

GENTES

Nº 19

de Almodóvar





Almodóvar del Campo

EQUIPO REDACTOR

- Antonia Buitrago del Burgo
- Inés Peñalvo
- Josefina Castellanos

COLABORACIONES

- Rosa M^a Morena Ramírez
- Vicente Cendrero Almodóvar

- Victoria
- José Marcos del Moral
- Goyi Fraile
- Rafael Castellano Solano
- Ana M^a Romero González
- Manuel Castaño
- M^a del Prado Gómez
- Antonio Prieto

DISEÑO DE PORTADA

- José Manuel Castellanos Morena

IMPRESIÓN

- Imprenta Provincial, Ciudad Real
- Depósito legal: CR-188-2006

Cartas al lector

Homenaje a una madre.....	4
---------------------------	---

Actualidad

El feminismo: una lucha inacabada.....	5
La tolerancia.....	8
Ley de Igualdad de Castilla-La Mancha	9

Mujeres en la Historia

Clara Campoamor	10
-----------------------	----

Tradiciones

Hermandad de Nuestra Señora de la Cabeza de Almodóvar del Campo	12
---	----

Cultura

Poesía.....	14
Fábula.....	14
Refranes.....	15
Relato	15

Experiencia

La amistad	20
Curso Celador sanitario del Centro de la Mujer.....	20

Nuestra salud

El dolor abdominal	21
¿Qué es la fisioterapia?.....	23

La botica natural

La alcachofa	26
Cola de caballo.....	26

Cuaderno de viaje

Villarrubia de los Ojos.....	27
------------------------------	----

Cocina saludable

Alcachofas a la andaluza.....	30
Medallones merluza con nata.....	30
Pasta de mermelada de naranja	30

La Voz del Pueblo	31
--------------------------------	----

El rincón del truco	32
----------------------------------	----

Reflexiones y curiosidades	32
---	----

Página de humor	34
------------------------------	----

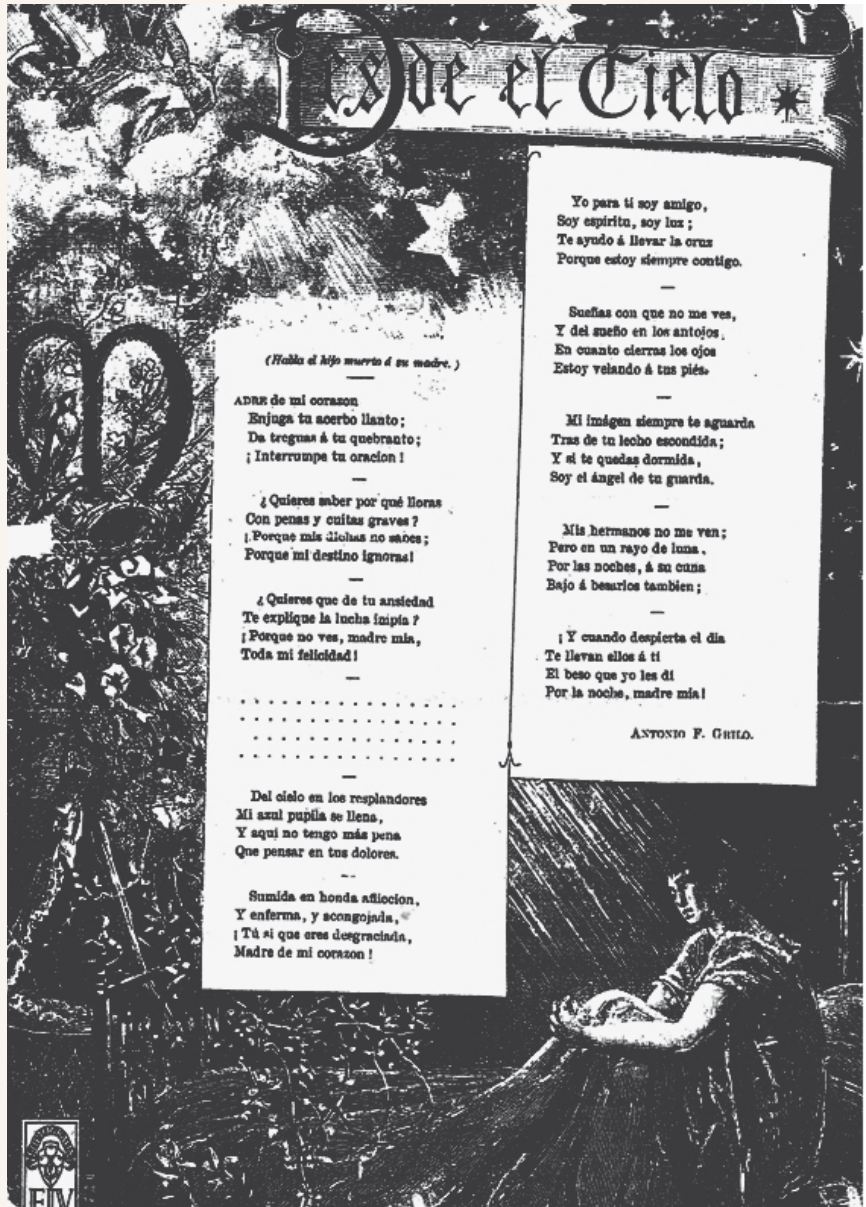
Pasatiempo	35
-------------------------	----

POESÍA “DESDE EL CIELO”

Si tuviese que dar un título a estas líneas lo llamaría “Desde el Corazón”. Quiero compartir con vosotras esta poesía que a mi madre tanto le gustaba. Mi madre era una apasionada de la poesía y por consiguiente de la lectura.

El día que una colaboradora de la revista me animo a compartir la poesía con vosotras, casualmente fue el mismo día que te fuiste madre, un 17 de febrero frío y nevado. Qué joven eras madre, que sola me quede, cuantas veces he notado tu fuerza, tu mano junto a mi lado o así he querido yo sentirlo. Os ruego que no dejéis ese abrazo, ese beso y ese te quiero madre, porque la vida pasa muy deprisa y el mañana no sabemos lo que nos depara. **TE QUIERO MADRE...**

No me quiero despedir sin antes dar las gracias a todas las personas que hacen posible de una forma u otra que esta revista salga a la luz. Saludos de una lectora fiel.



ROSA MARÍA MORENA RAMÍREZ

EL FEMINISMO: UNA LUCHA INACABADA

“La mujer nace libre y permanece igual al hombre en derechos”.
(Olimpia de Gouges, 1792)

El pasado 8 de marzo celebramos en todo el mundo el Día Internacional de la Mujer. Aunque han pasado ya más de dos siglos desde que Olimpia de Gouges redactara los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana, sus palabras siguen estando de plena actualidad. En una reciente nota de prensa, Manos Unidas denunciaba que dos terceras partes de los adultos analfabetos son mujeres. También lo son el 70% de los pobres. La violencia de género mancha de sangre nuestras sobremesas y el acceso al mundo laboral no es todavía igualitario. No hay duda de que la situación de la mujer sigue siendo una de las problemáticas sociales más importantes de nuestro tiempo. Sin embargo, y pese al largo camino que aún queda por recorrer, estas fechas también deben ser momento para recordar a ese valiente puñado de pioneras que se atrevieron, casi siempre en soledad, a cuestionar las estructuras impuestas desde una sociedad machista, enfrentándose a la indiferencia, la burla, la incomprensión y el desprecio de sus coetáneos.

La lucha por los derechos de la mujer se remonta al inicio mismo de la contemporaneidad. En 1789, la Revolución Francesa, que derribó las estructuras del Antiguo Régimen, promulgó los Derechos del Hombre y convirtió al súbdito en ciudadano, se olvidó de conceder derechos políticos a la mitad de su población. Desde el principio, las mujeres quedaron excluidas de la ciudadanía y siguieron bajo la dependencia de padres y maridos: poco había cambiado para ellas. En este contexto, Olimpia de Gouges publica en

Francia sus “Derechos de la Mujer y de la Ciudadana”; y Mary Wollstonecraft, en Inglaterra, la “Vindicación de los Derechos de la Mujer”. Fueron las primeras piedras del lento edificio de la igualdad.

Mientras esto ocurría en política, la Revolución Industrial alumbraba el nacimiento de la economía capitalista contemporánea. La primera sociedad industrial, tiempo de barrios negros y miseria obrera, obligó a muchas mujeres humildes a salir de sus casas para incorporarse al trabajo en las fábricas. No fue un camino fácil. El sueldo femenino era más bajo y los hombres miraban con recelo a quienes veían, ante todo, como una amenaza para su estabilidad laboral. Las violaciones eran frecuentes y los sindicatos no permitían la entrada a mujeres. Pese a todo, se había dado un paso importante: la mujer se integraba en la cadena productiva capitalista. Ya nada podría pararla. A mediados del siglo XIX, Flora Tristán predicaba el socialismo y la igualdad en las fábricas y, poco después, Emma Paterson creaba una liga de sindicatos de mujeres. Estaba naciendo el movimiento feminista.

La primera oleada de este movimiento tuvo su carta fundacional en la declaración estadounidense de Seneca Falls (1848) y se centró en la consecución de los derechos políticos y el voto femenino. Fue una lucha enconada, revolucionaria, protagonizada por mujeres de la burguesía media que reclamaban la participación activa en la sociedad de su tiempo. Entre mítines, periódicos, manifestaciones y cárceles, la batalla de las su-

fragistas tuvo su primer éxito en 1869: en el Estado de Wyoming, y por primera vez en el mundo (salvo algunos precedentes menores), la mujer blanca pudo ejercer su derecho al voto. Desde entonces, los progresos fueron constantes y el sufragio femenino se fue extendiendo, lentamente, por Europa y América.

Entretanto, el mundo cambiaba a un ritmo frenético. El ferrocarril, el automóvil y el avión revolucionaban las comunicaciones. La luz eléctrica prolongó la jornada de trabajo y dio un gran impulso a la vida nocturna. Nacía la sociedad de consumo de masas y, con ella, el desarrollo de las grandes superficies, el cine y todo el sector terciario. De manera inmediata, este nuevo capitalismo comenzó a demandar oficios que se tenían por específicamente femeninos: cajeras, secretarías, mecanógrafas y azafatas. Y, entonces, llegó la guerra.

La Primera Guerra Mundial (1914-1918) provocó un impacto sin precedentes en la historia de la emancipación femenina. Su poder destructivo fue tal que dos generaciones de europeos dejaron la vida en las trincheras de Francia. Todos los hombres en edad de trabajar fueron llamados a filas. Las fábricas se quedaron sin nadie y la producción cesó cuando más necesitaba la sociedad a su industria. La situación era tan desesperada que se adoptó una solución revolucionaria: la incorporación masiva de la mujer a todos los ámbitos del mundo laboral. Fue la necesidad la que hizo ver a Europa que las mujeres podían desempeñar, tan bien como los hombres, cualquier tipo de trabajo. Surgieron las guarderías y la moda experimentó el mayor cambio de su historia: las faldas más cortas y el pelo *a lo garçon*, en principio tan necesarios para poder trabajar más cómodamente, se convertirían después en alta costura de la mano de Coco Chanel.

