

derecho

la revista

SALUD Y BIENESTAR

El ejercicio terapéutico como tratamiento para la depresión

CULTURA

Elena H. Ghazale presentó su libro "Un guion entre fechas"

SOCIEDAD

La Confederación Estatal de Personas Sordas avanza en su digitalización

COACHING

Vivir sin conciencia con uno mismo, es un viaje perdido

ACTUALIDAD

Gastrococtelería de altura en la quinta edición de Arehucas Top Bartender

Charlando con...

CARLOS GOÑI



30 años de Experiencia
en Diseño y Fabricación de
Vestidores y Armarios a Medida.

C/ Tomás Morales, 27
35003 · Las Palmas GC

660 331 182

653 660 048

laspalmas@uecko.com



uecko[®]
LAS PALMAS

uecko.com/stores/las-palmas

@uecko_armarios



Tiendas de Artesanía FEDAC Cabildo de Gran Canaria

Artesanía Tradicional

c/ Domingo J. Navarro 7
35002

Las Palmas de Gran Canaria

Tlf: 928.369661

Horarios: de lunes a viernes 10'00 a 13'30
y de 16'30 a 20'00 horas

Artesanía Tradicional e Innovación

Centro Etnográfico Faro de Maspalomas

Plazoleta del Faro s/n 35100

Maspalomas-San Bartolomé de Tirajana

Tlf: 928.772.445

Horario: de lunes a domingo de 10'30 a
17'00 horas



Cabildo de
Gran Canaria



FEDAC



VIVIR SIN CONCIENCIA CON UNO MISMO, ES UN VIAJE PERDIDO

¿Qué dirección seguir para encontrar tu espacio vital en el caos de las obligaciones de la vida diaria? Muchas personas nos reservamos al menos 45 minutos o una hora para hacer deporte, y eso es a lo que llamamos “un momentito para mí” como quien pide permiso a la vida, para luego entregarse a la rutina diaria otra vez: trabajo, casa, lavadoras interminables, supermercados, el cuidado de los hijos, tareas escolares, luchas domésticas por lo que tenías ordenado y vuelve a estar sucio... y nos vamos a la cama, poniendo el despertador y planeando mentalmente las tareas que tenemos al día siguiente, las citas que teníamos programadas para mañana después del trabajo, el material que tenías que comprar para la manualidad escolar, los cumpleaños infantiles a los que confirmaste que irías el fin de semana... Las obligaciones, la sociedad, los tiempos marcados siempre por un reloj que va a toda prisa... La vida te consume.

¿Qué dirección es la del tiempo para disfrutar, que se empeña en huir con nuestra juventud del brazo? Tiempo que sólo promete aminorar su velocidad cuando la vejez sigilosamente se instale en tu vida; ya no tendrás la mitad de las obligaciones sociales o prácticamente ninguna, ya habrás cumplido con todas. El tiempo habrá ralentizado... para ajustarse al ritmo de tus piernas y tu corazón.

A lo largo de nuestra vida, mientras nos desarrollamos, vamos adquiriendo obligaciones y por ende nos vamos programando para vivir mecanizados y cumplir correctamente en todos los campos de la misma, vamos perdiendo la magia y la alegría que caracteriza a los niños. Aunque en muchas ocasiones sintamos que estamos superados, aunque queramos huir de esta especie de condena, sólo pararemos cuando la misma vida lo decida y en la forma que lo decida, y tal cual el síndrome de Estocolmo, estamos tan mecanizados que llevará un tiempo el adaptarnos. Cuando la vida aminore su velocidad, como hace el tren cuando va llegando a su destino, queremos vivir de forma más pausada y consciente todas las escenas que iban siempre a contrarreloj, disfrutarlas como regalos que nos dio la vida sin tiempo para apreciarlos debidamente... disfrutarlas con la conciencia y sabiduría que en la vejez se adquiere.

Estoy convencida de que el tiempo le echa continuamente un pulso a las obligaciones, y la mayoría de las veces ganan las obligaciones, dejándonos sin tiempo.

Y también son las obligaciones las que le plantan cara al amor, y este, que normalmente llega a nuestra vida cuando disfrutamos de nuestro tiempo, opta por marcharse nuevamente en busca del oxígeno que el tiempo le proporciona.

El amor no puede vivir sin dedicar tiempo, pues se alimenta de momentos, por eso estoy tan convencida de que es una gran consecuencia por la que vivimos en una sociedad con un índice de divorcios tan alto. Las obligaciones ganan el pulso al tiempo que las personas deberían tener para cuidarse y relacionarse, les arrebatan la serenidad propia de cada ser volviéndolas personas tristes, rutinarias y cansadas.

Quizás si tomas conciencia de ti, en esta juventud que tenemos ahora, de cómo nos estamos dejando arrebatan lo más valioso

de la vida, nuestro tiempo, valoraremos si muchas de esas obligaciones son realmente necesarias para sobrevivir y si realmente nos hacen más felices.

Tenemos que aprender a reprogramarnos, priorizando lo más importante para nosotros, cuando tengamos la sensación de que la vida nos consume, automáticamente sabremos que las obligaciones están ganando el pulso a nuestro tiempo, entonces seremos nosotros, en nuestro ahora y en plena conciencia, quienes le plantemos cara, ¿es realmente importante asistir a ese cumpleaños? ¿Puedo simplificar el almuerzo de hoy y permitirme descansar? ¿Es grave dejar algunos compromisos de lado? Si analizas muchas cosas podemos facilitarlas quitándonos creencias que adquirimos nosotros mismos desde aquellos aprendizajes que obtenemos en nuestra infancia.

