



AQUÍ CAI



FUNDACIÓN
Juan Carlos Pérez Santamaría

NÚM 06 - JULIO A SEPTIEMBRE
2026



COCEMFE
Alicante

ÍNDICE



Presentación
-Presentación del centro

1



Áreas profesionales del centro

2 a 4



Efemérides y actividades realizadas

5 a 18



Entrevistas Profesionales

19 a 20



¿Dónde nos gustaría ir?

21 a 26



Lugares Accesibles

27 a 29



El rincón de la salud

30 a 34



Pasatiempos

35 a 39



El altavoz de la Discapacidad

40 a 41



Cajón de Sastre

42 a 49



Arte y Cultura Inclusiva

50 a 51

Presentación del Centro

Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría es una entidad privada sin ánimo de lucro, creada en *julio de 2009*. En *mayo del 2012* entraron los primeros usuarios, comenzando la andadura del centro, hasta nuestros días.

Sus fines de interés general son la atención, asistencia y promoción personal de las personas con discapacidad y/o enfermedad orgánica en situación socio-económica difícil, para mejorar la calidad de vida de estas personas y sus familias, potenciar su autonomía personal y promover su integración sociolaboral.

La misión, visión y valores de **FUNDACIÓN JUAN CARLOS PÉREZ SANTAMARÍA**

Misión: mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y la de sus familias.

Visión: ser reconocidos como un referente de organización social sin ánimo de lucro innovadora, abierta al entorno, cuya acción esté orientada a la calidad en la integración social y laboral de las personas con discapacidad.

Valores: dignidad humana, solidaridad, orientación al cliente, participación, descentralización y compromiso, profesionalidad, innovación, gestión de la globalidad de la misión, transparencia y responsabilidad social.

Áreas profesionales del CAI

¿Qué es la Fisioterapia?

La **Fisioterapia** es una disciplina sanitaria que utiliza *medios físicos*, como el movimiento, el masaje, el calor, el frío, la electricidad, el agua o la luz, para **prevenir**, tratar y **rehabilitar** *lesiones, enfermedades o disfunciones* que afectan al **sistema musculoesquelético, neurológico, cardiorrespiratorio** o a otros sistemas del cuerpo humano. Su *objetivo* es **recuperar, mantener o mejorar** la *capacidad funcional* y la *calidad de vida* de las personas, actuando sobre el dolor, la movilidad, la fuerza y el equilibrio.

Entre las técnicas más habituales se encuentran la **terapia manual**, la **cinesiterapia** o **ejercicio terapéutico**, la **electroterapia**, la **hidroterapia**, la **termoterapia**, la **punción seca** y el **drenaje linfático**, entre otras.

¿Qué hacemos en el servicio de Fisioterapia?

No hace falta ser unas lumbreras para entender algo básico: *si tu cuerpo no es sólido, tu voluntad se resiente*, y mucho. Nos gusta pensar que todo depende de la mente, de la actitud, de las ganas. Y sí, importan. Pero hay una parte más primaria, más viva, que sostiene todo eso: el cuerpo.

En nuestro centro hablamos de **autonomía**, claro. Es el objetivo. Que la persona *recupere control, independencia, decisión*. Pero esa autonomía no nace de la nada. Se *construye* desde una **base física** que muchas veces está dañada, olvidada o desconectada. Si el cuerpo no responde, la voluntad se desgasta. *Si el movimiento falla, la motivación se rompe poco a poco*.

Áreas profesionales del CAI

¿Qué hacemos en el servicio de Fisioterapia?

3 Por eso la **fisioterapia** no es solo mover músculos. Es **reconstruir cimientos**. Es *devolverle al cuerpo* la **capacidad** de **sostener** a la **mente**. Porque sin esa parte viva, sin esa base real, no hay mejora posible. Solo intención. En este enfoque, el **objetivo principal** es *recuperar* la **funcionalidad** del paciente desde una base física sólida que permita sostener su autonomía. De forma más específica, se busca *mejorar* el **control motor** y la **calidad** del **movimiento**, favorecer la *independencia* en las **actividades** de la **vida diaria**, **reducir** el *dolor* y las **compensaciones ineficientes**, *reforzar* la **conexión** entre **intención** y **ejecución motora**, y **prevenir** el *deterioro funcional*.

Para ello, el proceso comienza con una evaluación individualizada que permite entender no solo qué falla, sino cómo y por qué falla.

