

Diálogo entre amigos



En Conózcame
Paloma Osuna
Fisioterapeuta



*Hay tres cosas en la vida que no puedes perder, tu
sonrisa, tu alegría y tu forma de ser – Anónimo*

Y ADEMÁS:

- Opinión
 - Experiencias
 - Relatos
 - Vivencias
 - Frases hechas
 - La receta de la abuela,
- Y mucho mas.....



Las vivencias
son de:

Juan Carlos del
Valle del Olmo,
compañero de la
4ª planta





Estimados lectores, de nuevo aquí...sentado frente al ordenador intentando escribir esta nueva bienvenida. Como de costumbre con un montón de cosas que contaros, pero teniendo que medir bien la cantidad de palabras que pueden entrar en la cara de un folio. También como de costumbre se quedarán cosas en el tintero, ¡jajaja!, si esto lo lee alguien muy joven quizás no sepa a que me refiero cuando digo lo de dejar algo en el tintero, pero no voy a explicar el significado que tiene esa frase hecha, para ello tenemos a uno de nuestros redactores que ..¡por cierto!, lo hace por primera vez en este ejemplar, me estoy refiriendo a Ángel Jiménez. Y ahora es cuando os preguntaréis. - ¿Dónde está el anterior redactor (Félix de Santos) que no lo ha hecho? -. Pues muy a nuestro pesar, ha cambiado de domicilio y se encuentra en otra Residencia. ¡Hala!, ya os lo he contado.

Han sido muchos los años que Félix compartió con nosotros, muchos buenos ratos. Si algo le caracteriza es su fuerza de voluntad, lo que le hizo crecerse ante la adversidad y conseguir cosas que algunos dijeron que eran imposibles, para él no hay nada imposible. Es una pena que ahora que necesita mas cuidados haya tenido que marchar a otro lugar. No diré que le echamos de menos, ya que junto con sus compañeros le visitaremos con frecuencia. Desde este rinconcito te diré.- ¡muchas gracias por ser como eres!.



Retomando, deciros que, hay novedades en el interior de esta vuestra revista, sí, digo bien, ¡vuestra!, ya que los redactores que son vuestros compañeros, queridos lectores, se preocupan, se comprometen y se responsabilizan de las tareas necesarias para que mas/menos tres meses D.E.A vea la luz.

Probablemente cuando salga este nuevo número, hayáis vacacionado ya, así que tan solo deseáros como no puede ser de otro modo que hayáis disfrutado del merecido descanso y os incorporéis con las pilas bien cargadas.

¡Un abrazo!.



Ángel

El hantavirus

Para ponernos en antecedentes, quiero decir que a primeros de mayo de este 2026, la Organización Mundial de la Salud (OMS) elevó la alerta internacional tras confirmarse la cepa Andes (hantavirus) y registrarse tres fallecidos en total.

Prosigo: El Hantavirus, es original del sur de Argentina y se trasmite a través de los excrementos de los ratones y su orina.

En un crucero de lujo que partió de Argentina, se infectó un pasajero de hantavirus, falleciendo durante la travesía e infectando a su esposa, teniendo que hacer escala en Cabo Verde para desembarcar el cadáver y a su mujer que posteriormente fallecería.

Al realizar la autopsia descubrieron que era el dichoso virus, en ese momento intervino la OMS (organización mundial de la salud), cuyas decisiones no son de obligado cumplimiento.

En lugar de hacer PCR a todos los pasajeros y tripulación del barco, aludiendo a que no tenían medios en Cabo Verde, que según mi opinión no es del todo cierto, pero la Oms decidió buscar otro puerto cercano que si dispusiera de los medios adecuados, a lo largo del trayecto del navío que tenía como destino Países Bajos, debido a que este y el capitán eran holandeses.