Con este artículo, pretendo que detectes cuando las obligaciones y compromisos te están consumiendo y tengas la capacidad de oxigenarte a tiempo, que impidas que estas te arrebatan la que posiblemente sea una de las etapas más bonitas de tu vida.

La dirección correcta que debemos seguir es la de priorizarnos, darles la importancia justa a las cosas banales que pueden esperar o renunciar claramente a las que no te apetecen, tomar conciencia y disfrutar de la niñez de nuestros hijos, del amor y el cariño de los seres que nos rodean y nos dan tiempo de calidad. Escucharnos y ralentizar antes de que nuestro tren esté llegando a su estación.

DARLE CONCIENCIA AL TIEMPO, Y TIEMPO A LA VIDA.



Gastrococtelería de altura en la quinta edición de Arehucas Top Bartender

Los tres cocteles más tops del concurso se coronaron en una final innovadora y de mucho nivel celebrada en la azotea de eventos del Grupo Arehucas

El popular concurso de coctelería de la destilería grancanaria reconoció, en su quinta edición, el talento e ingenio de los 6 jóvenes finalistas de este año: **Iñaki Atrián Burgaña** (Akelarre Cocktail Bar By Patxi Troitiño – Gipuzkoa), **Asdrúbal Santana Cabello** (8 Canes Cocktail Bar - Gran Canaria), **Óscar Pimentel González** (Lido San Telmo - Tenerife), **Alejandro Luciano Rodríguez** (Rocktop La Peregrina - Gran Canaria), **Juan Antonio Sotos** (Serenity Chillout Restaurant - Lanzarote) y **María Rodríguez** (Kai Club - Gran Canaria).

Los bartenders seleccionados elaboraron, en directo y en tan sólo diez minutos, sus creaciones a partir de Arehucas 7 años como ingrediente principal e inspiración: **“Arehucas es la caña”, “Tía Esmeralda”, “Piñita Asá, piñita mamá”, “Nuestra Tierra”, “Malpais” y “Romeo y Julieta”.**

Sabor, maridaje y técnica fueron algunos de los criterios tenidos en cuenta por el jurado técnico y degustador en la deliberación del mejor cóctel elaborado. Un primer puesto que el manchego, afincado en Lanzarote, Juan Antonio Sotos



defendió con creatividad y osadía con su cóctel “Malpais” de reminiscencia volcánica conejera.

Sotos, sorprendido tras la victoria, agradeció a sus compañeros del restaurante Serenity Chillout, al que representó, el apoyo ofrecido durante el proceso de pruebas:

“Una persona sola no puede hacer un trabajo tan grande. Todo el trabajo y esfuerzo se ve reflejado y valorado. Me hace mucha ilusión”.

Con el primer puesto, Juan Antonio superó su propia marca quitándose la espina de no haber sido clasificado en la semifinal de la pasada convocatoria. Un total de 47 participantes de toda España aspiraron a los 1.000€ de premio de Arehucas Top Bartender 2023. Un reconocimiento que Iñaki Atrián y Alejandro Luciano tocaron muy de cerca con el segundo y tercer puesto, respectivamente.

El éxito de la competición promete una nueva batalla de coctelería en el 2024, apadrinada por el Grupo Arehucas, que no nos pensamos perder.





Elena H. Ghazale presentó su libro “Un guion entre fechas”



Nadie sabe el trabajo que hay detrás de la presentación de un libro. Son muchos detalles que hay que abotonar bien para que la presentación no sea una más. Eso nos planteamos como objetivo para el libro “Un guion entre fechas”, de Elena H. Ghazale, un libro especial, un relato autobiográfico en el que la autora pasa a describir una serie de pasajes de vida que luego explica en una segunda parte, más compleja, en la que cuenta lo que le sucede bajo el nombre

de ‘Nahla’, el personaje principal, en el Norte africano. Un suceso que trastoca su vida pero que ahora es contado (en este libro) como una vivencia más, como un guion más, pues para la autora, “los guiones que nos van sucediendo en la vida es todo lo que ocurre entre dos fechas, las que aparecen en las lápidas cuando morimos”.

Los guiones retadores por así decirlo, que son los que al fin y al cabo más nos hacen aprender, están ahí, pero hay que desbloquearlos primero para poder continuar. En el caso de Elena, ese desbloqueo fue liberado contándolo en este libro, muy ameno en lectura y fascinante en la historia que encierra, más luego presentarlo, asunto que fue también un trago, ya que, sin desvelar la parte central del libro, contar un suceso traumático y desequilibrante delante de una audiencia amplia, es cosa de corazones valientes.

Cuando le preguntamos a la autora ¿Por qué pasar por este mal trago otra vez? Su respuesta no nos dejó indiferente: “No podía defraudar a todas esas mujeres que tanto me ayudaron cuando más lo necesité. Es gracias a ellas que hoy todavía puedo contarlo y es a ellas a quienes les dedico este libro.” De hecho, su dedicatoria en el libro dice así: “Este libro se lo dedico a las mujeres feministas de África Occidental. Por su fuerza y valentía. Por su inspiración y su legado. Gracias.”