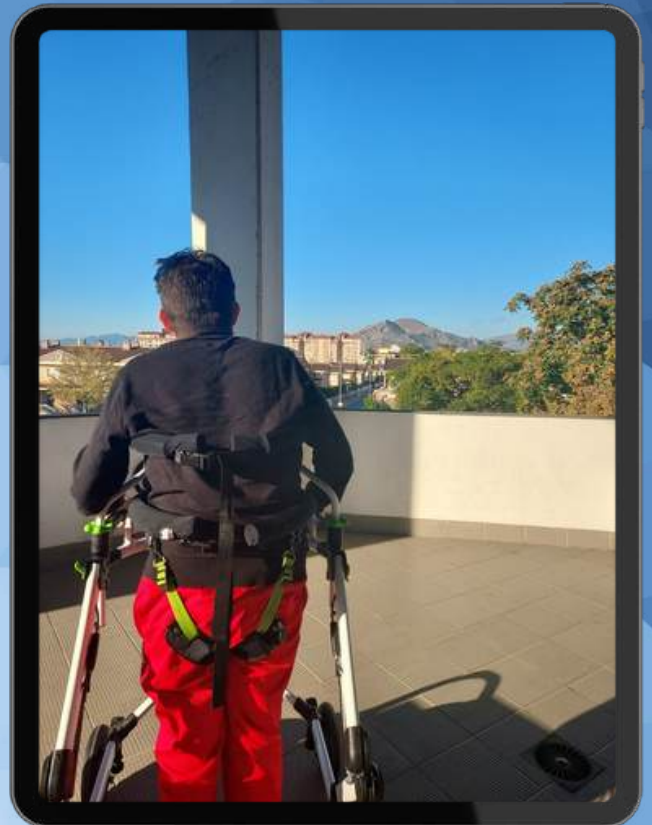
-Se emplea la *observación* del **movimiento** y del **patrón postural**, la *valoración* del **tono muscular** y del **control neuromotor**, el *análisis* de la **marcha** y las *transferencias*, así como escalas funcionales adaptadas y una entrevista clínica centrada en los objetivos reales de la persona.

La *intervención* combina **trabajo manual**, **ejercicio terapéutico** y **estimulación neuromotora**, siempre orientados a la función. Se incluyen estrategias como el ejercicio activo dirigido, la **reeducación** de la *marcha* y el *equilibrio*, la **estimulación sensoriomotora** y el trabajo de control postural. Se utilizan herramientas como *bandas elásticas*, *balones* o *superficies inestables*, integrando además **tareas funcionales** reales como **levantarse**, **girar**, **caminar** o **alcanzar objetos**.

Áreas profesionales del CAI

Imágenes Servicio Fisioterapia

4



EFEMÉRIDES



JULIO



FECHAS HISTÓRICAS

04 de julio de de 1776 "Declaración de *Independencia* de *Estados Unidos*. Las trece colonias Británicas aprobaron la declaración, redactada pricipalmente por **Thomas Jefferson**"

14 de julio de 1789 "Toma de la *Bastilla* (Francia). El pueblo de París asaltó la prisión de la Bastilla, símbolo del poder absoluto de la monarquía francesa. Este hecho se considera el *inicio* de la **Revolución Francesa** y representa la lucha por la **libertad, igualdad y fraternidad**"

20 de julio de 1969 "Llegada del ser humano a la luna. La misión **Apolo 11** logró que **Neil Amstrong** y **Buzz Aldrin** *caminaran* sobre la *superficie lunar*. La frase más célebre fue la dicha por Neil Amstrong -*Es un pequeño paso para el hombre, pero un gran salto para la humanidad*-"



FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

El mes de Julio, es el mes del orgullo de la discapacidad



DATOS CURIOSOS E INTERESANTES

El mes de julio es el *homenaje* a un emperador, ya que su nombre actual fue instaurado en honor a **Julio César**, ya que fue en el mes que nació.
Además es el mes de calor en el hemisferio norte, siendo este el mes más caluroso del año.

Actividades del Centro

Salidas Lúdicas y Culturales



**Fundació
Caixapetrer**

Con la colaboración de la
Fundació Caixa Petrer

Actividades del Centro

Salidas Lúdicas y Culturales

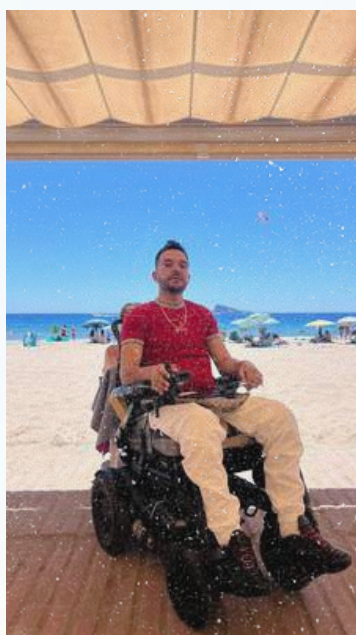


 **Fundació
Caixapetrer**

Con la colaboración de la
Fundació Caixa Petrer

Actividades del Centro

Salidas Lúdicas y Culturales



**Fundació
Caixapetrer**



**Con la colaboración de la
Fundació Caixa Petrer**

Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCHEMFE Alicante)



