusto lo hago, pues quiero hacerlo sobre "**La Superación**"

Llevo 4 años con DACER y mi experiencia es ahora ya muy válida para hablar de ello, tanto por lo vivido, con por lo observado.

Tras haber sufrido cualquier tipo de daño cerebral, el primer paso es reconocer que ya no eres la misma persona que fuiste. Eres una nueva persona, y como tal debes aceptarte con los traumas y limitaciones que ahora tienes.

Bien, asumiendo que te has aceptado, ahora es cuando comienza el reto de "**La Superación**". Ello es la transformación y el desarrollo, mediante los cuales has de adoptar nuevas formas de pensamiento que te permitirán tener nuevos comportamientos y actitudes para mejorar como la nueva persona que eres.

Tuve en DACER la oportunidad de participar en un grupo de terapia con seis magníficas chicas. Las encontré a todas animadas y entusiastas, ante los retos que debían enfrentar. ¡Qué bárbaras! ¡Las admiro! Ese tipo de actitud es el que más ayuda a superarse

Hay en la reciente historia del mundo muy buenos ejemplos de superación. En el mundo de la música Steve Wonder o Ray Charles, ambos ciegos, el primero de nacimiento y el segundo quedó ciego a los 7 años. ¡Ambos han vendido más de 100 millones de discos! En el mundo de la física Stephen Hawkins, con una acusada enfermedad degenerativa (ELA), está considerado como físico quasi-sucesor teórico de Einstein. En el mundo del Atletismo, el sudafricano Oscar Pistorious, quien ostenta los récords de 100, 200 y 400 metros de atletas que han sufrido una doble amputación de piernas, o Gabe Grunewald, quien a los 30 años aún perseguía clasificarse para correr las olimpiadas en 1.500 metros por USA, tras haber sufrido 3 cánceres desde los 22 años.

Y más cercano a nuestro humilde y terrenal mundo tenemos a L.I.G., mi quasi-sobrino, a quien hace ahora 4 años un reputado hospital de Madrid declaró no poder hacer nada por ella, y hoy en día habla bien en castellano y mejor en inglés, y ya comienza a andar ayudada. Qué maravilloso ejemplo de superación

Todos los que hemos sufrido algún tipo de daño cerebral, tenemos la preciosa oportunidad de **superarnos**. Que hay que volver a aprender a hablar, pues se empieza, aunque cueste mucho la endiablada "D". Que hay que volver a tener equilibrio para andar, pues se recupera, pero no solo para andar sino para incluso para esquiar. Hay infinidad de áreas de mejora. Y todas las metas y logros que nos proponemos son alcanzables.

Te sube la adrenalina y la autoestima. **¡A por ello!**

Os recomiendo leáis con detenimiento los magníficos artículos de esta entretenida revista: "Superación", "Bio-NeuroEmoción" y "Sobreviviendo a un Ictus".

Y un último mensaje a navegantes (especialmente to LIG): "No cejad en perseguir la mejora continua. Por ninguna razón. A mí me dio el Ictus a los 62 años y ahora esquío, aunque no al altísimo nivel que tenía, hecho que acepto; he vuelto a jugar al golf y no cumplo el hándicap ni de lejos, pero me ayuda a mejorar cuando doy uno de esos golpes que dejan la bola al lado de bandera; y tengo una novia canaria guapísima y simpatiquísima. Vamos.... que soy feliz, y disfruto de la Vida. **¡A por ello!**"

Con cariño a todos los lectores, FBP.

ENTREVISTA

# Carolina Herrera



Foto de Azahara Fernández © para la Revista Vogue artículo "Así viste Carolina Herrera" 17 de mayo 2016.

Qué alegría poder contar para esta sección de la revista, con la colaboración de un vieja amiga de la Fundación DACER.

Carolina Herrera es la tercera de cuatro hijas de la famosa diseñadora Carolina Pacanins, mas conocida como Carolina Herrera. Su bagaje cultural, ha hecho que esta empresaria sea muy polivalente. Comenzó su carrera profesional como investigadora, de ahí saltó al mundo de las artes para acabar compaginando sus proyectos personales con un gran reto, ser la embajadora de la marca de perfumes Carolina Herrera, de la empresa Puig.

Desde que está en España, es muy común verla colaborando en trabajos solidarios, entre los que no encontramos nosotros. Por eso, poder realizar esta entrevista a Carolina, y daros a conocer su personalidad, es tan importante para nosotros. Esperando que disfrutéis con todo lo que nos cuenta, damos paso a la entrevista.

**Fundación DACER.-** ¿Usted nació en Caracas, Venezuela, ¿Qué recuerdos guarda de los años de su infancia?

**Carolina Herrera.-** Sí, efectivamente nací en Caracas y creo que tuve una infancia súper, super feliz. La verdad es que solo ten-

go recuerdos bonitos. Viví en Caracas hasta que tenía 13 años, en una casa con jardín más o menos considerado fuera de la ciudad, aunque estaba en la ciudad. Con perros, con niños, con primos que venían a jugar... Una infancia muy feliz, en la naturaleza y sobre todo con mucha imaginación. Recuerdo bicicletas, casas en árboles, jugar en el jardín, recoger flores... Estar todo el día fuera.

**Fundación DACER.-** Usted se dedica al mundo del perfume, ¿Cómo surgió en usted esta vocación?, ¿Se planteó el mundo de la moda?

**Carolina Herrera.-** Hace 22 años, en un momento en el que no tenía trabajo, comencé a hacer una pasantía y me fui quedando, quedando...

En cuanto al mundo de la moda, hago a veces colecciones limitadas, pero más que nada de accesorios, no tanto de ropa, aunque la verdad es que me encantaría. Es algo que me gusta.

**Fundación DACER.-** ¿Qué fue lo que la animó a lanzar su propia colección?, ¿Encontró muchas dificultades para hacerlo?

**Carolina Herrera.-** Mi primera colección fue el perfume 212

hace 22 años. Siempre hay obstáculos y siempre hay dificultades, pero parte del proceso creativo y parte de un negocio es la perseverancia y encontrar otras soluciones, cuando se te presentan obstáculos por el camino.

**Fundación DACER.-** Si tuviera que elegir el momento más importante o emotivo de su carrera profesional, ¿Con cuál se quedaría?

**Carolina Herrera.-** Si tuviera que elegir el momento más emotivo de mi carrera profesional, yo creo que sería todo lo que he aprendido de las personas con las que he trabajado. Aún hoy en día, sigo aprendiendo y eso siempre para mí es muy emotivo porque nunca alcanzas todo lo que lo que quieres y eso, yo creo que es el motor ¿no? que siempre quieres hacer algo mejor.

Pero también debo decir que los éxitos de los perfumes siempre es algo que produce muchísima satisfacción y felicidad.

**Fundación DACER.-** Usted es una profesional de prestigio con una larga trayectoria. ¿Cómo compagina su intensa carrera creativa y empresarial con su rol de madre?

**Carolina Herrera.-** Como todas las mujeres. Yo creo que hoy en día, en esta época, las mujeres somos una especie de pulpo. Tenemos muchas manos y como no, ayuda, por supuesto, de amigas, de familia, en casa -las que nos lo podemos permitir-. También con organización y con la contribución de los niños. Ellos saben que su madre viaja, que su madre trabaja y entonces no me lo pelean, sino que lo aceptan.

Algo muy importante es que no nos podemos sentir culpables de no estar en todo y no llegar a todo, porque si no, ahí sí nos venimos abajo.

**Fundación DACER.-** ¿Cuáles son sus principales fuentes de inspiración?, ¿Cree que la creatividad son "momentos" o se trata de una "carrera de fondo"?

**Carolina Herrera.-** Creo que son los ojos. Todo lo que lo que entra por los sentidos, uno lo va almacenando. Por lo menos yo, lo voy almacenando inconscientemente y cuando voy trabajando en proyectos nuevos, va saliendo. Inconscientemente recuerdo algo que leí, o algo que vi, o que escuche, o no sé... Son cosas que pasan muy muy inconscientes. Yo creo que la creatividad es una mezcla, un matrimonio perfecto entre momentos y una carrera de fondo. Usé la palabra matrimonio porque creo que también lo es, ¿no? Creo que hay que cuidar los dos, los momentos especiales, pero siempre pensar que es una carrera de fondo.

**Fundación DACER.-** ¿Qué consejo les daría a los jóvenes de hoy en día que están empezando sus carreras profesionales?

**Carolina Herrera.-** Les diría que es mucho trabajo, que hay que saber qué es lo que queremos hacer y qué es lo que nos encanta y no vamos dejar ¿no? que en las malas críticas, los momentos duros o la falta de creatividad que tenemos de vez en cuando o no sé, algo personal, se pongan en el camino. Yo creo que cada profesión tiene sus obstáculos, tienes sus problemas, tiene sus momentos bajos, pero si nos gusta lo que hacemos, luchamos y luchamos y tratamos de aceptar esos momentos como retos en vez de como guerras perdidas.

**Fundación DACER.-** El estilo a la hora de vestir, ¿Nace o se hace?

**Carolina Herrera.-** Yo creo que el estilo a la hora de vestir, un poquito se nace, pero también se puede hacer, porque es una

cuestión de ver. Hoy en día que tenemos todas las redes, tenemos todo al alcance del dedo, literalmente... Yo creo que, viendo, viendo y viendo uno educa el ojo. Lo mismo pasa con el mundo del arte, mientras uno más va a los museos, a las salas de exposiciones y a las galerías... Pues más sabe. Y te puedes ir educando el ojo. Por ejemplo, cuando yo empecé con los perfumes, me encantaban todos los olores cítricos. Hoy en día, me apasionan las flores, cosa que cuando yo empecé hace 20 años, las veía muy intensas... No sé, me iba más al mundo de las frutas... Total que yo creo, para volver a la pregunta, que el ojo se educa, los sentidos se educan y se aprende muchísimo de ver y uno puede cambiar de estilo, y uno puede cambiar de gustos... Pero bueno, se tiene que nacer también con un poquito de esa actitud, de que uno quiere y le interesa el mundo de la moda.

**Fundación DACER.-** Finalmente ¿Cuáles son los otros básicos que no deberían faltar en el armario de toda mujer?

**Carolina Herrera.-** Yo creo que los básicos son un buen par de vaqueros, un buen abrigo en invierno, unos buenos zapatos, un vestido en verano... Y cosas que sean muy versátiles, que se pueden llevar de día y de noche, ¿no? Accesorios también, un bolso, unos pendientes, unos tacones... Que te puedas poner un vestido con unas chanclas de día y en la noche te pongas una chaqueta molona con unos pendientes y unos tacones, y te quedas con el mismo vestido. No se tiene que tener un armario de 200 m para ir bien vestida y estilosa y tampoco se tiene que tener millones de euros. Se pueden combinar cosas y se puede tener estilo no teniendo mucho dinero ni mucha ropa.



Carolina Herra y Lorena Rodríguez, nuestra Directora, en la Gala Anual de Fundación DACER.



**EL DAÑO  
CEREBRAL  
SE  
REHABILITA**

JUAN PABLO YA ES EL BISTRO QUE  
DEBÍO DE SER AL SUFRIR LA  
NEUROFAGIA CEREBRAL MASMA

[fundaciondacer.org](http://fundaciondacer.org)



# ¡Ojo! Todo vuelve

Si, todo vuelve... y no me refiero a la energía del Karma, si no a que la moda es cíclica. Podemos ver las mismas tendencias una y otra vez, así que si una no te gusta o no te favorece, siento decirte que lo más probable es que vuelva de nuevo, aunque no lo haga a tu armario... Como grandes ejemplos, tenemos los pantalones y los zapatos. En los pantalones, lo más típico del cambio es pasar de la campana a los pitillo y, con la ley del péndulo, a la campana otra vez. En el tema del calzado también se puede variar mucho con todas las opciones que hay; podemos elegir entre bailarinas, stilletos, zapatillas, botas o botines con distintos acabados, puntas y tacones.

Teresa Martinez-Aviál

## Shoes

Tendencia moda de señora de 16 a 35 años de otoño invierno 2019 y 2020:

La primera línea de moda son los botines Dr. Martens basadas en cordones y en elásticos laterales. Cuyos colores principales son el negro, blanco y burdeos.

La segunda tendencia más fuerte son las botas y botines Cowboy con varios colores principales como el blanco con negro en reptil, burdeos con negro en reptil y el cuero con marrón en reptil.