En la presentación, la autora canaria de origen árabe, estuvo arropada por su familia y amigos más cercanos, por su familia del IDDA, el Instituto de Desarrollo Directivo del Atlántico de Vegueta, donde Elena imparte una asignatura que se llama “Gestión del estrés”, pues la escritora tiene formación en coaching y dirección de empresas. Además contó con la participación del autor canario de “Tres Reinas”, Luis Alberto Serrano, quien tuvo el honor de ser el speaker que introdujera la temática del libro y presentara a la autora; estuvo también uno de los socios-fundadores del IDDA y director general de la empresa Galaco, Juan José Gavilán y como apunte musical, que fue la guinda que coronó la presentación, estuvieron O.M Domínguez, quien con sus impactantes letras junto al timble de Derque Martín inspiraron a la autora a contar todos estos pasajes y reunirlos bajo ese Guion entre fechas y no faltaron a la cita.



Ed Sheeran

aterrizará con su gira '+-÷x' Mathematics Tour en Tenerife el próximo 29 de junio

Ed Sheeran llegará a Tenerife el próximo 29 de junio con su gira '+-÷x' Mathematics Tour, con la que ha batido récords en Asia, Oriente Medio y Europa, y lo hará de la mano de la productora New Event.

La cita más esperada del momento se celebrará en un marco incomparable como es el Estado Heliodoro Rodríguez López, en la capital tinerfeña. Ed Sheeran llega a España tras batir récords de asistencias en sus conciertos en Estados Unidos, con lleno absoluto en el estadio Sofi de Los Ángeles y en el Metlife de Nueva Jersey. En este último logró la mayor asistencia a un concierto en un solo día en los Estados Unidos hasta la fecha.

El artista británico ha lanzado recientemente los álbumes '-' (Subtract) y 'Autum Variations', con los que ha alcanzado el número 1 en todo el mundo.

Sin duda, el concierto de Ed Sheeran en Tenerife se ha convertido ya en una cita histórica a nivel mundial. Y es que la isla y el resto de Canarias se convertirán el próximo 29 de junio en el epicentro de la música a lo largo de todo el mundo, ya que además es la primera vez que Ed Sheeran aterriza con su música en el archipiélago.

El concierto del músico y cantante británico no solo es un evento cultural de primer orden, sino que también es atractivo turístico para el Archipiélago y un motor económico para la isla de Tenerife y para el resto de Canarias. Y es que serán muchos los amantes de la música que se trasladen desde la Península y de otras islas para poder disfrutar en directo de Ed Sheeran.

Al respecto, el director de la productora New Event, organizadora del concierto de Ed Sheeran, ha recordado que *"esta es una oportunidad única para disfrutar en directo de uno de los artistas del momento como es Ed Sheeran, y también de conocer y vivir la isla de Tenerife"*.

Este concierto es posible gracias al Gobierno de Canarias, Canarias Avanza con Europa, Unión Europea, Cabildo de Tenerife, Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife a través de la Sociedad de Desarrollo, Turismo de Tenerife, Instituto Canario de Desarrollo Cultural (ICDC), Promotur-Turismo de Canarias, Archipiélago renting, Fred Olsen Express, y I Love the World.



Natalia Jiménez

deslumbra con su 'Antología 20 años tour' en el Teatro Guimerá

La cantautora madrileña Natalia Jiménez llegó con su tan ansiado 'Antología 20 años tour' al Teatro Guimerá. Más de 600 personas, que completaban el aforo máximo, vibraron con sus icónicos temas de La Quinta Estación y de su etapa como solista. La artista había agotado entradas desde el pasado 9 de octubre.

La velada empezó con una proyección en la que se recogían fragmentos de la vida de la cantante y de su historia más personal. Un momento muy emotivo, que dio paso por fin a la magistral entrada de Jiménez, con el tema 'Donde irán'.

'Creo en mi' o 'El sol no regresa' fueron otras de las canciones que más disfrutaron los asistentes, que colmaron de aplausos y halagos a la artista durante toda la velada. Una noche que también dejó anécdotas, como la firma de discos improvisada o las rosas blancas que Natalia fue regalando por momentos a algunos afortunados del público.

Desde la productora del concierto newEvent, su responsable, Leo Mansito, señaló que esta modalidad de concierto "con aforo más reducido, es muy especial, ya que permite conectar con el artista de una manera más cercana" y destacó que esto permitió "vivir momentos de complicidad que en un concierto convencional son más complicados".

'Antología 20 años tour' es la gira más personal de la artista, en la que recorre sus ya dos décadas de música, con sus grandes éxitos y su nuevo proyecto discográfico. México, Puerto Rico, Estados Unidos o Panamá son algunos de los destinos en los que hará parada la artista, dentro de esta gira que la ha traído por fin de vuelta a los escenarios de España.

Este concierto ha sido posible gracias a newEvent, Music Management, Vibras Lab Believe in Dreams, TBL Live, Cadena Dial, Archipiélago Renting y Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife.





CHARLANDO CON

CARLOS GOÑI

Desde mi más tierna adolescencia la música ha sido mi mejor aliada. Recuerdo perfectamente cómo revolucionaba a todos los vecinos con la minicadena a todo dar... Los decibelios de la música de Revolver hacían vibrar los tabiques de casa de mis padres y mi corazón latía cada vez que escuchaba canciones como "Tu noche y la mía", "Es tan solo amor" y/o "El dorado".

