

AURIENSIS

Nº 20 Segunda Epoca - decembro 2010

ILUSTRE COLEXIO OFICIAL DE MÉDICOS DE OURENSE



**CELEBRACIÓN
DÍA DEL MÉDICO**

GANADORES PREMIOS COLEGIALES 2010

URGENCIAS EN ATENCIÓN PRIMARIA

especial colegio
médicos ourense



Volver a oír es volver a vivir.

En Casa de los Lentes llevamos
más de 100 años cuidando
de su salud auditiva.

Sólo nosotros podemos
ofrecerle la última tecnología,
5 años de garantía, y
30 días de prueba sin compromiso.

Hágase su **revisión audiológica gratuita.**



CASADELOSLENTES

AUDIOCALIA®

LOS CENTROS DE AUDICIÓN DE **OPTICALIA®**

Paseo, 2 · Tlf. 988 223 962 · OURENSE

UN PANORAMA SOMBRÍO

Corren malos tiempos para la sanidad pública ourensana. En el CHOU, a un significativo grupo de compañeros, los contratos que venían prorrogándose desde hace años no les han sido renovados en los últimos meses. Tras la generalización de las contrataciones en precario en los meses de Septiembre y Octubre, estamos a la espera del cumplimiento de los compromisos de la Gerencia con este Colegio y los sindicatos, para volver cuanto antes a la senda de formulas laborales que ofrezcan mayor seguridad y motivación a los profesionales. Desde hace más de un año, no se han convocado nuevas interinidades que establezcan las plantillas de los Servicios con la perspectiva de la siguiente OPE. Al parecer, a día de hoy, existen expectativas positivas al respecto. Sería bueno que pronto se hicieran realidad.

La sensación general es de falta de proyecto para el centro, de gestión cortoplacista y sin objetivos definidos. Los inesperados cambios en el equipo directivo del mes de Junio parecen apuntar en esta línea. Varias líneas de trabajo anunciadas por la Dirección en los primeros meses de su gestión, parecen haber sido abandonadas sin siquiera haber nacido. La supuesta potenciación de la hospitalización a domicilio se ha convertido en una disminución de tres a dos facultativos en la Unidad, la coordinación entre atención hospitalaria y primaria no ha dado ningún paso relevante hacia delante, de la reestructuración de la Unidad de Preingreso no se ha vuelto a hablar, los nuevos modelos para la actividad complementaria de tardes carecen de rigor y consistencia organizativa...

En fin, crece la sensación de que el hospital languidece no sólo por los recortes presupuestarios sino por la falta de ideas y liderazgo. Este Colegio está obligado a recoger la percepción de los profesionales y a enviar a los responsables el consecuente mensaje crítico, mostrando también, como siempre ha hecho, su disposición a colaborar en la necesaria mejora continua de la sanidad en Ourense.

Pero si el CHOU está en horas bajas, la Atención Primaria las vive de igual manera. La desaparición del Plan de Mellora y su no sustitución por una nueva estrategia concreta, más allá de las generalidades habituales, para el presente y el futuro de este nivel asistencial en Galicia, lleva a los compañeros de Primaria a pensar que siguen siendo los hermanos pobres del sistema. Los continuos cambios en el equipo directivo de Ourense y los datos objetivos que indican que su capacidad de decisión es escasa, acentúan esa sensación.

La imposición de los Objetivos para el 2010 sin un consenso previo, es un indicio más de la falta de apuesta por una mayor autonomía y protagonismo de los Equipos Asistenciales en las cuestiones que les competen. O sea, en Primaria, café para todos al dictado de Servicios Centrales. Con algunas decisiones en la línea correcta, todo hay que decirlo, como las estrategias de la Consellería para la disminución del gasto farmacéutico, que este Colegio ha apoyado con los matices que vosotros nos habéis transmitido:

- a) prescripción racional y de calidad, en vez de medidas exclusivamente cuantitativas.
- b) ponderación de este apartado en el cumplimiento de los objetivos anuales de una forma más mesurada y ajustada a las condiciones objetivas de cada centro.

Por todo esto, y con el afán constructivo que este Colegio debe y quiere mantener, un grupo de compañeros está elaborando un análisis de la situación y perspectivas de la Atención Primaria en Galicia y en Ourense, que en los próximos meses se debatirá con el conjunto de profesionales de este nivel asistencial.

En fin, un panorama sombrío que aún en momentos de dificultad como el actual, los profesionales serán capaces de revertir con la implicación y capacidad que siempre han demostrado. Pero, también, con el espíritu crítico al que los médicos estamos obligados como garantes de una atención de calidad para con los ciudadanos de Ourense.



Fundación
Galenus Auriensis

Organo de Expresión y Comunicación del
Ilustre Colegio Oficial de Médicos
de Ourense

Edita : Fundación Galenus Auriensis

Consejo Editorial :

Presidente:
Pedro Trillo Parejo
Vicepresidentes:
José Luis Jiménez Martínez
Berta Uriel Latorre
Eliseo Señaris Rodríguez
Secretario:
José Manuel Bendaña Jácome
Vicesecretario:
Xosé Luis López Álvarez
Tesorero:
José Manuel Domínguez Carrera
Vocal Medicina Hospitalaria:
Celso Enríquez Sanmamed
Vocal Medicina A.P. Urbana:
Miguel Abad Vila
Vocal Médicos Privada:
Xesús Manuel Suárez García
Vocal Médicos A.P. Rural:
Celso Sánchez González
Vocal Médicos en Formación:
Carmen López Soto
Vocal Médicos Administraciones:
Julio Jiménez Feliz
Vocal Médicos Promoción Empleo:
Manuel Dacosta Moure
Vocal de Médicos Jubilados:
Jorge Alberto Sierra Carrasco

Coordinador de Redacción :

J. M. Bendaña Jácome

Consejo de Redacción :

José Luis Jiménez Martínez
Socorro García Torremocha
Mª Argentina Rey Fernández
Angeles Rodríguez Balaño
Manuel Álvarez Hernández
Susana Blanco Pérez

Secretaría de Redacción y maquetación :

María José Vázquez Vázquez

Portada:

“Los colores del invierno” Susana Blanco Pérez

Correo electrónico:

auriensispublic@cmourense.org

Depósito Legal : OU 171/99

Soporte válido publicitario reconocido
por la Consellería de Sanidade

La Redacción de la Revista no comparte
necesariamente las opiniones expresadas por los
autores, que son de su exclusiva responsabilidad.



Impresa en
papel reciclado
“por favor, recicle esta revista”



SUMARIO

CARTA DEL PRESIDENTE	5
IDENTIDAD DE LA COMISIÓN DE ÉTICA Y DEONTOLOGÍA DEL COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE OURENSE (ARTURO FUENTES VARELA)	8
URGENCIAS EN ATENCIÓN PRIMARIA	12
BOGOTÁ EL TRÓPICO ELEGANTE (J. CARLOS RODRÍGUEZ CASMARTIÑO)	14
O MEDO NON DURME (ROBERTO FERNÁNDEZ ÁLVAREZ)	16
CELEBRACIÓN DÍA DEL MÉDICO	20
OS MÉDICOS ALEMANS NO NACISMO (X. M. SUÁREZ GARCÍA)	26
INAUGURACIÓN CURSO ACADÉMICO AMQ	28

OFICINA Y SERVICIOS COLEGIALES

Sede Colegial :
Juan XXIII , 19 entresuelo - Ourense 32003
Tfno. 988 210593 / Fax: 988 210933
http :// www.cmourense.org | E-mail: info@cmourense.org

GABINETE JURÍDICO COLEGIAL
Sáenz Díez 6-2º A .32003 OURENSE
Tfno.: 988 372650 .Fax 988 372651
Correo E : info@cmourense.org

Carta del Presidente



Estimados compañeros:

Un año más hemos estado celebrando nuestro día, la fiesta del Día del Médico, con bastante afluencia de compañeros, familiares, amigos y cosa no frecuente, niños y bebés (lo que me encantó). Hubo de todo, premios en metálico, honores, despedidas por jubilación y un sentido homenaje a aquellos médicos, incluso los que ya no están con nosotros, que día a día han cumplido o cumplen su función con ilusión y dedicación. Creemos que aunque todo es mejorable, no estuvo mal. Máxime si además estas acompañado del presidente de la OMC, que tuvo en su alocución palabras de reconocimiento para nuestra dura profesión y un punto de vista de futuro de los colegios en base al control de la calidad de la profesión, la docencia y la deontología. Asimismo hay que agradecer la siempre dispuesta presencia del Decano de la Facultad de Medicina de Santiago de Compostela, Profesor Fraga Bermúdez, al que desde aquí auguro un feliz retiro, pues está próximo a su jubilación. Creo que el ICOMOu le debe un reconocimiento.

Bueno, y con las Navidades casi en las puertas con la llamada “Lei del Medicamento”. Sobre él que informaros que el ICOMOu ha dado su opinión, como siempre de manera clara, individual y realista. Ha sido de las pocas veces en que se nos ha consultado o pedido opinión sobre algo que afecta directamente a los médicos por parte de la Consellería. Dejo a vuestro criterio para que opinéis. De una manera u otra, que aceptéis o no el catálogo que se nos propone, o la opinión sobre genéricos y/o



principios activos. Pero si os decimos que espero que no sea la última vez en que se nos consulte. Que procuraremos que el “Cole” reciba información. Que sí, sabemos que la Sanidad tal como está es difícil de sostener, pero que Atención Primaria, que es la que se come el “marrón”, no va estar sola. En la última reunión que tuvimos sobre el tema referido declaramos que ciertas actitudes sobre los procesos de gestión no son las más adecuadas. Que hay que tomar contacto con la realidad. Que hay que contactar con el profesional...y....escucharle. Que burros...los del campo.

Pero bueno: calma, trabajo y confianza. Como siempre, Ourense, que parece que está a la cola a pesar de que quiero creer que no, organizando cosas y haciendo que su nombre suene: en noviembre un congreso nacional de microcirugía. El que haya asistido habrá visto lo que sin utilizar un “Da Vinci” puede hacer un médico entrenado (en este caso un médico-cirujano).

Me dijo un amigo, compañero mío, al que le pido ánimo (tiene diferencias de tráfico con su jefe de servicio), que una frase que utilicé el otro día: “...aupado en hombros de gigantes...” es de Isaac Newton. Pues no. El lo copió de Benard de Chartres, personaje del siglo XII. Por cierto en el “Cole” no hemos tenido conocimiento de casos de “mobbing”, pero no lo dudéis, si aparecen...nos lo tomaremos en serio.

¡Ah!. Lo de los gigantes: sois todos vosotros.

Muchas gracias por estar ahí.