Anónimo



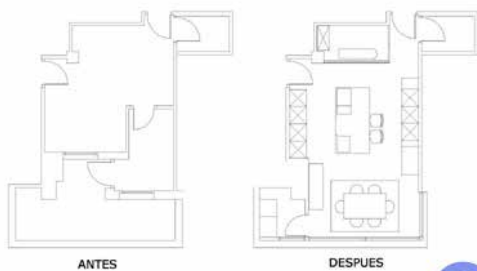
# Reforma de una cocina

La reforma de la cocina que os enseñamos hoy es una de esas reformas que, para nosotros los interioristas, son un auténtico sueño.

La primera vez que entramos en este espacio nos encontramos una cocina oscura, a pesar de ser exterior con una gran terraza. Dividida en varias habitaciones, cada una dedicada a una función (cuarto de plancha, comedor de diario...) La única petición de los clientes era abrir al máximo el espacio y ganar la máxima luz natural posible integrando la gran

terrazza que se usaba únicamente como zona de almacenaje.

Con estas peticiones, decidimos crear un espacio único en el que la zona de trabajo quedaría centralizada en una gran isla central. A ambos lados, todo el almacenaje y al fondo del espacio, junto a los grandes ventanales, situaríamos el comedor. El cuarto de lavado, pasaría a estar en el único rincón que respetaríamos de la terraza original, al fondo del espacio y la zona de planchado quedaría separada y oculta tras una pared de vidrio opaco.



ANTES

DESPUES







Como el objetivo principal era ganar la máxima luz posible, nos decantamos por muebles lacados en blanco brillo, en lo que a la encimera se refiere nos decantamos por un granito gris y respecto al suelo no tuvimos dudas: Un porcelánico imitación a madera en tonos grises, finalmente decidimos que el elemento que nos marcaría la zona de comedor sería un suelo hidráulico a modo de alfombra.



Algunas imágenes de la cocina antes de la reforma:



Síguenos en redes sociales: @adventoproyectos



# La herencia

## El Derecho de Sucesiones en España.

El fallecimiento de una persona da lugar a la apertura de su sucesión y al llamamiento a su herencia de todos aquéllos que tengan derecho a la misma, quienes, si la aceptan, se subrogarán en la posición jurídica que tenía el finado (causante), ocupando su lugar respecto a los bienes, derechos y obligaciones de los que aquél fuera titular y que no se extingan por su muerte.

En España el Derecho de Sucesiones, está regulado en nuestro Código Civil, (artículos 657 a 1087) y tiene unas características que voy a exponer a continuación porque es interesante que sean conocidas por todos:

**Lo más común** es que cualquier persona redacte en vida un testamento, en el que plasme con claridad cuál debe ser el destino de sus bienes después de su fallecimiento, pero en muchas ocasiones (por dejadez, desconocimiento o por falta de parientes cercanos), las personas fallecen sin haber testado y eso es algo que hay que tener en cuenta en el momento en que se abre una sucesión.

Si hay testamento, los ascendientes, descendientes y el cónyuge del fallecido tienen derecho a recibir dos tercios de la herencia. A esta parte se la denomina legítima y se divide en: "legítima estricta" (1/3) y "mejora" (1/3). El cónyuge superviviente tiene, como mínimo, derecho al usufructo del tercio de "mejora". El tercio restante ("tercio de "libre disposición"), el causante se lo puede dejar a quien quiera. Existe libertad de disposición. El causante puede decidir libremente como dejar sus bienes, siempre con el respeto a la legítima.

En caso de que no haya testamento, deben aplicarse las normas del Código Civil y, por tanto, los bienes son para los parientes que éste señale (sucesión intestada).

Una vez expuestos los dos tipos de sucesiones que permite nuestra legislación, detallaré a continuación los trámites que realiza cualquier abogado cuando uno de sus clientes adquiere el derecho a heredar y las opciones que el futuro heredero tiene respecto a la herencia:

**Repudiación de la herencia y el beneficio de inventario.** Aceptar una herencia supone obtener unos bienes o derechos del causante y asumir las obligaciones que dejó pendientes. Por tanto, no es obligatorio aceptar la herencia y los herederos podrán pedir la formación de un inventario (conocer de qué bienes

consta la herencia y cuáles son las cargas o deudas que pesan sobre ella), antes de aceptar o rechazar la herencia.

Tanto la aceptación como la renuncia a la herencia son actos voluntarios, pero deberá realizarse ante Notario o por escrito ante el Juez competente y una vez realizada es, normalmente, irrevocable.

Si un heredero o legatario renuncia, su parte se repartirá a partes iguales entre el resto de herederos.

El "beneficio de inventario", es una fórmula para conocer el estado de deudas de la herencia que limita la responsabilidad de los herederos, puesto que las deudas sólo podrán afectar a los bienes de la herencia y no a su patrimonio personal. Sólo en el caso que resulten liquidadas las deudas podrán los herederos repartirse el patrimonio que resulte de la herencia.

### **Aceptación de la herencia y documentación necesaria para la tramitación.**

Para que los bienes de una herencia pasen al patrimonio de sus herederos lo primero de lo que deben ocuparse es de la Obtención de los siguientes certificados:

**Certificado de defunción:** podrá obtenerse de manera gratuita en el Registro Civil de la localidad donde el causante tuviese su último domicilio, y será indispensable para acreditar su defunción y poder conseguir el resto de certificados y la copia del testamento, si hubiese otorgado.

**Certificado de Últimas Voluntades:** es el documento expedido por el Registro de Actos de Última Voluntad y sirve para acreditar si el causante había redactado un testamento o no, indicando en el primer caso cuál fue el último de ellos, su fecha y el notario autorizante.

**Certificado de Seguros de Vida:** éste certificado nos indicará si el causante tenía algún seguro sobre su vida en alguna entidad bancaria o compañía aseguradora.

Una vez conseguidos los Certificados, se inicia (abre) el Procedimiento Sucesorio que consta de varias fases que dependen de la existencia o no de un testamento:

**SIN testamento (abintestato):** Si el fallecido no hubiese hecho testamento, deberá otorgarse con anterioridad un

acta de notoriedad para la declaración de los herederos abintestato, ya sea ante Notario o ante el Juzgado de Primera Instancia del domicilio del causante, según el parentesco con el causante.

**CON Testamento:** Si hubiera un testamento deberá solicitarse una copia autorizada de esa escritura ante el Notario que en su día lo autorizó, para que una vez localizados los herederos y realizado el inventario de bienes y derechos que componen la herencia, ésta les sea adjudicada según lo que haya establecido el testador.

En ambas clases de Declaración de Herederos, el profesional encargado de llevar a buen puerto la misma, debe prestar especial atención al Inventario de la herencia que consta de:

**Activo:** Es el conjunto de todo tipo de bienes o derechos de los que era propietario el fallecido tales como: Bienes inmuebles, saldos bancarios, depósitos, acciones, bonos, seguros de vida, bienes muebles, vehículos, derechos de opción a compra, nichos, deudas de IRPF, derechos de propiedad intelectual o industrial etcétera.

**Pasivo:** Es el conjunto de todas las deudas que pudiera tener el fallecido, tales como: Hipotecas, préstamos, gastos de entierro y funeral...

Para poder acreditar el activo y el pasivo de una herencia, es necesario aportar los títulos de propiedad del fallecido sobre los bienes (escrituras públicas o documentos privados de compraventa), los certificados de saldo de cada banco a fecha de fallecimiento del causante (que nos indicarán el activo y las deudas) y si hubiera algún seguro de vida, habrá que entregar la copia del correspondiente contrato de seguro. Por último, será necesario aportar también la documentación de los vehículos o los certificados de patente o marca, etc.

Cuando esté claro el inventario de la herencia, debe procederse a la redacción del Cuaderno Particional en el que se recogen todos los datos de los interesados, los bienes, derechos y deudas del finado y las adjudicaciones que se hagan a los herederos y legatarios teniendo en cuenta si hay o no testamento y las disposiciones que hubiere otorgado el causante. Podrá realizarse mediante:

Documento Público: En la mayoría de los casos si existen bienes inmuebles y se quieren adjudicar de forma concreta, será necesario elevar a público el documento de partición de herencia redactado por el abogado.

Documento Privado: Existen otros casos, por ejemplo cuando solo exista efectivo metálico, cuentas, acciones o bienes muebles, en que bastará con el documento privado para hacer las adjudicaciones y liquidar los impuestos correspondientes.

Una vez adjudicada la herencia, los herederos (personas físicas que tengan su residencia habitual en territorio español), están obligadas a liquidar el Impuesto de Sucesiones (y Donaciones), por los bienes y derechos que adquieran por herencia, legado, como beneficiario de un seguro de vida o cualquier otro título sucesorio.

La Declaración del Impuesto se presentará en el plazo de seis Meses a contar desde la fecha del fallecimiento en la Oficina competente de la Comunidad Autónoma en la que el fallecido tenía su último domicilio. En este punto sí que es de vital importancia solicitar el asesoramiento de un Abogado experto en la materia, ya que existen diferentes bonificaciones y reducciones en este impuesto que pueden ahorrar una gran suma de dinero a los obligados al pago. Así, cabe destacar que existen reducciones según el parentesco con el causante, reducciones por minusvalía, por percepción de seguros de vida, por adquisición de la vivienda habitual del causante etcétera.

Una vez que se han completado con éxito los trámites anteriores, los beneficiados por la herencia deberán ocuparse (por último), de la Inscripción y toma de posesión de los bienes que les hayan sido adjudicados:

**Inscripción en el Registro de la Propiedad de los Bienes Inmuebles:** se inscriben todos los derechos y participaciones que recaen sobre un bien, incluido el derecho de usufructo. Dicha inscripción no es obligatoria, es conveniente inscribir los inmuebles a nombre de los propietarios. En el caso de que haya varios inmuebles que pertenezcan a varios Registros, habrá que llevar la documentación de la herencia y liquidación del impuesto de sucesiones a cada uno de ellos.

**Dinero en metálico, saldos, valores y seguros:** se deberá acudir al banco o entidad aseguradora correspondiente y aportar la documentación de la herencia junto con el justificante de liquidación y presentación del Impuesto de Sucesiones, ya que hasta que no se les acredite el pago de los impuestos, las entidades de crédito están obligadas a retener las cantidades depositadas en ellas como responsables subsidiarios en caso de impago del Impuesto.

**Vehículos:** si en la herencia existen vehículos, habrá que realizar las gestiones Correspondientes para el cambio de su titularidad ante la Dirección General de Tráfico.

Para terminar, voy a hacer una breve mención al hecho de que junto con el sistema sucesorio regulado en el Código Civil expuesto en los párrafos anteriores, conviven en nuestro país, otros sistemas establecidos por las legislaciones de las denominadas "Comunidades Históricas" (forales). Estos sistemas se caracterizan por una mayor libertad para testar, así como la admisión en la mayoría de los derechos forales de la figura de los pactos sucesorios.

# Mi pasión el Karting

Descubrí este deporte en el cumpleaños de un amigo, que lo celebró en el Carlos Sainz. Luego unos meses más tarde yo también hice mi cumple de 11 ahí y confirmé que me encantaba y la verdad se me daba bien.

A mi padre, también le gusta el automovilismo, y entusiasmado con mi nuevo deporte, a las semanas me consiguió que probara un karting de carrera en una escuela de karting de Madrid. Así fue como me inicié realmente en el karting.

El día que fui a probar el kart de verdad, fue muy especial, ya que aparecí allí donde ya entrenaban pilotos que competían y salí a la pista a realizar mis primeras vueltas. Debo confesar que estaba un poco nervioso por el ruido de los motores, pero al cabo de 2 aceleradas ya se me había pasado y me divertía mucho. El ambiente con los otros chicos y con el entrenador era relajado y muy amigable, entramos en confianza demasiado rápido.

Luego de esta primera prueba, quedamos tan enganchados que no dejamos de ir ni un fin de semana tras otro, durante casi 3 años... Al principio las mejoras fueron muy rápidas, pero después cada semana cada centésima de segundo contaba, y a los 3 meses ya salimos a probar en un circuito de competencia nacional en Recas – Toledo, y a los 6 meses conocimos nuestro primer circuito fuera de Madrid; el de Chiva en Valencia.



El año 2016 competí en mi primer campeonato, que fue uno , Regional del circuito de Torrejón, donde me inicié con el equipo Team Martin. A pesar de ser rápido, en ese momento todavía me faltaba la experiencia de carreras y la fui ganando al paso de las carreras en ese campeonato. Al final de ese año, ya entrenábamos pensando en el nacional Rotax 2017 y del campeonato de Madrid de ese año.