Con el transcurso de los años, Carlos Goñi, alma y capitán de Revolver, se convirtió en uno de los guías de mi senda como periodista musical.

Con motivo del lanzamiento de su nuevo trabajo discográfico, "Adictos a la euforia", he tenido el inmenso honor de poder realizarle lo que en principio iba a ser una entrevista y se convirtió en una charla entre "amigos" que parecían conocerse desde siempre.

Goñi es un madrileño de pura cepa, arraigado a su Tierra, convicciones y a su gran pasión, la música. Desde hace unos años vive en un rincón de la Sierra de Guadarrama, Madrid. Este adicto a la euforia cambió radicalmente de modo de vida cuando en 2018 empezaron a acontecerse situaciones adversas en su camino.

Su salud se vio afectada y decidió que no podía estar continuamente asfixiado cuando hacía el más mínimo esfuerzo por sus kilos de más. En 2019, tal y como cuenta el propio Carlos, su vida emocional sufrió otro “giro de tuerca” y tomó otra decisión que hizo que pudiese aprender a saber manejar sus emociones... El fallecimiento de su amigo leal, su perro Poncho, le sumergió en un luto con un duelo que duró un año.

Ni corto ni perezoso, se trasladó a Guadarrama y se convirtió en adicto a la tranquilidad, la naturaleza y a la vida a menor revolución.

Un buen día, haciendo su caminata habitual diaria por las faldas de Guadarrama, se percató de que un ternero le observaba con una mirada tan tierna que le cautivó. A partir de ahí, su dieta dio un giro de 180 grados, decidió no volver a comer carne... su conciencia se lo pidió a gritos.

Vida saludable, amor a su pareja y la complicidad con el nuevo miembro de la familia, su perro y amigo, hacen de la vida cotidiana de este gran artista, madrileño por los cuatro costados, el sueño de cualquier común de los mortales: vivir en paz. El arte culinario y su música culminan su día hasta volver a ver la luz del Sol.

Durante nuestra amena, constructiva y distendida charla, Goñi dejó clara la diferencia entre hacer música en la década de los 80 y 90 a sacarla ahora: *“Antes costaba una pasta sacar un disco, tenías que contar con alguien que apostase e invirtiese en tu música, o bien tener la suerte de poder costearlo de tu bolsillo, algo que no era frecuente. Recuerdo que, en muchas ocasiones, prefería no salir con mis colegas para poder invertir en mi música. En la actualidad es muy fácil hacer música, todo está al alcance de prácticamente todos”.*

A veces pensamos que la música de los artistas que componen sus canciones es siempre autobiográfica, en el caso de Goñi afirma que “compone en base a lo que le sucede en cada momento” creando un vínculo inseparable con el oyente que se siente identificado en cada sílaba de cada palabra de sus canciones...una sinergia indestructible entre cantante y su público.

“No se trata de hacer canciones al azar, se trata de contar historias, divertirse, sonreír y disfrutar de algo imprescindible en mi vida, la música”, enfatiza Goñi.

El alma máter de Revolver deja claro que “Adictos a la Euforia” es un parto que suena más Rock que nunca y que ha creado una conexión máxima entre los miembros de este grupo que, lejos de quererse jubilar, “morirá con las botas puestas”.

Hablando de las letras de la época de los 80 y las actuales, Goñi tiene muy claro que para hacer música hay que sentirla y que las letras son, casi siempre, el reflejo de la Sociedad del momento que toca vivir. Cada uno cuenta lo que lleva dentro y el público elige lo que quiere escuchar y sentir.

Romántico empedernido, conversador nato, alegre y con las cosas claras, Carlos Goñi comenta que todos somos adictos a la euforia, o que al menos eso cree. Euforia es lo que nos transmite a las personas que somos adictas a su música y a la conversación de un tío con las suelas de los zapatos



“Antes costaba una pasta sacar un disco, tenías que contar con alguien que apostase e invirtiese en tu música, o bien tener la suerte de poder costearlo de tu bolsillo, algo que no era frecuente.”

desgastadas de tanto caminar, pero que es capaz de descalzarse y seguir haciendo música aún con los pies desnudos y cubiertos de llagas, consecuencia de las piedras que conforman parte del camino a la gloria.

El pasado 12 de noviembre Revolver pisó de nuevo territorio canario para ofrecer un concierto, digno de admiración, en el Auditorio Alfredo Kraus de Las Palmas de Gran Canaria. Un regreso al Pasado con vistas al un Presente triunfante y colmado de Euforia.

“Canarias es un paraíso en donde siempre me tratan de maravilla. La amabilidad de la gente de esta Tierra me asombra y encanta cada vez que regreso”, asegura Goñi.

Con más ganas de directos en vena, Revolver continuará ofreciendo conciertos, plagados de euforia, por gran parte del territorio nacional.

VIVIENDO CADA SEGUNDO COMO SI FUESE SU ÚLTIMO DÍA EN LA TIERRA, CARLOS GOÑI SIGUE HACIENDO MAGIA: CONTINÚA CREANDO MÚSICA SANADORA DE ALMAS.

“No se trata de hacer canciones al azar, se trata de contar historias, divertirse, sonreír y disfrutar de algo imprescindible en mi vida, la música”





El viaje de tus sueños

Esta es la historia de un cuento que se ha hecho realidad, ya hace 5 años de mi primer viaje a India, sintiendo que debía por algún motivo volver al lugar, volver a casa, volver a experimentar a la Divinidad, viajé para seguir con mi formación como profesor de Yoga. Al aterrizar en Nueva Delhi sentí algo que aun en este momento intento buscar palabras para describirlo y me vuelve a llevar a ese instante, no hay palabras, no existen, formas parte de ese contenido.

