

# BOLETIN INFORMATIVO

Julio 1999



Bellezas de la naturaleza



Bellezas de la naturaleza



<b>Pág.</b>	<b>Indice</b>
03	<a href="#">Editorial</a>
05	<a href="#">Increíble pero real</a>
06	<a href="#">El hypersoar, avión o cohete</a> / humor
08	<a href="#">Costillada Campera 1999 en Kalkkivuori</a>
10	<a href="#">La problemática de la diabetes</a>
13	<a href="#">Molécula de la esperanza, Fernando Peláez</a>
16	<a href="#">María Elena Barck</a>
17	<a href="#">Antropología, Atapuerca</a>
19	<a href="#">En honor a Santiago, año jubilar</a>
22	<a href="#">Consejos prácticos para vivir mejor</a>
25-29	<a href="#">Vinos del Penedés</a>
31	<a href="#">Página de humor</a>

**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



Queridos amigos: Como no me mandáis nada interesante para publicar en este boletín, no me queda más solución que contaros alguna anécdota relacionada con mi corto viaje de 2 semanas a España, ya que el resto de la vacaciones las pasaré en agosto y tengo pensado viajar con mi señora a Estados Unidos y México.

Salí con mi mujer el sábado día 12 de junio a las 8.00 de la mañana de Helsinki con destino Santiago de Compostela y haciendo una escala de 5 horas en Barcelona motivado a los últimos desórdenes ocurridos en la compañía Iberia, cuyos vuelos cancelados a última hora por falta de personal, pasaron a cargo de la compañía Finnair. Como disponíamos de tanto tiempo para aburrirnos como ostras en el aeropuerto decidí llamar a unos amigos de Barcelona que muy amablemente se ofrecieron a esperarnos a la llegada con su coche para llevarnos a dar una gira por la ciudad. Nosotros que hemos pasado de largo varias veces, en ruta sin entrar en la ciudad condal, esta vez tuvimos la gran oportunidad de entrar a conocerla acompañados de guías estupendos como el excelente Julián. Hemos estado en un montón de sitios, en la Ciudad Olímpica, en Montjuïc en Las Ramblas, hemos visto museos, catedrales y por si fuera poco todavía nos quedó tiempo para ir al nuevo puerto *Marenostrum* a comer las sardinas.



*Desde Montjuïc, se ve al fondo toda la ciudad de Barcelona y no digamos en telesférico.*

Digan lo que digan de los catalanes, en mi opinión hay gente excelente en Cataluña. Julián, nuestro guía se preocupó de llevarnos con el tiempo justo al aeropuerto para alcanzar el vuelo a Santiago, a donde llegamos a las 6 de la tarde. Allí nos esperaba nuestra hija Laura con su prima Esther para llevarnos a Meaño, un pueblecito situado en el centro del valle del Salnés (zona del vino albariño) a 17 km de Pontevedra, entre pueblos costeros tales como Sangenjo, Portonovo, El Grove, La Toja, Cambados y Villagarcía. Como la época turística no ha comenzado todavía, a pesar del buen tiempo, era impresionante entrar en aquella inmensa playa de la Lanzada, con la marea baja y observar que toda era para nosotros.

En el vuelo de regreso, al estar haciendo escala en Barcelona hemos tenido la oportunidad de ver llegar en el avión de Finlandia amigos, tales como Manuel Pelegrín y su señora Eija, a quienes saludamos a través del cristal de la terminal.

Otra anécdota interesante nos ocurrió en el vuelo Barcelona-Helsinki, cuando escuchamos por los altavoces las siguientes palabras: “el capitán Timo Uramaa les da la bienvenida y les

un feliz vuelo” ¡Caramba! Si es nuestro íntimo amigo Timo de muchos años, pues su señora Leena trabaja con nosotros en la misma empresa. Le mandamos un saludo por la azafata cuya respuesta no tardó en llegar con una invitación para que fuéramos a verle a la cabina, cosa que resultó impresionante al ver tantos mandos y dispositivos de control. Luego, al final de la visita el capitán me sugirió: ¿Rafa, quieres pilotar con nosotros en el momento del aterrizaje? ¡Pues como no, mi capitán! Luego cuando estemos cerca de Helsinki enviaré una azafata a buscarte. Así ocurrió y para mi resultó ser un día histórico, clarito y soleado, 27 de junio de 1999 a las 16.00 horas, cuando menos me lo podría imaginar y por pura casualidad me encontré en el asiento central de la cabina de un DC 909 participando en el aterrizaje con más de 200 pasajeros a bordo.

Seguro que vosotros también tendréis anécdotas interesantes que contar sobre las vacaciones, pues animaros y mandármelas para que salgan en el próximo boletín. Muchos lectores estarán impacientes por saber que tal lo habéis pasado.

Yo me despido hasta la próxima y a los que todavía tenéis vacaciones pendientes os deseo que sigáis disfrutando del verano y no olvidéis que el 4 de septiembre tenemos una excursión a los bosques de ENSO para recoger setas, frambuesas y arándanos en combinación con una excepcional comida a base de carne asada que llamaremos *Costillada Campera 99*.

Rafael Dovaló

## EXCURSIÓN A KALKKIVUORI

### CON RECOLECTA DE SETAS, FRAMBUESAS Y ARÁNDANOS

Ir tomando nota sobre los pormenores de la excursión programada para el sábado día 4 de septiembre que se detalla en páginas interiores y fijarse también en las SETAS que son aprovechables y las que no lo son.



*Cantharellus cibarius* / Kantarelli o Keltavahvero



*Gyromitra esculenta* / Korvasieni



*Amanita muscaria* / Punainen kärpäseni (=)



*Cantharellus tubaeformis* / Suppilovahvero

# Increíble pero real

*Explicación de un albañil a la compañía aseguradora que no comprendía, debido a la naturaleza de sus lesiones, cómo podía haber ocurrido el accidente. Este es un caso verídico cuya transcripción fue obtenida de una copia de archivo de la aseguradora. El caso fue juzgado por el Tribunal de Primera Instancia de Pontevedra.*

Excelentísimos señores:

En respuesta a su pedido de informaciones adicionales declaro: en el ítem N° 1 sobre mi participación en los acontecimientos, mencioné: “tratando de ejecutar la tarea y sin ayuda”, como la causa de mi accidente. Me piden en su carta que dé una declaración más detallada, por lo que espero que lo que sigue aclare de una vez por todas sus dudas.

Soy albañil desde hace 10 años. El día del accidente estaba trabajando sin ayuda, colocando los ladrillos en una pared del sexto piso del edificio en construcción en esta ciudad. Finalizadas mis tareas, verifiqué que habían sobrado aproximadamente 250 kilos de ladrillo. En vez de cargarlos hasta la planta baja a mano, decidí colocarlos en un barril, y bajarlos con ayuda de una roldana que felizmente se hallaba fijada en una viga en el techo del sexto piso.

Bajé hasta la planta baja, até el barril con una soga y, con la ayuda de la roldana, lo levanté hasta el sexto piso, atando el extremo de la soga en una columna de la planta baja. Luego, subí y cargué los ladrillos en el barril. Volví a la planta baja, desaté la soga, y agarré con fuerza de modo que los 250 kilos de ladrillos bajasen suavemente (debo indicar que en el ítem 1 de mi declaración a la policía he indicado que mi peso corporal es de 80 kilos). Sorpresivamente, mis pies se separaron del suelo y comencé a ascender rápidamente, arrastrado por la soga. Debido al susto, perdí mi presencia de espíritu e irreflexivamente me aferré más aún a la soga, mientras ascendía a gran velocidad.

En las proximidades del tercer piso me encontré con el barril que bajaba a una velocidad aproximadamente similar a la de mi subida, y me fue imposible evitar el choque. Creo que allí se produjo la fractura de mi cráneo.

Continué subiendo hasta que mis dedos se engancharon dentro de la roldana, lo que provocó la detención de mi subida y también las quebraduras múltiples de los dedos y de la muñeca. A esta altura (de los acontecimientos), ya había recuperado mi presencia de espíritu, y pese a los dolores continué aferrado a la cuerda. Fue en ese instante que el barril chocó contra el piso, su fondo se partió, y todos los ladrillos se desparramaron.

Sin ladrillos, el barril pesaba aproximadamente 25 kilos. Debido a un principio simplísimo comencé a descender rápidamente hacia la planta baja.

Aproximadamente al pasar por el tercer piso me encontré con el barril vacío que subía. En el choque que sobrevino estoy casi seguro se produjeron las fracturas de tobillos y de la nariz. Este choque felizmente disminuyó la velocidad de mi caída, de manera que cuando aterricé sobre la montaña de ladrillos sólo me quebré tres vértebras.

Lamento sin embargo informar que, cuando me encontraba caído encima de los ladrillos, con dolores insoportables, sin poder moverme y viendo encima de mí el barril, perdí nuevamente mi presencia de espíritu y solté la soga. Debido a que el barril pesaba más que la cuerda, descendió rápidamente y cayó sobre mis piernas, quebrándome las dos tibias.

Esperando haber aclarado definitivamente las causas y desarrollo de los acontecimientos, me despidió atentamente.