FORMACIÓN DESA - 13 JULIO 2026

Actividades del Centro



Fiesta JUBILACION Lourdes



FUNDACIÓN
Juan Carlos Pérez Santamaría



COCEMFE
Alicante

E F E M É R I D E S



AGOSTO



FECHAS HISTÓRICAS

15 de agosto de 1947 "Se produce la *independencia* de la **India** del Imperio Británico, tras décadas de lucha política" y social. Fue liderada en gran parte por **Mahatma Gandhi** y otros dirigentes independentistas

31 de agosto de 1997 "Fallece la princesa **Diana de Gales**, en un accidente de tráfico en París. Su fallecimiento conmocionó al mundo y generó una extraordinaria reacción de duelo internacional"

11



DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

12 de agosto "Día internacional de juventud "

19 de agosto "Día mundial de la asistencia humanitaria"

21 de agosto "Día internacional de conmemoración y homenaje a las víctimas de terrorismo"



DATOS CURIOSOS E INTERESANTES

El origen de los días, donde **Augusto**, quería que su mes tuviese **31 días**, para no ser menos que Julio César y para lograrlo le *quitó* un **día** a *febrero*.

Históricamente, el mes de agosto, es el mes de las vacaciones en Europa, especialmente en países como Francia o España

Actividades del Centro

Salidas Lúdicas y Culturales



Con la colaboración de la
Fundació Caixa Petrer

Actividades del Centro

Salidas Lúdicas y Culturales



13



**Fundació
Caixapetrer**

Con la colaboración de la
Fundació Caixa Petrer

Actividades del Centro

Salidas Lúdicas y Culturales



 **Fundació
Caixapetrer**

Con la colaboración de la
Fundació Caixa Petrer

Actividades del Centro

Salidas Lúdicas y Culturales



Fundació
Caixapetrer

Fundació
Caixapetrer

Con la colaboración de la
Fundació Caixa Petrer

Actividades del Centro

Salidas Lúdicas y Culturales



16

Salida Heladeria



*Ice
Cream*



EFEMÉRIDES



SEPTIEMBRE



FECHAS HISTÓRICAS

15 de septiembre 1821 "Se produce la **independencia** de **Centroamérica**, donde se independizaron *Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica*, las cuales proclamaron su *independencia* del **Imperio Español**"

28 de septiembre de 1928 "Se *descubre* la **penicilina**. El *bacteriólogo* escocés **Alexander Fleming** descubrió accidentalmente la penicilina. Este hallazgo revolucionó la medicina moderna al convertirse en el primer **antibiótico** *eficaz*, *salvando millones de vidas*"

17



DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

05 de septiembre "Día internacional de la Alfabetización"

22 de septiembre "Día internacional de la Lengua de Señas"



DATOS CURIOSOS E INTERESANTES

En el mes de septiembre. específicamente entre el **22** y **23** de septiembre, se produce el **equinocio** de **otoño**, el cual es el momento en el que el *día* y la *noche duran lo mismo*, en casi todo el mundo.

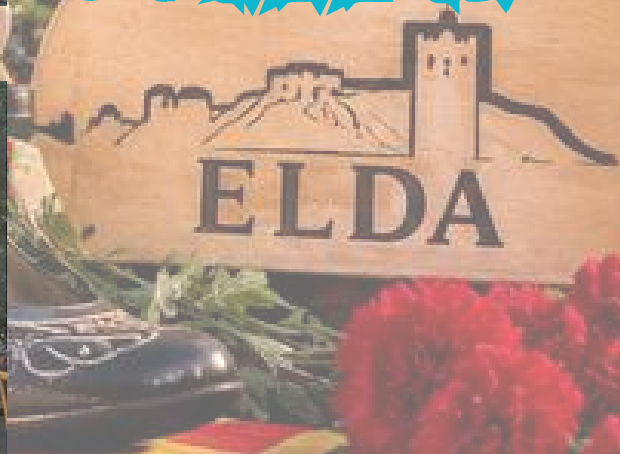


Actividades del Centro

Salidas Lúdicas y Culturales



Salida
FALLAS



Entrevistas Profesionales



P. ¿Cómo te llamas?

R. Me llamo Jesús.

P. ¿Qué puesto desempeñas?

R. Soy Logopeda.

P. ¿Cómo conociste este sitio?

R. Yo era logopeda antes en una clínica, pero era autónomo. La fundación publicó una oferta de empleo en LinkedIn y a las dos semanas el director Blas, contactó conmigo y me hizo la entrevista vía online. Fui seleccionado y como la anterior logopeda, tenía que marcharse, pues me pidió si me podía incorporar lo antes posible y le dije que sí, que sin ningún problema. Me di de baja como autónomo y ya empecé a trabajar aquí. Como tal no lo conocía, pero filtrando por LinkedIn me saltó la notificación. Si que *conocía COCEMFE*, y me puse a investigar sobre su fundación.

