

# Lanza

Semanario de La Mancha

VIERNES, 5 DE ABRIL DE 2024

AÑO LXXX - II ÉPOCA - Nº 25.375

EJEMPLAR GRATUITO

PUBLICACIÓN CONTROLADA POR 

## Moda inclusiva desde Puertollano

LA JOVEN EMPRENDEDORA PUERTOLLANERA VIOLETA ZAPATA, CEO DE VIOLETA PORTÉ, HA CREADO UNA MARCA DE PRODUCTOS INCLUSIVOS, TRAS SER DIAGNOSTICADA DE DIABETES. LA IDEA PARTIÓ DE UNA INQUIETUD PERSONAL EN UN MOMENTO ADVERSO Y LA OPORTUNIDAD LE LLEGÓ CON SU PARTICIPACIÓN EN UNA LANZADERA EMPRESARIAL. PORTÉ TIENE UNA CARTERA DE CASI 1.800 CLIENTES Y MÁS DE 1.000 PRODUCTOS EN EL MERCADO

# Esta semana

## SOCIEDAD

4

**EL TRABAJO  
CONSTANTE POR LA  
CALIDAD DE VIDA DE  
LOS PACIENTES CON  
ENFERMEDADES RARAS**



## SOCIEDAD

10

Los usuarios del Transporte Sensible a Demanda en Campo de Montiel "encantados" de contar con este servicio

## GRANDES EMPRESAS

16

Violeta Porté, una de las primeras marcas inclusivas de moda mundial tiene carácter "puertollanarra"

## GASTRONOMÍA

20

**SOFÍA DE LA TORRE, UNA COCINERA CIUDARREALEÑA DE COMFORT FOOD ENTRE LAS PREFERIDAS EN LAS REDES**

## ESPECIAL

CUADERNILLO  
CENTRAL

**DÍA MUNDIAL  
DE LA SALUD  
2024**



## CAMPO

34

**ACTUALIDAD DEL SECTOR AGRÍCOLA**

## DEPORTES

36

Alberto del Campo, un apasionado de los deportes de contacto

## OPINIÓN

40

Diego Peris  
**Geoparque de los volcanes de Calatrava**  
Francisco Javier Soria  
**Un mal dormir, un mal hábito**

## SERVICIOS

42

Cartelera, Horarios de Misa y Teléfonos de interés

## MOTOR

43

Últimas novedades del sector de la automoción. Coches, motos y camiones

## UN CINÉFILO COMPULSIVO

47

'Radical'... Embriagadoras flores de vertedero



Síguenos y compártenos en [www.lanzadigital.com](http://www.lanzadigital.com) y en:



@diario.lanza



@lanzadigital



@lanzadigital



Lanzadigital

# Lanza

Semanario de La Mancha

LANZA NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS OPINIONES VERTIDAS POR SUS COLABORADORES

Edita: Entidad Pública Empresarial Diario Lanza. DEPOSITO LEGAL: CR 595-2017. DIRECTORA: Julia Yébenes Alberca. GERENTE: Mónica Pereira Hierro. ADJUNTO A LA DIRECCIÓN: Raúl Gratacós. REDACCIÓN: Laura Espinar, Belén Rodríguez, Arsenio Ruiz, Juan C. Chinchilla, Noemí Velasco, Fran Solís, Héctor Peco, Raúl Fernández, Cruz J. Corchero, Graci Galán (Puertollano) y M. Guerrero

(Valdepeñas). Fotógrafos: J. Jurado, C. Manzano y E. Rosa. Técnico de Redacción: Antonio Luengo. DEPARTAMENTO COMERCIAL: Ronda del Carmen, s/n. 13002 Ciudad Real. Telf. 926 274696. Exclusiva publicidad nacional: EDITIN S.L. Exclusivas. C/ Esmeralda, 14 local. 28026 Madrid. Telf: 915770355. REDACCION y ADMINISTRACIÓN: Ronda del Carmen s/n. Telf: 926 274690.13002 Ciudad Real. [redaccion@lanzadigital.com](mailto:redaccion@lanzadigital.com)

## *Moda inclusiva, enfermedades raras y transporte a demanda*



CLARA MANZANO

**R**ecién estrenado el mes de abril, tras un lluvioso final de marzo, les ofrecemos un interesante semanario con varios ejemplos de lucha para mejorar la vida de personas enfermas.

Es el caso de la emprendedora puertollanera Violeta Zapata, CEO de Violeta Porté, que ha creado una marca de productos inclusivos, tras ser diagnosticada de diabetes.

La idea partió de una inquietud personal en un momento adverso y la oportunidad le llegó con su participación en la lanzadera Aceleración Empresarial Activa, impulsada por la Cámara de Comercio de Ciudad Real. Constituyó la empresa en seis meses, y en dos años ha conseguido una cartera de casi 1.800 clientes, con más de 1.000 productos en el mercado. La firma “necesita todavía mucha atención, mucho apoyo y mucho trabajo”, reconoce quien ha convertido en moda productos para subir la autoestima.

Otro de los reportajes que destacamos y celebramos en este semanario es la labor que realizan las distintas asociaciones en la provincia de Ciudad Real para mejorar la calidad de vida de las personas que padecen alguna enfermedad rara.

Cuando se cumple poco más de un mes del Día Mundial de las Enfermedades Raras (29 de febrero este año y el 28 otros años), Isabel Campos, secretaria de la Federación de Enfermedades Raras (FEDER), habla del trabajo que realizan para reivindicar más investigación y visibilizar las patologías menos prevalentes como la ataxia que sufre su hijo.

La prevención, con prácticas como el cribado neonatal, es esencial para Feder a la hora de detectar precozmente posibles enfermedades graves.

Javier Everaldo Romano, con Ataxia de Fiedreich, demanda en primera persona más experimentaciones para encontrar tratamientos y curación, al igual que Ciri del Campo, enferma de atrofia mus-

cular espinal, pide mejoras a través de los informes que elabora para su estudio en la Comisión de Accesibilidad del Ayuntamiento, o Mar González, recientemente diagnosticada de miastenia gravis, que apuesta por la unidad de acción entre los enfermos.

También recogemos testimonios de usuarios del servicio de Transporte Sensible a la Demanda de la comarca del Campo de Montiel.

Se trata de un pionero modelo de transporte interurbano del Gobierno de Castilla-La Mancha que favorece las comunicaciones de los pueblos más pequeños con núcleos más grandes a través de vehículos, minibuses y taxis. El objetivo es facilitar la vida a personas más vulnerables, como los más mayores, y cubre las necesidades de desplazamiento en las horas sin servicio de las líneas regulares.

Facilitan tareas como acudir al médico o realizar compras, como es el caso de Gumersinda Martínez y su marido, de 77 y 85 años, respectivamente, vecinos de Puebla del Príncipe.

Víctor Mercado, de 79 años, es otro de los usuarios que se muestra satisfecho con el transporte a demanda porque le permite visitar diariamente a su mujer en una residencia de Albaladejo; Lucía Nastrada, de 51 años, que también utiliza la nueva red para ir a cuidar a su madre a Terrinches; o María Ángeles García, de 73 años, que aprovecha esta oportunidad para realizar gestiones en distintos municipios de la comarca.

Incluimos, igualmente, una entrevista con una influencer gastronómica de Ciudad Real. Se trata de Sofía de la Torre, con más de 87.000 seguidores, que elaboraciones propias en los portales gastronómicos Bon Viveur y Cocinatis, además de en su blog ‘Sobrillas’.

**Julia Yébenes Alberca**  
*Directora de Lanza*

## El trabajo constante por la calidad de vida de los pacientes con enfermedades raras

Texto: **Juan Carlos Chinchilla**  
Fotos: **Clara Manzano y Elena Rosa**



Afectados relatan su labor y reivindicaciones para avanzar en cuestiones como investigación, accesibilidad y empleo. Subrayan la importancia de la unión para conseguir estos objetivos

**L**ejos de los focos, día tras día numerosas asociaciones trabajan de forma constante para mejorar la calidad de vida de los tres millones de personas que en España padecen alguna enfermedad rara. Es una labor dura, solitaria la mayor parte de las veces y apenas reconocida. Unos pocos días se ilumina este trabajo con el paso de un cometa. Hace poco más de un mes se celebró el Día Mundial de las Enfermedades Raras, el 29 de febrero. Un día único, cada cuatro años (aunque el resto de años se celebra el 28 de febrero), para dar visibilidad a unas patologías que, a pesar de su apellido de raras, cada vez están más presentes en la sociedad.

La ciudadrealeña Isabel Campos es la secretaria de la Federación de Enfermedades Raras (FEDER), una federación de la que fue presidente e impulsora en 1989 tras el diagnóstico de ataxia de su hijo. Recuerda que antes de la creación de la Federación, cada asociación funcionaba por su cuenta sin valorar que, más allá de las diferencias que pudiera haber entre ellas, compartían sus principales reivindicaciones: la falta de visibilidad, la falta de investigación y la falta de conocimiento de las patologías incluso entre los profesionales.

### FEDER

La unión de las asociaciones en torno a FEDER ha multiplicado su fuerza para reivindicar y dar más visibilidad al colectivo. Además, Campos celebra que la Federación tiene el honor de contar con el mejor activo posible, la Reina Letizia, que se ha implicado intensamente en las actividades de FEDER y dota a la Federación de una mayor categoría para ser referente en la materia en las conversaciones y debates con los las comunidades autónomas o los ministerios.

Las enfermedades raras (ER) o poco frecuentes son aquellas que tienen una baja prevalencia en la población. Para ser considerada como rara, cada enfermedad específica sólo puede afectar a un número limitado de personas. Concretamente, cuando afecta a menos de 5 por cada 10.000 habitantes.

Sin embargo, son muchas las personas que conviven con ellas en todo el mundo -más de 300 millones en el mundo, 3 de ellos en España-, ya que se estima que existen más de 7.000 enfermedades raras, de las cuales se han identificado 6.172 según datos de Orphanet.

Investigación

El desarrollo de la genómica ha permitido en los últimos años aumentar notablemente el poner nombre y apellidos a numerosas enfermedades raras. “Eso es importantísimo”, subraya la secretaria de FEDER, que incide que “ahora falta lo más importante: investigar”.

“Faltan medios y los pocos fármacos que surgen son muy caros, porque la investigación es costosa y la cantidad de personas a las que se dirigen estos fármacos es relativamente reducida”, explica Campos, que recupera una crítica muy presente durante décadas: “En España se invierte muy poco en investigación, y da igual si gobiernan unos u otros”.

Ante esta realidad, desde FEDER ven muy lógico que todos los años se dedicara un porcentaje fijo de los Presupuestos del Estado para investigación,



tanto básica como aplicada, y con el reto de desarrollar patentes que repercutan en un retorno económico que retroalimente el propio avance y mejora de la investigación.

Uno de los principales problemas de las enfermedades raras es el desconocimiento, incluso entre los propios profesionales sanitarios, lo que provoca que haya muy pocos especialistas. “Y claro, nos sentimos huérfanos de una asistencia sanitaria para nuestras patologías y si es una enfermedad muy poco prevalente, entonces sí estamos huérfanos del todo”.

En este sentido indicó que ante las enfermedades más desconocidas el diagnóstico puede tardar en llegar incluso más de diez años. “El paciente sabe que está mal, pero nadie sabe lo que tiene y eso es muy duro y desesperante para las familias que lo padecen”.

Aunque en los últimos años esta dilación y dificultad para el diagnóstico está mejorando gracias a dos proyectos: el ENOD y el IMPact, que han sentado las bases para la mejora del diagnóstico genético de alta complejidad de forma equitativa en toda España. Como explica Isabel Campos, mediante el



estudio genómico del enfermo, se determina qué gen está afectado. “Así podemos dar nombre a la enfermedad y, si no lo tiene, se consigue definir una nueva enfermedad”, afirmó la secretaria de FEDER, que incidió en la importancia de estos avances en los sistemas de secuenciación.

### Prevención

Una de las principales reivindicaciones de FEDER es trabajar en prevención. En este sentido Campos apunta que el cribado neonatal, más conocida como ‘prueba del talón’, es esencial para detectar precozmente posibles enfermedades graves que

puedan padecer los recién nacidos. Por este motivo reclaman que la prueba incluya el mayor número posible de enfermedades a detectar y por igual en todas las comunidades autónomas, ya que en la actualidad existe una amplia diferencia entre regiones.

A este respecto, indicó Campos que la comunidad que más enfermedades criba, aún se encuentra por debajo de determinados territorios como por ejemplo Italia, donde en varias regiones se identifican en la prueba hasta 55 patologías de gravedad.

“Las enfermedades raras son todas muy graves, discapacitantes y sin curación posible. Por esto la mejor prevención es una prueba del talón que puede ayudar a que la enfermedad no avance o incluso no se llegue a desarrollar: Es una inversión en salud que se ahorra después en la atención de pacientes con enfermedades raras”, desarrolla Campos.

En materia de prevención, desde FEDER se aboga por potenciar el asesoramiento genético a las familias con algún caso de enfermedad para que puedan conocer riesgos sobre la posibilidad de herencia de la enfermedad a los hijos, posibilidades para prevenirla, entre otras muchas cuestiones que la familia debe saber.

El 80 por ciento de las enfermedades raras son de origen genético y el 20 por ciento en el sistema inmune, como pueden ser el lupus eritematoso, la esclerodermia o la artritis reumatoide, entre otras muchas.

### Enfermedades genéticas

Simplificando, existen dos tipos de enfermedades genéticas, las de herencia dominante y las de herencia recesiva. En el primer tipo, un progenitor tiene un gen mutado y puede transmitir su gen mutado o el normal a sus hijos. Cada uno de sus hijos va a tener un 50% de probabilidades de heredar el gen mutado y estar afectado por la enfermedad genética.

En el caso de la herencia recesiva, la afección genética se presenta cuando el niño hereda una copia de un gen mutado de cada uno de los padres. Por lo general, ni la madre ni el padre presentan la afección, ellos se llaman portadores porque cada uno tiene una copia del gen mutado y puede pasarla a sus hijos.

En este sentido, Isabel Campos subraya que este conocimiento es base fundamental para la prevención, porque permite a las parejas con alguna alteración genética asegurar la salud de su descendencia apostando por determinadas técnicas, como puede ser la selección de embriones.

Sobre este campo, la secretaria de FEDER reflexiona sobre las conversaciones que a lo largo de los años ha mantenido con genetistas. “Expertos me han dicho que todos tenemos un mínimo de entre 10 y 15 genes mutados, por lo que todos somos susceptibles de transmitir alguna patología”. Con esta reflexión, Isabel Campos quiere transmitir que las enfermedades raras, su abordaje y su visibilidad son cosa de todos.

Paralelamente a las reivindicaciones de carácter médico e investigador, desde FEDER resaltan que otro gran reto es mejorar la calidad de vida y facilitar la inserción social de los enfermos. Accesibilidad, formación, educación, empleo o igualdad de oportunidades son exigencias históricas de los afectados con alguna enfermedad rara.

### Empleo, accesibilidad y mucho más

En torno a estas demandas insiste Javier Enealdo Romano, que padece Ataxia de Fiedreich (de herencia recesiva), que siendo una de las ‘enfermedades raras’ más comunes, afecta a unas 13.000 personas en España. Es una enfermedad hereditaria que daña el sistema nervioso. Afecta la médula espinal y los nervios que controlan los movimientos de los músculos de los brazos y las piernas. Es un trastorno caracterizado por la disminución de la capacidad



de coordinar movimientos, manifestándose como temblor de partes del cuerpo durante la realización de movimientos voluntarios y dificultad para realizarlos de forma precisa y mantener el equilibrio

Sobre las reivindicaciones del colectivo, comienza hablando de accesibilidad. “Se ha hecho mucho, pero todavía queda, en especial en los pueblos, ya que en las ciudades hay algo más de concienciación y se ha hecho más, pero en algunos pueblos es brutal y apenas se ha hecho nada.”

Por otro lado, incide en que es fundamental el fomento del empleo, ya que es la principal herramienta para que la persona se sienta integrada plenamente en la sociedad.

A Javier le diagnosticaron ataxia de Friedreich cuando se encontraba en el ecuador de sus estudios universitarios, con 20 años. Ya había empezado a tener algunos síntomas, pero desconocían a qué se debían. Entonces los médicos dieron con la tecla y en Santander una prueba genética confirmó el diagnóstico.

Con 46 años y jubilado recientemente por discapacidad, Javier afronta su enfermedad degenerativa trabajando intensamente desde las asociaciones, tanto a nivel local como a nivel nacional, por las

### Uno de los grandes retos de los pacientes con enfermedades raras es la unión para que sus objetivos puedan convertirse en algún momento en realidad

necesidades de los enfermos, desde la accesibilidad hasta la exigencia de más investigación.