Camino de su destino, el barco pasó frente a las costas de Marruecos, pero fue en Canarias donde finalmente se decidió que fondeara para desalojar a los pasajeros que no tuvieran como destino final Países bajos. Este hecho al que se ofreció voluntariamente el gobierno de España no caló igual en todos los españoles, algunos orgullosos, que pensaron que un organismo como la Oms nos viera lo suficientemente capaces de gestionar la crisis y otros, por el contrario, totalmente en contra debido al peligro que suponía por riesgo de contagio.

Hubo quejas por parte del presidente de la comunidad canaria ya que al parecer no estuvo lo suficientemente informado.





Visitación Jiménez

Memorias veraniegas

Cuando tenía tres años veníamos de la playa con mis hermanos y fuimos a ver a las niñas huérfanas que cantaban el cara al sol, después fuimos a la azucarera Española y podíamos comer de todo el azúcar que quisiéramos, nos lo ponían en terroncitos blancos y azúcar moreno que era de color beige.

Mis hermanas se enfadaban conmigo porque quería ponerme alquitrán en la suela de los zapatos para ser mas alta, me decían que se lo iban a contar a nuestra madre y yo les decía que eran unas chivatas.

Otro día fuimos a la playa, nos sentamos en un chiringuito y pedíamos para comer fritura de pescado que a mí me encantaba, también comíamos espetos. También nos ponían una fuente de chanquetes, que rico estaba todo.

Mi madre tenía ayuda en casa, la chica se llamaba Amelia, se enamoró de un chico de Marbella que era arquitecto. A los pocos meses se casaron y ella dejó de trabajar en mi casa. Nos invitó a todos a su boda, mi padre que tenía coche nos llevó a Marbella donde se celebró la boda. El coche de mi padre era un Fiat (marca italiana). Marbella en aquellos tiempos era muy distinta a la actualidad.

Ese verano se quedó grabado en mi cabeza.

Cuando cumplí los 15 años nos vinimos a vivir a Madrid.

También recuerdo haber ido a Sierra Nevada.

Cuando tenía 10 años mi hermana que tenía el título de modista y un taller de corte y confección, se fue a probar un vestido de una señora y yo le cogí una falda que tenía para arreglar, le corté el bajo y la cosí a máquina, cuando llegó mi hermana se lo contaron las chicas que trabajaban allí y no podía creerlo, que yo con tan solo 10 años hubiera sido capaz de hacer eso. Cuando vio la falda cosida por mí se emocionó mucho y me abrazó muy fuerte. Le dijo a mi madre -¡esta niña es un prodigio!.

Después de eso confeccioné un vestuario completo “patrones” en papel de seda para tener un muestrario. Tenía una maleta llena, también me gustaba tocar las castañuelas, pero cuando nos mudamos a Madrid mi hermana, la mayor, dejó esa maleta olvidada en mi antigua casa.

Con diez años no podía sacarme el título, otra de mis hermanas cuando nos vinimos a Madrid decidió quedarse en un convento.

Cuando me instalé en Madrid con 15 años, mi padre anteriormente había vendido un taller de coches para poder hacer el traslado.

Mi padre encontró trabajo muy pronto en los laboratorios Cherry (laboratorio alemán). Contrataron a un chico y mi padre le enseñó en sus prácticas.

Con 16 años empecé a trabajar en Mayon una fábrica de hacer muñecas artesanales a mano en la calle Princesa nº 31.

Nos gustaba a mí y mis amigas dar una vuelta por la zona del Bernabeu, los chicos me piropeaban diciendo “pequeña pero matona”.

Cuando llegamos al Bernabeu el portero nos preguntó de donde veníamos, al decirle que de la fábrica de muñecas, nos dejó entrar gratis e hicimos el tour del Bernabeu.

Continuará.

Un saludo.



Pedro

Mis amistades

Esto no es una historia de terror, es una historia. Es la historia de un pueblo de Ciudad del Campo, llamado Castellar de Santiago que, aunque está incluida en el partido judicial de Valdepeñas, por motivos políticos y sigue siendo, sin embargo, pertenece por otros motivos al partido judicial de Villanueva de los Infantes.