Ya una vez pasado el control, nos esperaba un taxi que nos llevaría a Rishikesh, mi hogar en el corazón, allí estuve por 20 días practicando yoga, desde el amanecer hasta que se ponía el sol. En las tardes, nos reuníamos los compañeros de la escuela de Yoga para estudiar en un lugar hermoso donde sirven comidas, infusiones y unos deliciosos pasteles veganos. Uno de esos días los vi hablando con un señor con apariencia india y me lo presentaron. ¡Canario!, me decían los compañeros, aquí hay un paisano tuyo. ¿Paisano? El pidió una silla para que me sentara a su lado, y se presentó con el nombre de Manuel. Comencé a escucharlo solo oía de él cosas hermosas que jamás había escuchado antes de nadie, y lo que tenía que ser una tarde de estudios de yoga se convirtió en la primera enseñanza de mi maestro.

Cada tarde después de la comida en la escuela se repetían los encuentros con él, al poco me enteré que tenía alumnos indios en el restaurante, también supe que se dedicaba a escribir, pero nunca comentó cuál era su filosofía espiritual.

Unos días antes de volver a España nos ofreció el servicio de taxi de un amigo, gran amigo Mani, pero me puse enfermo y no me pude despedir de nadie. Me sentía mal del estómago, y no fue por algo que me sentara mal, era parte de un proceso que fui entendiendo más adelante.

Al llegar a la escuela comenté con los alumnos las batallitas que viví en India, y muchos me decían que les gustaría ir, entonces les comenté que le iba a pedir consulta a un amigo para organizar un grupo. Al siguiente año, volví a India a otra escuela de Yoga, ese año fue hermoso, la escuela estupenda, hice una formación de Yoga del sonido, aprendí a tocar el armonio, a profundizar en el canto de mantras, a conocer el origen del sonido, el origen de nuestra existencia.

Pasado un tiempo volví a quedar con mi amigo Manuel, en el mismo lugar donde lo conocí. Yo estaba en la calle llamándolo por teléfono, pero no me respondía; él estaba sentado en la cristallera que daba hacia la calle junto a un chico, que desde la calle me vio y me invitó a subir, en ese momento conocí a mi amado hermano, al protagonista de esta historia, Sachin y su sueño.

Sachin es el hijo espiritual de Manuel, y hablaba un poquito de español. En aquel entonces era muy tímido, pero hicimos migas muy pronto. La reunión de esa tarde era para comentarle el deseo de mis alumnos de ir a India y organizamos todo para el siguiente año, en mi vuelta a Gran Canaria concretamos la idea y ahí comenzó nuestro peregrinaje años tras año a India. El primer año debo comentar que fue perfecto, sobre todo porque Manuel ya había recibido a otros viajeros en años anteriores. En ese viaje empecé a conocer con mayor profundidad a Manuel y su filosofía, y una noche sin esperármelo, él me llamo como su alumno, y aunque me quedé a cuadros, lo reconocí como mi maestro. Años de viajes a India en busca de un Gurú Indio y sin saberlo él llevaba tiempo junto a mí, ahí está siempre su discreción, su formalidad... desde esa noche Manuel pasó de ser mi amigo a ser Guruji, mi amado maestro, él transformó mi Yoga, la práctica comenzó a tener sentido, le faltaba algo y el me lo mostró.

Al cabo de unos años, Sachin empezó a tener otro carisma, otra emoción. Se estaba cumpliendo un sueño para él, los que conocen a Sachin saben de qué hablo, esos viajes de mil y una noches junto a la guía espiritual de mi maestro, Guruji, ayudaron a muchos a ver las cosas desde otro punto de vista, estos viajes se convirtieron en el sueño de Sachin, de ahí el título de esta hermosa experiencia, EL VIAJE DE TUS SUEÑOS. El sueño de un niño indio que gracias a la ayuda de su padre Manuel pudo realizarse en un lugar con mucho encanto y a la vez difícil para una sociedad con tantos habitantes, espero en otra ocasión poder hablarles más detenidamente de Sachin, que puedan conocer el corazón de la India por medio de él. Tu sueño se ha convertido en el sueño de otros.



El ejercicio terapéutico como tratamiento para la depresión

A nivel mundial, las enfermedades mentales afectan aproximadamente al 22 % de la población, y de ellas, la depresión es el trastorno psiquiátrico más prevalente, al impactar en la salud de más de 300 millones de personas.

Según la última encuesta nacional de salud llevada a cabo en nuestro país, en el año 2017 un 6,68 % de la población española habría recibido un diagnóstico de depresión en los 12 meses anteriores. Esto significa, aproximadamente, tres millones de personas con esta enfermedad. Ahora bien, en España solo el 58 % de quienes padecen depresión buscan ayuda en los servicios sanitarios de salud. De ahí que sea posible que esta cifra no refleje correctamente la verdadera magnitud del problema.

El suicidio en datos

Las estadísticas demuestran que el suicidio puede llegar a convertirse en uno de los mayores problemas de salud en el mundo, siendo los trastornos depresivos los responsables de la mayoría de los 700 000 suicidios anuales en el mundo.