El fin del conflicto trajo campañas orientadas a que las mujeres regresaran a sus tareas domésticas; pero algo había cambiado. El mundo anterior a 1914 había desaparecido y, con él, toda una forma de entender las relaciones laborales. La presencia de la mujer en todos los ámbitos del trabajo seguiría su camino, lento pero seguro, durante la primera mitad del siglo XX.

La segunda gran ola del feminismo contemporáneo se inició con la publicación de *El segundo sexo*, de Simone de Beauvoir, en 1949. Aunque, a mediados de siglo, los derechos políticos eran ya una realidad en la mayoría de países occidentales, la igualdad efectiva estaba aún muy lejos de conseguirse. En el contexto de la revolución social de los años 60, la mujer tomó conciencia de que seguía estando subordinada, de que sus derechos sociales no se habían reconocido, de que seguía siendo, en definitiva, el segundo sexo. Comenzaba así un vasto movimiento internacional por la liberación de la mujer, con toda la fuerza de una juventud contestataria y utópica que buscaba la playa bajo los adoquines de todo el mundo, desde San Francisco hasta Praga. En *La mística de la feminidad*, Betty Friedan denunciaba la insatisfacción vital, íntima, amarga, de millones de mujeres confinadas en las cuatro paredes de su casa. En medio del desprecio y la indiferencia, los estudios sobre la mujer entraban en la Universidad y Kate Millet pudo denunciar la opresión sistemática del sistema patriarcal existente en su *Política sexual* de 1970.

Con la consigna “lo privado es político”, las mujeres de los 70 se lanzaron a la búsqueda de su propia identidad, protagonizando una auténtica revolución social que subvertía las nociones de género aceptadas hasta entonces. Fueron ellas, al convertir lo privado en político, las primeras en denunciar su subordinación al hombre en el ma-



rimonio y en el trabajo, en crear centros de planificación familiar y casas de refugio para mujeres maltratadas, en reivindicar la igualdad real en todos los ámbitos de la vida. Alcanzaron un éxito arrollador. Muchas de sus propuestas, inicialmente revolucionarias, han sido acogidas por los gobiernos y hoy día son una realidad que va más allá de cualquier ideología de género.

A partir de finales de los 80, el mundo entraba en una nueva etapa. La caída del Muro de Berlín y el “fin de las ideologías” preludiaban la tercera ola del feminismo contemporáneo, caracterizada por las políticas de igualdad y la asunción de sus propuestas desde las más altas instancias. Así, en la Conferencia Mundial de la Mujer en Beijing, auspiciada por la ONU, los derechos de la mujer se enmarcaron dentro del

contexto general de los derechos humanos. La mayoría de los gobiernos han puesto en marcha medidas contra el maltrato y la discriminación; la igualdad se ha convertido en una demanda global.

El feminismo del siglo XXI tiene ante sí el estimulante reto de la diversidad. La existencia de una única manera de ser mujer es impensable en la sociedad de la información y del conocimiento. Cientos de corrientes, de todos los signos políticos y religiosos, reivindican el derecho a su propio pensamiento. Las mujeres de Asia, África y América niegan que el modelo occidental del feminismo sea el único válido y encuentran nuevas señas de identidad en sus propias sociedades. Queda mucho por hacer. Hay mil formas de ser mujer, pero un mismo camino por delante.

VICENTE CENDRERO ALMODÓVAR

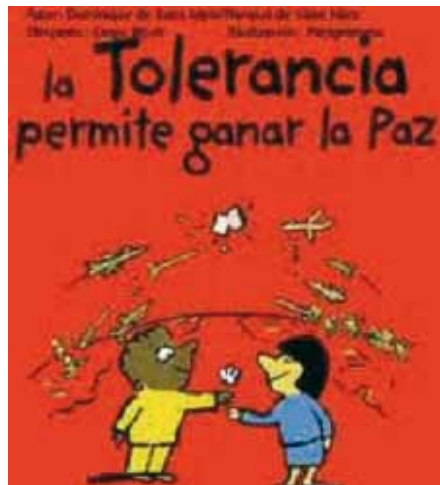
LA TOLERANCIA



Es un impulso natural que hace posible un mayor desarrollo evolutivo del ser humano. Se ha dicho que la tolerancia es difícil de practicar, pero aún más difícil de explicar, ya que como concepto presenta dos significados totalmente opuestos:

Por un lado es vista como la acción o el efecto de tolerar algo o a alguien; en este sentido se puede entender que es aceptar a quien infringe la norma implantada por un determinado grupo social.

Por otro lado, "tolerancia" significa la aceptación y el respeto por la diversidad de culturas, razas, tendencias sexuales, creencias religiosas e ideologías políticas. Es una actitud de consideración, aceptación y disposición a admitir en los demás una manera de ser y obrar distinta a la propia, en suma, una toma de conciencia sobre la existencia del pluralismo y la aceptación de puntos de vista diferentes de cada persona. Ser tolerante es un requisito de libertad de la propia vida humana.



Es por ello que todos deberíamos ser más tolerantes en nuestra vida diaria, con la familia, amigos, trabajo, asociaciones e instituciones tanto gubernamentales como privadas, etc...

En 1995 los trabajos de la UNESCO concluyeron designando a éste como el Año de la Tolerancia, acordando también celebrar el 16 de noviembre "Día Internacional de la Tolerancia".

Es muy difícil mantenerse neutral en cualquier proceso, puesto que ello conduce a abstenerse de emitir un juicio o una crítica pretendiendo ser justos, lo que significaría en todo caso evadir cualquier responsabilidad y dejar que los demás carguen con esa tarea, consiguiendo así no tener ideas propias.

Reconocer que todos los seres tienen diferentes capacidades, por lo que sobresalen en diferentes ámbitos y aceptar que nadie posee la verdad absoluta, es un buen ejercicio para ser más tolerantes cada día.

"No me gusta la palabra tolerancia, pero no encuentro otra mejor. El amor empuja a tener hacia la fe y hacia las creencias de los demás, el mismo respeto que se tiene por la propia." **Mahatma Gandhi**

Y a todo esto ALGO MÁS, ¿estaríamos dispuestos a llevar a cabo al menos por un día el ejercicio de la TOLERANCIA?..

TOÑI y JOSE

LEY DE IGUALDAD EN CASTILLA LA-MANCHA

La igualdad entre mujeres y hombres es un principio jurídico universal, recogido en diversos documentos internacionales como la Carta de las Naciones Unidas (1945), la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) o el Tratado de Ámsterdam (1997); y nacionales como la Constitución Española (1978) o, más recientemente, la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad efectiva entre mujeres y hombres, que modifica todas las normas del ordenamiento jurídico español y marca criterios de actuación para todos los poderes públicos (medidas no discriminatorias y de acción positiva).

Las Cortes de Castilla La-Mancha han aprobado el 18 de noviembre de 2010 la Ley de igualdad entre mujeres y hombres.

Las iniciativas para erradicar la discriminación hacia las mujeres han sido numerosas dentro del marco de la Organización de Naciones Unidas, destacando la Convención de Eliminación de todas Formas de Discriminación, y las cuatro conferencias mundiales sobre la mujer, siendo la de Pekín en 1995 la que estableció más claramente el principio de *transversalidad de género* como estrategia para hacer efectivo el principio de igualdad de oportunidades en todas las políticas y prácticas, para evitar los desequilibrios y desigualdades.

La aprobación de esta Ley se fundamenta en el artículo 9/2 de la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía de Castilla La-Mancha, el cual en su artículo 4/3 establece: “La Junta de Comunidades propiciará la efectiva igualdad del hombre y la mujer, promoviendo la plena incorporación de ésta a la vida social y superando cualquier discriminación laboral, cultural, económica o política”.

Las Administraciones públicas castellano manchegas incluirán en las estadísticas indicadores de género que posibiliten un mayor conocimiento en los valores, de situaciones aspiraciones condiciones y necesidades de hombres y mujeres.

Los presupuestos de la Comunidad Autónoma serán un elemento activo en la consecución de forma efectiva del objetivo de la igualdad, de modo que se tomen como referencia las necesidades de las mujeres y los hombres.

El Instituto de la Mujer de Castilla La-Mancha será el encargado de:

- Impulsar las actuaciones ejecutivas de esta Ley y elaborará planes para la coordinación y la eficacia en los planes de igualdad. Y cada tres años elaborará un informe sobre la aplicación de esta Ley, que se remitirá a las Cortes Regionales.
- Crear un Centro de Estudios e Investigaciones de la igualdad de Género donde analizará y evaluará las discriminaciones por razón de sexo.

Si la Constitución, promulgada en 1978 ya contempla la igualdad de sexos. ¿Por qué después de más de 30 años todavía estamos hablando de igualdad?.

Con esta Ley y con la que estaba ya en vigor lo que se va a tratar es trabajar para que sea efectiva, y las mujeres estemos más presentes y con las mismas oportunidades que los hombres en la vida social, cultural y política.

Desde hace unos años aunque creamos que se avanza despacio, se han conseguido bastantes objetivos: ayudas para emprender un negocio, información sobre subvenciones, cursos de formación e integración, prestación de ayuda psicológica y jurídica en casos de maltrato y separaciones... , todo ello gratuito, desde los distintos Centros de la Mujer repartidos por nuestra Comunidad.

Por lo conseguido y con la ilusión y esperanza de alcanzar la igualdad, quiero romper una lanza a favor de ésta, para que nuestros nietos/as caminen juntos no uno delante y la otra detrás.

CLARA CAMPOAMOR

Clara Campoamor fue una mujer que se hizo a sí misma, que luchó siempre contra todo, contra todos y contra todas -«mi ley es la lucha», decía- para conseguir una España en donde la cuna fuera un origen, no un destino, y donde la Ley no fuera un castigo sino un amparo.

En un debate duro, Campoamor defendió el derecho al sufragio de la mujer frente a lo que decían que no estaba preparada todavía para ejercer el voto. Es famosa su apelación a aplicar “la frase de Humbolt de que la única manera de madurarse para el ejercicio de la libertad y de hacerla accesible a todos es caminar dentro de ella”.

Nació el 12 de febrero de 1888 en una familia humilde del madrileño barrio de Maravillas. Su padre, Manuel Campoamor Martínez, había nacido en Santoña y era contable en un periódico madrileño. Su madre, Pilar Rodríguez Martínez, era modista, y de los tres hijos que tuvo el matrimonio vivieron dos, Clara e Ignacio. Cuando Manuel murió, Pilar tuvo que sacar



a todos adelante con su trabajo. Clara dejó la escuela y se puso a ayudar a su madre repartiendo ropa.

Después de desempeñarse en varios oficios, entre ellos el de telefonista, entró a trabajar en el periódico maurista ‘La Tribuna’ como secretaria del director, un puesto que le permitió conocer gente y donde comenzó a interesarse por la política. En 1920 se matriculó como estudiante en la escuela secundaria (que termina en dos años) y luego en la Facultad de Derecho, donde obtuvo un título en sólo dos años. A los 36 años se convierte en una de las pocas abogadas españolas y de inmediato comienza a ejercer su pro-

fesión. Sus ideas sobre la igualdad de las mujeres la acercan al PSOE y escribe el prólogo del libro *Feminismo Socialista* de María Cambrils, dedicado a Pablo Iglesias. Pero, nunca se incorporó al partido ni aceptó la colaboración de este con la dictadura de Miguel Primo de Rivera. Creó la Asociación Liberal Socialista, pero la dejó cuando no pudo conseguir su definición republicana. Mantuvo una gran actividad como conferenciante en la Asociación Femenina Universitaria y en la Academia de Jurisprudencia, defendiendo siempre la igualdad de derechos de la mujer y la libertad política.