Pedro Trillo Parejo
Presidente del II. Colegio Oficial de Médicos de Ourense



COLEXIADOS DO 1 DE XULIO O 30 DE SETEMBRO

mujeres

ALTAS:

Alvaro de Castro Palomares	Medicina Familiar
María del Carmen Areses Manrique	Oncología
José Luis Torreiro Varela	Medicina General
Alejandra E. Gambogge Aguiar	Medicina General
Mariana E. Salazar Salazar	MIR 1 Radiodiagnóstico
Silvia Alvarez Pardo	Medicina General
Fernando José Rodríguez Granado	Medicina General
Manuel Recio Barba	Medicina del Trabajo
Franklyn José Peña de Frias	MIR 1 Familia
José Carlos López Velado	Cirugía Xeral e Dixestiva
Olalla Vecino Trigo	Medicina Familiar
Lara Gestoso do Porto	Rehabilitación
Ana Isabel Bouzo Gómez	Medicina Familiar
Beatriz Fernández Jorge	Dermatoloxía
Isabel Recio González Guijarro	Otorrinolaringoloxía
Graciela Charlin Pato	Medicina Familiar
Nuria Carballo Loureiro	Anestexioloxía e Reanimación
María del Rocio López Díaz	Anestexioloxía e Reanimación
María Asunción López Soto	Medicina Interna
Ana Isabel Tizón Varela	Medicina Intensiva

BAIXAS:

Javiera Francisca Hurtado Díaz	traslado
Carolina Almohalla Alvarez	traslado
Francisco Javier Puente Prieto	traslado
Javier Peinado Romero	traslado
María Sonia Vila Granja	traslado
María Luisa Abraira García	traslado
Javier Castro Fernández	traslado
Eduardo Maseda Alvarez	traslado
Lidia González Salgado	traslado
Reinando Hernández Díaz	traslado
Beatriz Gimena Reyes	traslado
Carlos Vilariño Pombo	traslado
Camilo Alvarez Pérez	traslado
J.Joaquin Marticorena Salinero	traslado
María Jesús Alvarez Vázquez	traslado
Juan José Bravo López	traslado
María Isabel Morgade Diéguez	traslado
Bernardo López Abel	traslado
Elizabeth Gómez Fernández	traslado
J. Santiago Camba Bouzas	cese actividad
Enrique Alemparte Pardavia	traslado
José Manuel García Pazos	traslado
Sandra Patricia Guevara Jimenez	traslado.



Han fallecido nuestros compañeros:

Constantino Cobas Pacin
José Armesto Prieto

DESCANSEN EN PAZ

HONORIFICOS:

Ovidio Fernández Alvarez

Los Degenerados Morales... *de Basilio Fernández*

Los degenerados morales,
 los incorruptibles de delicadas maneras,
 los exquisitos de la usura,
 exigen a veces muy poca luna para morir de amor.
 Esto es obvio.
 Nadie lo reconoce con el plumaje de la vanagloria
 ni como proveedores de la real casa
 ni como contribuyentes al erario público.
 Hasta que un día se marchitan de pronto.
 Entonces cae la lluvia sobre la ciudad gris
 y Dios no se arrepiente.
 Deja que se extravíen en el eclipse de sus conciencias
 y de sus harapos remendados de rojo.

y todo empieza como siempre
 por vagas reflexiones tardías,
 por quintaesencias, por arabescos de otro yo
 discrepante
 por violetas abatidas en el claroscuro,
 hasta que los cubre un acorde de nubes bajas
 junto a recuerdos desconchados.
 Son los oportunistas de la miseria donde todo decae,
 oscuro asombro repentino
 cuando te agitan vientos mágicos
 y un antiguo orgullo resurge de sus ojos
 y del crujido de sus dientes.
 Nadie los reconoce
 cuando pasan con sus almas enmohecidas
 bajando la escalera de escalones interminables.



Los colegiados, informados vía correo electrónico y sms

Se informa que en adelante y salvo ocasiones muy puntuales, la información de interés para los colegiados se facilitará por mensajes sms al móvil y por correo electrónico, por lo que se insiste a todos los colegiados a comunicar su número de teléfono móvil y dirección electrónica

ASEGAL, S. Coop. G.

Estudio Empresarial - Consultores - Asesores

Tf. 988 53 02 32 - 988 27 51 41 (Fax)
Tf. 988 27 10 86 - 988 27 17 26 (Fax)

ALGUNAS NOVEDADES INCLUIDAS EN EL PROYECTO DE LEY DE LOS PRESUPUESTOS GENERALES DEL ESTADO PARA 2.011

- **Impuestos a las rentas más altas.** Se modifican los tramos de tributación del IRPF. Las rentas anuales superiores a 120.000 euros tributarán al 44%, en lugar del 43% actual. A partir de 175.000 euros anuales de renta, los contribuyentes aplicarán un tipo impositivo del 45%.
- **Ayuda a las pymes en impuesto de sociedades.** Las pymes seguirán disfrutando de un régimen especial de tributación, aunque sobrepasen el umbral de los ocho millones de cifra de negocio tributando al 25% en el impuesto sobre sociedades (en lugar del 30% que es el tipo general).
- **Ampliaciones de Capital.** Quedarán exentas de tributación del impuesto de transmisiones patrimoniales (hasta ahora tributaban un 1%).
- **Se aplaza la ampliación de los permisos de paternidad.** Los permisos por paternidad de cuatro semanas por cuestión económica no entrarán en vigor hasta 2012.
- **Supresión del "cheque-bebé".** No se cobrarán los 2.500 € para los nacimientos que se produzcan a partir del 1 de enero de 2011.
- **Bases de cotización de los autónomos.** Se rebaja de 49 a 45 años el límite de edad para elegir la base de cotización entre la mínima y la máxima.
- **Fin de la deducción por vivienda.** En estos presupuestos se recogen medidas que afectan de forma importante a la fiscalidad de la vivienda.

IDENTIDAD DE LA COMISIÓN DE ÉTICA Y DEONTOLOGÍA DEL COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE OURENSE

Arturo Fuentes Varela
Presidente de la Comisión de Deontología del ICOMOU



La ciencia médica al convertirse en práctica médica, “ars médica”, ha ido acompañada siempre de la “Ética Médica”, cuya reflexión sobre la misma cuajó a lo largo de la historia en forma de “Juramentos”, “Códigos”, etc.

Dictar normas Deontológicas, ha sido competencia, desde su fundación, de los Colegios Oficiales de Médicos

En 1795 nace el Real Colegio de Médicos de Madrid, y van apareciendo entidades semejantes en el resto de provincias. La inicial estructuración de lo que iban a ser los Colegios Médicos de España se encuentra en el Reglamento aprobado por Carlos IV, en cédula de 3 de diciembre de 1875, por lo que se obligaba a incorporarse al mismo a todos los médicos que ejerciesen en Madrid y Reales Sitios.

La definitiva institución de una organización colegial, tuvo lugar en el año 1898, por Real Decreto de 12 de abril, tal como se recoge en el número 105 de la “Gaceta de Madrid”, es decir el B.O.E.. En dicho Decreto se hacen constar los estatutos para el régimen de los Colegios Médicos, estableciéndose, en su artículo tercero, la obligatoriedad de la colegiación para el ejercicio de la medicina.

Hoy en día, y a partir de la Ley de 1974, los Colegios Profesionales están considerados como Corporaciones de derecho público amparadas por

la Ley y reconocidas por el Estado con personalidad jurídica propia y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines.

La Constitución Española de 1978 reconoce en su artículo 36 los Colegios Profesionales, al señalar que la Ley regulará las peculiaridades propias de su régimen jurídico y del ejercicio de las profesiones tituladas, cuya estructura interna y funcionamiento deberán ser democráticos.

Los Colegios apuestan:

Por la observancia de los principios deontológicos de la misma.

Por la promoción, mediante la colaboración con los poderes públicos, de la consecución del derecho a la protección a la salud.

Y por la formación continuada.

Y el perfeccionamiento profesional de los colegiados.

La COMISIÓN DE DEONTOLOGÍA se constituye como el elemento axial y vertebrador de la labor de los Colegios a la hora de regir la profesión. En relación a la Deontología, el Colegio se presenta ante la población como el medio que asegura a la ciudadanía la buena praxis médica.

FUNCIONES de la Comisión de Deontología:

- Estudio y actualización de los problemas deontológicos que se plantean hoy.
- Sensibilizar a los colegiados en la dimensión ética y deontológica de la profesión.
- Promover encuentros, cursos, reuniones, conferencias,... en relación con la dimensión ética y deontológica de la profesión.
- Publicar artículos sobre estas materias.
- Estudio de los conflictos deontológicos que llegan al Colegio y propuestas de resolución, ajustándose al actual Código de Deontología vigente (1999) y las Resoluciones de la Comisión Deontológica Central.

MIEMBROS de la Comisión de Deontología de los Colegios de Médicos.

La Comisión de Deontología está formada por profesionales colegiados cuyo perfil ideal se propone pueda ajustarse al siguiente patrón:

- médicos “cualificados”
- independientes
- y que así lo vean sus compañeros
- defensores de los Derechos de los Pacientes.

La Comisión de Deontología tiene su identidad, situada entre la de las Comisiones de Ética Asistencial que hoy están presentes en todas las instituciones sanitarias, según marco de actuación propuesto por los respectivos Decretos de las Juntas Autonómicas (en Galicia Decreto 177/2000 de 22 de junio. DOGA 130 de 5/07/2000) y la dimensión Jurídica de la propia profesión, que nos exige desempeñar nuestra tarea médica dentro del marco legal definido por la Leyes (como la Ley de Autonomía del Paciente (Ley 41/2002 de 14 de noviembre. BOE 274); o la reciente Ley de Salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo (Ley Orgánica 2/2010 de 3 de marzo. BOE.55), en lo que nos incumbe, etc.)

Entre el mínimo legal exigido por las leyes y el máximo ético que se nos impone desde nuestra fidelidad a diversos postulados religiosos o ideologías filosóficas, humanistas, políticas, etc. hay un espacio intermedio en el que los profesionales sabemos reconocernos como colegas y somos sensibles para detectar quien no lo es, porque no realiza el ejercicio profesional dentro del marco de comportamiento y dentro de los límites que todos nos hemos dado mediante el Código de Deontología, código de comportamiento como profesionales, que nos es exigido como expresión de que a la ciudadanía le estamos ofreciendo medicina y medicina de garantía y calidad.

Dentro de la pluralidad de opciones morales que están presentes en nuestro colegio profesional, como en el resto de la ciudadanía en nuestras sociedades democráticas, los profesionales de la medicina nos hemos comprometido a la UNIDAD

DEONTOLOGICA, como reconocimiento social de nuestra identidad de profesionales de la medicina, cuyo objetivo es la búsqueda de la salud, del logro de la curación y de la adecuación de los cuidados y el acompañamiento que precisa cada ser humano que se nos encomienda. Y entendemos que fuera del marco deontológico vigente en cada momento, probablemente no se está ejerciendo la profesión conforme el ideal del “ars médica” que aspira a un ejercicio excelente del servicio profesional.

Teniendo en cuenta que los compromisos deontológicos también se actualizan con cada tiempo que nos toca vivir, conforme vamos descubriendo cuales sean en cada momento los Fines de la medicina y los Derechos de los Pacientes que estén vigentes.



Descárgate el código deontológico en el siguiente enlace:

http://www.cmourense.org/gfx/Descargas/codigo_deontologico.pdf

FORMACIÓN CONTINUADA

CURSO CONTROVERSIAS

I CURSO DE DERMATOLOGÍA PARA ATENCIÓN PRIMARIA

El curso celebrado el pasado octubre fue un autentico éxito, con lleno prácticamente absoluto.

CONTROVERSIAS EN MEDICINA 2011 2011

PROGRAMA DEL CURSO

14/12/2010. "CARDIOPATIA ISQUEMICA CRONICA". Dr. Manuel García García	05/04/2011. "TRATAMIENTO CON FARMACOS ORALES EN DIABETES". Dra. Iria Pinal Otero
01/02/2011. VALVULOPATIAS". Dr. Francisco Alonso Vallsalazar	03/02/2011. "TRATAMIENTO CON INSULINA EN DIABETES". Dr. Xosé Manuel Suárez García
01/03/2011. "ARRITMIAS". Dra. Iciar Piedra Bucanman	07/06/2011. "OSTEOPOROSIS POSTRAUMÁTICA". Dr. José Luis Doval Conde

Nº máximo de participantes:
50 plazas (Prescripción obligatoria)

Dirección:
Xosé Luis López Álvarez, Presidente de Decanos del Colegio Público de Ourense

Horario:
2010

Lugar:
Colegio Oficial de Médicos de Ourense

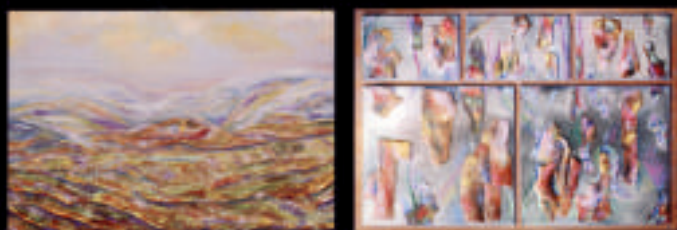
MENARINI España

- Todos los cursos son acreditados a través de SEDORREC lo que facilita el reconocimiento por el Sistema Nacional de Formación Continua y por el European Accreditation Council for OME de la OMS.
- Este folleto es informativo, la fecha y contenidos de los cursos puede variar. Siempre consulte sobre este elemento con esta sede o los alumnos inscritos.

