

BOLETIN INFORMATIVO

Junio 1999



Feliz Verano





Pág.	Indice
03	<u>Editorial</u>
04	<u>España, paraíso turístico</u>
06	<u>Unión Europea 2000-2006</u>
08	<u>Europa apuesta por la culturalidad</u>
09	<u>España tiene 39,8 millones de habitantes</u>
10	<u>Comentarios, Paella Campera</u>
14	<u>Bautizo de Frida / Mónica y Jan se casan</u>
15	<u>Los hermanos Kaj y Jukka se casan</u>
16	<u>Pueblos de España, Astorga</u>
18	<u>Julio Valle nos deja</u>
24	<u>La artrosis no es sólo de viejos</u>
27	<u>Poesía para jóvenes románticos</u>
31	<u>Página de humor</u>

Boletín Informativo
CLUB ESPAÑOL
PL 107 P. Box
00161 Helsinki - Finlandia

Dibujos: Niños del Club
Fotos: Humberto Granados y Rafael Dovalo
Montaje: Rafael Dovalo

Colaboran en la edición de este boletín, todos los socios y amigos del Club Español.

EDITORIAL



¡Hola amigos! Os comentaré un poco la Paella Campera 1999. El lugar, idóneo; la compañía, agradable; la paella, sabrosa y el tiempo... un poco soleado, un poco nublado.. casi bueno. Vuosaari es un pequeño tesoro de la naturaleza finlandesa, que cuenta, además, con los medios adecuados para preparar allí la comida que nos reunía. ¿Qué más se puede pedir?, el que escogió Kallvikintie para la celebración estuvo más que acertado.

A esta buena elección hay que sumarle el ambiente, cordial, de reunión amistosa de un buen grupo de españoles en compañía de finlandeses, suecos, portugueses, brasileños, mejicanos, escoceses etc.. conversando con viejos amigos o recién conocidos. Dispuestos a colaborar en la elaboración de la paella, aunque contábamos con buenos cocineros (Dalmiro, Daniel y otros) para dejarla en su punto, (utilizando materia prima, donada por Erkki Kinanen de la compañía importadora Inex-Partners). Pero el aroma irresistible a medida que se iba cociendo nos hacía acercarnos cada vez más. No podíamos esperar para disfrutarla, y nos nos defraudó, la prueba es que apenas sobró. Así que dimos cuenta de ella bebiéndonos la cerveza que el socio Pedro García nos consiguió.

A la hora del café, las deliciosas tartas que nos ofrecieron Gitta y Jatta Erlund, sencillamente coronaron la comida. Y tras el postre, la música, con el trío formado por Rafael Dovalo, Juan Pascual y Manuel Pelegrín animándonos a cantar y a continuar la diversión.

Hasta aquí la crónica de la actividad, pero lo que de verdad es resaltante de esta simpática tradición (porque ya se lleva unos cuantos años realizándose) es que se ha convertido en una excelente disculpa para el encuentro. Y en un momento de demostración de que este grupo de paisanos puede hacer gala de una actitud positiva, porque somos capaces de apreciar todo lo bueno y de pasar por alto lo menos bueno, de ofrecer un espacio abierto a la participación y de unir lo mejor del estilo festivo de cada cultura, logrando el equilibrio que proporciona comodidad y satisfacción, en los momentos que disfrutamos de un rato de fiesta.

Por cierto que nos hemos enterado que ya nos copian esta iniciativa, lo cual confirma la opinión de que es buena, porque ya se sabe que la imitación es la forma más sincera de admiración... y de todas maneras, ¡cuántos más seamos, mejor para todos!

Sólo resta agradecer la fenomenal idea a sus realizadores y participantes y desear que se repita cada año.

En el próximo boletín se dará a conocer que: entre otras actividades a realizar se está planeando para después del verano una “churrascada” en combinación con una excursión al monte a buscar setas. Ya se han tenido contactos con Leo Erlund para ver si se puede realizar en los bosques que Enso posee en Kalkkivuori, donde se hizo la paella el año pasado que parece ser un lugar ideal para esta actividad.

Esperando vernos pronto de nuevo, os deseo que paséis un feliz verano.

Lidia Falcón

ESPAÑA, PARAÍSO TURÍSTICO

España se ha convertido ya en el segundo destino turístico del mundo tras Francia y por delante de Estados Unidos. La primera industria del país goza de buena salud.

Uno de los datos más sorprendentes que arroja el ejercicio turístico de 1998 y que recalcó la Secretaria de Estado, Elena Pisonero, es el notable crecimiento del turismo en la cornisa cantábrica. Una media del 40% entre todas las comunidades: Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco. Dentro de las grandes magnitudes del turismo español es especialmente alentador este crecimiento que se aleja del turismo tópicamente del sol y playas. Los especialistas empiezan a confiar más en la diversificación de nuestra industria turística.

El País Vasco ha supuesto un notable tirón la inauguración del Museo Guggenheim, la inmensa mole de titanio, pese a lo que pensaron algunos críticos, está atrayendo turismo al País Vasco y además turismo de calidad, del que gasta dinero.

Este año 1999, con el último Xacobeo del milenio, puede ser capital para Galicia. La Xunta que ha apostado muy fuerte, lo tiene todo a punto para que peregrinos de medio mundo lleguen a los pies del santo.

Según los estudios que realiza periódicamente la Secretaría de Estado de Turismo, las previsiones para 1999 son excelentes con el aumento de reservas de nuestros mercados más potentes, como Gran Bretaña y Alemania que crecen un 9% y un 11% respectivamente.

Llama la atención el notable incremento de reservas a España desde Holanda, un 20%. Los holandeses se decantan tradicionalmente hacia Canarias en un 77%.

Las autoridades turísticas tienen datos de que la desestacionalización empieza a encontrar un eco significativo en una demanda más atomizada y selectiva; viajeros solos, tercera edad, vacaciones partidas y deseosa de evitar las condiciones meteorológicas de los inviernos centroeuropeos. Los 'touroperadores' alemanes han agotado toda la oferta de invierno en Canarias y han incrementado significativamente sus ventas en Baleares. En términos relativos destaca el notable aumento de reservas para la península; en este caso y en de Baleares lo que atrae a los turistas alemanes es la moderación de clima más que las playas.

La fortaleza de la libra esterlina augura una buena temporada invierno-primavera. España absorbe casi el 43% de la demanda a través de 'touroperadores' y hay un importante aumento de demanda a pesar de que la demanda global británica baja un 1%. Este incremento incluso está implicando captación de nuevos clientes británicos que iban al Caribe y Florida.

En esta última edición de FITUR se ha podido comprobar la importancia que le dan y el interés de las comunidades autónomas por el turismo. No sólo las comunidades costeras, de las cuales Andalucía y Cataluña concentraron el 64% de los turistas extranjeros. Las comunidades del interior mantienen una desestacionalización mayor y están promocionando muy inteligentemente el turismo rural, el activo y el cultural. Cabe destacar el esfuerzo de ambas Castillas para atraer turismo hacia sus parajes naturales y monumentales y el de Aragón

y Cataluña hacia el turismo de naturaleza y activo.

Es ya bastante sabido que la auténtica joya de la corona del turismo español somos nosotros mismos, los españoles, el turismo interno. Casi 24 millones de españoles viajaron y pernoctaron en hoteles en 1998. A este dato habría que añadir los que tienen su apartamento o pasan las vacaciones con familiares que son difíciles de cuantificar. El turismo español al extranjero, turismo emisor, se mantiene en un 8,7% de los viajes realizados.

El turismo nacional está fuertemente estacionalizado, es básicamente de verano y Semana Santa. Más de tres cuartas partes realizan los viajes en vehículo privado. Las comunidades más visitadas son Andalucía, 20%; Comunidad Valenciana, 14%; Cataluña, 12%; y Castilla- La Mancha, 11%.

El total de turistas que visitó España en 1998 superó los 47,7 millones, lo que supone un crecimiento para el conjunto del año de un 10,4% respecto a 1997; los ingresos se han elevado a 4,4 billones de pesetas, un 12,7% más que el año anterior. La secretaria de Estado de Turismo, Elena Pisonero, confirmó el momento histórico en que se encuentra el turismo español, que ha alcanzado un récord histórico y se ha situado en la segunda posición mundial, por delante de Estados Unidos y sólo superado por Francia.

El secretario general de Iqa OMT (Organización Mundial de Turismo), Francesco Frangiali, señalaba como factores conyunturales de esta evolución positiva la fortaleza de la libra esterlina, que ha permitido un aumento de visitantes de Gran Bretaña, y el haber

sido país de paso de dos acontecimientos relevantes, como fueron la disputa de la Copa del Mundo de Fútbol, en Francia, y la Expo de Lisboa. Sin embargo, cabe citar también la diversificación de la oferta (turismo cultural, turismo de negocios, turismo rural, turismo activo), como lo muestra el hecho de que los cuatro millones largos que hemos recibido de más respecto al año anterior, han sido absorbidos por el sector sin haberse producido la más mínima tensión en el mercado.