#### Asistente personal

Uno de los grandes campos de batallas del momento es el ‘asistente personal’ para las personas con gran dependencia. “Sería muy útil para nosotros, porque las personas que necesitan ayuda, si la quieren, ahora tienen que pagarla”, explica Javier Romano, quien por ahora ve complicado que se consiga esta reivindicación.

Reflexionando sobre el progreso de su enfermedad, indicó que, como en todas las enfermedades raras, hace falta mucha investigación. En su caso,

no hay tratamiento que mejore o pare el avance de la ataxia, aunque mantiene la esperanza en experimentos que están en desarrollo, así como que de los posibles beneficios que puede aportar la potenciación de la Inteligencia Artificial.

#### Reivindicar y reivindicar

También muy reivindicativa desde hace años es Ciri del Campo, muy implicada en el movimiento asociativo. Trabaja sin descanso en numerosas asociaciones, como Ciudad Accesible, donde se afana en la accesibilidad de Ciudad Real, elaborando informes para su estudio en la Comisión de Accesibilidad del Ayuntamiento con el objetivo de que las mejoras sean una realidad. “A veces se nos hace caso y otras no, por lo que tenemos que volver a pelear, reivindicar y ser cabezones, porque lo que pedimos no son caprichos, sino necesidades para nuestro día a día”.

Ciri padece atrofia muscular espinal. En su caso se le detectó esta enfermedad degenerativa cuando apenas tenía tres meses. Era una patología muy desconocida que ya habían sufrido antes dos hermanas, que fallecieron. Las perspectivas de supervivencia eran poco halagüeñas y Ciri, con 53 años, las superó sorprendiendo a todos.

El aspecto negativo de las pésimas perspectivas



que planeaban esos años sobre Ciri se significaron en que no se le trató la enfermedad con rigurosidad. No se le operó una cadera desencajada, ni se estableció un tratamiento de fisioterapia, entre otras cuestiones, lo que provocó que la calidad de vida de Ciri de esos años fuera inferior a lo que podría haber sido.

La última gran lucha de Ciri se encaminó a conseguir un tratamiento que apareció hace unos quince años en Estados Unidos y llegó a España hace unos ocho. En 2017 inició una ardua burocracia administrativa y médica que finalmente tuvo éxito cuando plantó rebelde en la consulta exigiendo claridad sobre el proceso para la adjudicación del tratamiento.

Gracias a este acto de rebeldía, desde hace un tiempo se beneficia de esta terapia con la que ya nota las primeras mejoras, como una disminución del cansancio y de los dolores musculares y se mantiene a la expectativa de que estos beneficios continúen avanzando. “Incluso más si la acompañamos de rehabilitación, porque cuando tenemos un poco de dinero lo destinamos a eso, porque se nota y mucho”, explica Ciri.

Recuerda Ciri sus inicios en los movimientos asociativos cuando tenía 17 años y quería estudiar, pero había que llegar a un tercero sin ascensor. Desde entonces no ha parado y no parará.

### Visibilidad y unión

Uno de los grandes retos de los pacientes con enfermedades raras es la unión. En esta línea trabaja Mar González, recientemente diagnosticada de miastenia gravis, un trastorno autoinmunitario que altera la comunicación entre los nervios y los músculos, produciendo episodios de debilidad muscular. Sus síntomas más frecuentes de miastenia grave son párpados débiles y caídos, debilidad de los músculos oculares que produce visión doble y debilidad excesiva de los músculos afectados después de su uso.

Desde que pudo poner nombre a su enfermedad, el objetivo de Mar, de 55 años, es poder unir a todas las personas que padecen esta patología en una asociación para, desde un frente común, exigir más investigación, medidas que les ayuden en su día a día, así como facilitar el diagnóstico.

Mar relata que en 2019 comenzaron los síntomas: un intenso dolor de cabeza que después desembocó en la caída de un párpado y en que se torciera la boca.

Inició entonces una extensa odisea por hospitales que finalizó el pasado otoño tras la aceptación del Servicio de Neurología de Ciudad Real del diagnóstico del Hospital Ramón y Cajal de Madrid tras una serie de pruebas específicas y complejas para detectar la miastenia gravis.

Mientras tanto, en estos años, han sido numerosas las crisis que ha padecido Mar, que lamenta la fuerza que ha perdido en este tiempo, “me cuesta hasta remover unos espaguetis y enseguida me canso y tengo que reposar para recuperarme”.

Insiste Mar en la importancia de unirse. Es manido el dicho, pero no por ello falto de razón. La unión hace la fuerza. Y en el caso de las enfermedades raras, más cierto no puede ser.



# Lanza

## Participa y gana

Infórmate de todo con Lanzadigital y gana este delicioso lote de Grupo Montes Norte

### ¡Sorteamos 5!

**LOTE de Grupo Montes Norte con 3 botellas de 250 ml de aceite de oliva virgen extra de diferentes variedades y 1 botella de Vino Brut, el nuevo espumoso Esencia, galardonado con el Premio Campo y Alma 2023 al mejor vino espumoso de Castilla-La Mancha.**

ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN OLIVE

CAMPO YALMA CASTILLA-LA MANCHA GRAN SELECCIÓN 2023

SELECCIÓN DE PLATA 2022

CAMPO YALMA CASTILLA-LA MANCHA SELECCIÓN 2022 BRONCE

esencia brut

SELECCIÓN PLATA 2016

CORNICABRA | ARBEQUIN | ¡SUSCRÍBETE AQUÍ!

## SORTEO ESPECIAL

Entre **TODOS** los suscriptores de la **NEWSLETTER** de Lanzadigital

Consulta las bases del sorteo en [www.lanzadigital.com/anuncios](http://www.lanzadigital.com/anuncios) Oferta válida hasta el 05/04/2024





ES UN MODELO PIONERO,  
FLEXIBLE Y DINÁMICO

# Los usuarios del Transporte Sensible a Demanda en Campo de Montiel “encantados” con el servicio

Texto: **Maite Guerrero**

Fotos: **Clara Manzano**

Algunas personas señalan que “es lo mejor que han inventado, porque en los pueblos estábamos muy mal para poder salir”



**E**l Transporte Sensible a Demanda en el Campo de Montiel es un servicio del Gobierno de Castilla-La Mancha muy valorado por los usuarios que frecuentemente hacen uso de él.

Se trata de un modelo de transporte interurbano pionero que nace gracias a la digitalización y que permite maximizar la oferta de servicios de transporte público en el medio rural, convirtiéndose en un transporte flexible y dinámico, sin horarios ni itinerarios fijos, que cubre las necesidades de desplazamiento en las horas que no son cubiertas por las líneas regulares, todo ello,

a través de vehículos compartidos cuya capacidad se adapta a la demanda.

El horario e itinerario de las rutas se crea con escasas horas de antelación en función de la demanda de los usuarios mediante una aplicación digital que diseña y optimiza las rutas y se hace a través de un call center de apoyo.

El servicio se puso en marcha hace un año y se renovó en febrero por otro año más con una inversión de 956.000 euros.

El año pasado contó con una demanda media de más de 3.000 reservas mensuales y casi 35.000

usuarios, que se tradujo en la realización de más de 650.000 kilómetros de recorrido anual, como ha explicado Santiago Migallón, responsable de la empresa de transporte encargada del servicio.

Lanza ha hablado con varios de los usuarios, así como con los conductores de los vehículos y alcaldes de localidades que lo usan como el de Puebla del Príncipe.

Todos los usuarios consultados han señalado que les facilita mucho el poder desplazarse a otras localidades para acudir al médico, rehabilitación, comprar, realizar deporte..., sin tener que depender de familiares o amigos que pudieran llevarlos.



Es el caso de Gumersinda Martínez, de Puebla del Príncipe y de 77 años, que explica que su marido, de 85 años, tiene movilidad reducida desde hace cinco años y ella tiene que ir a rehabilitación en Torre de Juan Abad y a un fisioterapeuta en Villanueva de los Infantes. Desde el primer día dije que es lo mejor que habían inventado, porque en los pueblos estábamos muy mal para poder salir”.

Ella comenzó a usar el servicio desde que el año pasado se puso en marcha.

Comenta que, como es celíaca, le viene muy bien tener la posibilidad de comprar la comida en supermercados como el de Villanueva de los Infantes.

“A mi marido le han llevado a un centro de día cuando yo estaba mala. Se lo llevaban a las diez y lo traían a las cinco. Super bien. El servicio no puede ser mejor. Yo lo uso casi todos los días. He ido a Albaladejo, Villanueva de los Infantes, Torre de Juan Abad y Valdepeñas”.

Antes de existir este servicio, explica que dependía de que una persona que fuera a Valdepeñas le hiciera las compras. “Así no puedes estar. Un favor se hace, pero de continuo es malo. Así te vales por ti misma”.

Martínez comenta que una amiga suya también lo usa, que fue la que le habló de este servicio.

“Me costó adaptarme al principio a llamar para pedir que te lleven. Como escucho muy mal, me cuesta llamar. A veces lo escribo antes de hablar para que me salga mejor. Reservo la plaza, ahora con más tiempo porque hay mucha demanda. Además, me preguntan si tengo dificultad para andar por si tienen que venir a casa a recogerme. Yo digo que estoy bien y que tengo cerca la parada de autobús, donde me subo al vehículo. Pero es muy bueno que para aquellas personas que no puedan andar, vayan a por ellas. No tengo boca para decir que es lo mejor que han hecho”.

Por su parte, Víctor Mercado, de 79 años, el día de este reportaje comenta que suele ir de lunes a vier-

nes desde que empezó el servicio a Albaladejo a ver a su mujer que está en la residencia de ancianos. “Voy a las 10 y vuelvo a las 12.10. Antes iba en coche, como hago los sábados y domingos. Con el autobús es más económico”.

Lucía Nastrada, de 51 años, fue el día del reportaje de Puebla del Príncipe a cuidar a su madre a Terrinches. “Uso el servicio un día sí y otro no y me parece muy bien. También lo uso para ir al dentista o a médicos. Antes dependía de mi marido, mi hijo o mi hermano para que me pudieran llevar. Ahora voy más independiente”.

M<sup>a</sup> Ángeles García, de 73 años, fue ese día a Villamanrique, Villanueva de los Infantes y otra vez a Villamanrique. “Me parece una idea estupenda. Antes no podíamos movernos a no ser que alguien nos llevara”.

Ha pedido que también haya servicio a Valdepeñas, ya que en dicha localidad hay más servicios y también va a menudo.

A la ciudad del vino no llega el servicio de Transporte Sensible a Demanda, aunque sí hay conexión para acceder a los servicios regulares, que se han reforzado, y así poder llegar al municipio.

García suele viajar para ir al médico, al dentista o al podólogo.

Por su parte, Remedios García, de 76 años, era la primera vez que usaba el servicio y lo hacía para ir al oculista. “Me ha gustado mucho y lo usaré más. Hace que seamos más independientes”.

### Un servicio con mucha demanda

Damián Ballesteros, alcalde de Puebla del Príncipe, localidad con 650 habitantes, señala que este servicio está teniendo mucha demanda desde que se puso en funcionamiento hace más de un año.

Ha dado las gracias al gobierno de Emiliano García-Page por poner este servicio en marcha. “Estamos en una de las zonas más deprimidas, Campo de Montiel, donde casi el 90% de los pueblos están casi despoblados y la mayoría de ciudadanos son mayores de 65 años”.

Comenta que los ciudadanos utilizan el Transporte Sensible a Demanda para visitar a familiares en el hospital, acudir a citas médicas, realizar sus compras...” Se usa también como turismo social, para visitar a amigos de pueblos de alrededor y socializar. No solo le viene bien a la gente mayor, sino también a la gente joven que aún no se ha sacado el carné y que con este servicio puede ir a cursos, por ejemplo, a Villanueva de los Infantes, a la piscina, a practicar deportes como el pádel...”.

### Servicio para 16 municipios de Campo de Montiel

La zona en la que se ha implantado este modelo se compone de 16 municipios y la superficie total del territorio en la que se presta el servicio es de 2.078 kilómetros cuadrados y una densidad de 8,75 habitantes por kilómetro cuadrado.



**“Me costó adaptarme al principio a llamar para pedir que te lleven. Como escucho muy mal, me cuesta llamar. A veces lo escribo antes de hablar para que me salga mejor. Reservo la plaza, ahora con más tiempo porque hay mucha demanda. Además, me preguntan si tengo dificultad para andar por si tienen que venir a casa a recogerme”**

El nuevo modelo cuenta con cuatro microbuses y nueve taxis con hasta nueve plazas cada uno de ellos; 13 conductores que prestan servicio desde las 6.30 hasta las 21 horas; tres administrativos disponibles en el call center, que está en funcionamiento todos los días del año, y dos coordinadores.

Así lo ha explicado Santiago Migallón, que apunta que los principales motivos para los desplazamientos son para ir al médico, realizar compras, actividades lúdicas y deportivas, trabajo, formación...

Por la mañana el perfil de usuario es más de gente mayor y por la tarde de jóvenes, indica.

Las reservas se realizan con 24 horas de antelación al menos a través de la app TSD Montiel o a través de un call center en el teléfono 926 33 02 24.



Las recogidas y llegadas de usuarios se realizan en las paradas de autobuses de cada localidad y, en caso de movilidad reducida del usuario, se realiza de puerta a puerta con vehículos adaptados.

El servicio está subvencionado por el Gobierno regional y los usuarios pagan un billete con la tarifa de los autobuses de línea, que oscila entre 1,30 y 3,20 euros, según la distancia entre localidades. A estos precios se les aplican tarifas reducidas para jóvenes, jubilados y personas con movilidad reducida (50%), así como descuentos de entre el 20 y el 75% por ser familia numerosa, según el grado. Los descuentos son acumulables. "Te puedes mover hasta por 20 céntimos, según el caso".

"Los usuarios nos transmiten que están muy contentos".

Los conductores de los vehículos explican cómo puede ser un día de trabajo.

Juan Antonio Fernández pasó ese día por Puebla del Príncipe, Albaladejo, Montiel, Villahermosa y de vuelta a Albaladejo, Terrinches y Puebla del Príncipe. Los usuarios que llevó fueron un hombre que fue a ver a su mujer a una residencia, una mujer que fue a ver a su madre a Terrinches, una mujer que fue a trabajar y un hombre que fue a comprar. "La media de pasajeros es de entre 15 y 19. A veces coinciden dos o tres en el vehículo, otras veces va uno. Todos dicen que les parece muy bien el servicio".

Otro de los conductores señala que fue a Villanueva de la Fuente, Villahermosa, Montiel, Villanueva de los Infantes, Almedina, Villamanrique, otra vez a Almedina, Villanueva de los Infantes, Cózar, Infantes, Villamanrique, Santa Cruz de los Cañamos, Villanueva, Almedina, Montiel, Albaladejo, Terrinches e Infantes. También los usuarios van a médicos, bancos, residencias, el mercadillo, el campo de fútbol de Villanueva de los Infantes...

En definitiva, todos coinciden en que ha mejorado la calidad de vida de los vecinos del Campo de Montiel en cuanto a poder desplazarse de una manera más independiente a diferentes localidades para hacer cosas de su día a día.

# PUBLIQUE


## CON NOSOTROS SUS EDICTOS Y ANUNCIOS OFICIALES

Si es usted abogado, procurador, gestor o empresa y necesita publicar sus edictos o anuncios oficiales de juntas ordinarias y extraordinarias, fusiones, disoluciones, liquidaciones, cambios de domicilio, reducciones y ampliaciones de capital, escisiones, cesiones, absorciones, concursos, adjudicaciones, expropiaciones, o de cualquier otro tema mercantil o judicial, póngase en contacto con nosotros.

**Presupuestos sin compromiso (para ayuntamientos, instituciones, profesionales, juzgados, notarías, registros, empresas, particulares..)**  
para la publicación de su anuncio en:

**SEMANARIO LANZA (los Viernes) o en [www.lanzadigital.com/anuncios](http://www.lanzadigital.com/anuncios)**

**Recepción de anuncios de Lunes a Viernes de 9:00 a 15:00 h. y de 17:00 a 19:00 h.**

 **926 27 46 96**

 **publicidad@lanzadigital.com**

# Grandes empresas de Ciudad Real (V







# Violeta Porté, una de las primeras marcas inclusivas de moda mundial tiene carácter “puertollanarra”

Texto: **Héctor Peco**  
Fotos: **Clara Manzano**

Violeta Porté nació como una marca de moda en el 2021, para dar respuestas a una necesidad de mercado no cubierta en un sector como el de la moda que hasta entonces no había pensado en cómo portar bombas de insulina

**L**a pandemia lo cambió todo, la forma de relacionarse, la mirada de lo inmediato, la situación en la escala de lo importante. Para personas como Violeta Zapata, CEO de Violeta Porté, la vuelta a lo cotidiano aterrizó picando cuesta arriba, porque tiempo atrás se le diagnosticó con 30 años una diabetes tipo A que llegó sin avisar, golpeando fuerte para presentarse, elevando a 800 el marcador de azúcar en sangre que fue el preámbulo de una vida que había cambiado para siempre.

