

# derecho

la revista J

## SALUD Y BIENESTAR

6 señales que revelan que tu mascota te quiere

Cómo el agua de la llave se convierte en agua Kangen

Todo está conectado: Cuerpo - Mente - Movimiento

## COACHING

Venimos a ser auténticos

La autoestima: En busca de tu propio ser

## SOCIEDAD

Ana Hardisson, La mirada feminista de la vejez

Federación ASEM celebra su 20 aniversario

# IVÁN TROYANO

“Sueño cada día con estar siempre cerca de mi público”



DÍA MUNDIAL  
DEL MEDIO  
AMBIENTE

ONU   
medio ambiente

# Está en nuestras manos

El 5 de junio Naciones Unidas celebra el Día Mundial del Medio Ambiente. Este año destaca la necesidad de cuidar mejor la naturaleza y restaurar los ecosistemas. En Agbar, mediante la fuerza de las alianzas, nos comprometemos con la preservación de los espacios naturales y la biodiversidad. Con el impulso de la innovación y el desarrollo de infraestructuras verdes, trabajamos por un futuro más sostenible para las personas y para el planeta.

#GeneraciónRestauración



*Aguas de Telde*

Gestión Integral del Servicio, S.A.



# Vuelve #TecnologicaSC

Un evento multidisciplinar que sitúa a Tenerife en la vanguardia nacional de la difusión sobre las TIC's



Santa Cruz de Tenerife  
AYUNTAMIENTO

SOCIEDAD  
DE DESARROLLO

**Santa Cruz de Tenerife acogerá, del 20 al 26 de marzo, su duodécima edición con un amplio programa avalado por ponentes de reconocido prestigio y experiencia.**

diferentes campos relacionados con las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC's) y la Sociedad del Conocimiento.

Para el consejero delegado de la Sociedad de Desarrollo, Alfonso Cabello "Tecnológica Santa

consolidado como sinónimo nacional en la difusión de las TIC's y semillero de ideas, que, a buen seguro, pondrán en marcha nuestros emprendedores".

El edil invita a disfrutar entre el 20 y 26 de marzo "de las diferentes actividades previstas en un programa diseñado para todos los perfiles y audiencias, y en el que desvelarán las claves actuales y futuras vinculadas con la Sociedad del Conocimiento".

La digitalización en todos los ámbitos de la sociedad es la clave no sólo para mejorar la competitividad, sino para democratizar el conocimiento y globalizar la actividad económica local. Más allá de superar las fronteras físicas y las barreras de acceso al mundo laboral, el conocimiento y la inversión en tecnología es sinónimo de éxito en

la concepción empresarial del siglo XXI.

El core del Tecnológica Santa Cruz volverá a estar constituido por las habituales charlas rápidas en el Teatro Guimerá, en las que, una serie de ponentes de reconocido prestigio y experiencia en el panorama nacional y local, te pondrán a la última. Además, bajo un formato innovador e irreverente, se desarrollarán una serie de charlas empresariales, que arrojarán luz y experiencia en el proceso de creación de empresas de base tecnológica.

Durante el fin de semana se desplegará un evento de multiactividades para todas las audiencias y edades en el que convivirán los artistas digitales, la cultura asiática y el mundo de los videojuegos.

Pero esto no se acaba aquí, marzo es sinónimo

de emprendimiento y tecnología, más allá del 26 de marzo, se desarrollará un programa que incluye podcasts, torneos online y un encuentro que aúna emprendimiento e innovación.

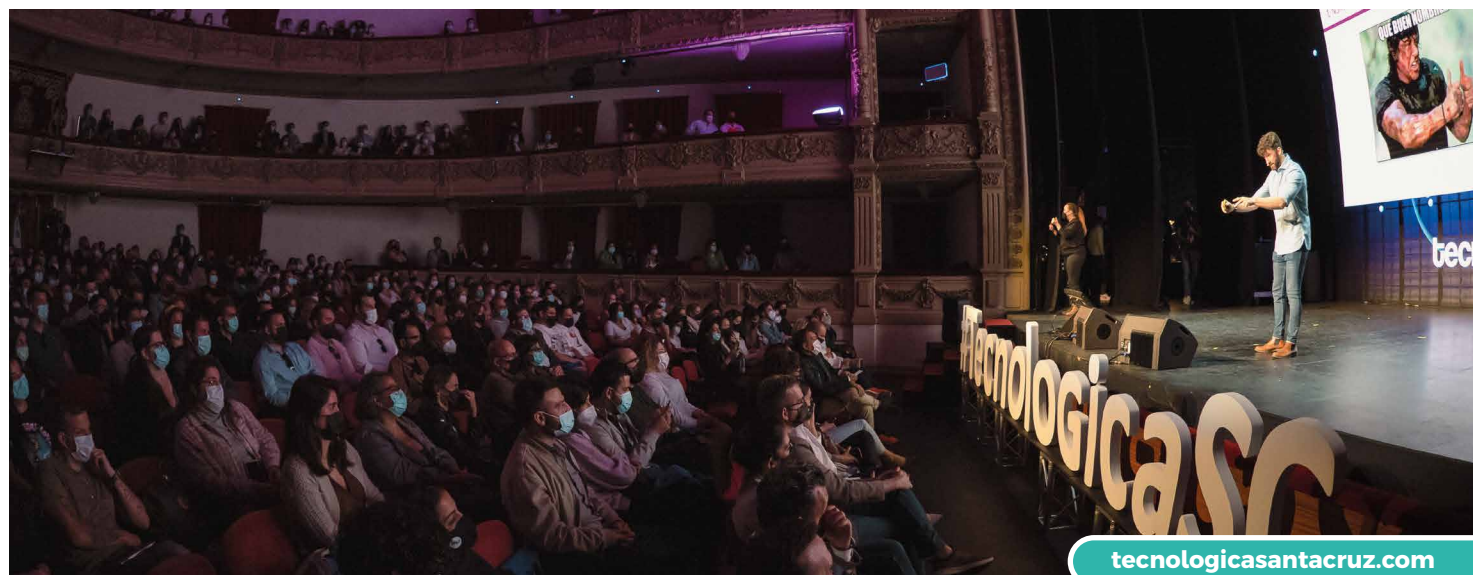
Como aperitivo visual te recordamos las increíbles cifras de la edición anterior, que, además de su ya habitual trending topic nacional, contó con más de 6.000 asistentes presenciales a las conferencias, 600 participantes en talleres o los 1.200 usuarios que siguieron el evento en streaming.