P. Dime algunas cosas positivas de tu trabajo.

R. A parte de logopeda soy **enfermero** y he tenido que trabajar en muchas residencias sobre todo de personas mayores, aquí no es que seáis chavales, pero creo que sólo una o dos personas llegan a la edad de jubilación.

Tenéis *mucha libertad*, sobre todo, la *autonomía* que tenéis a la hora de *tomar decisiones*. Esta libertad en otros centros no se tiene. Aquí **tenéis profesionales** y **no** sólo *cuidadores, enfermera y peluquera*. Aquí tenéis Terapeuta Ocupacional, TASOC, Logopedia, Psicología y Fisioterapia, a lo mejor no lo veis porque estáis dentro pero el que viene de otros centros y yo, que he trabajado en ámbito residencial, *se nota mucho la diferencia*. Siempre hay cosas que se pueden mejorar, pero dentro de lo malo y por lo que he visto, le doy un aprobado.

Hay situaciones en las que las cosas se tienen que hacer de una forma, pero en el *centro*, se dan *algunas opciones* más y no es como en otros centros, donde es lo que hay y punto. También otra parte *positiva* es que *podéis salir*.

P. Dime algunas cosas negativas de tu puesto de trabajo

R. El tema de las **disfagias**, ya que como profesional considero que hay *personas* que **no** deberían comer **sólido** y deberían comer **triturado** o una **dieta** de **fácil masticación**, pero la *política* del centro es que el **residente decida**. El día menos pensado tenemos que hacer frente ante un **atragantamiento** y se puede producir una **broncoaspiración** que puede *llevar a la muerte*.

19



ON AIR



Entrevistas Profesionales



20

P. ¿Te gusta este trabajo?

R. De 1 a 10, le pondría una *puntuación* de **8**, porque como en todos los trabajos siempre hay cosas que mejorar.

P. Dentro de tu trabajo ¿Qué actividad te gusta más?

R. Dentro de mi trabajo, me gusta mucho el **taller** de **escritura** que hago con vosotros, sobre todo por como participáis, ya que estáis a vuestro rollo, pero haciendo la actividad y como profesional eso me gusta. Por que a veces se pierde la detreza de la escritura.

P. ¿Recomendarías trabajar aqui?

R. Lo **recomendaría**. Eso sí, a gente que viva cerca del puesto de trabajo, porque yo **vivo** a **40 kilómetros** y me tengo que desplazar todos los días, pero pongo en la balanza estar de autónomo o trabajar en el centro.

P. ¿Consideras bien remunerado tu puesto?

R. Si estuviera a jornada completa te diría que si. Yo estoy a media jornada, pero ya en jornada completa, serían 8 horas y compensaría el viaje. Pero yo ya sabía las condiciones desde el primer momento, en otros sitios no son tan sinceros.

P. A parte de tu trabajo ¿Cómo es tu vida?

R. Es una pasa, yo creo. Me levanto a las **siete menos cuarto**, me tomo un **café** rápido y levanto a mi **hija**. Visto a mi hija, aunque ya se viste sola, pero estoy ahí "*cariño menea*", hacemos las camas y las dejamos mas o menos emparejadas. No dejamos las cosas perfectas, pero mas o menos recogidas. A las **siete y media** la *dejo* en el **cole**, y de ahí *me voy* al **hospital** de **Orihuela**, donde soy **enfermero**. Trabajo de **ocho a dos** de la tarde. Intento preparar mi comida por la noche, porque mi hija come en el cole y no me tengo que preocupar. Luego *vengo aquí* a trabajr de **cinco a nueve** de la noche. Los **fines** de **semana** me "*despendolo*".

P. ¿Qué hobbies tienes?

R. Me gusta mucho **leer**, aunque ahora, como esoty *haciendo* **psicología**, mi *lectura* actual se basa en **apuntes**. Por la noche escucho a algún profesor que me gusta y me quedo durmiendo.



Jesús (Psicólogo)



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



República Dominicana



Historia

La isla de **La Española** estaba habitada por los *taínos* hasta que **Cristóbal Colón** llegó en **1492** y estableció allí el *primer asentamiento* europeo permanente en América, fundando después **Santo Domingo** en **1496**, la ciudad europea más antigua del continente, que fue el *centro administrativo* del **imperio español** hasta que en **1697 España** cedió la parte *occidental* de la isla a **Francia**, territorio que hoy es Haití.