Solidaridad con el albañil

## Avión o cohete

*Investigadores de EEUU trabajan a buen ritmo para la fabricación de un revolucionario avión comercial que dejará pequeños todos los récords del Concorde. El Hypersoar - nombre provisional del aparato - volará de Londres a Nueva York en 45 minutos.*

**La aeronave del siglo XXI**

Velocidad máxima	12.000 km/h
Capacidad	250-500 pasajeros
Envergadura	68 metros
Altura de vuelo	35.000 metros
Precio previsto	70.000 millones de pesetas
Inauguración	2011

Nueva York ← 45 minutos → Londres

Algunas vistas de la nave

El Gobierno norteamericano diseña un prototipo para pasajeros que volará a 12.000 kilómetros por hora.

Por muy alejados que estén dos puntos del planeta, Hypersoar podrá enlazarlos en un máximo de dos horas. Así de sencilla es la promoción del futuro hiperaeroplano

norteamericano, un ingenio para pasajeros que volará a 12.000 kilómetros por hora (Mach 10) gracias a un simple principio: a menos resistencia, más velocidad. El Ministerio de Energía de Estados Unidos, el gran promotor del proyecto, se muestra convencido de que el revolucionario avión elevará el vuelo en el 2010 con una relación calidad-precio envidiable.

Según el proyecto diseñado por Lawrence Livermore National Laboratory (LLNL), en California, el Hypersoar viajará de Londres a Nueva York en 45 minutos, incluidos el despegue y el aterrizaje, frente al mínimo de 2 horas y 45 minutos que emplea el Concorde. Como sucede con el avión franco-británico, el prototipo norteamericano evitaría las escalas técnicas: se podría viajar dos veces de Los Ángeles a Tokio, ida y vuelta, sin repostar, subraya el LLNL.

El principal problema de los aviones supersónicos - los que vuelan a mayor velocidad que el sonido a más de 1.100 kilómetros por hora o Mach 1 - es que sufren en su fuselaje una desagradable acumulación de calor. Este problema se puede sortear, afirman los promotores del Hypersoar, mediante tres factores: un vuelo muy elevado, a más de 30.000 metros de altura, en lugar de los habituales 10.000 (en esas capas la resistencia atmosférica es escasa): una elevación no traumática, con el grado de inclinación adecuado y un diseño sumamente estilizado, en la estela del Concorde. Según explica metafóricamente Preston Carter, investigador jefe del proyecto en el LLNL, el aire rebotaría en la chapa como las piedras que se tiran al mar tangencialmente. La propulsión será relativamente tradicional, “*una combinación de sistemas actuales*”, añade.

Carter estima que un Hypersoar costará unos 700.000 millones de pesetas - más otros 20.000 necesarios para desarrollar el proyecto -, lo que en su opinión es precio suficientemente atractivo, muy similar al que está empleando Boeing en su próximo B-777. El avión tendrá una ambiciosa capacidad - de 250 a 500 pasajeros -, entre dos y tres veces un Concorde.

El principal inconveniente sigue siendo el efecto de gravedad que sentirán los pasajeros durante la aceleración y, posteriormente, una cierta ingravidez debida a la altura. El avión, por último, también deberá descender de vez en cuando para tomar el oxígeno necesario para la combustión del carburante.

## ———— HUMOR ————

Están dos amigos conversando y uno le dice al otro: ¡Oye! si te tocara la lotería. ¿Que sería lo primero que hubieras hecho? Pues pagar a mis acreedores. ¿Y el resto? El resto, que esperen, hasta que me toque de nuevo.

## ———— HUMOR ————

<632> En un hotel de Benidorm, la lista de precios es : Habitación con vistas a la montaña 3000 ptas/día, con vistas al mar 300 millones de ptas/día. Muy extrañado el cliente pregunta porqué esos precios tan dispares, y dice el dueño: - Es que tendríamos que dar la vuelta al hotel.

# EXCURSIÓN A KALKKIVUORI

## RECOLECTA DE SETAS, FRAMBUESAS Y ARÁNDANOS

### Programa para sábado 4 de septiembre en los bosques de ENSO de Kalkkivuori

Hemos consultado con Leo Erlund sobre la posibilidad de realizar la **Costillada Campera 99** en Kalkkivuori y nos ha confirmado que por su parte no hay inconveniente. Por tanto anunciarse con tiempo ya que el éxito de esta excursión sólo depende de nosotros mismos. ***Si no tenéis en que ir, lo comunicáis y os conseguiremos sitio con nosotros, ya que la mayoría de los que vamos en coche disponemos de plazas libres y es una pena no aprovecharlas para compartir con los amigos.***

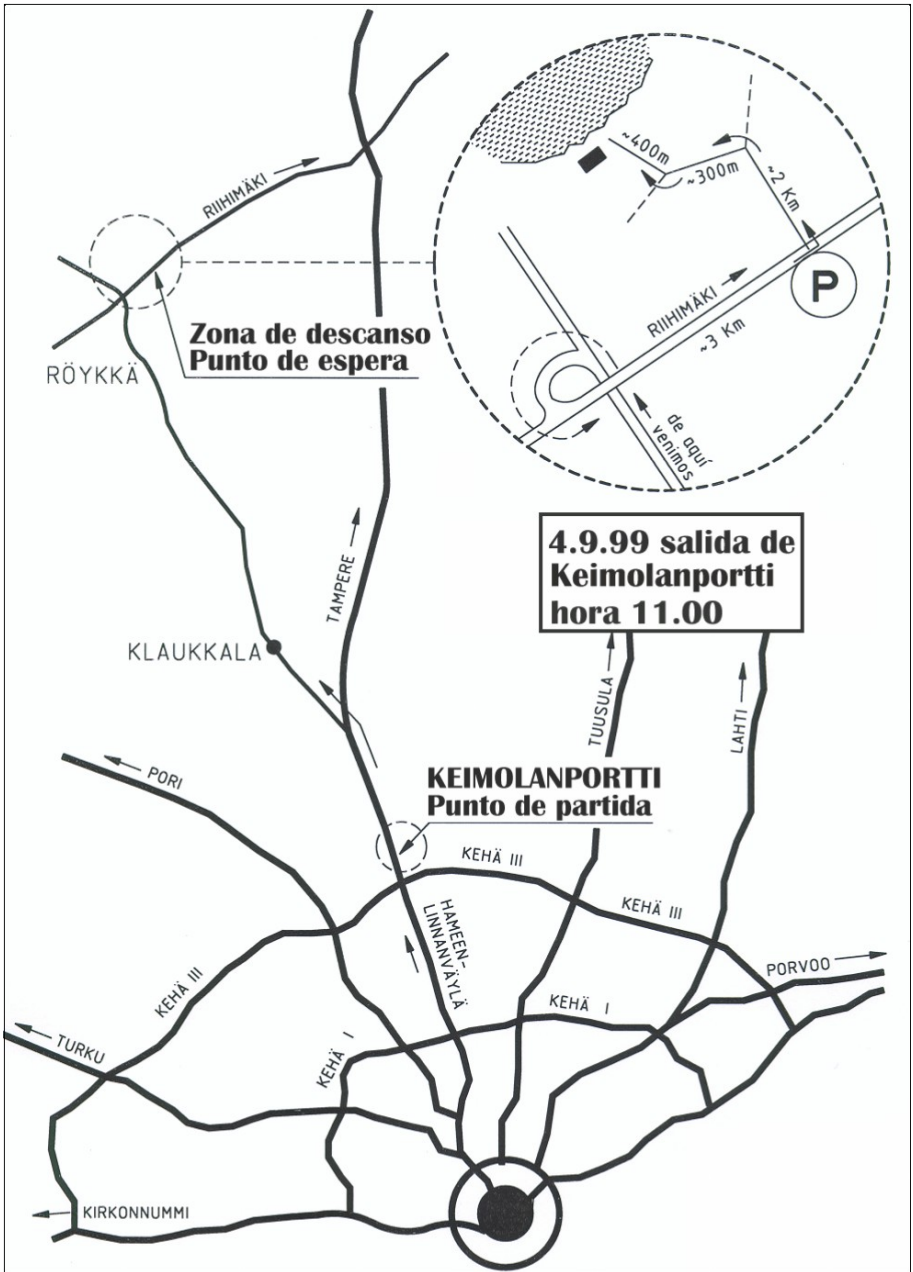
Al irse apuntando, el que disponga de coche, anunciará el número de plazas libres disponibles, que nosotros iremos reservando para acomodar a los que no tienen coche. Si esto lo planeamos con buena intención al final nos sobrarán plazas y sin necesidad de malgastar nuestro dinero en alquileres innecesarios de transporte.

### **¡ATENCIÓN AL HORARIO Y AL MAPA ADJUNTO!**

A pesar del mapa adjunto es bastante difícil acertar con el lugar, por eso sugerimos que entre las **11.00** y las **11.30** nos reunamos como en otras ocasiones en la gasolinera de **KEIMOLANPORTTI** que está en la autopista de Tampere a 1,5 km de la **KEHÄ III**. De allí saldremos todos en caravana dirección Tampere y a los pocos kilómetros de autopista nos desviaremos hacia **KLAUKKALA** continuando todo seguido hasta un lugar llamado **RÖYKKÄ** donde haremos un giro para enlazar con la carretera que va a Riihimäki y a unos 3 km por esa carretera a la derecha hay un lugar de descanso con aparcamiento. Allí esperaremos unos por los otros, para luego entrar todos juntos por el camino del bosque que está justo al otro lado. Es recomendable que todos entremos en caravana para que nadie se pierda.