La experiencia de Tecnológica Santa Cruz hay que vivirla de forma inmersiva: tu eliges si de forma presencial o través de las redes. Toda la información sobre los eventos, ponencias y ponentes, horarios o la venta de entradas, puedes encontrarla en: [tecnologicasantacruz.com](https://tecnologicasantacruz.com)



Vuelve #TecnologicaSC, el evento multidisciplinar impulsado por el Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife, a través de la Sociedad de Desarrollo, que sitúa a la capital de la isla en la vanguardia nacional de la difusión en

Cruz, es un claro ejemplo de una iniciativa municipal que aspira, no sólo a mejorar la competitividad de nuestro tejido empresarial, sino el de toda la isla"; "con esta premisa, nuestro evento se ha







# CÓMO EL AGUA DE LA LLAVE SE CONVIERTE EN AGUA KANGEN



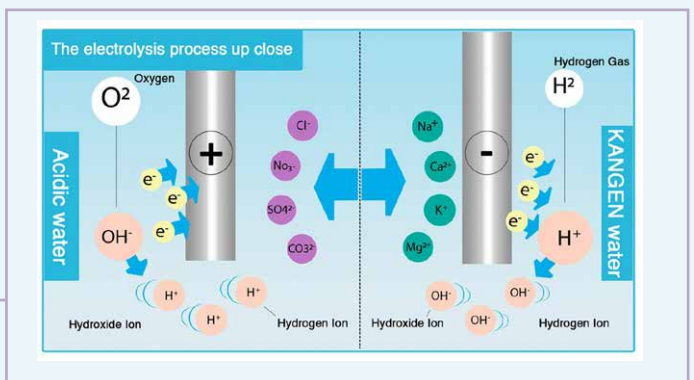
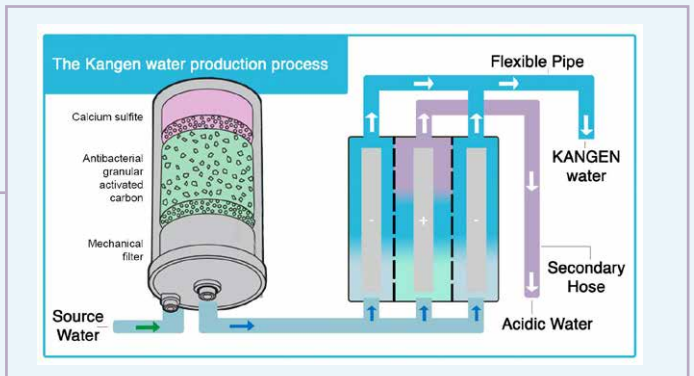
## Paso 1: Filtración

El filtro interno de alto grado filtra el cloro, los sabores y olores desagradables y reduce los sedimentos hasta a 5 micrómetros para producir agua limpia.

## Paso 2: Electrólisis

El agua filtrada se mueve a través de varias placas y membranas de electrodos, separándose en partes ácidas y alcalinas. Se divide en OH<sup>-</sup> (iones hidroxidos) y H<sup>+</sup> (iones hidrógeno). Los iones de hidrógeno reaccionan con los electrones dados por el cátodo (electrodo cargado), formando H<sub>2</sub>, hidrógeno molecular. Los iones hidroxidos permanecen, lo que hace que el agua sea más alcalina alrededor del cátodo. Por el contrario, cerca del ánodo (+ electrodo cargado), los iones de hidróxido dan electrones al ánodo, y eventualmente forman O<sub>2</sub> (oxígeno). Los iones de hidrógeno permanecen, lo que hace que el agua sea más ácida alrededor del ánodo. Los dos tipos de agua están separados por membranas y se liberan a través de diferentes mangueras.

\* el número de placas de electrodos depende del modelo de máquina



Fuente: Enagic Europe



Experimenta durante  
**21 días GRATIS**  
el agua alcalina ionizada.

Solicita información sin  
compromiso en el  
666 77 23 41

# Seis señales que revelan que tu mascota *Te quiere*

**Aunque no lo puedan transmitir con palabras, perros y gatos tienen muchas formas de demostrar el amor hacia sus humanos, y conocerlas es importante para no malinterpretar ningún gesto**

Aunque tu mascota no puede decirte con palabras lo mucho que te quiere, si estás atento a las señales, verás que tienen distintas formas de transmitírtelo cada día. Por eso KIWOKO, el mayor grupo de tiendas especializadas en el cuidado de mascotas de España, te da las claves para que puedas averiguar todas las formas que toman el amor perruno y gatuno.

*“Como los humanos, hay mascotas más expresivas que otras, unas que buscan el contacto físico en mayor medida y otras que, aunque se acerquen lo justo, tienen sus maneras de hacerte ver que te quieren y te necesitan”, explica Ana Ramírez, directora técnica veterinaria de KIVET, la red de centros veterinarios de KIWOKO.*

Por este motivo, es importante conocer cuáles son las señales más habituales, ya que, tal y como asegura Ramírez, *“los animales tienen muchas maneras de demostrarnos su cariño y es muy relevante saber cuáles son estas para no malinterpretar ningún gesto y que incluso nos pueda parecer una trastada cuando, nada más lejos de la realidad, la mascota solo nos está queriendo transmitir lo mucho que nos quiere”.*

En este sentido, KIWOKO desgrana las seis señales de amor más habituales que nos lanzan nuestros perros y gatos en el día a día:

## 1. *Le encanta pegarse a ti.*

Si tu mascota vive pegada a tus piernas, te persigue por toda la casa para tenerte siempre a la vista e incluso te hace compañía mientras cocinas o haces la cama, no hay duda de que vive enamorada de ti.

## 2. *Te recibe con entusiasmo.*

Llegas a casa exhausto después de un largo día de trabajo y, cuando todavía no has abierto la puerta, ya sabes quién te espera al otro lado. Y es que parece que perros y gatos sean capaces de distinguir tus pasos entre los del resto de vecinos para saber exactamente cuándo eres tú quien se acerca a casa y preparase para darte el recibimiento que mereces. Un par de caricias después y tras restregarse entre tus piernas y olerte bien, ya están listos para alejarse y volver a su cama o a su rincón preferido del sofá, pero no dejarán que entres en casa sin un buen saludo.

## 3. *Disfruta tomando prestada tu ropa.*

Tu mascota tiene su cama y lugares de descanso preferidos, de eso no hay duda, pero si siempre que puede coge tu ropa para tumbarse en ella y se frota intentando impregnarse de tu olor. Si esto ocurre puedes estar seguro de que lo suyo es amor del bueno. *“Este gesto puede ser muchas veces malinterpretado y asumimos que nuestra mascota está siendo un poco rebelde, pero no es así para nada, ya que impregnarse de tu olor y querer dejar el suyo en ti es una forma de decirnos que se sienten cómodos y seguros con nosotros”,* puntualiza Ramírez.

## 4. *Mueve su rabito alegremente cuando te ve.*

Además de los grandes recibimientos cuando llegas a casa, otra señal de amor en la misma dirección es cuando tu mascota, sobre todo en el caso de los perros, mueve el rabito rápidamente en cuanto te ve. Puede ser después de un tiempo en el que has estado fuera, pero también cuando te levantas por las mañanas o después de unas horas en las que cada uno ha disfrutado en solitario de su tiempo libre en casa.





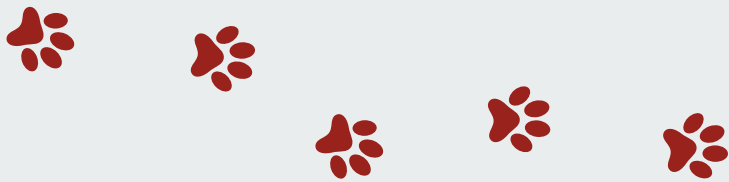


### 5. Te invita a jugar constantemente.

Jugar solo está muy bien, pero si tu perro o gato te insiste constantemente para que saques su pelota preferida o ese peluche al que puede perseguir durante horas por toda la casa y que, además, seas tú quien dirige el juego, puedes estar seguro de que eres su persona preferida.

### 6. Le gusta acurrucarse y dormir contigo.

La señal de amor y cariño más clara de todas es, sin duda, que tu mascota quiera dormir contigo, ya sea por la noche o si eres de los que se echa una siesta después de comer. Acurrucarse entre tus piernas o en tu regazo, ronronear del placer mientras lo hace y no moverse de ahí hasta que te levantas es la forma preferida de perros y gatos de hacerte ver que, verdaderamente, están 'in love' contigo, su humano favorito.