Trabajó con Martí Jara, amigo de Manuel Azaña en el embrión de Acción Republicana, en cuyo Consejo Nacional figuró al principio. Pero, nunca logró su ideal estratégico: la unión de todos los republicanos y republicanas en un gran partido de centro con Azaña como delfín natural de Alejandro Lerroux.

Después de la rebelión de Ángel García Hernández y Fermín Galán en Jaca, y

el proceso contra el Comité Revolucionario, Clara asumió la defensa de algunos de los implicados, entre ellos su hermano Ignacio. Al proclamarse la Segunda República, Clara Campoamor fue elegida diputada - en 1931 las mujeres podían ser elegidas, pero no ser electoras - integrando las listas del Partido Radical, al que se había afiliado por proclamarse este "republicano, liberal, laico y democrático": su propio ideario político.

Formó parte de la Comisión Constitucional integrada por 21 diputados, y allí luchó eficazmente para establecer la no discriminación por razón de sexo, la igualdad jurídica de los hijos e hijas habidos dentro y fuera del matrimonio, el divorcio y el sufragio universal, a menudo llamado "voto femenino". Consiguió todo, excepto lo relativo al voto, que tuvo que debatirse en el Parlamento. Y allí es donde Clara Campoamor ganó un lugar eterno en la memoria de la libertad en España.

La izquierda, con la excepción de un grupo de socialistas y algunos republicanos no querían que la mujer votase porque se suponía que esta estaba muy

influenciada por la Iglesia y estaría a favor de la derecha. Por ello, el Partido Radical Socialista puso frente a Clara a otra reconocida diputada, Victoria Kent, contraria al voto de las mujeres. El debate fue extraordinario y Campoamor fue superior. Pero, finalmente la aprobación se logró con el apoyo de la minoría de derechas, la mayoría del PSOE y algunos republicanos.

En 1933 no renovó su escaño, y en 1934 abandonó el Partido Radical por su subordinación a la CEDA y los excesos en la represión de la insurrección revolucionaria en Asturias. Pero cuando ese mismo año, intentó (con la mediación de Santiago Casares Quiroga) unirse a Izquierda Republicana (fusión de radicalesocialistas, azañistas y galleguistas), su admisión fue denegada. Entonces escribió y publicó, en mayo de 1935, *Mi pecado mortal. El voto femenino y yo*, un testimonio de sus luchas parlamentarias.

Al estallar la guerra civil se exilió y, en 1937, publicó en París *La revolución española vista por una republicana*. Vivió una década en Buenos Aires y se ganó la vida traduciendo, dando

conferencias y escribiendo biografías (Concepción Arenal, Sor Juana Inés de la Cruz, Quevedo). Intentó regresar a España a fines de la década de 1940, pero se encontró con que estaba procesada por su pertenencia a una logia masónica.

En 1955 se instaló en Lausana (Suiza), y trabajó en un bufete hasta que perdió la vista. Murió de cáncer en abril de 1972 y mandó que sus restos fueran incinerados en San Sebastián, donde se hallaba al instaurarse la II República.

"Resolved lo que queráis, pero afrontando la responsabilidad de dar entrada a esa mitad de género humano en política, para que la política sea cosa de dos, porque solo hay una cosa que hace un sexo solo: alumbrar; las demás las hacemos todos en común, y no podéis venir aquí vosotros a legislar, a votar impuestos, a dictar deberes, a legislar sobre la raza humana, sobre la mujer y sobre el hijo, aislados, fuera de nosotras". ("El voto femenino y yo". Editorial Horas. Madrid, 2006, pp. 107.

TOÑI BUITRAGO

Febrero 2011.

PONTIFICIA, REAL Y MUY ANTIGUA HERMANDAD DE NUESTRA SEÑORA DE LA CABEZA DE ALMODÓVAR DEL CAMPO

La Hermandad es anterior a 1550. En el año 1555 se establece la famosa concordia que establecía el puesto que debía ocupar las cofradías por orden de antigüedad, ocupando la de Almodóvar del Campo el quinto puesto de las filiales (Arjona, Lucena, Aguilar, Antequera, Almodóvar, Almagro, Córdoba, etc.). Habiendo desaparecido parte de ellas en las relaciones topográficas de Felipe II (1775) hace mención de la

ermita de la Virgen de la Cabeza, situada a extramuros de la ciudad y señalando que es muy concurrida por los fieles.

En la relación del Cardenal Lorenzana se señala que la hermandad es anterior a 1550, en 1558 sigue informándonos fue agregada a la Basílica de San Juan de Letrán de Roma gozando de todos sus privilegios e indul-



gencias. Ese mismo año su Santidad Clemente VIII concedió a la Hermandad dos bulas pontificias.

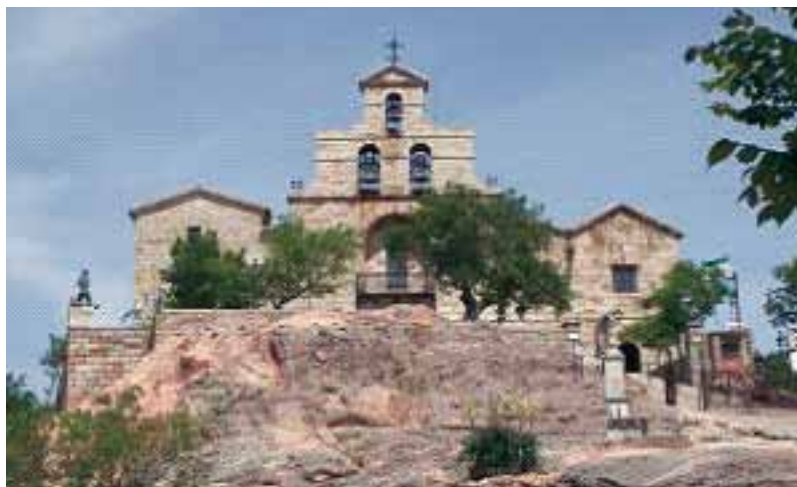
En el censo del Conde de Aranda, 1771 nos dice que la Hermandad está situada a extramuros de la villa y cuenta en ese momento con 150 hermanos, (en la actualidad alrededor de 600). Anualmente se nombran ocho regentes que visten de Albas en sus funciones, sus reglas están aprobadas por la sede

Apostólica y visitada por el Diocesano Eclesiástico de Toledo.

El 16 de marzo de 1773 mediante decreto del Presidente del Congreso de Castilla se disuelven todas las cofradías y se prohíben las romerías al cerro de Andújar. Se en- tablaron multitud de pleitos para solicitar la reinstauración de las cofradías, consiguiéndose la de Andújar en

1782 y en fecha posterior, 1786 hay un documento en el archivo de Andújar confirmando la reinstauración de la cofradía de Almodóvar del Campo.

Durante las guerras carlistas la ermita que tenía la Hermandad es requisada para su utilización como polvorín, desapareciendo posteriormente la



Hermandad con su titular, durante la guerra Civil Española de 1936.

En 1980 vuelve a resurgir con sus correspondientes estatutos. Cada cuatro años se nombra al presidente y este a la vez a su directiva, compuesta: Vicepresidente, secretario, tesorero, camarera y varios vocales.

La Hermandad celebra varias asambleas extraordinarias durante el año y una ordinaria, dónde se reúnen la mayoría de los hermanos y se da lectura de los ingresos, gastos, donativos y proyectos a realizar durante todo el año. También en esta asamblea se elige la Hermana Mayor que preside todos los actos religiosos y oficiales durante todo el año.

La fiesta en honor a la Virgen de la Cabeza se celebra en Almodóvar del Campo el penúltimo domingo de abril, con Triduo y una función religiosa, aplicada a los hermanos difuntos, a continuación se realiza la procesión por las calles del pueblo acompañada de autoridades, y una representación de las cofradías de la Stima. Virgen de la Cabeza manchegas, Puertollano, Ciudad Real, Daimiel, Valdepeñas y el Toboso, nuestra hermandad y público en general. Al finalizar los actos lo celebramos con un vino de honor.

El último sábado de abril la hermandad emigra al Cerro el Cabezo, dónde se venera la Imagen Milagrosa de dicho título de la Cabeza. La cofradía tiene su casa ubicada en la plaza nº 5, dónde alberga y descansa. Los actos a realizar en el cerro son los siguientes, el **sábado** a las 14 horas esta hermandad con la de Ciudad Real hace la presentación a la Stima. Virgen, a las 18h una hora santa y a las 24h Santo Rosario por la calzada hasta



Hermana mayor 2010/11

llegar al Santuario. **Domingo** a las 10h Santa Misa, a continuación procesión y una vez terminada la misma se da por finalizada la romería más antigua de España.

El 11 de agosto se vuelve a emigrar al Cerro para celebrar el aniversario de la aparición al pastor de Colomera (Juan A. Rivas) las setenta cofradías vamos a ofrecerles los frutos de la tierra de cada una, se celebra una misa y después procesión.

A mediados del mes de octubre se celebra la romería pequeña, y a finales del mismo, hay una asamblea general de cofradías dónde salen todos los acuerdos a realizar durante el año.

Muchas gracias a la revista por darme esta oportunidad para escribir esta reseña histórica de la Hermandad de Nuestra Señora Virgen de la Cabeza.

Almodóvar del Campo, 5-3-2011.

El presidente:

JOSÉ MARCOS DEL MORAL



ASÓMATE EN SILENCIO

Ahora, que ya no tengo lágrimas
que me allanen el camino pedregoso que tránsito,
ni voz que abran las sombras que me ocultan
ese rostro de ángel perfecto que mi corazón inventa.

Ahora que no se si estoy viva por el dolor hambriento
que tu amor me impone,
de ti espero, ese trigo recio para el pan de mañana,
de tus labios la fruta,
y en los míos se quede para no morir del todo;
y si a tu tiempo llego,
saberte tan mío como ahora los miedos,
tus pensares de ahora que me sean sinceros,
y por unos instantes mi clamor se haga un credo,
y ese credo amor mío,
las distancias me salve frente a ti si me pierdo,
o mis pies se aquietarán en ese barro negro
que la vida me muestra,
cuando errante te sigo por los soles amarillos del invierno,
amor, ni la luna se confunda ser de azúcar en mi duelo,
cuando busco en tus brazos el sosiego de la noche,
ser igual a un palomar y yo paloma en tu caricia quieta,
tu la estrella que me cele,
el ala que me aleje cuando venga el día de este morir ciego,
¡tan voraz y tan punzante!,
que aun después de muerta duele,
o me induce presuroso,
a abrazar la hiel que liba en mi boca en este instante,
y por más misericordias que lleguen en mi ayuda,

si tú no eres el vértice de este amor al que yo imploro,
ni son tus labios los que al final me curan
lo dolido con un beso;
entonces, veré con claridad sin que mi sangre se derrame,
que este amor para mi,
sólo ha sido una trampa con puerta y cerradura,
tras la cual mi voz se hace pequeña, ¡tanto!,
que temo no salvarla,
antes de que el aire la deje en la cuna mortal de la nada.