España, segundo destino turístico del mundo

47,7 millones de turistas visitaron España en 1998, un récord histórico, que confirma la potencia de nuestro sector turístico.

Entrada de turistas por país de residencia		
	Absoluto	%
TOTAL	47.749.075	100
Alemania	11.622.973	24,3
Austria	716.235	1,5
Bélgica	1.931.937	4,0
Dinamarca	617.426	1,3
Finlandia	444.592	0,9
Francia	5.414.686	11,3
Países Bajos	2.091.266	4,4
Italia	2.093.622	4,4
Portugal	1.237.247	2,7
Reino Unido	11.612.761	24,3
Suecia	1.083.789	2,3
Noruega	621.529	1,3
Suiza	1.421.730	3,0
Rusia	584.632	1,2
Andorra	311.686	0,7
Resto de	1.772.602	3,7
Europa		
Países	1.822.762	3,8
latinoamer.		
Estados Unidos	917.471	1,9
Japón	429.286	0,9
Resto del	983.945	2,0
mundo		

El 91,3% de los turistas procedían de países europeos. Británicos con un 24,3% y alemanes con otro 24,3% fueron los más

numerosos, seguidos de un 11,3% de franceses. Por vía aérea entró un 72%, con un crecimiento del 10%; por carretera lo hizo el 23% (14,7% de crecimiento), mientras que por vía marítima y ferrocarril se mantuvo la entrada de un 5% de turistas. El motivo de venir a España ha sido, en el 91,2% de los casos, por vacaciones, mientras que un 7,3% vino por motivos profesionales. La estancia media en la temporada de verano fue de 13 días.

Jesús Carnicero/537 Carta de España 29

La UE 2000-2006

Un examen a la cohesión europea
El presupuesto de la UE para el período 2000-2006 se halla sometido a una dura negociación, tras la intención de Alemania de disminuir su aportación a las arcas comunitarias.

El presupuesto de la Unión, que en 1998 se elevó a 91.307 millones de ecus (14,6 billones de pesetas) se financia con el 1,27% del PNB de cada país, y antes de su aprobación tiene que recorrer un largo itinerario burocrático. La Comisión elabora un anteproyecto con las previsiones y estimaciones de ingresos y gastos, y las remite al Parlamento y al Consejo, que lo convierte en proyecto después de haberlo modificado y aprobado. Este proyecto, debatido y consensuado, lo manda el Consejo al Parlamento, que puede proponer modificaciones en el capítulo de los gastos llamados 'obligatorios', por derivarse obligatoriamente de los tratados europeos o de los actos adoptados en virtud de estos últimos (alrededor del 53% del presupuesto). El Parlamento puede modificar los demás gastos,

llamados 'no obligatorios' aunque con limitaciones. En este sentido, el Parlamento ha modificado a veces el reparto de los fondos presupuestarios en favor de sectores sociales en capítulos como la Educación, protección de los consumidores, etc.

Lo normal es que el presupuesto se apruebe en la Cumbre de jefes de Estado o de Gobierno, es decir, por el Consejo, que se celebra en diciembre de cada año con ocasión del relevo en la presidencia de la UE, que se produce cada seis meses. Sin embargo, el último presupuesto comunitario se ha visto enredado en una polémica, suscitada por la pretensión alemana de reducir su aportación a las arcas comunitarias. Lo que estos días del mes de marzo se debate en Bruselas por el Consejo, es por tanto, cuánto dinero ha de gastar la UE en el período presupuestario 2000-2006 y en qué Alemania, que quiere recortar los Fondos Estructurales y de Cohesión en un 18%, estima que Bruselas no debe repartir entre los años 2000 al 2006 más de 99 billones de pesetas, frente a los 121 billones que considera necesarios la Comisión Europea

APORTACION DE LOS ESTADOS AL PRESUPUESTO DE LA UE

PAÍS	%
Alemania	30,0
Austria	2,9
Bélgica	3,8
Dinamarca	1,9
España	6,4
Finlandia	1,5
Francia	17,6
Grecia	1,5
Irlanda	0,9
Italia	12,1
Luxemburgo	0,2
Países Bajos	5,8
Portugal	1,5
Reino Unido	10,8
Suecia	2,9

Los Fondos Estructurales y de Cohesión están formados por las aportaciones de los países de la UE con mayor nivel de vida, en favor de los países menos desarrollados. Aunque con distintos nombres, la solidaridad aparece ya en los tratados fundacionales de las Comunidades Europeas, que resaltan la necesidad de reducir las diferencias de nivel de vida entre zonas florecientes y menos desarrolladas. El primer fondo de apoyo financiero fue el Fondo Social, destinado a fomentar la Formación Profesional y la lucha contra el paro; después se creó el FEOGA (Fondo Europeo de Orientación y Garantía Agrícola), que ha servido para modernizar las estructuras agrarias; en 1975 vio la luz el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), destinado a financiar infraestructuras en las regiones más pobres. Estos tres instrumentos son conocidos con el nombre de Fondos Estructurales y a su través se ha venido canalizando la política de solidaridad, que en el período 1988-92 se cuantificó en un aumento del 82%, pasando de 1,03 a 1,82 billones de pesetas.

GASTOS DE LA UE EN 1997 (en millones de ecus)	
FEOAGA-Garantía	41.305,0
Medidas estructurales	31.835,5
Formación, juventud, cultura	739,0
Energía, medio ambiente	185,7
Consumo, industria, transporte	886,7
Investigación y desarrollo	3.500,0
Medidas exteriores	5.899,5
Política exterior y seguridad	30,0
Compensaciones, garantías	415,0
Gastos administrativos	4.283,6
TOTAL GASTOS	89.083,0

A estos Fondos, destinados a reducir disparidades regionales, se añadió en 1992, en la Cumbre de Edimburgo, el Fondo de Cohesión, destinado a reducir disparidades entre las economías nacionales y compensar a los países con una renta por habitante inferior al 90% de la media comunitaria. Para comprender el valor de estas ayudas, hay que señalar que en el ejercicio presupuestario 1994-99 los Fondos Estructurales se elevaron a 138.000 millones de ecus (23,2 billones de pesetas), de los que España, principal beneficiario, se llevó un 22,9% (5,3 billones). De los Fondos de Cohesión, que se elevaron a 14.500 millones de ecus, España se benefició de un 55% del total. Para el período 2000-2006, el Fondo está dotado con unos 3,3 billones de pesetas, de los que nuestro país recibirá del 52 al 58%, es decir, un mínimo de 1,7 billones.

Lo normal, dado el talante negociador del Consejo, es que en la Cumbre de Bruselas se llegue a un acuerdo de financiación. Es previsible un recorte de los fondos, aunque no tan duro como el que pedía Alemania, y el mantenimiento de los Fondos de Cohesión, que seguramente no se mantendrán a partir del año 2006. Estos recortes provocarán un retraso de la aplicación de la UE al Este, aunque, de llegarse a un acuerdo, la aplicación recobraría todo el protagonismo.

El presidente del Parlamento Europeo decía recientemente que no se puede avanzar más en la construcción de Europa con menos dinero

EUROPA APUESTA POR LA MULTICULTURALIDAD

La marea de inmigrantes de los países pobres se percibe como una 'invasión', y se olvida su contribución al bienestar. La cuestión es cómo hacer compatibles las raíces europeas y las nuevas aportaciones.

La brecha económica y cultural entre las dos orillas del Mediterráneo es muy amplia. Los pueblos de la otra orilla, entre ellos el Magreb y países árabes, son pueblos pobres, con familias muy largas, es decir, se trata de pueblos jóvenes, mientras que la próspera Unión Europea cuenta con pueblos envejecidos. En 1970, dos tercios de los mediterráneos vivían en la costa norte, pero la situación tiende a equilibrarse y en el año 2025 será al revés: las dos terceras partes de la población vivirá en la ribera sur.

Esta estructura de la población ha generado un éxodo de los países pobres hacia los ricos, y todos los síntomas indican que no ha hecho más que empezar, alentado en un doble sentido: por una parte, la explosión demográfica y la pobreza empujan a la población de esos países, sobre todo a la población joven, a emigrar a los países opulentos de la otra orilla. Por otra, estos países opulentos de Europa y en concreto los países de la UE reciben innegables beneficios económicos, al encontrar en la población inmigrante una mano de obra que contribuye a mantener el bienestar, al ocuparse en trabajos para los que no se encuentra mano de obra en el país.