Comunicación Social Junior



**TRABAJAMOS CON  
PRODUCTOS 100% NATURALES  
Y ELABORAMOS NUESTROS PLATOS  
AL MOMENTO.**

Desayunos, almuerzos,  
meriendas y cenas.  
Pizzas artesanales.

**¡PRUEBA, DISFRUTA  
Y SEGURO REPETIRÁS!**



# Todo está conectado

## Cuerpo - Mente - Movimiento...

Cuando de Salud y Bienestar se trata, todo está conectado. A estas alturas de la película, si algo parece ser cierto, es que... Somos la suma de todas nuestras partes (y no nuestras partes por separado, dentro del cuerpo que habitamos). Mucho ha tenido que llover para que podamos admitir que la salud física viene acompañada de la salud mental, y que nuestras emociones influyen directamente en nuestra calidad de vida, jugando un papel importante en nuestra recuperación, así como en las estrategias elegidas para afrontar lo que nos suceda.

**INTEGRAR.** Este concepto es LA CLAVE, que muchos profesionales de la salud estábamos esperando ante el reto constante que supone mantener el bienestar físico y emocional de nuestros pacientes. Y el nuestro. **Según la RAE,** INTEGRAR es: Completar un todo con las partes que faltaban. Hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo. Aunar, fusionar dos o más conceptos, divergentes entre sí, en uno solo que los sintetice.

Esta es la medicina que viene: La integrativa. Aquella que fusiona lo mejor de dos vertientes que para muchos eran incompatibles. La medicina Convencional y las Medicinas Alternativas o complementarias, fusionadas por fin bajo el término de Medicina Integrativa, donde el paciente se aborda COMO UN TODO INDIVISIBLE con su propio contexto vivencial.

En lo concerniente a las medicinas complementarias, la OMS, cuya misión consiste en ayudar a salvar vidas y mejorar la salud, se pronuncia y facilita su integración en los sistemas de salud mediante su apoyo a los Estados Miembros en el desarrollo de sus propias políticas nacionales, elabora directrices sobre medicinas complementarias con respecto a la investigación de productos, prácticas y profesionales y alienta a la investigación clínica sobre seguridad y eficacia y aboga por el uso racional mediante el fomento de su utilización basada en pruebas científicas, y difunde información sobre medicinas complementarias, actuando como centro coordinador para facilitar el intercambio de información.

La Medicina Integrativa ha llegado para quedarse... y su investigación y desarrollo se dirige a mantener el bienestar y la salud de la población, que camina hacia una Vida Plena. Las terapias Integrativas buscan mejorar de una manera integral el bienestar y la salud. Su eficacia se basa en pruebas científicas y en la investigación clínica llevada a cabo por profesionales del sector. Ya es un hecho que, entre las Terapias Integrativas, se encuentren las del grupo CUERPO - MENTE y TERAPIAS DE MOVIMIENTO, donde el Yoga, el Pilates, El coaching y la Reeducación postural se utilizan como herramientas.

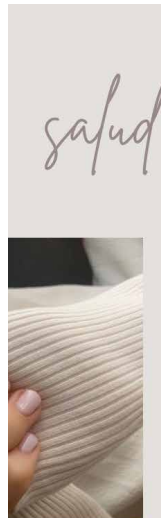
Y la gestión emocional, la Meditación, las Técnicas de respiración y relajación entre otros aspectos del mindfulness cobran mayor importancia, con el fin de mejorar el bienestar integral de las personas para que desarrollen una vida plena. Colaborando en la gestión emocional y gestión del estrés, guiando y acompañando durante el proceso, en un espacio seguro para el desarrollo de dichas actividades.



cuerpo



mente



salud



equilibrio

movimiento



fusión integrativa

Inna Brisson



## EL “guapo” de Tricicle se viene a Canarias con “POR FIN SOLO”

No todo el mundo conoce sus nombres, pero todo el mundo sabe que TRICICLE eran tres: el guapo, el calvito y el gordito. Pues bien: Carles Sans era “el guapo”...

Tras dos meses de éxito ininterrumpido en Barcelona y una gira que le ha llevado a numerosos escenarios de toda España, Carles Sans se ha convertido ya en la revelación de la temporada teatral, acaparando elogios de la crítica y risas del público que ha llenado la sala a pesar de la pandemia. Ahora “POR FIN SÓLO” llega a **Las Palmas (teatro Víctor Jara de Santa Lucía de Tirajana), Tenerife (teatro Leal) y Adeje (Auditorio centro Cultural) en cuatro únicas funciones los días 28, 29 (dos funciones seguidas) y 30 de abril.**

Aprovechando el descanso “indefinido” de la mítica compañía TRICICLE, Carles Sans se presenta en solitario con ¡POR FIN SOLO!, una divertida comedia donde ¡por fin le escucharemos hablar! Sans rompe su silencio escénico para contar al público las más hilarantes y surrealistas anécdotas profesionales y personales, vividas en sus más de 40 años girando por los principales escenarios de todo el mundo.

Dirigido por José Corbacho y el propio Carles Sans, ¡POR FIN SOLO! cuenta los secretos de una de las compañías más reconocidas y queridas por el público. Un ágil y divertido espectáculo en el que por vez primera se conjugan el más puro “estilo Tricicle” y la palabra del actor, la expresividad gestual de Carles Sans y el dominio de la comedia de Corbacho.

Como si de un “making of” de la vida de Tricicle se tratara, una ristra de anécdotas y personajes se suceden en el escenario para dar rienda suelta a la diversión y hacer las delicias de los “tricicleros” que descubrirán en ¡POR FIN SOLO! algunas de las situaciones más peculiares vividas por el propio Sans y por los otros miembros del famoso trío.

Confesiones tan sorprendentes como que antes de convencer a sus socios de formar una compañía se interesó en sus novias (las novias de ellos), o cómo consiguió superar su última colonoscopia mientras la doctora le hablaba de Tricicle. Sans nos habla también de la primera vez que sus padres lo vieron actuar con Paco Mir y Joan Gràcia en un café teatro de Barcelona, de cómo les chuparon la oreja cuando estuvieron actuando en el Japón, y del memorable ridículo que hizo en un avión cuando tenía pánico a volar.

Un espectáculo basado en hechos reales que hará reír a aquellos que quieran saber más de una compañía que forma parte de la memoria emocional de nuestro país.

**Sobre Carles Sans:** Nacido en Badalona en 1955, el fundador y miembro de Tricicle, Carles Sans estudió Derecho hasta que decidió dejar la carrera para ingresar en el Instituto del Teatro de Barcelona para dedicarse definitivamente al mundo del espectáculo. Desde la creación de TRICICLE hace ya 40 años, Sans ha interpretado y dirigido junto a Joan Gràcia y Paco Mir diez exitosos espectáculos que les han llevado a recorrer el mundo entero convirtiéndose en una de nuestras compañías más conocidas internacionalmente.

En el teatro, Sans ha dirigido también diversas obras como El barbero de Sevilla de Rossini (ópera adaptada para niños y jóvenes producida por el Gran Teatre del Liceu), el musical Spamalot o la adaptación teatral de la película Familia de Fernando León de Aranoa.