Aun así, ruego que te asomes a este dolor mío si tardanza,
mi amor es ese río que al mar llega sin nombre,
por que en ti quiere quedarse,
mi piel buscando tu cuerpo esplendoroso sobre la piel
del mundo y no te hallo,
tus manos anchas de lunas sin inviernos,
y en ellas encontrar,
la llave que me abra de tu corazón la puerta.

Amor, asómate en silencio,
no quiero que se pierda tu risa diáfana en este viento gélido
que ahora me rodea,
tu caricia, aquella que encendía la luna y la apagaba
con la ternura de un ángel,
y en mi hombro te quedabas hasta que el sol era una brasa.
Asómate en silencio que me duele el alma como nunca.

GOYI FRAILE TOLEDANO

FABULA

EL ASNO
Y EL CABALLO

FELIX MARIA SAMANIEGO



«¡Ah!, ¡quién fuese caballo!,
Un asno melancólico decía;
entonces sí que nadie me vería
flaco, triste y fatal como me hallo.

»Tal vez un caballero
me mantendría ocioso y bien comido,
dándose su merced por muy servido
con corvetas y saltos de carnero.

»Trátanme ahora como vil y bajo;
de risa sirve mi contraria suerte;
quien me apalea más, más se divierte;
y menos como cuando más trabajo.

»No es posible encontrar sobre la tierra
infeliz como yo.» Tal se juzgaba,
cuando al caballo ve cómo pasaba
con su jinete y armas a la guerra.

Entonces conoció su desatino,
riose de corvetas y regalos,
y dijo: «Que trabaje y lluevan palos,
no me saquen los dioses de pollino.

REFRANES

**Do se saca y no se
pon, pronto se le
ve el hondón**

Mal asunto éste de sacar sin reponer, gastar sin aportar y tirar sin recoger. Porque la base fundamental de una buena administración consiste en gastar menos de lo que se gana. Lo contrario digan lo que digan es camino seguro de disgustos, apuros y males a un plazo más o menos lejano.

**A grandes males,
grandes remedios**

Que los daños pequeños con poco se reparan. Así conforme sean la desgracia, el daño, la pena o la empresa en que nos hallemos sumidos en un instante dado, así deberán ser los medios y la actitud para enfrentarnos y ponerles remedio.

Si la primera contrariedad que tengamos, nos desanima y tiramos la toalla, poco será el esfuerzo que haremos para solucionar los problemas y seguir adelante.

J. CASTELLANOS COBO

HISTORIA EN EL TREN

Ya llegó, por fin ha subido, alta, morena, y con su traje de chaqueta con trazos masculinos.

Ella repite sus gestos ya memorizados: se sienta, cruza las piernas, coloca el bolso en el regazo, saca su espejo, se mira esos ojos azules, se repasa el colorete, cierra el bolso...

Estoy nervioso por saber cual será hoy el libro con el que pasará el resto del viaje.

Ella no lo sabe, pero llevo observándola varios meses, en los cuales he podido descubrir como es, como piensa, como vive la vida, ya que sus libros me lo van descubriendo poco a poco.

Cada día me levanto con esta alegría de poder verla, porque sólo con sus gestos y su presencia me ha devuelto las ganas de vivir. YO, que era una persona negativa, pasaba por el mundo sin vivirlo, sin detenerme... ¡Como era yo!

Ahora soy una nueva persona; quiero buscarme, quiero conocerme, quiero poder disfrutar de la vida los años que me queden ya que no serán muchos, porque tengo 85 años.

CAMBIO DE VIDA

SEGUNDA PARTE

Paca apuraba el café que se estaba tomando en el bar del hospital y, cuando lo pagó, se dirigió a la sala de espera donde se encontró con alguien a quien no veía desde hacía tiempo.

-¡Gonzalo! ¡Esther! ¿Estáis aquí?

-¡Hola! , dijo Gonzalo secamente.

-¡Hola! , dijo Esther. **¿Cómo está?**

-Muy grave. Está muy grave. Los médicos dicen que va a salir de la operación pero que tiene una hemorragia interna y algo en el hígado y el bazo. No sé qué pensar. Han sido tantos años juntas, tanto cariño compartido. Pero... ¿Cómo vosotros por aquí? ¿Quién os ha avisado después de tanto tiempo sin querer saber nada de mí ni de... bueno... vuestro padre?

-Mamá..., dijo Esther, **no digas eso. Fernanda no es... no es... no es nuestro padre. Nuestro padre se llamaba Fernando. ¿Ya no te acuerdas? Para nosotros papá murió hace mucho tiempo.**

-Pero...hija... ¿Cómo puedes, como podéis decir eso? Fernanda es vuestro padre queráis o no. No tenéis ningún derecho a decir eso ni a opinar. ¿Dónde habéis estado cuando nos habéis hecho falta? Nunca quisisteis saber nada ni de ella ni de mí...

-Mamá..., -dijo Gonzalo- **hace años que tuviste que dejarlo. Cuando tomó aquella decisión tuviste que haberte separado. No entiendo esta situación. ¡Joder! Habéis pasado por lesbianas durante estos últimos años.**

-¡Cállate! No tienes ningún derecho a hablar así. Es mi vida y yo hago con ella lo que quiera. Igual que hacéis vosotros con la vuestra. No sabéis nada de nada. Estos años con vuestro padre han sido los más felices de mi vida. No sabéis como ha sido Fernanda últimamente conmigo. ¿Para eso estáis aquí? ¿Para eso habéis venido? Porque si estáis aquí para esto, os podéis marchar por donde habéis venido con viento fresco. ¡Dejadme vivir con vuestro padre el resto que me quede de vida!

Esther y Gonzalo se miraron y entendieron que allí estaban sobrando y que cualquier cosa no haría cambiar a su madre de opinión. Así que se dieron la vuelta y se marcharon.

Paca se dirigió a la sala de espera llorando, acaso más por rabia que por dolor y apenas se hubo sentado escuchó la voz de un celador:

-Por favor, familiares de Fernanda Rabanal.

-Sí. Yo. Soy yo.

-Acompáñeme si es tan amable, por favor.

-¿Por qué? ¿Fernanda está peor? ¿Ha muerto en quirófano?

-No. No. Ni mucho menos. Los doctores que la han operado quieren hablar con usted.

Y siguió pasillo adelante, detrás del celador quien le indicó que esperara en una pequeña habitación. Y al rato

-Paca..., dijo el cirujano.

-¿Sí, doctor? ¿Qué tal ha ido la operación? ¿Ha salido bien?

-Sí, sí. Tranquila. Todo ha ido perfectamente. La operación ha sido todo un éxito. Hemos podido cortar la hemorragia interna y hemos extirpado el bazo. Lo más trabajoso ha sido el hígado pero también lo hemos podido salvar. Ahora eso sí. Le advertimos que la convalecencia será larga y dura pero salir, ha salido.

-¡Gracias a Dios, doctor! Muchas gracias a los dos por todo. No sé cómo pagárselo...

-Tranquila mujer. Eso ya lo hace por usted la Seguridad Social... por cierto... tenemos una duda. Cuando hemos abierto nos hemos fijado que Fernanda no tiene útero ni vagina y desde luego el médico que lo hizo es un manitas porque no se nota nada. ¿Cuánto hace que la operaron?

-Bueno, doctor. Creo que esto debería de habérselo dicho antes de la operación, pero sinceramente... no me acordé... estaba muy nerviosa y todo eso... pero es que verá... no sé cómo decírselo. Es que Fernanda no se ha llamado Fernanda desde siempre. Antes se llamaba Fernando y era mi marido pero su mente de mujer vivía en un cuerpo de hombre y cuando teníamos ahorrado algo de dinero decidió operarse. Por eso no encontraron en su cuerpo ningún órgano femenino.

-¡Joder! , contestó el cirujano. De todas formas, visto lo visto, sigo manteniendo que el médico que hizo la operación es un manitas.

-Pues me parece -siguió diciendo Paca- que es el padre del Dr. Sánchez porque antes me fijé y se da un parecido enorme.

-¿Cómo? , preguntó el cirujano. ¿Tu padre, Eloy, es cirujano plástico? ¡Qué callado te lo tenías!

-Pues sí, así es. Pero no tenía ni idea de esto. En serio. ¿Quién iba a pensar? , contestó el Dr. Sánchez con cierto rubor.

-Doctor ¿Puedo ver a Fernanda? , preguntó Paca al tiempo que aprovechaba para dar un giro a la conversación.

-Por supuesto, pero no durante mucho tiempo porque se está despertando de la anestesia en estos momentos y necesita descansar.

-Muy bien. Gracias doctor.

.....

-Fernanda. ¿Qué tal te encuentras? ¡Qué alegría! ¿Sabes? Ha dicho el doctor que todo ha salido bien. Lo único que la convalecencia va a ser un poco larga y lenta pero que no hay de qué preocuparse.

-Paca... -dijo Fernanda con voz bajita- ¡Qué alegría de verte! Estoy viva ¿entiendes? Viva. Y además estás tú aquí conmigo. ¿Qué más puedo pedir? Pero... ¿Por qué lloras? ¿Es que acaso no te alegras?

-No. No. No es eso. Estoy muy feliz y muy contenta ¿Cómo no me voy a alegrar? Lloro de alegría pero es que han estado aquí los chicos y... bueno... ya sabes...

-Sí... déjalo... contestaba Fernanda. Ya sabemos cómo son. Ese tema ya está hablado y zanjado. Lo importante es que he sobrevivido y estás tú aquí a mi lado.

Pero en ese momento, alguien pegó en la puerta.

-¿Sí? Adelante... dijo Paca creyendo que sería algún médico o alguna enfermera.

Esther abrió la puerta y se asomó un poco.

-¿Papá? ¿Mamá? , dijo Esther. ¿Podemos pasar?

Fernanda y Paca se miraron con extrañeza.

-¡Claro! ¡Claro que podéis pasar! , contestó Paca, enjugándose los ojos.

Y ambos hermanos entraron en la habitación. Y allí estaban los cuatro. Los hijos de pie, Fernanda tumbada y Paca sentada a la cabecera de la cama de la enferma. Todos se miraban pero ninguno se atrevía a decir nada hasta que Esther agachó su cabeza, empezó a llorar y se fue hacia la cama de su padre y lo abrazó.

-¡Perdónanos papá! Hemos sido los dos unos egoístas y unos cobardes. No sé cómo pedirte que nos perdones y me da rabia que haya tenido que pasar esto para darme cuenta de lo tontos que hemos sido Gonzalo y yo. Si pudiéramos hacer algo para que nos perdonaras...

Fernanda y Paca lloraban y se miraban. Al final Fernanda sacó fuerzas de donde no las tenía y le dijo a su hija:

-¡Hija mía! Con tus lágrimas ya estás perdonada. No os guardo rencor a ninguno de los dos. Sé lo difícil que esto ha sido para vosotros pero debéis entenderme... ¡Anda, dame un beso y límpiate esas lágrimas!

Y diciendo esto le dio un beso a su hija y se quedó mirando fijamente a Gonzalo:

-¿Y tú, no vas a darme un abrazo y un beso?