Pero bueno, vamos al grano, Primo López era uno de mis amigos (y lo sigue siendo en la distancia, y esta no puede con una fortísima amistad de muchos años). El y otro amigo que se llama Justo y aunque los dos siguen allí y no nos vemos ni hablamos casi, nos llevamos una inmensa alegría cada vez que lo hacemos.

Al personaje de este relato le llamaremos Panzote (como dije antes, realmente se llama Justo) y al tercer amigo Nones (No Justo). Panzote es el protagonista, otro protagonista le llamamos Barbero porque su padre tenía este oficio. A Panzote le llamábamos así porque tenía una tripa prominente y no era porque comiera mucho, sino más bien lo contrario, no comía absolutamente nada, porque su querido padre con la compañía de sus amigos impedía que lo hiciese así él y su familia, y es que este personaje o personajillo compraba chorizos, chuletas, panceta y otras viandas, vino y pan, todo para él y sus amigos. Ponía un tocadiscos y junto a los sinvergüenzas (y no digamos de las autoridades que hacían la vista gorda) (Años 55-60). Con la ayuda del tocadiscos y sonando Antonio Molina de fondo, llevaron a cabo esta increíble masacre contra Panzote y su propia familia sin que nadie intentara levantar un dedo para impedirlo.

Al final me pregunto, ¿podría ser perfectamente una historia de Terror?.



José Barrio Nieto

Me siento madrileño

Si me siento madrileño es porque mi infancia y adolescencia transcurrió en el barrio de cuatro caminos, concretamente en la calle Hernani, calle en la que jugué con mis hermanos y amigos. Tengo muy buenos recuerdos y algunos no tan buenos, como el momento en el que nos desalojaron para reubicarnos en el barrio de Manoteras. A algunos de mis amigos los llevaron a los caravancheles.

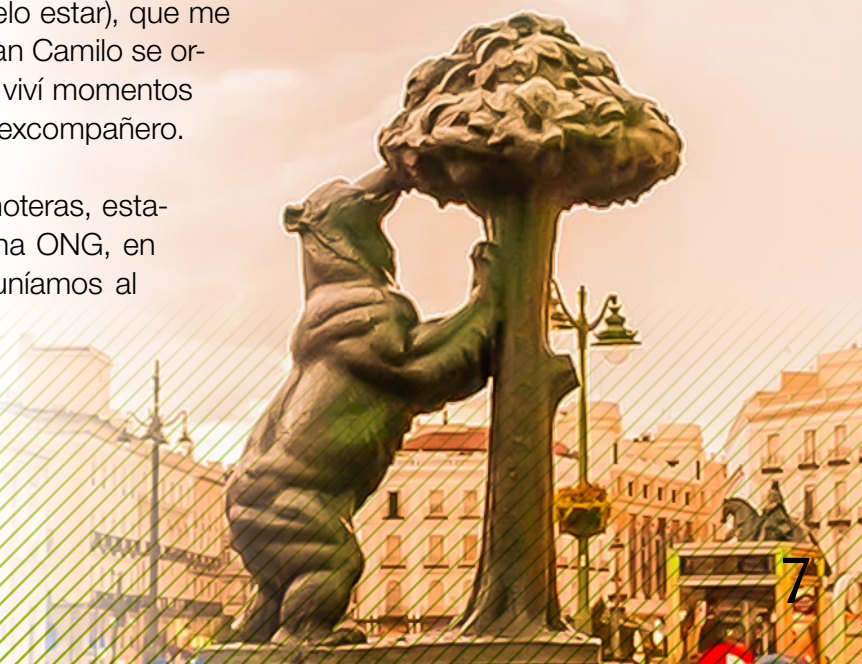
Retomando mis experiencias vitales os contaré que mi vida después del servicio militar me llevó gracias a unos conocidos a trabajar en una Lavandería, los cometidos, doblar y planchar no me sedujeron durante mucho tiempo, así que decidí cambiar de trabajo.