La diabetes, recuerda Zapata, “llegó de una forma muy agresiva a mi vida”. “Estuve bastante malita, me

quedé completamente ciega y eso supuso un gran mazazo psicológico porque no entendíamos lo que estaba pasando”.

Los días se convirtieron en citas hospitalarias, en continuas pruebas para esbozar un diagnóstico con el que empezar a remontar a la vida. “Meses antes de que se iniciase el estado de alarma, empiezo a convivir con la bomba de insulina”. Ese dispositivo tecnológico conectado al cuerpo es el ancla con la vida. “Son entre 60 y 100 sesiones al día para mantenernos vivos y además es muy difícil de encajar en el día a día, que es la incomodidad y la inseguridad que tienes para que no se enganche el dispositivo en una actividad como puede ser hacer yoga”.

Desconectar la máquina supone el encendido de todas las alarmas. “Si se desconecta, tienes que estar dos horas atento para ver que todo funciona bien. Eso supone que al día siguiente llegas al trabajo sin haber dormido. Y así vives”. En esa búsqueda de vivir lo más parecido posible a lo que era antes de portar la bomba de insulina, llegó el día de tener una cita, de buscar en el armario el vestido de las grandes ocasiones y la imposibilidad de ponérselo por culpa de la dichosa bomba.

“Me indigna cuando veo que se incorpora la tecnología en muchos sectores fuera de la moda y seguimos siendo incapaces de aplicarlo en sectores como la moda para la gente que vive con dispositivos sanitarios”. De ahí nació un boceto, una idea para cambiarlo todo y este primer paso de la primera marca inclusiva del mundo. “¿Por qué no existen productos para nosotros que sean bonitos, funcionales y seguros?”, la siguiente pregunta fue: “¿Por qué no lo hago yo?”

### **Una lanzadera fue el impulso para conseguir 1.800 clientes de todo el mundo y más de 1.000 productos en el mercado**

Con la idea rondando en su cabeza y el concepto de lo que quería totalmente claro, llegó ante ella el anuncio de una lanzadera Aceleración Empresarial Activa impulsada por la Cámara de Comercio de Ciudad Real. “Me apunté a la lanzadera y en seis meses constituí la empresa, vendiendo productos a nivel nacional. Pivotamos y nos ponemos en marcha para salir al mercado”. En dos años, Violeta Porté ha conseguido una cartera de casi 1.800 clientes, con más de 1.000 productos en el mercado. “Es una empresa que necesita todavía mucha atención, mucho apoyo y mucho trabajo”.

Para asentar su idea de negocio lo primero que hizo, quizás por deformación profesional de la periodista que lleva dentro, fue sentar a escuchar y a hacer entrevistas a personas con su mismo problema. “Miré en foros para ver si había más gente en el mundo compartiendo un problema similar al que yo tenía que hacer frente y no encontré respuestas. Por eso, hice 75 entrevistas que me sirvieron para aprender un poco más a lo que iba a enfrentarme y a definir lo que realmente necesitaba el mercado”.

### **Desde su creación Violeta Porté no ha parado de recibir reconocimientos**

Desde que vio la luz, Violeta Porté no ha parado de recibir reconocimientos a lo largo y ancha de toda España, los más cercanos en el tiempo el pasado mes de marzo, el Premio EmprendeXXI como la empresa de base tecnológica más innovadora de Castilla-La Mancha otorgado por CaixaBank. El pasado año fueron tres, entre ellos el Premio Emprendedora del Año 2023 en los Premios Aseme, pero este último que ha recibido, confiesa, “me ha hecho especialmente ilusión porque la tierra me mira. Si no cuidamos nuestro talento, nuestras iniciativas, nos vamos a morir de pena”.

Por eso, su apuesta habla de localismo. “Todos mis talleres son locales, en Castilla-La Mancha y Madrid. Habitualmente dirigimos los talleres a personas que viven en el entorno rural, personas que son víctimas de violencia de género y ahora vamos a empezar a trabajar con personas con discapacidad”. En esa apuesta por lo cercano, Zapata acaba de regresar a Puertollano. “Mi objetivo es generar trabajo aquí y recuperar los talleres y la industria textil que hemos tenido”.

### **Moda que cambia vidas**

Detrás de los focos, de las entrevistas interesándose



por su proyecto, de los premios en metálico que sólo son respaldo para seguir hacia delante, quedan las historias personales llenas de gratitud. “Hace unos días recibí la llamada de una señora de 62 años llorando porque le pusieron la bomba con 15 años, se casó con la bomba por fuera del vestido de novia y el otro día se lo volvió a probar y se lo pudo poner con la liga y me comentaba que le hizo mucha ilusión porque en 40 años nunca había pensado que iba a poder hacerlo nunca”.

Esas historias, “son lo mejor que tengo y lo mejor que me ha pasado desde que inicié este proyecto”. Romper moldes, reivindicar la normalidad, es uno de los grandes retos. Que un bailarín de UPA Next (continuación de la mítica UPA Dance), lleve prendas de Violeta Porté para estar entre los mejores dancers o que publicaciones tan prestigiosas como ELLE se hagan eco de este tipo de moda inclusiva, sólo son puertas que se abren para que el estigma no condicione a nadie.

### **Casi 500 millones de personas tienen diabetes en todo el mundo**

Cuando tienes 30 años, la idea de ser un superhéroe

siempre está más cerca que los pensamientos que te alejan de la inmortalidad, sin embargo, hay hostias que duelen, que te cambian por completo y que te devuelven al estado de fragilidad que sin que seamos conscientes siempre serpentean los días. “Siendo honestos, si yo no tuviera la medicina, por ciclo de vida, yo estaría descalificada. Sé que estoy aquí porque existe la medicina y eso es muy duro de asimilar y de aceptar”.

Desde esa misma sinceridad, expresa, “de forma egoísta, ojalá no tuviera que tener esta empresa porque eso significaría que no hay 500 millones de personas enfermas de diabetes en todo el mundo y que las niñas las que vestían otro día con 4 años en un desfile las prendas de Violeta Porté no tendrían que hacerlo”.

En este punto, casi cuatro años después de su diagnóstico, muchas de las preguntas que entonces se planteó han quedado respondidas. “He desarrollado una mentalidad emprendedora y estoy en un punto donde quiero innovar”.

Uno de los proyectos en los que trabaja es el prototipo de joyería sanitaria que prácticamente no existe



en el mundo, que será un paso más en la consolidación como Grupo Includex. “Mi objetivo es crear un conglomerado de marcas españolas sostenibles con las que dar respuesta a distintas enfermedades”. La razón, apunta, “es que me doy cuenta de que hay muchas personas viviendo con distintos dispositivos en su cuerpo, que obligan de alguna forma a llevar una serie de prendas y no entiendo por qué”.

A corto plazo en su hoja de ruta queda estabilizarse como Grupo en España y consolidarse en el mercado europeo, donde ya ha llegado a varios países pero sin tracción. “Todavía no estamos asentados fuera de España y es uno de los retos”; otro, a medio camino, es “incluir la segunda empresa en el Grupo Includex”.

### El periodismo en el centro de todo el proyecto

Violeta Zapata fue una de esas tantas adolescentes que soñaba con contar el mundo. Aquellos años de Facultad de Periodismo, afirma que “me sirvieron para mucho”, en contra de esas teorías que recalcan que la Universidad no sirve para nada. “Si fuese periodista no hubiera llegado a donde estoy. Esta marca ha tenido la posibilidad de crecer gracias a la forma en que se

ha contado, en torno a una marca coherente y bien ejecutada a nivel comunicación”. “Muchos proyectos buenos acaban muriendo en el camino por no saber transmitir la historia que hay detrás”.

Mirar atrás es siempre uno de los mejores ejercicios para no olvidar de dónde se viene, para poder reparar en quien siempre estuvo. “Cuando miro atrás soy muy feliz porque sé todo el trabajo que ha habido detrás de lo que hoy es Violeta Porté. Cuando recibo un premio y reconocen tu trabajo y la dificultad de lo que estás haciendo sola, siento vértigo, pero me emociono mucho”. La parte opaca del éxito sólo la conocen los de cerca. “Mi madre es una de esas personas que ha visto que detrás de lo que ahora estoy recogiendo ha habido más de 20 horas diarias de curro”.

Hace poco más de un mes, durante la celebración del Consejo Asesor, “estábamos con la Reina con Fundación Princesa de Gerona y de pronto, llegó a saludarnos y me llamó por mi nombre, sabía de mi proyecto. Eso significa que estás haciendo las cosas bien”. Ese tipo de gesto, reconoce, “me impresiona porque dices, ostras, todo el trabajo que he hecho y todo lo que estoy intentando que se entienda para ayudar a las 600 mi-

## “Todavía no estamos asentados fuera de España y es uno de los retos”; otro, a medio camino, es “incluir la segunda empresa en el Grupo Includex”

llones de personas que como yo tienen diabetes está funcionando, está llegando”.

### Asentar la compañía en Puertollano

“Estoy en un momento personal muy complejo. Ahora vuelvo a Puertollano, dejo mi trabajo de directora en una agencia de comunicación estable, quiebro económicamente a nivel personal, he sacrificado muchas relaciones de amistad y de amor porque la gente, no todo el mundo entiende la vida de un emprendedor. No todo el mundo está para entender 20 horas de trabajo, el mal humor, la tensión, la incertidumbre, las pocas horas de sueño, el poco estar en casa”.

Pero como en todos los momentos donde se resta, aparecen personas faro que siempre están. “Hay mucha gente que se ha quedado dándome la mano en los momentos de más oscuridad” y son justo en ellas, en las que frena para no abandonarse. “No quiero dejar este camino. Es cierto que hay días en los que me siento muy cansada y me siento pequeña, pero eso también forma parte del emprendimiento”.

De hecho, subraya, “no me gusta vender que el emprendimiento como un camino de éxito. A mí me gusta hablar de los baches, del dolor, del estrés. Muchas veces a mí me toca llorar cuando regreso a casa en un tren por puro agotamiento, sabiendo que al llegar a casa tengo que volver a empezar de cero”.

En ese punto, en el que a veces te planteas si estás en el lugar que quieres, es donde la llamada de alguien anónimo que te agradece lo que haces, es lo que hace no perder el foco. “Cuando recibes el mensaje de una persona a la que has ayudado, sabes que lo invertido en tiempo y en dinero, ha merecido la pena, porque sabes que millones de personas pueden beneficiarse con tu trabajo”.

“Hay niñas pequeñas recién diagnosticadas de diabetes que, si no evoluciona la tecnología, estarían condenadas a vivir con el problema por el que hemos pasado muchas personas como yo”. Por eso, no es raro que algunas quieran conocerla, porque ejerce como inspiración, como salvavidas, como luz cuando el tramo del camino hasta el que llegan los ojos sólo tiende hacia lo oscuro.

A veces se piensa que los ídolos sólo visten camisetas de fútbol y portan un 10 en la espalda. La vida acaba demostrando, que los ídolos suelen tener insomnio, trabajan de lunes a domingo y son seres humanos de carne y hueso, que como en el caso de Violeta Zapata, nacen en ciudades como Puertollano, que nadie elegiría como lugar para desarrollar una gran novela, pero que ofrece talentos como éste



## Sofía de la Torre, una cocinera ciudarraleña de Comfort Food entre las preferidas en las redes

Texto: **Arsenio Ruiz**  
Fotografía: **Elena Rosa**

Publica elaboraciones propias en los portales gastronómicos Bon Viveur y Cocinatis y en su blog 'Sobrillas'

*(Pasa a la página 29)*

# Lanza

Semanario de La Mancha

VIERNES, 5 DE ABRIL DE 2024

# Día Mundial de la Salud 2024

# Mi salud, mi derecho

Texto: **Juan Carlos Chinchilla**

Foto: **Lanza**

**E**l 7 de abril se conmemora el Día Mundial de la Salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS), implicada como no puede ser de otra manera en la promoción de la salud, centra esfuerzos en garantizar lo que es un derecho universal. Para este 2024 la OMS ha lanzado la siguiente reflexión:

En todo el mundo, el derecho a la salud de millones de personas está cada vez más amenazado.

Los conflictos devastan vidas y causan muerte, dolor, hambre y angustia psicológica.

La quema de combustibles de fósiles está impulsando simultáneamente la crisis climática y quitándonos el derecho a respirar aire limpio, y la contaminación del aire interior y exterior se cobra una vida cada cinco segundos.

El Consejo de la OMS sobre Economía de la Salud para Todos ha descubierto que, aunque al menos 140 países reconocen la salud como un derecho humano en su constitución, sólo 4 países han mencionado cómo financiarla.

Para abordar este tipo de desafíos, el tema del Día Mundial de la Salud 2024 es "Mi salud, mi derecho". El tema de este año fue elegido para defender el derecho de todos, en todas partes, a tener acceso a servicios de salud, educación e información, así como a agua potable, aire limpio, buena nutrición, vivienda de calidad, condiciones ambientales y de trabajo decentes, y libertad de discriminación.

Desde la OMS indican de la importancia de que el ciudadano conozca sus derechos de salud. Tienen derecho a una atención segura y de calidad, sin discriminación alguna; privacidad y confidencialidad de su información de salud; información sobre su tratamiento y al consentimiento informado; e autonomía e integridad corporal.

El ciudadano puede tomar decisiones sobre su propia salud y proteger su derecho a la salud como un derecho humano básico. Todas las personas deben tener acceso a los servicios de salud que necesiten cuando y donde los necesiten, sin tener que hacer frente a dificultades financieras.

La OMS también aboga por promover el derecho a la salud como un pilar intrínseco de los derechos humanos más amplios; respetar nuestro derecho a la salud significa respetar nuestros derechos al acceso al agua potable, al aire limpio, a la buena nutrición, a una vivienda de calidad, a condiciones

## Mi salud, mi derecho



de trabajo decentes y a no sufrir violencia ni discriminación.

Por último, a nivel ciudadano, hay que defender la salud como prioridad.

A nivel gubernamental, la OMS indica que toda ley cuenta: todos los ministerios pueden y deben legislar para hacer efectivo el derecho a la salud en toda la gama de sectores. Así apunta a acciones como gravar el tabaco, el azúcar y el alcohol. En agricultura indican que hay que eliminar las grasas trans y reducir la cantidad de antimicrobianos en el sistema agroalimentario entre un 30 y un 50% para 2030.

En medio ambiente aboga por poner fin a los subsidios a los combustibles fósiles y subsidiar o eximir de impuestos a las energías limpias y a los combustibles como la energía solar, hidroeléctrica y eólica. En transporte defiende la OMS construir infraestructuras ciclistas y apoyar la peatonalización, mientras que en el ámbito del trabajo pide garantizar el trabajo digno, los derechos y la protección de los trabajadores, y crear condiciones de trabajo justas, equitativas y con perspectiva de género para los trabajadores de la salud y los cuidados.

En asuntos sociales subraya la importancia de garantizar el acceso a la protección social (por ejemplo, protección de la atención de la salud, pensiones, prestaciones por desempleo) para reducir la vulnerabilidad de los hogares a la pobreza y contrarrestar los efectos negativos de los aconteci-

mientos inesperados de la vida en los ingresos, la riqueza o la salud.

En este sentido considera la OMS que es fundamental invertir en salud y trabajar en hacer realidad el derecho a la salud: hacer que los servicios de salud estén disponibles, sean accesibles y de buena calidad para todos, en todas partes.

La OMS reflexiona sobre la necesidad de ser estratégicos y construir desde lo básico: reorientar los sistemas de salud en torno a la atención primaria de salud. También defiende la transparencia y la rendición de cuentas: combatir la corrupción mediante el fortalecimiento de la gobernanza y el trabajo intersectorial.

Del mismo modo, pide a los gobiernos involucrar a la población en la toma de decisiones de salud. La "participación social" se produce cuando las personas y las comunidades participan de manera significativa en la toma de decisiones en torno a la salud, por ejemplo, en reuniones públicas y asambleas ciudadanas, grupos focales y consultas, consejos de salud, representación en grupos directivos y juntas de revisión.