Gonzalo se fue acercando muy despacio a la cama de su padre con lágrimas en los ojos y al final se abrazó a Fernanda.

-Papá, perdóname. No sé cómo puedo mirarte después de todo lo que te he hecho. Espero que sepas perdonarme...

-Hijo mío. ¡Qué ganas tenía de volver a abrazarte! ¿No es mejor así? ¿Estar cómo ahora estamos, aquí los cuatro, juntos como siempre?

-Sí, claro que sí, papá... y ahora será para siempre. Ya verás.

Y así fue como los hijos de Paca y Fernanda aceptaron el nuevo cambio de vida que su padre quiso tiempo atrás. Ahora son unos padres, hijos y nietos con los problemas típicos que surgen en cualquier familia.

Y ahora, como dijo Gonzalo, sería para siempre. Para siempre...

“MIS AMIGOS”

Una amistad sincera y desinteresada nos acompaña en los buenos y malos momentos, pero además, nos descubre el verdadero tesoro de la vida: **“LAS PERSONAS”**

Qué mejor regalo para el año que hemos estrenado que un GRACIAS a aquellas personas que, con su presencia y paciencia, han estado y están acompañándome en los caminos de mi vida.

Ellos y ellas son anónimos, pero sus nombres están en lo más profundo de mi corazón.

No nacemos con un amigo, sino que lo hacemos por el camino.

Qué triste tiene que ser para una persona no tener amigos, para poder ser escuchado sin hablar, emocionarse sin mirar y alegrarse en la distancia.

“La amistad es un regalo que se da sin esperar nada a cambio”

INÉS PEÑALVO GARCÍA



CURSO DE CELADOR SANITARIO

He realizado un curso de Celador Sanitario para mujeres del ámbito rural, coordinado por el Centro de la Mujer de Almodóvar del Campo, que ha supuesto una gran salida profesional de la que apenas tenía conocimiento.

Hemos tenido dos profesores, Ángel y Carlos, que nos han proporcionado una información muy detallada y completa, valorándonos así sobre diferentes cuestiones cada semana, realizando algunas clases prácticas y viendo videos relacionados con el tema, en fin, la verdad es que me ha sido muy útil y a la vez muy corto, a pesar de que comenzó el día 2 de Noviembre de 2010 y ha finalizado el 3 de Febrero de 2011.

Tan solo decir que me ha faltado el haber podido realizar prácticas en un hospital, para ver realmente como se trabaja en esta área, porque no es lo mismo que te den una explicación que desempeñar tú mismo las funciones requeridas para este puesto.

Para terminar, doy las gracias por haber contado conmigo para realizar este curso y espero que sigáis fomentando cursos como estos para desarrollar otras expectativas laborales de las personas.

UNA LECTORA

DOLOR ABDOMINAL

Comentamos que el dolor abdominal es el dolor que se siente en el área comprendida entre el pecho y la ingle, y en la mayoría de las ocasiones, y repito en la mayoría no es causado por un problema de salud serio.

El abdomen es una zona extensa en la que existen muchos órganos y el dolor abdominal se puede originar desde cualquiera de ellos.

En ésta zona se encuentran distintos órganos que son la parte final del esófago, el estómago, el intestino grueso y delgado, el hígado, la vesícula, el páncreas y la aorta (vaso sanguíneo del interior del abdomen), dedicados a la digestión.

El apéndice es un órgano localizado en el cuadrante inferior derecho y no tiene mucha funcionalidad.

Los riñones que se encuentran en lo profundo de la cavidad abdominal se dedican a la filtración.

El bazo, un órgano involucrado en el mantenimiento de la sangre y el control de infecciones.

Sin embargo, a veces el dolor se puede originar desde otra parte, como el pecho o el área pélvica. Podéis tener una infección generalizada, como gripe o amigdalitis estreptocócica, que afecta muchas partes del cuerpo y bien es sabido que nos comentáis algunas veces que os duele la garganta y la parte baja del abdomen, ó a vuestros niños, pues es perfectamente normal y es un ejemplo de lo dicho anteriormente pues por ejemplo las anginas se reflejan en el intestino.

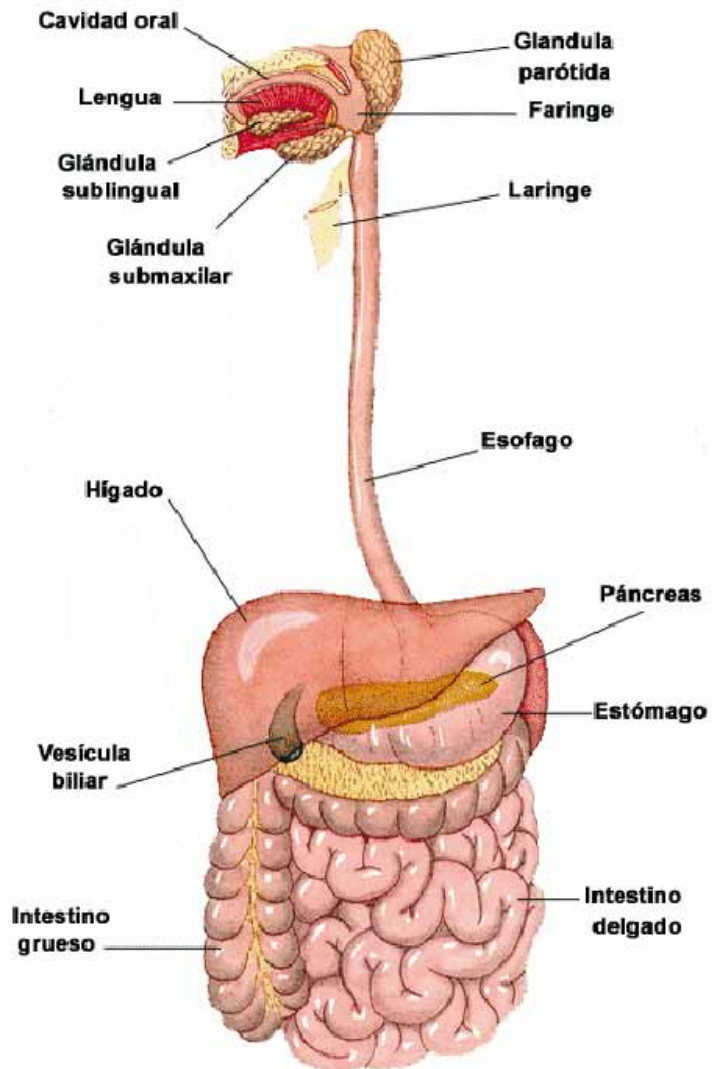
La intensidad del dolor tampoco siempre refleja la gravedad de la afección que lo causa. El dolor abdominal fuerte puede provenir de afecciones leves, tales como gases o cólicos y por otro lado, un dolor

relativamente leve o la ausencia de éste puede lamentablemente estar presente en afecciones potencialmente mortales, como el cáncer de colon o una apendicitis temprana.

Otras maneras de describir el dolor en el abdomen abarcan:

Dolor generalizado, lo cual significa que está presente en más de la mitad del abdomen. Esto es más típico para un virus estomacal, indigestión o gases.

Dolor localizado que se encuentra en sólo un área del abdomen. Es más probable que este tipo



de dolor sea un signo de un problema en uno de sus órganos, como el apéndice, la vesícula biliar o el estómago (úlceras).

El dolor de tipo cólico (espasmódico) se siente en oleadas empieza y acaba repentinamente, y con frecuencia es intenso y por lo regular no es grave y es más probable que se deba a gases y distensión. Con frecuencia va seguido de diarrea.

Los signos más preocupantes abarcan dolor que se presenta con más frecuencia, dura más tiempo (más de 24 horas) o está acompañado de fiebre.

Causas :

Alergia alimentaria, acidez gástrica, indigestión o reflujo gastroesofágico

Úlceras, infecciones urinarias

Estreñimiento crónico, aneurisma aórtico abdominal , diverticulitis (inflamación en la pared intestinal)

Síndrome del intestino irritable, Isquemia intestinal, Cálculos renales

Intolerancia a la lactosa

Enfermedad intestinal inflamatoria (enfermedad de Crohn o colitis ulcerativa)

Apendicitis (inflamación del apéndice), oclusión o bloqueo intestinal

Colecistitis (inflamación de la vesícula) con o sin cálculos

Infarto o insuficiencia mesentérica (falta de suficiente riego sanguíneo a los intestinos, ocasionando algunas veces insuficiencia o muerte de parte de éstos)

Pancreatitis (inflamación del páncreas), tumores o cánceres

Recomendaciones para dolores leves:

Tomad agua u otros líquidos claros

Evite los alimentos sólidos durante las primeras horas. Si ha estado vomitando, esperar 6 horas. Luego, consumir pequeñas cantidades de alimentos ligeros, como arroz, compota de manzana o galletas. Evitar los productos lácteos.

Si el dolor se presenta en la parte superior del abdomen y ocurre después de las comidas, los antiácidos pueden brindar algún alivio, especialmente si experimenta acidez gástrica o indigestión. Evitar los cítricos, los alimentos ricos en grasa, los fritos o grasosos, productos con toma-

te, cafeína, alcohol y bebidas carbonatadas.

Evitar el ácido acetilsalicílico, el ibuprofeno u otros antiinflamatorios, al igual que los medicamentos narcóticos para el dolor, a menos que el médico los prescriba.

Cuándo tenéis que contactar con un profesional médico:

Dolor abdominal que no mejora en 24 a 48 horas o que se está volviendo más intenso y frecuente

Sensación de ardor al orinar o micción frecuente

Diarrea durante más de 5 días o si su bebé o su hijo tiene diarrea por más de dos días o vómitos por más de 12 horas.

Fiebre: por encima de 37.7° C para los adultos o 38° C para los niños junto con el dolor

Inapetencia prolongada

Pérdida de peso inexplicable

Los exámenes de diagnóstico que pueden realizarse son:

Radiografía del abdomen, es la más rápida y muchas veces suficiente para ver gases, exceso de materia fecal, inflamación de algún órgano, anomalías de paredes intestinales

Ecografía abdominal

Exámenes de sangre, orina y heces en los que se detectan anemias ó pérdidas de sangre, importantes en éste campo

Tomografía computarizada (TAC), aquí se ven los órganos internos con más detalle

Colonoscopia o sigmoidoscopia (visualización directa de la parte inferior del intestino)

Endoscopia de vías digestivas altas (EGD)

Tránsito esofagogastroduodenal, para comprobar anomalías y tamaño de dolencias en el esófago, estómago y duodeno (hernia de hiato)

Desde nuestra modesta posición, comentamos que un simple análisis, una colonoscopia y ó una gastroscopia son pruebas asequibles y muy determinantes a la hora de diagnosticar un problema para así prevenir, y repetimos prevenir una complicación futura .

**MANUEL CASTAÑO
Mª PRADO GÓMEZ**

¿QUÉ ES LA FISIOTERAPIA?

Cuando alguien pronuncia la palabra Fisioterapia o Fisioterapeuta lo que comúnmente se asocia a ello es: Masaje. Está claro que la herramienta de trabajo más importante del fisioterapeuta son las manos y los distintos tipos de masajes y terapias manuales que con ellas realiza pero, deberíamos conocer el amplio campo de actuación de la Fisioterapia y pensar en el Fisioterapeuta como un profesional sanitario que, a través de la terapia, consigue la rehabilitación del paciente en sus 3 aspectos: bio-psico-social.