Para anotarse o informarse, **Juan Pascual** (325 6104) o **Rafael Dovalo** (casa 548 22 31) (trab. 8947 2225) (gsm: 050 5223318) y no dejéis pasar por alto esta gran oportunidad de recoger productos del bosque (*sieniä, vadelmaa, mustikkaa, puolukkaa etc.*) y sobretudo una buena churrascada de carne asada que nuestros cocineros prepararán.





Lo vamos a pasar muy bien, pero para ello es muy fundamental que os vayáis anotando con tiempo y recordároselo a los amigos también.

**¡BIENVENIDOS!**

# Diabetes

## Enemigo del azúcar

En España hay más de millón y medio de diabéticos. De ellos un 10% depende de una inyección para controlar una enfermedad que cada vez tiene más incidencia en los adolescentes y niños. El sedentarismo, las dietas desequilibradas y el envejecimiento pueden duplicar el número de afectados.

“Vivir sin azúcar”. Un cartel rectangular adherido con chinchetas a la pared preside la reunión que mantienen un grupo de amigos en un céntrico barrio de Madrid. Son algo más de una docena y todos padecen diabetes o tienen algún familiar enfermo. Se conocieron en las reuniones que una organización no gubernamental organizaba para las personas que desearan saber algo más de la enfermedad.

Todos llegamos a la asociación de nuevas - explica Olga, madre de un hijo diabético -. No tenía mucha idea de lo que iba la enfermedad hasta que se la diagnosticaron a mi hijo con 9 años. Creía que no iba a ser capaz de sobrellevarla y menos de explicárselo a mi hijo, tan pequeño, y enseñarle a vivir con el problema. Ya han pasado 3 años y todo va mucho mejor. Pincharse, para él, ya es algo cotidiano, y se ha vuelto bastante responsable, lo que nos ayuda mucho a todos en la familia.

Se reúnen con frecuencia en una de las salas que les ha cedido la parroquia del barrio. Y organizan ‘merendolas’ algunos fines de semana.

“Ya ves que en la mesa no faltan pasteles”, comenta María, al ver mi cara de sorpresa cuando otras dos mujeres quitan el papel de aluminio a unas tartas. Nunca está de más aprovechar la tarde para probar nuevas y tentadoras recetas.

No pasa nada si las tomas muy de vez en cuando y las elaboras con unos ingredientes específicos - afirma María.

María lleva 31 años poniéndose 3 dosis de insulina diarias. “Desde los 17 años”, apunta. Forma parte del millón y medio de diabéticos que hay en España. Una más de los 150.000 que dependen, cada día, de una inyección de insulina para poder controlar su enfermedad. Veinte mil son niños y adolescentes, ya que constituye la alteración endocrinológica más frecuente en la infancia. Los últimos estudios indican la aparición de 11 nuevos casos por cada 100.000 niños. Es decir, mil nuevos casos por año en España.

La glucosa, un tipo de azúcar presente en la sangre, es una fuente vital de energía. Pero, para que el organismo funcione adecuadamente, sus niveles deben permanecer dentro de ciertos límites. Demasiada cantidad puede provocar la presencia de este trastorno. Una enfermedad crónica definida desde la antigüedad, cuando, en el siglo II A.C. un médico de Capadocia, Areteo, la describió como ‘una delicada afección en la cual las carnes se funden por la orina.. los pacientes no paran de beber... su vida es corta y dolorosa... padecen náuseas, inquietud y sed ardiente y no tardan en expirar’.

Estas palabras dan, desde hace 22 siglos, una idea muy exacta de la historia natural de la diabetes. Los síntomas, dibujados en las nuevas teorías, no distan mucho de entonces. Sed, micción frecuente debido al exceso de glucosa, pérdida de peso, cansancio, infecciones recurrentes, problemas de visión y el coma en casos severos, son los daños más comunes que

se manifiestan en los enfermos y que indican que los niveles de glucosa en la sangre son altos.

“La diabetes es una enfermedad crónica en la que el páncreas no produce insulina o lo hace de forma insuficiente para controlar el nivel de glucosa o azúcar en la sangre”, María define la enfermedad con exactitud enciclopédica.

Los carbohidratos, que se obtienen de alimentos que contienen azúcar o almidones, tales como el chocolate, los pasteles, las galletas, el pan o las patas, incrementan los niveles de glucosa en la sangre. En condiciones normales, el equilibrio adecuado es restaurado de manera inmediata por la acción de la insulina, una hormona producida en el páncreas que desencadena las reacciones necesarias como para que las células adsorban de la sangre el azúcar que necesitan como combustible para realizar su actividad cotidiana.

En general, se distinguen dos tipos de diabetes: la tipo I, conocida como diabetes insulino-dependiente o diabetes juvenil, que generalmente se presenta en quienes tienen antecedentes familiares en cualquiera de sus formas, y la tipo II, no insulino-dependiente o diabetes del adulto. Esta afecta al 15% de la población mayor de 50 años.

El problema de los diabéticos es que, o no producen insulina (los casos agudos denominados insulino-dependientes) o tiene un fallo en sistema metabólico, que impide que su organismo la utilice debidamente. De modo que la glucosa permanece inútilmente en la sangre y en los tejidos, y las células no reciben la energía necesaria, provocando, a corto y largo plazo, daños graves en el organismo, especialmente en los vasos sanguíneos y el sistema nervioso.

Los afectados por la diabetes tipo II suelen sufrir alguna alteración vascular y un 20% aproximadamente sufre lesiones en la retina. El exceso de glucosa en la sangre (hiperglucemia) resulta tóxico y acaba lesionando los pequeños vasos del riñón, la retina y los nervios, y los grandes del cerebro, el corazón y las extremidades. La retinopatía diabética, que conduce a la ceguera y que está considerada la primera causa de ceguera en los países industrializados, afecta al 50% de los enfermos y se ha hallado en un 11% de los pacientes antes de ser diagnosticados como diabéticos.

Son enfermos que también tienen mayor riesgo de sufrir nefropatías que conducen a insuficiencias renales, que desembocan en diálisis o trasplantes de riñón, polineuritis, infartos de miocardio, infarto cerebral, tromboembolismo periférico y gangrena en las extremidades inferiores. Aproximadamente el 50% de las amputaciones no traumáticas de miembros inferiores se producen en estos enfermos.

En el mundo, más de 140 millones de personas padecen la enfermedad. Y la Organización Mundial de Salud (OMS) asegura que el número podría duplicarse de aquí al año 2025 debido al envejecimiento de la población, las dietas no saludables, la obesidad y una forma de vida sedentaria. El crecimiento afectará especialmente a los países en vías de desarrollo, en los que el número de enfermos podría crecer entre un 150 y un 170%. En España, las cifras podrían elevarse hasta cuatro millones.

“Las dietas ricas en calorías, el consumo excesivo del alcohol y el escaso ejercicio físico han multiplicado el número de diabéticos”, afirma el catedrático de Medicina Interna de la Universidad Complutense de Madrid, Manuel Serrano.

Una vez más, “la prevención se convierte en una herramienta muy eficaz y es importante reducir el consumo de alcohol, mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio. En general, mantener un nivel de vida más sano”, añade.

### **LA DIETA ES FUNDAMENTAL**

- *Evitar el sobrepeso manteniendo una dieta equilibrada de acuerdo con sus necesidades.*
- *Comer con regularidad, determinando la cantidad y frecuencia según la conveniencia.*
- *Consumir más alimentos ricos en almidones y fibra, como pan integral, judías, guisantes y lentejas. Alimentos que causan sólo un aumento gradual de glucosa debido a que la fibra reduce la velocidad de su liberación.*
- *Disminuir el consumo de bebidas azucaradas, pasteles, chocolate y dulces. El azúcar se absorbe rápidamente y los niveles de glucosa se elevan en menos tiempo.*
- *Consumir muchas frutas y verduras frescas para obtener fibra soluble y vitaminas. Son un tentempié ideal. Cuidado con las frutas dulces, como las uvas y los higos. Las frutas secas como los dátiles, son una fuente concentrada de azúcar y sólo deben comerse en pequeñas cantidades.*
- *Asegurarse de comer pequeñas porciones de carne, huevos y queso, por lo menos, dos veces al día. El pescado y las legumbres son fuentes alternas de proteínas.*
- *Disminuir el consumo de grasas, que aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria.*
- *Limitar el consumo de sal y de alimentos salados. Los diabéticos son muy susceptibles a padecer hipertensión arterial. Cuidarse de la sal oculta en alimentos enlatados, ahumados y procesados.*
- *Limitar el consumo de alcohol y recordar que las cervezas dietéticas tiene un alto contenido del mismo.*
- *Aunque los edulcorantes artificiales pueden ser de utilidad, los productos especiales para diabéticos son generalmente innecesarios.*

Los expertos subrayan el hecho de que, en nuestro país, la mitad de los enfermos no conocen que tienen la enfermedad. “La diabetes de tipo II no produce síntomas, por lo que se suele diagnosticar a los diez o 12 años de su inicio”, afirma Manuel Rodríguez Casanueva, director de la Fundación para la Diabetes. “En los casos de los insulino-dependientes, en cambio, la enfermedad aparece de forma brusca y afecta a niños, adolescentes y adultos menores de 30 años”.