El 2017 fue un año de muchas carreras y fines de semana de entrenamiento, la mayoría de ellos fuera de Madrid y con buenos resultados... Para el Campeonato Nacional ya participamos con el equipo Oficial EKR (La única fábrica de Karts de España) junto con otros tres pilotos de mi categoría, y la primera prueba fue en el Motorland - Circuito de Aragón / Alcañiz, en el cual habíamos entrenado dos fines de semana, la pasión y feli-

cidad que sentí cuando el primer día del entrenamiento giraba al mismo nivel de los más rápidos de mi categoría, éramos casi 25 pilotos y como debutante estaba ahí metido con ellos. Claro que rápidamente me hicieron ver que tenían que pagar mi iniciación, uno de los pilotos más rápidos trato de sacarme de pista y para su mala suerte él fue el que salió golpeado y luego tomo revancha chocando conmigo en la entrada a pista.

Previo a las carreras hay una clasificación por tiempos, y en esa primera quedamos decimos. La primera carrera quedé octavo, y en la segunda noveno – hice buenas carreras mejorando posiciones y teniendo varias pasadas y roces-. Fuimos los primeros clasificados del equipo EKR en la categoría Cadete.

Al siguiente fin de semana y casi sin entrenar teníamos nuestra primera carrera del Campeonato de Madrid en el circuito de Kartpetania en Segovia. Ese fin de semana hacía un frío que te helabas, era increíble. Competíamos 15 pilotos en la categoría y yo junto con un piloto amigo representábamos a Team Martin. En la prueba de clasificación quedamos terceros, y en la primera carrera llegamos segundos y en la segunda carrera terceros, logrando la segunda posición de la fecha.

**La felicidad que teníamos y como nos divertimos ese fin de semana.**

Y así vinieron varias carreras más y muchos fines de semana de entrenamiento tanto en el nacional como en el de Madrid – en el Nacional fuimos a RECAS (Toledo), Zuera (Zaragoza), Chivas (Valencia) y repetimos en Motorland y Zuera al final de la temporada... y en el Campeonato de Madrid hicimos Recas (Toledo) también DR7 (Tarancón) y FK1 (Valladolid).

En resumen, nuestra primera parte del año fue muy buena – llegando a estar 2º en el Campeonato de Madrid y 8º en el de España, y la segunda parte del año nos comenzó a costar más y ahora sabemos cuál era la razón. Me sentía bastante más cansado para entrenar y sin saberlo mis reflejos ya no eran los mismos. Yo me preguntaba muchas veces qué pasaba y en ese momento no lo entendíamos, ni yo ni el equipo, porque había días que iba super rápido y otros, no encontraban el ritmo.

Aun así, terminamos la temporada cuartos en el campeonato de Madrid y octavos en el Nacional.

Al poco tiempo de terminar la temporada, descubrimos que tenía un tumor en la cabeza, el cual estoy superando con las mismas ganas que ponía cada fin de semana de entrenamiento y con la ayuda de mis amigos de DACER y el Hospital Niño Jesús, para poder muy pronto volver a disfrutar de mi pasión: el Karting.


**José Antonio Manucci**



**EL DAÑO  
CEREBRAL  
SE  
REHABILITA**

ANGELA LLEVA UNA VIDA NORMAL  
A PESAR DE HABER NACIDO  
CON PARÁLISIS CEREBRAL

[fundaciondacer.org](http://fundaciondacer.org)



# Espeleología

## Paso a paso seguimos avanzando

# Expedición Peña Santa

Como ya conté, en otros números de esta revista, cuando yo estaba en la universidad, entre varios compañeros formamos un grupo de espeleología. Enseguida nos enganamos a este deporte. Según hacíamos más salidas, nos iba gustando más, y cada vez se iba apuntando más gente. Nuestro grupo fue creciendo, en personas y en ganas de entrar en más cuevas, transcurrió el curso llegó el verano, y nuestro siguiente reto fue Picos de Europa.

Nos enteramos que un grupo espeleológico de ingleses, en colaboración con un grupo de italianos, estaban haciendo, en Picos de Europa, una campaña para batir el récord del mundo de profundidad en una cueva., en Peña Santa. Y allí que nos fuimos. ¡Qué infelices! Por supuesto, realmente no teníamos ni idea de donde nos metíamos. Una vez que llegamos allí, nos dimos cuenta de que no solo importan las ganas en una expedición como esa, sino que es muy importantes los materiales, la organización, etc.

Había que saber mucho de espeleología, tener muchos conocimientos y manejar muy bien todos los aparatos que se necesitan para bajar por una cuerda en una cueva. Y de nuestro grupo solo había dos personas que tenían ese conocimiento, así que, los días que estuvimos en Peña Santa, los dedicamos a hacer prácticas e ir mejorando nuestra técnica, ya que en ciertos pasos estábamos bastante pecos. Y es que, como pudimos comprobar, no solo son ganas, sino que hay que tener muy buena técnica para acometer una expedición como esa.

En Peña Santa aprendimos a hacer un rapel (como Dios manda), a hacer un fraccionamiento, a usar el "picopato" (un utensilio que se utiliza como medio de anclaje en el descenso), saber hacer una instalación para el descenso, y saber usar el "puño" (utensilio que se utiliza al subir por una cuerda) subiendo una cuerda. Aprendimos a cambiar los utensilios de bajar por la cuerda por los de subir, sin

soltarnos de la cuerda, aprendimos a cambiarnos de cuerda estando asegurados; es decir, aprendimos a desenvolvemos en una instalación vertical con las seguridades necesarias para no matarnos en una cueva.

De lo que nos dimos cuenta en Peña Santa, es que aparte de ganas, se necesita mucha técnica y conocimiento, a la hora de entrar en una cueva y acometer una expedición como esa, ya que es bastante más peligroso, de lo que en un principio parece. Hay que tener mucha prudencia y precaución, ya que, hasta las cuevas más sencillas, tienen su dificultad, y si lo haces a lo loco te puedes jugar la vida.

En Peña Santa, no participamos en la expedición del récord del mundo, (solamente dos de nosotros participaron en los descensos y en alguna que otra instalación, naturalmente fueron los dos que más sabían y que más experiencia tenían), pero estuvimos quince días en los que nos ejercitamos en las técnicas de espeleología. Tuvimos tiempo de aprender cómo se hacía una instalación en una cueva vertical, aprendimos a rapelar, a cambiar aparatos de descenso por los de subida, a hacer una instalación en la roca; es decir, aprendimos a hacer espeleología.

Esos quince días fueron un curso intensivo, en los que aprendimos muchas cosas que más adelante utilizaríamos. En Peña Santa aprendimos a hacer espeleología. No participamos en la expedición, pero subir a Peña Santa nos sirvió para darnos cuenta de que la espeleología no es una cosa que se puede hacer a la ligera, sino que se debe estar preparado, tanto en material como psicológicamente, para no hacer locuras ni meterte en las cuevas sin un mínimo de protección.

## ¿Te gusta la espeleología?

Puedes leer más artículos sobre este tema en nuestros números anteriores de la revista.

- 1.- Aficiónate a la espeleología
- 2.- Mis inicios en la espeleología

### ¿Cómo puedo leer los números anteriores?

Para leer nuestros números anteriores puedes:

- 1.- Acceder a través de nuestra web:

[www.dacer.org/proyecto-para-variav/](http://www.dacer.org/proyecto-para-variav/)

- 2.- Siguiéndonos en nuestras redes sociales:

@fundaciondacer\_paravariar

- 3.- Escribiéndonos un email a:

[paravariar@fundaciondacer.org](mailto:paravariar@fundaciondacer.org)



**Carlos García**

# El Cráter del Ngorongoro: El mejor y más bello zoológico del mundo



En este segundo artículo de mis mejores viajes por este mundo, quiero compartir con vosotros un fabuloso viaje de naturaleza y fauna: el Cráter del Ngorongoro.

Situado en el oeste de Tanzania, se trata de una caldera de 20 kms de diámetro y 300 metros de profundidad.

Es fruto de la explosión de una montaña, que según los geólogos era incluso más alta que los 5.900 metros del Kilimanjaro.

Para llegar a ella hay que volar a Ámsterdam y allí coger el famoso avión de las flores hasta el aeropuerto internacional del Kilimanjaro en Arusha que está en pleno valle del Rift, uno de los mayores valles de la tierra que se ve en fotografías desde los satélites.

Se monta uno en el oportuno todoterreno Toyota o Mitsubishi, y se recorren 172 kms hacia el oeste por una de las principales carreteras.

Por favor lectores no entendáis que principal significa asfaltada, pues se trata de una pista de tierra con numerosos y serios baches no apta para viajar con lumbago. Un viaje de unas 3,5 horas y mucho polvo y Tanzania es un país bastante civilizado y tranquilo, pero dado lo na-

tural que es recomiendo fuertemente organizar el viaje con alguna agencia especializada. Hay una que a mí me gusta mucho llamada Explora Acción. "Qué hacer si se para el coche. Ellos si saben, nosotros no y estás en medio de sabanas cuasi-permanentemente".

Muy recomendable planear el viaje programando una parada con noche incluida parando en otro parque natural llamado Lake Manyara donde están los famosos leones trepadores, si das con ellos.

Desde las tierras bajas del valle del Rift, se sube a las altas 800 mts más arriba. Es como si hubieras pasado a otro país. Y de allí se sube por una frondosa selva otros 2500 metros, hasta llegar al borde de la caldera (una caldera es como un sartén sin mango. En este caso una sartén de 20 kms de diámetro).

Hay hoteles con fabulosas vistas a la caldera, y los hay desde muy lujosos hasta tiendas de campaña. Todos ellos fabulosos y tan solo hay que seguir las instrucciones de seguridad, pues los animales salvajes andan a sus anchas por doquier. En mi caso, a la hora de salir a cenar, ya oscuro, había una manada de búfalos pastando tranquilamente a escasos metros de nuestra caba-





ña. Por cierto, al estar en el Ecuador, anochece puntualmente todos los días del año a eso de las 7 y media.

Dan un limitado número de accesos para bajar los 300 metros desde el borde de la sartén. Es muy inspirador pues nada más bajar ves animales salvajes por todas partes. En esa sartén/caldera puedes encontrar toda la fauna africana incluyendo lo que se denomina los cinco grandes: Leones, elefantes, búfalos, rinocerontes y leopardos (estos últimos ,cuesta encontrarlos, pues son muy tímidos y reservados).

Es alucinante: Todo tipo de antílopes, aves, manadas de ñus y cebras, hay lagos con flamencos y cocodrilos, hay selva, sabana. Toda la fauna africana en un zoológico de 20 kilómetros de diámetro Y experiencias intensas: En nuestro caso recibimos una carga de un elefante, macho, solitario lo que nos supuso un gran susto y vimos

como un rino se arrancaba contra un jeep, y del encontronazo logró volcar el jeep.

Vimos ataques de hienas a gacelas de Thompson, y a leones a una manada de búfalos.

Es una maravilla geológica y es alucinante ver a toda la fauna africana en un reducido espacio.

*Y dos últimas recomendaciones:*

*1. Si decidís viajar hasta allí, obligado será acercaros al Serengueti. Os veréis transportados a las inmensas llanuras de la famosa película Memorias de África.*

*2. Y hay que leer in situ el libro "Memorias de África", o uno de los fabulosos libros de Javier Reverte llamado "El Sueño de África", centrado en Tanzania, o bien "Vagabundo en África", este de geografía más extensa.*

**¡¡Es una de las maravillas del mundo obligadas de ver!!**

**Federico Bonet.**



¿TIENES PLAN?

# MOTOCARRO ADVENTURE

Club



## Entrevista a Jaime Pinilla

¿De quién es la idea de una aventura en motocarro Madrid Cabo Norte?

A Jaime Pinilla y sus amigos, les unía la pasión por los ciclomotores, en concreto su club de motos Harley Davison. En uno de sus viajes a Cerdeña, decidieron empezar a planear su siguiente destino: Escocia.

Mientras planeaban el viaje a Escocia, empezaron a surgir varias dudas e inconvenientes (lluvia, alojamiento...), hasta que vieron pasar un motocarro. ¡Menudo reto! pensaron.

Como dice el refrán que todo biker conoce: "Cuatro ruedas mueven el cuerpo, pero dos el alma" En ese momento vieron una aventura digna de contar y con patrocinadores apoyándoles pensaron "¿Y si lo hacemos en plan solidario?", pues en ese caso, vamos a hacerlo más difícil, vayamos al punto más lejano de Europa: Cabo Norte.