La palabra FISIOTERAPIA proviene de la unión de las voces griegas: Physis, que significa naturaleza y therapeia, que quiere decir tratamiento. Por tanto, la Fisioterapia es el tratamiento por medios físicos. Para ello, el fisioterapeuta se basa en una serie de herramientas o métodos terapéuticos como son:

- Masoterapia: Aplicación de distintas modalidades de masaje: terapéutico, drenaje linfático, masaje transverso profundo, masaje deportivo, etc.
- Electroterapia: Aplicación de corrientes eléctricas para disminuir el dolor, potenciación muscular... y ultrasonoterapia: aplicación de ultrasonidos.
- Mecanoterapia: Utilización de distintos aparatos para realizar movimientos, ejercicios de coordinación, potenciación... todos ellos con un fin terapéutico.
- Hidroterapia, aprovechando las propiedades del agua.
- Termoterapia – crioterapia: Utilización del calor o frío con fin terapéutico. Aplicación de infrarrojos, calor húmedo, cold pack...
- Vendajes funcionales y neuromusculares.
- Estiramientos manuales, gimnasia hipopresiva...
- ETC

La Fisioterapia posee un amplio campo de medios terapéuticos por lo que la figura del FISIOTERAPEUTA estará presente en numerosos campos de la rehabilitación, no sólo en la traumatología, que es lo que la gente más comúnmente conoce o asocia a la figura del 'fisio' Las distintas ramas o campos de actuación dentro de la Fisioterapia son muy amplias, entre ellas:

- FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA: Parálisis cerebral, ACV, hemiplejias, problemas de ataxia cerebelosa, polineuritis, Parkinson...
- FISIOTERAPIA EN GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA: Preparación al parto, incontinencia urinaria...
- FISIOTERAPIA GERIÁTRICA: En residencias, centro de día... prevención de caídas, fracturas de cadera en personas mayores.
- FISIOTERAPIA DEPORTIVA: Tratamiento de lesiones deportivas.
- FISIOTERAPIA CARDIOVASCULAR: Prevención y readaptación al esfuerzo, cirugía cardiaca, patología venosa, patología linfática...
- FISIOTERAPIA RESPIRATORIA: Asma, bronquitis crónica, pre- post cirugía torácica, EPOC...
- FISIOTERAPIA MANUAL OSTEOPÁTICA: Osteopatía (manipulaciones vertebrales)



- RPG (reeducción postural global)
- ORTOPEDIA: tratamiento del pie cavo, plano, hiperlordosis, etc.
- TRAUMATOLOGÍA: Esguinces, fracturas, luxaciones...
- REUMATOLOGÍA: artrosis, artritis, lumbalgias...

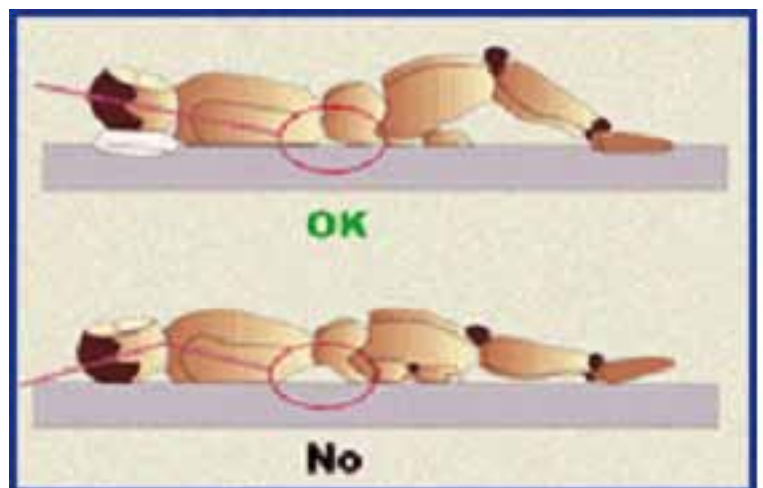
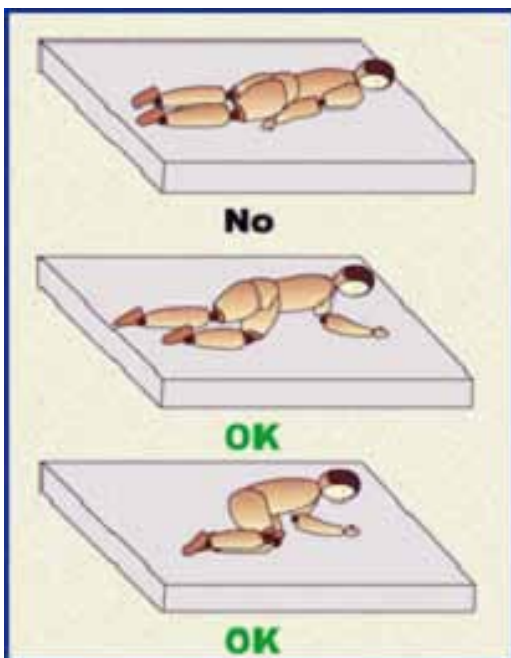


Un gran porcentaje de los pacientes que acuden al fisioterapeuta sufren dolor de espalda. Lo más importante para cuidar nuestra espalda es la PREVENCIÓN mediante una correcta higiene postural. Mantener una buena postura al estar de pie, en la cama, en el

trabajo, sentados... nos hará prevenir futuras lesiones de espalda.

ALGUNOS CONSEJOS PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

¿CUAL ES LA POSTURA CORRECTA PARA DORMIR?



¿CÓMO DEBEMOS SENTARNOS?

Espalda apoyada, pies reposando en el suelo o en reposapiés, hombros relajados y zona lumbar apoyada (podemos ponernos un cojín).



¿ QUÉ CALZADO DEBEMOS UTILIZAR?



No utilizar calzado completamente plano ni con mucho tacón, lo ideal de 1,5 a 3 cm.

EN LAS TAREAS DOMÉSTICAS:

No doblar la espalda, flexionar las rodillas.

Dado que la espalda forma parte del conjunto del organismo, los consejos destinados a llevar una vida saludable contribuyen indirectamente a que la salud de la espalda mejore.

CONSEJOS: Suprimir algunos factores de riesgo que han demostrado aumentar la probabilidad de padecer dolores de espalda (sobrepeso, tabaquismo, ansiedad, etc.) y realizar ejercicio físico.



ANA M^a ROMERO GONZÁLEZ

LA ALCACHOFA



Se tienen noticias de esta planta desde la Antigüedad, aunque se cree que las informaciones sobre la misma están referidas al cardo silvestre (*Cynara cardunculus* L.), de la que derivan las actuales. Se trata de una planta oriunda de la zona mediterránea, lo cual explica que su cultivo esté muy localizado en países de la cuenca mediterránea como Italia, España o Francia, donde se produce un 80% de la cosecha mundial.

En España la variedad más cultivada, casi la única para mercado nacional, es la Blanca de Tudela, también son muy ricas y apreciadas las alcachofas de Castellón (Benicarló), las de Vega

Baja del Segura (Alicante), la huerta de Murcia y el Campo de Cartagena.

Según datos oficiales en **Castilla – La Mancha** tan sólo se cultivan 153 has. Con una producción de 1.632 toneladas, sobresaliendo Albacete como primera provincia castellano-manchega en el cultivo.

La alcachofa presenta una composición nutritiva que se caracteriza por un elevado contenido de ciertos minerales como fósforo, sodio y sobre todo manganeso (20 mg/100 g de producto comestible), mayor que cualquier hortaliza o legumbre. Su contenido de vitaminas no es particularmente elevado; sin embargo, es un alimento de relativo valor por poseer una menor cantidad de agua y un mayor contenido de carbohidratos y proteínas que la mayoría de las hortalizas.

Por todas las propiedades que contiene, la convierte en un alimento aliado de la salud. No obstante, las mujeres lactantes deben moderar su consumo porque modifica el gusto de la leche materna.

Las alcachofas frescas tienen un tacto firme y un color verde claro, sin manchas. Es preferible consumirlas pronto, aunque aguantan bien 3 ó 4 días en el frigorífico siempre que se conserven con los tallos.

Un consejo útil para evitar que se ennegrezcan antes de cocerlas o de freírlas, es ponerlas en un recipiente con agua fría y el zumo de medio limón, no más cantidad, para evitar que la acidez enmascare su sabor natural. Es conveniente no utilizar cazuelas de hierro y aluminio porque también alteran el color y el sabor.

Históricamente ha sido usada para fines medicinales, extrayéndose de ella diversos compuestos de uso farmacológico que poseen características aperitivas, antihelmínticas, diuréticas y laxativas, entre otras.

J. CASTELLANOS COBO

COLA DE CABALLO (*Equisetum Arvense*)

Su curioso nombre deriva de la cantidad de ramitas de escamas hirsutas que recuerdan las crines de una cola de caballo. Es una de las pocas hierbas que en el trascurso de los siglos no ha sufrido transformaciones. Pertenece a la familia de las *Equisetáceas* y crece en las zonas húmedas y pantanosas. No tiene un aspecto demasiado atractivo: las ramitas brotan del largo tallo y se disponen como las ramas de un abeto desnudo.

Esta planta presenta en su composición abundantes sales minerales: magnesio, calcio, fósforo, potasio, sílice...

Entre las propiedades cabe destacar:

Diurética (deshincha y depura el organismo eliminando líquidos indeseados y toxinas acumuladas).

Astringente (cicatrizo las heridas)

Hemostática (detiene las hemorragias)

Remineralizante, por su alto contenido mineral, indicada en caso de reumatismo, osteoporosis, tendinitis, así como secuelas de fracturas y cuando se precise una consolidación de los huesos.

También se utiliza para fortalecer el pelo, la piel y las uñas.

Se comercializa principalmente en capsulas, infusiones y en extracto.

J. CASTELLANOS COBO



VILLARRUBIA DE LOS OJOS

El entorno natural que rodea esta localidad es de singular interés y quizás algo por descubrir para muchos viajeros. Por su situación, Villarrubia de los Ojos es posiblemente el mejor Mirador de toda Castilla la Mancha. El primer nombre con que nos encontramos



en la historia del pueblo es el de **Rubeum**, nombre puramente latino que se da a la condición de terreno rubio o rubial. Al nombre Rubeum, se añadió en el siglo XI el calificativo de villa, naciendo así el nombre de **Villa Rubeum**, palabras que, posteriormente, se unieron y convirtieron en **Villarrubia** al desaparecer el latín. No será hasta el siglo XVI cuando se le añada el adjetivo **de los Ojos**, cuando en esta villa había muchos cañamares donde se recogía gran cantidad de este vegetal. También se decía que en estos cañamares se sembraba mucha Rubia, planta muy valiosa en aquellos tiempos para los drogueros. Hasta llegar al siglo XVIII no aparece el nombre completo de **Villarrubia de Los Oxos del Guadiana**, y por desuso del topónimo Del Guadiana, en el siglo XVIII pasó a llamarse **Villarrubia de Los Ojos**.