Esta irrupción de inmigrantes en los países de la UE, que se va acelerando con el tiempo, necesariamente tenía que provocar situaciones de tensión y problemas de convivencia. Se trata de lo que los sociólogos denominan un 'choque de civilizaciones', que los gobiernos de los países de la UE buscan atenuar con distintas medidas políticas, algunas de las cuales podrán servir como modelo para los demás países, aunque el fenómeno migratorio revista distintos matices. Se trata, en definitiva, de controlar el flujo de inmigrantes y establecer unas medidas flexibles, en favor de un modelo de integración para los residentes.

Alemania, el país más afectado por la entrada de inmigrantes, que cuenta con 7,3 millones de extranjeros residentes, tiene en trámite un proyecto parlamentario, a tenor del cual podrán solicitar el pasaporte alemán quienes vivan legalmente en Alemania desde hace ocho años (en la actualidad son quince), y se concederá automáticamente la nacionalidad a los niños nacidos en Alemania, siempre que uno de sus progenitores haya nacido en el país o resida en Alemania desde antes de cumplir los 14 años.

En Italia, el Gobierno estudia conceder la nacionalidad italiana a los hijos de los inmigrantes legalmente instalados en el país, al tiempo que acaba de resolver el problema de los inmigrantes ilegales, mediante la concesión de permisos de residencia a 250.000 inmigrantes que residían de modo ilegal en el país. Los requisitos se han limitado a vivir en Italia desde marzo de 1998 y tener trabajo estable, domicilio fijo y carecer de antecedentes penales. Entre los beneficiarios figuran 40.000 albaneses, 24.000 rumanos, 23.000 marroquíes, 20.000 chinos, 12.000 nigerianos y 10.000 senegaleses.

Gran Bretaña a efectos de adquisición de la nacionalidad, admite que pueden obtenerla tanto los hijos de británicos nacidos en el extranjero como cualquier persona que nazca en territorio británico, siempre que los padres cumplan los trámites burocráticos de haber inscrito a niños en el correspondiente registro o en el consulado.

En Francia, en donde el pasado año el Gobierno concedió 80.000 permisos de los 140.000 solicitados, los hijos de padres extranjeros, nacidos en suelo francés, pueden adquirir la nacionalidad al cumplir la mayoría de edad, a condición de que se manifieste documentalmente su voluntad de ser francés, requisito que debe cumplirse entre los 16 y 21 años de edad.

En nuestro país, el número de inmigrantes en situación legal es de 630.000, y según datos oficiales hay unos 70.000 ilegales. Para regularizar la situación de estas personas, España ha establecido unos contingentes de acogida: en 1997, el Gobierno expidió autorizaciones de trabajo a 25.000 inmigrantes que se ampliaron a 28.000 en 1998 y a 30.000 en 1999. En España es muy elevada la presencia de iberoamericanos, sobre todo de Perú, República Dominicana y Ecuador, aunque sigue siendo Marruecos el país de donde procede el mayor número de personas: 120.000 marroquíes residen legalmente en España.

España tiene 39,8 millones de habitantes

España contaba en 1998 con 39.852.651 habitantes, según los datos del último padrón de INE (Instituto Nacional de Estadística). Su índice de población ha crecido por debajo de la media y se sitúa así en el puesto 27 entre los países más poblados del mundo, según los datos de la ONU, que cifra la población total de la Tierra en 5.920 millones de personas. En Europa, la población española sólo es superada por seis países: Rusia, Alemania, Francia, Reino Unido, Italia y Ucrania, por este orden. España que en 1976 ocupaba el segundo lugar en fecundidad entre los países de la UE (Unión Europea), ha pasado a ocupar el penúltimo lugar, sólo superada por Italia. Respecto al padrón de 1996, España ha aumentado su población en 183.257 personas, aunque de modo desigual. En cifras absolutas, Madrid es la comunidad que más crece, con 69.047 habitantes, seguida de Cataluña, con 57.570 y Baleares, con 36.104. Por el contrario, perdieron habitantes las comunidades de Castilla y León, Galicia, Asturias, La Rioja, Aragón, Extremadura y Cantabria.

VARIACION DE LA POBLACION		
Padrón a 1.1.98. Comunidades Autónomas		
	Padrón 98	(96)+/-
Andalucía	7.236.459	1.586
Aragón	1.183.234	-4.912
Asturias	1.081.834	-6.051
Baleares	796.483	36.104
Canarias	1.630.015	23.481
Cantabria	527.137	-300
Castilla y León	2.484.603	-23.893
Cast.-La Mancha	1.716.152	3.623
Cataluña	6.147.610	57.570
Com. Valenciana	4.023.441	14.112
Extremadura	1.069.419	-825
Galicia	2.724.544	-18.078
Madrid	5.091.336	69.047
Murcia	1.115.068	17.819
Navarra	530.819	10.245
País Vasco	2.098.628	573
La Rioja	263.644	-1.297
Ceuta	72.117	3.321
Melilla	60.108	532
TOTAL	39.852.651	183.257

Paella Campera 1999

(16.5.99) Kallvikintie 38, Vuosaari

El pasado 16 de mayo, a partir de las 11.00 de la mañana, nos dimos cita un grupo considerable de miembros del Club Español y amigos, en las instalaciones recreativas de Helsingin Urheiluvirasto, en Kallvikintie 38, Vuosaari.



Antes de realizar una actividad hay que planearla con mucha antelación. En la foto Juan Pascual pasando revista a las instalaciones de kallvikki para saber donde instalar el paellero

A eso de las 11 de la mañana ya se había reunido un grupito de unas veinte personas moviéndose por delante de un grill cubierto y protegido situado al lado de una sauna con una mesa grande por medio. A los pocos minutos llegó el coche del presidente con un paellero enorme encima que aunque se parecía mucho al del Club, éste era más nuevo y un poquito mayor. Una vez aparcado el coche ya estaba rodeado de ayudantes voluntarios que se encargaron de ir llevando las cosas para la vecindad del grill: En pocos minutos se acarrearon el paellero, el pedestal, el quemador, la bombona de gas, un saco de 10 kilos de arroz, tres cajas con 14 kilos de pollo troceado ya, una nevera con 6 kg de gambas entre peladas y enteras, una bolsa de 2 kg de cebolla y ajo ya picados, aceite, pimientos, sal, pimienta, azafrán etc. El material traído se fue colocando en los bancos que rodeaban el grill para que los cocineros lo tuvieran a mano a la hora de preparar la comida.

Mientras unos se disponían a montar los pertrechos de la paella, otros prendían fuego en el grill de rejilla y comenzaban con el asado de las salchichas que Heinon

Tukku entre otras muchas cosas (una lata de 5 litros de aceite de oliva, etc) había regalado para esta ocasión. Un bote de 3 litros de aceitunas se había repartido y servido en la mesa para que la multitud fuera degustándolas con cerveza OLVI por gentileza de Pedro García y vino por parte de los que se han percatado en traerlo. INEX PARTNERS nos había abastecido con cajas de tomates, lechuga, pimientos, espárragos, ajos, cebollas etc. Aquello parecía una plaza del mercado.



Con ayudantes como estos resulta muy fácil hacer las cosas

A eso de las 12 horas, los maestros de cocina Dalmiro Bugallo y Daniel Díaz comenzaron el preparado de la gran paella para lo cual Daniel había sacado una paleta de madera que más bien parecía un remo, que algunas señoras con mucho entusiasmo y entretenimiento utilizaron para ir removiendo el sofrito de pollo. Mientras la paella se iba poco a poco cocinando, en un rincón al lado mismo, el amigo José Sala en compañía de otros ayudantes y con un cuchillo demasiado afilado colaboraba picando los tomates, la lechuga, los pepinos etc para el preparado de la ensaladilla que una vez mezcladas las salsas que Dalmiro se trajo hechas de casa, resultó motivo de elogio por parte de varios de los expertos presentes.

A eso de la una y pico por decisión de los jefes de cocina se apagó el gas del quemador de la paella y se dejó reposar un poco antes de servir, momentos que los espectadores aprovecharon para filmar y fotografiar la espectacular paella. La verdad es que esta vez tenía una presentación maravillosa, el color del azafrán y el aroma que desprendía nos hacía sin querer agua en la boca. Después de haberle hincado el diente pudimos comprobar que realmente estaba lograda, los cocineros que en un principio temían que no tuviera suficiente sabor, por falta de caldo

preparado de antemano, le añadieron un poco de pimienta negra (mustapippuri) con idea de fortalecerla y lo han acertado. Por tanto, en mi opinión y en la de todos los comensales en especial la de los invitados escoceses que nos honraban con su presencia, a los cocineros no nos queda más alternativa que darles la máxima puntuación.