Tras un breve *intento de independencia* en **1821**, **Haití** invadió y *unificó* toda la isla bajo su control durante veintidós años, hasta que el **27 de febrero de 1844**, *liderados* por **Juan Pablo Duarte**, los *dominicanos* lograron *independizarse* y fundar la **República Dominicana**. Iniciando un siglo **XIX** marcado por la inestabilidad, las guerras civiles y una breve reanexión a España entre **1861** y **1865**, revertida por la Guerra de Restauración.

En el **siglo XX**, **Estados Unidos** *ocupó* el país entre **1916** y **1924**, y luego **Rafael Leónidas Trujillo** *gobernó* como **dictador** desde **1930** hasta **1961**, en uno de los regímenes más represivos de América Latina, tras cuyo asesinato sobrevino una nueva etapa de inestabilidad que incluyó una segunda intervención estadounidense en 1965 y el dominio político posterior de **Joaquín Balaguer**, mientras que desde finales de siglo el país ha consolidado su democracia y crecido económicamente gracias al turismo, las zonas francas y las remesas.



Gastronomía

La cocina dominicana combina *influencias* **taínas**, **españolas** y **africanas**, dando lugar a platos llenos de carácter:

El plato más representativo es la **Bandera Dominicana**, es el plato nacional que reúne *arroz blanco*, *habichuelas*, *carne guisada*, *ensalada* y *plátano frito*. El **Mangú**, es otro plato icónico, el cual se hace con *puré de plátano verde*, acompañado de *huevos*, *salami* y *queso frito*.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



República Dominicana



Gastronomía



El **Sancocho**, es un *guiso* contundente preparado con varias *carnes*, *verduras* y *tubérculos*, el plato es típico en las celebraciones familiares. Otro plato es el **Mofongo**, hecho con *plátano verde*, *majado* con *ajo* y *chicharrón* y puede *servirse* con *marisco*, *carne* o *pollo*. Por otro lado el **Samaná**, es un plato de *pescado* que se *sirve* con *coco*. Por último podemos encontrar en cualquier parte del país el **Asopao**, que es una *mezcla* entre *sopa* y *arroz meloso*, que admite *pollo*, *marisco* o *cerdo*.

En cuanto a postres, el **Dulce de leche cortada**, las **Habichuelas con dulce**, el **Majarete** que está *elaborado* a base de *maíz* y el *Dulce de coco*.

Y para finalizar podemos encontrar el **Café dominicano** y el **chocolate** caliente tradicional. También podemos encontrar el **Morir Soñando**, que está preparado con *leche*, *zumo de naranja* y *azúcar* o el **Mamajuana**, la cual es una *bebida tradicional* macerada con *ron*, *vino tinto*, *miel* y *hierbas*. También son típicas las frutas del lugar, entre las que podemos encontrar una lista extensa de frutas tropicales como la *piña*, el *mango*, la *papaya*, la *guanábana*, la *chinola*, la *guayaba* o el *coco fresco*.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



República Dominicana



Lugares de Interés

En la **República Dominicana**, se puede ir a **Santo Domingo**. Es la *capital* dominicana y guarda en su corazón la **Zona Colonial**, *declarada Patrimonio* de la **Humanidad** por la **UNESCO**, la **Catedral Primada de América**, el **Alcázar de Colón** o *pasear por los muros* de la **Fortaleza Ozama**.

Punta Cana, es la *zona turística* más famosa del país, ya que tanto **Playa Bávaro** como **Playa Macao**, ofrecen una *estampa caribeña* sin parangón. Además también se puede visitar la **Isla Saona**, que es una de las experiencias más demandadas por los turistas.



Samaná, está en el **Parque Nacional Los Haitises** y sorprende por sus *formaciones kársticas* y *manglares*, mientras que el **Salto el Limón**, premia con una *cascada escondida* entre la vegetación. También se puede visitar **Puerto Playa**, la cual combina a la perfección playa e historia. Se puede *subir en teleférico* y tener unas *vistas privilegiadas* de la **Fortaleza San Felipe**, el **Paseo Victoriano** o la **Playa Dorada**. Por último, no te puedes ir de la República Dominicana sin visitar **Jarabacoa**, *conocida por ser la ciudad* de la "**eterna primavera**" y más centrada en aquellas personas que buscan un *turismo* de **montaña**, para hacer **senderismo** o **rafting**.



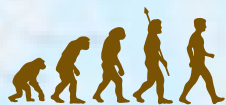
¿Por qué quiero ir?