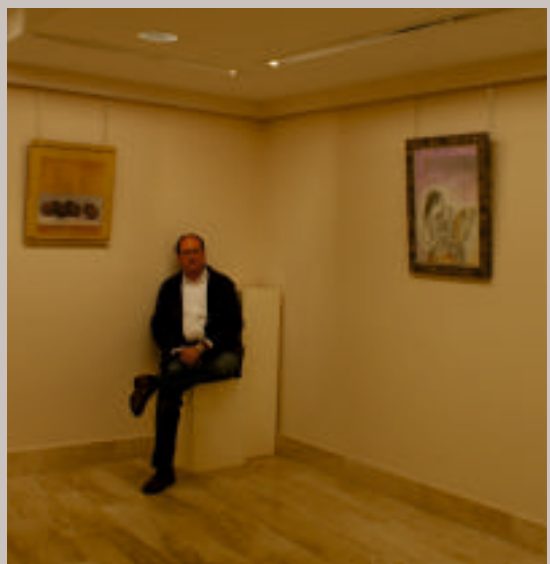


Más información e inscripciones: 988.210.593 ó info@cmourense.org

COLORES PARA CLAUDIA Ignacio Granero



Los trabajos que presenta en esta muestra convierte el lienzo en un objeto independiente, donde combina las diferentes técnicas, experimenta con juegos de texturas, escoge los valores matéricos. Se tratan de terrenos imaginarios, surgidos a partir de la añadidura de materiales tan variados como la arena, tierra, ramas o cartones, junto con la aplicación de pigmentos, óleos, lacas, etc. ordenando todos estos elementos con un resultado de una expresividad pictórica ritmada gracias a un trabajo de meditación sobre el lienzo.



¿Está seguro de que tiene la mejor hipoteca?

Sin gastos de subrogación¹

Un reloj Kronos² solo por informarse



Si se cambia a una nueva hipoteca le regalamos el SegurCaixa Auto³

Le invitamos a venir a su oficina de "la Caixa" con la documentación necesaria para que nuestros asesores puedan analizar su caso personalmente y estudiar la mejora de las condiciones de su hipoteca actual.

Llévese un reloj Kronos solo por informarse

Si tiene un préstamo hipotecario en otra entidad, acérquese a su oficina de "la Caixa" con la documentación de este y, solo por solicitar una propuesta de subrogación, le regalamos un reloj Kronos².

■ Características:

- Disponible en dos tamaños: 38 mm y 42 mm.
- Incluye funciones de cronógrafo y calendario.
- Sumergible hasta 5 ATM y con agujas luminiscentes.
- Cristal mineral reforzado.
- Correa de piel antialérgica.

Cámbiese a "la Caixa", saldrá ganando

Solicite su propuesta sin compromiso y descubra las excelentes condiciones que puede obtener por su hipoteca. Además, en "la Caixa" nos encargamos de los trámites del traspaso y asumimos los gastos de subrogación¹.



Traiga su hipoteca y obtenga mucho más

En el caso de que la subrogación no se ajuste totalmente a sus necesidades, le ofrecemos una amplia gama de hipotecas entre las que seguro que encontrará la que resulte idónea para usted.

Y contratando el seguro del hogar con su nueva hipoteca le regalaremos el seguro de automóviles, SegurCaixa Auto, por valor de 600 €³ para este año o el siguiente.

Tenga cubierto lo que más importa

Con la gama de seguros que encontrará en "la Caixa" tiene la posibilidad de protegerse de posibles imprevistos. Proteja a su familia y su hogar con total tranquilidad.

■ Seviam Protect

Cubre la amortización de créditos y préstamos en caso de defunción y, opcionalmente, de invalidez. Además, incluye la cobertura para una situación eventual de desempleo o de incapacidad laboral temporal.

■ SegurCaixa Hogar

Completo en sus coberturas, muy cómodo y fácil de gestionar y el mejor valorado. SegurCaixa ha obtenido la mejor puntuación en el Estudio Integral de la Calidad realizado en 2010 por ICEA.



Para más información consulte www.laCaixa.es

Información válida hasta el 31 de diciembre de 2010

¹ Consulte en su oficina de "la Caixa" o en www.laCaixa.es las condiciones específicas para esta promoción. ² Promoción válida del 4 de octubre al 31 de diciembre de 2010 para las 15.000 unidades disponibles. Para clientes que aporten la documentación de estudio: escritura de préstamo hipotecario y 3 últimos recibos. ³ Promoción válida para las contrataciones de SegurCaixa Auto, SegurCaixa Moto o SegurCaixa Auto Negocio realizadas entre el 4 de octubre y el 31 de diciembre de 2010 y con un diferimiento máximo hasta el 31-12-2011, por personas físicas que realicen un alta de hipoteca por cancelación de la anterior durante el mismo periodo, y contraten un SegurCaixa Hogar vinculado al activo. El importe máximo entregado por NIF es de 600 €, limitado a una sola póliza. Se realizará cobro y abono de primas. Promoción válida solo para la modalidad de pago anual y no acumulable a otras ofertas o promociones. Consulte el resto de condiciones en su oficina.

SegurCaixa, S.A. de Seguros y Reaseguros; VidaCaixa, S.A. de Seguros y Reaseguros; Caja de Ahorros y Pensiones de Barcelona (Inscrita en el IIM de Barcelona, con NIF G-588899910), operador de bancaseguros exclusivo de VidaCaixa, S.A. y autorizado de SegurCaixa, S.A., inscrito en el registro administrativo de mediadores de la DGSFP con el código C0611G38899998.

URGENCIAS EN ATENCION PRIMARIA



Grupo de Atención Primaria

El objetivo de las urgencias extra-hospitalarias es garantizar la cobertura sanitaria las 24 horas, los 365 días del año, a la totalidad de la población, en los centros de salud y fuera de su horario mediante el sistema de PACs (de 15:00 a 8:00 laborales y festivos y de 8:00 a 8:00 domingos y festivos). La administración sanitaria determina el número y situación de los PACs teniendo en cuenta criterios demográficos, geográficos, comunicaciones y recursos disponibles. Se valora la peculiar dispersión geográfica y organización administrativa de nuestra provincia para disponer del número suficiente de centros que garanticen esta asistencia, con una demora en el acceso menor de 45 minutos. Existe también el servicio coordinador de urgencias y emergencias 061-Galicia que regula los recursos asistenciales basándose en la adecuación de la respuesta a la demanda mediante una valoración médica telefónica.

En una provincia como la nuestra la dispersión de la población obliga como mínimo a mantener los actuales PACs para no dejar zonas desatendidas. Cabe recordar que en UXEH el médico está disponible tanto para un potencial paciente, como para garantizar la cobertura las 24 horas. No se valora al personal sanitario por ver/asistir a paciente, se nos valora por la presencia en el PAC.

El personal del PAC gestiona la asistencia del usuario en el propio centro, y valora la necesidad de asistencia a domicilio cuando se solicita. Aquí interviene también el 061, como función coordinadora, estableciendo un orden prioridad de intervención en las llamadas que atiende. En ocasiones la relación con el 061 genera tensión, sobre todo cuando los profesionales del PAC imponen su criterio ante el de la central del 061.

El sistema PAC no dispone de una normativa/cartera de servicios que defina hasta donde llega la "atención continuada" y permita realizar la labor asistencial sin enfrentamientos con el usuario. En ocasiones los usuarios acuden al PAC por su prescripción de su medicación crónica, el que se presenta para

renovar su baja, para obtener una 2ª opinión, o el que simplemente acude para excusar su falta a su puesto de trabajo. Sería interesante que la administración definiese las funciones del PAC para solucionar este punto de conflicto.

En los últimos años se está produciendo un aumento de la demanda de asistencia médica urgente. El problema de la masificación y uso inadecuado y/o abusivo de los servicios de urgencia es común en nuestro medio. Un número importante de las consultas urgentes son pacientes que utilizan los servicios de urgencia de forma inadecuada, ya sea por problemas banales, por comodidad, accesibilidad y disponibilidad de los PACs, por problemas organizativos que afectan a otras áreas del sistema sanitario, problemas sociales u otras causas. También se acude a urgencias para evitar la espera en su médico de familia, en ocasiones remitidos desde las propias UAP, para ver una 2ª opinión, múltiples consultas por un mismo proceso banal... En esta línea la introducción de la historia clínica electrónica permite saber si el usuario es frecuentador, si acude a su médico o todas sus consultas son en los PACs, si acudió por el mismo problema etc.

Se produce un uso abusivo/mal uso del transporte sanitario urgente lo que a mayores de un mal uso de los recursos deja desprotegida la zona ante una urgencia real.

Otro problema que aumenta progresivamente en los últimos años es la violencia/agresividad por parte de los usuarios con el personal y/o instalaciones tanto en la asistencia en los centros sanitarios como en la atención fuera del centro (domicilio- vía pública).

Existen carencias en la formación continuada y en el material. En muchos centros el material no es adecuado para la asistencia urgente o no es suficiente.

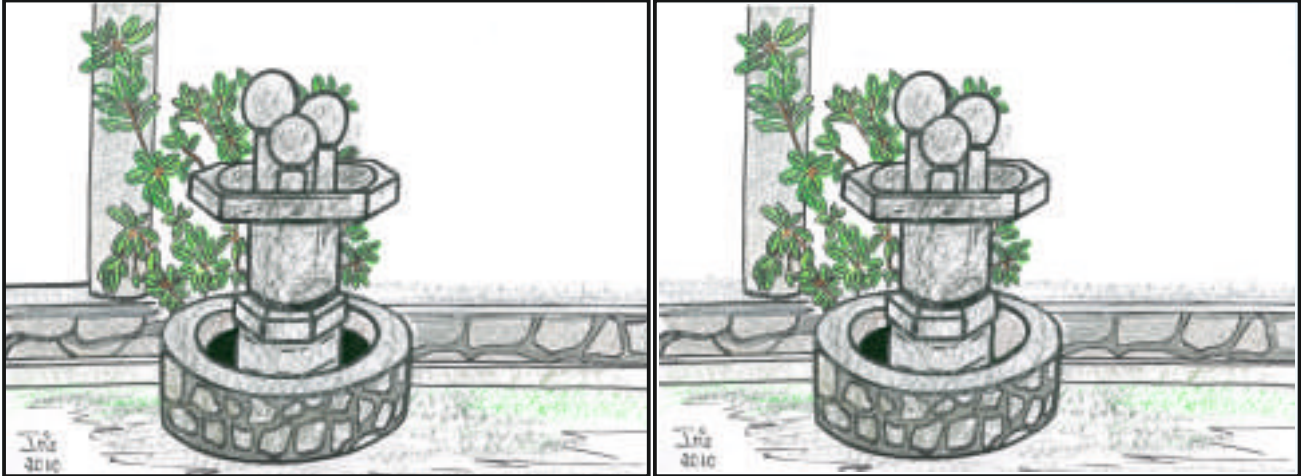
Sería necesario mejorar la educación sanitaria en la población, informar de los recursos sanitarios existentes para llegar a una mejor utilización de los mismos.