Se considera diagnóstico de diabetes “los valores de la glucemia que superan los 126 miligramos por decilitro (mg/dl) en ayunas, o cuando esos valores están por encima de 200 mg/dl tomados al azar en cualquier momento del día y hay síntomas”, explica el doctor José Luis Herrera Pombo, actual presidente de la Sociedad Española de Diabetes (SED) y jefe del servicio de Endocrinología de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

Llevo 27 años inyectándome insulina, desde que tenía 9 - afirma Francisco, que no quiere dar su nombre completo. Nadie en su trabajo conoce su enfermedad y asegura que, si se enterasen, le echarían de inmediato. Los diabéticos insisten en que la gente que les rodea tiende a sectorizarlos y a darles de lado. Un problema que se complica a la hora de buscar trabajo, ‘porque no te contratan’ matiza.

He pasado por todo - añade -. Me han ingresado medio muerto en el hospital un par de veces. En una ocasión, me quedé completamente perdido en la calle. No sabía ni quién era ni donde estaba y no llevaba ninguna documentación encima. Lo del pinchazo para mí es lo de menos. Apenas sientes la aguja. Pero a la larga notas como la enfermedad te machaca el cuerpo. He perdido mucha vista, padezco neuropatía, casi me tienen que cortar una pierna por un problema de circulación... Son muchas cosas. Pero intento echarle ánimo, si no te desesperas y es peor.

“No poder comer lo que quieres es muy duro”, dice Paqui. Y explica: “Con 18 años, tuve que empezar a inyectarme insulina, y entonces había que hervir las jeringuillas y todo. Era más incómodo que ahora. Pero no es sólo el pinchazo. Yo no tengo ni una sola señal de los pinchazos y me los pongo tres veces al día. Y, aunque perdí a mi primer novio porque se asustó un poco, hace ya 27 años, he trabajado y he hecho una vida medio normal. Trabajando en lo que podía”.

Pero, a Paqui, la diabetes le ha complicado la vida. Dos partos acabaron en aborto. Y, de los tres hijos que ha tenido, dos tienen esa patología.

“Lo peor con ellos. Tengo un hijo de 14 que hace tres que ya tiene. Y parece que ha pasado toda una vida, porque el tiempo pasa muy despacio. Pero lo peor es mi pequeño de tres años. Son criaturas que hay que tener mucha paciencia y sufrimiento para llevarlo. El mayor no puede salir con sus amigos a comerse una pizza ni comprarse una bolsa de patatas para ver un partido de fútbol. La mayoría de los niños afectados son bastante conscientes y muy responsables, pero se cansan. Por mucho que me digan, mi hijo no puede hacer una vida normal. Y al pequeño, hemos empezado a pincharle ahora. Con él se me hace muy duro. No me imagino preparándole la mochila para el colegio con los libros, el bocadillo y la jeringuilla. Por muchos años que llevo con esto, no me acostumbraré nunca”.

María afirma que, lo fundamental, es no hundirse, pero matiza que “en el último siglo apenas hemos avanzado en investigación”. Paqui es de la misma opinión: “No sé si hay demasiada burocracia o qué es lo que pasa, pero la diabetes para los laboratorios, es un negocio. Y no se avanza nada. Llevamos desde 1921 sin dar un paso hacia delante. Sólo en las técnicas de pincharse, que ahora es más cómodo. Sobre el nuevo descubrimiento, hasta que no vea que hay una pastilla en la farmacia, no me creeré nada”.



Para más información:

Sociedad de Diabetes.

Tel. 91-4020227

Federación de Diabéticos Españoles.

Tel. 91-4470035



### *Un nuevo descubrimiento*

**FERNANDO PELAEZ**

**La molécula es una puerta a la esperanza. Este científico español es uno de los descubridores de la molécula que imita las funciones de la insulina. En un futuro, los diabéticos podrían tomarla por vía oral.**

Millones de enfermos de diabetes dependen de la insulina que se inyecta diariamente para controlar su enfermedad. Pero hace apenas una semana, Fernando Peláez, un científico que pertenece al Centro de Investigación Básica de España (CIBE), propiedad de los laboratorios Merck Sharp & Dohme, les ha regalado la noticia con la que llevan soñando mucho tiempo: el descubrimiento de una molécula que imita las funciones de la insulina. Un hallazgo que podría hacer viable, en unos años, la posibilidad de que los diabéticos puedan tomar la insulina por vía oral, sin necesidad de inyecciones. Este investigador de 36 años explica que, para alcanzar el logro, ha sido necesario analizar más de 130.000 muestras de productos naturales. La esperanza procede del hongo de una planta de origen africano.

**P:** *¿Ha sido un hallazgo inesperado?*

**R:** Estos hallazgos siempre son inesperados, aunque trabajamos para lograrlos. Pero nunca sabes si lo conseguirás. En este caso llevábamos más de tres años trabajando y hemos tenido la recompensa: una sustancia que mimetiza la acción de la insulina, pero que se puede administrar por vía oral y es activa en modelos de diabetes en ratones.

**P:** *¿Esto es una solución definitiva para la administración con jeringuillas? ¿Cuales son sus implicaciones reales?*

**R:** En absoluto. Hoy, la insulina no se toma en pastillas porque, al entrar en contacto con el aparato digestivo se degrada. Hasta ahora, no había ningún sustitutivo. Nosotros hemos descubierto una molécula que, al no ser una proteína, sí puede pasar, no se degrada en el estómago y, milagrosamente, funciona igual que la insulina. Pero sólo lo ha hecho en ensayos bioquímicos y en modelos de ratones. Ahora hay que probarlo durante mucho tiempo en humanos.

**P:** *¿En cuanto tiempo se puede traducir esa espera?*

**R:** Pues fácilmente en unos 15 años. Hay que usar esta molécula como molde para poder generar análogos, derivados, cosas parecidas que sean mejores. Y cuando se tenga una molécula realmente muy mejorada, más potente, más específica, tendrá que pasar ensayos de seguridad exhaustivos en animales, que es el paso previo al estudio clínico. Es un proceso muy largo, y a veces, ocurre que la molécula mejorada es tóxica y no sirve por lo que hay que empezar de nuevo. Recoger otro candidato que no era tan bueno y comenzar otra vez desde cero.

**P:** *¿A los diabéticos les parecerá demasiado tiempo?*

**R:** Sí, pero es así. La gente no se da cuenta de lo despacio que va la investigación. Además, como los controles son cada vez más rigurosos, todo se prolonga muchísimo. Hay fármacos de toda la vida que, de descubrirlos ahora, no saldrían al mercado.

**P:** *¿Hay posibilidades de que se pare el proceso tras este descubrimiento?*

**R:** Sí, porque los requisitos para que una molécula se convierta en fármaco en el mercado son increíblemente elevados. No sólo por su actividad biológica. En este caso, los datos obtenidos son increíbles, pero no perfectos. Los ratones han respondido muy bien, pero podría haber sido mejor. Si en lugar de dar 25 miligramos por kilo de peso, consigues lo mismo con 5 mg es mucho mejor.

**P:** *Entonces, la respuesta no ha sido tan buena.*

**R:** Sí, digamos que es positiva, pero puede serlo más. A mayor potencia, menos dosis y menos efectos secundarios, como principio general. El descubrimiento hay que verlo sólo como una vía abierta que antes estaba cerrada. Una ruta a seguir para continuar investigando.

**P:** *¿Cómo se ha llevado la investigación?*

**R:** Todo empezó en 1995, cuando la investigadora estadounidense Bei Zhang, principal firmante del artículo, puso a punto un ensayo para detectar miméticos de insulina. Ella lo diseñó y nos ofreció participar a partir de productos naturales, que es en lo que está especializado este centro. Y en otoño, (utilizamos bacterias y hongos como fuente), cuando llevábamos unos 30.000 ensayos, detectamos un hongo con una actividad interesante, no muy potente pero reproducible y enviamos la información a Estados Unidos.

**P:** *¿Fue ahí cuándo percibieron la importancia del hallazgo?*

**R:** No. Descubrimos compuestos nuevos con razonable frecuencia. Y además, químicamente, la L-783,281 no era muy novedosa. Se parece como un huevo a otro en compuestos de la misma familia. La excitación vino cuando el grupo americano vio que realmente desataba la misma cascada de señales bioquímicas que la insulina. El notición fue cuando se lo probaron ratones y funcionó. Porque muchas moléculas que funcionan en vitro, luego en tubos de ensayo no responden igual.

**P:** *¿Hasta que punto son similares las propiedades de la molécula con la insulina?*

**R:** Estructuralmente, en forma y química, no hay similitud. Pero en una célula hacen la misma función. Cuando la insulina llega a los músculos, estos se enganchan a unos receptores y la célula empieza a retirar glucosa. De modo que, las personas que no tienen insulina, mantienen la glucosa alta porque no tienen ninguna señal que la retire.