El mundo del audiovisual tampoco se escapa a sus inquietudes. En el cine ha tocado todos los palos: además de codirigir la única película de Tricicle Palace, ha escrito y dirigido en solitario varios Cortometrajes de éxito, como Quien mal anda mal acaba, David y Polvo eres; algunos de ellos premiados y nominados a los Goya; ha coproducido el largometraje documental Bigas x Bigas, estrenado en el Festival de Cine de San Sebastián; y se ha dejado ver en la gran pantalla esporádicamente interpretando diversos personajes puntuales en comedias como El amor perjudica seriamente la salud de Manolo G. Pereira o El asombroso mundo de Borjamari y Pocholo de Santiago Segura.

Para televisión crea e interpreta junto a sus compañeros míticas series de televisión, como Tres estrellas, Chooof!, Dinamita o Teletipos y, de nuevo en solitario, realiza diversos spots publicitarios.

Por si fuera poco, ha publicado un par de libros: Cita a dos, escrito a dos manos con la periodista Anna Llauredó y Tricicle de la Z a la A escrito junto con Tricicle. Y quincenalmente pública un artículo en los diarios El Periódico de Cataluña y Sport.





# IVÁN TROYANO

*“Sueño cada día con estar siempre cerca de mi público”*

IVÁN TROYANO ESTÁ EN UN BUEN MOMENTO PERSONAL Y PROFESIONAL, ESO SE SIENTE Y SOBRE TODO SE DISFRUTA EN SUS CANCIONES. HABLAMOS CON ÉL SOBRE SU TRAYECTORIA, SU PRESENTE Y FUTURO...

## ¿CUÁNDO TE DAS CUENTA QUE TE QUIERES DEDICAR A LA MÚSICA?

Ya con 8 años sentía una gran atracción por la música y el espectáculo. Mi primera gran influencia fue Michael Jackson, y en casa no paraba de cantar y bailar sus canciones. Poco tiempo después desarrollé mis cualidades en el coro del colegio y fui haciendo un poco más fuerte ese vínculo. Supongo

que, a los 16 años, cuando me subí por primera vez al escenario, sentí en ese mismo instante que nunca más quería bajarme.

## ¿QUÉ HA SIDO LO MEJOR Y LO PEOR DE ESTOS AÑOS DE CARRERA?

Lo mejor ha sido ser consciente de mi potencial y ver de lo que soy capaz. He ganado festivales como compositor,

dos canciones que he escrito forman parte de dos películas de Hollywood, he trabajado codo con codo con la compañía más grande de la industria musical a nivel mundial, así como con grandísimos artistas como Lenny Martínez de Outlandish, Abraham Mateo, Mau y Ricky.



Ver que las canciones de mi puño y letra han dado la vuelta al mundo o haber lanzado la carrera musical de otros artistas a nivel internacional con mi música han sido grandes triunfos. Y que todo ello lo he logrado con mis ganas, talento y entusiasmo. Después de vivir momentos difíciles y sentirme perdido y lejos de mi camino, pude reencontrarme nuevamente y ver la verdad. Que siempre fui yo “el artista” que hizo posible todo aquello que he logrado y que me amo demasiado.

Lo peor sin duda es ver como personas a las que les tenía mucho amor y cariño hayan intentado pisotearme, me hayan perdido el respeto y además me hayan robado después de darles tanto, así como Managers que también te engañan y te roban. Pero bueno, para todos ellos la ley está ahí. A pesar de las decepciones con gente con la que trabajas, en algunas circunstancias encuentras siempre una solución sin salir herido, comprendiendo que no todo el mundo puede pensar como tú y entendiendo que a veces ambas partes tienen su visión de las cosas. La vida es sabia en ese sentido y te aleja de las cosas que ya no te convienen.

### ¿QUÉ LE DIRÍAS AQUELLAS PERSONAS QUE SE QUIEREN INICIAR EN ESTE ARTE TAN BONITO Y A LA VEZ TAN DIFÍCIL?

Que luchen por sus sueños con el alma y el corazón. Que nunca se rindan, que las cosas pasan cuando menos lo esperas, pero no podemos parar y la música es nuestro motor. También les diría que si van a cambiar que sea a mejor. Es un mundo muy complicado, donde muchas personas se corrompen con facilidad. Lo más bonito es tener los pies siempre en el suelo.

### ¿EN QUÉ MOMENTO ESTÁS AHORA?

Ahora mismo estoy resurgiendo con este nuevo proyecto, como el ave fénix. Se viene mucha música nueva y sobre todo escrita con el alma. Quiero hacer sentir a través de mis canciones, que la gente vibre, baile y cante. Estoy muy emocionado porque me siento liberado de muchas cosas que me tenían encadenado y este es mi momento.

### ¿CON QUÉ SUEÑAS, IVÁN?

Sueño cada día con estar siempre cerca de mi público, haciendo lo que más amo. Sueño con el escenario y transmitiendo a través de mis canciones. Con una familia preciosa y llena de amor.



### “GRITA” ES UNO DE TUS ÚLTIMOS SINGLES, ¿CÓMO SURGE ESTE TEMA Y ESTA COLABORACIÓN?

Este tema surge en el año 2003/2004. Yo me encontraba en Madrid trabajando en lo que iba a ser mi primer disco. Estaba mano a mano con Yadam González, un productor galardonado con 3 premios Grammys. Y entre todas las canciones nació “Grita”. No dejaba de pensar que esa canción debía ser un himno para el mundo. Así que comencé a escribir melodías y letra que fueran de la mano con ese concepto. Justo en esos días, Lenny Martínez (componente del grupo Outlandish) estaba por Madrid y visitó a Yadam. Allí en el estudio le pusimos algunos temas que estábamos creando y al escuchar “Grita” no dudó en subirse al tema.

Luego, tanto Lenny como yo empezamos a trabajar en muchísimas cosas, cada uno por su parte, y ese tema fue quedándose ahí y nunca llegó a salir. Con los años, después de tantas cosas horribles que están pasando en el mundo, como la pandemia, la guerra y gobiernos que no dejan de equivocarse, fue que esta canción me vino de nuevo a la cabeza y me hizo pensar que el mundo necesita un poco de aliento, que

todos necesitamos “gritar” lo que está ocurriendo e intentar mejorar las cosas.

Así que desempolvé la canción que desde 2004 estaba esperando su momento, hice cambios tanto en letra como en melodías, llamé a Lenny y le dije “escucha esto, quiero lanzar esta canción y me gustaría saber si sigues interesado en estar”. Lenny Martínez sin pensarlo se subió a este gran tema y volvió a grabar en su estudio de Copenhague. Yo cogí un vuelo y viajé a Dinamarca para rodar junto a Lenny parte del videoclip, mientras que el resto se rodó aquí en Canarias. Finalmente estamos muy orgullosos de esta canción y del videoclip que ya suma más de 200.000 visualizaciones en tan solo dos semanas.

### ¿CÓMO SE PRESENTA EL RESTO DEL AÑO 2023 PARA TI A NIVEL PROFESIONAL?

Pues muy bien la verdad, con mucho entusiasmo porque estoy trabajando en muchos proyectos. En breve voy a lanzar una canción increíble que se llama “Nada de ti” y va a ser uno de los singles para este año. Le he puesto mucho cariño a esta canción, en breve rodamos el vídeo y creo que a la gente le va a encantar. Es una canción pop muy

divertida, con sentimiento y además bailable. ¡¡Así que espero que estén todo el día dándole al play en Spotify!! (risas. También regreso pronto a México de promo con este single y haré algunas presentaciones durante mi estancia en el país. He escrito mi primer “corrido tumbado” que es un estilo musical de México y estoy deseando tocarlo allá una vez que lance la canción. ¡Es otro temazo!