Se encuentra localizado al

norte de la provincia de Ciudad Real, limitando con la provincia de Toledo. Rodean al actual término por el norte los de Urda, Consuegra y Madridejos, de la provincia de Toledo; al este un anejo de Herencia, Las Labores y Arenas de San Juan, todos antiguamente de la Orden de San Juan; al sur el de Daimiel; y al oeste el de Fuente el Fresno. Comparte con Daimiel dentro de su término municipal el parque nacional Tablas de Daimiel.

Cuenta con una población de 11.185 habitantes a los cuales se les denomina villarrubieiros-as. Su clima es templado, de tipo mediterráneo, de matiz continental, seco o semiárido en la parte de la llanura manchega y más fresco y lluvioso en la zona montañosa septentrional, con veranos siempre cálidos y secos e inviernos húmedos.

Bañado por aguas del Ciguëla y el Guadiana, antes de

su unión en el Parque Nacional de las Tablas, Villarrubia de los Ojos fue habitado ya en la Edad del Bronce (1500 a.c.), como atestigua el yacimiento de la Motilla de Zuacorta. En los “Ojos del Guadiana”, “Xetar”, “Renales” y el “Lote” se han encontrado yacimientos de época romana y res-

tos de una calzada, que llevaría desde Zuacorta a orillas del río Guadiana, hasta el municipio de Consuegra (Toledo), atravesando la Sierra de Villarrubia, donde se han encontrado vestigios que certifican la existencia de castillejos prerromanos, a los que hacen referencia topónimos como “peñas pintadas”, “plaza de armas” y “plaza Manciporras”.

Los musulmanes construyeron su castillo, que pasó a pertenecer a la Orden de Monfranc, cedido por el Rey Alfonso VII en 1148. A principios del siglo XIII vemos como esta localidad se encuentra dentro de las posesiones de la **Orden de San Juan**, según carta de **donación de Alfonso VIII**. Posteriormente en 1232, en la concordia firmada por las **órdenes de Calatrava y San Juan**, la jurisdicción y administración de Villarrubia recaía en la Orden de Calatrava. Es en estos siglos cuando esta villa



va definiendo su plano urbano gracias a una población ya completamente asentada. Se construyeron a un lado y al otro del castillo la Iglesia Parroquial y la Casas de la Encomienda, aprovechando para la construcción la mayor parte de la fortaleza demolida.” En la antigua Casa de la Encomienda, tuvo lugar un hecho histórico de gran relevancia, D. Pedro Girón, vigésimo octavo Maestro de la Orden de Calatrava y primer Duque de Osuna, fue un hombre de carácter guerrero y ambicioso. Su sed de triunfo le llevó a pretender la mano de la futura *Isabel la Católica* cuando aún era una muchacha. Su hermano, el rey *Enrique IV*, aprobó el casamiento pese a que doblaba la edad de la infanta sobradamente. Pero la avidez del Maestro se vio truncada la noche del 2 de mayo de 1466 cuando iba a encontrarse con la futura novia. Encontró la

muerte. Tras cenar, se retiró a dormir y apareció sin vida a la mañana siguiente”.

La mayoría de cronistas piensan que pudo ser envenenado. Desde aquel día, entre las gentes humildes que vivían en los márgenes del río Guadiana, en lo que hoy son las Tablas de Daimiel, se extendió la creencia de que el espíritu de Don Pedro (o El Calatravo, como le llamaban ellos) bramaba y maldecía en las oscuras noches de tormenta a los que propiciaron su sorpresiva muerte.

El emperador Carlos I de España y V de Alemania, enajena Villarrubia del Maestrazgo de la Orden de Calatrava y es adquirida en 1551 por D. Diego Gómez Sarmiento de Villa Andarado, Conde de Salinas y Ribadeo.

También famosa por ser la tierra donde José Antonio y Miguel Jijón fundaron en el Siglo XVIII la más antigua ganade-

ría de reses bravas de España: la afamada “casta jijona”.

Los Ojos del Guadiana, dan el apellido a la ciudad y eran un curioso accidente geográfico donde “afloraba” el Guadiana, hasta que en los años 80 la sobreexplotación de las aguas subterráneas terminó por secarlos. Constituye un lugar de interés cultural al encontrarse restos arqueológicos de íberos y romanos.

En la Sierra, se puede disfrutar del monte mediterráneo realizando rutas de senderismo, como la ruta señalizada de la **“Colada de los Santos”**, antigua vía pecuaria. O la ruta del **valle de los Picones**. El topónimo de este valle deriva de una antigua actividad que se llevaba a cabo en estas sierras: la elaboración de picón a partir de ramas secas de distintos matorrales, principalmente de jara. Tal era la importancia de esta actividad que en el s. XVIII una fuente histórica nos cuenta que de estas sierras salían semanalmente varias carretas que transportaban picón y carbón vegetal a las principales ciudades como Madrid, Toledo, Ciudad Real y Almagro.

Por otra parte también se puede contemplar la vista paisajística desde el Mirador de la Mancha. Desde allí se puede admirar la belleza de la llanura manchega. Donde nos impregnarán los colores, los aromas, los sonidos que en este paraje

natural se nos van mostrando para admirarnos y cautivarnos. A escasos metros de El Balcón se aprecia además la ermita de San Cristóbal, coronando un “morrón” sobre el que se asienta el alojamiento rural.

En cuanto a la población, la **Plaza de la Constitución** es su centro neurálgico, con el templete central y la cerámica artesanal que la decora. Aquí se encuentra también la **Torre del Reloj**, de estilo neomudéjar, construida para albergar el antiguo reloj de la villa. La **Iglesia Parroquial de Nuestra Señora de la Asunción** (siglo XVI), de estilo tardogótico, cuenta con una hermosa portada románica junto a la torre. A unos kilómetros del pueblo, el **Santuario de la Virgen de la Sierra**, del siglo XIII, aparece en la garganta de un pequeño valle rodeado de sierras. A la capilla que alberga a la patrona de Villarrubia se accede a través de un típico patio manchego decorado con la **Cruz de Malta**. La localidad cuenta también con un Museo Etnográfico que, entre otras cosas, tiene una interesante colección de aperos de labranza de todos los tiempos que nos acerca a los aspectos históricos y etnográficos de la zona y la Ermita de San Isidro. Las Casas Solariegas de los Sánchez-Jijón, del siglo XVIII que dispone de un patio interior con distintas dependencias, destacando también su portada coronada



por su escudo y Díaz-Hidalgo, se caracteriza por una fachada compuesta por piedra, la puerta principal está coronada con el escudo familiar. Considerado como patrimonio civil de la región, se caracteriza por tener una fachada compuesta por sillar almohadillado y piedra.

El Convento de las Clarisas, hoy en día el Convento de Nuestra Señora de la Soledad está ocupado por las RR. MM. Clarisas y es de clausura, por esta razón sólo puede visitarse el exterior del mismo y el interior de la Iglesia que, restaurada tras la Guerra Civil, guarda en su interior la imagen de la Virgen de la Soledad, siendo sede de la Real Hermandad de la Soledad y Vera Cruz.

Entre los platos más típicos de su cocina destacan caldereta de cordero, cordero al horno, pisto de calabacín, asadillo, pisto manchego, duelos y quebrantos, migas, gachas de

pitos, sopas de tomate, conejo con patatas, pastas y mazapán, barquillos de anís, flores y torrijas.

ARTESANÍA: Goza de artesanos de la **forja**, de la **madera**, de **piel** y **cuero**, éstos con varias generaciones de experiencia; y por otro lado la **cerámica**.

Lo mejor que podemos hacer es acercarnos allí y pasear por su sierra y su pueblo para poder observar toda la inmensa llanura manchega y sus parques y jardines públicos que invitan al viajero a descansar tras un paseo por el municipio, o la visita al recién inaugurado Museo Etnográfico de San Isidro, que nos abre una ventana al pasado. Y todo ello acompañado de vino y queso de la tierra además de otros productos locales que el viajero podrá degustar en sus restaurantes y mesones.

TOÑI BUITRAGO



ALCACHOFAS A LA ANDALUZA

Ingredientes:

Alcachofas, 12 unidades.
Ajos, 12 dientes.
Aceite, 2 cucharadas
Laurel, sal y pimienta en grano.

Modo de hacerlo

Limpias las alcachofas, se les quitan los rabos y todo junto se pone a remojo un rato. A continuación se introduce, dentro de cada alcachofa, un diente de ajo, un grano de pimienta y un poco de sal; se colocan en una cazuela y en el centro se ponen los troncos, laurel y pimienta, se riega con un poco de aceite, se cubre con agua se sazona y se deja cocer.

MEDALLONES DE MERLUZA CON NATA

Ingredientes:

6 medallones de merluza
4 cucharadas de aceite de oliva
4 ajos majados junto con perejil fresco sal al gusto
200 ml de nata (un cartoncillo)
un puñadito de almejas y otro de gambas peladas

Modo de hacerlo

Se colocan las rodajas en una cazuela con el aceite, se sofríe un instante y se incorpora el majado y la nata. Se deja cocer unos minutos agregándole las almejas y las gambas peladas.



PASTAS DE MERMELADA DE NARANJA

Ingredientes:

Mermelada de naranja, 200 gramos
Harina, 250 gramos
Cerveza, ½ vaso
Aceite, ½ vaso
Azúcar, 50 gramos
Sal

Modo de hacerlo

En un cuenco se ponen la harina, la cerveza, el aceite, el azúcar y un pellizco de sal. Con una espátula se mueve suavemente sin amasar, hasta formar una masa homogénea. Se extiende con el rodillo, se corta en forma de rectángulos o rombos y se colocan en la placa del horno. Se adornan las pastas con la mermelada y se meten en el horno hasta que estén doradas.

- La calle San Juan de Ávila y Blasco Ibáñez después de ser levantada por segunda vez, con todas las molestias que ocasionó, han quedado digna de ser peatonal.
- Comportamiento cívico es el que están demostrando los fumadores de nuestro pueblo, después de la nueva ley antitabaco, saliendo fuera de los locales públicos para fumar.
- Es una vergüenza el comportamiento de la mayoría de la gente que tiene perros, ellos son los que tienen que recoger sus necesidades, no nosotros que las vamos pisando por las aceras.
- Felicidades a todas aquellas personas voluntarias, asociación etc. que se ofrecen para cualquier evento.

► En verano, sobretodo, estamos propensos a sufrir las picaduras de insectos, vemos algunos trucos sencillos para aliviar el dolor producido en éstos casos.

Si la picadura es abeja, nunca presionar, calienta al fuego la punta de una aguja o alfiler y límpiala con alcohol, y extrae el aguijón con cuidado porque éste lleva una especie de depósito con el veneno, después lava la zona con abundante agua con jabón neutro, luego puedes aplicar vinagre diluido en agua o amoniaco, aplica frío para el hinchazón. -Para las avispas sirve el mismo tratamiento pero éstas no dejan aguijón, por tanto saltarse ese paso comentado anteriormente. Para las picaduras de avispas también es efectivo el bicarbonato, se mezcla una cucharadita de bicarbonato con una de agua y se hace una pasta que se extenderá sobre la picadura dejándolo unos 10-15 minutos. -Para el resto de insectos, el vinagre suele ser bastante efectivo, empapar un pañuelo con vinagre doméstico y ponerlo sobre la piel. Además, encima de este pañuelo se puede aplicar un poco de hielo y dejarlo actuar durante unos 5 minutos. El ácido del vinagre neutralizará el tóxico inyectado por la abeja.