**P:** *Y ahora, ¿cuál es el siguiente paso?*

**R:** Modificar el hongo, variarlo. Usarlo como base para estudios futuros. Someter el compuesto a programas de modificación química. Pero eso se hace fuera. Ahora el trabajo se realizará en EEUU. Queda una larga etapa hasta obtener el primer compuesto clínico.

**P:** *¿Cuál es, entonces, el mensaje real para los enfermos?*

**R:** Que la puerta estaba cerrada y se ha abierto. Hasta ayer, no había ninguna evidencia de un mimético de insulina oral, y ahora sabemos que, al menos, es posible.

**P:** *Y que pasaría con los efectos secundarios, ¿serán probablemente menores?*

**R:** Como no se ha probado en humanos, no tenemos ni idea de cuáles serán esos efectos secundarios. Hasta ahora no se ha obtenido ninguno. Pero serán los menos porque viene de un producto natural.

**P:** *¿Cuánta gente hay en el proyecto?*

**R:** De las 19 personas que lo firman, cuatro somos españoles. Aquí nos dedicamos a buscar un poco de todo. En este momento, además de insulino miméticos, trabajamos con anti-hiv, antifúngicos...

**P:** *Una vez más es la investigación privada la que se lleva los laureles. Pero en España, no estamos acostumbrados.*

**R:** Es cierto. En Estados Unidos la noticia no ha tenido tanta repercusión porque están más acostumbrados a que sus científicos descubran cosas. Nosotros, lamentablemente no. Y no es porque no haya buenos investigadores, que los hay.

# Ma. Elena Barckin meksikolaismakuja

*María Elena Barckin lapsuudenkodissa Meksikossa viisilapsinen perhe kokoontui ruokapöydän ääreen päivit-täin. Nyt María Elenea ja Christer Barck haluavat helsinkiläiskodissaan nauttia lasten kanssa samanlaisesta yhteisyydes-tä ja värikkäistä meksikolaisruoista.*

Kuusi vuotta sitten Suomeen avioitunut María Elena on oppinut ruoanlaiton omalta äidiltään.

Guacamolea äitini teki neljä kertaa viikossa isolla huumareella. Tätä avoka-dokastiketta meksikolaisateriaan kuuluu lähes aina, María Elena kertoo. Koti-maastaan hän on tuonut mukanaan paina-van kivihuumareen ja monia muita työvälineitä. Keittiökoneiden päällä on somat ommellut suojukset. Ne ovat lahja baletti-oppilaalta. María Elena harrastaa klassista balettia ja ehti toimia kotikau-pungissaan baletinopettajana.

Lempiruokseen María Elena nimeää maissikakun. Sitä voi nautiskella appel-siinihyytelön ja kanelilla maustetun kahvin kera. Aivan oikeanlaista perus-maissia Suomesta ei saa, vaan on tyy-dyttävä amerikkalaistyyliseen makeaan maissiin.

Suuriin ruokajuhla Meksikossa on loka-kuule ajoittuva kuolleiden muistojuhla. Tähän liittyen María Elenalla on kaapissaan muotteja, joilla onnistuu erilaisten suklaakuvioiden valmistaminen. Juhlaan sisältyy aina myös runsaasti kukkia, musiikkia ja yhdessä-oloa.

Meksikolaisruoka ei ole lainkaan niin tulista kuin suomalaiset yleensä

kuvittelevat. Toki chilliä tai cayennen-pippuria käytetään, mutta ei kaikessa. Aitoa meksikolaisruoka saa María Elenan mukaan esimerkiksi ravintola Mexica-nassa Helsingin Pursimiehenkadulla. Mutta myös suomalaisruoat maistuvat.



María Elena ja Lucia keskustelevat guacamolen saloista espanjaksi. Suomalaisisä puhuu lapsille mielellään äidinkieltään ruotsia, mutta hän hallitsee myös espanjan. María Elena puolestaan on opiskellut niin suomen kuin ruotsinkin kielen.

Näistä erityiskiitosta María Elenalta saavat lihamakaronilaatikko ja karjalan-piirakat.

Ennen päätöstään avioitua ja muuttaa Suomeen María Elena opiskeli kaksi vuotta Meksikossa ravintolakoulun kolmi-vuotisella kokkilinjalla. Opintoja on tarkoitus jatkaa Suomessa, mutta vielä nyt aika kuluu pienten lasten kotiäitinä. **Lucia** on vielä alle kahden ja **Frida** vasta neljä kuukautta vanha. Yhteistyössä Suomi-Meksikoseuran kanssa María Elena valmistelee meksikolaista perus-keittokirjaa, jota jo nyt voi tilata monis-tettuna seuralta.

[volver a índice](#)



# Antropología

## El Elvis de Burgos



*Juan Luis Arsuaga, codirector del Proyecto de Atapuerca, muestra la cadera hallada.*

El descubrimiento en Atapuerca de una pelvis perteneciente a un hombre del preneandertal, a la que han llamado “Elvis”, abre nuevas vías en la investigación sobre la evolución del ser humano.

En 1994, el Grupo de Atapuerca descubrió, mientras excavaban en la trinchera del ferrocarril, dos restos fósiles fundamentales para explicar la evolución humana.

El primero de estos hallazgos fueron los restos encontrados, en Gran Dolina, de una especie completamente nueva denominada *homo*

*antecesor*, de la que descienden los neandertales, y el *homo sapiens* (especie a la que pertenece el ser humano). El segundo, los huesos de una pelvis perteneciente a un hombre del preneandertal.

*Elvis*, nombre con el que el grupo de investigadores ha bautizado al hueso de la cadera, supone una nueva puerta abierta para explicar la evolución humana. Perteneció a un hombre que falleció a los 35 años, que medía 1,75 metros de altura y cuyo peso era de cien kilogramos. Este varón preneandertal, que vivió en Burgos hace 300.000 años, era de constitución robusta y poseía mayor masa muscular que los humanos de ahora.

Gracias al hallazgo se han podido corregir algunas creencias falsas acerca de esta especie. Lejos de lo que se pensaba su media de vida podía incluso superar los 50 años y su ciclo vital era muy similar al actual. Incluso contaba con una ventaja: su canal de parto era de mayor anchura que el nuestro, lo que permitía a las mujeres parir más fácilmente y que el feto no tuviese complicaciones a la hora de nacer. Esta diferencia favorecía que su grado de desarrollo fetal fuese mayor al de hoy.

Tras cinco años de exhaustivo estudio, Juan Luis Arsuaga, codirector del Proyecto de Atapuerca, ha podido determinar que el neandertal no ocupa un lugar marginal en la escala evolutiva. En contra de lo que se sostenía hasta ahora, los investigadores de Atapuerca presentan a los neandertales como una especie de gran peso dentro del ecosistema, pues no se trataba de una especie carroñera sino que cazaba y competía con otras especies animales en la captura. El *homo neanderthalensis* era, en definitiva, más inteligente de lo que se decía.

Si así era, ¿por qué finalmente prevaleció nuestra especie? El equipo de Atapuerca mantiene la teoría de que a pesar de su fortaleza corporal no pudieron hacer frente a la organización social de los modernos, que optarían por perder un tercio de su masa muscular, necesitando así menos alimentos para sobrevivir. Tras más de 10.000 años de coexistencia en diferentes continentes, los neandertales en Europa y nuestros antepasados en África, nos quedamos como únicos humanos pobladores del planeta.

Ya en 1976, con las primeras excavaciones, el profesor Emiliano Aguirre advirtió de la importancia de Atapuerca. Desde entonces, en Sima de los Huesos se han recuperado 2.800 fósiles humanos correspondientes a 32 individuos preneandertales. Estos vestigios, los más completos encontrados en el mundo, permiten, por primera vez en la historia, estudiar un grupo de Pleistoceno medio, la evolución de la tierra y de la vida tal como era en ese periodo.

Pero aquí mismo en Madrid, en la exposición del Museo de Ciencias Naturales, ahora se puede ver cómo han sido los trabajos de excavación, con reproducciones a gran escala de Gran Dolina, Trinchera Galería y Sima de los Huesos. *Atapuerca: nuestros antecesores* exhibe una inmensa colección de fósiles, tanto humanos como animales, y de restos de industria lítica que permite reconstruir el ambiente ecológico de la sierra de Burgos hace 300.000 años.

Atapuerca es la clave que despeja el verdadero origen del hombre moderno. A partir de las piezas fósiles y de los restos de herramientas de piedra, el equipo de investigadores ha logrado recomponer el puzzle de la Sierra de Burgos. Un rompecabezas al que todavía le falta una pieza: ¿se trata de una acumulación de esqueletos como consecuencia de una práctica prefuneraria, como sostienen algunos especialistas, o quedaron enterrados por causa de un desastre natural, como propone el profesor Emiliano Aguirre?