LOS 7 ERRORES

Soluciones pág: 23

Por Iris

quintessis



CRUCIGRAMA

Fernando Elexpuru

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

HORIZONTALES:

- 1.- Planta venenosa también conocida como higuera del diablo.
- 2.- Parabién que se da al que ha llegado con felicidad.
- 3.- Relativo a la acumulación en la sangre de sustancias que normalmente se eliminan con la orina. Reticulo endoplasmático liso.
- 4.- Un señor inglés (Al revés). Calle. Plural
- 5.- Nomen nescio, 'desconozco el nombre'. Servicio público. Mil ciento uno.
- 6.- Pérdida o alteración del sentido del gusto. Ribonucleico
- 7.- Tendencia patológica a proferir obscenidades.
- 8.-Remeda. Así llaman los dermatólogos a las pruebas de radioalergoadsorción
- 9.-Paraje con vegetación en medio de un desierto. Caricaturista gallego (Al revés)
- 10.-Nanosegundo. Consonante. Júntese.

VERTICALES:

- A.-Estado de un tejido óseo o cartilaginoso que se pone duro como el marfil
- B.- Adenomas de las glándulas sudoríparas.
- C.-En golf es el pequeño soporte que se clava en la tierra y sobre el cual se pone la bola (Plural). Equipos de protección individual.
- D.- Resonancia nuclear magnética. Proveer de una cosa.
- E.- Impuesto que ha subido recientemente (Al revés). Musculo de la cavidad abdominal.
- F.- Orinar. Cuarenta y nueve. Vocal
- G.-Terminación de aumentativo. Uranio. Hermano mayor de Moisés
- H.- Villa pontevedresa famosa por su escuela naval (Al revés). Famoso tema musical de la película Dr. Zhivago
- I.- Erupción a distancia que acompaña a la lesión principal de la enfermedad. Cambio brusco en el curso de una enfermedad, ya sea para mejorarse, ya para agravarse el paciente
- J.- Nombre de hombre (Al revés).

BOGOTÁ: EL TRÓPICO ELEGANTE

Juan Carlos Rodríguez Casmartíño



De la misma manera que este pensador precolombino parece haberse quedado congelado en el tiempo y cuya imagen se puede ver en el Museo del Oro de Bogotá (Colombia), y tras una semana paseando sus calles y conociendo a sus gentes; trato de hacer mis propias reflexiones para dar mi opinión objetiva de una ciudad que me ha impresionado muy gratamente.

Y lo ha hecho porque desde su altura de 2.600 ms. sobre el nivel del mar y aunque a la llegada pareciera que al acelerar el paso faltase el aire, te vas dando cuenta porque las gentes en Bogotá parecieran ir más lentas, más pausadas que en esta Europa en cuyas grandes ciudades la gente corre de manera desaforada sin detenerse a mirar ni a sus congéneres. Y ahí tenemos el primer cambio. El tiempo parece ir un poco más lento en Bogotá. O quizás sea yo que gracias a la disnea de las horas iniciales me quedo detallando con la mirada cada rincón, cada espacio, cada mirada de quien me mira. Y veo, especialmente, elegancia. La veo en el vestir de las personas, en su verbo menos grandilocuente y exagerado que el que se suele escuchar en otros países cercanos o en su extremada educación y saber estar (esas de las que adolecemos tanto en esta Europa nuestra cuyas antiguas costumbres parecen haberse perdido en el mar de la mal entendida modernidad).

Me alojo en el área del Parque de la 93. Un área llena de Restaurantes de todo tipo, de espacios verdes, de calles

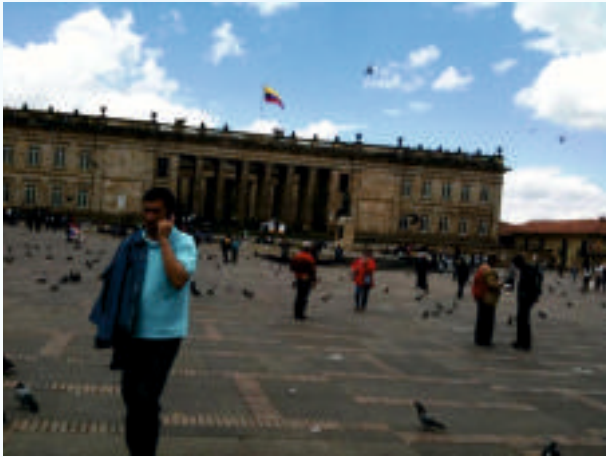
variopintas y de una inusitada tranquilidad y calidez. Empiezo por comer en el “Gato Negro” y descubro en su “Picada de carne” y en sus zumos naturales esos sabores tan agradables que me hacen recordar que sí, que a pesar del ambiente circundante, estoy en América del Sur, en el Altiplano colombiano, en el comienzo de la cordillera de Los Andes. Después un inigualable café en el Juan Valdez más cercano (una cadena de hermosísimas cafeterías con terraza repartidas por todo Bogotá y toda Colombia que son santo y seña del exquisito café colombiano repartido por todo el mundo).

Más tarde, pasadas las horas de descanso nocturno, tomo el Transmilenio para irme al Centro Histórico de la ciudad. Curioso sistema de transporte en Bus con carriles centrales reservados y estaciones al estilo del Metro de cualquier ciudad habitual, pero que te permite ir viendo como fluye la ciudad sin sufrir atascos de tráfico incólumes. Llego a la sede más antigua del diario El Tiempo en cuya plaza y vista desde su esquina Este pareciese que estás en la mismísima Nueva York. De hecho la vista te recuerda a la 5ª Avenida cerca del Madison Square Park, a la altura de la calle 23. Y comienzo a caminar por las calles estrechas de la colonial y primigenia Bogotá. Comienzas a ver cosas muy llamativas. Como esos innumerables puestos ambulantes donde lo mismo te venden golosinas, que tabaco o que te dejan un móvil y te cobran por los minutos hablados. Llego hasta la Plaza Bolívar, una explanada fantástica flanqueada por el Parlamento, el Palacio de Justicia y la Catedral. Detrás del Parlamento, al fondo, veo la Casa de Nariño, residencia presidencial. Calles coloniales perfectamente delimitadas y cuidadas. Mucha protección (no en vano es área de poder) y paseos agradables por calles que suben buscando al fondo la montaña hacia el Este donde en su cota más alta se vislumbra Monserrate.

Vas despacio, porque el aire se vende caro a tamaña altura. Pero no por ello dejas de disfrutar. Me encuentro un particular hotel colonial restaurado que se llama “La casa de la Botica”. Entro y me enseñan una Suite y quedo alucinado. Imagínense una de nuestras Casas de Turismo Rural absolutamente autóctonas en el medio de la ciudad, apenas a unos metros de la mismísima Plaza Bolívar, centro de todo.

Visito el Museo Botero, la Casa de la Moneda y el Centro Cultural Gabriel García Márquez, cuya librería circular te llama la atención, como toda la edificación en sí. Finalmente camino por la 7ª dirección norte para comer en el “Salerno”; donde el Filét Mignon sabe distinto. Un sitio clásico, una especie de Café Gijón de Madrid pero al estilo bogotano. Más que un restaurante recuerda a un café de tertulias de cualquier ciudad europea.

Los días siguientes logro visitar el Museo del Oro que es



absolutamente impresionante. No tiene nada que envidiar a cualquier museo de Nueva York o París. La colección de arte precolombino en oro más impresionante que he visto jamás y un espectáculo en la Bóveda de La Reliquia con fondo musical de un chamán invocando a sus dioses y un juego de luz y color con la colección estrella del Museo que es sencillamente inigualable.

Subida a la Torre Colpatria, desde donde, a sus 2700 ms., se vislumbra toda la enormidad de la ciudad y sus montañas. Unas vistas inigualables. Y paseo al atardecer por la Zona T, dos calles cruzadas y peatonales llenas de Restaurantes, cafeterías y que desembocan en el enorme Centro Comercial Andino donde al ir al cine descubro otra maravilla. Las plazas del cine VIP (algo más caras a las convencionales) son butacones de cuero anchísimos, reclinables y donde lo que has pedido a la entrada te lo llevan a tu asiento antes de comenzar la película. En un taxi amarillo pequeñito (como casi todos los de Bogotá) y convenientemente solicitado por teléfono con un inteligente sistema de claves telefónicas que te asegura que ese taxi lo pediste tú; regreso al descanso porque al día siguiente es turno de recorrer las afueras de la ciudad.

Llego a Zipaquirá. Un pueblo de precioso centro colonial y en cuyo costado se eleva la montaña que te lleva a la Catedral de Sal, excavada y tallada por los mineros en el fondo de una mina. Después paso por Chía, pueblo muy cercano a Bogotá con su restaurado Puente de Los Comuneros y en cuyo Centro Cultural me detengo a ver la obra de Páramo mientras en la sala de exposiciones un profesor enseña guitarra flamenca a dos alumnos. No puedo evitarlo y termino enredado con ellos hablando y practicando Fandango, Soleás y Bulerías.

Allí, muy cerca de Chía, en la Vía Guaymaral, tengo la oportunidad de ver una Urbanización de casas domotizadas de corte moderno y de un diseño interior sumamente interesante. Donde se aprovecha esa luz particular del trópico sin descuidar alternativas para mitigar el fresco

nocturno de la alta zona bogotana.

Después llegada a Usaquén. Merece mención especial. Un antiguo pueblo colonial, hoy ya parte de Bogotá, inmerso en lo que otrora fuera una serie de Haciendas de las cuales una se restaura como centro comercial con el nombre homónimo de Hacienda Santa Bárbara, donde se ha respetado la construcción original añadiéndole edificación moderna a su alrededor. Paso por un Mercado de las Pulgas en Usaquén, lleno de artesanía, libros antiguos, monedas y colorido. Y termino comiendo en un curioso restaurante de nombre original: "Habemus Papa", recordando el nombre que en América se le da a nuestra patata. Antes de esto, asisto a una misa en la coqueta Iglesia de Usaquén en la que comienzo a entender porque la iglesia no pierde adeptos allende los mares. Los curas hablan en otro idioma aunque sea el mismo. Le escucho decir a un joven sacerdote que cobrar por sus servicios lo convierte en un empleado y no en un hombre de vocación y me pregunto que si todos hablasen con esa frescura y claridad, no sería la iglesia distinta.

Bogotá es mágica. Definitivamente. Un gran descubrimiento para mí. Una atención exquisita. Una presencia imponente y un clarísimo ejemplo a seguir por no pocas capitales de América e incluso, en muchas cosas, por nuestras rimbombantes capitales europeas.

El trópico elegante. ¿Será por su altura? ¿O acaso la educación y el respeto son cosa de la cultura de los pueblos y no tanto de lo que dicte el altímetro?



O MEDO NON DURME

Roberto Fernández Álvarez



Era unha escena habitual para o doutor Hache González: a cama tremorosa, o aire enredado na viscosidade do peito, a ollada opaca; os derradeiros planos da vida dun home. Pouco que facer salvo expedir as vereas e franquear as pontes para o tránsito. Elixir a mellor das sintonías para o fundido en negro. Feito isto, o maletín pechouse como una claqueta sobre a historia de Eme De Penedo.

“O medo non durme” foi o lema dunha vida. Por iso Eme De Penedo sempre agardou esperto. Ás veces deitado, vixiando as fiestras, mais sempre en compañía. Ás veces en pé, pistola en cinto, mais nunca desarmado. Outras de xeonllos coa bendición na boca, mais nunca arrepentido. E coa fusta do medo tratou sempre á súa dona de potencial adúltera, ós fillos de corvos potenciais, ós amigos de inimigos en potencia. Uns e outros brindáronlle de cote os seus favores e desvelos, non tanto por procurar o seu afecto, porfía inútil, senón por medo.

