

# CUIDADOS



## RECÍPROCOS COMUNITARIOS

### CUIDA TU CUERPO

Estamos en enero y se notan los efectos de los deliciosos dulces navideños en nuestro cuerpo. Tal vez hayamos cogido unos "kilitos" de más o incluso hayamos perdido la forma debido a las Fiestas. Tal vez, nos hayamos propuesto ponernos en forma, ya sabéis que este mes es el de los buenos propósitos. Sea cual sea el motivo, **¡bienvenida/o a la vida activa!**. Sin embargo no sirve de nada que empieces muy fuerte hoy y acabes mañana, lo importante, es que vayas a tu ritmo, evitando el sedentarismo. Ponte metas que puedas cumplir e introduce algo más de movimiento a tu rutina diaria de forma progresiva.

[HAZ CLICK AQUÍ](#)



Os presentamos a **Isabel Pérez, profesora de zumba, espalda sana y pilates en el CRC**, que a partir de este mes de enero va a colaborar periódicamente en esta sección. Hoy nos cuenta cómo hacer unos sencillos ejercicios para mover los músculos y fortalecer la espalda. Son unos ejercicios que todos y todas podemos hacer en casa, puesto que únicamente

necesitamos **UNA SILLA**, y como nos dice Isabel, **¿quién no tiene una silla en casa?**



## CULTIVA TU ESPÍRITU



Este mes hacemos mención a la novela "**La luz tras la ventana**" de **Lucinda Riley**. Ed. **DEBOLSILLO**, publicada en 2017, aunque su publicación original fue en el año 2012. Esta novela de aproximadamente 500 páginas, consigue mantener en vilo hasta el final a los lectores y lectoras, combinando misterio, secretos familiares e investigación.

**Anuncia, Artigas, alumna de Entrenar la memoria**, nos ha recomendado la lectura de esta novela e incluso nos ha enviado unas anotaciones a modo de crítica literaria. "Hola, soy Anuncia y me gusta mucho leer libros. Este que estoy leyendo ahora, es muy apasionante. Sé que es difícil aconsejar, porque cada persona tenemos nuestros gustos.



Trata de cuando los Nazis invadieron Francia e Inglaterra y una joven se hace espía para proteger y pasar información a los suyos, pero la descubren y un oficial de la Gestapo, la viola y la somete a vejaciones insospechadas. No quiero extenderme más, pero es muy bueno". **Gracias Anuncia** por la recomendación, sin duda una gran opción para pasar las gélidas tardes de enero.



## APRENDEMOS... LA HISTORIA DE LA BARRIADA

En esta ocasión os proponemos un juego de pistas que ha elaborado el **Área de Infancia** y que nos invita a recorrer el barrio y descubrir más sobre la barriada Vizconde de Escoriaza, en la que se encuentra ubicado el CRC.

### SIGUE LA PISTA...¡ENTRA EN NUESTRO ESCAPE ROOM!

¿Te gustan los juegos de pistas?, ¿eres una persona curiosa y te gusta descubrir anécdotas?. Te proponemos un juego de misterio y lógica, inspirado en datos reales. El juego abarca todo el siglo XX y los diferentes enigmas van desmigando la historia de la barriada Vizconde de Escoriaza, donde se sitúa la Fundación.



El objetivo consiste en resolver una serie de enigmas que proporcionarán una clave que debes introducir en un candado o en un cuestionario.

Para ello, es necesario acceder al siguiente enlace:

<https://sites.google.com/view/elmisteriodeltranvia/inicio>

Se puede jugar en ordenador, tablet y móvil. Es necesaria una tarifa de datos/internet. Antes de comenzar a jugar, debes de rellenar el cuestionario del inicio (nombre, apellidos y edad). Todos los enigmas serán visibles. Para que tenga sentido es importante seguir el orden de los enigmas y no pasar al siguiente si no has resuelto la clave anterior.

**¡Anímate  
a jugar!**

## DISFRUTA CON...

La propuesta de este mes está muy relacionada con el invierno. Hemos seleccionado una canción de la mítica banda de rock inglesa **Queen**, liderada por **Freddie Mercury**, llamada **A Winter's Tale**, que en español significa "**Cuento de invierno**". El sencillo forma parte del álbum **Made in Heaven**, lanzado en 1995, tras la muerte de Freddie Mercury en 1991.