¿Cuántas personas se embarcaron en la aventura en motocarro?

Parece una adivinanza: "La aventura la empezamos 5 personas, la primera baja se dió al comprar los motocarros, nuestro compañero lo creyó una proeza inalcanzable. Ya sólo quedábamos 4, nos encargamos de tunear los motocarros para la prueba piloto: Ida y vuelta a Escocia en motocarro, qué duro 20 días. ¡Una prueba durísima! La segunda baja llegó después, porque no veía tan claro lo de ir tan lejos en motocarro. Y por último el tema laboral fue el causante de la tercera y última baja. Quedamos sólo : Pope y yo. A Cabo Norte fuimos los 2 solos." Ante las adversidades de la prueba a Escocia, nos crecimos y permanecimos en la idea de hacer el viaje Madrid- Cabo Norte ida y vuelta.

¿Por qué DACER?

La decisión no fue fácil, había varias fundaciones candidatas. Decidimos al final inclinar la balanza hacia DACER, por una carta conmovedora que nos tocó el corazón. Nos pareció maravilloso poder ayudar a DACER en su incolmable quehacer diario.

¿Y los patrocinadores?

Una vez elegido DACER, se pusieron en marcha para buscar patrocinadores. ¿Cómo? Realizando varios viajes por el territorio español, para a la par de ganar confianza y solventar problemas que se nos podrían plantear en el gran viaje, conseguir notoriedad del proyecto a través de nuestras redes sociales o web: [www.motocarroadventurer.com](http://www.motocarroadventurer.com). Conseguimos varios patrocinadores, pero al final nos decantamos por Europ Assistance. El primer viaje fue a Socuéllamos, donde implantamos la acción del kilómetro solidario.

¿Elección del destino?

Cabo Norte es el viaje obligatorio para cualquier motero europeo, al menos una vez en su vida. Por ello, requeríamos tiempo para su correcta planificación, barajábamos realizarlo entorno al año 2020. Sin embargo, el destino es muy caprichoso y por sugerencia de nuestro patrocinador final, Europ Assistance, adelantamos el reto a Julio- Agosto de 2016.

Lo más difícil de esta gran aventura

La parte psicológica era la parte más dura: Condujimos durante 40 días, una media de 12 horas diarias. Entrenábamos todos los días nuestra capacidad de atención y concentración, para optimizar el rendimiento y no cometer errores. Decidimos no atravesar las ciudades (semáforos, badenes...) que podrían romper los motores. Así mismo dormíamos dentro de los vehículos, que tuneamos para poder dormir en ellos.

Lo mejor del viaje

A pesar de ser un viaje duro, se nos hizo más ameno gracias a los walkie-talkies, para comunicarnos.

Lo más bonito fue conseguir algo que era imposible a priori, ni una sola discusión en 40 días de viaje, nos hermanamos. Así como la bondad de las personas, que nos encontrábamos en el camino.

Un agradecimiento especial a todos los campings por donde pasamos, que al enterarse de nuestra aventura, querían apor-

tar su granito de arena, dejándonos quedar gratis.

### ¿Qué aprendieron de esta experiencia?

El mayor aprendizaje es que **"imposible es sólo lo que no se intenta"**.

Una de las muchas peripecias que pasamos, fue la sustitución de una pieza del motocarro. Gracias a la colaboración de la gente por redes sociales, suplimos la falta de servicio de mantenimiento de la zona. ¿Cómo? Solicitamos la pieza por redes, la pieza llegó a Palma de Mallorca, y de allí un piloto voló 600 kilómetros donde nuestro patrocinador nos la trajo, en coche, hasta donde estábamos, un pueblo perdido perfecto para hacer nuevos amigos: Nacho, que se quedó con nosotros tres días esperando la pieza. Decidimos, con él, hacer un señalero para pasar el tiempo. La pieza llegó un domingo y ese mismo día el mecánico del pueblo nos la instaló.

### ¿Seguidores en Facebook?

Todos los días íbamos publicando nuestra aventura, siempre en un tono positivo y divertido, tuvimos mucho apoyo en las redes sociales. Hasta un mecánico de Elche nos ayudó telefónicamente a solventar un problema mecánico del que no teníamos ni idea. Nuestro diario de Facebook llegaba a más de 50.000 seguidores, que nos apoyaron muchísimo. Sobre todo en momentos duros, como por ejemplo cuando nos tuvimos que separar.



### ¿Hubo algún momento en el que pensasteis en tirar la toalla?

Claro que sí. Recuerdo el tema de la pieza, con el cuál hubo realmente tensión. Fíjate, el mecánico se pasó todo el domingo, hasta las 10 de la noche trabajando, cuando tiró la toalla tras haber realizado todo lo que sabía. En ese momento le pedimos que nos enfocaran con las luces de un coche y al cabo de media hora, conseguimos arrancar el motocarro. Fue un tema de cabezonería, de tesón, y nos salió bien.

### ¿Dónde comíais?

Comíamos todos los días entorno a las 6 o 7 de la tarde, donde nos cogiera el camino, después de haber pasado por el supermercado. Cada tres o cuatro días, nos dábamos el lujo de volver a la civilización parando en un camping para ducharnos y comer.

Como dato curioso, podemos destacar que varios días, nos sobraba dinero de las dietas y lo ingresábamos en la cuenta de la Fundación DACER.

### ¿Por cuantos países pasasteis?

Recorrimos un total de 10 países. Recuerdo que en Escocia llamamos mucho la atención, allí son muy apasionados de los vehículos, incluso nos ofrecieron 6.000€ por un motocarro.

Como anécdota tenemos nuestro peculiar "Free Hugs". Hicimos un video recopilatorio de abrazos de la gente que fuimos conociendo en nuestro camino. Recuerdo a un matrimonio que terminaron abrazándose ellos entre sí, después de abrazarnos

a nosotros.

### ¿Sabes a qué proyectos se ha destinado el dinero que recaudastéis?

Sí, han sido tres los proyectos que se han podido llevar a cabo:

1. Proyecto **"Aprende jugando"**, que son dibujos animados para canales de televisión hospitalarios.
2. **Becas** para tratamiento de niños
3. **"Escuela de familias"** que tienen algún familiar con daño cerebral.

### Siguientes retos

Ahora lo que queremos hacer es Madrid Moscú en buggy de golf. Mucha gente pensaba que éramos unos apasionados del motocarro, y en realidad somos apasionados de **convertir en posible lo imposible**.

Con los buggys el mayor reto son las baterías, porque son muy delicadas, no están pensados para circular tantas horas, tenemos que resolver el tema de la carga de las baterías para llegar a los 200 km al día, teniendo en cuenta que el buggy tiene una autonomía de 30 km. Hay que buscar a alguien que nos ayude con las baterías. Hemos encontrado baterías pero cuestan 10.000€, y no puede ser más caro el collar que el perro.

Y en este viaje recorreremos 10 países, y haremos un torneo de golf solidario en cada país, así en lugar de tener un patrocinador único, tendremos varios patrocinadores en cada país, y nos gustaría tener algún patrocinador que fuera fabricante de baterías, y de baterías de buggies de Golf.

### "Tratamos de convertir en posible lo imposible"

Todavía hay muchas cosas por decidir, pero lo que es seguro es que será distinto, desde donde dormir, que al tener que cargar las baterías tendrá que ser en camping, la organización del día será distinto por la autonomía.

### ¿Por qué Moscú?

En Noruega nos encontramos con unos rusos que habían llegado en piragua a Noruega y nos hablaron de Moscú y nos pareció un sitio perfecto para nuestro siguiente reto.

### ¿Cómo lo han llevado vuestras familias?

Eso es lo más duro, porque los niños son pequeños y son muchos días, pero también fue una experiencia para ellos. Cuando son tan pequeños robarles tiempo es duro, sobre todo porque las vacaciones es tiempo de los niños, ya que en la vorágine del día a día, no les puedes dedicar tiempo de calidad. Pero, por otro lado, mis hijos se han involucrado con la fundación DACER, conocen a los niños que ayudamos, se han acercado a otra realidad

### ¿A qué proyecto irá destinado el siguiente reto?

Al igual que en el reto de Noruega, en esta ocasión también destinaremos el dinero a la Fundación DACER, que seguramente tendrá algunos proyectos nuevos para poner en marcha.

Muchas gracias Jaime Pinilla a ti y a Pope, por vuestro sacrificio y generosidad en este viaje que ha hecho posible la realización de estos proyectos citados más arriba, y por esta entrevista, que nos ha acercado el viaje y todas sus peripecias.

# Raza de perro aconsejable según la vivienda

Los perros al igual que las personas suelen adaptarse a cualquier tipo de vivienda en la que habiten, sobre todo si su adaptación al lugar es desde cachorro. Será más difícil para un perro acostumbrado a un jardín, pasar a llevar una vida en un piso pequeño, que lo que sucedería si fuese al contrario.

Cuando se adquiere un perro, debemos pensar no sólo en la apariencia física del animal, tales como si sus ojos son azules o tiene un pelo bonito, sino en qué características tiene. ¿Para qué tipo de "trabajo" ha sido seleccionado como raza? Porque eso va a marcar muchos de sus comportamientos. Si un perro tiene un fuerte instinto cazador, (pointer, beagle, podenco, galgo...) es más probable que pueda escaparse buscando el rastro de una posible presa por ejemplo.

Resaltar también que tenemos que tener en cuenta :

- **Nuestra disponibilidad hacia las necesidades del animal:** Debemos pensar que al menos, debería salir tres veces al día o disponer de un lugar adecuado para la eliminación de orina y heces. Los perros además son sociables por naturaleza y lo esencial es que tengan contacto con otros perros.



Debemos informarnos de los gastos que conlleva tener un perro: una buena alimentación, accesorios, gastos veterinarios, etc, antes de adquirirlos.

- **Nuestro grado de actividad:** algunas razas requieren mayor ejercicio físico (pastor belga, border collie, pastor alemán, pitbull...) otras se van a adaptar mejor a paseos cortos (bichón, schnauzer miniatura...). Los cachorros y animales jóvenes requieren mayor actividad.

- **Constitución personal:** de hecho para la tenencia de ciertas razas consideradas como potencialmente peligrosas es necesario acreditar capacidad física y psicológica para su tenencia (presa canario, bull terrier...)

- **Y la tipología de nuestra familia** al elegir qué raza es la más adecuada. Hay ciertas razas que se van a adaptar mejor a los niños pequeños (shih tzu, boxer...)

En una casa con jardín parece que todo cabe al menos por espacio. Esto no significa que tengamos que valorar ciertas premisas:

- El perro debe salir a pasear fuera del recinto del hogar. Un perro que viva habitualmente en un jardín sin salir al exterior ni entrar en casa con sus dueños normalmente tendrá problemas de comportamiento.

- Si elegimos un **perro de guarda** (pastor alemán,

rottweiler...) debemos asegurarnos que reciben una educación adecuada.

- Los **perros de raza grande** (gran danés, schnauzer gigante...) y algunos de **raza mediana** (labrador, golden retriever...) envejecen antes y es más probable que puedan sufrir artrosis, por lo que hay que tener en cuenta si el animal va a necesitar usar escaleras para acceder a la vivienda.



- Los **perros de manto blanco** (westy, bichón,..) pueden ensuciarse más y los de pelaje largo (galgo afgano, yorky...) pueden ocasionar más requerimiento de cuidado del pelo.
- **Los machos** suelen marcar su territorio con orina y pueden escaparse sobre todo si no están castrados.
- **Las hembras** en general suelen tener un carácter más tranquilo y amigable.
- Hay que tener en cuenta el **tipo de climatología** para la que está adaptada esa raza. Los perros de raza nórdica (samoyedo, malamute...) se adaptan peor al calor.

En un piso o apartamento además de lo anterior tendremos que tener en cuenta el espacio con qué va a contar nuestro perro y también por supuesto nosotros.

Al contrario de lo que muchas personas piensan, los perros de pelo largo o rizado no suelen "tirar" casi pelo (caniche, bichón...), mientras que los de pelo corto sí (labrador, podenco...). Hay ciertas razas de perro que mudan el pelaje al menos dos veces al año (razas nórdicas, pastor alemán...)

Tendremos que tener en cuenta la existencia o no de buen acceso de salida al exterior sobre todo en animales mayores.

Vigilar en un espacio pequeño la posibilidad de que un cachorro o un perro con ansiedad por separación pueda originar destrozos en el mobiliario.