Después de la panchada que nos hemos dado a base de paella, la fiesta no terminó todavía, la señora encargada del recinto, muy amable y contenta vino a preguntar con mucha cortesía, cuanto café necesitamos. Ella misma decidió diciendo “de momento os preparo 4 cacharros y después lo que haga falta”. Y como en ninguna fiesta importante puede faltar el postre, tampoco en esta ocasión faltó: dos tartas de chocolate preparadas por la señora del presidente Birgitta y dos más traídas por la señora Jatta Erlund, directora de la Organización de Intercambio de Estudiantes AFS, tenían excelente aceptación.



Supongo que esta vez, a nadie se le ocurrirá decir que ha resultado caro, ya que por 30,- mk los mayores y 10,- los niños entre 10 y 15 años, esto ha sido regalado. Los 30,- mk ya hubiese costado tan sólo el postre en cualquier otro lugar. Y tengan en cuenta que Suomi-Espanja Seura organiza para el 15 de agosto una paella campera en Tervasaari, y el precio ya está estipulado en 70,- mk por persona, los mayores y los niños menores de 10 años a 40,- mk. Yo estoy plenamente convencido que esta paella organizada para el mes de agosto en Tervasaari, jamás llegará a tener el éxito de la nuestra, ni en ambiente, ni en sabor, ni en arte, ni en calidad, porque eso sólo se consigue con buenos ingredientes y sobretodo con cocineros de categoría y los que tengáis la oportunidad de participar en ella ya me daréis la razón. Nosotros hemos tenido bastante suerte con el tiempo que aunque medio nublado y medio

soleado se fue manteniendo hasta el final y en caso de mal tiempo nos hubiéramos cobijado en la sala grande que teníamos disponible.



No es nada de extrañar que con esta presentación fuera tanta aceptación

A pesar del precio económico que hemos puesto, por entrantes, comida excelente, ensaladilla variada, postre a base de tartas, café, una lotería gratis etc, esta actividad nos ha dejado un margen de ganancia de casi mil marcos, y todo ello gracias a la ayuda desinteresada de los colaboradores.

Al final se organizó con los tiques numerados de la comida una lotería gratuita para repartir todos los obsequios y regalos que el Club había obtenido de Heinon Tukku, INEX PARTNER y Cervezas OLVI (en la representación de Pedro García). Para estas compañías que nos han dado un valioso apoyo y sobretodo para sus representantes, nuestras más expresivas gracias.

También quisiéramos aprovechar esta oportunidad para expresar nuestro incondicional agradecimiento en especial a todos los demás socios y amigos participantes, que mediante su colaboración han hecho posible que esta actividad del Club Español se recuerde por mucho tiempo no sólo en Finlandia sino más allá. de sus fronteras ya que entre los comensales contábamos con amigos y personalidades de otros países aparte de España, como Portugal, Inglaterra, Méjico, Brasil y Suecia.

La Junta Directiva

BAUTIZO

de la niña **Frida Larissa Barck** en la Iglesia de San Henrik



En la Iglesia de San Henrik, momentos en que la madrina Katja Nugent sostenía a Frida Larissa durante la ceremonia del bautismo

El día 8 de mayo ha sido bautizada en la Iglesia Católica de San Henrik, la niña menor de María Elena y Christer Barck, con el nombre de **Frida Larissa**. A la ceremonia han asistido un gran número de amigos que fuimos testigos de lo bien que se ha comportado la niña en el recibimiento del agua bautismal de manos del Padre Adolfo Larenz, quién se ha esmerado al expresarse en las tres lenguas: finés, inglés y español.

Sus padrinos han sido Katja y Martin Nugent.

NUESTRA ENHORABUENA

A la niña, a los padrinos, así como a toda su familia Barck.

— • • • —

BODAS PARA EL MES DE AGOSTO

Nuestra secretaria **Mónica de León** se casa con **Jan Storgårds** el día 7 de



agosto en su pueblo natal de La Coruña. Los que tenemos el placer conocerles, estamos muy contentos de que Mónica haya conseguido un

chico tan excelente como Jan. Con motivo de su enlace matrimonial

quisiéramos desearles a la nueva pareja todo lo mejor que en estas ocasiones se pueda desear: Que nunca les falte comprensión, amor y tolerancia. Que en su

descendencia se note la esencia de la riqueza cultural de esta unión hispano-finlandesa. Ante este acontecimiento todos los amigos del Club nos unimos para desearles conjuntamente:



¡MUCHAS FELICIDADES!
TODOS SE CASAN ANTES DEL AÑO 2000



El día 14 de mayo se celebró en la Iglesia de Johannes Kirkko la boda de Kaj Erlund con la preciosa Suvi. En la foto, momentos al cortar la tarta nupcial



En la foto en compañía de R. Doval, otra pareja formada por Jukka Erlund (hermano menor de Kaj Erlund) y Anna, quienes se casarán el día 16 de Julio

Cuando dos hermanos se casan el mismo año, es sin duda un motivo especial de un gran acontecimiento, por lo tanto quisiéramos felicitar a estas jóvenes parejas y en especial a los padres de los chicos Jatta y Leo, grandes amigos y simpatizantes del Club Español.

Kaj & Suvi + Jukka & Anna
NUESTRAS FELICITACIONES

— ... — ... — ... — ... —
VIÑA SOL blanco, MOSCATEL ORO licor
GRAN CORONAS tinto reserva

TORRES

**Estos famosos vinos del Penedés están
representados en Finlandia por**

scanfrentz

PUEBLOS DE ESPAÑA

Astorga, encrucijada de caminos

Ciudad de fuertes resonancias romanas y encrucijada de caminos de la España del Noroeste, Astorga fue centro clave de los viajeros y mercaderes que recorrieron las rutas comerciales de la Península.



Rodeada por un cinturón geográfico marcado por el Teleno al suroeste, los Montes de León al oeste y al norte, el río Orbigo entre la Maragatería y el Páramo leonés, Astorga ha sido históricamente una encrucijada de diversas vías de comunicación, en la que han convergido rutas romanas y caminos de peregrinos y arrieros. Nada menos que seis vías romanas llegaron a coincidir en su término, y una de ellas, la conocida como Vía de la Plata, gozó en el pretérito de una importancia extraordinaria. De aquella época memorable se conservan todavía las murallas que circunvalan la ciudad, la red de cloacas, la cárcel vieja u otros vestigios de su arquitectura civil y militar.



Durante la Edad Media, Astorga perdió buena parte de su protagonismo. No obstante, la ciudad se convirtió en la gran sede arzobispal desde el siglo III y, reconquistada por los moros, se convirtió en punto clave del Camino de Santiago. La Catedral de Santa María se consagró en 1068, aunque la actual se comenzó a construir en 1471. Como otras catedrales

españolas de la época, en ella se combinan estilos diversos como el gótico, renacentista y barroco. La crisis económica de la región convirtió a los maragatos en arrieros, llegando a alcanzar justa fama de laboriosidad, que han heredado las cerca de 14.000 personas que actualmente viven en Astorga.

A finales del siglo XIX, El Palacio Episcopal realizado por Gaudí, se sumó al importante conjunto monumental de la ciudad, llegando a convertirse en su edificio más emblemático. La filigrana modernista de sus líneas contrasta con la tierra severa que lo circunvala, confundiendo su perfil con el de la frontera catedral. Nunca llegó a ser residencia del Obispo, y hoy se ha convertido en un espléndido Museo de los Caminos. Especial mención merece el edificio barroco del ayuntamiento, del siglo XVII, con un curioso reloj en el que dan las horas dos figuras ataviadas de maragatos. Pese a los estragos del tiempo y a la absurda y mezquina política urbanística que ha padecido, Astorga continúa siendo una ciudad monumental y un verdadero espejo de la historia.



Desde los tiempos romanos hasta el final del siglo XIX, Astorga fue el centro nuclear de los caminos y las vías comerciales de la Península. Su pasado esplendor queda patente en decenas de espléndidos edificios monumentales y vestigios de las culturas más diversas.

DIRECCIONES DE INTERES:

Oficina de Turismo:

Glorieta Eduardo de Castro, 5.

Astorga, 24700. Tel.: 989 57 9191

Ayuntamiento: 987 61 6838

Hotel Gaudí: 987 61 5654

Hotel Astur Plaza: 987 61 7866

Rest. Casa Maragata: 987 61 8880

JULIO VALLE se nos va para España

No te vayas todavía.... no te vayas por favor....



Este tema de las *Sevillanas del Adiós* se lo hemos cantado a nuestro amigo Julio el día 24 de enero de 1997, en el restaurante Beefy Queen con motivo de una reunión de la Junta Directiva del Club, que hemos aprovechado para darle nuestra despedida.