Por último, reclama salvaguardar el derecho a la salud en la guerra y los conflictos: proteger la infraestructura sanitaria y a los trabajadores sanitarios y garantizar el acceso ininterrumpido a los servicios sanitarios, de conformidad con el derecho internacional humanitario y el derecho internacional de los derechos humanos.

ENTREVISTA A M<sup>a</sup> CONCEPCIÓN VILLAFÁÑEZ GARCÍA, PRESIDENTA DEL COLEGIO DE MÉDICOS DE CIUDAD REAL

# “Ojalá la salud pudiera llegar a todos los rincones del planeta de la misma forma y con los mismos medios”

Texto: **Juan Carlos Chinchilla**

Foto: **Elena Rosa**

**P**regunta.- ¿Cuáles son las reivindicaciones del Colegio de Médicos de Ciudad Real en el Día Mundial de la Salud?

R.- Lo más importante sería SALUD PARA TODOS, pero esto sabemos que es un deseo difícil de alcanzar por lo que pediría que, entre todos, fuésemos capaces de aplicar medidas preventivas eficaces tanto a nivel poblacional como de forma individual para evitar en lo posible enfermar.

La corresponsabilidad del individuo está en el eje de todo ello. Nuestro viejo dicho de “es mejor prevenir que curar” lo refleja muy claramente.

Además, por supuesto el deseo fundamental sería que la salud pudiera llegar a todos los rincones del planeta de la misma forma y con los mismos medios humanos y técnicos.

Sé que es un deseo de difícil cumplimiento, pero debemos poner nuestro granito de arena para que así sea y desde el COMCR lo intentamos día a día.

P.- ¿Cómo se encuentran los profesionales médicos (estamos atravesando épocas de cambios con OPEs, traslados, aumento de la carga asistencial, entre otras muchas cuestiones)?

R.- Sí, ahora hay demasiadas cosas cambiantes que vienen para aumentar la preocupación e incertidumbre de los médicos, en su puesto de trabajo. Esperemos que todo sea para bien del profesional, lo que redundará en beneficio para sus pacientes.



En general la profesión sigue estando muy desanimada, no nos sentimos bien tratados, ni por la administración ni por nuestros pacientes. El esfuerzo y gran dedicación que requiere la carrera de Medicina, la especialización, la gran responsabilidad en el ejercicio de la misma, etc., no se ven recompensados en absoluto. Y no hablo sólo desde el punto de vista económico, la no recompensa emocional quizá es más importante.

No es buena cosa que los proveedores de salud sientan desánimo, creo que deberíamos reflexionar el porqué de todo esto.

P.- ¿En las próximas décadas cuáles van a ser los retos de la salud, en términos generales y en términos provinciales?

R.- La medicina avanza muy rápidamente y cada vez la tecnología avanza más en este campo y uno de los retos es su aplicación en el día a día. Aun así, creo que debemos estar alertas y preparados convenientemente para las posibles pandemias venideras y que si llegan sepamos gestionarlas con los mejores resultados.

Uno de los grandes retos como dije anteriormente es la prevención, que es fundamental. Otros son abordar el envejecimiento poblacional, aumento de cronicidad, resistencias antibióticas, salud mental, etc.

También otro gran reto que promete resultados extraordinarios es la Medicina de Precisión, la aplicación de la Inteligencia Artificial en el campo de la Medicina. En fin, son muchos los que tenemos por delante.

En términos provinciales creo que no debemos diferenciarnos del resto, ese sería quizá nuestro gran reto. Apuntaría que, un reto provincial en salud es no perder médicos y tener cubiertas todas las zonas de salud convenientemente, incluso las de difícil cobertura y que la Atención Primaria estuviera en el lugar que le corresponde para poder cuidar de nuestra SALUD como nos merecemos.

Plaza de la Provincia, 2 primera planta  
13001 Ciudad Real  
Telf.: 926 211 432 - 926 211 141

C/ María Zambrano, s/n.  
13600 Alcázar de San Juan  
Tlf.: 926 544 400

**COMCR**  
Colegio Oficial de Médicos de Ciudad Real

## DÍA MUNDIAL DE LA SALUD 2024: “MI SALUD, MI DERECHO”

El Colegio de Médicos desea que la Sanidad pueda llegar a todos los rincones del planeta de la misma forma y con los mismos medios humanos y técnicos. **¡Feliz día de la Salud!**



[www.comciudadreal.es](http://www.comciudadreal.es)

*El Colegio de Médicos cuida de tu salud,  
el Colegio de Médicos cuida de ti*



## Beatriz Domínguez-Gil, directora de la ONT: “Mantener este nivel de excelencia es en sí mismo un objetivo”

Texto y Foto: **Europa Press**

**L**a directora de la Organización Nacional de Trasplantes, Beatriz Domínguez-Gil, ha asegurado que “mantener este nivel de excelencia” de actividad de trasplantes en España “es en sí mismo un objetivo” de cara al futuro.

Así se ha pronunciado con motivo del Día Nacional del Trasplante, que se celebra este miércoles, en el marco de un acto organizado por la Unión de Federaciones de Trasplantados de Órganos Sólidos en la sede la Fundación ONCE.

“A veces estamos un poco abrumados porque parece que, si no crecemos, es una mala noticia. La verdad es que mantener este nivel de excelencia ya es en sí mismo un objetivo”, ha declarado, para añadir que tampoco se conforman con ello.

“La lista de espera crece, y crece sobre todo en los órganos que más trasplantamos. Precisamente y paradigmáticamente, la lista de espera no decrece, sino que sigue aumentando. Y, cuanto más tras-

plantamos, más aumenta”, ha afirmado.

Precisamente, el riñón y el pulmón es la lista de espera que más está creciendo, por lo que la directora de la ONT ha llamado a seguir aumentando “indefectiblemente” la actividad de donación.

Para ello, desde la ONT están trabajando en diferentes líneas, no centrándose solamente en el paciente neurocrítico, sino también en posibles donantes que fallecen por patología no neurocrítica.

Así, desde la organización buscan expandir la red de hospitales que participan en el proceso. Por ejemplo, hay centros privados y centros comarcales que ahora mismo no están autorizados para la obtención de órganos, pero pueden participar como hospitales detectores.

### Cierto repunte de las negativas a la donación

También ha instado a evitar pérdidas innecesarias en el proceso, recordando que el año pasado se vio “un cierto repunte” de las negativas a la donación sobre las que es necesario trabajar.

“Tenemos que trabajar mucho más en la aproxima-

ción a familias y a familias que proceden de ámbitos, de sociedades y de culturas muy diferentes a las nuestras y que forman parte de nuestra sociedad, siendo también nosotros los que tenemos que aproximarnos a su visión de la vida y a su visión de la muerte. Exige un aprendizaje por nuestra parte y una adaptación a esa realidad”, ha asegurado Domínguez-Gil.

Por otra parte, también ha señalado la necesidad de tratar de mejorar y de optimizar todos los órganos disponibles para trasplante. “Aquí nos viene a ayudar la tecnología, las técnicas de preservación, que tenemos que incorporarlas de una manera que sea además sostenible para nuestro Sistema Nacional de Salud”, ha recalcado.

Otro de los objetivos de la ONT para mejorar la actividad pasa por dar soporte a los profesionales, ya que, si bien en los últimos años ha crecido mucho la actividad, la red tiene unos recursos “no muy superiores a los que tenía hace tiempo”. “Estoy hablando sobre todo de recursos humanos. Tenemos que trabajar en cómo adecuar la estructura de los equipos de coordinación y de los equipos trasplantadores a ese volumen creciente de actividad”, ha remachado.



ENTREVISTA A CARLOS TIRADO, PRESIDENTE DEL COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CIUDAD REAL

# “La enfermería aporta mucho, pero todavía tiene más recorrido y más que aportar”

Texto: **Juan Carlos Chinchilla**Foto: **Elena Rosa**

**P**regunta.- ¿Cuáles son las principales reivindicaciones del Colegio de Enfermería?

**R.**- El colectivo de enfermería, a fecha de hoy, tiene una muy clara y es que la profesión pase de ser grupo A2 en la administración pública a grupo A1, igual que todos los grados y equiparándose a otras profesiones sanitarias, como psicólogos, farmacéuticos, veterinarios, etcétera.

Luego también reclamamos el desarrollo de las especialidades. Es una reivindicación histórica de la profesión. Existe una norma sobre las especialidades que nunca se ha terminado de desarrollar y creemos que es positiva para la población mejorando la asistencia gracias a la especialización.

**P.- ¿Cómo se encuentran los profesionales de enfermería (estamos en una época con oposiciones, traslados, mucha carga asistencial, entre otras cuestiones)?**

**R.**- Pues sí. La profesión se encuentra bien, aunque como dices estamos en un momento en el que hay un proceso de traslados y también una OPE que es muy importante para que la gente pueda estabilizarse en sus puestos de trabajo. En ese sentido, ahora mismo hay mucha movilización dentro de la enfermería y podría decirse de alguna forma que es un momento un poco convulso para los profesionales, muchos de ellos estudiando y trabajando a turnos, lo que es duro. Es una situación que todos hemos vivido a nivel personal o hemos visto en amigos o familiares.

**P.- Respecto a la celebración este 7 de abril del Día Mundial de la Salud, ¿qué tiene que aportar la Enfermería por la salud?**

**R.**- Yo siempre digo, porque es cierto, que la enfermería aporta mucho y es una profesión que tiene mucho más recorrido y mucho que aportar. Y más en estos momentos en los que tenemos una población cada vez mayor, lo que lleva consigo que cada vez haya más enfermedades crónicas, y por tanto se necesitan más cuidados.

Además, una de las funciones de la enfermería es la educación para la salud y trabajar la prevención, cuidando y enseñando el autocuidado a la población. Y todo esto hay que mejorarlo con una continua y mejorada formación en investigación. La enfermería, hoy en día, dedica mucha parte de su tiempo a investigar en cuidados y la mejora de la asistencia a personas mayores con patologías crónicas.

**P.- ¿Cómo valora la sociedad la Enfermería, una profesión que alcanzó la mayor valoración social en la pandemia?**



**R.**- La pandemia fue un punto de inflexión. Se empezó a reconocer mucho a la enfermería en la pandemia, la postpandemia y durante los programas de vacunación que se desarrollaron con mucho éxito.

Ahora hace apenas unas semanas celebramos en Ciudad Real y Alcázar de San Juan la ‘Ruta Enfermera’, que, entre otros objetivos, buscaba dar visibilidad a la profesión. El autobús que acogía esta iniciativa quería acercar la enfermería a la población y también, en cierta medida, a los propios enfermeros.

Parece mentira, pero muchas veces la actividad de la enfermería es muy desconocida. Pasa mucho que alguien que, por cualquier circunstancia ha necesitado asistencia sanitaria y ha mantenido relación con enfermeras y enfermeros, siempre habla muy bien de su profesionalidad y atención. Y se habla como si no lo supiéramos ya.

Por este motivo, creo que es bueno que la población conozca a la profesión sin necesidad de pasar un trance sobre una enfermedad y se valore su importancia.

La sociedad valora mucho al colectivo de enfermería, pero también es cierto que tras la pandemia los servicios de salud han cambiado en parte y la asistencia se ha dilatado, generando malestar en la población y dando lugar a que se puedan generar situaciones desagradables. Confiamos en que la sociedad, los pacientes, entiendan las situaciones que puedan surgir y no se deriven en agresiones de ningún tipo, ni verbales, ni físicas. Confiamos en que la sociedad entienda la dedicación de la enfermería.

En este sentido, ante cualquier agresión, el Colegio de Enfermería siempre estará presente dando apoyo personal y jurídico al profesional.

Por otro lado, me gustaría destacar también que, tras situaciones desagradables, percibimos el apoyo de la sociedad, lo cual es muy bonito y nos dice mucho en favor de la población.

**P.- Para finalizar, comente cuáles han sido las principales actividades que ha realizado el Colegio de Enfermería en los últimos meses.**

**R.**- Los últimos meses, al igual que todos los periodos, han sido muy intensos. Por ejemplo, la organización de la ‘Ruta Enfermera’ nos ha llevado mucho tiempo. Era algo novedoso que no habíamos hecho nunca. Eso te genera siempre cierta incertidumbre, cierto estrés, pero lo cierto que hemos salido muy bien y estamos muy orgullosos.

Por otro lado, el Colegio dedica trabaja en temas en los que tradicionalmente dedica muchos esfuerzos y mucho tiempo, como es la formación. Es una de nuestras prioridades. Programamos semestralmente cursos presenciales y también hay iniciativas online como las Jornadas de Bioética.

Por otro lado, hemos homenajeado con un entrañable acto a los compañeros jubilados. Este año además les hemos entregado una réplica de la escultura que podemos ver frente a la entrada de la sede del colegio: ‘Manos que cuidan’. También a los que se han graduado este año les precolejamos y le abrimos las puertas del colegio. Es una bonita forma de que se incorporen a la profesión.

Hacemos muchas cosas, como una cena el próximo día 10, viajes de convivencia, actividades de senderismo que tienen muchos seguidores, entre otras actividades que fomentan la convivencia y que creo que también son muy importantes para, de alguna manera, hacer profesión.

# Día Mundial de la Salud: “Estrategia Social de la Profesión Farmacéutica”

Texto: **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real**

Foto: **Lanza**

**E**l 17 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, una fecha proclamada oficialmente en 1946 por parte de 61 miembros de Naciones Unidas.

Este año se celebra con el lema “Mi salud, mi derecho”. La OMS ha seleccionado el lema para defender el derecho de todas las personas, dondequiera que estén, a tener acceso a servicios de salud, a educación y a información de calidad, así como a agua potable, aire limpio, buena alimentación, vivienda de calidad, condiciones laborales y ambientales decentes, y a no ser discriminadas.

Son derechos que coinciden con muchos de los objetivos de desarrollo sostenible descritos en la Resolución de las Naciones Unidas “Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible”, adoptada en septiembre de 2015.

La farmacia comunitaria es el establecimiento sanitario más cercano a la población estimándose que el 99% de la población dispone de una en su propio municipio. Conscientes del valor estratégico y social de este hecho y dando un paso más allá de la asistencia sanitaria a la población, el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, órgano de representación y coordinación de los Colegios Oficiales de Farmacéuticos diseñó en 2018 la estrategia marco: “Somos farmacéuticos, somos asistenciales, somos sociales, somos digitales”

En esta estrategia marco se definen distintas líneas de actuación, y en una de ellas se materializan las acciones sociales a realizar en los próximos años con el objetivo de ampliar el compromiso de la profesión farmacéutica con la sociedad. En esta línea de trabajo se decidió poner en marcha la Estrategia Social de la Profesión Farmacéutica en la que se vertebra la política y la acción social alineándola con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

El propósito de la Estrategia Social de la Profesión Farmacéutica es crear una plataforma que sirva como instrumento y palanca para canalizar el trabajo de los profesionales farmacéuticos en favor de la sociedad en los próximos años, situando la sostenibilidad y los derechos de las personas en el centro de la acción.

En el marco de esta Estrategia Social de la Profesión Farmacéutica se contemplan siete programas marco con trece proyectos como punto de partida. Estos programas responden a las directrices de la “Estrategia de Desarrollo Sostenible 2030” del Go-



bierno de España.

Comenzando con el ODS 1° Poner fin a la pobreza” y ODS 2 “Hambre Cero”, la actuación farmacéutica se va a centrar en los programas de Soledad y la Cooperación internacional, desarrollando el proyecto de Red de Farmacias contra la soledad y la convocatoria anual de Proyectos de Cooperación al Desarrollo.

En cuanto al ODS 3, “Salud y Bienestar”, y el ODS 4, “garantizar la educación inclusiva y equitativa de calidad”, los farmacéuticos van a potenciar la consecución de estos objetivos mediante la actuación farmacéutica en los programas de Medicamentos y accesibilidad y también en los Pacientes, con proyectos como la app Medicamento Accesible Plus o la Escuela con Pacientes.

En el caso del ODS 5, “promover la igualdad entre géneros”, el rol de los farmacéuticos y su compromiso en la lucha contra la violencia de género se ha evidenciado con diversas acciones como miembros del Pacto contra la Violencia de Género.

En los ODS 10 “reducción de desigualdad” y 11 “ciudades y comunidades sostenibles”, la red de farma-

cias tiene un papel muy importante para la consecución de las directrices: potenciar el ámbito rural y equiparar los servicios básicos del ámbito urbano además de mejorar la funcionalidad del medio rural para garantizar una prestación de servicios públicos en el territorio con criterios de equidad.

Para conseguir estos objetivos están los proyectos previstos en el programa Observatorio social y de Sostenibilidad de la Profesión Farmacéutica: la puesta en marcha del Barómetro social de la farmacia española, el Foro y los premios a la innovación social y farmacia, el Libro blanco de la farmacia rural, la publicación de monografías sociales y el desarrollo de formación en ODS a farmacéuticos.