Me gustaría ir para conocer la cultura dominicana, explorar sus maravillosas playas y degustar su gastronomía tan peculiar.

¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Qatar



Historia

Qatar es un país diminuto en tamaño, pero enorme en riqueza e influencia. Situado en **Oriente Medio**, a *orillas* del **Golfo Pérsico**, este territorio desértico se ha convertido en uno de los destinos más fascinantes y modernos del mundo árabe.

Su nombre oficial es **Estado de Qatar** y su *capital* es **Doha**. Tiene una *superficie* de unos **11.600 km²**, similar a la Comunidad de Madrid multiplicada por seis, y una *población* de alrededor de **3,1 millones** de habitantes. Su *idioma* oficial es el **árabe**, aunque el *inglés* se habla ampliamente, y su *moneda* es el **rial catari (QAR)**.

La *religión* oficial es el **islam** y el país está gobernado por una **monarquía hereditaria encabezada** por un **emir**. Gracias a sus enormes reservas de gas natural y petróleo, Qatar cuenta además con uno de los **PIB** per cápita **más altos** del mundo.

Un dato curioso es que, de esos 3,1 millones de habitantes, se calcula que menos del 15% son ciudadanos qataríes de nacimiento, mientras que el resto son trabajadores extranjeros procedentes sobre todo del sur de Asia y de otros países árabes.

Otro dato para la memoria es que **Qatar** fue el **primer país** de *Oriente Medio* en organizar un **Mundial de fútbol**, la **Copa del Mundo de la FIFA de 2022**, un evento que impulsó todavía más su desarrollo turístico y sus infraestructuras.



Gastronomía

La gastronomía catari combina la *tradición* **beduina** con la *influencia* del **Golfo Pérsico** y las antiguas rutas comerciales con India y Persia. El **machboos** (*arroz especiado con carne o pescado*) es su plato más representativo, junto al **harees**, de textura cremosa, y los dulces **luqaimat**, bañados en sirope de dátiles.

Más allá de los sabores, comer en Catar es un acto de hospitalidad: compartir dátiles y café árabe con un invitado es un ritual social que refleja generosidad y calidez, especialmente vivo durante el Ramadán.

¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Qatar

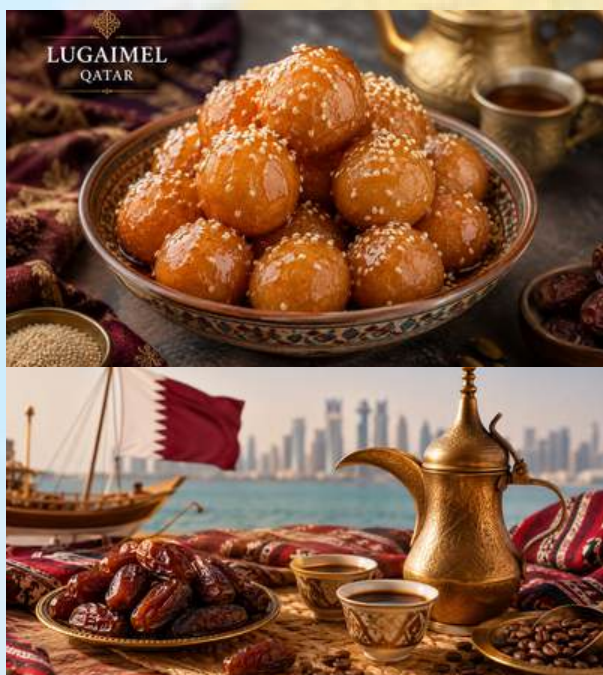


Gastronomía (Continuación...)

Los platos locales más populares son...

El **Machboos**, es el *plato tradicional* de Qatar, que consiste en *arroz de grano largo (basmati)*, *cocinado* con una mezcla de *especias* conocida como **baharat**, que suele incluir *canela, cardamomo, clavo, nuez moscada y pimienta*. Se suele preparar con *cerdo, carne de vaca, pollo o pescado*. Se suele acompañar una salsa de tomate picamente llamada **dagoos**, que a veces se adorna con *pasas, cebolla frita y frutos secos*.

El **Harees**, es un plato muy antiguo y humilde en origen, que está *relacionado*, con el **Ramadán**. Se *elabora* con **trigo** partido junto con **carne**, normalmente de *pollo* o de *cerdo* y se cocina durante mucho tiempo, hasta obtener una papilla espesa y cremosa. Se suele *servir* con **mantequilla, canela** en polvo y **azúcar**.



El **Lugaimat**, son unos **buñuelos pequeños y esponjosos**, que se fríen hasta quedar dorados y crujientes por fuera y suaves por dentro.