O tempo tampouco se atreveu con el. Non foi capaz de acometelo sen antes dobregalo, labor no que empregou máis de cen anos. Se o destino non fose máis que unha magnitude do futuro expresada sempre en unidades de pasado, tamén se podería pensar que lle temía, que por iso lle deparou tanta fortuna. Pero, certamente, diñeiro e lonxevidade non foron privilexios, senón condenas. As riquezas só lle reportaron tormento, polo medo a perdelas. Centenaria foi a vida, si, pero igualmente centenario foi o medo.

Cando o doutor afirmou que a morte chegaría nas

próximas horas sabía que era improbable que as súas palabras se fixesen comprensibles para un sensorio atordado pola morte. Pero todos os presentes volveron a cabeza batidos por un calafrío indescritible e na face do doente recoñeceron a pegada inquietante dun sorriso. O aceno de acharse en paz con Deus, propuxo o cura. O goce de saberse vencedor, pensaron todos. Un espasmo premortem, dixo o médico: e así o terror quedou degradado a un diagnóstico.

Sabía que cometía unha irregularidade. Non só polo feito de incumprir as normas ou as leis; por algo peor: non se debe traballar a crédito da morte; sempre cumpre os prazos; sempre cobra con usura. Pero o doutor, en contra dos seus principios, decidiu deixar firmado o certificado de defunción. A familia De Penedo era ampla e poderosa; poderíase pensar que a lixeireza do médico foi un favoritismo para non empecer os trámites dun funeral que se prevía concorrido. Tamén é posible que quixese evitar ser molestado de novo ó longo da noite para encher un formulario que, de todas maneiras, alguén tería que cubrir con parecidas conxecturas. Pero non descartemos que no cerne do pensamento práctico se agochase un anhelo humano, acaso divino: o de botar o cadeado ás portas do regreso.

Alguén asumiu o encargo de avisar ós servizos funerarios para que, con discreción, mandasen a un home sen nome. Tentemos pensar que tampouco neste acto fose a precipitación deliberada. Os operarios coñecían ben o seu traballo. Nada de chegar vestidos como voitres. Nada de amosar a caixa ata que o lutuoso tronso tivese culminado. Sobre todo, nada de chamar á porta. Abondaba coas mensaxes que Eme De Penedo sabía ler na atmosfera.

O monte do Farrapo era coñecido porque en tempos xa esquecidos soían atoparse os corpos de homes que unha noite foron sacados da cama porque alguén tiña que saldar as débedas coa morte. Algúns deles cometeran un único delito: non temer a De Penedo.

Era tarde. O galeno regresaba fatigado; o home anónimo, fatigado, acudía. As olladas de ambos cruzáronse na peor curva do monte. O último que viron foron os mutuos rostros lazados polo espanto. Non se agardaban: xa ninguén agarda nada no Farrapo. Non se temían: o pavor é cousa doutros tempos. Compartían un único desexo: rematar pronto o seu traballo e volver á cama. Pero o medo non durme.

¡Felicidades! Hoy puede ser tu día.

Clase B 160 BlueEFFICIENCY Edition desde 22.500€*.

Cada día puede ser especial en un Clase B. Porque puedes viajar con tu familia en un vehículo dinámico, con un interior modulable, capaz de adaptarse a tus necesidades en cada momento gracias a la gran capacidad de su espacioso interior; o puedes ir al trabajo optimizando el consumo y reduciendo las emisiones de CO₂ gracias a la tecnología Start&Stop ECO y sin renunciar a las sensaciones de su paquete deportivo.



Mercedes-Benz

GARZA

Concesionario Oficial Mercedes-Benz Ctra. N-525, km 230,5. Polígono Barreiros, Tel.: 988 36 30 09, 32915, SAN CIPRIÁN DE VIÑAS (OURENSE), www.garza.mercedes-benz.es

Consumo min. 6,4 máx. 6,6 (l/100km) y emisiones de CO₂ min. 149 máx. 152 (g/km). *PVP Clase B 160 BlueEFFICIENCY Edition 70kW (95CV), IVA, Impuesto de matriculación y transporte incluidos. Vehículo visualizado corresponde con modelo ofertado. Oferta válida hasta el 31/12/2010.

CLUB DE LECTURA OURENSE



LIBRO:
REINVENTARSE
AUTOR: Dr. Mario Alonso Puig

Médico especialista en Cirugía general y del Aparato digestivo. Actualmente se dedica a dar conferencias sobre liderazgo, creatividad y neurobiología, neuromarketing y neuromanagement (entrenamiento para ejecutivos).

Nos ofrece un libro sobre el cambio. Un recorrido por la mente consciente para encontrar los "filtros mentales" creados por nuestras "creencias inconscientes", impidiendo recibir

correctamente la información exterior.

Interesantes caminos para la investigación Neurofisiológica y Psicológica. En este punto menciona a la neuroanatomista Jill Taylor quien sufrió un ictus, en youtube se puede ver una conferencia en la que describe este suceso, es muy curioso.

Finalmente el modo de focalizar la mente, la atención, es la respiración. La meditación mindfulness (atención plena), enseña a estar en el presente. Originada en el yoga y otras filosofías orientales, se está utilizando en tratamientos antiestrés y en otras patologías.

En nuestra reunión fluyeron las experiencias personales sobre los cambios y la manera en que cada cual supera situaciones extremas.

Un libro para parar un momento.

FESTIVAL CINE OURENSE

Ángeles Rodríguez Baliño



En esta edición el Festival de Cine Internacional de Ourense (OUFF) cumplió 15 años coincidiendo con la celebración del Año Xacobeo, Con gran afluencia de películas se consolida el Festival Ourense como referente en la Industria Cultural gallega. Mil ochocientos noventa y una películas acudieron en esta ocasión a la cita que se celebró en los primeros días de Octubre. La ciudad de Ourense se convirtió en escaparate del mejor y más innovador cine independiente de todo el mundo. Un orgullo.

Al 15 aniversario del Festival de Cine y al Año Xacobeo se suman, además, las conmemoraciones de los 25 años de la Compañía de Radio Televisión de Galicia (CRTVG) y del 150 aniversario del nacimiento del Premio Nóbel de Literatura Rabindranath Tagore, acontecimientos que conformaron el eje central del Festival de este año bajo el lema: "Celebrando 15 años de Festival, 25 de CRTVG y 150 de Rabindranath Tagore".

Palmarés de la XV edición:

Gran premio Calpurnia: Eugène Green, 'La religiosa portuguesa'.

Premio especial del jurado y premio del público: Jorge Coria "18 comidas"

'Thermes', de Banu Akseki y el filme 'Vienen por el oro, vienen por todo', de Pablo D'alo Abba y Cristian Harbaruk, se llevaron, respectivamente, los Calpurnia al Mejor Cortometraje y al

Mejor Documental.

Mención Especial del Jurado: 'A moment of silence', en la categoría de New Media y 'Bob' en el apartado de Animación.

Los Premios al Mejor Actor y la Mejor Actriz del Festival de Cine recayeron en el actor Dominic Rains, por su trabajo en el largometraje 'The Taqwacores' y Kimke Desart, por su papel en 'Lost persons area' (zona de personas perdidas).

Como en años anteriores es de esperar que durante el verano se hagan en espacio abierto y libre sesiones con las películas galardonadas y los films mas interesantes del Festival.

Algunas de las actividades y homenajes que se pudieron ver fueron:

Homenaje a RABINDRANATH TAGORE en el 150 aniversario del Premio Nóbel de Literatura con el estreno en España de SHYAMA, dirigida por Obhi Chatterjee. que es director de cine y experto de la Comisión Europea para el Cine y el Audiovisual, y que impartió una Masterclass: "Shyama y la revolución digital". También pudimos ver un espectáculo de danza a cargo de la bailarina bengalí Kaberi Chatterjee. y se plantó un árbol en la ciudad de Ourense en memoria de Rabindranath Tagore. No podemos olvidar que Ourense tiene una vinculación especial con Tagore, no en vano en esta ciudad se encuentra la biblioteca mas importante dedicada al autor con mas de 30.000 volúmenes, propiedad del experto Tagoriano ourensano Xosé Paz.

Otro de los ejes fundamentales del festival fue el homenaje al actor ourensano ABELARDO PÉREZ GABRIEL, recientemente fallecido que además de interpretar tuvo una labor destacada en la difusión del cine de calidad en nuestra ciudad.

CINE DEL ÚLTIMO AÑO por Chechu Jiménez

Opiniones personales sobre películas que ya habréis visto probablemente. No se trata de aportar nada nuevo, sólo de suscitar debate en esta revista, la nuestra. Para provocarlo me he permitido puntuarlas de 1 a 10. La redacción estará encantada de recibir y publicar otras visiones y comentarios sobre estas u otras películas. También podrían enviarse a la web del colegio. El cine se presta a ello. (auriensepublic@cmourense.org / www.cmourense.org)

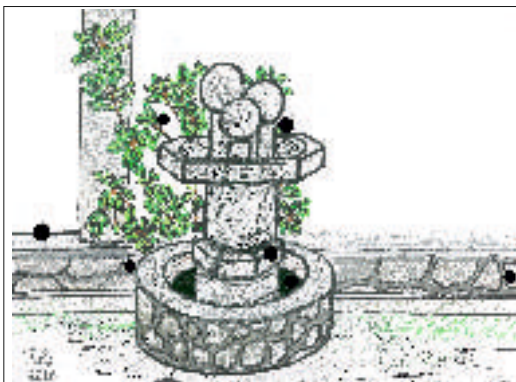


"Malditos bastardos" de Quentin Tarantino. Muy buena. Dos partes antológicas y una tercera para reescribir la historia de la segunda guerra mundial al estilo del autor. Libre, creativa, llena de guiños cinéfilos y de un caos premeditado en el que el autor se mueve como pez en el agua. Pero me quedo sobre todo con los diálogos de mesa, intensos, dramáticos, inteligentes... Con ese gusto de Tarantino por el lenguaje como máscara y la imagen como identidad. Por eso logra personajes inolvidables como el de Hans Landa (Christoph Waltz), el inteligente oficial alemán, cuyo final es el adecuado a su identidad visual. O el de la chica judía (creo que es Mélanie Laurent), guapísima,

cuya mirada y sus primeros planos reflejan el coraje y la determinación en estado puro. Excelente el guión que consigue enhebrar poco a poco la trama hasta desembocar en una sucesión de encuentros en el "climax" final. Gran ritmo narrativo que garantiza la atención en toda la película: un homenaje al séptimo arte. Sobre todo a su desconocida precursora de los años setenta "The Inglorious Bastards". (8.5)



"Triage" de Danis Tanovic. Dura historia del autor de "En tierra de nadie", bastante mejor que ésta. También habla de la guerra intolerable. En este caso sobre la toma de decisiones sobre la vida y la muerte de los soldados que el "triage" médico se ve obligado a tomar en momentos extremos. Esplendorosa Paz Vega, como siempre voluptuosa, atrayendo a la cámara sin hacer nada especial para conseguirlo. Un acercamiento al síndrome posttraumático que un parapsiquiatra especial, con cara de Drácula, llamado Christopher Lee, aborda con su habitual grandilocuencia pero con gran efectividad. Nada del otro mundo pero se deja ver. (5.5)



SOLUCIONES PASATIEMPOS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	E	S	T	R	A	M	O	N	I	O
2	B	I	E	N	V	E	N	I	D	A
3	U	R	E	M	I	A		R	E	L
4	R	I	S			R	U	A		S
5	N	N		S	P			M	C	I
6	A	G	E	U	S	I	A		R	N
7	C	O	P	R	O	L	A	L	I	A
8	I	M	I	T	A		R	A	S	T
9	O	A	S	I	S		O	R	I	S
10	N	S		R		U	N	A	S	E

Celebración del Día del Médico

El pasado día 05 de noviembre tuvieron lugar los actos de celebración del día del Médico en el centro cultural de Ourense. En el transcurso de los cuáles se dio la bienvenida a los nuevos colegiados, a los estudiantes precolegiados, se entregaron los premios colegiales a los ganadores del año 2009 y se impusieron las medallas a los médicos honoríficos de este año.