Por otro lado, estoy muy feliz con mi empresa Troyano Films S.L. con la que estamos teniendo mucho trabajo de audiovisuales para pequeñas y grandes empresas, así que no puedo estar más contento. Además no dejo de trabajar como compositor para otros artistas entre los que se encuentran la canaria Ariann Music, con la que tengo un contrato importante.

**¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE PARA TI EL QUE VA A SER TU PRÓXIMO SINGLE NADA DE TI?**

Nada De Ti es una canción muy especial en un momento muy especial mío. En este nuevo resurgir como artista en el que tal y como comentaba me sentía un poco perdido, empiezo a empoderarme y retorno “a mi verdadero yo”, con mi forma de cantar, mis melodías y mi forma de escribir. Entonces nace esta canción, que tiene todas esas cosas. Tiene mi esencia 100% y Nada De Ti sin duda es muy Iván Troyano y sus influencias. Por eso simboliza muchas cosas para mí. Además de todo eso es un tema increíble y me parece un hitazo que no se pueden perder.

**TIENES MUCHÍSIMOS SEGUIDORES QUE TE ALIENTAN A SEGUIR ADELANTE. IMAGINO QUE ELLOS TAMBIÉN TE INSPIRAN PARA CONTINUAR TU CAMINO, ¿NO?**

¡Sin duda! Ellos lo son todo para mí. Siempre han estado conmigo y son mi gran inspiración. Ver los rostros de las personas cuando canto delante de ellas es una sensación maravillosa. Ver sus mensajes de apoyo en todas mis redes sociales, Instagram, Facebook, Twitter, TikTok, LinkedIn... es mi fuerza, mi ilusión y alegría en cualquier situación. Siempre me dije a mi mismo que mi talento de alguna manera, era un regalo que a su vez yo debía regalarle al mundo con todo el amor posible. Se merecen lo mejor de mí y espero no fallarles nunca en ese aspecto.



Carolina Uche Aquino



# Venimos a ser auténticos



Ser auténtico implica darnos permiso para ser nosotros mismos y asumir nuestro derecho a equivocarnos. Lo

principal en la vida es que te digas en voz alta que te amas y que te aceptas tal y como eres. Sin embargo... ¿por qué la teoría es tan fácil y la práctica no? Vamos al inicio de cada ser humano, todo comienza en el mejor hotel del mundo: el vientre de nuestra madre.

Ahí nada nos falta, estamos protegidos, sostenidos, amados... cuando salimos al mundo exterior es un cambio drástico y ya nada será igual. Cuando comenzamos a crecer, nuestra conciencia, así como la forma en que nos crían, determina gran parte de nuestra personalidad, pero no toda.

Un bebé, un niño, un adolescente, un adulto y hasta un anciano desean lo mismo: ser vistos y aceptados, el ser humano inconscientemente desea una y otra vez estar en aquel maravilloso hotel uterino lleno de confort libre de cargas y problemas, visto y reconocido.

Pero... ¿en qué momento nos perdemos a nosotros mismos y a nuestra individualidad? Nos perdemos principalmente cuando solamente nos ocupamos en agradar a otros, en demostrar que somos lo que se espera de nosotros sin valorar si eso es realmente lo que deseamos o no. Tenemos miedo de

mostrarnos tal y como somos por temor a que nos dejen de querer, por lo tanto, entramos en un ciclo difícil de parar una vez que comienza. Ocultamos nuestras verdaderas necesidades a los demás y a nosotros mismos y eso sí que es cruel, pasando a ser víctimas de nosotros mismos.

Estar pendiente de agradar a los demás es un desgaste enorme que con el tiempo derivará en patologías físicas que, en palabras del genial médico psiquiatra y psicólogo Carl Jung (1875/1961), **"la enfermedad es el esfuerzo de la naturaleza por curar al hombre"**. Un trastorno psicossomático es aquel que tiene lugar y se manifiesta a nivel físico, pero su origen se encuentra en el plano psicológico. De esta manera, la enfermedad abarca la combinación de factores biológicos, ambientales, sociales y psicológicos. Mente y cuerpo están conectados de forma tal que lo que ocurre en uno afecta a la otra y viceversa.

Tenemos una parte mental, una parte emocional y una parte física, y todas ellas son necesarias. Debes aceptarte, descubrirte y cuidarte para encontrar tu equilibrio vital. Para ello, como también nos dejó claro Carl Jung:

**"LO MAS ATE-  
RRADOR ES  
ACEPTARSE A  
UNO MISMO",**

Sin embargo, ahí está la clave, **CONCERTE A TI MISMO, ÉSE ES EL MEJOR REGALO.**



María del Pino Santana

*La mente lo es todo, te conviertes en lo que piensas*

## TERAPIA EMOCIONAL MÉTODO DUSA

- Desestructura familiar
- Gestión emocional en adolescentes
- Estrés
- Ansiedad
- Problemas de pareja
- Liberación de Emociones Atrapadas
- Ataques de Pánico



# LA AUTOESTIMA.

## En busca de tu propio Ser

**¿TE CONSIDERAS UNA PERSONA VALIOSA? ¿LA VIDA ES INJUSTA CONTIGO?** Remover todo lo que impide ver la realidad para alcanzar la perfección del momento presente se considera de valientes, los mismos que brillan con una autoestima y caminan su vida comprometidos consigo mismos.

La rigidez por miedos, falsas creencias, también las que llegaron del hogar, la infancia o las experiencias vividas (no solo en la adolescencia), son componentes que impiden ver el valor de quién eres y lo útil que es todo ello para la evolución física, personal, emocional e intelectual.

El desarrollo humano que ilumina las emociones más escondidas y ocultas del inconsciente, promueve dar un salto de conciencia, liberar apegos, bloqueos, aperturar la creatividad, manifestar nuevas historias de vida y mejorarlas, no solo en el ámbito personal, también en el profesional.

Vivir en una sociedad individualista, competitiva, donde los vínculos sociales son más frágiles, donde nos faltamos el respeto a nosotros mismos, inducidos por una tendencia consumista sobre cómo se debe vivir, vestir, comprar, pensar... Derechos que son mermados por ciertas mentiras y falsa felicidad, donde observar desde una mente adolescente puede generar rechazo, exclusión, desmerecimiento, incompreensión... Ante una autoimagen pobre, convertirse en víctima que puede generar depresión, ansiedad e incluso suicidio.

**LA BAJA AUTOESTIMA ES CREER QUE MERECE MENOS QUE LOS DEMÁS.**

### ¿CÓMO LOGRAR UNA AUTONOMÍA PSICOLÓGICA?

- La autoestima es el motor de la vida, donde los espacios de afecto están cubiertos, y hay reserva para compartir, dando a los demás, en su medida.
- Priorizar las necesidades propias ante las ajenas y soltar la necesidad de quedar bien con todo el mundo para ser aceptados, validados, valorados.
- Liberarse de las creencias de autocensura, comparaciones, frases limitantes que también nuestros padres nos repetían constantemente, bajo sus miedos y creencias.

### AMOR POR TI MISMO

- Nuestro "auto amor" tiene sus raíces en el amor y el tiempo de calidad que nos dedicaron nuestros padres. El juego, el cariño, la atención, alimentos afectivos, cuánto fuimos deseados o escuchados.

Son constantes vitales para forjarnos competentes, hábiles, equilibrados, firmes, responsables.

- Aceptación plena de cómo eres, con tus luces y tus sombras, dudas e indecisiones, éxitos y fracasos, cualidades y defectos, dones, talentos, habilidades que salen a transformar tu realidad si te abrazas, y te comprometes enteramente contigo mismo. Solo tú puedes hacerlo.