También hay que nombrar los **dátiles** y el **café arábigo (qahwa)**. El café se prepara con granos ligeramente tostados y se aromatiza con cardamomo. Se sirve en tazas pequeñas sin asa y es costumbre rellenar varias veces.

Y por último no hay que olvidarse del **marisco**, como pueden ser los *langostinos, los camarones, pescados locales, el calamar, etc...*. Se suelen preparar a la parrilla, frito o incorporado en el machboos.

¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Qatar

Lugares de Interés



Doha, es la capital de Qatar y es el mayor de los atractivos del país. Cuenta con el paseo marítimo **Corniche** y sus vistas a la ciudad futurista. Se puede observar también el *distrito financiero* de **West Bay**, además de los numerosos parques y zonas verdes.

También podemos encontrar el **Museo de Arte Islámico**, que es uno de los más importantes del mundo. Reúne piezas de más de **1400** años de historia.

El **Khor Al Adaid**, conocido como el *Mar Interior*, es uno de los paisajes mas espectaculares de Qatar, con sus grandes dunas, que se visita normalmente con **vehículos 4x4**. Esta reconocido como **Patrimonio Natural** por la **UNESCO**.

El **Souq Waquif**, es el *mercado* tradicional mas famoso del país y lugar perfecto para sumergirse en la cultura local, con sus *especias, perfumes, artesanía y restaurantes y cafeterías* tradicionales.

Por otro lado, también se puede visitar The **Pearl-Qatar**, la cual es una *isla artificial* de lujo, con puerto deportivo, tiendas, restaurantes y paseos junto al mar. Es uno de los rincones más exclusivos del país.

Por último se puede visitar la **isla Púrpura**, el cual es un destino perfeto para los *amantes* de la **naturaleza**.

¿Por qué quiero ir?

Me gustaría ir, para conocer toda la cultura de la ciudad, conocer las obras de arte y disfrutar de su gastronomía.



LUGARES ACCESIBLES



Gijón



Gijón se encuentra en la *costa* del **Principado** de **Asturias**, al *norte* de **España**. Está bien *comunicada* por *carretera*, *tren* y *autobús*; el cercano Aeropuerto de Asturias facilita la llegada de visitantes de diferentes lugares. Estas buenas comunicaciones convierten a Gijón en un *destino* especialmente *cómodo* para *personas* con **movilidad reducida**, ya que es posible organizar el viaje sin grandes dificultades.

Además, una vez en la ciudad, muchas de sus calles, paseos y medios de transporte están adaptados para favorecer la autonomía de todos los visitantes.

Con más de dos mil años de historia, Gijón ha pasado de ser un *asentamiento romano* a convertirse en una *ciudad moderna*, abierta al mar y al turismo. En las *últimas décadas* ha apostado por *mejorar* la **accesibilidad** de sus espacios públicos, permitiendo que su patrimonio histórico y cultural pueda ser disfrutado por un mayor número de personas.

Hoy es un ejemplo de cómo conservar la historia sin renunciar a crear una ciudad más inclusiva.

Gijón destaca por combinar playa, naturaleza, cultura y gastronomía en un entorno fácil de recorrer. Sus *amplios paseos marítimos*, muchas *zonas peatonales* y la **adaptación** progresiva de sus *servicios* hacen que sea un destino especialmente atractivo para *personas* con **discapacidad**, *personas mayores*, *familias* con **carritos infantiles** y cualquier *viajero* que **valore** la **comodidad**.

La ciudad invita a pasear sin prisas, contemplar el mar **Cantábrico** y disfrutar de una experiencia turística donde las barreras son cada vez menores.

LUGARES ACCESIBLES



Gijón



Entre los lugares imprescindibles destacan la **Playa de San Lorenzo**, que durante la *temporada* de **verano** dispone de *servicios* de **baño adaptado** o el **Cerro de Santa Catalina** y la escultura **Elogio del Horizonte**;

El **Puerto Deportivo de Gijón**, ideal para *pasear sin barreras*; el **Jardín Botánico Atlántico**, con *recorridos adaptados*, y el **Acuario de Gijón**, *preparado* para recibir visitantes con **movilidad reducida**.

La ciudad dispone además de *hoteles y apartamentos adaptados*. Es recomendable reservar con antelación y confirmar detalles como habitaciones accesibles, baños adaptados, ascensores y plazas de aparcamiento reservadas para asegurar una estancia cómoda.

28

La accesibilidad forma parte del desarrollo turístico de Gijón. Muchos *autobuses urbanos* están **adaptados**, los *paseos marítimos* cuentan con **itinerarios** cómodos, varios espacios culturales disponen de **accesos adaptados** y las playas ofrecen servicios específicos durante la temporada estival.