En una vivienda con vecinos deberemos controlar también el nivel de ruido por ladridos.

En un piso no es imposible que pueda vivir un perro grande, se adaptan perfectamente e incluso a veces están más tranquilos que los de menor tamaño.

Lo importante como ya he dicho es que conozcamos las necesidades de nuestros amigos y seamos conscientes de que los cachorros crecen; de que llueva o no necesitan pasear; de que hay que darles cariño y alimento; hay que cuidarles y ellos te darán a cambio mucho más de lo que jamás habrías esperado: **Su lealtad y amistad eterna.**



**M<sup>a</sup> Ángeles Casado**  
Colegiada 3875



# Acuarios

Un acuario es un recipiente de vidrio u otros materiales, generalmente transparentes, dotados de los componentes mecánicos que hacen posible la recreación de ambientes subacuáticos.

Hay dos tipos de acuarios: acuarios de agua dulce y acuarios de agua salada.

## Acuarios de agua dulce

Los acuarios de agua dulce poseen una concentración de sales inferior al 0,5% y tratan de simular un ambiente tropical.

En ellos, podemos encontrar peces como, por ejemplo: guppies, betta, carpas, pez ángel, platys, etc.

## Acuarios de agua salada

Los acuarios de agua salada poseen una concentración de sales entre el 0,5% y el 3,8% y tratan de simular un ambiente de arrecifes, costero u oceánico.

En ellos podemos encontrar una variedad de peces como, por ejemplo: pez payaso, caballitos de mar, peces globo, estrellas de mar, erizo de mar, etc.



Los acuarios son ecosistemas vivos, razón por la cual necesitan cuidados extras. Aparte de la automatización tenemos que cuidar mucho el cambio de agua y filtros que son imprescindibles para la salud de los seres vivos.

Alejandro García

# Curiosidades del lenguaje castellano

El pleonasma es una figura retórica, consistente en añadir a lo dicho cierta información, lo cual no siempre es censurable pues puede resultar expresiva.

Ejemplo: ¡Lo vi con mis propios ojos! (quiere decir que no lo sabe de oídas).

## Combinaciones redundantes

Ejemplos: frenazo brusco, sucinto vistazo, fugaz destello, cándida ingenuidad, utopía inalcanzable, avatares imprevisibles, desmesurada ostentación, enigma insondable, frenético trasiego, inexcusable compromiso, lujuria desenfadada, vitalidad desbordante, imponer algo unilateralmente, volcarse totalmente en una tarea, desglosar detalladamente algo, terminantemente prohibido, esbozar algo en líneas generales, escudriñar palmo a palmo un lugar, prevenir de antemano, pregonar algo a los cuatro vientos, insistir una y otra vez en algo, sintetizar brevemente algo, atisbar vagamente algo, reiterar machaconamente alguna cosa.

## Las palabras más largas del diccionario (DRAE)

Electroencefalografista (23 letras).

Contrarrevolucionario, ria (21 letras).

Seudohermafroditismo (20 letras).

Nacionalsindicalista (20 letras).

Misericordiosamente (19 letras).

Campechenísimamente (19 letras).

## Nombres de pila sin ciertas vocales

Sin A, E ni O:

- Cruz.

- Quintín.

## Palabras y frases capicúas

Nombres propios de personas: Ana.

Nombres propios de lugar: Ibi, Neuquén, Polop, Oruro.

Nombres comunes: Ama, Anilina, Oro, Rodador, Sopapos.

Infinitivos: Reconocer.

Otras formas verbales: Acurruca, Azuza, Datad, Eri-giré, Sometemos, La tomo como tal, No deseo yo ese don, Sale el as, ¿Somos o no somos?, Yo hago yoga hoy.

## Palabras para ruidos

Contacto violento de un sólido y un líquido: plas, plash, splash.

Sonidos metálicos continuos: clanc, clinc, plong, clong, dong, ding, ring.

Explosiones y otras acciones estrepitosas: bum, buuum, cataplum, patatum.

Golpes secos: ta, tic, toc.

## Palabras con tantas letras como vocales

Oía (a la vez de tres letras vocales tiene tres sílabas).

Jose María Román

# negro sobre blanco



## No me toques

Andrea Camilleri.  
Editorial Destino.  
185 págs.

A sus 87 años de edad, Andrea Camilleri, nacido en Sicilia y afincado en Roma desde hace tiempo, sigue escribiendo novelas, convirtiéndose así en uno de los más prolíficos autores del género negro, siendo asimismo uno de los creadores más leídos.

En esta ocasión y a diferencia de muchos de sus títulos anteriores, el protagonista central de la obra no es el comisario Montalbano, sustituyéndolo por el comisario Luca Maurizi, que acaso no tenga la empatía del primero para el lector. Por cierto, que en torno a las investigaciones de Montalbano se emitieron una serie de capítulos en la cadena 2 de Televisión Española.

"No me toques" se lee casi de corrido, pues aparte de no ser muy extensa la prosa de Camilleri es de fácil lectura. La novela no es una obra policíaca propiamente dicha. Trata de la desaparición de una mujer de carácter y motivaciones complejas que protagoniza un periplo en pos del cuadro de Fra Angélico titulado como la novela, título que en italiano es "Noli tangere", escena que con el mismo título existen obras de distintos autores en Florencia, Pisa, Padua, Murano y El Prado (Madrid), ciudades que son las que recorre la misteriosa mujer que ocupa el relato de Camilleri.

José María Román



## Patria

Fernando Aramburu.  
Editorial Tusquest.  
645 págs.

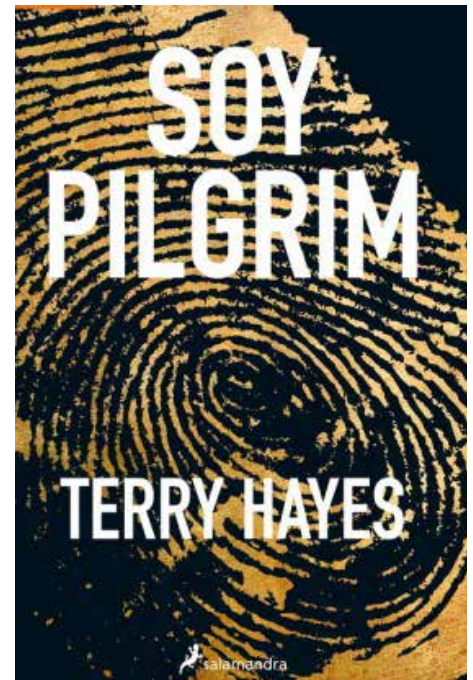
Se trata de un libro que aun provocando cierta incómoda ansiedad por lo duro de alguno de sus pasajes, no invita en modo alguno a dejarlo a un lado. Si no supiéramos el origen y el nombre del autor no se nos escaparía de que se trata de un vasco, tanto por el conocimiento de los ambientes en los que se desarrolla el relato como por el estilo seco y cortante de su prosa, características propias de la idiosincrasia vasca. Amén de que sus páginas se ven jaladas por nada menos que 125 capítulos, todos ellos necesariamente cortos y cambiantes en el discurso narrado, en los personajes reflejados y en la cronología de los hechos acaecidos. Todo ello, acentúa la permanencia de dicha ansiedad.

La historia pivota sobre dos matrimonios muy amigos que por el ambiente que rodea al pueblo donde residen, marcado por el mundo abertzale, no acaban de conocerse.

Una novela, en suma, valiente y provocadora, sin que ello implique toma de partido o ideológico, y que sí, retrata de modo impresionante, la realidad tantas veces lacerante de problema terrorista en el país vasco.

Muy justamente ha merecido recibir el premio nacional de la Crítica. Tan bien le ha ido, que va ya por la decimosexta edición y que se han vendido hasta la fecha más de 260.000 ejemplares.

José María Román



## Soy Pilgrim

Terry Hayes.  
Editorial: Salamandra.  
864 págs.

Habiendo sido yo, forofó de libros de espías y policías, había abandonado dicho género, en la creencia de que el espionaje se había acabado tras la caída del telón de acero, y para concentrarme en la novela negra que también es mi afición.

Craso error el mío, pero gracias a una persona que siempre me hace buenas recomendaciones, y me instó a leerlo.

Ahí que fui y lo compré. Más cuando vi que eran 864 páginas, perezhón. Se quedó un mes en mi cabecera. Y cuando tuve sequía de otros libros, lo inicié.

Por Dios, que lo dejé todo. Captóme en su fuerte introducción y cuál fue mi sorpresa: Que sin parar fue cogiendo ritmo y creciente interés a pesar de su gran volumen.

Mezclando el desgraciadamente actual terrorismo de medio oriente, con la CIA e incluso al Presidente de USA, el libro se devora; Asusta incluso lo que cuenta, pues el autor está muy bien documentado sobre terrorismo islámico.

Sin amor, y sin paja alguna, siempre al grano, Hayes nos navega por países, intrigas, terrorismos; dejándonos con la boca abierta llena de asombro. Sin descanso, y deseando volver a cogerlo.

Fuerte recomendación que os hago. Un género muy distinto del que os recomendé en el anterior número, pero merece la pena, tanto para ellos como para ellas.

Eso sí, si podéis bajarlo en digital mejor, pues el condenado tamaño pesa en exceso y no se deja domar fácil.

Francisco Bonet



# Mi primer día en el mar

Tenía dieciocho años cuando dejé Galdácano, Vizcaya, rumbo a Barcelona un 5 de agosto de 1957. Sólo hacia la aventura, para embarcar en el buque "El Condado", y comenzar las prácticas como Alumno de la Escuela Oficial De Náutica y De Máquinas de Bilbao.



El buque, era un carguero de mercancía industrial, cemento, madera, cacao y trigo principalmente, que hacía la ruta Barcelona – Valencia – Tánger (Marruecos) – Tenerife (parada de repostaje y, en ocasiones, carga y descarga de mercancía) – Bata (Guinea Ecuatorial, antigua colonia de Guinea Española).

A mi llegada a Barcelona, en tren desde Bilbao, me dirigí al puerto, para conocer el barco en el cual iba a navegar durante un año y medio. Ya allí, me presenté ante el capitán y el resto de mis compañeros – maquinistas, oficiales, cocineros y otros marineros.



Mi cargo como agregado del barco era ser Ayudante del Primer Oficial, que consistía en observar y analizar cualquier suceso o situación en el mar alrededor del buque y controlar el estado de la mercancía, siempre

bajo las directrices del Primer Oficial, que era como el segundo de abordo, tras el Capitán.

Finalizadas las presentaciones, me enseñaron el barco y sus prestaciones. Primero, me llevaron a mi camarote, donde dejé todas mis pertenencias. A continuación, nos llevaron a la cocina y al comedor, donde almorzamos antes de proseguir con la explicación. Después, me enseñaron la cubierta, la maquinaria y acabamos yendo al puente de mando, donde comenzó mi turno junto al Primer Oficial. Mi primera función en tierra, que no en mar, fue revisar la cubierta, que todo estuviese en orden y funcionalmente operativo. Una vez terminada mi primera jornada, corta y sencilla para lo que me esperaba, fuimos al comedor a cenar. Debíamos ir pronto a dormir, pues al día siguiente zarpábamos muy pronto de madrugada, a las cuatro de la mañana.

Una vez zarpamos, fuimos a un pequeño puerto cercano al de Barcelona, donde cargamos cemento, parte de este, se descargaría en el puerto de Valencia. Tras Valencia, zarpamos destino Tánger, donde descargamos el resto del cemento. Una vez terminada la descarga, fuimos camino de Tenerife para repostar combustible y poder llegar hasta Bata.

Ya en la mar, mis labores eran diferentes que las que tenía en tierra. Me dediqué a supervisar el trabajo de cubierta, además de observar y analizar cualquier suceso en lo referente al cargamento, como evitar que no sufriesen ningún tipo de daño. Mi jornada no acabaría hasta que la del Primer Oficial no terminase.

Es un trabajo muy duro, sacrificado, pero es lo que mi corazón me llevó a realizar en ese momento y no me arrepiento de nada. Mi primera impresión es que el mar es un gran compañero de trabajo, pero hay que saber trabajar con él. Destaca por su tranquilidad, suavidad y belleza, generando el reflejo de las estrellas y dando luz a una oscuridad que permanece impasible durante toda la noche.

Pero no siempre el mar es un fiel compañero...

Ramón Larrauri

Mayo 2015

Agosto 2019

# SUPERACIÓN

Recuerdo que el día que me pasó: estaba en mi coche, en el bar con mi esposa Geles, Jesús, Almudena...