Esto, junto al crecimiento y envejecimiento de la población, ha provocado una sobrecarga de los sistemas sanitarios, generando la necesidad de optimizar los recursos y de desarrollar intervenciones de salud para los trastornos

depresivos, que tengan como objetivo reducir tiempos de recuperación, minimizar el consumo de psicofármacos y que sus resultados perduren en el tiempo, siendo el ejercicio terapéutico una alternativa prometedora para tales intervenciones, que goza de numerosos estudios que demuestran su evidencia científica para dichos objetivos.

El Ejercicio Terapéutico como fármaco

La prescripción de ejercicio físico terapéutico es un proceso sistemático del ámbito de la Fisioterapia. El uso de terapias basadas en el movimiento produce mejoras cognitivas, sensoriales, motoras. Además, causan gran repercusión sobre el estado de ánimo de las personas.

Las basadas en el movimiento, el ejercicio y su variante específica aplicada a la rehabilitación (ejercicio terapéutico) son las que tienen mayor aplicabilidad clínica. Presentan un soporte sólido de la evidencia científica y se prescriben con mayor frecuencia para el tratamiento de trastornos musculoesqueléticos, neurológicos y cardiorrespiratorios.

Actualmente, los tratamientos de referencia para la depresión, tienen que ver con la farmacología y la psicoterapia. Puede

que una combinación de ambas en el mejor de los casos. Son pocos los países que incluyen un tratamiento multidisciplinar que ataque desde otros frentes a esta terrible enfermedad en alza, entendiendo que el ejercicio terapéutico puede utilizarse como alternativa o complemento para un tratamiento eficaz, o incluso preventivo.

¿Existe una pauta recomendada?

Los artículos que estudian los efectos de la implantación de ejercicio terapéutico en pacientes con depresión mayor que toman antidepresivos, señalan mejorías estadísticamente significativas en todos los valores medidos referentes a la mejoría de su estado depresivo, así como de aptitud física de los grupos de intervención (que incluyeron ejercicio terapéutico), frente a los de control.

En cuanto al tipo de ejercicio, los estudios demostraron una mayor eficacia al incluir ejercicios de fuerza en sus planes de entrenamiento, en comparación con el ejercicio aeróbico en solitario, lo que ha supuesto un hallazgo importante, debido a la creencia habitual de la eficacia del ejercicio aeróbico como la mejor alternativa para este tipo de trastornos.

Por lo tanto, y basándonos en estos estudios, podemos hacer una recomendación general que incluya entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica semanal, en combinación con ejercicio vigoroso y de fuerza, y que este último implique grandes grupos musculares, inicialmente con modalidades de bajo impacto de carga de peso en el inicio y por supuesto, siempre bajo la previa valoración del estado de salud general, adaptándose a cada persona.

La clave estará en lo que llamamos "lograr la adherencia", es decir, que la persona cumpla de manera regular el programa de ejercicio terapéutico. Por ello, el fisioterapeuta presentará la necesidad de individualizar la actividad acorde a las motivaciones y características de cada persona. Ya no solo de manera presencial, sino también potenciando herramientas como la tele rehabilitación.



Rosalba Peluquerías

- Servicios de estética y cuidado de la piel
- Manicura y Pedicura de larga duración
- Tratamientos de Keratina y ácido hialurónico
- Recogidos para todo tipo de eventos

Visítanos o pide tu cita en:

EL CARACOL
Calle Roque Nublo, 49
928 684 955

LA GARITA
Calle Fresno, 2 L.9
928 706 275

La Confederación Estatal de Personas Sordas avanza en su digitalización

El proyecto HERA puesto en marcha por la CNSE, ha facilitado herramientas digitales fundamentales para la entidad y su red asociativa. Sus equipos humanos están recibiendo formación en competencias digitales y se está desarrollando una plataforma de trabajo unificada. Carlos Soroa, primer actor sordo en protagonizar una ficción de Netflix es el embajador de campaña del proyecto HERA.

La Confederación Estatal de Personas Sordas (CNSE) está llevando a cabo un proceso de transformación digital sin precedentes para la entidad y su red asociativa, a través de un programa al que han denominado HERA.

“La digitalización no es un camino opcional, es un compromiso necesario”, ha apuntado el presidente de la CNSE, Roberto Suárez. “Estamos invirtiendo todo nuestro empeño y esfuerzo porque sabemos que esta transformación digital es la vía para lograr una sociedad más inclusiva con las personas sordas”.

Transformación en marcha

La implementación del proyecto HERA ha traído consigo importantes logros. La CNSE ya cuenta con un área de Transformación Digital desde la que se impulsan las acciones dirigidas a fortalecer su estructura y procesos operativos, así como a modernizar sus sistemas de ciberseguridad de cara al cumplimiento de la norma ISO 27001 para la seguridad de la información, obtenida por la CNSE en 2022, y la consecución de la certificación ENS (Esquema Nacional de Seguridad) que permite a las organizaciones evidenciar el cumplimiento de los estándares de seguridad requeridos por la administración para la contratación tanto de servicios tecnológicos como generales. Asimismo, el equipo humano está recibiendo formación en competencias digitales, y se está trabajando en el desarrollo de una plataforma de trabajo compartida para la atención y gestión de usuarias y usuarios.

“La transformación digital es clave para lograr una sociedad más inclusiva para las personas sordas”

“Han sido muchos los desafíos”, ha señalado Suárez. “Hablamos de un proceso arduo que ha requerido mucho trabajo, pero somos conscientes de que es por y para las personas sordas, por eso lo estamos implementando con mucho ímpetu”, ha enfatizado.