Ésta es la última canción escrita íntegramente por el cantante, mientras, ya muy debilitado por su enfermedad, miraba por la ventana del estudio de grabación del grupo, en Lake, Ginebra. Se inspiró al ver a "sus cisnes" en el lago, las montañas, y el sentir del aire invernal. Se trata de una canción íntima y personal, con una gran carga emocional que invita al recogimiento típico del invierno, sin perder de vista la belleza del mismo, la esperanza y como no, la necesidad de soñar a pesar de todo. Arriba te dejamos un vídeo subtulado en español para entender el sentimiento de esta canción.

Nos parece que hoy por hoy, en plena pandemia, el significado de este sencillo está más de actualidad que nunca, sobre todo, tras el paso de la **borrasca Filomena**, que el día 9 de enero, nos dejó una de las grandes nevadas acontecidas en España en los últimos 50 años y que en medio de las restricciones y el aislamiento impuesto por la condición sanitaria, nos dejó un paisaje de **Cuento de invierno**, invitándonos a soñar, a sonreír y a fantasear. Por este motivo, hemos hecho un vídeo con todas las fotos que nos han enviado muchas de las personas vinculadas a la Fundación, disfrutando de este magnífico día. Gracias por haber participado.



[HAZ CLICK AQUÍ](#)

## ALGO DE MÚSICA



[HAZ CLICK AQUÍ](#)

*!Dentro  
vídeo!*

[HAZ CLICK AQUÍ](#)

## CONCINAMOS CON...

## JUANA

Este mes la sección va de **croquetas**, uno de esos manjares exquisitos que a casi todo el mundo le gusta, económico y que pone de acuerdo a toda aquella persona que lo prueba, porque "**las mejores croquetas son las de mi madre**", o "**las de mi abuela**". Como ya sabéis que actualmente hay días internacionales para todo, el pasado **16 de enero** se celebró **el día internacional de la croqueta**.

Os dejamos un vídeo que en clave de humor nos desvela cuál es la historia de esta humilde, pero universal receta. ¿Sabías que es de origen francés y no tan humilde?, pincha y descubre más sobre ellas.

[HAZ CLICK AQUÍ](#)



Recetas hay muchas y de muy diversos rellenos, os dejamos la de **Juana, voluntaria del club de bookcrossing**, que nos presenta unas **CROQUETAS DE PESCADO** que se animó a hacer en el confinamiento.



En una sartén con poco aceite ponemos el ajo, sólo partido por la mitad para retirarlo mejor, el filete de pescado y las gambas, salamos. Cuando estén hechos picamos y reservamos. En un cazo, ponemos el aceite y pochamos la cebolla picada a fuego lento. Cuando esté casi hecha, vamos añadiendo la harina, removiendo poco a poco para que se integre y salamos al gusto. A continuación, vamos añadiendo la leche, removiendo para que no se formen grumos. Cuando la harina se haya disuelto en la leche, añadimos el pescado y las gambas picadas y seguimos removiendo 10 o 15 minutos, hasta que la masa se separe con facilidad de las paredes. Cuando esté lista, la volcamos en un plato y la dejamos enfriar con film transparente tocando la superficie para que no haga costra. Por último, se les da la forma deseada y se rebozan en harina, huevo y pan rallado. Freímos las que vayamos a comer y podemos congelar el resto para otra ocasión

## RINCÓN DEL...

## VOLUNTARIADO

## LEER DA SUEÑOS EN TU FARMACIA

Os presentamos este veterano proyecto de salud comunitaria basado en la **animación a la lectura**, que desarrollamos con diferentes entidades del Barrio de Las Fuentes, desde hace ya algunos años, incluidas las Farmacias. Tras la irrupción de la **pandemia** hemos suspendido algunas actividades como las liberaciones masivas, sin embargo, gracias a la determinación de algunos centros y comercios, como es el caso de las farmacias, podemos mantener nuestra ruta literaria y acercar la lectura a toda la población, pero sobre todo a las **personas mayores**, que son las que más acuden a ellas. Ello permite, **dar continuidad a nuestro club de voluntariado de bookcrossing**, que se encarga de mantener activos los puntos de lectura. Estas son las farmacias colaboradoras.



**FARMACIA  
BRITO**

**Farmacia Brito**, está situada en la **C/Rodrigo Rebolledo, 43**. En ningún momento se han planteado quitar su punto de lectura, de hecho se han mostrado esperanzados para seguir colaborando en el futuro. La zona, con todas las medidas higiénico sanitarias es segura. Viene mucha gente mayor a la farmacia y cogen libros para leer en casa, incluso los abuelos se llevan cuentos para sus nietos.