Por último, en el ODS 12 “garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles”, las farmacias llevan muchos años contribuyendo a la gestión medioambiental de los residuos de medicamentos a través de su participación en el sistema SIGRE, además de implementar una amplia variedad de medidas recogidas en ECOfarmacia, un proyecto contemplado en la Estrategia Social de la Profesión Farmacéutica.

El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real

se une a muchas de estas iniciativas y desarrolla otras propias mediante la colaboración con asociaciones de pacientes, ONGs del sector salud y del medicamento, así como con medios de comunicación.

Estas colaboraciones se han materializado en los últimos meses en la firma de convenios con AFANION (Asociación de Familias de Niños con Cáncer de Castilla-La Mancha) y FIBROREAL (Asociación de enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga crónica).

También se han realizado acciones específicas como la entrega de material informático a la ONG Cruz roja, la celebración de un seminario práctico impartido por la ONCE, la "patrona solidaria" a beneficio de la AECC, la felicitación navideña y la campaña "receta solidaria" a beneficio de AFANION

Además, siendo Ciudad Real una provincia tan extensa en la que los desplazamientos pueden suponer cientos de kilómetros, y siempre con un objetivo de sostenibilidad, el Colegio ha iniciado la implantación de herramientas que permitan reducir los desplazamientos para asistir a reuniones, comisiones o formaciones, disminuyendo así la huella de carbono.

En definitiva, la profesión farmacéutica avanza hacia el futuro asumiendo iniciativas no solo de atención sanitaria sino de impacto social positivo para la población.

**\*Información del Consejo General de Colegios Farmacéuticos**



## Colegio Oficial de Farmacéuticos de Ciudad Real

125 años trabajando por la salud de l@s pacientes

[WWW.COFCIUDADREAL.COM](http://WWW.COFCIUDADREAL.COM)

RONDA DE LA MATA 13, 13004 (CIUDAD REAL) | TLFNO.: 926 222 300  
EMAIL: [COFCIUDADREAL@REDFARMA.ORG](mailto:COFCIUDADREAL@REDFARMA.ORG)



# Lanza

## Diario de La Mancha

*Más de 80 años de información de la provincia de Ciudad Real*



(Viene de la página 20)



Si en el buscador de internet se pone, por ejemplo, sofrito, queso frito o pastel de manzana en las primeras posiciones de resultados aparecen las recetas de una ciudarrealena: Sofía de la Torre.

Generadora de contenidos gastronómicos, la cocinera manchega triunfa en las redes sociales con sus recetas de explicaciones claras y sencillas, describiendo, con ilustrativas fotografías, el paso a paso para que “nadie se pierda”, como si se trataran de un GPS para llegar al plato o bocado perfecto.

Desde hace dos años y cuatro meses, las publica en el portal gastronómico Bon Viveur y desde el pasado noviembre en Cocinatis, del grupo Babinet de Karlos Arguiñano, aunque todo comenzó en 2014 cuando creó el blog en Instagram ‘Sobrillas’, que cuenta con más de 87.000 seguidores y donde demuestra que “todo es aprovechable, no hay que tirar nada y se hace una buena comida de poco. De todo se puede sacar un manjar si se hace bien”.

**De la Torre se reconoce una ‘crack’ precisamente en las sobrillas, con lo que queda hacer un nuevo apetitoso plato y también en los postres, talento que compartió en el municipio barcelonés de Gavá donde vendió durante bastantes años tartas**

“No solamente están buenas las lentejas al día siguiente, sino muchas otras cosas que las puedes comer tal cual o bien usar lo que te ha sobrado como base para convertirlo en otro plato igualmente rico”, comenta De la Torre, que se decidió por el nombre de ‘sobrillasblog’ porque en su casa siempre le han dicho que aprovecha “muy bien las sobras para cocinar” el siguiente menú. Formada en Magisterio en Ciudad Real y como cocinera en Inglaterra, donde trabajó tres años y medio entre fogones conociendo de primera mano los secretos de la “muy buena” gastronomía tradicional británica de la que destaca sus guisos a fuego lento y sus tartas, reside en Barcelona y compagina los trabajos de profesora de inglés y generadora de contenidos gastronómicos, así como de influencer promocionando con sus recetas los productos de varias marcas como las mermeladas Bebé y la alemana de cuchillos y menaje de cocina Zwilling.

Animar a cocinar más, ya que “está bien ir a restaurantes pero se puede comer muy bien en casa, aprovechándolo todo y con cabeza”, es lo que

## Generadora de contenidos gastronómicos, la cocinera manchega triunfa en las redes sociales

busca transmitir con sus elaboraciones culinarias propias esta manchega cuyas especialidades, aunque ha tocado muchos campos, se orientan actualmente más hacia los guisos tradicionales, pero también le gusta la cocina internacional. “No hago mucha delicatessen, más comida Comfort Food, de platos caseros, mezclando comida española con comida de cualquier sitio”.

La cercanía y sencillez de sus propuestas, con todo “muy clarito” para que nadie se aturulle o se quede a mitad de camino, cree que es lo que más valoran sus seguidores, cuyo perfil medio se corresponde principalmente con mujeres de entre 35 y 55 años sobre todo residentes en grandes ciudades como Barcelona y Madrid, aunque los hay de todo el país.

De la Torre se reconoce una ‘crack’ precisamente en las sobrillas, con lo que queda hacer un nuevo apetitoso plato y también en los postres, talento que compartió en el municipio barcelonés de Gavá donde vendió durante bastantes años tartas.

### Tarta de naranja sin horno

Entre sus postres preferidos, que son muchos, elige Lemon Pie o tarta de limón con merengue, y la Paulova, pastel de merengue, nata, frutas y crema de limón, pero también la pierden los postres tradicionales españoles. Ha hecho torrijas y leche frita esta Semana Santa, para la que recomienda el potaje de vigilia con pellas y los platos de bacalao con tomate o pisto.

Respecto a cómo aprovechar lo que queda de una comida para la siguiente, cita por ejemplo las salchichas al vinillo. Si sobran, haría un plato inglés, un toad in the hole -sapo en el agujero- para el que hace una masa tipo crepe pero más ligera, añade cebolla frita y lo lleva al horno muy caliente para que salga como un suflé con las salchichas en medio, al que incorpora una salsita con un caldo reducido.

“Pero si comimos tortilla de patatas ayer y sobró una poquita, la haría en salsa. Fríes un poco de cebolla, ajos, que se poche bien, que se quede doradita la cebolla, un poco de pimentón, una cucharada de harina y le pones caldo o simplemente agua, sal y pimienta. Dejas que se reduzca la salsita, se quede espesita, le pones la tortilla y ya tienes tortilla guisada. Esto se hace mucho en Ciudad Real”.

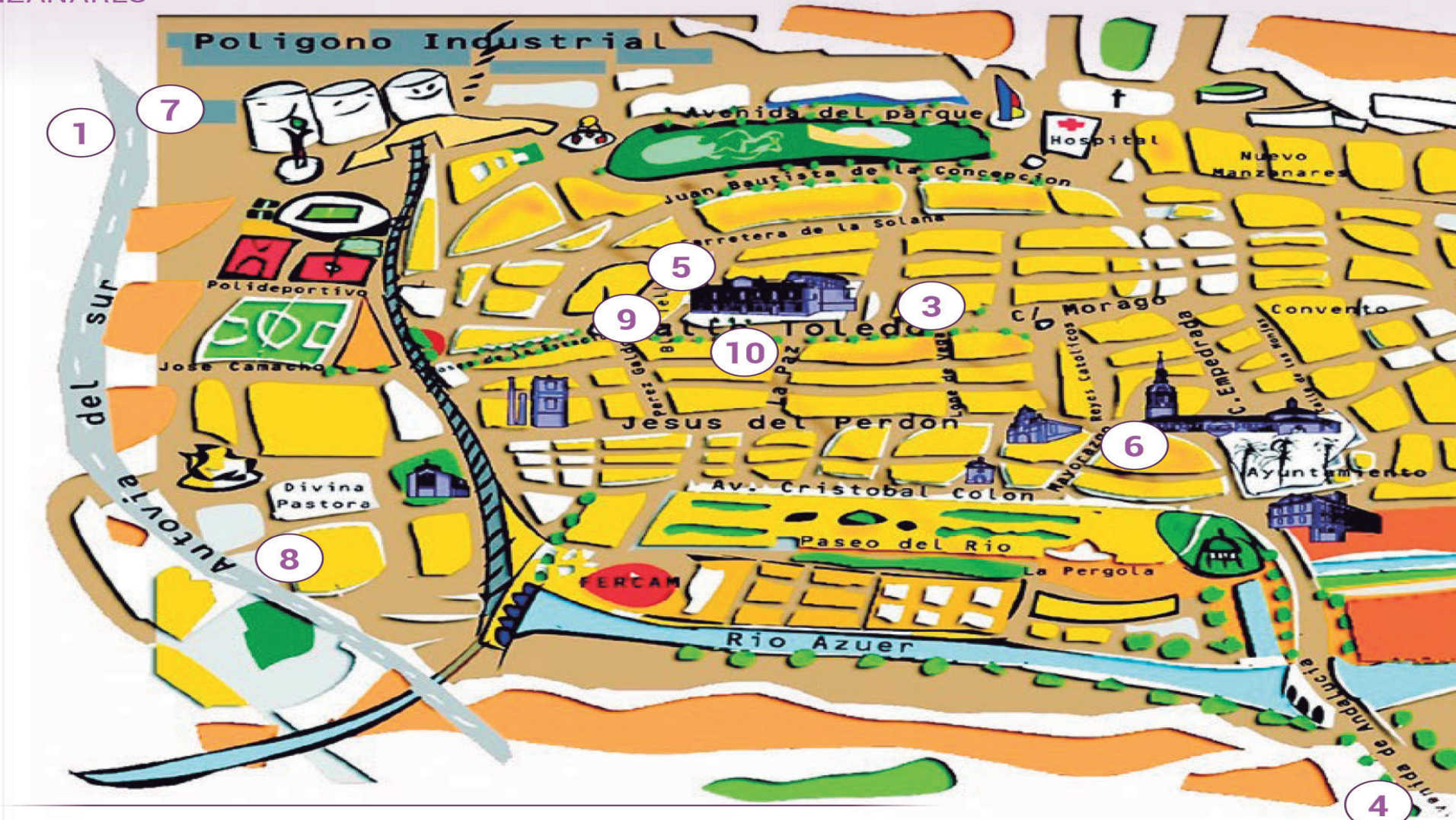
También son muy de esta tierra las soluciones para cuando sobra cocido. Te lo puedes comer al día siguiente y está muy bueno, o coger, por un lado, el caldo para hacer una sopa de fideos que es lo más clásico y, por otro, con los garbanzos y la carne hacer un cocido frito. Para ello, “muchas cebolla otra vez y todo el mejunje del cocido lo vas machacando con la cebolla frita hasta que lo conviertes en una tortilla, a la que das la vuelta para que se dore varias veces”.





Del 9 al 14 de Abril 2024  
MANZANARES

“El vino se disfruta con moderación”



## ESTABLECIMIENTOS PARTICIPANTES

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 1.- COMPLEJO HOTELERO SAGA II | 3.- CAFÉ LOA           |
| 2.- HOTEL MANZANARES          | 4.- PARADOR DE TURISMO |

- |                             |
|-----------------------------|
| 5.- EL CAFÉ DEL GRAN TEATRO |
| 6.- EL RINCÓN DE LA PLAZA   |
| 7.- HOSTAL-RTE. SAGA I      |

## X JORNADAS ALMA DEL VINO Del 9 al 14 de abril 2024

### 4 de ABRIL - JUEVES

19:00 horas: Inauguración de la EXPOSICIÓN, de los CONCURSOS de “Fotografía” y “Arte en Cajas de Madera para Vino” Lugar: Sala de Exposiciones “Casa Malpica” La exposición podrá visitarse hasta el 21 de abril, en horario de apertura.

### 9 de ABRIL - MARTES

17:30 horas: VISITA a Bodega Vinícola de Castilla Plazas limitadas. Inscripción en Oficina de Turismo: 2 euros.  
20:00 horas: “Novela Negra y Vino” Lugar: Sala de Conferencias “Casa Malpica” Plazas limitadas. Inscripción Gratuita en Oficina de Turismo.

### 10 de ABRIL - MIÉRCOLES

17:30 horas: VISITA a Bodega Pago Casa del Blanco Plazas limitadas. Inscripción en Oficina de Turismo: 2 euros.

20:00 horas: “Poesía de la Generación del 27 y Vino” Con la colaboración de: Lazarillo T.C.E., Vaya Cirio, Crea Escena y Grupo de Teatro de la Universidad Popular. Lugar: Sala de Conferencias “Casa Malpica”. Plazas limitadas. Inscripción Gratuita en Oficina de Turismo.

### 11 de ABRIL - JUEVES

17:30 horas: VISITA a Bodegas Isidro Milagro Plazas limitadas. Inscripción en Oficina de Turismo: 2 euros.  
18:30 horas: “Show Cooking”. Elaboración de cremas con pistacho y su maridaje con vino. Lugar: Finca Pistachos’Queen. Plazas limitadas. Inscripción Gratuita en Oficina de Turismo

### 12 de ABRIL - VIERNES

17:30 horas: VISITA a Bodegas Yuntero. Plazas limitadas. Inscripción en Oficina de Turismo: 2 euros.

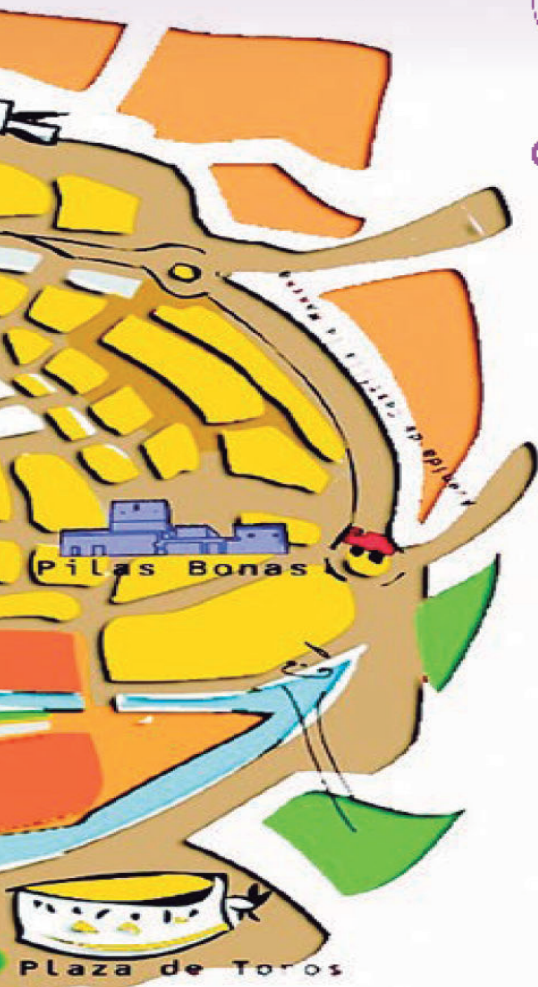
18:00 horas: RUTA por las bodegas más importantes en la historia de Manzanares, en colaboración con la Asociación Cultural El Zaque Inicio en la Sala de Conferencias de la B.P.M. “Lope de Vega” Plazas limitadas. Inscripción Gratuita en Oficina de Turismo

### 13 de ABRIL - SÁBADO

10:30 horas: TALLER FAMILIAR: “Realización de racimo de uvas sobre soporte de esparto” Lugar: Museo Plomhist - Plazas limitadas Inscripción Gratuita en Oficina de Turismo.  
11:30 horas: PATRIMONIO y VINO: “Artesanos del vino, una devoción con alma de futuro” CATA de VINO. A cargo de la Asociación Acicate Lugar: Cueva Centro Ciega Plazas limitadas. Inscripción Gratuita en Oficina de Turismo.  
19:00 y 20:00 horas: “EL VINO A TRAVÉS DE LA HISTORIA”. VISITA guiada al Museo PlomHist a tra-



Alma del Vino  
XI Jornadas



2

- 8.- LA SEDE
- 9.- BAR EL CORREDOR
- 10.- BAR LA SCENA

vés del vino. Plazas limitadas. Inscripción Gratuita en Oficina de Turismo  
19:00 horas: MICROTERTRO y VINO. A cargo de Lazarillo T.C.E. Lugar: Casa de Cultura - Plazas limitadas Inscripción Gratuita en Oficina de Turismo.