Embajador de campaña: Carlos Soroa

Para impulsar la campaña del proyecto HERA, la CNSE ha contado con la colaboración de Carlos Soroa, el primer actor sordo en protagonizar una ficción de Netflix.

“Con la participación de Carlos quisimos buscar un rostro cercano con una historia inspiradora que motive a otras personas sordas a luchar por sus sueños”, han explicado desde la entidad. “En su caso las nuevas tecnologías le han ayudado a impulsar su carrera y han servido como plataforma para reivindicar que a las personas sordas nada nos detiene”.

HERA es un proyecto financiado por los fondos Unión Europea-Next Generation EU, a través de la convocatoria para apoyo a la modernización de las entidades del Tercer Sector del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

La CNSE es una organización sin ánimo de lucro que atiende los intereses de las personas sordas y con discapacidad auditiva y de sus familias en España. Desde su creación, en 1936, la CNSE ha desarrollado una labor de reivindicación e incidencia política para lograr la plena ciudadanía de las personas sordas; así como del desarrollo de programas de atención y prestación de servicios a través de sus federaciones. Hoy la CNSE está integrada por 18 federaciones de personas sordas y asociaciones federadas, que a su vez mantienen afiliadas a más de 110 asociaciones provinciales y locales de todo el Estado. No obstante, la CNSE atiende cualquier necesidad relacionada con el colectivo de personas sordas, estén o no afiliadas a su movimiento asociativo.



La Consejería y el Clúster Aeroespacial aúnan esfuerzos para convertir a Canarias en un referente internacional en el sector

Buscan aprovechar la ubicación estratégica del Archipiélago, sus condiciones meteorológicas y orográficas, así como el potencial en innovación para atraer empresas tecnológicas inversoras y generar empleo. La Consejería apuesta por la retención de talento en las Islas para crear un ecosistema que permita desarrollar esta industria estratégica y crear oportunidades de futuro

El consejero de Obras Públicas, Vivienda y Movilidad del Gobierno de Canarias, Pablo Rodríguez, junto a la directora general de Transportes, María Fernández, y el presidente del Clúster Aeroespacial, José Luis García, han presentado, en el marco de unas jornadas sobre el sector aeroespacial, el acuerdo de colaboración entre ambos organismos para convertir al Archipiélago en un referente a escala internacional.

El Gobierno de Canarias y el sector aeronáutico y aeroespacial pretenden aprovechar las condiciones meteorológicas, orográficas y la situación oceánica del Archipiélago, así como el potencial de sus prestigiosos centros de investigación, para generar valor y convertir a las Islas en motores de cambio, atrayendo a nuevas empresas tecnológicas que generen empleo.

“Canarias cuenta con unas capacidades aeroespaciales propias, por nuestra posición geoestratégica y nuestro entorno natural único, que nos convierten en un territorio ideal para el presente y el futuro del sector espacial a nivel nacional e internacional”, ha destacado Pablo Rodríguez.

En este sentido, la Consejería establecerá con el sector procedimientos estables de cooperación para el desarrollo de proyectos tecnológicos; así como la mejora y expansión de las infraestructuras aeroportuarias actuales para albergar mayor actividad de investigación y desarrollo, y establecer una coordinación entre la Agencia Estatal de Seguridad Aérea (AESA) y organismos europeos para alinear regulaciones y garantizar estándares de seguridad.

“Es un sector estratégico para Canarias, un sector que puede ser una enorme oportunidad de generación de empleo y de riqueza para nuestra tierra, y también para la diversificación económica del Archipiélago, y este gobierno y esta consejería quieren apostar y liderar, en este caso, todo el desarrollo que tenga que ver con el sector aeroespacial”, ha señalado Rodríguez.

La directora general de Transportes también se ha referido al PERTE Aeroespacial, el proyecto estratégico del Gobierno estatal para el sector, que contempla entre sus objetivos la capacitación de la industria en tecnologías y sistemas cero-emisiones, así como el desarrollo de infraestructuras aeronáuticas para cumplir los requisitos del reglamento del cielo único europeo.

“Hoy el PERTE Aeroespacial tiene 4.500 millones de inversión. Es una industria que genera en toda España casi 200.000 puestos de trabajo cualificados, una verdadera oportunidad



para Canarias”, ha destacado Fernández, a la vez que ha hecho hincapié en que “lo que falta es el impulso, para que Canarias tenga las condiciones adecuadas para optar a cualquier candidatura, como la que se llevó Sevilla hace unos años como sede de la agencia. Tenemos que seguir trabajando y promover sinergias, como estamos haciendo hoy aquí, para que Canarias cuente con todas las herramientas, recursos y con el talento para poder atraer este tipo de industria”.

“Queremos posicionar a las Islas como punta de lanza en investigación, desarrollo e innovación, para poder hacer frente a las oportunidades y retos futuros, y que el Archipiélago y su tejido tecnológico sean capaces de liderar proyectos en esta materia”, ha concluido Fernández.