► Para darle más sabor a nuestros preparados de cocina os dejamos aquí unos pequeños trucos

- **Más sabor a nuestras frituras:** Echar nuestras hierbas aromáticas preferidas directamente en el aceite antes de los ingredientes principales.

- **Más sabor en los guisos:** probad a poner vino con agua o cerveza en lugar de agua sola, no os preocupéis por el alcohol, éste se evapora en la cocción.

- **Realzar el sabor de los estofados de carne:** añadir simplemente una cucharada pequeña de azúcar.

- **Más sabor en las aceitunas negras:** Las ponemos en un tarro y le añadimos dos dientes de ajo, una hoja de tomillo y aceite de oliva, con ello conseguimos más sabor y mejor conservación.

- **Suavizar el sabor del ajo:** Pon a hervir un poco de leche con agua, mete los ajos durante un minuto, sacarlos y después los cocinas como de costumbre.

- **Más sabor en la ensalada de patatas:** Aliñar con sal y limón en caliente



REFLEXIONES Y CURIOSIDADES

¿COMO CRECER?



Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo.

El Roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el Pino.

Volviéndose al Pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la Vid. Y la Vid se moría porque no podía florecer como la Rosa.

La Rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el Roble. Entonces encontró una planta, una fresia, floreciendo y más fresca que nunca.

El rey preguntó:

¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío?

No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías fresias. Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado. En aquel momento me dije: "Intentaré ser Fresia de la mejor manera que pueda".

Ahora es tu turno. Estás aquí para contribuir con tu fragancia. Simplemente mírate a ti mismo. No hay posibilidad de que seas otra persona. Puedes disfrutarlo y florecer regado con tu propio amor por ti, o puedes marchitarte en tu propia condena...

(Fuente: Jorge Bucay)

Si te da VERGÜENZA decir en qué trabajas, aquí van algunas sugerencias para mejorar el impacto del 'curriculum vitae':

Coordinador de Movimientos de Información Interna ► **Celador**

Especialista en Logística y distribución de Documentos ► **Mensajero**

Experta en Terapia Visual y Distracción Ocupacional ► **Bailarina de Club de streep-tease**

Coordinador Adjunto de Admisiones y Salidas de personal ► **Portero**

Coordinador Oficial de Movimiento Nocturno ► **Vigilante**

Experto en Manejo de Materiales ► **Bodeguero**

Distribuidor externo de Recursos Humanos VIP ► **Chofer de Taxi**

Especialista en Logística de Energía Combustible ► **Despachador de Gasolinera**

Auxiliar de Servicios de Ingeniería Civil ► **Albañil**

Enlace Externo Avanzado en Logística de Documentos ► **Mensajero con Moto**

Consultor de Asuntos Generales y No Específicos ► **Adivino, Brujo, Lector de Cartas**

Técnico de Mercadeo Dirigido ► **Repartidor de Propaganda**

Especialista en Logística de Alimentos ► **Camarero**

Experto en Clasificación y Acopio de Perecederos ► **Verdulero, Vendedor de Verduras**

Abastecedor Calificado de Sólidos y Líquidos en Lugares de Alta Concentración ► **Vendedor de Cerveza y Chucherías en el Estadio**

Terapeuta Emocional en Centro de 'Salud' ► **Cantinero**

Distribuidor Externo de Productos Importados

de Alta Rotación ► **Vendedor Ambulante**

Experta en Sexología y Terapia Personal ► **Putá**

Técnico en Mantenimiento Sanitario de Caminos Públicos ► **Barrendero de Calles**

Experto en 'Freelance' ► **Trabaja En Lo Que Sea**

Impulsor de Vehículo Distribuidor de Refrigeración ► **Repartidor de Pescado**

Especialista en Manejo de Tierras y Plantas ► **Jardinero**

Experto Distribuidor de Música y Cinematografía ► **Vendedor de Discos Piratas**

Director General Adjunto de Asuntos sin Importancia ► **Diputado**

Con motivo de las Jornadas Cervantinas y del día del Libro (23 de Abril), hemos querido participar en esta celebración con este dicho:

CON LA IGLESIA HEMOS TOPADO

Se trata de una frase que se atribuye a Cervantes en el Quijote, pero que no aparece así en la novela cervantina. La frase se suele usar con sentido de crítica a la Iglesia.

Sin embargo se ve que Don Quijote no se refiere a la iglesia como institución, si no la iglesia del pueblo y no dice "Hemos topado amigo Sancho sino "Hemos dado Sancho".

De todos modos esta falsa cita se ha convertido en frase hecha en español. A veces se aplica a toda la clase de cosas o instituciones que ejercen cierto poder del que no es fácil librarse.

☼ El caco saca a su mujercita de paseo por una calle céntrica. Cuando llegan a la altura de una peletería, la señora se queda prendada ante un precioso abrigo de visón.

— *Cariño ¿cuánto crees que costará ese abrigo de visón?*

El marido, después de cavilar un ratito:

— *¿El de visón? Calculo que seis meses y un día, más o menos.*

☼ — *¿Podrías prestarme algo de dinero, Pepe?, le dice un amigo a otro.*

— *Bueno, por dinero no vamos a discutir. ¿Cuánto quieres?.*

— *Cien mil pesetas.*

— *Entonces, vamos a discutir.*

☼ — *A ver, ahora me vais a hacer una redacción sobre vuestros padres.*

Los críos se afanan con sus cuadernos, pero Jaimito no hace más que mirar al compañero de delante.

— *¡Eh, Jaimito! Deja ya de copiar a tu hermano.*

— *¡Pero, es que tenemos los mismos padres!*

☼ Un señor detiene a otro en plena calle y, dudando, le dice:

— *Perdona, pero ¿no he visto su cara en otra parte?*

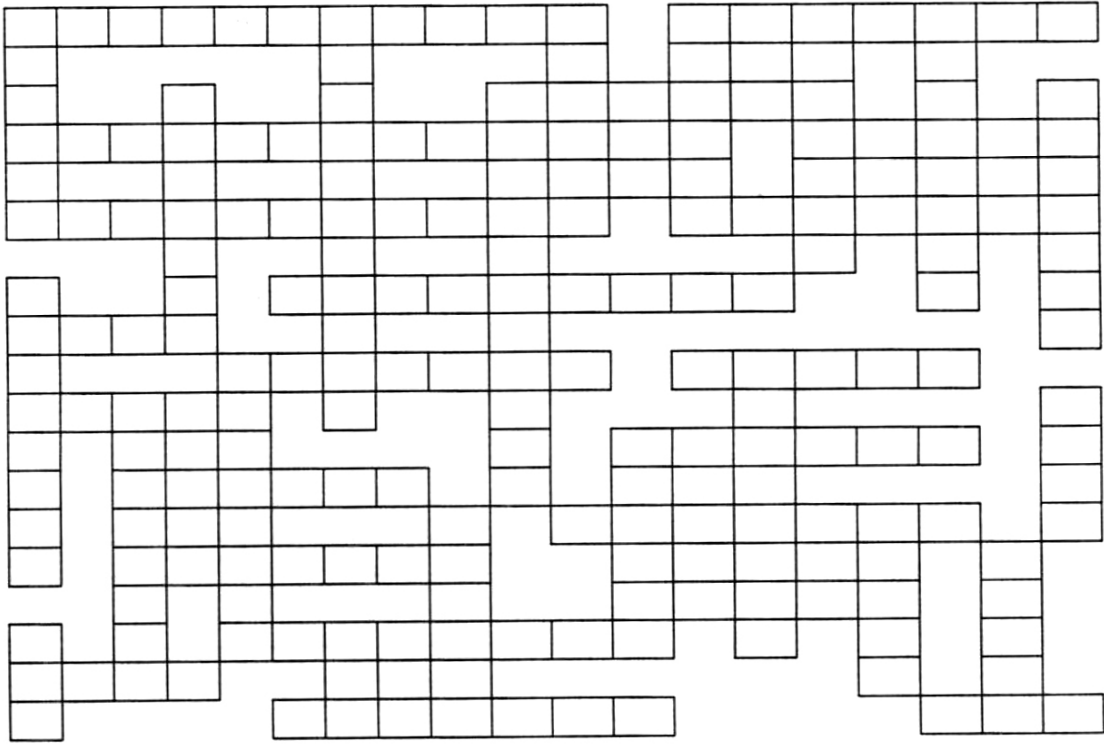
— *Pues no creo.*

— *¿Seguro?*

— *Seguro. Siempre llevo mi cara a todas partes.*

☼ — *Señora, tengo que decirle que su marido no va a poder trabajar nunca más, le dice el médico pesaroso.*

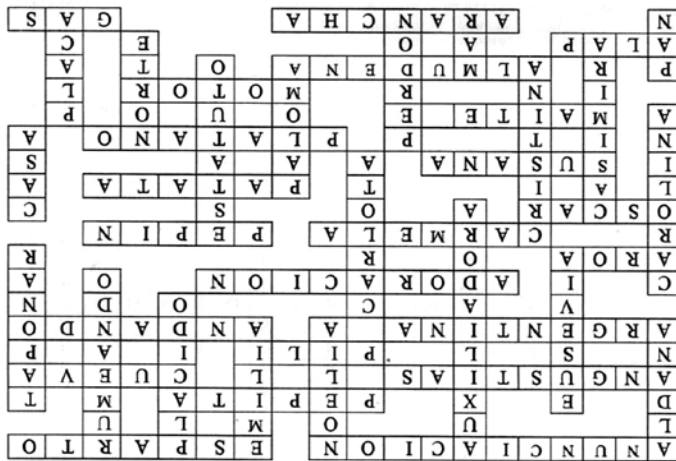
— *¡Uy, qué bien! Voy corriendo a comunicárselo.*



DE 11 LETRAS DE 9 LETRAS DE 8 LETRAS DE 7 LETRAS DE 6 LETRAS DE 5 LETRAS DE 4 LETRAS DE 3 LETRAS

- | | | | | | | | |
|-------------|-----------|----------|---------|--------|-------|------|-----|
| ANUNCIACION | ADORACION | CAROLINA | CARMELA | ALDANA | OSCAR | AROA | GAS |
| AUXILIADORA | ANGUSTIAS | CRISTINA | CARLOTA | SUSANA | MAITE | PILI | MAR |
| | ARGENTINA | ALMUDENA | ESPARTO | NOELIA | CUEVA | CASA | PAN |
| | | CASIMIRA | PLACIDO | PEPITA | PEPIN | PALA | |
| | | RUMEANDO | TAPONAR | EMILIA | MOTOR | | |
| | | ESTATUTO | ANDANDO | PATATA | NORTE | | |
| | | | PLATANO | PERDON | PLACA | | |
| | | | ARANCHA | PALOMA | | | |

SOLUCIÓN:





**Ayuntamiento de
Almodóvar del Campo**

Centro de la Mujer

c/ Jardín, s/n

Teléfono: 926442027

Fax: 926483182

E-mail: cmujeralmodovar@yahoo.es

Con la colaboración de la **Diputación de Ciudad Real**