Julio Valle nació en Ávila 30.11.1958. Estudió medicina en la Facultad de Madrid y más tarde se especializó en gastrología. En 1988 vino a Finlandia para participar en un estudio de investigación sobre *catarro intestinal* con el grupo del profesor *Max Siurala*. Como resultado de este estudio de investigación, se ha doctorado en la Universidad de Helsinki. Julio pasó a formar parte de la Junta Directiva del Club Español de Finlandia en momentos de preocupación, cuando los síntomas del catarro crónico del Club aparecían como una cierta problemática y falta de confianza entre los socios, dimisiones de unos y otros etc. Julio, con tan solo su presencia y su carácter pacificador nos ha traído paz, tranquilidad y bienestar. Al irse para Madrid por cuestiones de trabajo nos deja un vacío muy profundo, pero prometió que vendrá a visitarnos algún día y podemos estar seguros de que cumplirá su promesa. En nombre de todos los miembros del Club le damos las gracias por los momentos pasados con nosotros y le deseamos una feliz continuidad y prosperidad en su nuevo puesto de trabajo.

24.1.1997 / Rafael Dovalo

¡MUCHAS FELICIDADES! para JULIO y para LOURDES

Nuestro amigo *Julio Valle Muñoz* se nos casó el 12 de marzo de este año 1999 con *Lourdes Sánchez Santacruz*.

La boda se celebró en la Iglesia Arzobispal Castrense de Madrid y la cena se sirvió en el Hotel Castellana Intercontinental.

Al enterarnos de tal acontecimiento, todos los amigos del Club Español, felizmente emocionados, quisiéramos enviarles nuestros mejores deseos de felicidad y prosperidad para el nuevo matrimonio.

Los amigos del Club Español 12.3.1999



Julio Valle

nació en Avila 30.11.1958. Estudió medicina en la Facultad de Madrid y más tarde se especializó en gastrología. En 1988 vino a Finlandia para participar en un estudio de investigación sobre catarro intestinal con el grupo del profesor Max Siurala. Como resultado de este estudio de investigación, se ha doctorado en la Universidad de Helsinki el pasado otoño.

Epidemiología natural de la Helicobacteria pylori-gastritis (Epidemiology and sequelae of helicobacter pylori gastritis)

La gastritis crónica, o sea la infección crónica de la mucosa del estómago, es una enfermedad muy corriente, que se presenta en cerca de la mitad de la población mundial. En general no tiene síntomas, pero se asocia con enfermedades clínicamente significativas como úlcera intestinal y duodenal (úlceras pépticas) así como cáncer de estómago.

La causa de la gastritis crónica ha sido desconocida hasta que en el año 1983 los australianos Robin Warren y Barry Marshall consiguieron aislar la bacteria, anteriormente desconocida, en el estómago de los pacientes de gastritis, denominándola *Helicobacteria pylori*. Esta bacteria ha indicado ser la que origina la mayor parte de los casos de enfermedad de gastritis crónica y por eso se debe a que la infección *helicobacteriana pylori* tiene un papel significativo en el mecanismo que origina la úlcera péptica y el cáncer de estómago.

La gastritis crónica ha sido en Finlandia desde hace mucho tiempo objeto de estrecha observación en trabajos de investigación. Esta investigación se ha llevado a cabo particularmente en el grupo de trabajo que dirige el profesor **Siurala**. Sus investigaciones comenzaron ya en los años 50 y son de suma importancia en el mundo tanto por su alcance en relación con el tiempo así como también por sus muy variados métodos en relación a su acercamiento. En el trabajo de esta tesis se ha evaluado histológicamente la aparición de la *Helicobacteria pylori* a través del material recopilado en diferentes épocas por el grupo de trabajo del profesor **Siurala** sobre la biopsia del estómago. A base de los resultados obtenidos ha sido posible evaluar de nuevo las relaciones entre gastritis crónica, úlcera péptica, cáncer de estómago y la infección helicobacteriana pylori, su comportamiento y el mecanismo que origina la enfermedad.

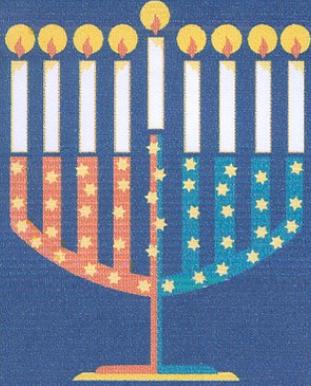
En muchos de los resultados se manifiesta la fuerte asociación entre gastritis crónica y la infección helicobacteriana *pylori*. La bacteria se descubrió en el 85-90% de los casos de gastritis, pero no se encontró en los pacientes con la mucosa del estómago sana. En una parte del trabajo se clarificó la influencia de la evicción de la helicobacteria sobre la gastritis. Después de una evicción lograda la reacción de la infección desapareció de manera que, los síntomas de infección aguda desaparecieron rápidamente en el periodo de un mes y los síntomas crónicos más lentamente durante varios meses. Los descubrimientos apoyan el concepto sobre la importancia de la *Helicobacteria pylori* como un agente etiogénico en la gastritis crónica.

En los estudios de observación a largo plazo de gastritis (32 años) se descubrió que, una nueva infección *helicobacteriana pylori* es rara en la edad madura, al igual que una espontánea mejoría. En la mayor parte de los casos, la gastritis se mantuvo inalterable durante todo el tiempo de observación, pero aproximadamente a una tercera parte de los pacientes de gastritis se le desarrolló una atrofia en la mucosa. En los estudios de observación a largo plazo se descubrió también, que para los pacientes de úlcera duodenal era común la duradera infección helicobacteriana sin atrofia del corpus (parte superior del estómago), durante la cual la función del corpus se mantenía inalterable.

La infección helicobacteriana se descubría en los análisis de tejidos del 70% de los pacientes de carcinoma, enfermos de estómago. En los otros casos la carcinoma aparecía en la mucosa normal o se asociaba a un tipo de atrofia corpusgastritis de anemia perniciosa.

Los resultados de este estudio indican que, la *Helicobacteria pylori* causa la mayor parte de los casos de gastritis crónica. La gastritis helicobacteriana *pylori* es una enfermedad duradera, la cual dura probablemente toda la vida. Aproximadamente a un 10% de los pacientes con infección helicobacteriana se le desarrolla úlcera duodenal, particularmente a aquellos pacientes cuya morfología y función de la mucosa del corpus se mantiene inalterable. La fuerte asociación de la carcinoma de estómago con la infección helicobacteriana indica que, la bacteria puede ser un importante agente etiogénico en la patógena del cáncer.

HS-enero 1997



¿Tiene Usted interés
en charlar sobre asuntos
importantes de la vida?
Llame al teléfono: 709 2401
Pastor Orlando Molina



• LOTTO • ————— • LOTTO • ————— • LOTTO • —————

Atención a los números del Lotto: (3, 5, 8, 17, 19, 22, 29) y (3, 5, 9, 22, 24, 29, 33). El Club Español, desde hace mucho tiempo viene participando en el Lotto, con sólo 2 apuestas semanales (70,- mk cada 10 semanas). En la cuenta del Club ha entrado últimamente dinero procedente de aciertos en el Lotto: (17.2.99 / 51,- mk) (24.3.99 / 42,- mk) y (21.4.99 / 57,- mk). Esto quiere decir que estuvimos muy cerca de la gran sorpresa. Imaginaros que nos hubiera caído un premio de 10 millones, repartido entre los 20 socios con la cuota al día, da justo 500.000 mk para cada uno. Cuál sería la cara de sorpresa de aquellos que hubieran quedado fuera del reparto por haberse olvidado de la cuota. Esto es un pequeño aviso para que os deis cuenta de que vale la pena estar dentro del grupo ganador cuando la suerte nos acompañe.

••• ————— ••• ————— ••• ————— ••• —————

ESPAÑOL

Traducciones de documentos de todo tipo
Manuel Pelegrín tel. 66 48 07



Club Español • PL 107 P. Box • 00161 Helsinki

IBERIA

PRECIOS DE VUELOS A ESPAÑA

Matkantekijät Oy ofrece los siguientes **vuelos de Iberia** a precio especial para los miembros del **Club Español** y sus familiares (categoría turística.). Los precios están en vigor hasta el 31.10.1999.

Mencionen la pertenencia al Club E. en el momento de la reserva.