Era el 12 octubre de 2014.

Jaime Fernández de Gamboa

Entonces la lengua me dolía, el cuello me dolía. Geles estaba conmigo, pero no podía hablar. Me desmayé. Estaba en el suelo y Jesús preguntaba que pasaba, Geles también preguntaba que me pasaba y llamaron a una ambulancia. Allí vieron que era un **íctus**, y me mandaron a Segovia. Ya no recuerdo nada mas de ese día. Lo siguiente que recuerdo es estar en la habitación, abrir los ojos, y ahí estaba Geles, que lloraba. Yo también lloraba.

## Me afectó la pierna derecha y el brazo derecho, y yo era diestro

Había tenido un **íctus**, provocado de manera rara. Me afectó la pierna derecha y el brazo derecho, y yo era diestro. Tenía el cerebro algo dañado, nada de habla, y tenía que ir en sillas de ruedas. En Segovia estuve un mes, seguía un poco mejor, hablar nada.



Dora Revinski, Jaime Fernández de Gamboa y Sofía Caparrós.



Alan Rubin, habló por Jaime.

Entonces me llevaron en ambulancia a Madrid, al hospital Infanta Sofía de Alcobendas. Pronto me bajaron a rehabilitación, pero era jodido levantarse. Estuve mucho tiempo en rehabilitación y fui mejorando. Después pasé a estar internado en la **Clínica San Vicente**. Allí empecé a trabajar con mi brazo izquierdo de nuevo.

Deje de tener que usar la silla de ruedas, pero mas adelante perdí la movilidad del brazo. Aun así, seguí adelante, y empecé a pintar. Aunque al principio me costaba mucho porque yo era diestro, me fui esforzando, escribiendo y pintando cada vez mucho mejor.



Cuando nos mudamos, yo me hacía entender dibujando planos. Un día muy especial fue cuando volvi a ver a Enzo, mi perro, después de casi un año.

Cuando volví a casa, empecé a ir a **DACER**, para continuar con la rehabilitación. Entonces, empecé a pintar con acuarela de nuevo, y pinté a mi familia.

Han pasado cinco años, y aquí estoy. Con un Ipad a mi lado, mi ordenador, mi teléfono y pintando. Pintar, ahora me gusta más que nada en el mundo.

**Sofía Caparrós** es médico, directora del **Centro de Salud de Carboneras**, escribió "**Siempre adelante**":

**El ictus** es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro. Un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro se rompe o es taponado por un coágulo u otra partícula. Debido a esta ruptura, parte del cerebro no consigue el flujo de sangre, oxígeno y glucosa.

**Edad avanzada:** Pasados los 45-55 años, cada década vivida dobla el riesgo de padecer un ictus, ojo, que las personas jóvenes no sufran el problema.

**Sexo:** Se producen de ictus en los dos sexos. Más de la mitad de las muertes son en mujeres.

**Herencia familiar y raza:** el riesgo de sufrir un ictus es mayor si alguna persona de la familia lo ha padecido. Los negros tienen más riesgo de muerte y de padecer discapacidades.

**Haber sufrido un ictus recientemente:** las posibilidades de padecer otro aumentan considerablemente.

**Tener la presión sanguínea elevada:** la hipertensión arterial es el factor de riesgo que mejor predice el ictus.

**Fumar:** el uso de anticonceptivos orales sumado al tabaquismo incrementa en gran medida el riesgo de ictus.

**Padecer diabetes mellitus:** la diabetes es un factor de riesgo independiente y esta relacionada en gran medida con la presión sanguínea elevada.

**Sufrir enfermedad de la arteria carótida:** una carótida dañada por la aterosclerosis puede bloquear el vaso y provocar un coágulo de sangre, que puede causar un ictus.

**Presentar enfermedad cardíaca:** un corazón enfermo aumenta el riesgo de ictus.

**Sufrir ataques isquémicos transitorios:** se los conoce como mini ictus que producen síntomas similares, pero no daños que perduran.

**Contador de glóbulos rojos alto:** los glóbulos rojos provocan que la sangre se espese, lo que puede provocar coágulos más fácilmente.

**La estación del año y el clima:** con temperaturas extremadamente frías o calurosas.

**Consumir alcohol en exceso:** puede aumentar la presión sanguínea, aumentar la obesidad, los triglicéridos, el cáncer y otras enfermedades, provocar un ictus.

**Ciertos tipos de consumo de drogas:** Tomar drogas por vía intravenosa aumenta el riesgo de ictus debido a un émbolo cerebral.

# Sobreviviendo a un ictus



Hace un par de semanas falleció la madre de mi cuñada. Debía rondar los 81 años y era una mujer amable y cariñosa, que siempre tenía una sonrisa que ofrecer. **Una abuelita de esas que se hacen querer.**

A la salida del funeral, estuve hablando con uno de sus hijos, que me comentaba que su madre había sido un ser excepcional, una luchadora. Hacía ya casi 40 años se murió su marido, dejándole con cinco hijos pequeños; tal debió ser la presión que sufrió un ictus. Aun así, y pese a los medios que había en la época, no tan desarrollados como ahora, consiguió recuperarse y sacar adelante a sus hijos, educarles, y ha podido ver y conocer a sus nietos. Hasta el último momento ha sido consciente de lo que ocurría a su alrededor, ha podido valerse por sí misma y vivir sola.

Esos momentos, me hicieron recordar que cuando sufrí la hemorragia cerebral, ella me insistía mucho en que fuese a la rehabilitación adecuada y especializada. Lo mismo que me dijo el neurocirujano y por lo que luchó mi mujer. Y tal vez por eso, después de un año en DACER, volví a trabajar, a conducir y ahora tengo una hija de dos años, de la que disfruto plenamente y con la que procuro jugar todos los días al llegar del trabajo. Nadie diría ya, los momentos por los que pasé, no se me nota ninguna secuela.

El año 2004, Alberto Contador, cuando su carrera profesional se iniciaba, sufrió un ictus. Al cabo de unos meses y tras un período de recuperación y rehabilitación, pudo volver a competir y en los años posteriores llegó a ganar las tres grandes rondas de la bicicleta: Tour, La Vuelta y Giro.

Sharon Stone también sufrió un ictus cuando tenía 43 años, y este mes de marzo ha cumplido 60, y si has visto imágenes recientes suyas, se la sigue viendo pletórica, con fuerza. Tanto es así que ha continuado con su carrera como actriz en cine y televisión y apadrina causas sociales. Ella ahora lo que dice es

que es mejor persona.

A poco tiempo de cumplir los 50 años, Joaquín Sabina también sufrió en sus propias carnes la mordedura del ictus, y después, ha sido capaz de contar parte de sus sentimientos en la canción "a mis 40 y 10" con la que de alguna forma me siento identificado. Y ha continuado componiendo y realizando giras por España e Hispanoamérica, ya sea solo o con Serrat.

Personajes totalmente anónimos y otros famosos, se han visto golpeados directamente por el ictus, que no sólo les ha afectado a ellos, sino también a sus familias o personas que están a su alrededor, que ven cómo de la noche a la mañana se han mermaado sus capacidades físicas y cognitivas. El ictus es uno de los principales problemas socio-sanitarios del mundo occidental, dándose sólo en España casi 120.000 nuevos casos al año. Es, además, una de las principales causas de incapacidad, pero como todo en la vida, puede tener su solución. Como muchas veces ha dicho Alberto Contador: "Querer es poder".



Y cuál ha sido el elemento común en los cinco ejemplos que he citado: la rehabilitación en manos especializadas. Actualmente conocemos cómo detectar y prevenir un ictus, son muchas las campañas de información que se han dado. Sabemos que hay tratamientos qué aplicados en las primeras horas de

evolución del ictus, pueden disminuir sus secuelas e incluso llegar a frenarlo para comenzar a curarlo.

Y en aquellos que lo han sufrido y puede haber dejado secuelas, la rehabilitación temprana posterior es clave para mejorar la reinserción social, familiar y laboral del paciente con ictus. Pero al igual que en la detección del ictus los primeros momentos son vitales, en la rehabilitación los primeros días son cruciales, cuanto antes se empiece, mejores resultados se obtendrán, antes se volverá a la vida normal y en similares condiciones a las que se tenían.



Y no es necesario acudir a centros en el extranjero, en los que aparte de sus tarifas, se tendrá el gasto de viaje y alojamiento. No es algo de lo que puedan recuperarse y rehabilitarse sólo los ricos. En España hay grandes profesionales en este campo, tanto fisioterapeutas especializados en neurología, como terapeutas ocupacionales o neuropsicólogos. Las instituciones especializadas como el CEADAC o Rehabilitación DACER en Madrid, o INTERSOL en Tenerife.

No es algo que incumba únicamente a la persona que ha sufrido el ictus, sino a los que están cerca de ellos, ya que esa persona no va a ser una carga, siempre y cuando se rehabilite, y para ello va a necesitar todo el apoyo de familia, amigos y personas de su entorno más cercano.

### **¿por qué no hacerlo si tenemos un daño cerebral como es ictus?**

Si nos rompemos una pierna, acudimos a rehabilitación, ¿por qué no hacerlo si tenemos un daño cerebral como es ictus? Un daño en el órgano que gobierna todo nuestro cuerpo. Y se puede rehabilitar. Recuerdo ahora, una película de Harrison Ford: "A propósito de Henry". En ella, un abogado con pocos escrúpulos recibe un disparo en la cabeza, o sea algo parecido a un ictus. Después de un tiempo en el hospital, su mujer decide llevarle a un centro especializado para la rehabilitación neurológica, y allí se encuentra con un profesional que... No voy a desvelar el final para aquel que no la haya visto, simplemente diré que Henry se incorpora al despacho de abogados y cambia su forma de ser, se vuelve mejor persona.

Con una adecuada supervisión y rehabilitación podemos superar un ictus y volver a nuestra vida anterior, con nuestra familia, amigos, nuestro trabajo, aficiones, todo. Y no es sólo algo del paciente, sino que debe apoyarle y animarle su entorno más cercano.

Que parezca difícil no implica que sea imposible. Que parezca imposible, no significa que vayamos a rendirnos.

Teléfono de contacto DACER: 91 6671 646

Para más información puedes dirigirte a [juanpa1964@gmail.com](mailto:juanpa1964@gmail.com) y te contaré mi experiencia e intentaré ayudarte.



# Cara y Cruz

## De Madrid Central a Madrid 360

### La evolución llega en 2020

Me tocaba escribir sobre un tema que no me gustaba nada, y cuando ya estaba casi terminado me dicen: "Han modificado el proyecto. Ahora se llama Madrid 360"...

Pedí permiso y me dijeron que podía hacer los pros y contras Madrid 360, así que vuelta a empezar a investigar.

*"...de prohibiciones y multas a ciudad de vanguardia europea...". J.A.*

Creo que esto va más allá de apoyar el plan de un grupo de izquierdas o de derechas, sino al proyecto

que mejore la calidad de vida de los madrileños.

Siendo sincera, me ha costado más sacar contras al Madrid 360, por estar esta basado en la mejora del plan Madrid Central.

En palabras del propio alcalde Almeida: "Madrid Central ya está superada", siendo este el punto de partida del proyecto Madrid 360. Que implica una "estrategia global", la cual se irá implantando paulatinamente por anillos en los distritos restantes de Madrid.

El mapa con las principales actuaciones en la ciudad previstas en los próximos años:

#### PRINCIPALES ACTUACIONES EN LA CIUDAD PREVISTAS EN LOS PRÓXIMOS AÑOS

- Anillo 1: zona Sol**  
Peatonalización de la Puerta del Sol y su entorno.
- Anillo 2: distrito Centro**  
Dos nuevas líneas gratis de bus eléctrico (de norte a sur y de este a oeste). Se permite el acceso de vehículos C con dos o más ocupantes.
- Anillo 3: interior de la M-30**  
A partir de 2022 se prohíbe la circulación de vehículos A. Prohibido estacionar a vehículos A en zona SER a partir de enero de 2020.
- Anillo 4: entre M-30 e interior de la M-40**  
Creación de 10.000 plazas de aparcamientos disuasorios. En 2023 prohibición de acceso a vehículos A no residentes.
- Anillo 5: M-40 y exterior de la M-40**  
En 2025 ningún vehículo A podrá circular dentro de este anillo.