- Respeto absoluto a ti mismo, saber escucharte y observar tu valor, logros y capacidades y mucho humor, que te ayudaran a gestionar la crítica y la frustración en momentos difíciles.
- Compromiso contigo mismo incondicional, hagas lo que hagas, valorando cada uno de tus logros para cuando llegue un fracaso reconstruirte, sin herirte, sin juicio y seguir creando gracias al aprendizaje experimentado.

### SABER MANEJAR EL ÉXITO.

Gratitud a todo lo que tienes y has logrado, gratitud a los que confiaron en ti y a los que no, gratitud a tus padres por darte la herramienta más valiosa para crear y disfrutar: La vida

**Siempre estas a tiempo de generar infinitas creaciones y realidades. Puedes lograrlo.**

*Isabel Martínez Ares*







# EL AMOR

Sin lugar a dudas, el tema que más nos preocupa a los seres humanos en la sociedad moderna es el amor. Especialmente, cómo evitar el sufrimiento que una de las emociones más deseadas trae casi siempre por añadidura. Pero esto se debe a una equivocación de base; llamar amor a lo que simplemente es miedo. Un miedo tan mal entendido como su opuesto, el amor.

Para ir sentando las bases, voy a aclarar que a lo largo de nuestra vida las personas experimentamos dos estados básicos de los que brotan distintas emociones. El amor; un estado de conciencia no dependiente de estímulos (personas, sucesos...) y el miedo; la emoción que experimentamos cuando funcionamos desde el ego en automático, sin saber que lo hacemos. Podríamos decir que, entre sus diferencias fundamentales, está el hecho de que el amor es aceptación de todo a nuestro alrededor, sin juzgar si esto es bueno o malo, es decir; sin necesidad de clasificar la realidad. Y el ego, o lo que es lo mismo, el miedo, se desarrolla como una necesidad neurótica de etiquetar las cosas como buenas, malas, alegres, tristes... porque el ego necesita control para sobrevivir.

¿Es el ego malo entonces? No, el ego es necesario para nuestra supervivencia, siempre y cuando sepamos que cuando miramos desde él, no estamos viendo la realidad, sino nuestra traducción de la misma. Esta traducción egoica, se centra exclusivamente en protegernos de aquello que considera dañino. De este modo, un hombre puede ver que su pareja mujer, heterosexual, hable con un hombre como algo normal y sin embargo otro hombre verlo como una amenaza ante la que debe protegerse.

¿Es acaso una de las posturas más realistas? No, simplemente cada uno de ellos tiene unas gafas diferentes, un ego que filtra la realidad en base a peligros distintos. Y siendo objetivos,

que una mujer hable con un hombre ¿es o no es una señal por la que debemos preocuparnos? La señal que a la que debemos atender, (que no preocuparnos), en este caso es el hecho de sentir miedo. Cuando experimento esta emoción, es para que yo ponga atención en la herida con la que ese estímulo me está haciendo conectar.

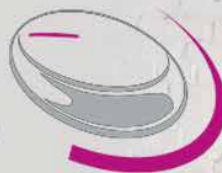
Lo que puedo hacer para mejorar mi relación conmigo y con el otro, y romper ese patrón de preocupación es ir al origen de esa creencia inconsciente a la que mi ego obedece, clasificando así este hecho neutral, de peligroso.

Al volver la vista atrás, muy probablemente encontraré una primera vivencia en mi niñez o adolescencia que traduje de una forma que bien podría parecerse a: "tengo que tener cuidado para que no me abandonen". Al detectar el origen y entenderlo, puedo aceptar la emoción de miedo que estoy experimentando sin tratar de huir de ella, y con amor y compasión hacia mi mism@, volver a traducir aquella experiencia primera, desde una visión más coherente con la persona que quiero ser. Algo que bien podría traducirse así: "Nadie puede abandonarme, porque soy un ser individual y suficiente. Mientras que yo no me abandone, todo estará bien". Pero no basta con hacer esto a nivel intelectual. Es sumamente importante que, tras retraducir la experiencia, la vivamos emocionalmente desde un nuevo sentimiento. Esto es importante porque las personas no recordamos las cosas COMO SON sino COMO LAS SENTIMOS.

En definitiva, el amor eres tú estando presente en la vida que estás viviendo, sin juzgarla y siendo consciente de que tu ego tratará de engañarte mientras no hagas lo posible por darle nuevas órdenes. Siempre desde el amor, que para eso es, no para juzgarnos sino para ser felices en el proceso de evolucionar.

Ana Trabadelo

**AIRVEMA**  
INSULAR S.L.



- AGUA CALIENTE SANITARIA •
- AIRE ACONDICIONADO •
- CLIMATIZACIÓN DE PISCINAS •
- MANTENIMIENTO •
- FRÍO COMERCIAL •
- VENTILACIÓN •

C/ General Bravo, 113 - Pl. Barranto de la Gallina - Telde  
928.674.502 | airvema.com



# ANA HARDISSON, LA MIRADA FEMINISTA DE LA VEJEZ

ANA HARDISSON, FILÓSOFA, PROFESORA, ESCRITORA Y ACTIVISTA LLEVA POR BANDERA LA DEFENSA DE LA MIRADA FEMINISTA HACIA LA VEJEZ.



**SU LIBRO ANALIZA Y DESMONTA ESTEREOTIPOS Y TÓPICOS SOBRE LA TERCERA EDAD, SOBRE TODO EN LAS MUJERES. ¿QUÉ COSAS NO SON COMO NOS LAS HABÍAN CONTADO?**

Pues la verdad es que casi nada es como nos lo habían contado. La vejez estaba rodeada de creencias fatalistas acerca de que se trataba de una etapa triste, sin perspectivas de nada de nuevo. Se consideraba que la vejez era una lacra, una desgracia.

**TAMBIÉN DENUNCIA LA SOBREALVALUACIÓN DE LA JUVENTUD QUE DERIVA EN UN MITO: LA 'JUVENILITIS'. ¿QUÉ SIGNIFICA ESE TÉRMINO EXACTAMENTE?**

El término 'juvenilitis' lo encontré en un libro de Germain Greer, y me pareció muy expresivo y muy adecuado para referirnos a la sociedad neoliberal que considera que la única etapa de la vida que tiene interés es la juventud porque es la etapa en que se produce. Se valora más la producción y la capacidad de crear riqueza que el conocimiento y la experiencia.

**¿CREE NECESARIA UNA RECONVERSIÓN DEL CANON DE BELLEZA FEMENINA ACTUAL? ¿CÓMO AFECTA A LAS MUJERES A MEDIDA QUE SE VAN HACIENDO MAYORES?**

Me parece fundamental crear un nuevo canon de belleza para las mujeres viejas. No pueden expresarse los mismos valores estéticos para las mujeres jóvenes y para las mujeres viejas. Con los años salen arrugas, la grasa se acumula en algunas partes del cuerpo, sale la papada, o se adelgaza mucho, salen canas y, en general, se debilitan los músculos. Todo eso sería terrible para el canon de belleza tradicional basado en la juventud. Por eso hay que inventar una nueva forma de entender la belleza de las mujeres viejas. Las arrugas, la

papada o las canas no tienen por qué ser feas. La belleza es una convención y por eso se puede construir una nueva forma de considerar la belleza de las mujeres viejas.