De izquierda a derecha: José Manuel Bendaña Jácome, Secretario ICOMOu, Jorge Alberto Sierra Carrasco, V.M. Jubilados, J.J.Rodríguez Sendín, Presidente de la OMC, Pedro Trillo Parejo, Presidente ICOMOu, Berta Uriel Latorre, Vicepresidenta y J.M. Fraga Bermúdez, Decano de la USC de Medicina

El Presidente del Colegio Médico da comienzo al acto dando la bienvenida a los presentes



El presidente de la OMC Rodríguez Sendín en el transcurso de su alocución



Siempre es de agradecer la presencia del Decano de la Facultad de Medicina de Santiago de Compostela, J. María Fraga Bermúdez



Público asistente al acto



XXV Premio Manuel Cabaleiro Goás.
 Trabajo ganador: "Supervivencia en hemodiálisis vs diálisis peritoneal análisis de una controversia. Experiencia en Ourense 1976-2008."
 Recoge el premio uno de los firmantes, D. Alfonso Iglesias Forneiro, de manos del D. J. J. Rodríguez Sendín



Mención Especial XXV Premio Manuel Cabaleiro Goas.
 Trabajo ganador: "Prevalencia y factores predictores de síntomas neuropsiquiátricos en pacientes institucionalizados diagnosticados de demencia."
 Recoge el premio una de los firmantes, Dña. Aida Robles Castiñeiras, de manos del Sr. Decano



I Premio De Poesía Breve: Abrazos De Otoño. Recoge el premio el autor del poema, D. José Luis Jiménez Martínez



Emotivo homenaje al Dr. Juan Antonio Esteban Morcillo, médico al que estaba dedicado el XIV Premio de Publicaciones Médico Científicas



XIV Premio de Publicaciones Médico Científicas. Homenaje Dr. D. Juan Antonio Esteban Morcillo

Trabajo ganador: "Ciática: tratamiento con ozono intradiscal y radiofrecuencia del ganglio de la raíz dorsal frente a cada una de estas dos técnicas."

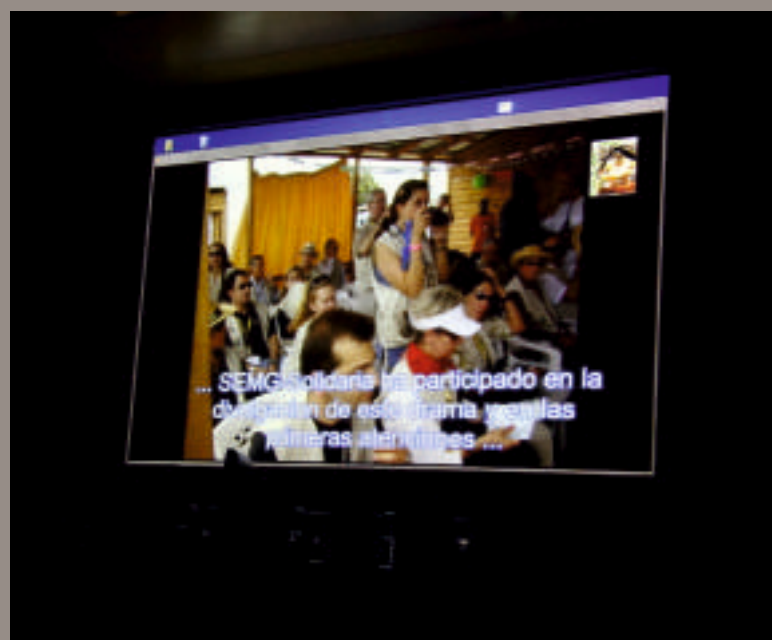
Recoge el premio una de las firmantes, Dña. Mari Luz Cánovas Martínez



ONG 2009

Trabajo Ganador: “Programa de Atención Integral al Médico Nicaragüense Enfermo”

Trabajo presentado por la ONG “FUNDACION SEMG SOLIDARIA”. Recoge el premio y hace una presentación sobre la labor de esta ONG D. José Manuel Solla Camino, su presidente



Ovidio Fernández Álvarez



José Freire Freire



José Francisco López Vázquez

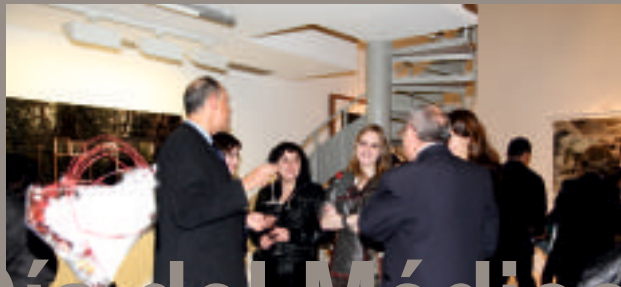
Entrega de insignia y diploma a los siguientes Médicos Honoríficos: D. Ovidio Fernández Alvarez, D. José Freire Freire, D. Jose Francisco Lopez Vazquez, disculpan asistencia D. José González Rodriguez, D. Adolfo A. Díaz López y D. Francisco Vega La-roche



De izquierda a derecha: J. J. Rodríguez Sendín, Pedro Trillo Parejo, Jorge Alberto Sierra Carrasco, J. M. Fraga Bermúdez, Ovidio Fernández Álvarez, José Luis Jiménez Martínez, José Freire Freire, Alfonso Iglesias Forneiro, Berta Uriel Latorre, José Manuel Solla Camino, J. M. Bendaña Jácome



Berta Uriel Latorre fue la ganadora del sorteo celebrado por la mutua sanitaria A.M.A



Celebración Día del Médico

ACTIVIDADES PRIVADAS DEL PERSONAL ESTATUTARIO

José Nivardo Cid López
Asesor Jurídico del ICOMOu

Creo que este artículo es de interés para todo aquel personal estatutario que desempeñe actividades privadas complementarias al margen de sus servicios para la Administración sanitaria.

A partir del 1 de enero del año 2010 es de aplicación la Disposición Adicional Decimoquinta de la Ley 27/09, de 30 de diciembre, a cuyo tenor "Las personas incluidas en el ámbito de aplicación del Estatuto Marco del Personal Estatutario de los Servicios de Salud, aprobado por la Ley 55/2003, de 16 de diciembre, que presten servicios, a tiempo completo, en los Servicios de Salud de las diferentes Comunidades Autónomas o en los centros dependientes del Instituto Nacional de Gestión Sanitaria, y que, además, realicen actividades complementarias privadas, por las que deban quedar incluidas en el sistema de la Seguridad Social, quedarán encuadradas por estas últimas actividades en el Régimen Especial de Trabajadores por Cuenta Propia o Autónomos. A fin de cumplimentar la obligación anterior, en el caso de los profesionales colegiados, a los que se refiere la disposición adicional decimoquinta de la Ley 30/95, de 8 de noviembre, de supervisión y ordenación de los seguros privados, los mismos podrán optar entre solicitar el alta en el mencionado Régimen Especial o incorporarse a la correspondiente Mutualidad alternativa, de las previstas en la disposición adicional decimoquinta de la Ley 30/95, de 8 de noviembre, de supervisión y ordenación de los seguros privados".

Dentro del personal afectado hay que incluir a todas las categorías de acuerdo con el ámbito de aplicación del Estatuto Marco y tanto de personal estatutario sanitario, como de personal estatutario de gestión y servicios (el anteriormente denominado personal no sanitario) siendo un segundo factor de delimitación de su ámbito de aplicación el tipo de jornada que tenga establecida el personal puesto que la norma solo afecta al personal que preste servicios a tiempo completo lo que excluye al personal que preste sus servicios para la Administración Pública a tiempo parcial.

Debido a lo anterior, si interesa evitar la aplicación de la norma basta con reducir mínimamente la duración de la jornada estatutaria y así evitar el encuadramiento en el Régimen Especial de Autónomos manteniendo el correspondiente a las características de los servicios que se presten.

En cuanto al ámbito objetivo de la norma únicamente se especifica que se refiere a la realización de "actividades complementarias privadas" con lo cual, en principio, nos encontramos que se refiere a cualquier tipo de actividad complementaria, aunque no tenga nada que ver con la actividad

desempeñada como personal estatutario. No obstante lo anterior, una interpretación mas coherente sería que la complementariedad se refiere no solamente a complementar lo privado respecto de lo público sino también respecto a la misma actividad que se desempeña en el ámbito estatutario.

La nueva norma establece taxativamente la obligación del encuadramiento en el Régimen Especial de Trabajadores por Cuenta Propia o Autónomos al no permitir ninguna prueba en contra que pueda acreditar la existencia de notas características de la relación laboral común o por cuenta ajena concediendo únicamente la posibilidad de acogerse al régimen alternativo de afiliación a la Mutualidad como permite la Ley de Ordenación y Supervisión de los Seguros Privados.



En lo que respecta a los efectos de la Disposición Adicional Decimoquinta de la Ley 27/2009 no se señala ninguna previsión especial en las disposiciones transitorias por lo que la obligatoriedad del nuevo encuadramiento se produce a partir del 1 de enero de 2010, día siguiente a su publicación en el BOE. El dilema se plantea para aquellos contratos laborales por cuenta ajena concertados con anterioridad a la entrada en vigor de la citada disposición, debiendo concluirse que la norma no es de aplicación retroactiva a las relaciones laborales de carácter común vigentes con anterioridad al no haber una norma que así lo establezca y

por tratarse de una disposición restrictiva de derechos individuales.

Lo anterior no es obstáculo para que la nueva norma se aplique a los contratos laborales o relaciones de servicios por cuenta ajena iniciados con anterioridad a la entrada en vigor de la Disposición Adicional Decimoquinta y subsistentes con posterioridad, es decir, la reforma legal afecta a los contratos de prestación de servicios celebrados después de su entrada en vigor (1-1-2010) y también a los efectos producidos a partir de 1-1-2010 para los contratos anteriores a dicha fecha. Quiere con ello decirse que a partir de la entrada en vigor de la reforma legal cualquier actividad privada de carácter complementario que desempeñe el personal estatutario deberá encuadrarse en el Régimen Especial de Trabajadores por Cuenta Propia o Autónomos con la consiguiente afiliación al mismo o alternativamente optar por la afiliación a la Mutualidad.

La actitud de la Tesorería General de la Seguridad Social para aquellas situaciones que no se atengan a lo dispuesto en la Disposición Adicional comentada es acordar el alta de oficio en el RETA y reclamar las cuotas devengadas a dicho régimen especial desde el 1 de enero de 2010.