*Atapuerca: nuestros antecesores. Museo de Ciencias Naturales. Madrid/4.6.99 Cambio16*

#### HUMOR

<1717> Dios creó al burro y le dijo: "Serás burro, trabajarás incansablemente de sol a sol, cargarás bolsas en el lomo, comerás pasto, no tendrás inteligencia, vivirás 30 años, serás burro." El burro respondió y dijo: "Seré burro, pero vivir 30 años es demasiado, dame apenas 10 años." Dios creó al perro y dijo: "Cuidarás de la casa de los hombres y serás su mejor amigo. Comerás los huesos que te den, y vivirás 20 años." El perro respondió: "Señor, vivir 20 años es demasiado, dame solamente 10 años." Dios creó al mono y dijo: "Serás mono, saltarás de árbol, en árbol, haciendo payasadas simpáticas, serás divertido y vivirás 20 años." El mono respondió: "Señor, vivir 20 años es demasiado, dame solamente 10 años." Finalmente Dios creó al hombre y dijo: "Serás hombre, el único ser racional sobre la faz de la tierra, usarás la inteligencia para sobreponerte a los demás animales de la naturaleza. Dominarás al mundo entero, vivirás 30 años." El hombre respondió: "Seré hombre, pero vivir 30 años es muy poco. Dame los 20 años que el burro rechazó, los 10 años que el perro no quiso y también los 10 años que el mono rechazó." Así lo hizo Dios: *el hombre vive 30 años como hombre, se casa y pasa a vivir 20 años como burro, trabajando y cargando todo el peso en el hombro, después se jubila y vive 10 años de perro, cuidando de la casa, para luego vivir los 10 años del mono, saltando de casa de un hijo a la del otro, haciendo payasadas para divertir a los nietos.*

#### HUMOR

<629> ¡Hola, buenas! Quería comprar una mosca. - ¡Pero bueno, si esto es una ferretería! - Ya, pero es que como la he visto en el escaparate.

# En honor a Santiago

## La cita del final del milenio

*Los peregrinos ya descienden de Somport o de Roncesvalles camino de Santiago de Compostela (Galicia). Este año de 1999 es Año Santo, año jubilar: Cientos de miles, millones de caminantes, se aprestan a maravillarse ante tanto monumento románico y gótico, ante paisajes excepcionales, ante una gastronomía sin igual. Son los enormes atractivos del Camino de Santiago. Del prerrománico a la realidad virtual. Desde los albores de la universalidad cristiana los Caminos de Santiago han hecho la historia de Europa. Arte y cultura, religión y leyenda se funden en este Año Santo del final del milenio en el que la peregrinación medieval se transfigura en un recorrido por el patrimonio de toda la civilización. Es el Xacobeo de 99, la culminación de mil años de creación en una ruta universal que se integra en las ocho Comunidades españolas por las que discurren sus ramas: el Camino inglés; la vía del Atlántico; el de la vía de la plata, de resonancias romanas; el francés en sus vertientes navarra y aragonesa; el portugués y el del Norte, que confluyen en Santiago, para culminar en Costa de la Muerte y el fin de la tierra.*

### LA RUTA JACOBEO POR EXCELENCIA

La tradición - aunque históricamente es muy poco probable que así ocurriera - cuenta que a la muerte de Santiago, también conocido como Baanerges (Hijo del Trueno), sus discípulos llevaron su cuerpo a Galicia, y allí lo enterraron en el lugar en que, más tarde, se edificaría la Catedral de Santiago; que en la Edad Media se convertiría en lugar de peregrinación para toda la cristiandad.

Fue en esa época cuando se trazó la red de caminos que, desde Escandinavia y desde los países eslavos, conduce a través de toda Europa hasta la tumba del apóstol y que, sin duda, constituyó un elemento decisivo en la conformación de la historia de los pueblos de Europa.

De todos los caminos que llegan a Santiago, el "Camino Francés" es el más conocido, el considerado como la ruta jacobea por excelencia y, lógicamente el más transitado por los peregrinos. La primera descripción de este itinerario se la debemos a un peregrino francés del siglo XII - el monje Aymerico Picaud - que nos legó la crónica de la peregrinación que él realizó.

Su camino entra en España por Roncesvalles, cruzando las tierras de Navarra, la Rioja, Castilla y León, para, siguiendo las estrellas, entrar en Galicia por las sierras de los Ancares y del Caurel. Allí los peregrinos alcanzaban los confines del mundo conocido, en donde la tierra moría en el mar y, según los celtas, se podía ver la última estrella de la Vía Láctea.

Ya en tierras gallegas, la ruta más frecuente comienza en O Cebreiro, mirador excepcional de la geografía gallega, en que contrasta la silueta dentada de las sierras del norte con el suave relieve de las que se extienden al sur.

Llegados a Sarria, el camino deja a atrás las montañas y discurre por la Vega del Sarria y el valle del Miño, en donde los bosques atlánticos dan paso a los campos de cultivo. Es en este tramo, antes de Palas del Rei, donde se encuentra el Monasterio de Vilar de Donas, templo románico que, aunque está algo apartado de la ruta tradicional, vale la pena visitar ya que aún pueden verse algunos sepulcros de caballeros santiaguistas, protectores del camino.

A partir de Palas del Rei el recorrido se hace algo más duro, atravesando, uno tras otro, pequeños valles que forman los ríos que descienden hacia el Tambre, aunque los paisajes de que se disfruta merecen el pequeño esfuerzo adicional. Cuando el peregrino llega al Monte del Gozo divisa las torres de la catedral de Santiago. Con la llegada a la Puerta Santa y el tradicional abrazo al apóstol, finaliza el viaje.

Hay gente que recorre el camino, en plan turístico, en confortable vehículo y alojándose en no menos confortables establecimientos hoteleros. No es un viaje que merezca críticas. Bien al contrario. Es la manera de conocer una España auténtica, maravillosa, no exenta de misterio, llena de arte, de variada gastronomía. Pero que no se engañen los que viajen en automóvil. Las carreteras no siempre siguen el curso del auténtico Camino de Santiago, aquellos senderos que hallaron los peregrinos de las primeras centurias del segundo milenio... siguiendo en muchos casos, las calzadas romanas.

Para seguir el verdadero Camino, el viaje hay que realizarlo a pie, bordeando montes cuando no subiéndolos hasta las cimas. Bien es verdad que se pueden alternar uno y otro. Hay un libro altamente recomendable, El Camino de Santiago en coche, y los mejores tramos para hacer a pie (Editorial Anaya), que ofrece rutas aconsejables para las caminatas. Son rutas breves, casi nunca superan los 10 kilómetros, para realizarlas en dos horas de camino. Esto permite conocer montes, valles, bosques y ríos que viajando en automóvil sería de todo punto imposible contemplarlos.

No hay que olvidar que, según la tradición, el jubileo compostelano se gana caminando al menos cien kilómetros.

### **XACOBEO 99, EL JUBILEO DE EUROPA**

Devoción y ocio conviven durante 365 días en Santiago de Compostela, capital de la cristiandad. Mientras la Iglesia reivindica el carácter espiritual del Año Santo, las autoridades civiles y políticas de la Xunta se preocupan por cuidar los aspectos lúdicos del acontecimiento. Con esta intención nace Xacobeo 99, un programa artístico y cultural, que cuenta con un presupuesto de 4.800 millones de pesetas, más el patrocinio de 50 empresas privadas.

El año Jubilar Compostelano representa, aparte de su dimensión religiosa, una aportación fundamental a la unidad europea. Xacobeo 99 constituye una llamada solidaria y cultural, hecha desde Galicia a todas las comunidades españolas y naciones del mundo.

Para conmemorar el último Año Santo del siglo y del milenio, el Gobierno de Galicia ha puesto en marcha el Plan Xacobeo 99. Dicho proyecto consiste en una serie de actividades y realizaciones que incluyen grandes espectáculos de música y danza, congresos y reuniones científicas, exposiciones, teatro, galas audiovisuales.. y otras muchas ofertas destinadas a visitantes y peregrinos, “Se trata de un completo programa donde hemos tratado de contemplar las preferencias del gran público, que ya empieza a participar del espíritu jacobeo”, dice Manuel Fraga, presidente de la Xunta de Galicia.

Galicia entera se ha lavado la cara para recibir y celebrar el último Año Santo del siglo, y también del milenio; el último año en el que la festividad del día 25 de julio cae en domingo. La Xunta se ha preocupado de restaurar muchos de los monumentos artísticos del Camino. En total son 200 los kilómetros de la ruta gallega que han visto mejoradas sus condiciones y un total de 25 iglesias y 28 campanarios los que se han restaurado. Pero también se ha invertido en albergues gratuitos para peregrinos. De los 13 existentes se ha pasado a un total de 50. Y aún queda mucho por hacer.

Sin embargo, la obra más espectacular se ha llevado a cabo en el mismo centro de Santiago de Compostela, en la plaza del Obradoiro. La catedral será durante 365 días la gran protagonista. Por sus naves deambularán millones de personas, en busca del ansiado abrazo al apóstol y la concesión del jubileo.

La Consellería de Cultura ha invertido 600 millones de pesetas en su restauración.

### **LOS AÑOS SANTOS, HERENCIA DE LA TRADICIÓN JUDÍA**

Cada 50 años (el año siguiente a haber transcurrido siete veces siete años), los judíos celebraban un año jubilar en que ni se sembraban ni se regaban los cultivos, las tierras enajenadas, o incluso vendidas, se devolvían a sus antiguos dueños, y los esclavos hebreos recobraban la libertad, junto con sus mujeres e hijos.

El cristianismo, al igual que hizo con multitud de tradiciones judías y de otras religiones, adoptó esta costumbre, aunque los beneficios que concedía a sus fieles pasaron a ser espirituales, en lugar de terrenales: eran años de indulgencias y perdón. Según la Iglesia, los Años Santos son tiempos de gracia en los que el Cielo parece acercarse un poco más a la humanidad.