Por último, el presidente del clúster aeroespacial ha mostrado la satisfacción del colectivo por iniciar esta colaboración con la Consejería, que permitirá que muchas empresas del sector se animen a mirar hacia Canarias y que esta se convierta en el epicentro de la industria. “Numerosas empresas punteras nos acompañan en esta jornada, como Singular Aircraft o Aviation Exchange, con ganas de conocer todas las facilidades y proyectos estratégicos que les ofrece el Ejecutivo canario para aterrizar en las Islas y contribuir al crecimiento y la generación de oportunidades, sobre todo para todos los canarios que han tenido que salir fuera para desarrollar su carrera profesional por falta de oportunidades en su tierra”.

José Luis García ha señalado que las Islas no pueden permitirse volver a perder una inversión de 1.500 millones de euros y la creación de 900 puestos de trabajo, “que se fueron hacia Sevilla, tras alcanzar la candidatura para convertirse en sede de la Agencia Espacial española”.

SITCA

La otra violencia de género

El pasado día 25 de noviembre de 2023, se celebró el Día Internacional contra la Violencia de Género (sí, de género, violencia de hombres que maltratan, acosan y matan a mujeres). Este día es muy importante, no solo por la simbología y el drama por el cual millones de mujeres han pasado y están pasando, sino también para concienciar a toda la sociedad de que no es solo una lucha de mujeres, reafirmar nuestro apoyo y nuestro respaldo, para que de una vez por todas se ponga fin a esta lacra, ya que en una sociedad moderna y del siglo XXI no pueden permitirse ni más agresiones ni más maltrato ni más víctimas.

Pero también queremos denunciar la otra violencia contra las mujeres que no son portada de los medios de comunicación, esa violencia que se sufre en silencio y que muchos llaman discriminación. Pero sí, es violencia, no discriminación:

- No es discriminación cuando muchas empresas acorralan, acosan y persiguen a una mujer porque se queda embarazada y pasa de ser una gran profesional a ser una apestada dentro de la empresa, ya que exigir sus derechos como adaptación al puesto de trabajo por embarazo, permisos por maternidad o conciliación familiar por cuidado de hijos, se mira poco más o menos como un atentado contra los beneficios económicos de la empresa, y a eso no se le puede llamar discriminación, tiene que llamarse atentado, que una mujer por ejercer su derecho libre a tener hijos no puede ser tratada de forma diferente al resto de compañeros.

- No es machismo cuando en el mundo de la política algunos partidos niegan la violencia de género, niegan los derechos de igualdad entre hombres y mujeres; y sobre todo le dan la espalda a las víctimas, eso no se puede llamar bajo ningún concepto machismo sino atentado, son los autores intelectuales de estos actos porque con su silencio, su negación de la violencia de género, su posición en contra de las medidas tanto laborales, culturales, educativas y familiares son los que están alentando a los sinvergüenzas que maltratan, discriminan y matan a miles de mujeres. Y lo más grave de todo esto es que son el germen para una parte de la juventud que está creciendo sin valores, sin respeto y sin memoria de lo que pasaron sus madres en el pasado.

- No es acoso sino violencia cuando un adolescente o un adulto quiere controlar, vigilar o tutelar a muchas mujeres; su móvil, su forma de vestir, su forma de comportarse, anular su personalidad, con la excusa de que todo es por amor cuando al final es simple y llanamente una violencia que está dejando a miles de mujeres jóvenes y adultas en manos de psicólogos y sumidas en una profunda depresión que en muchos casos acaba en el suicidio, es violencia de género, no acoso.

En conclusión, estos son algunos ejemplos de lo que algunos llaman discriminación o acoso y yo le llamo violencia de género, porque insultar, maltratar, humillar, castigar, apartar, discriminar, anular, someter, chantaje psicológico, subestimar, etc., son una forma más de violencia de género en silencio que sufren miles de mujeres y que no son objeto de grandes titulares.

Para terminar este artículo por quién suscribe, que siempre he luchado y mantenido mi compromiso firme, personal y profesional para con los derechos de las mujeres ya que, una sociedad que permite que este tipo de actos se blanqueen, se justifiquen, que queden impunes o que permanezcan en la sombra, no se puede considerar una sociedad democrática y moderna, a pesar de que algunos quieran ver a las mujeres en su casa, en blanco y negro y de vez en cuando salgan al balcón a cantar mirando fijamente hacia el sol.

25 de noviembre, día contra la violencia de género, 365 días al año que tenemos que luchar, hombres y mujeres para acabar con esta lacra.

A PESAR DE LOS TIEMPOS QUE CORREN Y DE LOS NUBARRONES NEGROS QUE SE VEN EN ALGUNAS INSTITUCIONES PÚBLICAS Y EMPRESAS; ¡NO ESTÁIS SOLAS! SOMOS MILES DE HOMBRES QUE TAMBIÉN NOS PONDREMOS EN FRENTE PARA LUCHAR EN CONTRA DE ESTOS MALTRATADORES Y ASESINOS.

Antonio Rodríguez

SECRETARIO GENERAL DE SITCA





SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS

¿Problemas laborales?

Afíliate a SITCA

C/ Prof. Lucas Arencibia, 13
928 680 763
TELDE, GRAN CANARIA



Calle La Marina N. 51
Esc. 2 planta 1 of. 12 .
922 289 917
STA CRUZ DE TENERIFE

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera

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



PCOL *Radio*



5 días contigo

**Con Carolina Uche
De lunes a viernes
de 12:00 a 13:00h**



Ahora también
en Tik Tok!

**95.3 fm
TELDE**

**Síguenos en Streaming a través de
Facebook, Youtube y nuestra página web**



pclradio.es