**LAS MUJERES DE LA INDUSTRIA DEL CINE OCCIDENTAL PARECEN HABER EMPRENDIDO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS UNA BATALLA CONTRA LAS PRODUCTORAS QUE DEJAN DE LLAMARLAS CUANDO EMPIEZAN A CUMPLIR AÑOS. ¿QUÉ OPINA DE ESTE MOVIMIENTO?**

Me parece un movimiento necesario. No es de recibo que se considere a las mujeres sólo por un físico joven. Las actrices tienen muchos valores interpretativos que mejoran con la experiencia.

**TAMBIÉN SE ADENTRA EN SU ENSAYO EN LA VIDA SEXUAL A CIERTA EDAD. ¿QUÉ MITOS Y TABÚES SE PUEDEN DESMONTAR CON RESPECTO A ESTE TEMA EN CONCRETO?**

La sexualidad en nuestra sociedad ha sido un tabú a cualquier edad, porque nuestra sociedad ha estado muy influida por los valores católicos y una moral puritana. Si nos referimos a la edad mayor, los tabúes y los mitos se multiplican exponencialmente. Que una mujer joven disfrute del sexo se puede considerar inmoral para las creencias católicas, pero que una mujer vieja disfrute del sexo se considera una barbaridad, una porquería. Es algo que repugna. Sin embargo, la práctica sexual a cualquier edad, también en las personas viejas, es terapéutica. Es muy recomendable porque estimula la circulación sanguínea, regula la tensión arterial y segrega una hormona que contribuye a mejorar la salud.

**¿QUÉ ES 'LA RAZÓN PATRIARCAL', CONCEPTO QUE MANEJA EN MUCHAS**

**DE SUS REFLEXIONES?**

La expresión 'razón patriarcal' la acuñó la pensadora Celia Amorós en su extraordinario libro 'Hacia una crítica de la razón patriarcal', en el que denuncia los falsos argumentos de la sociedad patriarcal para establecer diferencias de roles según el sexo. Las mujeres se asimilan a la naturaleza con los roles de esposa y madre. Y para ello tienen, de forma natural, los valores y las virtudes necesarias: abnegación, entrega, sacrificio, obediencia, pasividad, dependencia, etc. Y todo ello justificado porque los hombres son racionales y las mujeres emocionales. La superación de todos esos mitos ha sido tarea del feminismo.

**USTED ES ACTIVISTA FEMINISTA DESDE LOS AÑOS 70. ¿CÓMO HA CAMBIADO EL ACTIVISMO EN LA ACTUALIDAD? ¿SE RECONOCE EN TODAS LAS REIVINDICACIONES O SE HAN BIFURCADO LOS CAMINOS?**

Desde la llegada de la democracia ya no hizo falta salir a la calle con tanta frecuencia porque se fueron consiguiendo muchas reivindicaciones, como el derecho a estudiar cualquier carrera o ejercer cualquier profesión, el derecho al trabajo, aunque no se ha conseguido al cien por cien que el salario de hombres y mujeres sea igualitario. También se suman el derecho al divorcio, el derecho al aborto y a la planificación de la maternidad. Entonces empezó una etapa más reflexiva para estudiar e investigar las causas y las dinámicas de la sociedad patriarcal y machista.

**¿QUÉ QUEDA POR HACER A DÍA DE HOY?**

En el momento actual siguen pendientes muchas reivindicaciones para que la igualdad se extienda a todos los campos de la vida. Todavía



sigue pendiente una educación para la igualdad, desde el jardín de infancia hasta la universidad. Es necesaria una educación sentimental igualitaria.

Por otra parte, se ha producido un retroceso al considerar que el sexo y el género son lo mismo. El género es el conjunto de atributos que la sociedad patriarcal ha repartido entre hombres y mujeres. Los hombres son fuertes, racionales, activos, independientes... Y las mujeres son débiles, emocionales, pasivas y dependientes. Mientras tanto, el sexo es un dato biológico que no influye en los valores ni en los atributos. En fin, sería largo de explicar.

**PUBLICÓ EN 2011 'HACIA UNA CRÍTICA DE LA IMAGINACIÓN PATRIARCAL', SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO ACUÑADO POR LA IDEOLOGÍA PATRIARCAL. ¿SE SIENTE EN CONSONANCIA CON LA MANIDA AFIRMACIÓN DE "¡QUÉ DAÑO HA HECHO DISNEY!"?**

En términos generales, sí. Aunque Disney se limita a confirmar lo que toda la cultura patriarcal ya había acuñado. Desde la religión, la literatura, el cine, el arte, la publicidad, las revistas masculinas y femeninas, etc.

**¿HASTA DÓNDE LLEGA EL VERDADERO PERJUICIO QUE EL PATRIARCADO HA EJERCIDO SOBRE LAS RELACIONES AFECTIVAS Y QUÉ PAPEL HA JUGADO EL MOVIMIENTO LITERARIO ROMÁNTICO?**

El perjuicio ha sido enorme tanto para las mujeres como para los hombres, porque en el reparto de papeles a las mujeres les ha tocado el sentimiento y vivir sobre todo para ser amadas, lo cual impide a las mujeres tener una vida propia e independiente y considerar al hombre en pie de igualdad. Pero también a los hombres se les ha privado del sentimiento y de la ternura al atribuirles solamente la capacidad racional. En las novelas de formación del romanticismo alemán el hombre es considerado un sujeto en formación y la mujer es considerada un medio para la formación del hombre. Ella es un soporte, un puente para el paso de la adolescencia a la vida adulta del sujeto masculino.

**EN ESTA OBRA PRESENTA LOS CONCEPTOS DEL MITO DEL ETERNO FEMENINO Y LA RELIGIÓN SECULARIZADA DEL AMOR. ¿QUÉ SIGNIFICAN EXACTAMENTE CADA UNO?**

El eterno femenino hace referencia, una vez más, a los valores, atributos


y virtudes que las mujeres deben desarrollar para agradar al hombre. Deben ser delicadas, sumisas, coquetas, intuitivas, comprensivas, abnegadas y cariñosas. Al decir que el amor es una religión secularizada, me refiero a que es el verdadero destino de las mujeres, como una misión sagrada. El amor y el deseo de ser amadas está en el centro de la vida de las mujeres, y todo lo demás pasa a un segundo plano. Ni la profesión, ni los posibles méritos intelectuales o profesionales tienen tanta importancia como el amor.

**COMO DOCTORA EN FILOSOFÍA, ¿QUÉ OPINIÓN LE MERECE LA CORRIENTE DE FEMINISMO FILOSÓFICO QUE NACE EN EL SIGLO XVII?**

Me parece fundamental. En los siglos XVII y XVIII surge el movimiento ilustrado que resalta la igualdad como un valor central para vida social. Esa consideración de la igualdad como una virtud social imprescindible es lo que lleva a las primeras pensadoras feministas, entre ellas Mary Wollstonecraft, a defender la universalización de ese valor que es la igualdad. Y de esa primera obra, titulada 'Vindicación de los derechos de la mujer', surge todo el movimiento feminista.

**¿QUÉ PENSABAN LOS FILÓSOFOS GRIEGOS DE LAS MUJERES? EN LA GRECIA DE PLATÓN Y ARISTÓTELES SER MUJER NO ERA, DESDE LUEGO, ALGO DESEABLE. LAS MUJERES TENÍAN PRÁCTICAMENTE EL MISMO ESTATUS SOCIAL QUE LOS ESCLAVOS...**

En la Grecia clásica ya existía el patriarcado, y, por lo tanto, los hombres tenían los privilegios de ser sujetos mientras que las mujeres y los esclavos eran considerados objetos al servicio de los hombres libres.