Fuente: Ayuntamiento de Madrid EL PAÍS

## Pros

Madrid Central, es el Área de Prioridad Residencial (APR) más grande de España con más de 400 hectáreas de extensión. Aunque al principio hubo mucho revuelo en la implantación de esta medida, los ciudadanos de Madrid, nos adaptamos rápidamente al cambio.

Madrid 360 entrará en vigor con su primera etapa en el 2020. Los vecinos del centro verán más vehículos por las zonas de baja emisión (ZBE), pues no solo los comerciantes tendrán la posibilidad de circular y aparcar, sino también todos los vehículos considerados como vehículos de alta ocupación. Se consideran vehículos de alta ocupación, aquellos de dos o más ocupantes con etiqueta C.

Con este plan Madrid 360, pretende sacar de la circulación más del 38% de los vehículos que circulan por la Comunidad de Madrid sin distintivos (datos del anuario de 2017 de la DGT), para ello: Promoverá el uso de vehículos compartidos, renovación del parque móvil, fomentará el uso de motocicletas, potenciará los aparcamientos disuasorios, aumentará el número de plazas de aparcamiento en el centro, bajará los precios de la zona SER, entre otras medidas. Así mismo, con el anterior plan en el que se basa Madrid 360, se fomentaba el uso de las bicis y la creación de carriles bici, que en este plan se va a reducir el número, con lo que conseguirán que en ciertas zonas donde se creaban muchos atascos, estos disminuyan, con lo que se espera que baje el CO2. Se me había olvidado mencionar el aumento de carriles Bus-Vao para las entradas a la ciudad desde los aparcamientos disuasorios o desde las ciudades colindantes a Madrid, siendo muchas ciudades dormitorio o de trabajo de los ciudadanos de Madrid. Para bajar el índice de contaminación de la ciudad y equipararse a otras ciudades europeas, pretende también aumentar el número de zonas verdes. Para ello, va a soterrar la salida actual de los túneles de la M-30 hacia la A-5, que tanto llevan pidiendo los vecinos de esa zona. Así como la creación de parques y mas árboles por las calles de Madrid.

## Contras

Dicen que los madrileños nos hemos adaptado muy bien al APR, pero no han tenido en cuenta, el malestar generado por la recaudación que se ha conseguido los primeros meses, por la falta de información al entrar esta medida en vigor. Pues entrábamos los primeros meses con nuestro propio vehículo.

La prensa varias veces, ha comentado que el nivel de CO2 ha disminuido considerablemente en la APR, frente a los barrios colindantes que ha aumentado. Sin embargo, las mediciones de CO2, demuestran que aunque ha bajado en los barrios colindantes, se ha mantenido igual que antes de Madrid Central o que incluso ha mejorado.

El nuevo alcalde de Madrid quiere incentivar el uso de motocicletas dentro de la zona de tráfico restringido, sin tener en cuenta el ruido que esos vehículos generan.


Creo que Madrid Central al peatonalizar las calles, se arriesgó. Muchos pequeños comercios cerraron sus puertas, dando paso al turista y sus tiendas de souvenirs, así como tiendas de conveniencia, poniendo punto y final a tiendas con mucha historia que han pasado de generación en generación. A colación de esto, estas navidades, salió en las noticias la siguiente historia:

“El hijo de una señora de edad avanzada dijo: ¿Qué pasará con las personas de movilidad reducida que habitan por esa zona a la que los taxis no van a poder acceder para recogerlas?. Mi madre tiene movilidad reducida, estas navidades llamó a una emisora de taxis para que la llevaran a Chamarín y le dijeron: Señora, vaya andando a la parada de taxi más cercana fuera de la zona peatonal.”

Tras investigaciones realizadas, he visto que las emisoras de taxis se encuentran en la siguiente problemática: Hay calles que tiene que conseguir permiso de la policía, otras que se encuentran con los biombos, los pivotes que bajan con mando por los vecinos que viven en ellas, por lo que han de quedar en las esquinas más cercanas.

Partiendo de esta información, ¿No debería hacer algo el Ayuntamiento?.

	Eléctricos	Híbridos / Pila	Gas	Gasolina	Diésel
Todos	Más de 40 km de autonomía	-	-	-	-
-	Menos de 40 km de autonomía	Todos	-	-	-
-	-	-	-	Posterior a 2006	Posterior a 2014
-	-	-	-	2000-2006	2006-2013
-	-	-	-	Anterior a 2000	Anterior a 2006

 Desde 1 de enero de 2025, en Madrid se prohíbe la circulación de vehículos **sin distintivo ambiental**. Cerca de 1,8 millones de vehículos en la Comunidad de Madrid.

# La Bioneuroemoción®.

## Una forma de ver y entender la vida

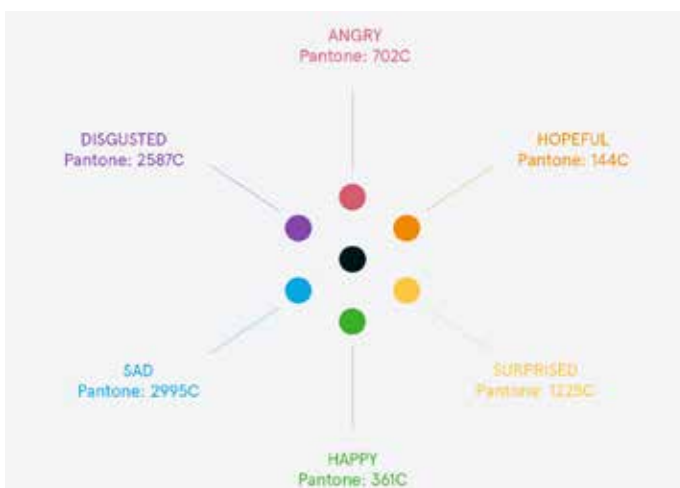
La **Bioneuroemoción**® es un nuevo método cuyo objetivo es lograr el bienestar personal a través de la integración de una comprensión profunda del origen de los conflictos emocionales, que requiere de una auto-indagación y de la integración de una conciencia de unidad (desarrollo de una mente cuántica u holística) que entiende que todo está aunado y sincronizado. Somos seres sociales y como tales, nos estamos relacionando constantemente, lo que supone que la emoción como vehículo, esté presente en cada una de esas relaciones. En una palabra, la **Bioneuroemoción**® es una experiencia y tiene como objetivo acompañar a la persona a tomar conciencia sobre los programas heredados de sus ancestros, que influyen en su forma de experimentar las situaciones de estrés y que actúan sobre su estado de bienestar, alejándola del victimismo. La **Bioneuroemoción**® es la interrelación que hay entre la biología (sentido biológico de un hipotético síntoma), la neurología y los estados emocionales, que determinarán el sentido simbólico del síntoma en cuestión. La **Bioneuroemoción**® nos ayuda a comprender el “para qué” de un conflicto interpersonal, intrapersonal o síntoma.

La **Bioneuroemoción**® toma en cuenta que en la manera de relacionarnos con el mundo influyen:

1. Nuestras vivencias, marcadas por nuestras emociones.
2. El legado que nos transmiten nuestros padres, cargado de sus intenciones cuando somos concebidos y dando suma importancia al momento que oscila desde nuestra preconcepción hasta los primeros tres años de vida.
3. Las historias familiares transmitidas de generación en generación, consciente e inconscientemente, matizadas por la ideología, la cultura, la política, la religión, etc., que constituyen, en última instancia, nuestras creencias y valores.

La Edad cronológica, el Proyecto sentido y el Transgeneracional conforman los tres ejes fundamentales en los cuales se mueve la **Bioneuroemoción**®.

La **Bioneuroemoción**® busca que las personas encuentren su libertad emocional, fruto de la coherencia y equilibrio interno, entendiendo que la coherencia emocional es algo que se puede aprender y desarrollar en las situaciones cotidianas. Ofrece la posibilidad de que cada uno se responsabilice de sus propios actos sin buscar la culpabilidad en los demás o en uno mismo. La **Bioneuroemoción**® nos lleva a comprender que realmente la causa de lo que me ocurre, no está en los demás, sino en nuestro interior y por lo tanto, la posibilidad de cambiarlo le compete a uno mismo, consiguiendo así, empoderarnos. El cambio que tanto anhelamos está en nosotros mismos, pero lo haremos desde la comprensión y no desde un acto conductual de mero entendimiento.





Detrás de cualquier síntoma, enfermedad o dolencia, hay de entre las diversas causas, una incoherencia emocional entre lo que se quiere (corazón), se tiene (cerebro) y finalmente se hace.

Es importante saber que la **Bioneuroemoción**<sup>®</sup> no es una terapia sino una metodología que determina una forma de percibir la relación entre mente, cuerpo y emociones, complementaria a otras disciplinas científicas, filosóficas y humanistas, tales como: la Psicología, el psicoanálisis de S. Freud y Carl A. Jung, la Psiconeuroendocrinología, la epigenética, donde como figura importante se puede encontrar a Bruce Lipton, la Embriología, la Antropología médica, la Etología y como no, la física cuántica. "La **Bioneuroemoción**<sup>®</sup> propone un cambio de paradigma: pasar de creer en el dualismo cartesiano en el que todo está predeterminado, a admitir que, como observadores, intervenimos en el mundo que observamos y que todo forma una unidad, alejándonos inevitablemente de la casualidad y de los sucesos azarosos."



La salud se entiende como un elemento multifactorial y la **Bioneuroemoción**<sup>®</sup> incide sobre la importancia de saber identificar y gestionar las emociones, otorgándole gran responsabilidad a la mala gestión de las mismas. Hoy en día está constatado empírica y científicamente que los conflictos emocionales tienen un efecto directo sobre nuestra salud y bienestar.

La **Bioneuroemoción**<sup>®</sup> utiliza el sentido biológico del síntoma y, lo que es más importante y le caracteriza, el sentido simbólico individual de cada uno, para comprender el ambiente emocional que envuelve a la persona, con el objetivo de llegar a una nueva comprensión e incidir sobre el bienestar emocional. La enfermedad, nos indica que se ha vivido un impacto conflictivo al que nuestro inconsciente responde con un programa de adaptación. Esa nueva lectura que pretende dar la **Bioneuroemoción**<sup>®</sup>, es un paso complementario a cualquier terapia, ortodoxa o alopática, nunca sustitutivo. La **Bioneuroemoción**<sup>®</sup> tiene como objetivo acompañar a la persona a tomar conciencia sobre los programas que influyen en su forma de experimentar las situaciones de estrés, con el fin de alcanzar el bienestar personal.

Los objetivos fundamentales de la aplicación del método en **Bioneuroemoción**<sup>®</sup> son:

1. Tomar conciencia de nuestros programas inconscientes a partir de la observación imparcial y dissociada de nuestra forma de vida, nuestros comportamientos y nuestros síntomas, tanto físicos como conductuales.

2. Integrar los avances que diferentes ciencias han obtenido hasta el momento, dándonos cuenta de que cada una de ellas se apoya en los conocimientos de otras, a pesar de tener un campo de investigación propio.
3. Adoptar una visión holística e integradora orientada al bienestar social, entendiendo este último como el conjunto de factores que participan en la calidad de vida de las personas.
4. La optimización de los tratamientos que cualquier cliente pueda recibir, sean alopáticos, complementarios o tradicionales.

Teniendo en cuenta que no se puede separar el fenómeno cultural del desarrollo biológico, la **Bioneuroemoción**<sup>®</sup> reconoce todas las necesidades como biológicas. Nuestro cuerpo se expresa biológicamente. Los procesos biológicos están constituidos por distintos niveles que se integran a lo largo de la evolución, de manera que en el ser humano coexiste lo más arcaico con lo más reciente. Como todo ser vivo, nuestro organismo es producto de la evolución. Filogénesis y ontogénesis caminan en la misma dirección.

Para acompañar al cliente en **Bioneuroemoción**<sup>®</sup>, se emplean técnicas psicológicas como la Programación Neurolingüística (PNL) y la Hipnosis Ericksoniana, el análisis del Transgeneracional y diversos tratamientos con metafísica aplicada como la Terapia del Espejo o la Proyección (filosofía junguiana), con el objetivo de tomar conciencia de las emociones reprimidas y guardadas en el inconsciente y cambiar la percepción de las experiencias conflictivas, para que dejen de serlo. Las mismas técnicas se utilizan para un uso personal, entendiendo que la auto-aplicación del método en **Bioneuroemoción**<sup>®</sup> es el primer paso previo al acompañamiento de terceras personas en consulta.

Para la **Bioneuroemoción**<sup>®</sup> todo lo que hay a nuestro alrededor (acontecimientos, sucesos, personas...), son manifestaciones de nuestros programas inconscientes, que resuenan con nosotros y por ley de atracción, existe cierta sincronización con ello. Esto es, no están allí por casualidad.