**Farmacia Artal**, está situada en la **C/Doctor Iranzo 82**. Es la incorporación más reciente al proyecto, ya que colabora con la Fundación desde Noviembre. También han reservado un bonito rincón para su punto de lectura. Funciona genial, para mayores y no tan mayores...



**FARMACIA  
ARTAL**



**FARMACIA  
BLASCO TORRIJO**

**Farmacia Blasco Torrijo**, está situada en la **Avda. Compromiso de Caspe 115**, también es una de nuestras veteranas en el proyecto y no se plantean quitarla, dicen que "la cultura es esencial y que no queremos privar de eso a la población".



*Gracias*

**Por estar tan cerca y cuidar de NUESTROS/AS MAYORES. Por acercar un poquito de la Fundación a nuestros vecinos y vecinas ahora que más nos necesitan. Por ayudarnos a transmitir el "virus de la lectura"**

# EL CENTRO DE SALUD...

# TE HABLA

El **CS Torre Ramona** nos ofrecen unas pautas para adquirir unos hábitos saludables en torno a nuestro sueño y que éste sea reparador. De hecho, la exposición a una situación estresante sin precedentes como representa la actual pandemia, puede afectar al patrón de nuestro sueño. Aquí tienes algunas recomendaciones para dormir mejor.

## MEDIDAS HIGIÉNICAS DEL SUEÑO

Primer escalón de la mayoría de los trastornos del sueño como el insomnio.

No muestran beneficios de manera instantánea, hay que ser **perseverante y constante** para obtener resultados que además se perpetuaran a largo plazo.

Las necesidades de sueño varían según la edad:

- Lactantes: 12-14 horas
- Jóvenes: 9 horas
- Adultos : 7 horas
- Ancianos : 4-6 horas



Las medidas son:

- Dormitorio con una temperatura agradable, poca luz y poco ruido.
- Evitar sustancias estimulantes (café, té, cacao, refrescos, tabaco, alcohol...) durante la tarde (a partir de las 17 horas aproximadamente)
- Evitar actividades en la cama como: ver la televisión, móvil, radio...
- Evitar la siesta o si se realiza que tenga una duración menor de 30 minutos
- Ejercicio leve regular al menos 3 h antes de acostarse
- Evitar estrés, se aconseja realizar interrupciones/descansos programados
- Evitar actividad laboral 1 hora antes de acostarse
- Cena ligera y 2 horas antes de dormir aproximadamente
- Levantarse y acostarse siempre a la misma hora

Pero, ¿y si un no se consigue dormir a pesar de dichas medidas o se despierta a mitad de la noche?

- Levantarse de la cama si a los 20 minutos aproximadamente no se ha dormido
- Realizar alguna actividad poco estimulante como leer algo que resulte poco interesante
- Utilizar técnicas de relajación
- Volver a la cama cuando se note somnoliento
- Si tras 20 minutos aproximadamente no se duerme, repetir el proceso.

# EL CENTRO DE SALUD...

# TE HABLA

Estas medidas están enfocadas a crear un nuevo hábito saludable y perpetuar largo plazo un descanso nocturno reparador. Si existe repercusión en la rutina diaria y tras 2-4 semanas de seguirlas no se obtienen resultados sería aconsejable consultar con el médico.

Día mundial del sueño: 19 marzo 2021

## Dulces sueños...

### DORMIR BIEN...

- ✓ Ayuda a tener una vida saludable.
- ✓ Nos mantiene atentos en nuestras actividades diarias.
- ✓ Implica respetar nuestras horas de sueño:
  - Adulto: 7 - 9 horas
  - Adolescentes: 8 - 10 horas
  - Niño: 9 - 11 horas

### DORMIR MAL O POCO...

- ✓ Aumenta el riesgo de infarto.
- ✓ Favorece el incremento de peso.
- ✓ Genera problemas de concentración.
- ✓ Acelera el envejecimiento.
- ✓ Aumenta el riesgo de accidentes de tránsito.

### Hábitos para un sueño saludable:

- Establece un horario regular para dormir y despertar.
- Ventila tu habitación, usa cortinas oscuras y evalúa las fuentes de ruido cercanas.
- De acuerdo al peso y la talla, elige el colchón y la almohada ideal para ti.
- Es aceptable una cena ligera por la noche. Evita las comidas pesadas 4 horas antes.
- Evita el consumo de café, té, gaseosas y chocolate 6 horas antes de acostarte.
- No fumes y evita las bebidas alcohólicas 4 horas antes de descansar.
- Ejercítate regularmente pero no en horarios cercanos al dormir.
- Practica una rutina relajante como un baño o la lectura.
- Olvidate del trabajo: apaga el celular y la computadora unas horas antes de descansar.