**14 de ABRIL - DOMINGO**

12:00 horas: CATA MARIDADA  
Lugar: Pabellón de Muestras FERCAM  
Plazas limitadas

Inscripción en Oficina de Turismo  
Precio Solidario: 3 euros

A favor de Cruz Roja Española Asamblea Local de Manzanares

19:00 horas: TEATRO FAMILIAR

“Las aventuras de la valiente Quijotina”

Lugar: Casa de Cultura - Plazas limitadas

Invitaciones en la Oficina de Turismo, hasta completar aforo.

**Desde el día 10 al 20 de ABRIL**

Se celebrará el Concurso de Escaparates con decoraciones relacionadas con el Mundo del Vino.

\* La Organización se reserva el derecho de suspender o modificar alguna de las actividades por

cuestiones de fuerza mayor.

**PATROCINADORES DE LOS PREMIOS**

VALE de 50 Euros  
+ 1 Caja de Botellas de Vino  
VINÍCOLA DE CASTILLA

VALE de 50 Euros  
+ 1 Caja de Botellas de Vino  
BODEGAS ISIDRO MILAGRO

VALE de 50 Euros  
+ 1 Caja de Botellas de Vino

PAGO CASA DEL BLANCO

VALE de 50 Euros  
+ 1 Caja de Botellas de Vino  
BODEGAS YUNTERO

NOTA 1.- Para entrar en el sorteo, se requiere cumplimentar los CUATRO sellos de distintos establecimientos adheridos a la campaña.

NOTA 2.- Una vez rellenado el impreso, la fecha límite para depositar la papeleta con los 4 sellos en la Oficina de Turismo, es el día 30 de Abril de 2024.

Alma del Vino  
XI JORNADAS





## Ciudad Real se convierte en epicentro del vino con el Congreso de Enología de CLM

**Texto: Fran Solís**  
**Foto: Elena Rosa**



Durante estos días Ciudad Real es el epicentro del mundo del vino con la celebración de la IV edición del Congreso de Enología de Castilla-La Mancha.

Mediante la puesta en marcha de este evento, organizado por el Colegio Oficial de Enología de Castilla-La Mancha, se pretende dignificar la profesión del enólogo, así como apoyar la investigación y el estudio de la Enología, dar a conocer las novedades en el sector y promover la cultura del vino, tal y como explica la decana del Colegio Oficial de Enología de Castilla-La Mancha, Milagros Romero.

Romero indica que los enólogos tienen una gran responsabilidad dentro del mundo del vino, puesto que “manejamos unos datos muy importantes de volumen de litros y también a nivel económico”.

A su vez se ha referido a que otro de los grandes objetivos del sector es el de “hacernos cercanos a la juventud para que en la Enología encuen-

tren un modelo de trabajo y unas salidas profesionales que van a ser muy interesantes”.

El Congreso cuenta con la participación de prestigiosos enólogos, investigadores y expertos relacionados con el mundo del vino, como Pedro Sarrión, el asesor enológico Jean Philippe Pellanne o el CEO de Chartier World Lab, François Chartier se debaten numerosos aspectos de actualidad e interés que atañen al néctar de Baco, como la vinificación de vinos tintos en grandes y pequeños volúmenes, los nuevos retos y oportunidades del sector enológico o los gustos del vino para potenciales clientes objetivos.

Esta es la primera vez que Ciudad Real y su provincia albergan este evento, pues en anteriores ocasiones ya se celebró en otras tres capitales de la región como Toledo, Cuenca y Albacete.

Precisamente durante la presentación del evento, la vicepresidenta quinta de la Diputación de Ciudad Real, María Jesús Pelayo, responsable de la gestión del Área de Impulso Sociocultural y Turístico, destacó la importancia que este Congreso tiene para la provincia ciudadrealeña, al señalar que “cuenta con la presencia de prestigiosos enólogos e investigadores para crear si-

nergias entre todos los profesionales que se van a dar cita estos días”.

Por este motivo, quiso mostrar el apoyo de la Diputación de Ciudad con este evento. No en vano, la institución provincial es patrocinador principal del Congreso.

También recordó como la provincia de Ciudad Real “lidera las exportaciones de vino”, a lo que añadió que una de las principales labores del Colegio Oficial de Enología es la de “dignificar la labor del enólogo y tender hacia la profesionalización”.

Durante el IV Congreso de Enología de Castilla-La Mancha, que cuenta con la colaboración de la Junta de Comunidades, el Ayuntamiento de Ciudad Real, la Diputación de Albacete, la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Agrónomos de Ciudad Real, el Grado de Enología de la UCLM y la universidad regional, se desarrollan 18 ponencias y conferencias relacionadas con el mundo del vino, en donde los expertos participantes, tanto nacionales como internacionales, cuentan sus experiencias y conocimientos con el resto de la comunidad vitivinícola.



## Refranes de Menchén

En abril, lluvia poca y nubes mil

Parte su tiempo abril entre llover y reír

Mucha flor en primavera, buen otoño nos espera

Si la primavera viene fría, la cosecha será tardía

Por la Encarnación los últimos hielos son, si el año no sale respondón

Sale marzo y entra abril; nubecitas a llorar y campitos a reír

Agua de primavera, si no es torrencial, llena la panera

Abril, que agua rezumas y de lilas perfumas

Abril, tan pronto llorar como reír

Abril agua mil

La lluvia de abril amadrina, y acoge a la golondrina

En abril, la flor empieza a lucir

Del archivo particular de Lorenzo Menchén y de la Agencia AEMET

## Primeros trabajos para constituir la nueva Interprofesional de la DO Valdepeñas

Texto y Foto: Lanza sector.

La Delegación de Agricultura de Ciudad Real ha acogido la primera reunión de trabajo para el impulso de una nueva Asociación Interprofesional de la Denominación de Origen Valdepeñas.

A dicha reunión asistieron representantes de las organizaciones profesionales agrarias regionales Asaja y Upa, de Cooperativas Agro-alimentarias Castilla-La Mancha y asociaciones de bodegueros de Valdepeñas (Avival, Asevi Valdepeñas y Maestros Bodegueros), así como representantes de la Consejería de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural como facilitadores de los primeros contactos entre las organizaciones del

En el citado encuentro se analizaron las diferentes propuestas y puntos de vista sobre el marco estatutario de la futura asociación interprofesional, siempre sobre la base de intentar corregir aquellos aspectos conflictivos que ya se identificaron en la etapa de anterior interprofesional, hoy extinta, y se ha acordado la creación de una Comisión Técnica más reducida para seguir trabajando en la redacción de los Estatutos e intentar lograr acuerdos en aquellos puntos sobre los que no existe consenso tras esta primera toma de contacto.

La intención de las organizaciones participantes en esta reunión inicial es la de que la nueva asociación pueda estar constituida antes del

inicio de la próxima campaña de vendimia.

De momento, la Denominación de Origen del Vino Valdepeñas sigue sin Asociación Interprofesional que la gestione desde que hace más de tres años el sector productor, formado por las organizaciones agrarias ASAJA, COAG, UPA y Cooperativas Agro-alimentarias Castilla-La Mancha, presentase su baja en dicha Asociación Interprofesional (en febrero de 2021) y este órgano dejase de existir. Aunque el sector productor ha trabajado en la creación de unos nuevos estatutos, que recogieran aspectos como que no hubiera derecho de veto, se asegurase la trazabilidad del producto y se cumpliera el pliego de condiciones, no ha habido un acuerdo con la parte industrial para crear una nueva Interprofesión o un órgano similar.

# Deportes





# Alberto del Campo, un apasionado de los deportes de contacto

Texto: **Cruz J. Corchero**  
Fotografías: **Lanza**

El puertollanero es cinturón negro en jiu jitsu brasileño y especialista en otras disciplinas como grappling, lucha olímpica y MMA. Ha conquistado varios títulos nacionales



**A**lberto del Campo Marcos es un chico de 35 años que nació en Ciudad Real el 20 de noviembre de 1988, pero que ha pasado toda su vida en Puertollano y es un apasionado y dedicado a los deportes de contacto y a las artes marciales, hasta el punto que ahora lo ha convertido en su oficio y su forma de vida.

Del Campo empezó a practicar artes marciales “a los 7 años. Era un niño muy inquieto y siempre me han llamado la atención este tipo de deportes. Cuando yo empecé a entrenar, había muchas menos opciones para practicar que en la actualidad. Comencé con defensa personal y conforme iba creciendo, más adelante me interesé y me apunté a kick boxing, brazilian jiu jitsu y MMA”.

### Jiu Jitsu brasileño

De los artes marciales que existen, Alberto es experto en Jiu Jitsu brasileño, una disciplina en la que ha ganado varios campeonatos y confiesa que lo lleva practicando “unos 15 años. En 2021 conseguí el cinturón negro de esta disciplina. Lo más destacable del Jiu Jitsu brasileño es su aplicabilidad en los deportes de contacto reales. El Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) es un deporte de agarres que se practica con kimono igual que el judo y se basa en una serie de técnicas de derribo, control y sumisión que se desarrolla mayoritariamente en el suelo. Ahora están muy de moda las artes marciales mixtas (MMA). Y el Jiu Jitsu brasileño es una disciplina y una herramienta muy importante para poder practicar y mejorar en las MMA”.

Alberto recuerda su primera competición de Jiu Jitsu brasileño “fue por el año 2011, donde quedé

en tercer lugar. Por esa época éramos muy pocos los que nos dedicábamos a ese deporte y había 1 o 2 competiciones a lo largo del año a nivel nacional, donde nos teníamos que desplazar para poder competir”.

Al año siguiente, en el 2012, Alberto ganó su primera competición “siendo cinturón azul y la verdad que fue un momento muy alegre e importante por todo el trabajo, esfuerzo y tiempo que le había puesto al entrenamiento”.

### Febrero: Campeón y subcampeón de España

Este pasado mes de febrero, Alberto se proclamó campeón de España en la modalidad de Grappling y subcampeón en Jiu Jitsu brasileño de la Asociación Española de Jiu jitsu brasileño (AEJJB). “La preparación fue como siempre hago para las



**“Un grupo de amigos montamos un Club Deportivo de Grappling y Brazilian Jiu Jitsu. Hemos crecido bastante”**

competiciones. Dedico el máximo tiempo posible a entrenar la parte técnica y física y siempre ayudado por mis compañeros de BJJ Puertollano. También intento salir bastante a menudo a entrenar a otros gimnasios y academias como en Málaga donde hay una gran comunidad y conocemos a gente de alto nivel para poder seguir aprendiendo”, indica Alberto.

### **Más disciplinas y enseñanza**

Además del Jiu Jitsu brasileño, Alberto también practica otras modalidades como “el Grappling, que básicamente es Jiu Jitsu brasileño, pero sin el uso del kimono. También hago Lucha Olímpica donde quedé tercero en el campeonato de España de FEL en el año 2022. Y MMA, que es la mezcla de varios deportes de combate tanto de agarre como de golpeo, donde he llegado a competir a nivel profesional a nivel internacional”.

Alberto del Campo se gana la vida entrenando a alumnos. “Tengo la suerte de dedicarme exclusivamente a dar clases. Ahora mismo trabajo en Puertollano en el gimnasio PGBR TEAM y en Ciudad Real en AMM, donde doy clases de Brazilian Jiu Jitsu y MMA todos los días por las mañanas y por las tardes”. Además, cuenta con varias personas con un Club Deportivo de Grappling y Brazilian Jiu Jitsu. “En el año 2012, después de estar 3 o 4 años viajando los fines de semana a Madrid para poder ir aprendiendo este deporte, encontramos una academia en Miguelturra, pero el profesor que era brasileño se volvió a su país, y ahí decidimos formar el club y empezar desde ‘cero’ un grupo de amigos a entrenar lo que nos gustaba. Después de trabajar en varios sectores y ya que no encontraba

trabajo relacionado con mis estudios, vi una posible salida laboral en el Brazilian Jiu Jitsu. Con el tiempo y gracias a la expansión de nuestro deporte y de las MMA, hemos ido creando afición y hemos conseguido un grupo bastante grande de practicantes y competidores”, cuenta Alberto.

### **Próximos retos**

Por último, en lo que llevamos de año Alberto ya ha competido varias veces a nivel nacional, “tanto en Grappling como en BJJ. De aquí a verano tenemos en la agenda un Campeonato Europeo Máster en Barcelona, Copa Kimura en Málaga, Grappling Industries en Madrid y algún evento a nivel europeo en Dublín, Roma o Londres y si puede ser, alguna pelea más en MMA. Lo importante es seguir entrenando, mejorando y crear afición para que poco a poco este deporte sea más visible y accesible para todos”.

La Geología constituye parte de nuestro patrimonio con características singulares. Es elemento esencial de la definición del territorio, se conforma en periodos de tiempo de millones de años, tiene procesos y desarrollos que deben estudiarse de forma detallada, con formaciones tanto en superficie como en profundidad y es una realidad sobre la que se articulan un conjunto de actividades

## Geoparque de los volcanes de Calatrava

DIEGO PERIS SÁNCHEZ



### Geoparque de Volcanes de Calatrava

Desde hace años, la Diputación presidida por José Manuel Caballero asumió la responsabilidad de promover las acciones necesarias para conseguir que la geología del amplio territorio del Campo de Calatrava recibiese el respaldo de la UNESCO con la calificación de geoparque. Para ello la propia Diputación provincial asumió con su equipo técnico al frente del cual estaban Alfonso Martín Grande y Conchi Labrador todo el desarrollo necesario.

Para ello era necesaria la colaboración de profesionales de diferentes ámbitos, especialmente de la geología que era el elemento central de la declaración perseguida, de alcaldes y responsables de numerosos municipios y de profesionales de la cultura de muy diferentes ámbitos, restauración, enología...

Ahora que llega la declaración por parte de la UNESCO Miguel Ángel Valverde es el presidente de la Diputación, y es bueno que cada uno reconozca los valores positivos de anteriores corporaciones con el valor de la razón por encima de ideas de partido y con la generosidad que es bueno que esté presente en la vida común. Un geoparque que forma parte de las 213 áreas que, en el mundo, en 48 países, forman parte de esta valoración. Es una excelente noticia que los volcanes de Calatrava formen parte de esta relación mundial.

### La Declaración del Geoparque global de los volcanes de Calatrava

La Organización de las Naciones Unidas

para la Educación, la Ciencia y la Cultura confirma el valor del geoparque de Ciudad Real, que comprende 40 municipios de la provincia y 500 millones de años de historia geológica, con manifestaciones y procesos de diferente importancia. “El Geoparque Mundial de la UNESCO de Ciudad Real está situado en el suroeste de la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, en el centro de España. El territorio del geoparque ofrece un hilo cronológico de episodios volcánicos distintivos que definen el paisaje”.

Y la declaración señala esencialmente tres referentes. El primero de ello es de las minas de Almadén. “El geoparque alberga el yacimiento minero de mercurio más prolífico del mundo, que se extrae desde hace más de 2.500 años”, señala. Es la única mina de mercurio explotada desde la época romana a la actualidad. La fuerte presencia de mercurio se debe a una erupción volcánica submarina de Surtsey que ocurrió hace 420 millones de años. Almadén ya ha sido declarado patrimonio de la humanidad incidiendo sobre todo en la importancia del mercurio en el desarrollo comercial y cultural especialmente con nuestras relaciones con países de América. Ahora el acento se pone en la realidad básica de este proceso: la mina,

### Puertollano y la paleobotánica

El segundo elemento que destaca la declaración es la zona de Puertollano.

“La zona de Puertollano del geoparque ha sido denominada la Pompeya Paleobotánica del planeta, por sus excepcionales fósiles vegetales y animales conservados tras una gran erupción volcánica ocurrida hace 300 millones de años. Finalmente, comenzó un nuevo pulso volcánico (hace aproximadamente 7,4 a 0,7 millones de

años) que resultó en la creación de una multitud de edificios estrombolianos e hidromagmáticos, lo que convirtió la zona en una gran ayuda para la investigación planetaria y astrobiológica gracias a sus similitudes con los paisajes de Marte”.

La Paleontología es una ciencia que estudia la presencia de fósiles en el suelo. Restos que se han consolidado en los momentos de formación de esos espacios y que son excelentes relojes para la datación geológica. Una ciencia que tiene procesos específicos de trabajo y resultados importantes para la geología. Puertollano en su cuenca carbonífera es un tesoro patrimonial en la presencia de fósiles vegetales y animales.