HELSINKI - BARCELONA - HELSINKI

2.000 mk + taxas 95 mk = 2.095 mk

HELSINKI - MADRID - HELSINKI

2.150 mk + taxas 95 mk = 2.245 mk

HELSINKI - MADRID o BARCELONA - Málaga, Alicante o Palma de Mallorca

2.150 mk + taxas 132 mk = 2.282 mk

HELSINKI - MADRID o BARCELONA - Valencia, Bilbao, Sevilla o Santiago de Compostela

2.200 mk + taxas 132 mk = 2.332 mk

HELSINKI - MADRID o BARCELONA - Las Palmas o Tenerife

3.000 mk + taxas 132 mk = 3.132 mk

Reservas y despacho de billetes en la oficina de **Iberia MATKANTEKIJÄT OY**, Annankatu 16 B, III krs. teléfono. 640 966, E-mail: iberia@matkantekijat.fi

—Si los billetes rebajados se pagan con tarjeta de crédito se les aumentará el 3%.

—Los precios rebajados están en oferta para los miembros del Club Español y sus familiares.

—Los precios están en vigor hasta el 31.10.99 solamente con viajes de Iberia.

—En destino se debe permanecer al menos la noche entre sábado y domingo, máximo un mes.

—Escala en Madrid o Barcelona se puede hacer sin ningún recargo en el precio.

—El despacho y el pago de los billetes a más tardar **dos semanas antes de la salida** o si la reserva se hace más tarde en un plazo de tres días de la misma.

—El itinerario y el cambio de los días de vuelo no se podrá modificar después de despachado el billete.

—Los billetes para niños menores de 12 años tendrán el 50% (con algún mayor).

—Después de despachado el billete no se devolverá el pago de ninguna parte del precio del vuelo.

La artrosis no es cosa de viejos

Un 25% de españoles sufre de las articulaciones. La enfermedad no sólo afecta a las personas mayores: niños jóvenes y adultos han caído en sus garras.

El deporte en dosis adecuadas, una dieta equilibrada y tratamientos médicos a tiempo son el freno a la artrosis, que causa diez millones de días de baja laboral.

El envejecimiento que experimenta la población en nuestro país a lo largo de la última década es la causa principal de que uno de cada cuatro españoles sufra artrosis, la enfermedad degenerativa más común que deforma las articulaciones. De los afectados, es el sexo femenino el que más sufre los daños debido a su mayor esperanza de vida.

Además su prevalencia aumenta con la edad y, en el mayor número de los casos (tres de cada cuatro), se presenta en personas mayores de 45 años. La artrosis ha dejado de ser considerada una enfermedad 'de viejos'.

Hay un factor genético que predispone a la aparición de la enfermedad y que influye localmente, afectando a la forma o resistencia del hueso en las articulaciones, o términos generales haciendo que el hueso o cartílago sea más sensible a los cambios artrósicos.

Dos factores influyen en la aparición de la enfermedad y en su evolución: la edad y la obesidad. 'Ya estamos más que acostumbrados', afirma Fausto García, un jubilado madrileño de 72 años que dice no recordar desde cuándo la enfermedad 'se adueñó' de sus huesos. Y, cuando dice 'estamos', se refiere a él y a su mujer, dos años menor.

La edad es clave en el desgaste del cartílago, ya que implica una sobrecarga acumulada en las articulaciones a lo largo de los años. Y esto se debe a que en edades avanzadas hay graves alteraciones en el cartílago y en el hueso.

Según datos de la Sociedad Española de Reumatología (SER), uno de cada diez españoles mayores de 65 años tiene su actividad limitada debido a artrosis, y de estos, algunos necesitan la ayuda de otras personas para llevar a cabo las actividades básicas de la vida cotidiana.

El exceso de peso es el otro indicador a tener en cuenta. Según los expertos, la obesidad también supone una sobrecarga de las articulaciones (el riesgo de padecer la enfermedad para los obesos es cuatro veces superior que para las constituciones delgadas), lo que también favorece los cambios degenerativos.

El dolor que a veces no está en relación con el grado de afectación que pueden reflejar las radiografías, suele ser más intenso cuando se carga o se mueve la articulación enferma. Así, el reposo se convierte en el mejor aliado. En artrosis muy avanzadas, el dolor aparece con los movimientos más ínfimos, incluso estando en reposo, con lo que se hace imposible hasta dormir.

Que un 24% de los españoles tengan artrosis 'no significa que todos los que son, estén siendo tratados o presentes síntomas. Una población importante la sufre en silencio y es susceptible de ser tratada con fármacos para el dolor y la inflamación y no lo hacen', afirma el doctor Emilio Martín Mola, vicepresidente de la Sociedad Española de Reumatología.

Las principales zonas son: el cuello, la zona baja lumbar, las rodillas, las manos, las caderas y los pies.

Hasta ahora la sociedad aceptaba resignada la vejez y la artrosis como dos conceptos asociados. Hoy, sin embargo, se pide que se libere del dolor y de la falta de movilidad a las personas afectadas, y se implanten prótesis que les permitan recuperar su propia iniciativa.

Pero no sólo los mayores sufren esta enfermedad. Entre los más jóvenes, la aparición de la artrosis suele ir ligada a la sobrecarga excesiva, los golpes, los movimientos repetitivos y las enfermedades articulares de otro origen. Ellos suelen padecer las que se conocen como artrosis secundarias.

Mamen es una estudiante madrileña a la que le acaban de diagnosticar la enfermedad en las rodillas y los hombros apenas hace un mes. 'Aún no me lo creo explica. Siempre pensé que eran cosas de viejos. He esquiado desde pequeña y, según el médico, ha sido una consecuencia de las continuas caídas que he tenido'. Como primera medida, el especialista le ha recomendado hacer natación y olvidarse de algunos de sus deportes favoritos como el aeróbic. 'A parte de eso tengo que tomar unos antiinflamatorios que me han dicho que son malísimos para el estómago. Pero los prefiero antes de sufrir los terribles dolores de la artrosis. No puedes ver una película en el cine porque si tienes las piernas encogidas mucho tiempo se te quedan agarrotadas y los dolores son terribles. Mis amigos se ríen cuando digo que estoy peor que mi abuela'.

Las artrosis secundarias pueden tener su origen en alteraciones inflamatorias, infecciosas o hereditarias de los huesos. Pero también son una consecuencia del sobre esfuerzo realizado en algunas profesiones en las que hay que mantener posturas inadecuadas durante mucho tiempo.

EL PESO DE LOS LIBROS

Es el caso de las personas que trabajan realizando mudanzas, los trabajadores que utilizan martillos neumáticos y cuyos hombros suelen recibir el mayor daño o los nudillos de los labradores.

También es una patología habitual en los deportistas que practican actividades como el *jogging*, el béisbol o el golf. Sobre todo en los profesionales que realizan entrenamientos extremos. Afecta, especialmente, a las rodillas de los futbolistas, los tobillos de los baloncestistas o el hombro de los jugadores de balonmano.

La mayoría de los gimnastas o los contorsionistas también son víctimas inmediatas de la artrosis, ya que la flexibilidad músculo-esquelética favorece la aparición de esta patología.

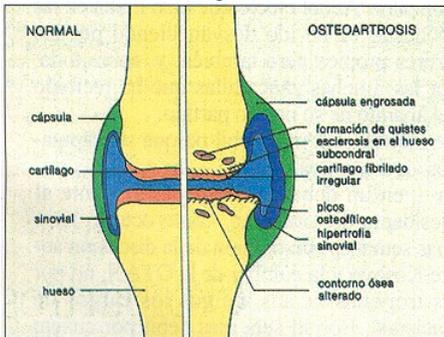
Incluso los niños, debido al excesivo peso que supone la carga de libros, la desarrollan. Según los expertos, el peso inadecuado a edades tempranas puede producir un problema de aplastamiento de cartílagos articulares, que podrían desencadenar en una artrosis precoz ya que, a diferencia de lo que ocurre con los adultos, los huesos de los niños están en periodo de formación y, por lo tanto más blandos.

Entre los dolores de unos y otros, la artrosis cuesta anualmente a nuestro país más de 175.000 millones de pesetas y ya se ha consolidado como la segunda causa de dependencia de las personas mayores después del Alzheimer. Sólo en bajas, la patología ocasiona unos diez millones de días al año sin contar la media de 600.000 días que se lleva en hospitalizaciones. Además, se espera que dentro de 10 o 15 años se dispare la demanda de las listas de espera coincidiendo con el envejecimiento de la que se conoce como la generación del *baby boom*.

Para Andrés Peña Arrebola, presidente de la Liga Reumatológica de España y jefe de la sección de rehabilitación reumatológica del hospital Ramón y Cajal en Madrid, la artrosis 'es una enfermedad crónica y no tenemos un tratamiento definitivo que la elimine, pero se pueden hacer varias cosas para conseguir que, al menos, no avance a una velocidad tan acelerada'.