### ¿Por qué no dormimos bien?

El estrés, horarios de trabajo, la mala alimentación, enfermedades crónicas, vicios como el tabaquismo o adicciones a las nuevas tecnologías pueden alterar nuestro sueño.

### Día Mundial del Sueño

**"Cuando el sueño es reparador, la salud y la felicidad abundan"**  
(Lema 2015)

**Un sueño reparador** es un descanso continuo, profundo y con una respiración adecuada.

**Trastornos de sueño** afectan al 45% de la población mundial y la mayoría son prevenibles o tratables.

Este año está focalizado en el insomnio, un problema común en los adultos.

Fuente: Asociación Peruana de Medicina del Sueño / World Association of Sleep Medicine / NSF / EFE Salud

Grupo RPP - 2015

Elaborado por: Ivón Schmitt

## EL CENTRO DE SALUD...

## TE HABLA



### C.S. FUENTES NORTE

#### ¡YA HEMOS EMPEZADO LA VACUNACIÓN CONTRA AL COVID-19!

El pasado 11 de enero se comenzó con la vacunación frente al covid-19 en la **Fundación Benito Ardid** dedicada a la atención de **disminuidos psíquicos** conocida en el barrio como **ADISLAF**. Desde aquí queremos agradecer la gestión realizada por el centro que nos ha facilitado mucho nuestra labor.

Destacamos la buena predisposición de los residentes y trabajadores, y la alegría que han demostrado por vacunarse, según declararon **“queremos vacunarnos para volver a la normalidad”**. Han sido días de muchos nervios que se han transformado en entusiasmo, porque como todos sabemos, actualmente, la vacuna es la única alternativa para superar la pandemia. Desde el Ministerio de Sanidad se han priorizado varios grupos de riesgo a la hora de administrar las vacunas, comenzando con las residencias y sus trabajadores. Según las dosis disponibles se irán vacunando a otros grupos. Este proceso se hará largo en el tiempo, tendremos que tener paciencia. Esta vacuna precisa de dos dosis separadas por 3 semanas para lograr una inmunidad adecuada, por lo que el intervalo de tiempo entre dosis y dosis ha de ser respetado escrupulosamente. **Recordamos que esta vacuna nos protege de la enfermedad, pero no impide que podamos ser transmisores de ella, por lo que debemos seguir cumpliendo las medidas de protección:** mascarilla, higiene de manos, distancia social, ventilar frecuentemente los espacios cerrados, minimizar el número de contactos y quedarnos en casa si manifestamos algún síntoma compatible con el coronavirus.

# ASOCIACIÓN VECINAL

# LAS FUENTES

El pasado 15 de Enero de abrió por fin al barrio el **Parque Torre Ramona**, al haber finalizado las obras de la primera fase. Al mismo tiempo, Representantes de la **Asociación Vecinal Las Fuentes y Asociación Larrinaga Montemolín**, que hemos estado haciendo seguimiento de las Obras, mantuvimos una reunión con el Director del área de Parques y Jardines y con el responsable de Proyectos de la misma área, para concretar aspectos pendientes y su previsión de acometerlos. Se abordaron los siguientes puntos:

**El arbolado, bancos, equipamientos infantiles y de mayores, Kiosco de la música y otros elementos susceptibles de mejora.**

**ACORDAMOS** Realizar una visita conjunta en breves días, para identificar deficiencias y subsanarlas.

- De manera específica, la zona infantil cercana al Centro de Salud se va a modificar en breves días.
- Los aparatos de mayores también se van a reparar y sustituir los elementos estropeados.
- El kiosco bar, está en licitación para su nueva apertura que contemplaría su rehabilitación.
- Falta completar la colocación de más bancos y papeleras que se realizará según vayan disponiendo de material.
- Kiosco de la música. Se está valorando trasladar a otra zona del parque esta actividad, eliminando y colocando en su lugar una pequeña pista para patinaje infantil.
- Valla perimetral del parque. Se ha constatado el deterioro que ha sufrido. Este tema tendremos que seguir trabajándolo.



**Otros temas generales del barrio que se abordaron:**

- Muro San Adrian de Sasabe. Ya se ha realizado una desratización y en breve se va a desbrozar y reparar la valla que lo limita.
- Alcorques y Tocones. Ya está en marcha su vaciado y reposición. El primero que se abordara será el de Jorge Coci que no se repondrá. -
- Arbolado general del barrio. Se realizaran podas puntuales en función de las necesidades.