La **Bioneuroemoción**<sup>®</sup> promueve una toma de conciencia en la que el individuo cambie sus percepciones y por lo tanto sus emociones. Este nuevo estado de conciencia (es decir, este cambio de percepción sobre el entorno) puede influir en la reprogramación epigenética.

"Los mecanismos epigenéticos, modifican los datos del código genético para lograr que los genes sean archivos de "lectura y escritura", y no archivos de "sólo lectura". Esto significa que las experiencias de la vida (entorno, entendiendo éste como la suma de la influencia de todos los factores externos y emociones) pueden redefinir nuestros rasgos "genéticos."

**Elsa Leopoldo**

## COCINA

# Tartar de tomate

Ana Salgado [www.saludypimienta.com](http://www.saludypimienta.com)

## Ingredientes:

- 6 tomates rama o tomate pera en bote
- 1 o 2 tomates secos remojados o en aceite escurridos
- 1 chalota
- 1 cucharadita de mostaza en grano
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de alcaparras

## Pasos:

1. Pelar y escurrir en la nevera durante 4 horas los tomates (ya sin pepitas y sin piel) encima de un escurridor.
2. Disponer los tomates encima de una bandeja con papel de cocina, cubrir los tomates con más papel de cocina y aplastar para extraer el agua. Reposar en la nevera 2 horas.
3. Lo más importante de este plato es que el tomate este bien seco para que se parezca a un tartar de carne.
4. Cortar en pequeños cubos el tomate, volver a secar con papel. Ponerlo en un cuenco y añadir la cebolla en dados pequeños, las alcaparras picadas, las aceitunas picadas, la mostaza en grano y la dijon.
5. Escurrir bien el tomate seco y picar. Mezclar con el tartar.
6. Salpimentar y emplatar en un aro para tomar con tostas y sobre todo tomar frío.

Con esta receta disfrutaremos de los tomates tanto en verano como en invierno, ya que se puede hacer con tomates naturales o en lata. Si, ya sé que ahora encontramos tomates en enero, pero no es lo mismo. El tomate es de verano, por eso es en verano cuando tomamos gazpacho porque es la época del año en la que mejor los encontramos.



# Ternera picante con leche y coco

Moky Blanco

## Ingredientes:

- 500 gramos de solomillo de ternera
- 1taza y media de cacahuets
- 4 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 2,5 centímetros de jengibre
- La corteza de un limon y medio
- 2 cucharadas de sal

## Pasos:

1. Se corta la carne en rodajas se echa la mitad de aceite en una sartén y cuando esta caliente se rehoga durante 2 o 3 minutos.
2. Se pican los cacahuets en un mortero o batidora mezclan y trituran con las cebollas, ajos y jengibre, las cortezas de limón, la sal y un poco de leche de coco.
3. Se echa el resto de leche de coco y se echa la carne en cuanto empiece a hervir, se deja cocer a fuego lento durante diez minutos.
4. Se agregan lo cacahuets el azúcar y la salsa de soja y se deja seguir la cocción lenta durante 20 minutos más.



# Receta de espinacas estilo Gege

Genoveva

Ingredientes:

- 2 kilos espinacas congeladas
- 1 bote nata 500 ml
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 2 huevos
- 2 sobres de queso rallado
- 1 paquete taquitos jamón en trocitos pequeños



Pasos receta para 6 personas:

Esta receta la empecé a hacer hace muchos años, y la verdad es que, salvo que no te gusten las espinacas, le gusta a todo el mundo.

Las espinacas las pongo en el cestillo de la olla a presión con agua en el fondo, para que se hagan al vapor y no pierdan sus propiedades. Además, así te evitas el tener que estarlas escurriendo.

Mientras se hierven las espinacas, pica la cebolla y el ajo en trocitos pequeños, y ponlo a rehogar en una cacerola.

Cuando tenga un color doradito, se echa el jamón y se rehoga todo junto un poco, ten cuidado no lo rehogues demasiado y se quede el jamón duro. Hazlo con el fuego bajo.

Echa ahora las espinacas y muévelo todo muy bien para que coja el sabor del jamón y la cebolla. Añade la sal a tu gusto, y apaga el fuego.

En un cuenco aparte, echa los dos huevos y bátelos muy bien. Yo suelo batir primero la clara, para que quede más esponjoso y después sigo con la yema. Añade la nata líquida y el sobre de queso rallado en el cuenco y mezcla todo muy bien. Si te gusta la pimienta, puedes sazonarlo con pimienta blanca.

Echa esta mezcla sobre las espinacas ya rehogadas y asegúrate que queda todo bien mezclado. Si notas que necesita más nata o quieres más queso, puedes añadirlo.

Ahora, extiéndelo todo en una bandeja de cristal o barro apta para horno y cúbrelo con queso rallado.

# Pimientos del piquillo

Alicia Lanas

Ingredientes:

- Pimiento
- Ajos
- Aceite



Pasos:

Se meten los pimientos en el horno se tienen dos horas a 180°. Se sacan del horno. Se dejan enfriar de 10 a 15 minutos. Y se pelan y se hacen tiras.

En una sartén se pone el aceite, a fuego lento, se pelan los ajos muy pequeños y se junta con todo, hasta que esté pochado.

# Si puedes soñarlo, puedes hacerlo.



**¿Qué es el deporte adaptado?, ¿Qué significa para ti poder practicar un deporte a pesar de tener una limitación?** Son dos preguntas que me han formulado en numerosas ocasiones y que no son sencillas de responder. Pero en este artículo voy a tratar de hacerlo, con el principal objetivo de animar a cualquier persona a practicar un deporte, independientemente de las limitaciones que pueda tener de cualquier tipo.

Hace tiempo leí una frase que me gustó muchísimo: **"Si puedes soñarlo, puedes hacerlo"**. Es una frase que define a la perfección lo que significa para muchas personas el deporte adaptado. Muchos niños han soñado alguna vez con ser un futbolista estrella cuando se hagan mayores, y desde pequeñitos tienen la oportunidad de coger un balón y comenzar a darle patadas para perseguir su sueño. Pero, ¿qué ocurre cuando tienes algún tipo de limitación física que no te permite practicar el deporte de los denominados "normales"? El deporte es una parte fundamental para el desarrollo de cualquier persona. No voy a enumerar todos los beneficios que tiene para una persona la práctica del deporte, ya que no es el objetivo de este artículo, pero todos sabemos que son numerosos. Y cuando hablamos de una persona que tiene algún tipo de discapacidad, estos beneficios se multiplican exponencialmente. Pero volvamos a la frase de los sueños. **Por desgracia, a día de hoy, muchas personas piensan que si se tiene algún tipo de limitación física es imposible que se pueda practicar deporte.**

Pues nada más lejos de la realidad. Una persona con algún tipo de limitación ya sea por enfermedad o por

accidente puede llevar una vida totalmente normal y por supuesto practicar deporte. Y precisamente el deporte puede ser un mecanismo que ayude a muchas personas a conseguir esa normalización en la vida. Por lo tanto, siempre animo a la gente a que si tiene un sueño, luche por conseguirlo. Y si ese sueño es encontrar un deporte que pueda practicar en las mejores condiciones posibles, vaya a por ello y pruebe todo lo que pueda hasta encontrarlo.



**Existen numerosos deportes adaptados que podemos practicar dependiendo de nuestras capacidades físicas.** Normalmente el deporte adaptado consiste en adecuar un determinado deporte para que personas con movilidad reducida puedan practicarlo en óptimas condiciones. Las modificaciones pueden ser ayudas técnicas que faciliten la movilidad (sillas de ruedas, distintos tipos de órtesis, materiales auxiliares, etc.) o bien ajustes en la forma de

juego o reglamento (por ejemplo, en el tenis en silla de ruedas se permiten dos botes de la bola antes de ser golpeada).



Atletismo, baloncesto en silla de ruedas, esquí, tenis en silla, pádel en silla, buceo, vela, piragüismo, bádminton, ciclismo (o handbikes), hockey en silla de ruedas eléctrica o boccia son algunos de los muchos ejemplos de deportes que podemos practicar a pesar de tener una discapacidad. Dependiendo de las limitaciones físicas que tengamos, podremos practicar unos u otros, pero lo importante es que siempre podremos encontrar un deporte que vayamos a poder practicar.

**Si para cualquier persona es muy beneficioso la práctica de cualquier deporte, para los que tenemos algún tipo de limitación física lo es todavía más.** Nos ayuda a marcarnos metas para precisamente mejorar aspectos físicos que luego nos ayudarán en nuestro día a día. Mejoraremos habilidades de una manera divertida y entretenida que seguro nos facilitarán tareas cotidianas que solemos hacer. Por otro lado, están todos los beneficios relacionados con la motivación. La vida está llena de retos, y cuando practicamos deporte es normal que nos vayamos a plantear metas. El esforzarse para conseguir estas metas también nos va a ayudar a superar otro tipo de dificultades que nos podemos encontrar en nuestra vida. Por lo tanto, **el deporte nos va a ayudar a sacar ese instinto de superación que tenemos todas las personas.**



En **Fundación DACER** ([www.dacer.org/fd-presentacion](http://www.dacer.org/fd-presentacion)) **hemos creado un Club Deportivo** cuyo objetivo es facilitar que cualquier persona con daño cerebral, problema neurológico o cualquier tipo de discapacidad pueda practicar un deporte. Se trata de **un bonito proyecto que parte de los propios pacientes de DACER.** Nos da igual si el objetivo es simplemente buscar una actividad de ocio o si la persona quiere llegar a lo más alto a nivel competitivo. Nuestro mayor reto es orientar y ofrecer todos los medios para que cualquier persona pueda alcanzar sus objetivos deportivos y sobre todo se divierta practicando un deporte. **El club deportivo inicia sus actividades con la BOCCIA**, un deporte paralímpico similar a la petanca y que puede ser practicado por cualquier persona.

También animamos a todas las personas que quieran colaborar como voluntarios en este bonito proyecto. Y por supuesto, desde aquí también hacemos un llamamiento a todas las empresas que quieran colaborar aportando cualquier granito de arena que ayude a que la práctica de un deporte pueda ser una realidad para cualquier persona, independientemente de sus capacidades o limitaciones.

El **Club Deportivo de Fundación DACER** ya ha conseguido **cosechar algunos éxitos** muy importantes en BOCCIA como son: Haber conseguido el título de campeones de la liga madrileña 2017/2018 BC<sub>4</sub>, medalla de bronce en la Liga Nacional BC<sub>4</sub> y primer puesto en el Open de Guadalajara 2017. Además de haber tenido representación en la selección española consiguiendo una medalla de plata histórica en el Regional Open celebrado en Pinto en 2018.

**Os animamos a todos a contactar con Fundación DACER para practicar deporte, sumaros como voluntarios o convertirnos en una empresa patrocinadora del Club Deportivo de Fundación DACER.**



Miembros del Club Deportivo Fundación DACER, madrid

Para más información visita: [www.dacer.org/club-deportivo-fundacion-dacer/](http://www.dacer.org/club-deportivo-fundacion-dacer/)

**Alejandro Díaz**

# Para **V**ariar

es una revista de suscripción gratuita.



Queremos financiar este taller exclusivamente de publicidad.

Para conseguir anunciantes, necesitamos suscriptores.

Si tú consigues 10 amigos, y cada amigo otros 10, lo conseguiremos.

¿Nos ayudas?

Síguenos en redes

# El reto...

# Sudoku

Para que mantengas en forma tus neuronas, te proponemos el siguiente sudoku,

¿te animas?

<b>9</b>	<b>8</b>	<b>1</b>		<b>6</b>		<b>3</b>	<b>2</b>
		<b>6</b>					
<b>2</b>			<b>7</b>				<b>9</b>
	<b>5</b>	<b>7</b>		<b>1</b>	<b>3</b>		<b>6</b>
		<b>8</b>					<b>4</b>
<b>6</b>	<b>2</b>		<b>4</b>			<b>7</b>	
<b>7</b>							
	<b>1</b>			<b>4</b>	<b>6</b>		<b>8</b>
			<b>2</b>	<b>7</b>		<b>6</b>	<b>1</b>

La respuesta la pondremos en nuestras redes, aunque puedes escribirnos si tienes alguna duda



Luz Ybarra

# ¿Quieres leer Para **V**Ariar?

## Echa un vistazo desde tu móvil a nuestros números anteriores