Cuando el Día del Apóstol (25 de julio) es domingo, estamos en un Año Santo y en 1999 se da esta circunstancia; así, el último día del pasado año, el arzobispo de Santiago abrió la Puerta Santa de la Catedral de Compostela, inaugurando el último Jubileo Xacobeo del siglo y del milenio.

Temerosas de que la peregrinación a Santiago, en los tiempos que corren, se convierta en un nuevo viaje turístico, las autoridades eclesiásticas católicas han publicado una serie de recomendaciones para tratar de que se mantenga el espíritu de peregrinación.

El Camino no se hace para hablar, sino para escuchar; hay que ir sin prisas, caminando sólo de cara al cielo y a las tierras de la ruta de Santiago. El camino no debe ser confortable ni fácil, hay que esforzarse en recorrerlo en nombre de los peregrinos de antaño.

Así es como el peregrino de hoy conseguirá alcanzar la paz consigo mismo, la que alcanzaron en su día todos aquellos que a lo largo de los siglos recorrieron este mismo camino, el Camino de las Estrellas.

## **LOS CAMINOS DE INTERNET**

La red de redes, el más característico instrumento de comunicación de finales de siglo se ha volcado también, como no podía ser menos; con los Caminos de Santiago y la celebración de un Año Santo compendio de todos los que se han desarrollado desde que Alfonso II decidiera impulsar uno de los peregrinajes más influyentes de la historia. Universidades y empresas, instituciones y particulares han creado en Internet un nuevo Camino, electrónico, instantáneo y global, que permite recrear la peregrinación desde la comodidad del salón de nuestra casa.

## **LOS CAMINOS DE LA RED**

### ***Xacobeo 99***

<http://www.xacobeo.es>

### ***Archicofradía del Apóstol Santiago***

<http://www.peregrino.com>

<http://www3.plalfa.es/arzsantiago/Default.htm>

### ***Centro Virtual Cervantes***

<http://cvc.cervantes.es/actcult/camino-santiago>

### ***The Road to Santiago***

<http://www.spaintour.com/santiago1.htm>

### ***Asociación de Amigos del Camino de Santiago***

<http://www.caminosantiago.org>

### ***El camino en bicicleta***

<http://www.xplus.com/walking/santiago-walk.html>

### ***A Coruña Virtual. Santiago de Compostela***

<http://www.iranon.net/coruna/santiago>

España99-nro.297

# Consejos prácticos para vivir mejor

*Las vacaciones marcan la pancarta de meta a la estética, pero los hábitos saludables son beneficiosos todo el año. Una guía editada por los consumidores ayuda a sentirse mejor sin la obsesión por lucirse.*

## ALIMENTACION

Una alimentación sana contribuye a tener una buena salud. En cierto modo, somos los que comemos. Una dieta equilibrada debe llevar el 60% de hidratos de carbono, el 30% de grasas y el 10% de proteínas. También son imprescindibles las vitaminas y los minerales. Los especialistas aconsejan disminuir las grasas animales, consumir aceites vegetales (especialmente de oliva), reducir azúcares y sal y tomar más leche, frutas y verduras. El que más sabe de estas recomendaciones es el bañador.

Para asimilar los alimentos es conveniente comer con tranquilidad y masticar bien, a ambos lados de la boca. Comer de prisa y masticar poco suele originar digestiones pesadas. Hay que respetar un horario de comidas regular y repartirlo entre cuatro o cinco comidas ligeras. Es preferible hacer un desayuno enérgico, un almuerzo ligero y una cena abundante y temprana. Es imprescindible cepillarse bien los dientes después de cada comida. Una dentadura fuerte, capaz de triturar bien los alimentos es el primer paso para la buena nutrición.

## DIETA DE ADELGAZAMIENTO

Hay ciertos trucos para perder peso sin perder salud. El secreto está en cambiar los hábitos alimenticios, para mantener el peso ideal mucho después de haber terminado una dieta. En primer lugar no atormentarse si sobran algunos kilos. Existen cientos de métodos para adelgazar, pero todos se basan en un axioma: para perder peso, hay que ingerir menos calorías que las que el cuerpo es capaz de quemar.

Una alimentación variada y equilibrada y la actividad física ayudan a quemar las calorías sobrantes. Evitar los azúcares, los frutos secos y el alcohol, y disminuir los alimentos que aportan más calorías, como el pan, los cereales, patatas, carnes grasas y embutidos, se acerca a la dieta ideal. Beber mucha agua ayuda a eliminar toxinas y a controlar el apetito. Comer despacio y saborear cada bocado, proporciona antes la sensación de saciedad. Hay que servirse en platos pequeños, donde cabe menos cantidad, y dejar siempre algo en el plato. Se aconseja también hacer la compra después de comer y evitar comer entre horas. Se distrae al hambre con una pieza de fruta o una infusión. El adelgazamiento debe ser lento para que resulte eficaz. Así hay tiempo para desterrar hábitos que pueden hacer recuperar los kilos en pocas semanas.

## REVISIONES PERIÓDICAS

Conviene medirse la tensión arterial cada dos años, y hacerse un análisis de colesterol cada cuatro o cinco años. Es aconsejable que la mujer se haga un examen médico de las mamas periódicamente y que se someta a mamografías a partir de los 50 años. La citología vaginal debe realizarse cada dos o tres años: es una prueba efectiva para prevenir el cáncer de útero. El tratamiento hormonal de la menopausia suele ser eficaz contra la osteoporosis (debilitamiento de los huesos por falta de calcio) y los problemas cardíacos (riesgo coronario), pero siempre debe valorarlo un especialista.

Use zapatos anchos, y evite en lo posible los de tacón o de punta; no se ciña demasiado el cinturón ni la ropa interior; mantenga siempre la espalda recta, doblando las piernas si tiene que levantar objetos desde el suelo.

Dormir bien es fundamental para mantener un buen estado de salud. Respetar siempre el mismo horario para levantarse y acostarse ayuda a descansar durante la noche; airee bien el dormitorio antes de ir a dormir; trate de concentrarse en temas agradables o irrelevantes pero no en

problemas que le preocupen. Para evitar el insomnio, no tome café, té o bebidas excitantes desde unas horas antes de ir a la cama. Acuéstese al menos una o dos horas después de cenar.

*El 60% de los adolescentes consumen alcohol de forma habitual y más de la mitad de los españoles no hace deporte.*

## **EJERCICIO**

Más del 50% de los españoles reconocen no hacer ejercicio físico. El ejercicio mejora el estado general, tanto físico como psíquico. Debe convertirse en una actividad habitual, no hacerlo esporádicamente. Camine al menos media hora al día y haga ejercicio tres veces por semana. El ejercicio más completo para el cuerpo es la natación.

## **MEDICAMENTOS**

No se automedique nunca. Hasta los fármacos menos peligrosos, tomados en grandes cantidades o demasiado a menudo tienen efectos secundarios que perjudican la salud. Los sedantes, somníferos y antidepresivos crean dependencia y su abuso desequilibra el sistema nervioso.

Tampoco tome medicamentos que hayan sido recetados para otra persona, aunque ésta presente síntomas parecidos a los suyos. Cada organismo reacciona de forma diferente ante las medicinas. Vacunas como la de la gripe sólo están indicadas para personas mayores o especialmente vulnerables. Pueden reducir la resistencia natural a diversas enfermedades. Ni siquiera las inofensivas vitaminas deben tomarse a la ligera y sin control. Si hace una alimentación variada, no necesita ningún aporte vitamínico suplementario.

## **ALCOHOL**

El 61% de los adolescentes declara consumir alcohol de forma habitual. Beber unas copas con amigos o compañeros de trabajo es una costumbre social. Pero ¡atención!: un síntoma de conducta alcohólica es beber a solas o a escondidas en casa. Una moderada dependencia física puede provocar temblor suave, ansiedad, náuseas y trastornos en el sueño. La tolerancia al alcohol suele ser proporcional al peso físico. Mujeres, jóvenes y niños aguantan menos su ingesta que el hombre maduro.

Las formas breves del alcoholismo suelen tratarse suprimiendo la bebida, pero los bebedores intensos deben someterse a un tratamiento médico de desintoxicación y rehabilitación.

## **COMO DEJAR DE FUMAR**

Un 36% de los españoles son fumadores. Mientras que en los hombres se ha reducido el porcentaje, en las mujeres ha aumentado. El tabaco crea una fuerte dependencia física. Para librarse de este hábito es necesaria una gran fuerza de voluntad, mentalizarse de que se va a terminar con el vicio, y elegir un día determinado para hacerlo. La noche anterior se recomienda fumar o tirar todos los cigarrillos que queden, esconder los ceniceros y despedirse formalmente del tabaco. Los primeros síntomas serán duros: la ausencia de nicotina en las células provoca síndrome de abstinencia. Beber mucha agua y zumos naturales ayuda a contrarrestarlo.

Sobretudo no hay que engañarse con argumentos inherentes a los fumadores: “no noto los efectos nocivos”, “fumo pocos cigarrillos al día”, “casi todo se consume en el cenicero” o “el tabaco rubio o *light* es menos perjudicial”. Una vez abandonado este vicio, no se le ocurra probar ni un solo cigarrillo. Si regresa la tentación, es probable que vuelva a caer en el hábito.