Os médicos alemáns no nazismo. Lecións pra aprender

X. Manuel Suárez



“Aktion T4”. Denominouse así un programa que a maioría dos médicos alemáns no 1939 aceptaron con pasividade ou colabouraron con el, con honrosas excepcións como o psiquiatra Bonhoeffer. Consistía nun programa de eutanasia activa dos enfermos mentais, que eran eliminados pra aforrarlle custes sociais á nación. Énos difícil comprender cómo os nosos colegas aceptaron acriticamente o que se lles propuña dende o poder, sen chistar, sen perguntar, sen custionar o que dende un goberno democrático –elixido por unha maioría– se lles indicaba. Os que tiveron remorsos de conciencia acaláronos asumindo que se trataba dunha cuestión política que a sociedade debía resolver por mecanismos democráticos, e o goberno contaba cunha maioría parlamentaria que o apoiaba. Non quero agora comparar a propia Aktion T4 con outras iniciativas actuais, quero centrarme no proceso polo que os nosos colegas alemáns asumiron acriticamente e irresponsablemente as directrices do poder. Tense dito que se tratou dunha tolemia colectiva, pero non foi tal: nin tolearon nin eran unha panda de parvos, estaban á banceira da Medicina mundial; o que sucedeu foi que renunciaron aos seus valores e á súa conciencia diante dunha maioría social e duns poderes democráticamente elixidos. Sendo así, a cousa é máis alarmante porque supón que hoxe nós mesmos non estamos libres de caer nunha irresponsabilidade semellante. ¿Qué facerías ti se foses psiquiatra, neurólogo, endocrinólogo ou médico de familia na Alemaña do 1939? ¿Opoñerías á Aktion T4? ¿Ou calarías asu-

mindando as decisións da maioría social e parlamentaria? ¿Manifestarías públicamente o teu desacordo? ¿Pagarías o prezo por facelo? ¿Correrías o risco de ser alcumado de conservador reaccionario carente de sensibilidade social, de opoñerte ao que se entendía como progresista, á maioría democrática? ¿Reclamarías o teu dereito á obxección de conciencia? ¿E con qué argumentos?

As preguntas son pertinentes porque hoxe, eiquí, volve poñerse en cuestión o dereito á obxección de conciencia. Fálase de axustar e regular o seu exercicio, ¿e logo é lóxico enfrentar como escrúintes un dereito democrático fundamental e unha política determinada? Se a administración quere asegurar o acceso á práctica do aborto, téncomecismos abondo pra facelo sen pisar o inalienable dereito de cada médico á obxección de conciencia. Vimos de saber tamén dunha iniciativa de Xueces por la Democracia, FADSP e outras organizacións que pretende restrinxir este dereito fundamental e manifesta que “en democracia, la única forma legítima de luchar contra leyes que se consideran injustas pasa necesariamente por la consecución de mayorías parlamentarias capaces de modificar las leyes”. Identifico semellanzas co pasado no argumentario que di que as leis adoptadas por unha maioría parlamentaria son lexítimas sempre e o individuo non téndereito a opoñerse a elas, senón debe en todo caso buscar unha nova maioría parlamentaria que as modifique; así, os dereitos da maioría e o poder político prevalecen sobre os dereitos fundamentais da persoa.

Dito doutro xeito, diante da Aktion 4, o argumento dos Xueces por la Democracia e a FADSP apoiaría o sometemento acriticamente dos médicos alemáns a esixirialles cumprir ca normativa democráticamente apoiada por unha maioría parlamentaria. Consonte con esto,

estas organizacións reclaman medidas coercitivas que restrinxan a obxección de conciencia propoñendo no seu caso “las necesarias políticas de contratación y redistribución de personal”. Sorprende que estes xuíces descoñezan que en democracia ún se pode enfrentar a leis que considera inxustas buscando novas maiorías parlamentarias, pero é igoalmente lexítimo apoñer diante delas a obxección de conciencia en casos como a práctica do aborto. Este dereito non está sometido aos cambiantes equilibrios parlamentarios, nin os concede o parlamento nin o goberno; éstos sinxelamente débencomecñecer e protexer porque é un dereito previo básioco.

O respecto á obxección de conciencia é o test definitivo da saúde democrática dunha sociedade, o gold diagnostic standard. A falla de madurez democrática fai que moitos entendan o sistema democrático como o goberno da maioría, sen máis, pero quen es levan séculos de pouso democrático saben que o cerne da democracia nasce nos dereitos da persoa, dereitos que non poden ser tocados por ningún cambio de maioría parlamentaria porque ningunha sociedade democrática os pode negar. É por eso que a Bill of Rights americana e a Declaración de Dereitos do Home francesa son os documentos fundamentais da democracia nes es países, e preservan os inalienables dereitos da persoa frente ao estado. Estes dereitos non son unha concesión do goberno nin do parlamento, non percisan ser regulados, controlados; cómpre sinxelamente recoñecerlos; non cómpre establecer un rexistro de potenciais usuarios des es dereitos, porque todos e cada ún de nós os podemos reclamar en todo momento. Se os laminamos, desprotexémonos diante das tendencias ao totalitarismo que téncomec en latencia todo poder –incruso o democrático–; ún des es dereitos é o da obxección de conciencia.

A europarlamentaria McCafferty vén de propoñer na Asemblea do Consello de Europa un proxecto de resolución no que o médico obxetor de concencia é tratado de entrada como sospeitoso e debe demostrar que actúa de boa fe e por razóns respetables (¿e quen xulgará se o son ou non? ¿a administración? ¡vaiche boa!) e debe ser obrigado a realizar un aborto se non hai na área outro médico que o faga; postula o desenrolo dun eficaz sistema de reclamacións contra os médicos obxetores. Non estamos diante dun debate político, senón de valores: é o mesmo debate do s. XVI, aínda que espresado daquela noutros termos, cando Lutero se plantou diante do poder político e relixioso i espetou-lles: “a miña concencia está vencellada á palabra de Deus”, reclamando a prevalencia da concencia persoal fronte ao poder. A resposta do poder foi entón: “a

herexía non tén dereitos”... ¡terrible dogmatismo totalitario! Catro séculos despois, paradóxicamente, son os chamados reaccionarios quen proclaman a inviolabilidade da concencia e os chamados progresistas quen apoian o informe McCafferty e recúrtnlle os dereitos ao disidente, a quen, como todo herexe, consideran de entrada sospeitoso; os papeis mudaron ¿e quen entende esto? Non caíamos na trampa de poñernos dun lado porque semella que aí están os progresistas i en frente os conservadores; que nó-nos enganen, que nó-nos manipulen: todos debemos estar do mesmo lado, na defensa irrenunciable do dereito á obxección de concencia, cerne da democracia, todos, e os médicos os primeiros. Non está en xogo un criterio político, senón un código de valores.

Esta é a hora na que os médicos, que

defendemos ao ser humano por profesión e por vocación, nos plantemos con valentía a prol do dereito á obxección de concencia; non val delegar a nosa postura no criterio socio-político maioritario, cada ún de nós é persoalmente responsable de actuar en concencia por riba de calisquer presión socio-política. ¡Quén poidera volver atrás a historia e contaxiar desta convición aos nosos colegas alemáns do 1939! Non comparo agora leis, do que falo agora é das nosas actitudes como médicos: o dereito á obxección de concencia é tan importante e tén tanta relevancia práctica que, se os nosos colegas o houbesen defendido con convición diante do goberno, terían cambeado o curso dos acontecementos. Porén, o seu silencio, a súa pasividade tivo consecuencias: a Aktion T4 foi o antecedente do holocausto.

GANADORES PREMIOS COLEGIALES 2010

XV Premio de Publicaciones Médico – Científicas. Homenaje al Dr. D. José Víctor Fernández Rodríguez.

Trabajo ganador: “Factores de riesgo asociados al desarrollo de colitis isquémica”

Autores: D. Joaquin Cubiella Fernández, D^a. María Luisa Núñez Calvo, D^a. Elvira González Vázquez, D^a. María Jesús García García, D. Javier Fernández Seara.

XXVI Premio “Manuel Cabaleiro Goàs”.

Trabajo ganador: “Cáncer de Mama”

Autores: D. Jesús García Gómez, D^a. María Eva Pérez López, D. Jesús Garcia Mata, D^a. María del Carmen Penín Corderí.

Mención especial: “Analgésia Epidural para el Parto: de Cómo se Complica un Proceso tan Sencillo”

Autora: D^a. María Isabel Segado Jiménez.

II Premio de Poesía Breve:

Poesía ganadora: “Paisaje de un Rostro” D. Carlos Alberto Rubio Rivera.

IX Premio de Relato Corto:

Relato ganador: “Catorce Lucidas Noches” D. Roberto Fernández Álvarez.

Enhorabuena a los premiados y a todos, muchas gracias por participar.



INAUGURACIÓN CURSO ACADÉMICO 2010-2011 ACADEMIA MÉDICO QUIRÚRGICA



Hemos iniciado el nuevo curso de la Academia Médico Quirúrgica, el 2010-2011.

La apertura de este año la hemos celebrado en el Auditorio de Caixa Galicia el 4 de noviembre a las 20:00 horas. La mesa inaugural estaba formada por el Ilmo. Sr. Decano de la Facultad e Medicina de la Universidad de Santiago, el Prof. José María

Fraga Bermudez, por el Ilmo. Sr. Presidente del Colegio Médico de Ourense, el Dr. Pedro Trillo Parejo y el Presidente y el Secretario de la Academia Médico Quirúrgica, el Dr. Eloy Sánchez Hernández y el Dr. Santiago Fernández Cebrián, que presentaron el programa del nuevo curso, enfatizando el hecho de retomar ponentes ourensanos y realizaron un breve repaso científico cultural del año anterior, el del cincuentenario de la academia.

El secretario expuso el fallo de la VII Beca de Investigación Científica de la Academia, a la cual se presentaron cinco proyectos de gran calidad, siendo el ganador "Estudio de la precisión diagnóstica de técnicas no invasivas en cáncer colorrectal familiar" y su investigadora principal la Dra. María Inés Castro Novo, del Servicio de Aparato Digestivo del CHOU.

Posteriormente se nombró Socio de Honor y se hizo entrega de la insignia de oro, por parte del Dr. Eloy Sánchez, al expresidente el Dr. Raimundo Gulín González.

Finalizó el acto con la conferencia del Dr. JL Doval Conde sobre un tema de gran interés y actualidad, "Aborto una realidad social", con gran afluencia de público.

ourriemias

ILUSTRE COLEXIO OFICIAL DE MÉDICOS DE OURENSE

El mejor futuro no tendrás que deseárselo, en PSN te lo aseguramos

El 7%* TAE si ya eres mutualista

El 6%* TAE si vienes a PSN

*Interés adicional extraordinario para nuevas contrataciones, aportaciones extraordinarias y traspasos provenientes de otras entidades, realizados a PSN Planes de Pensiones, PSN Rentabilidad Creciente PMA, PSN-EPSV, PSN PIAS Garantía y PSN PIAS Inversión, entre el 1/11/2010 y el 28/02/2011, para personas menores de 62 años. Dicho interés se abonará en la póliza como aportación extraordinaria a cargo de PSN, con cálculo del 6% o del 7% TAE, desde la fecha de valor de recepción del importe traspasado o aportado, hasta el 28/02/2011, siempre que dicha aportación se mantenga hasta el 1/06/2011. No acumulable a otras promociones o campañas coincidentes.
*Fecha de abono de la aportación 6% o 7% TAE a cargo de PSN: Junio de 2011.
*Promoción 7% TAE válida exclusivamente para mutualistas de PSN de alta antes del 30/10/2010.



PREVISIÓN SANITARIA NACIONAL
902 100 062 www.psn.es



Planes de Pensiones
PSN PMA
PSN EPSV
PSN PIAS



INGREDIENTES:

- ▬ 1kg de negrillas
- ▬ 2 tomates maduros
- ▬ 1 cebolla mediana
- ▬ 3 dientes de ajo
- ▬ Una rebanadita de pan tostado 50 gr de almendras tostadas
- ▬ Pimentón
- ▬ Aceite de oliva virgen y sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un cazo ponemos las setas sin agua a cocer a fuego mínimo y sin agua hasta que suelten todo su jugo, antes de que empiece esta a reducirse se aparta del fuego se escurren las setas y se reserva el jugo. En una cazuela ponemos la cebolla y el tomate rallados a pochar en el aceite , freímos el pan y lo machacamos en el mortero junto con las almendras y los ajos. Una vez todo bien sofrito se le añade el caldo de las setas y dejamos hervir durante unos 7 minutos, a continuación se añaden las setas enteras y sal y pimentón al gusto hervirá unos 5 minutos más, Ha de quedar como un crema de verduras, si estuviera muy espeso se añade un poco de agua caliente.