Vigilar el peso manteniendo una dieta equilibrada, hacer deporte ligero y evitar el sedentarismo y las posturas forzadas, durmiendo en una cama adecuada, cuidando la manera de agacharse, sentarse o cargar peso, son algunos de los secretos que hacen más llevadera la enfermedad: "El ejercicio es muy beneficioso siempre que sea en descarga añade el doctor Peña. Esto es: tumbados, sentados, en una bicicleta... todo lo que no sobrepese. Movimientos como saltar, trotar o subir y bajar escaleras no son buenos porque sobrecargan las articulaciones".

Andar y nadar suelen ser las actividades con las que se obtienen mejores resultados. Aunque en algunos casos la gimnasia resulte aburrida, es la terapia más agradecida, ya que no se debe perder la movilidad y fortalecer la musculatura para estabilizar la articulación.



¿Como se produce? La artritis se produce con la generación del cartilago, que es el que facilita el movimiento de las articulaciones. Y, al destruirse éste, el hueso lo compensa con un crecimiento irregular, perdiendo elasticidad, integridad y consistencia. Y, con ello, se queda sin poder realizar su función completa.

Pueda afectar a cualquier articulación del cuerpo, pero se localiza con más frecuencia en los dedos, las manos, las rodillas (como en la ilustración), las caderas, el dedo gordo de los pies y la columna vertical o lumbar.

LO MEJOR, EL AGUA

La natación es un deporte adecuado para la mayoría de las localizaciones de artrosis, igual que pasear, aunque los pacientes con problemas de caderas o rodillas no deben abusar.

En los casos de artrosis de caderas, la bicicleta puede ser el ejercicio más apropiado y en los de rodilla es conveniente saber que actividades como el *footing*, el fútbol, pedalear o andar por terrenos desiguales son perjudiciales.

"Muchas veces, los enfermos te llegan y te preguntan: 'doctor, ¿puedo andar?' y te quedas un poco perplejo. ¡Pues claro que pueden! Las articulaciones hay que moverlas. Cada uno en la medida de sus posibilidades, porque una marcha excesiva puede ser negativa, pero hay que darles trabajo apunta el doctor

Emilio Martín Mola, vicepresidente de la Sociedad Española de Reumatología y médico del hospital madrileño de La Paz . Es como los bastones. Son unos instrumentos muy buenos para llevar mejor las molestias, pero la gente no los quiere usar porque se ven mal con ellos. No hay la suficiente información y que aún se considera que decir que tienes reuma es confirmar que te haces viejo”.

Pasar temporadas en balnearios es otra de las terapias elegidas por gente afectada de artrosis. “Pueden beneficiarse del calor del agua, los baños termales, practicar ejercicios dentro del agua, etc. A parte de beneficiarse de los solutos que llevan disueltos el líquido”, añade el presidente de la Liga Reumatológica de España.

El clima, según los expertos y en contra de la opinión generalizada, no juega un papel decisivo en el desarrollo de la enfermedad. “Es cierto que con los climas suaves se tolera mejor el dolor pero son los factores genéticos, raciales, dietéticos y alimentarios los más influyentes”, apunta Martín Mola.

Uno de sus principales agravantes es que la artrosis es una enfermedad que se puede tener sin que se sientan sus efectos. El diagnóstico suele ser sencillo. El médico se guía por la localización del dolor, las situaciones en las que mejora o empeora y una simple exploración.

Pero en muchos casos es necesario extraer líquido articular u observar una radiografía. Es importante que ante la sospecha y tras el diagnóstico se tomen las precauciones y los cuidados necesarios para evitar que aparezca el dolor y la limitación de la movilidad.

“Muchos enfermos dicen que tienen reuma y eso no es un diagnóstico afirma el doctor Peña . Dentro de las enfermedades reumáticas se individualizan más de 300 patologías diferentes y cada una tiene su pronóstico y su tratamiento paliativo y curativo apropiado. Pero la gente no acude al especialista”.

En cuanto a los tratamientos, actualmente no se conoce ninguno que pueda curar la enfermedad. La principal arma con que cuentan los médicos son los analgésicos y los antiinflamatorios, que alivian los síntomas, retardan su evolución y mejoran la calidad de vida de los pacientes. De modo que la estrategia consiste en combinar varios factores.

La protección de la articulación mediante bastones o el ejercicio son tan básicos como los tratamientos con calor y frío que alivian el dolor y la sensación de rigidez. Son efectivos fármacos como la aspirina, el ibuprofeno o el paracetamol que bloquean la producción de la ciclo-oxigenasa; la enzima que produce de prostaglandinas, que a su vez es responsable del dolor y la inflamación.

Estos medicamentos son muy mal tolerados gastrointestinalmente. Los laboratorios trabajan en nuevos medicamentos que no producen los efectos secundarios de los antiinflamatorios tradicionales, ya que sólo actúan contra el dolor y la inflamación. El primero será comercializado en los próximos meses a espera de que la agencia europea reguladora de medicamentos le dé su visto bueno.

“Los inhibidores de la ciclo-oxigenasa son unos fármacos muy importantes porque como antiinflamatorios han demostrado una potente acción, con una ventaja sobre los demás: no dañan la mucosa gástrica, por lo que no deben producir ni úlceras ni gastritis”, apunta Armando Laffón, presidente de la SER.

Tampoco hay que olvidar a la cirugía como una posible solución. En una artrosis en estado avanzado con un grave deterioro de cartilago, una intervención quirúrgica puede ser la única solución. La más practicada es la sustitución de la articulación dañada por una prótesis.

ARTRITIS FATAL

Los expertos desconocen el origen de esta enfermedad, aunque se cree que el mecanismo que la desencadena es de tipo autoinmune. Es decir, el organismo reconoce como extraños sus propios tejidos y los ataca con anticuerpos, destruyéndolos, lo que provoca la inflamación de una o varias articulaciones.

Al principio, la artritis reumatoide se manifiesta con cansancio, falta de apetito, debilidad general y ligeros dolores musculares y óseos. Después aparecerá un enrojecimiento en la piel, calor, hinchazón, dolor intenso, y disminución de movilidad. El dolor al mover las articulaciones es muy fuerte y, en los casos más avanzados, aparecen graves deformidades físicas y lesiones orgánicas que precisan, en la mayoría de los casos, múltiples operaciones.

Los especialistas aseguran que, según numerosos estudios, sufrida en su fase más aguda, la artritis reumatoide disminuye la esperanza de vida entre cinco y diez años.

Afecta a una de cada 100 personas (la incidencia en las mujeres es tres veces superior) y es más frecuente entre los 40 y los 60 años.

Una de sus consecuencias más trágicas es el elevado grado de incapacitación que produce. El 10% de los enfermos llega a un grado de incapacitación total y un 25% tiene limitaciones importantes.

Una causa genética suele ser la responsable de su aparición en más de un 30% de los casos; en el resto, los factores ambientales tiene una gran influencia explica el doctor Vicente Rodríguez . Además, se dice que la epidemiología está cambiando. Hay estudios que afirman que se está haciendo más frecuente debido a los anticonceptivos orales. Se cree que los estrógenos facilitan su proceso de aparición, aunque también hay

otros estudios que afirman que lo retrasan. Lo que sí parece demostrado es que uno de los factores que influyen es el de la tensión emocional, lo que la hace más común entre las mujeres divorciadas y en las casadas con varios hijos.

CAMBIO 16 21.5.1999

Para más información:

Liga Reumatológica Española: 91 435 53 82

Sociedad Española de Reumatología: 915767799

Poesía

para jóvenes románticos

GUSTAVO ADOLFO BECQUER
(1836-1870) *Rimas*

Por una mirada, un mundo.

Por una sonrisa, un cielo.

Por un beso... ¡Yo no sé
qué diera por un beso!

— ●●●—

“¿Qué es poesía?”, dices mientras clavas
en mi pupila tu pupila azul.

“¿Qué es poesía? ¿Y tú lo preguntas?”

Poesía... eres tú.”

— ●●●—

Hoy la tierra y los cielos me sonríen;
hoy llega al fondo de mi alma el sol;
hoy la he visto..., la he visto y me ha mirado...
¡Hoy creo en Dios!

— ●●●—

Los suspiros son aire y van al aire.
Las lágrimas son agua y van al mar
Dime, mujer: cuando el amor se olvida,
¿sabes tú dónde va?

— ●●●—

¡No me admiró tu olvido! Aunque de un día,
me admiró tu cariño mucho más;
por lo que hay en mí que vale algo,
eso... ¡ni lo pudiste sospechar!

— ●●●—

Sabe, si alguna vez tus labios rojos
quema invisible atmósfera abrasada,
que el alma que hablar pueda con los ojos
también puede besar con la mirada.