## APRENDER A ENVEJECER

El envejecimiento no es una enfermedad, sino un proceso natural que se produce por el desgaste progresivo de los tejidos del cuerpo. Es conveniente aceptar con naturalidad las limitaciones que impone la edad.

En primer lugar es importante vigilar la dieta. El organismo gasta menos energía, por lo que tiende a engordar. Consuma pocas grasas y embutidos, incremente la ración de fruta, verduras y leche y reduzca al mínimo la sal, pues produce hipertensión arterial.

No sea sedentario ni inactivo. Camine cada día al menos una hora. Los ejercicios mentales mantendrán ágil y despierta su cabeza. Aproveche para leer libros e informarse de lo que le rodea a través de la prensa. Intente ser optimista y positivo. No sea cascarrabias ni pierda el sentido del humor y sobretodo, no caiga en la fácil tentación de pensar que cualquier tiempo pasado fue mejor.

## SEGURIDAD

La precaución es indispensable para evitar desastres en casa. Los alimentos pueden ser un importante vehículo de intoxicación. Conserve los alimentos en el frigorífico desde que los compra hasta que los vaya a consumir. Lave bien las frutas y verduras. Los roedores y los insectos transportan bacterias peligrosas. Evite que aparezcan en la cocina. Si tiene algún animal doméstico, impida su entrada en la misma. Tome el sol con precaución. El riesgo de que produzca cáncer de piel es cada año mayor. Evite la exposición en las horas centrales del día y utilice crema protectora.

La prevención es, por ahora, el único método eficaz contra el sida. Casi todo el mundo conoce las normas al dedillo: se recomienda utilizar el preservativo, así como evitar compartir jeringuillas u otros utensilios en los que puedan quedar restos de sangre (cepillos de dientes, agujas de acupuntura, hojas de afeitar...).

Tenga en casa bien equipado y a mano un botiquín de primeros auxilios. Guarde siempre cada medicina en su caja, bien cerrada, y no la esponga a la luz solar. En el cuarto de baño, las descargas eléctricas son especialmente peligrosas. Si está mojado, evite el contacto con todo aparato eléctrico (máquinas de afeitar, secador de pelo...). Tenga siempre en casa un extintor para casos de incendio y vigile su conservación y fecha de caducidad. Deje los medicamentos y los productos de limpieza en un lugar inaccesible para los pequeños. Tape todos los enchufes. Ponga rejillas protectoras delante de estufas o chimeneas. No deje jamás sólo a un niño pequeño en la bañera. No permita que jueguen en la cocina. Vigile especialmente los objetos con piezas pequeñas, que pueden ingerir y producirles asfixia.

## COMBATIR EL ESTRÉS

El ritmo frenético que impone la sociedad actual provoca estados de estrés, ansiedad, cansancio y angustia. En primer lugar, hay que trabajar para vivir, no vivir para trabajar. Evite las prisas y la impaciencia, planifique su tiempo para no llegar tarde y agobiarse con los retrasos.

Descanse el fin de semana y dedíquelo a actividades diferentes. El ejercicio físico ayuda a expulsar la tensión. Cansar los músculos es positivo para la mente.

Convierta desayuno, comida y cena en un descanso físico y mental. No coma de pie, siéntese para hacerlo con tranquilidad. Duerma al menos siete horas, lo suficiente para sentirse descansado. Hay personas que necesitan nueve horas y no lo hacen.

### DATOS DE INTERÉS

ECOCENTRO SALUD. Esquilache, 4	Madrid. Tel. 535 17 98
LIBRERIA VERDE. Escalinata, 9	Tel. 548 09 54
LA TIENDA VERDE. Maudes, 23	Tel. 535 38 10





**¿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 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**) (21.4.99 / **57,- mk**) y (30.6.99 / **65,- mk**). Esto quiere decir que el gordo estuvo a punto de caer ya por cuarta vez en lo que va de año. No olvidéis que para entrar en el reparto de los premios es imprescindible tener la cuota de socio al día. Bien vale la pena estar dentro del grupo ganador cuando la suerte nos sorprenda.

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

**ESPAÑOL**

**Traducciones de documentos de todo tipo**

**Manuel Pelegrín tel. 66 48 07**

# MESTARIKILTA

Länsi-Pasila - Rahakamarintori 3 - Puh. 140 109



Tuo ystäväsi edulliselle lounaalle  
Talo täynnä tarjousia  
Isäntäpari: Leila ja Suso

AVOINNA	MA - TO	klo 10.30 - 23.00
	PE -- LA	klo 12.00 - 03.00
	SU	klo 12.00 - 23.00

## ! Tervetuloa!

.....

Lo mejor para la sed



## LOTTO

### Club Español

Los números de la suerte

3, 5, 8, 17, 19, 22, 29

3, 5, 9, 22, 24, 29, 33



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

**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./Masía Bach, Espanja	
Alue:	D.O. Penedés	
Viini:	<b>MASIA BACH EXTRISIMO SECO 1997</b>	
Maaperä:	Kalkkipitoinen maaperä	
Rypäleet:	Xarel.lo 60%, Macabeo 25%, Chardonnay 10%, Sauvignon blanc 5%	
Sadonkorjuuaika:	Syyskuussa 1997	
Viininvalmistus:	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 (etikahappona) 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> <b>kuiva</b> , 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 <b>Codorniu</b> 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**



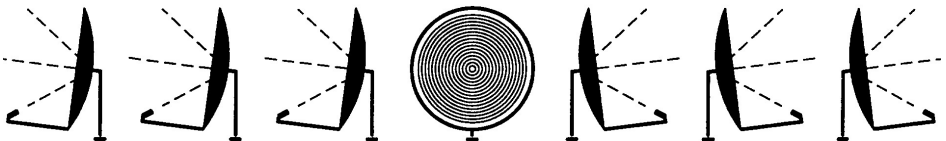
Asiakkaankatu 3, Itäkeskus, propiedad de: Arja y Pedro García  
**Kaikki olette tervetulleita!; Todos bienvenidos!**



**¡ Vaya sed !  
¿ Te parece  
si nos vemos  
en Pub 3 de  
Itäkeskus?**



...



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

# PÁGINA DE HUMOR

<1882> Un hombre entra en el despacho de un abogado: - Buenos días, yo soy Juan García. - Encantado, siéntese. Verá, tengo una noticia buena y otra mala, cuál quiere conocer primero ? - Humm... la buena. - Pues verá, su mujer ha conseguido unas fotos que valen varios millones de pesetas. - Ah, que bien.... y cuál es la mala noticia? - Que las fotos son de usted con su secretaria.

## HUMOR

<1807> Un profesor universitario solía hacer comentarios sexistas de mal gusto en sus clases. Un día las alumnas decidieron no tolerarlo por más tiempo: la próxima vez que soltara una de sus machistadas obscenas se levantarían todas y abandonarían la clase a la vez en señal de protesta. La oportunidad no se hizo esperar. Al poco tiempo en una de sus clases el susodicho profesor largó una frase del estilo de: "Pues parece que, últimamente, en Francia hay una escasez notable de prostitutas..."Todas a la vez, las chicas se levantaron muy dignamente y se dirigieron a la puerta. A lo cual el profesor reaccionó contestando: "Señoritas, donde van? -El avión de Paris no sale hasta dentro de seis horas...

## HUMOR

<1768> Están dos amigos jugando al golf. Uno de ellos se prepara para pegar a la bola con un hierro siete. El tío mira a la bola y al green, a la bola y al green, ajusta un poco las piernas, a la bola y al green... Cuando ya esta a punto de tirar, una comitiva fúnebre pasa por una carretera cercana. Al verla, el golfista muy respetuoso se deja de preparar, se pone tieso, se quita la gorra y mira hacia abajo. Cuando ha pasado la comitiva, el tío se vuelve a poner la gorra y se prepara de nuevo para atizar a la bola. Su amigo, alucinado, le dice: - Caray, tú, me has dejado impresionado. Ya no se ve gente así. Hay que ver, que deferencia, que respeto por los difuntos, que clase tienes. - Es lo menos que podía hacer después de 30 años de matrimonio.

## HUMOR

<1780> Un granjero está muriendo y su familia está reunida alrededor de su cama. Con voz agonizante, el granjero le dice a su mujer : - Cuando me muera, quiero que te cases con el Manolo. - No, no podré volver a querer a nadie cuando te mueras... - Insisto, cástate con el Manolo. ¿Pero porqué ? - Porque cuando le compré la mula me engaño...

## ¡ATENCIÓN AUTOMOVILISTAS!

<p><b>Reparaciones y Servicios</b> <b>Arturo Abonce</b></p>  <p><b>gsm: 0400 53 77 04</b></p>	<p><b>Reparaciones y Servicios</b> <b>Arturo Abonce</b> Ingeniero Mecánico</p> <p>Orvokkitie 4 B 13 01300 Vantaa, (tel. 836 16 10) GSM: 0400 53 77 04</p>
--	---

**Julio 1999**



**Boletín Informativo**

**CLUB ESPAÑOL**

**PL 107 P. Box**

**00161 Helsinki - Finlandia**