Sopa de negrillas (setas)



VALOR NUTRITIVO: Elaborando la receta para 4 personas obtenemos una ración de unos 350 gramos. El valor calórico es de unas 200 Calorías. La proporción de principios inmediatos es un 65% lípidos, 20% glúcidos, 15% proteínas. El aporte de glúcidos está constituido por almidón procedente del pan. Aporta unos 7 gramos de fibra. El perfil de ácido grasos es de 6,5 gramos monoinsaturados, 3 gramos poliinsaturados y 1,7 gramos saturados. La proteína es de origen vegetal, de escaso valor biológico. El contenido en vitaminas supone la ingesta de, aproximadamente, 40% de RDR de Vitamina B1, el 60% de RDR, de B2, el 50% de RDR de C y el 72% de RDR de Niacina. El contenido en minerales incluye la presencia de calcio, magnesio, y cinc y cantidades significativas de hierro 20 % de RDR y yodo 25 % de RDR. Una receta escasamente energética pero nutritiva, muy adecuada para bajar la densidad calórica de los platos que suelen consumirse en estas fechas.

INGREDIENTES:

- ▬ Solomillo de cerdo
- ▬ Ajos
- ▬ Cebollas
- ▬ Judías verdes
- ▬ Tallos de bambú
- ▬ Pimientos rojos, verdes y amarillos
- ▬ Huevo
- ▬ Salsa de soja
- ▬ Piña en almibar
- ▬ Ketchup

ELABORACIÓN:

Cortamos la carne en dados y los ponemos a marinar en una mezcla de huevo batido, 4 cucharadas de salsa de soja y 3 de maicena bien mezclada. Tenemos en maceración por un par de horas. Preparamos unas verduras cortadas en tiras.: judías verdes, una rama de apio, tomate cortado en dados, cebolleta, pimiento verde y rojo, tallo de bambú fileteado y unos dados de piña en conserva. Se pone en el wok, un poco de aceite de oliva virgen y cuando esté bien caliente salteamos a fuego vivo la cebolleta, el pimiento verde y rojo. Se añade el resto de vegetales y después de unos minutos, se añaden unas 4 cucharadas de azúcar, 2 de vinagre, 4 de ketchup y otras 4 de salsa de soja. En esta salsa se cuecen los vegetales, hasta que queden al gusto. Una vez el agridulce listo, se pasa a una cazuela y en el mismo wok, se frien los trozos de cerdo como salen de la marinada. Se nos formará una cobertura muy sutil y crujiente en la superficie. En la cazuela con el agridulce de verduras se pone encima la carne y listo para ser servido.

Cerdo Agridulce



VALOR NUTRITIVO: Para una persona obtenemos una ración de unos 370 gramos, utilizando raciones individuales pequeñas. El valor calórico es de unas 300 Calorías. La proporción de principios inmediatos es un 30 % lípidos, 30 % glúcidos, 75 % proteínas. El aporte de glúcidos está constituido por una proporción alta de azúcares simples procedentes de las frutas y verduras. Aporta unos 3 gramos de fibra. El perfil de ácido grasos es de 3,8 gramos monoinsaturados, 3 gramos poliinsaturados y 1,7 gramos saturados. Con la receta de cerdo agridulce tomamos unos 200 mg de colesterol. La proteína es de origen animal y de huevo, de alto valor biológico, con el añadido "exótico" de la proteína del bambú (1,2 g de proteína por 100 g de bambú). El contenido en vitaminas supone la ingesta de, aproximadamente, 10.000 % de RDR de Vitamina B1, el 300 % de RDR, de B2, el 500% de RDR de C y prácticamente el total de RDR del resto de vitaminas hidrosolubles. Se puede cubrir una cuarta parte de RDR del las liposoluble (E, D, A). El contenido en minerales incluye la presencia de, magnesio, cinc y hierro en cantidades que oscilan entre 20 - 30 % de RDR. La comida china nos proporciona una receta muy nutritiva para tomar carne de cerdo.

INGREDIENTES:

- ▬ 700 gramos de almendra molida,
- ▬ 500 gramos de azúcar,
- ▬ 1 patata cocida pequeña,
- ▬ 2 huevos enteros.
- ▬ Piñones, almendras picadas o laminadas,
- ▬ 1 sobre de café soluble, coco rallado, azúcar glass.

ELABORACIÓN:

Machacamos la patata cocida en un bol y añadimos la almendra molida, el azúcar y los huevos. Lo mezclamos todo hasta conseguir una pasta homogénea. Separamos 3 porciones de masa, guardamos la primera en la nevera, en la segunda echamos el sobre del café soluble y lo mezclamos bien, en la tercera echamos unas cucharadas de coco rallado y también lo mezclamos. Las guardamos todas en la nevera y los dejamos reposar todo un mínimo de 6 horas. Pre calentamos el horno a 180° C. Con la masa original formamos bolas del tamaño de una nuez aproximadamente y las hacemos rodar sobre piñones o almendra troceada o laminada, para cubrir toda la parte exterior del dulce. Batimos un huevo y con la ayuda de un pincel de cocina pintamos cada uno de los panelllets, que iremos colocando sobre la bandeja del horno, que habremos cubierto antes con papel para hornear. Colocamos la bandeja en la parte central del horno y cocemos durante 10 minutos, pasado este tiempo encendemos el gratinador también y dejamos que se doren durante 5 minutos más, pero vigilando que no se tuesten demasiado.

Panelllets



VALOR NUTRITIVO: Para la receta podemos elaborar dos docenas de panelllets de unos 60 gramos cada uno con unas 260 Calorías. La proporción de principios inmediatos es un 60 % lípidos, 30 % glúcidos, 10 % proteínas. El aporte de glúcidos está constituido por sacarosa mayoritariamente. Aporta unos 4,4 gramos de fibra. El perfil de ácido grasos es de 10 gramos monoinsaturados, 4,4 gramos poliinsaturados y 2,4 gramos saturados. La proteína es de huevo la de mejor calidad nutricional. El contenido en vitaminas se fragmenta al hacer piezas pequeñas, pero destaca la presencia de vitamina E con el 50 % de RDR. El contenido en minerales incluye la presencia de calcio, magnesio, y cinc en cantidades del orden del 15 añ 20 % de RDR. Los frutos secos y el azúcar combinados dan como resultado un alimento muy energético.



MARIDAJE: Dos nuevos platos de maridaje selectivo, setas y cerdo agridulce. Si fuésemos poco selectivos le diríamos "Acompañe esta sugerente comida con una buena cerveza" pero afinando un poco más les recomiendo que prueben un Gewürztraminer que combina muy bien con las salsas dulces y platillos orientales. Sin ir a la Alsacia, aquí, si viajamos a Somontano podemos encontrar un Vñas del Vero Gewürztraminer Selección que por su persistencia y sedosidad en boca, con aromas florales y un toque de especiado, seguro que le hará sentir durante la degustación de estos platos un "momento mágico"

por Ildefonso Cejudo Diaz

El gasto en recetas llegará a final de año a 155 millones

Atención Primaria genera el 94% del coste en medicamentos que financia la administración, lo que en junio representó 73,6 millones de euros

Gasto farmacéutico en Ourense

Año 2010



Atención Primaria	GASTO BERSIG PC	PORCENTAJE DE BENSIGOS
Atención Primaria	13.687.822	13,46%
CHOU	3.846.133	18,51%
Hospital C. Samaritana	897.252	14,44%
Hospital de Ponte	325.492	23,60%
<hr/>		
CCM, Ourense	70.144.781 €	53,23%
CCM, Galicia	477.850.380 €	14,2%

Fonte: Estatística Galicia

M. Suárez

El coste económico del tratamiento de esta patología en el Chou durante el 2009 ascendió a 100.000 euros

Más de veinte mil ourensanos padecen enfermedad pulmonar obstructiva

Artículo Galgo

Ourense

La Academia Médico Quirúrgica reivindica a los profesionales ourensanos en el nuevo curso

Los profesionales de la Unidad de Radiofísica y Protección Radiológica calculan la dosis que reciben los pacientes

Cuatro físicos controlan la radiación que reciben los profesionales del Chou

Los doctores pasan consulta al ejercicio de la profesión

La celebración del Día del Médico generó debate en torno a la colegiación

La asociación gallega de forenses celebra hoy en Ourense una jornada técnica sobre formación

OURENSE



LA ASOCIACIÓN GALLEGA DE FÍSICA MÉDICA SE DIO CITA EN OURENSE

Ourense participa en el escenario de la reunión nacional de la Asociación Gallega de Física Médica. Una treintena de profesionales —y solo analistas— se dieron cita en el Chou para una sesión científica que incluyó conferencias especializadas sobre radiología digital y tomografía.

El encuentro se aprovechó para celebrar la asamblea general de esta asociación gallega. El programa incluyó una visita al Servicio de Radioterapia que Luis López, responsable de la Unidad de Radiofísica, definió como uno de los más novedosos de Galicia y uno de los mejores de España.

Los expertos avalan el alto nivel de la microcirugía en España

El congreso regional, que hoy celebrará la ministra de Sanidad, reúne en la ciudad a los mejores especialistas

Ahora decide usted...



Nadie conoce mejor que usted sus necesidades, por eso, en A.M.A. le ofrecemos **4 modalidades** de seguros para su Automóvil.

Ahora, además, premiamos su fidelidad

Ponemos a su disposición un servicio de **Asistencia Jurídica Telefónica Especializada**, de manera totalmente gratuita para consultas en los ámbitos **personal** y **profesional**

TELÉFONO DE ASISTENCIA JURÍDICA

91 572 44 22



40 años asegurando a los profesionales sanitarios

Infórmate sobre todos nuestros Seguros y Servicios:

• A.M.A. Ourense **988 372 532**

Juan XXIII, 17 , Entrepantalla 32003 OURENSE

ourense@amaseguros.com

• A través de internet: **www.amaseguros.com**



SI SÓLO HICIÉRAMOS COCHES, EL ACCORD SERÍA SÓLO UN COCHE



Honda es el primer fabricante de motores del mundo. Llevamos más de 60 años desarrollando nuevas tecnologías que nos sirven de base e inspiración para crear vehículos tan especiales como nuestros coches. Haz la prueba, conduce un Honda y experimenta las sensaciones tan únicas que transmite. ¿Aún crees que es sólo un coche?

**AHORA DISFRUTA DE TODA LA GAMA
HONDA CON LAS VENTAJAS DEL PLAN 3**



0% TAE
HASTA 15.000 €
Y 36 MESES

**3 AÑOS
DE MANTENIMIENTO
GRATUITO**

**5 AÑOS
DE GARANTÍA
SIN LÍMITE DE KM.**

Toda la gama Honda al 0% TAE en operaciones hasta 15.000 € y 36 meses. Importe restante al contado. TIN: 0%. Gastos de apertura: 0%. Oferta válida este mes para vehículos financiados a través de Honda Bank GmbH S.E. Intereses subvencionados por Honda. Consulta condiciones de mantenimiento y garantía en la Red Oficial de Concesionarios Honda y/o en www.honda.es.

Consumo mixto: 5,6-8,7 l/100 Km. Emisiones CO₂: 147-202 g/Km.



Renso Motor

Ctra. Vigo. Nac. 120. Km. 575. Tel. 988 36 46 56*. OUTARIZ. ORENSE.

*Contacte con nosotros para más información y solicitud de prueba.