Recabé en una empresa de paquetería llamada Helguera ubicada en la calle Julián Camarillo, allí mis cometidos fueron algo más entretenidos ya que tenía que preparar el material a repartir, tenía buenos compañeros y el trabajo era parecido al que se realiza en Correos, aunque mi turno era de tarde tenía los sábados y domingos libres. Una vez más mi futuro no se consolidó en esta empresa ya que a los 4 años quebró y de ahí me fui al paro.

El siguiente trabajo se desarrolló en el Museo Naval, allí tenía funciones de conserjería/botones y repartía documentación, el correo o mensajes entre los diferentes despachos. Este, según recuerdo fue el último de mis trabajos, ya que me jubilé allí.

Recuerdo alegremente (todo lo alegre que suelo estar), que me llevé una muy grata sorpresa cuando desde San Camilo se organizó una salida para visitar el Museo Naval, viví momentos de recuerdo e incluso me encontré con algún excompañero.

Ya estando jubilado continué viviendo en Manoteras, estaba solo y tenía la ayuda de mis sobrinas y una ONG, en la que formaba parte de grupos que nos reuníamos al menos una vez al mes.





Nombre completo: Paloma Osuna Martínez

Lugar de nacimiento: Madrid

Fecha de nacimiento: 3 de junio de 1975

Estado civil: Sobre ruedas

Profesión: Fisioterapeuta

Definir las siguientes palabras

Dios: Necesario, Eterno

Hombre: Persona adulta de sexo masculino

Mujer: Persona adulta de sexo femenino

Padre: Mi guía, Protector

Madre: Persona que brinda amor de forma incondicional, que cuida y acompaña a los hijos en los momentos mas importantes

Hijo: Fuente de amor incondicional

Religión: Conjunto de creencias y prácticas que ayudan a relacionarse con lo divino

Política: Conjunto de actividades que ayudan a tomar decisiones colectivas para organizar la vida de la sociedad y distribuirlos recursos con los que se cuentan

Aborto: Interrupción del embarazo

Trabajo: Fuente de dignidad y realización personal para contribuir a la sociedad

Hogar: Refugio donde encontrar paz, cariño y seguridad

Salud: Estado de bienestar físico, psíquico y social, y no solo ausencia de enfermedad

Enfermedad: Alteración del organismo que afecta a su funcionalidad

Nombrar uno

Un político: Mahatma Gandhi

Un Santo: San Camilo de Lelis

Un hombre: Antonio Osuna

Una mujer: Marie Curie

Un libro: El hombre que confundió a su mujer con un sombrero

Un periódico: Diálogo entre Amigos

Una película: A propósito de Henry

Una ciudad: Tres Cantos

Un país: España

Un deporte: Patinaje

Un animal: El gato

Un escritor: Oliver Sacks

Un pintor: Vincent van Gogh

Un músico: Joaquín Sabina

Un personaje de ficción: Don Quijote





María Fernández

Puestos a soñar

Trabajando con personas mayores frágiles, con demencia, personas al final de la vida... he aprendido, pero no solo por el tiempo que llevo en ello. Los marcos de terapia ocupacional me han dado el mapa. El counselling, conciencia: de las personas con las que trabajo y de mí misma.

Hace poco estuve hablando con un hombre de más de noventa años para hacer con él la revisión de su PAYPV. Vive en una residencia, usa andador, lleva bolsa de colostomía que gestiona él solo —salvo para cambiar la placa base—, y está en cuidados paliativos, aunque él no lo sabe. Nada de eso fue lo primero que apareció. Lo primero fue el silencio. Después habló de sus acrílicos. De las gafas con lupa y luz que guarda por si algún día le apetece volver a pintar. De dos amigos de hace décadas a los que ahora, con deterioro, cuida con discreción. De las actividades con música. De una mujer andaluza que llegó a su pueblo alcarreño cuando eran jóvenes y que bailaba de una forma que todavía recuerda: “No

era muy guapa, pero cómo bailaba”. Después no supo más de ella, y lo dijo con pena porque le cambió la voz y el semblante. Al terminar la valoración me dijo que estaba dispuesto a vivir unos años más si tenía la misma suerte que había tenido hasta ahora. Dijo “suerte” sin sarcasmo, con plena conciencia.