— ●●●—

¿Cómo vive esa rosa que has prendido
junto a tu corazón?

Nunca hasta ahora contemplé en la tierra
sobre el volcán la flor.

— ●●●—

¿ Mi vida es un erial;
flor que toco se deshoja;
que en mi camino fatal,
alguien va sembrando el mal
para que yo lo recoja.

Tu aliento es el aliento de las flores;

tu voz es de los cisnes la armonía:
es tu mirada el esplendor del día,
y el color de la rosa es tu color.

Tú prestas nueva vida y esperanza
a un corazón para el amor ya muerto;
tú creces de mida en el desierto
como crece en el páramo la flor.

— ●●●—

De lo poco de vida que me resta
diera con gusto los mejores años
por saber lo que a otros
de mí has hablado.

Y esta vida mortal, y de la eterna,
lo que me toque, si me toca algo,
por saber lo que a solas
de mí has pensado.

— ●●●—

Yo me he asomado a las profundas simas
de la tierra y del cielo.

Ya las he visto, al fin, o con los ojos
o con el pensamiento.

Mas, ¡ay!, de un corazón llegué al abismo
y me incliné por verlo,
y mi alma y mis ojos se turbaron:
¡tan hondo era y tan negro!

— ●●●—

A qué me lo decís? Lo sé: es mudable,
es altanera y vana y caprichosa;
antes que el sentimiento de su alma
brotará el agua de la estéril roca.

Sé que en su corazón, nido de sierpes,
no hay una fibra que al amor responda;
que es una estatua inanimada; pero...
¡es tan hermosa!

Vocal de cultura

Beefy Queen II - Flamenco Pub tel. 870 35 13



Restaurante español con baile y buena comida
¡BIENVENIDOS!

HEINO
HEINON TUKKU OY

PIKATUKUT

KOIVUHAKA Niittytie 12, 01510 Vantaa,

Puh. (09) 7003 611, faksi pikatukku 7003 6170.

SÖRNÄINEN Vanha talvitie 2-6, 00580 Helsinki,

puh. (09) 7003 6122, faksi 7003 6125.

Palveluajat: ark. Klo 6.30-20, la klo 6.30-16, myös sunnuntaisin klo 9-14.

ALKOHOLI TUONTI JA VIENTI

Orionintie 18-20, 02200 Espoo,

puh. (09) 7003 6177, faksi 7003 6140.

TOIMITUSTUKKU

Orionintie 18-20, 02200 Espoo, puh. (09) 7003 6177,

faksi 7003 6191. Palveluajat: ark. Klo 8-16

MASIA BACH EXTRISIMO SECO 1997

es un vino blanco español de excelente calidad que vale la pena tener guardado para el día que recibáis la visita de alguna persona distinguida.

Características técnicas

MASIA BACH EXTRISIMO SECO 1997

Tuottaja:	Codorniu, S.A./Masia Bach, Espanja	
Alue:	D.O. Penedés	
Viini:	MASIA BACH EXTRISIMO SECO 1997	
Maaperä:	Kalkkipitoinen maaperä	
Rypäleet:	Xarel.lo 60%, Macabeo 25%, Chardonnay 10%, Sauvignon blanc 5%	
Sadon- korjuuaika:	Syyskuussa 1997	
Viinin- valmistus:	Rangat poistetaan, käyminen tapahtunut ruostumattomissa terässäiliöissä 25 päivän ajan 18 asteen valvotussa lämpötilassa.	
Varastointi:	Ei tammikypsytystä.	
Analyysi:	Tiheys kg/l 20 astetta C	0,9917
	Alkoholipitoisuus til-% 20 astetta C	12%
	Kokonaisuutos g/l	19,6
	Pelkistävät sokerit g/l	1,75
	Haihtuvien happojen pitoisuus (etikkahappona) g/l	0,33
	Kokonaishappopitoisuus (viinihappona) g/l	5,8
	Vapaa rikkidioksidipitoisuus mg/l	32
	Kokonaisrikkidioksidipitoisuus mg/l	115
	pH	3,10
	<i>Vari:</i> vaaleankeltainen	
	<i>Tuoksu:</i> hedelmäisen kukkea	
	<i>Maku:</i> kuiva, tasapainoinen	
Käyttö:	Aperitiivina, tapaksien kanssa, paistettu kala, äyriäiset, salaatti	
Yleistä:	Viiniliike on saanut nimensä perustajansa Ramón ja Pedro Bachin mukaan ja se perustettiin vuonna 1918. Vuodesta 1975 viinitila on ollut Codorniu n omistuksessa.	

Las reconocidas marcas de vinos **RAIMAT**, **BACH** y **CODORNIU** están representadas en Finlandia por

OY HISPANO FINLANDESA AB

Svinhufvudintie 2 E 36, 00570 Helsinki
puh. 684 7907, Fax. 684 5323

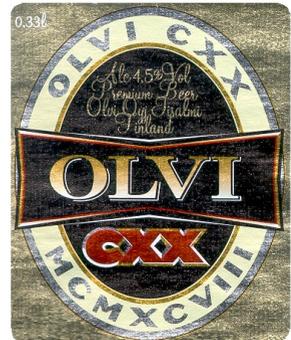
Pub kolmonen tel. 344 25 43



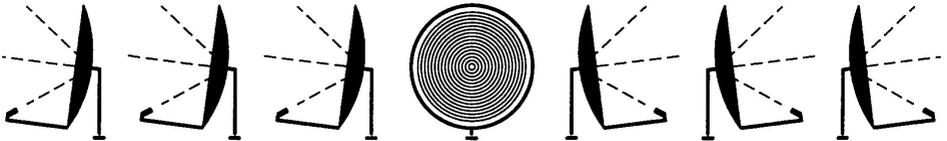
Asiakkaankatu 3, Itäkeskus, propiedad de: Arja y Pedro García
Kaikki olette tervetulleita!; Todos bienvenidos!



**¡Vaya sed
que tengo!
Nos vemos
en Pub 3
Itäkeskus**



...



**Información sobre antenas de plato:
Rogaciano Cavadas: 87 21 209**

PÁGINA DE HUMOR

<1535>Un polaco entra en una librería y le pregunta al librero : - ¿Tiene usted algo de Hemingway ? - Si, "El viejo y el mar". - Hum... deme "El mar".

————— **HUMOR** —————

<1306> La madre de Jaimito : - Jaimito, a ver si te portas bien, porque cada vez que haces una travesura me sale una cana. - Jo, pues entonces tu de pequeña tenias que ser tremenda, porque fijate como está la abuela...

————— **HUMOR** —————

<1309> Un niño les escribe a los Reyes Magos una carta, y les pide 3.000 pelas para comprarse unos zapatos en invierno. En la oficina de correos no saben que hacer con la carta, así que la abren, la leen, y se quedan tan enternecidos que hacen una colecta y le mandan al niño otra carta con 1.000 pelas. Al cabo de unos días, reciben otra carta para los reyes magos, que dice "Queridos Reyes Magos, muchas gracias por el dinero. Pero la próxima vez no lo mandéis por correo, porque algún cartero hijo de puta se ha quedado con 2.000 pelas."

————— **HUMOR** —————

<1336> En clase: - A ver, Jaimito, dame un ejemplo de alguien que sea muy valiente. - Mi papá, señorita... - Por que ? - Porque es bombero, y en cuanto suena la sirena sale a salvar vidas a riesgo de la suya propia. - Muy bien. Y un ejemplo de cobarde? - Mi tío, señorita... - Por que ? - Porque cuando mi papá sale a apagar incendios, el se mete en la cama con mi mamá, y los dos se ponen a tiritar...

————— **HUMOR** —————

<1357> En clase, la maestra hablando de cocina y condimentos, pregunta: - Jaimito, tu madre que te pone en los huevos, ¿sal o azúcar? - Ninguna de las dos cosas, señorita. Mi madre en los huevos me pone polvos de talco.

————— **HUMOR** —————

<1376> - Mamá, mamá en el "cole" me llaman "guardia sivi". - Pero hijo mío que me dices. ¿Y eso por qué? - AQUÍ LAS PREGUNTAS LAS HAGO YO!!

————— **HUMOR** —————

<1382> - Mamá, mamá en el colegio hay un niño que me llama mariquita. - ¿Y por que no le pegas? - Ay, es que es tan guapo!!!!

————— **¡ATENCIÓN AUTOMOVILISTAS!** —————



Reparaciones y Servicios

Arturo Abonce

Ingeniero Mecánico

Orvokkitie 4 B 13
01300 Vantaa, (tel. 836 16 10)
GSM: 0400 53 77 04

Junio 1999



Boletín Informativo

CLUB ESPAÑOL

PL 107 P. Box

00161 Helsinki - Finlandia