"Debemos vivir la vejez como una etapa de la vida que podemos desarrollar con imaginación, buen humor y espíritu vitalista"

**SOBRE ANA HARDISSON**

Ana Hardisson Rumeu, nace en Santa Cruz de Tenerife. Es licenciada en Filosofía por la Universidad Complutense (Madrid) y doctora en Filosofía por la Universidad de La Laguna (ULL, Tenerife). Fue profesora en la ULL y profesora (catedrática) de Secundaria hasta 2007, año en que se jubiló. Sus líneas principales de investigación son la ética y el feminismo. Y ha sido, y es, activista feminista desde los años 70.

Ha pertenecido a la Junta Directiva del Ateneo de La Laguna, como presidenta de la Sección de Humanidades durante más de 10 años. Y ha sido vicedirectora de la revista que publica esa institución cultural. En 2005 recibió el premio de investigación del Instituto Canario de la Mujer. En 2006 publicó como coeditora, junto a María José Guerra, el libro '20 pensadoras del Siglo XX', un compendio de conferencias bajo el mismo nombre que organizó y coordinó para el Ateneo de La Laguna con motivo de su centenario.

Publicó en 2011 'Hacia una crítica de la imaginación patriarcal', sobre el amor romántico, acuñado por la ideología patriarcal, y el perjuicio que se sigue de él para las mujeres.

Actualmente, está interesada en la reflexión de la situación de las mujeres al envejecer.

# Federación ASEM celebra su 20 aniversario y lanza la campaña 'Muévete por las Enfermedades Neuromusculares'

La Federación Española de Enfermedades Neuromusculares (Federación ASEM) cumple 20 años reivindicando y defendiendo los derechos de las personas con enfermedades neuromusculares (ENM) y sus familias. Por ello, con el objetivo de seguir visibilizando la lucha por la inclusión social, la accesibilidad universal y la mejora de la calidad de vida de los pacientes y familiares, lanza la campaña y el lema '¡Muévete por las Enfermedades Neuromusculares!' para concienciar e impulsar el conocimiento de estas patologías entre la sociedad.

## REIVINDICACIONES HISTÓRICAS

Este 2023, la Federación ASEM cumple 20 años. Una fecha de conmemoración para la entidad en la que quiere seguir poniendo el foco en temas fundamentales y que han venido reclamando desde su creación en 2003. Algunas de estas reivindicaciones históricas son la importancia de una atención integral social y sanitaria, la apuesta por terapias rehabilitadoras al alcance de todos, mayores recursos para la investigación o la mejora en el acceso a tratamientos innovadores, que acaben con la falta de equidad entre comunidades autónomas. *"Todos ellos son temas que estaban presentes desde nuestro inicio y a pesar de que hemos avanzado y luchado mucho queda aún un largo camino por recorrer"*, afirma el presidente de Federación ASEM. Actualmente en España se calcula que existen más de 60.000 personas afectadas por enfermedades neuromusculares. Sin embargo, desde Federación ASEM subrayan la grave desigualdad que existe entre las comunidades autónomas para que puedan acceder a las diferentes terapias rehabilitadoras y tratamientos innovadores. Para el presidente de Federación ASEM: *"necesitamos que haya equidad en este ámbito. Que cualquier persona con una enfermedad neuromuscular tenga garantizados los recursos necesarios en su lugar de residencia. Del mismo modo, que las familias tengan los apoyos y prestaciones necesarias"*.

## 20 AÑOS DE LOGROS

Desde su creación, la entidad ha trabajado con el objetivo de mejorar las necesidades y calidad de vida de las personas con ENM y sus familias, convirtiéndose en referente del movimiento asociativo de este tipo de patologías. *"Sin duda, Federación ASEM y sus entidades miembro tienen un importante papel. Nuestra labor representando al movimiento asociativo a nivel estatal, promoviendo y defendiendo los derechos de las personas afectadas, impulsando la investigación y fomentando el conocimiento de estas enfermedades en la sociedad es imprescindible"*, apunta el presidente Rego.

Entre los hitos conseguidos en estos años destacan la anteriormente mencionada Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en

Situación de Dependencia. Cabe señalar también el aumento de la investigación en enfermedades raras y la apertura de nuevos campos como las terapias génicas. Entre los objetivos logrados también por Federación ASEM destaca la ampliación de la prestación CUME a familias con hijos de hasta 23 años en 2022; y la creación por Real Decreto 1302/2006 de siete centros CSUR (Centros, Servicios y Unidades de Referencia) especializados en enfermedades neuromusculares, que proporcionan asistencia a personas afectadas en todo el territorio nacional. Además, Federación ASEM contribuyó junto con FEDER y Fundación Isabel Gemio en dotar de 1.185.000€ a la investigación científica en enfermedades raras y neuromusculares, gracias al Telemaratón "Todos somos raros", celebrado en 2014.

## NUEVA CAMPAÑA

Esta campaña será el eje central de todas las acciones que realice Federación ASEM hasta el cierre de su 20 aniversario. La entidad organizará en noviembre un evento para celebrar este aniversario, coincidiendo con la conmemoración del Día de las Enfermedades Neuromusculares (15N), que reunirá a portavoces del movimiento asociativo, familiares, expertos, administraciones públicas y empresas.

## 20 ANIVERSARIO

En 2023 se cumplen 20 años del nacimiento de Federación Española de Enfermedades Musculares (Federación ASEM), que supone la continuidad del trabajo desarrollado por la Asociación Española contra las Enfermedades Neuromusculares de forma ininterrumpida desde 1983. Presidida por Manuel Rego desde 2019, Federación ASEM trabaja para dar respuesta y apoyo a las necesidades y los derechos de las más de 60.000 personas que conviven con una enfermedad neuromuscular y sus familias. Actualmente consta de 29 entidades federadas con más de 8.000 socios.

## ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES

Son un conjunto de más de 150 enfermedades que afectan al sistema neuromuscular, en su mayoría de naturaleza progresiva y de origen genético, cuya principal característica es la pérdida de fuerza muscular. Son enfermedades crónicas, en un alto porcentaje degenerativas, que generan diferentes grados de discapacidad, pérdida de autonomía personal y cargas psicosociales.

Hoy en día muy pocas disponen de tratamientos y los que existen son paliativos y no curativos. Su aparición puede producirse en cualquier etapa de la vida, pero más del 50% debutan en la infancia. En cifras globales, se calcula que existen más de 60.000 personas afectadas por enfermedad neuromuscular en toda España.





La Cofradía  
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



## ¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Local Climatizado  
Comidas y postres caseros  
Platos típicos canarios  
Gran Bodega de vino

*Disfruta de nuestra amplia terraza*



# Vacunación COVID-19

## Dosis de recuerdo

Todas las vacunas frente a la Covid-19 **son seguras y eficaces**

Las dosis de recuerdo proporcionan mayor protección ante la gravedad de la covid-19. Es necesario reforzar la protección frente a las nuevas variantes.

Deben protegerse contra la covid-19, especialmente los mayores de 60 y las personas de cualquier edad con patologías previas.



## Población diana

La dosis de refuerzo está indicada para todas las personas mayores de 12 años

## Pide cita para vacunarte:

Llamando al  
 **012** | 922 470 012  
928 301 012

Desde la web o App  
**miCitaPrevia del SCS**

Consulta los puntos de vacunación **SIN CITA** en nuestras redes sociales