El Modelo Kawa presenta la vida como un río. Las rocas —enfermedad, pérdida, aislamiento— y entre ellas sukima: grietas por donde el agua sigue corriendo. Las gafas con lupa y luz son uno de esos sukima.

Kielhofner llamó volición a ese patrón profundo de pensamientos y sentimientos sobre uno mismo como persona que actúa en el mundo. No desaparece con la edad ni con la dependencia. Sigue ahí. Cuando alguien de más de noventa años dice que está dispuesto a vivir unos años más si tiene la misma suerte, su volición está intacta.

El counselling en el ámbito sociosanitario no es una técnica que se añade. Es una forma de estar: saber que la persona tiene recursos, escuchar

sin agenda, sostener un espacio donde quepan la bolsa de colostomía y la andaluza que bailaba.

Renée Taylor habla del uso terapéutico deliberado de uno mismo: el terapeuta es en sí mismo una herramienta relacional. El counselling me ha enseñado a mirarme antes, durante y después de estar con el otro. La triada rogeriana —empatía, autenticidad, aceptación incondicional— es mi práctica en cada encuentro, y cada persona me ayuda a afinarla porque me exige adaptarme sin perderme.

Puestos a soñar: que esa escucha sea parte de cualquier encuentro en el ámbito sociosanitario. Que la evaluación empiece por la narrativa. Que haya tiempo para la mujer que bailaba.

Él lo tenía claro. Yo solo estaba ahí, escuchando.

Referencias

- Iwama, M. (2006). The Kawa Model: Culturally Relevant Occupational Therapy. Churchill Livingstone Elsevier.
- Kielhofner, G. (2008). Model of Human Occupation: Theory and Application (4ª ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Taylor, R. R. (2008). The Intentional Relationship: Occupational Therapy and Use of Self.
- F.A. Davis Company.

Guiño especial

*Al artista plástico David Macho que utiliza unas gafas con lupa y luz como las del señor del que hablo y que hace poco sufrió la pérdida de su abuela.



Marta B. Ónega

Érase una vez Juan

Juan pasaba el día saltando. Saltaba de roca en roca, su madre le advertía que no quería ver más rodillas raspadas, las llevaba llenas de moratones y costrones. Un día, encontró una caracola grande, que en aquella playa no se veía, tan grande, y se la llevó al oído, porque decía que escuchando a la caracola se oían los mares lejanos, y él soñaba con ir a mares lejanos, al Índico, al Pacífico, aunque sea con fantasía.

Una de aquellas islas que él inventó con su imaginación, era realmente hermosa de arena blanca y fina, bordeada de palmeras y mucha vegetación. Había que tener cuidado de no ponerse debajo de una palmera porque podía caerte un coco en la cabeza.

Resbaló en una roca, lastimándose en la rodilla, ¡ayyy! cuando su madre lo viese, que regañina se iba a llevar, era una herida de la que emanaba sangre así que no la podía ocultar y mentir acerca de ella, pero se le ocurrió ir al arroyo de la isla imaginada, y en él lavó su rodilla.

Verso libre Solo versos

Te quiero, te amo y te querré.
De día, si pienso en ti es tortura.
De noche, es obsesión.
Mis besos no encuentran lugar en tu boca.
Mi cuerpo está lleno de alarmas,
Cuando tu índice presiona una, se disparan fuegos artificiales.
Conoces cada centímetro de mi cuerpo como nadie.
Y yo,
Yo quiero ser libre, ser como el gran pájaro que persigue a las bandadas de garzas.
Baja cuando quiere, y levanta el vuelo sin preguntar. Siempre solitario.
Las garzas van hacia el norte.