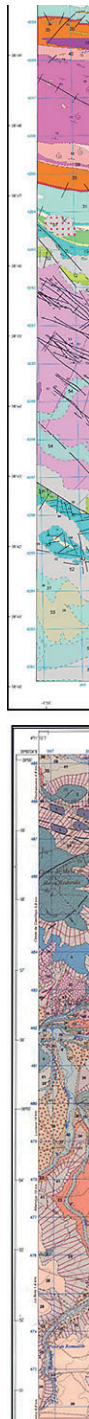
### El medio volcánico

El tercer párrafo de la declaración de la UNESCO dice: “La relación entre el hombre y el medio ígneo volcánico ha sido directa y dependiente: los recursos socioeconómicos básicos estaban subordinados a la fertilidad de sus suelos volcánicos, a las cualidades constructivas de sus rocas volcánicas y a la riqueza minera de su subsuelo. El geoparque también abarca paisajes mencionados en la novela Don Quijote de Cervantes”.

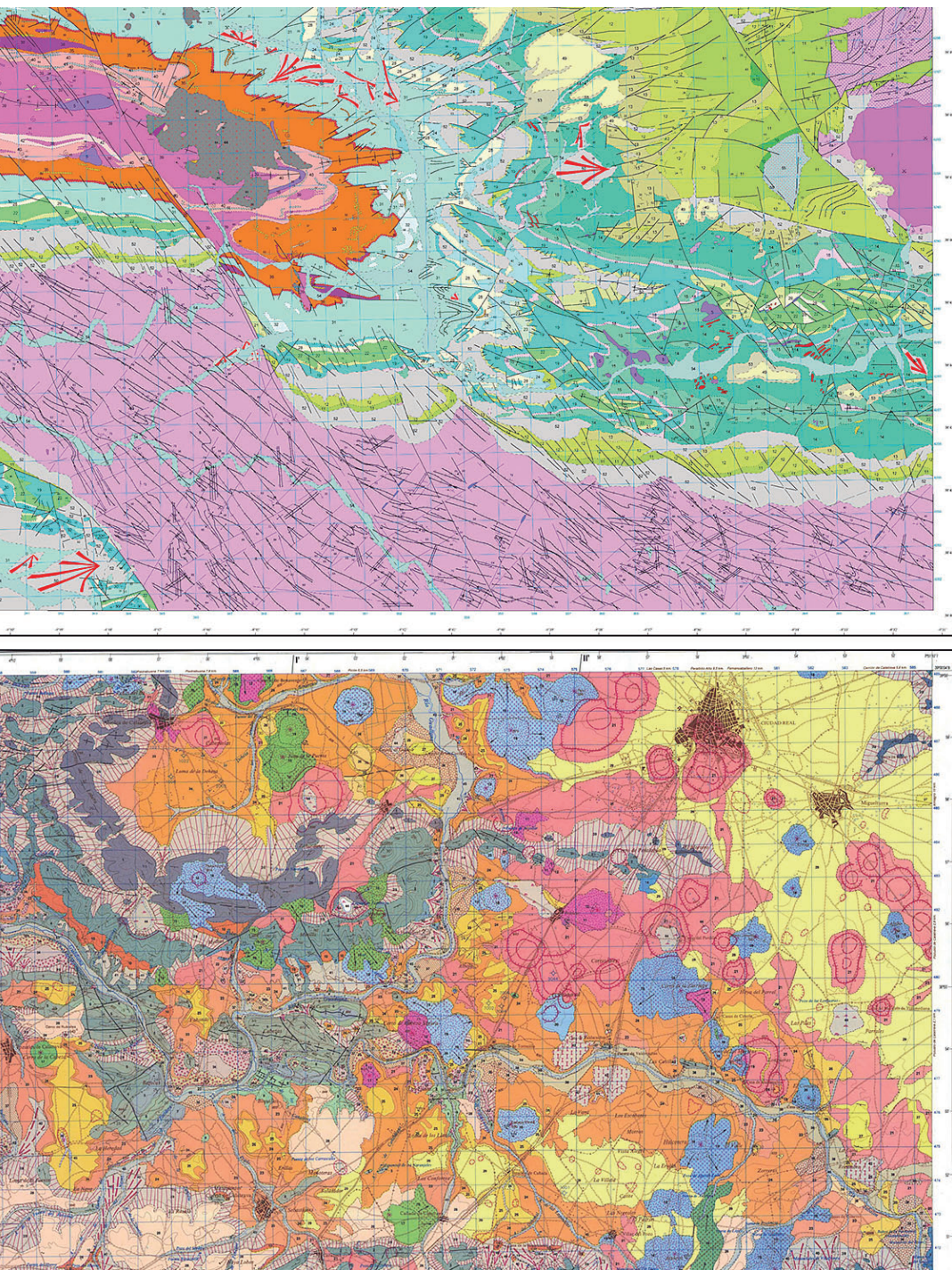
Delimitado por el conjunto de volcanes de las Navas de Malagón al norte, el volcán del Alhorín en Solana del Pino al sur, la Mesnera de Moral de Calatrava al este y los Castillejos de La Bienvenida en el Valle de Alcudia al oeste, el geoparque incluye 350 edificios volcánicos en un radio de 5.000 metros cuadrados en la provincia. En el Campo de Calatrava existen evidencias de volcanismo desde hace 7,5 millones de años. De esta fecha es el Morrón de Villamayor, el volcán más antiguo de la provincia de Ciudad Real. La datación más joven, de 5.000 años, lo que significa de hablar de un volcanismo activo, la dieron los moldes vegetales del Columba en Granátula.

El periodo de mayor intensidad fue “entre los 3 millones y los 700.000 años”, según señala el grupo de investigación Geovol de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM), que forma parte del comité científico que está detrás del proyecto. En esta región, que cuenta con el conjunto de lagunas volcánicas más grande de toda Europa, se pueden observar dinámicas eruptivas hawaianas, estrombolianas e hidromagmáticas, y cómo la población se ha relacionado a lo largo de la historia con los materiales que vertieron los volcanes en el pasado.

Un apartado que reconoce la peculiaridad geográfica que los volcanes han definido







en este territorio. Y de forma especial hace referencia una realidad de contenidos del paisaje. El paisaje tiene una base geográfica, pero es algo más que eso, es una realidad cultural creada y percibida por el hombre. Y es esa realidad cultural la que podemos y debemos proteger.

### Leyes del patrimonio y del paisaje

La declaración del Geoparque pone sobre la mesa dos aspectos legales importantes. El primero de ellos es el referido al paisaje. Hace años la Junta de Comunidades elaboró un borrador de Ley del Paisaje, en mi opinión malo, que concebía el paisaje como un aspecto visual de la geografía olvidando aspectos esenciales del mismo. El Convenio europeo de paisaje firmado en Florencia el año 2000 establece unas buenas bases

para el desarrollo de la ley autonómica, que otras comunidades ya han elaborado. Sería un marco esencial para esas propuestas de paisaje del viñedo o del olivar que el presidente de Castilla-La Mancha hacía en su reunión para la declaración del geoparque.

Y junto a ello, la necesaria revisión de la Ley del Patrimonio Histórico de Castilla-La Mancha, una ley con carencias esenciales. En su momento se hicieron propuestas para incluir aspectos como el patrimonio industrial, el geológico y paleontológico, el inmaterial o el del paisaje con sus características peculiares en espacios como conjuntos históricos o yacimientos arqueológicos. Sería bueno replantear algunos de estos elementos en el desarrollo de las leyes de nuestra comunidad autónoma,

## EL OJO CLÍNICO

# Un mal dormir, un mal hábito

FRANCISCO JAVIER SORIA RUIZ

**U**n mal dormir repercute directamente en la actividad diaria que todos desarrollamos y por lo que también se nos evalúa. Muchos problemas de rendimiento en las empresas podrían estar relacionados con este tipo de patología. Pero no solo sucede en esta parcela de la vida, si cabe, es más complicado aceptarlo como algo irreversible en nuestra vida familiar. Nuestra salud es lo más importante que tenemos y hay que protegerla y cuidarla. El tratamiento psicológico es uno de los pilares básicos dentro del abordaje multidisciplinario aplicado a algunas patologías relacionadas con trastornos del sueño. El cansancio físico, el estado anímico y situaciones relacionadas con el stress diario son los principales motivos de consulta de los pacientes en Atención Primaria y posteriormente, en las sucesivas derivaciones hacia tratamientos de psicoterapia practicados por profesionales de la psicología, como alternativa al tratamiento farmacológico que, hasta la fecha, de manera convencional, hemos comprobado. El médico hace una primera valoración, observando el estado de queja casi constante del paciente. Una vez descartada toda posibilidad de enfermedad física, se precisa de la asistencia psicológica inmediata. El tratamiento psicoló-

gico se ha mostrado muy eficaz en un amplio espectro de patologías y síndromes relacionados con el dolor crónico, cefaleas, dolores musculares y trastornos psicológicos derivados de problemas de sueño en la población que potencialmente van en aumento. El tratamiento psicológico basado en la terapias directas que constituyen una de las mejores herramientas psicológicas para su abordaje. En una primera fase, es importante descubrir qué le está sucediendo al paciente a través de la identificación del problema. El análisis funcional, una buena evaluación y la aplicación del tratamiento adecuado son fundamentales. El objetivo, mejorar la calidad de vida del afectado. La programación de la conducta y diferentes tareas junto con una buena higiene de sueño, nos van a ayudar a establecer las bases de la recuperación terapéutica. Existen hoy por hoy, técnicas muy avanzadas, muy efectivas y en consonancia con la reducción del dolor y el stress. La técnica de relajación progresiva ayudará a perfilar la línea de eliminación de la tensión excesiva del paciente con problemas. Finalmente, es importante el proceso de identificación de la cadena de conducta permitiendo una perfecta mejora individual del uso y costumbres del paciente en un esperado estado de confort y recuperación terapéutica.



# Cines - Servicios

**LAS VÍAS**  
PAQUE DE OCIO

**PARQUE DE OCIO LAS VÍAS**

C/ Eras del Cerrillo, 1  
13004 Ciudad Real  
T. 926 21 06 67  
www.cineslasvias.es

**LA PRIMERA PROFECÍA**

**CINE Mancha**  
Alcázar de San Juan

**MULTICINES CINEMANCHA**

Avda. Constitución  
Alcázar de San Juan  
www.cinemancha.com

**PÁJAROS**

**Multicines Ortega**

**MULTICINES ORTEGA**

C/ Cañas 8-12  
Puertollano  
T. 926 428 637  
www.multicinesortega.com

**LOS NIÑOS DE WINTON**

**CINES LA DEHESA**

**CINES LA DEHESA TOMELLOSO**

Ctra. de Villarobledo, S/N  
Tomelloso  
www.cinesladehesa.com/  
tomelloso

**CAZAFANTASMAS:  
IMPERIO HELADO**

**Multicines Valdepeñas**

**MULTICINES VALDEPEÑAS**

Avda. del Sur, s/n  
Valdepeñas  
T. 926 347 274  
www.multicinesvaldepenas.es

**MATUSALÉN**

## TELÉFONOS DE INTERÉS

Hospital General Ciudad Real ..... 926 278 000  
Hospital Quirón Salud Ciudad Real ..... 926 255 008  
Hospital Mancha Centro Alcázar ..... 926 580 500  
Hospital Santa Bárbara Puertollano ..... 926 421 100  
Hospital Gutiérrez Ortega Valdepeñas ..... 926 320 200  
Hospital V. Altagracia Manzanares ..... 926 646 000  
Hospital General Tomelloso ..... 926 525 800

Centro de Salud Pío XII ..... 926 214 114  
Centro de Salud Torreón ..... 926 230 035  
Centro de Salud Puerta Toledo ..... 926 231 731  
Centro de Salud Alcázar 1 ..... 926 588 011  
Centro de Salud Alcázar 2 ..... 926 546 413  
Centro de Salud Manzanares 1 ..... 926 647 316  
Centro de Salud Manzanares 2 ..... 926 610 412  
Centro de Salud Puertollano 1 ..... 926 441 613  
Centro de Salud Puertollano 2 ..... 926 411 901  
Centro de Salud Puertollano 3 ..... 926 432 314  
Centro de Salud Puertollano 4 ..... 926 432 350  
Centro de Salud Tomelloso ..... 926 505 530  
Centro de Salud Valdepeñas 1 ..... 926 325 091  
Centro de Salud Valdepeñas 2 ..... 926 347 981  
Centro de Salud La Solana ..... 926 633 900

Alcohólicos Anónimos ..... 985 566 345

Violencia de Género ..... 016

Policía Nacional ..... 091  
Guardia Civil ..... 062  
Policía Local ..... 092

Emergencia ..... 112

**HORARIO DE MISAS ARCIPRESTAL**  
**ABRIL - SEPTIEMBRE**

**Días laborables, sábados y vísperas de festivos**

**Mañana**

8:00	Siervas de María (excepto agosto)
8:30	Carmelitas Hospital Quironsalud (martes y jueves)
9:00	Catedral Residencia Hermanitas de los Ancianos
11:30	R. María Inmaculada (excepto miércoles)
12:00	Hospital (de lunes a viernes, excepto 1º y 3º miércoles de mes) San Pablo San Pedro
12:30	San Ignacio, Salesianos

**Tarde**

17:00	Hospital (sábados y vísperas de fiesta)
19:00	San Juan Bautista (martes, jueves y viernes, excepto los meses de julio y agosto) San Martín de Porres (miércoles y sábados)
19:30	Ntra. Sra. del Pilar San José Obrero (excepto julio de lunes a viernes) San Juan de Ávila (excepto jueves) Santiago (excepto junio, julio y agosto)
20:00	Catedral El Salvador, Picón San Ignacio, Salesianos San Pablo (excepto julio y agosto. Esos meses se mantiene los sábados) Santa María del Prado (La Merced) Santo Tomás de Villanueva
20:30	Ntra. Sra. de los Ángeles San Pedro Santa María Magdalena, Poblete (sólo los sábados) Santiago (en junio, julio y agosto)

**Domingos y festivos**

**Mañana**

8:30	Carmelitas
9:00	Catedral Santiago
9:30	Capilla de los Remedios (excepto julio y agosto) Ntra. Sra. de los Angeles San Pablo
10:00	Hospital Santo Tomás de Villanueva (excepto julio, agosto y septiembre)
10:30	Residencia Hermanitas de los Ancianos San Ignacio, Salesianos San Pedro Santa María del Prado, (La Merced)
11:00	Santa María Magdalena, La Poblachuela (en julio, agosto y septiembre) Inmaculada Concepción, Valverde
11:30	Ntra. Sra. del Pilar R. María Inmaculada San Juan Bautista (en julio y agosto) San Juan de Ávila (excepto junio-septiembre) San Pablo (en abril y mayo)
12:00	Catedral El Salvador, Picón San José Obrero San Pedro Santa Catalina, Las Casas Santiago (en abril, mayo y junio)
12:30	Marianistas (sólo durante el periodo lectivo) Ntra. Sra. de los Angeles San Ignacio, Salesianos San Juan Bautista (excepto julio y agosto) San Juan de Ávila San Pablo Santa María del Prado (La Merced) Santa María Magdalena, Poblete Santo Tomás de Villanueva
13:00	San Pedro (excepto julio, agosto y septiembre) Santiago Hospital Quironsalud

**Tarde**

19:30	Santiago (en abril y mayo)
20:00	Catedral San Ignacio, Salesianos San Pablo Santa María del Prado (La Merced) Santo Tomás de Villanueva
20:30	San Pedro Santiago (en junio, julio y agosto)

**ARCIPRESTAZGO DE CIUDAD REAL**



## LEXUS PRESENTA EL NUEVO UX 300H, MÁS POTENCIA Y CONFORT

El nuevo UX 300h híbrido sustituye al UX 250h, con mayor potencia total y una mayor capacidad de aceleración. Las versiones con tracción 4x4 cuentan con un motor eléctrico trasero 6 veces más potente. Dinámica de conducción 4x4 superior gracias a la distribución optimizada del par delantero/trasero y a la mayor rigidez de la carrocería. Ahora disponible con un nuevo cuadro de instrumentos digital de 12,3 pulgadas. Combinación de colores bitono disponible para el acabado F SPORT+. Incorporación de serie del sistema de seguridad Lexus Safety System+ de tercera generación. El nuevo Lexus UX 300h contará con seis acabados a elegir: RELAX, RELAX+, F SPORT, F SPORT+, UX y UX+

PASA A LA PÁGINA SIGUIENTE ►►►

**ALBAMOCIÓN**  
Concesionario Oficial BMW, MINI y BMW Motorrad en Ciudad Real

Avda. de la Ciencia, 10  
13005 Ciudad Real  
926 971 151 · albamocion.es

**EQE**  
PARA TODOS TUS SENTIDOS.

Descubre la nueva berlina deportiva 100% eléctrica de Mercedes-EQ.