- Una anciana le dice a otra: "Con los años, mi marido se ha convertido en una fiera en la cama". "¿Te hace el amor como un salvaje?". "No, se mea en las sábanas para marcar su territorio".
- ¿Por qué el libro de historia tenía malas relaciones con los demás libros? Porque siempre vivía en el pasado.
- No sé si conseguiré enamorar a esa chica". "¿Tienes vacas y ovejas?". "Sí". "Pues ya tienes mucho ganado".
- ¿Y qué le dice un pato a otro pato con el que estaba compitiendo en una carrera? Hemos empatado.

Sudoku

				6	8			
			7		1			
9		2						
	5					9		1
6			8	3	9		2	
3								
			4	2				5
2		1				8		6
	3					2		





Ángel

Tocarme la negra

Tocarme la negra quiere decir que se atraviesa una racha de mala suerte.

En la antigua Grecia, para la elección de cargos públicos, se hacía una especie de sorteo mediante la extracción de una bola o un trozo de madera pintados unos de blanco y otros de negro. Al que cogía la bola blanca le daban el cargo y al que cogía la negra no se lo daban.

De ahí, dicha frase, por la cual la mala suerte se achaca a la negra.

Cuando las barbas del vecino veas cortar pon las tuyas a remojar

Esta frase larga, nos viene a decir que debemos ser prudentes y cuando veamos que otras personas sufren desgracias ajenas, debemos tomar precauciones para que no nos pase lo mismo.

Su origen, proviene de la antigua costumbre de los barberos de remojar las barbas con agua caliente antes de afeitarlas.



Juan Carlos del Valle del Olmo

Juan Carlos, natural de Madrid, concretamente del barrio de Fuencarral, aunque cuando él nace aún era pueblo.

Nos cuenta que su casa estaba cerca de la fábrica de la Clesa en la calle Cardenal Herrera Oria, y por allí trascurrió su infancia junto a los amigos.

Recuerda gratamente las vacaciones junto a sus padres y hermana en Asturias, Llanes, Ribadesella y otros lugares emblemáticos del norte de España.

Antes de venir aquí estuvo en otra residencia que se llama Virgen de la Soledad donde hizo grandes amigos.

Le gustaba viajar con su familia, y ahora le gusta hacerlo con sus compañeros de san Camilo.

Participa en todas las actividades con gusto y si hay algo que echa de menos es poder trabajar con sus manos la madera.

Se muestra agradable con todos sus compañeros y ayuda en lo que puede. Prácticamente cuando no está en actividades está caminando, dice que le relaja.

Su opinión con respecto al centro es muy positiva, comenta encontrarse muy bien acogido por todos y aunque estuvo bien en la otra residencia, aquí está mejor.

*Postdata:

¿Cuándo volvemos a la Finca El Rocio?...





LA RECETA DE LA ABUELA



Visitación Jiménez

Filetes de pavo con albahaca y limón

1. En primer lugar, se salan los filetes y se pasan vuelta y vuelta por la plancha.
2. Colocar los filetes en una fuente para que suelten su jugo.
3. En la misma sartén donde freímos los filetes ponemos una cucharada de aceite, doramos los ajos.
4. Cuando estén dorados añadimos el zumo de limón, un poco de agua y el jugo que soltaron los filetes, añadir un poco mas tarde un chorrito de vino, la albahaca y el perejil.
5. Por último, se emplata y se sirve.

¡Buen provecho!



Ingredientes:

- 2 filetes de pechuga de pavo por persona
- 1 ramita de albahaca fresca
- 1 ramita de perejil
- 6 dientes de ajo
- Zumo de limón, aceite de oliva virgen extra, sal y un chorrito de vino blanco.