Reserva ahora tu test drive en:

**Autotrak**

**Autotrak**  
Concesionario Mercedes-Benz  
Ciudad Real - Alcázar de San Juan - Manzanares - Tomelloso  
www.mercedes-benz-autotrak.es

**KIA**  
Ferma Móvil

Concesionario Oficial KIA  
En Ciudad Real, Valdepeñas, Tomelloso y Alcázar de San Juan

Ctra. Carrión, Km 243  
13005 Ciudad Real  
926 221 593

**ALBAMOCIÓN**  
Concesionario Oficial BMW, MINI y BMW Motorrad en Ciudad Real

Avda. de la Ciencia, 10  
13005 Ciudad Real  
926 971 151 · albamocion.es

**RENAULT AUSTRAL E-TECH FULL HYBRID**  
200 CV - 146kW

**ARIES CIUDAD REAL S.L.**

Ciudad Real  
Ctra. Carrión, Km. 242  
926 27 47 30  
aries@renaultariesciudadreal.com  
www.renaultariesciudadreal.com

Puertollano  
Ctra. Argamasilla, Km. 163  
926 44 17 13  
aries@renaultariespuertollano.com  
www.renaultariespuertollano.com



**E**l crossover urbano Lexus UX, uno de los modelos más vendidos de Lexus en Europa, presenta una importante actualización de las motorizaciones, implementación de la última generación de sistemas de seguridad y otras mejoras para el 2024.

Estos cambios acentúan aún más la dinámica de conducción en carretera de un vehículo diseñado y desarrollado para combinar la sensación de seguridad y flexibilidad práctica de un crossover con la conducción ágil de un vehículo compacto.

Una de las principales novedades se orienta en el cambio de la nomenclatura del modelo pasando del actual UX 250h al nuevo UX 300h.

El nuevo UX 300h incorpora un motor de 2.0 litros con cuatro cilindros en línea combinado con uno o dos motores eléctricos (en su versión 4x4) que generan una potencia total superior, de 146 kW (199 CV), lo que supone un incremento del 8 % respecto a los 135 kW (184 CV) del UX 250h. Esta mejora es posible gracias al sistema híbrido de quinta generación que sustituye la anterior batería de hidruro de níquel de 180 celdas y 216 voltios por otra de ion de litio de 60 celdas y 222 voltios, más eficiente. Como

consecuencia, la aceleración de 0 a 100 km/h se reduce en el modelo de tracción 4x2 de 8,5 a 8,1 segundos, y en la versión de tracción total (4x4), de 8,7 a 7,9 segundos.

En el nuevo UX 300h la dinámica de conducción también mejora gracias a la mayor rigidez de la carrocería, derivada de la instalación de un soporte de estabilidad del radiador y el refuerzo del portón del maletero.

El consumo de combustible también se ha reducido, gracias a un motor más eficiente y a un menor peso, hasta 5,0 - 5,2 l/100 km en ciclo WLTP combinado en el caso del modelo de tracción delantera (4x2) y hasta 5,6 l/100 km en el de la versión de tracción a las cuatro ruedas.

En el caso de la versión de tracción total (4x4) se incorpora un nuevo motor eléctrico trasero 6 veces más potente que el de su predecesor pasando de una potencia de 5,3 kW (7 CV) a 30 kW (41 CV), ofreciendo con ello una mayor satisfacción al volante al afinar la respuesta en aceleración y potencia. La aceleración superior se complementa con una dinámica de conducción más firme. El desplazamiento de la carrocería se amortigua mejor en las curvas cerradas; la postura del vehículo es aún más estable al frenar a fondo, y cuando la superficie de la vía es

más resbaladiza en un lado del vehículo que en el otro, el vehículo puede alcanzar una mayor aceleración, y frenar a fondo y tomar curvas cerradas con un control superior. Estas mejoras se han conseguido gracias al ajuste del control de distribución del peso del eje dinámico del sistema de tracción total e-Four (4x4), que comprueba continuamente el entorno de conducción para optimizar la distribución delantera y trasera del peso.

El confort y la funcionalidad también se han incrementado en el nuevo UX 300h. En la zona del conductor, en los acabados Relax, Relax+, F SPORT y F SPORT+ se incorpora una nueva pantalla multifuncional totalmente digital de 12,3 pulgadas. El nuevo Digital Cockpit es totalmente personalizable, tanto en lo que se refiere a la apariencia como al tipo de información proporcionada, y da lugar a una experiencia de usuario integrada e intuitiva que facilita el acceso a la información, el entretenimiento y la conectividad. Su apariencia cambia en función del modo de conducción seleccionado, y la disposición también se puede personalizar según las preferencias del conductor. Para el resto de los acabados, la pantalla multifuncional también se ha actualizado, abandonando el anterior cuadro analógico-digital, para dar paso a un cuadro completamente digital de 7".

## Honda lanza la nueva CB125R 2024 en cuatro nuevos colores

La máquina de 125cc de exclusivo estilo Neo Sports Café de Honda recibe retoques estéticos y un nuevo cuadro de instrumentos TFT de 5 pulgadas a todo color (heredado de la CB1000R) controlado por una nueva piña de interruptores. El modelo 2024 llega en cuatro nuevos colores que relajan aún más el atractivo y la presencia de la CB125R, la puerta de entrada a la gama Neo Sports Café. Sus especificaciones de serie, de máximo nivel, incluyen motor monocilíndrico DOHC de 4 válvulas, horquilla delantera invertida Showa (SFF-BP) de alta calidad con funciones separadas, pistón grande y 41mm de diámetro, pinza de freno delantera de 4 pistones y anclaje radial trabajando sobre un disco flotante, además de ABS controlado por IMU.



## La nueva Clase G de Mercedes-Benz



La nueva Clase G de Mercedes-Benz continúa la historia de éxitos de la serie de modelos creada en 1979. Este icono del todoterreno sigue apostando por una construcción de chasis de escalera de eficacia probada, tres bloqueos mecánicos de diferencial y reductora LOW RANGE, así como un eje trasero rígido y una suspensión delantera independiente.

La unidad de control todoterreno rediseñada, el nuevo OFFROAD COCKPIT y el "capó transparente" permiten una experiencia todoterreno digital.

Gracias a la electrificación, los nuevos modelos ofrecen

una mayor capacidad de respuesta fuera de la carretera y un mayor confort en carreteras asfaltadas. Los mild-hybrid con un alternador arrancador integrado (ISG) y un sistema eléctrico de a bordo de 48 voltios también impresionan por su mayor rendimiento y menor consumo de combustible. Con el sistema de infoentretenimiento MBUX (Mercedes-Benz User Experience) y las pantallas para el conductor y el sistema multimedia de 31,2 centímetros (12,3 pulgadas) con control táctil, la nueva Clase G está más conectada que nunca.

Una serie de avanzados sistemas de seguridad y asistencia ayudan al conductor.



### Nuevo Omoda 5, a partir de 22.990 euros o 149 euros al mes

Tras su lanzamiento oficial en nuestro país el pasado 22 de febrero, OMODA España ofrece su primer modelo a la venta, el nuevo OMODA 5, con unas interesantes condiciones de financiación para hacerlo aún más atractivo en su debut en el mercado español, el primero de Europa.

Así, hasta el próximo 30 de abril, este nuevo SUV de vanguardia estará disponible en los concesionarios oficiales por una cuota de 149 euros\*\* al mes, con una entrada de 7.673,24 euros, un plazo de 48 meses y una última cuota de 14.264,98 euros\*\*. Esta financiación se realiza gracias al acuerdo suscrito entre OMODA y Santander Consumer Finance S.A., líder en financiación de automóviles en Europa.

Esta acción comercial, concebida para ofrecer los mejores servicios de financiación y facilitar el acceso a sus vehículos, se suma a los 7 años de garantía de serie con los que cuenta el modelo en todos sus acabados.

## Los BYD Seal y BYD Dolphin entre los tres finalistas de los World Car Awards 2024

Los premios “World Car Awards”, “Coche del Año en Europa” y “Coche del Año en Norteamérica”, que son considerados como los tres galardones automovilísticos más importantes del mundo, gozan de gran prestigio. Apodados los “Oscar del mundo del automóvil”, los “World Car Awards” son especialmente célebres por su énfasis en los modelos que se comercializan a nivel mundial, lo que los convierte en un acontecimiento muy esperado dentro de la industria de la automoción mundial. Los excepcionales resultados de BYD ponen de relieve su condición de líder mundial en el sector de los vehículos enchufables.



Tanto el BYD SEAL como el BYD DOLPHIN, con su diseño distintivo, su tecnología de vanguardia y sus formidables características de seguridad, han logrado captar el interés de más de 100 especialistas en automoción de medios de comunicación de 29 países. En 2023, el BYD SEAL y el BYD DOLPHIN obtuvieron cinco estrellas en las pruebas Euro NCAP y ANCAP. En particular, el BYD SEAL también ha sido nominado para el Coche del Año en Europa 2024.

Como líder mundial de vehículos enchufables y baterías eléctricas, BYD ha logrado un importante hito en 2023 con la comercialización de más de 3 millones de vehículos enchufables, asegurándose el primer puesto a nivel mundial por segundo año consecutivo y situándose, por primera vez para un fabricante de automóviles chino, entre las 10 marcas de automóviles con mayor número de ventas en el mundo.

## Peugeot, líder del mercado español en febrero



Febrero ha sido positivo para PEUGEOT. El León vuelve a reinar sobre el mercado total en España (turismos + vehículos comerciales) con 7.701 matriculaciones y un 8,2% de penetración en este mes de 29 días.

En turismos, PEUGEOT logra 6.151 matriculaciones en febrero que la sitúan como líder. Estas cifras equivalen a una cuota de mercado del 7,6%. En vehículos comerciales, la marca se alza a la tercera posición del ranking con 1.550 unidades matriculadas y una cuota de mercado del 12%.

PEUGEOT vuelve a demostrar su cualidad de referente en materia de electrificación, situándose en el tercer puesto de este mercado (turismos + vehículos comerciales) en febrero, con 625 matriculaciones y un 6,3% de penetración. Por modelos, el PEUGEOT 2008, con 1932 matriculaciones, es el modelo más vendido de la marca en febrero, mientras que el PEUGEOT E-208, con 97 unidades matriculadas que le sitúan en el Top-10 del ranking.

## DS Automobiles, perfecto comportamiento en carretera desde 1955

En 1955, el DS Tiburón suscitó asombro y admiración. No sólo por su diseño visionario y escultural sino también por su tecnología de vanguardia. Décadas después, su suspensión hidroneumática, que le aseguraba un comportamiento en carretera y un confort inigualables, sigue grabada en el imaginario colectivo.



La suspensión hidroneumática nació gracias de un inventor autodidacta, Paul Magès, especializado en sistemas de frenado y de unión al suelo. Gracias a una bomba de presión impulsada por el motor y al líquido hidráulico permitía regular la altura del coche y mantenerla constante independientemente de la carga. Una ventaja que se concretaba de manera evidente en todo tipo de superficies.

La suspensión hidroneumática se basa en la sustitución de los tradicionales muelles de amortiguación por esferas, cuya parte superior contiene un gas, en este caso nitrógeno, que asegura la flexibilidad de la suspensión, teniendo en cuenta los movimientos de las ruedas provocados por las irregularidades del firme. Este dispositivo dio al DS una ventaja considerable sobre sus competidores de la época, al ofrecer un comportamiento en carretera y un confort excepcionales. Una exclusividad que también aportaba su innovadora dirección asistida. Su tecnología y su precisión eran sorprendentemente modernas para la época y siguen siendo comparables a las direcciones asistidas que vemos en los automóviles actuales.

## La tecnología de seguridad conectada de Volvo Cars, pionera en el sector

Vas conduciendo por una carretera rural llena de curvas. Es imposible ver más allá de lo que tienes justo enfrente. De pronto, tu vehículo Volvo te avisa de que hay un accidente delante. Desaceleras con calma y, cuando estás llegando a la siguiente curva, ves que hay un automóvil accidentado en tu carril. Gracias a la advertencia, estabas preparado y pudiste reaccionar de forma proactiva.



Con nuestra nueva Alerta de accidente delante, presentamos otra función pionera de seguridad conectada en los vehículos Volvo: por primera vez, los vehículos pueden avisar directamente a los conductores de los accidentes que hay delante utilizando los datos en tiempo real de un centro de control de tráfico. Esta función estará disponible en los vehículos Volvo compatibles en Europa, empezando por Dinamarca.

A fin de ayudar a los conductores a evitar las colisiones y los atascos provocados por un accidente de tráfico, esta función se ha diseñado para alertar inmediatamente al conductor de un accidente de tráfico hasta unos cientos de metros por delante. Los datos de ubicación los proporcionan las autoridades de tráfico de cada país y los vehículos compatibles, empezando por otros Volvo.

## 'Radical'... Embriagadoras flores de vertedero



POR JOSÉ LUIS VÁZQUEZ

Están coincidiendo últimamente en la cartelera varias producciones que no están teniendo un amplio eco mediático y con una serie de características comunes, aunque sean luego dispares en su tono, como debe ser: recurren a tramas sencillas que jamás simplonas, están basadas en hechos verdaderos y suponen verdaderas odas a la vida, la fraternidad y al ser humano. Una es la excepcional "La estrella azul", otra es esta otra que aquí me ocupa llegada allende los mares, del país del Indio Fernández o Emiliano Zapata

**Y**es que el cine mejicano a lo largo de su historia, ya no digamos durante su Edad de Oro, ha ido siempre dejando caer cada temporada verdaderas perlas y aportaciones en esta parcela cinematográfica.

Como la primera mencionada, una particular biografía del músico y poeta Raimundo Aznar, por todos sus poros transpira autenticidad, credibilidad, o como lo quieran denominar que suponga un sinónimo. Esto que parece fácil sobre el papel o la cámara, no lo es ni mucho menos. Cuántos proyectos con idéntica vocación han naufragado en el intento, pues ser llano, transparente es de lo más difícil que hay, pero claro, el primer mandamiento es dejar de lado cualquier tipo de afectación, como es el caso.

Lo aquí conseguido por el director Christopher Zalla



con la colaboración del habitualmente comediante de gran popularidad ("No se aceptan devoluciones", "Te presento a Laura", "Instrucciones para ser un latin lover", "Un mar de enredos", "Dedicada a mi ex") Eugenio Derbez, obra el milagro muy a ras de realidad de la que no obvia dureza alguna. Trata sobre una crónica inspiradora que tuvo lugar en 2011 en una escuela pública de la ciudad fronteriza de Matamoros. Por cierto, no se pierdan el epílogo que informa acerca del destino de sus personajes.

Gira en torno a uno de esos admirables profesores Keating (para algún despistado, utilizo la referencia al Robin Williams de "El club de los poetas muertos") en este caso de una escuela pública de primaria, inasequibles al desaliento, de métodos particulares y humanistas, que trata de despertar el interés y la curiosidad de unos alumnos en su mayoría sentenciados por las circunstancias y el ambiente en el que se des-

envuelven, pues viven en condiciones marginales de todo tipo.

Precisamente esos chavales, los maravillosos actores que los encarnan, constituyen un puntal decisivo. Justo es plasmar los nombres de los tres protagonistas, Jennifer Trejo como esa cría casi adolescente (madurada como sus compañeros antes de tiempo), Paloma, salida directamente de un basurero, Mía Fernanda Solís y Danilo Guardiola. Su desenvoltura expresiva, alejada de cualquier atisbo de afectación, resulta de lo más estimulante.

No me extraña nada que en la pasada edición del Festival de Cine Español de Málaga obtuviera el galardón de mejor película iberoamericana. Lo no conseguido con amplia distribución, lo ha ganado y está ganando con creces con el incondicional afecto de quienes la visitamos. Y eso que este tipo de producciones saludablemente sentimentales suelen contar con el desdén de tantos de mis colegas. Por suerte, no tengo prejuicio alguno en lo que a cualquier tipo de registro se refiere, tan sólo pido que me gane o engancha para su causa, como vuelve a ser el caso. Aquí, además, el drama no está utilizado de manera facilona o mendaz, ni muchísimo menos, es de una naturalidad que desarma.

Con la misma se cumple esa aseveración de José Luis Garci que reza que "las películas abrigan". Esta lo hace con lana de la mejor calidad posible, aquella que provoca las emociones más sentidas.

De lo mejorcito de un 2024 que vuelvo a subrayar está comenzando con inusitada brillantez en lo que a estrenos se refiere.

**¡Síguenos!**  
en nuestras redes sociales y sé parte de nuestra comunidad

**Lanza**  
Diario de La Mancha



1893 | 2023



Palacio Provincial  
de Ciudad Real

130 años