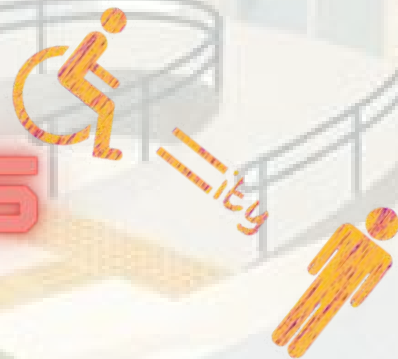
Todo ello favorece la autonomía y permite que cada visitante disfrute de la ciudad con mayor seguridad, independencia y comodidad.

Una *ciudad* verdaderamente **accesible** es aquella que *permite* que todas las *personas* **vivan** la **misma experiencia turística** con **dignidad, comodidad y libertad**. Gijón ha avanzado de forma notable en este aspecto, demostrando que la accesibilidad no es solo una mejora para las personas con discapacidad, sino un beneficio para toda la sociedad.

Visitar Gijón es descubrir una ciudad abierta al mar y a las personas, donde el turismo inclusivo deja de ser una aspiración para convertirse en una realidad cada vez más visible.



LUGARES ACCESIBLES



Gijón



GIJÓN

sin barreras

GUÍA DE TURISMO ACCESIBLE

Disfruta de una ciudad
abierta a todas las personas

- ENTORNO ACCESIBLE**
Calles, paseos y transporte adaptados para tu comodidad
- PLAYAS PARA TODOS**
Servicios de baño adaptados en temporada estival
- CULTURA SIN BARRERAS**
Museos, espacios culturales y naturaleza accesibles
- GASTRONOMÍA ASTURIANA**
Restaurantes y sidrerías accesibles para todos

Gijón te da la bienvenida, siempre.

TRANSPORTE ADAPTADO

ALOJAMIENTOS ACCESIBLES

LUGARES DE INTERÉS PARA DISFRUTAR

INCLUSIÓN Y RESPETO

29



GIJÓN

sin barreras

GUÍA DE TURISMO ACCESIBLE

Disfruta de una ciudad abierta a todas las personas

- CIUDAD ACCESIBLE**
Playas, paseos, transporte, cultura y naturaleza sin barreras
- ALOJAMIENTOS ADAPTADOS**
Descansa con comodidad y confianza
- GASTRONOMÍA PARA TODOS**
Sabores asturianos en espacios accesibles

Gijón te espera, accesible, acogedora e inolvidable

MOVILIDAD ACCESIBLE

PLAYAS ADAPTADAS

CULTURA SIN BARRERAS

INCLUSIÓN Y RESPETO



GIJÓN



RINCÓN DE LA SALUD



Distrofia Muscular

Las **distrofias musculares**, son un grupo de *enfermedades hereditarias* y *progresivas* que causan la **debilitación** de los *músculos estriados*, que son los que producen los movimientos voluntarios del cuerpo humano. Se caracterizan por *alteraciones* en la *proteínas musculares* que ocasionan la **muerte** de la **células** que componen este tejido, puede a verse afectados también el **músculo cardíaco** y producir *insuficiencia cardíaca*. Son **trastornos poco frecuentes**, cuyos primeros síntomas suelen *aparece* en la **infancia**. Existen diferentes variedades de distrofia muscular y cada una de ellas presenta unas características específicas. La *forma* más **usual** es la *distrofia muscular* de **Duchenne**, que afecta a **varones** y es transmitida genéticamente por las mujeres. Su *incidencia* es **un caso por cada 3500 nacimientos** de sexo **masculino**.

¿QUÉ ES LA DISTROFIA MUSCULAR DE DUCHENNE?



30

La *distrofia muscular* de **Duchenne** es una *enfermedad genética* que hace que los **músculos** se **debiliten** poco a poco. Afecta principalmente a los **niños**. La enfermedad aparece porque existe una *alteración* en un **gen** llamado **DMD**.

Este **gen** es *necesario* para *producir* una **proteína** llamada **distrofina**. La *distrofina* ayuda a *proteger* los **músculos** cuando se mueven. En las *personas* con **Duchenne**, esta **proteína falta** o **no funciona correctamente**. Por este motivo, los **músculos** se van dañando con el paso del tiempo.

Con el *paso* de los *años*, la **debilidad muscular** **aumenta** de forma progresiva. Los **músculos** de las **piernas** suelen ser los *primeros* en verse afectados, pero *posteriormente* también pueden debilitarse los **músculos** de los **brazos**, del **corazón** y los **músculos respiratorios**.

Algunas personas también pueden presentar *dificultades* de **aprendizaje** o problemas en determinadas funciones cognitivas, aunque esto no significa que tengan necesariamente una discapacidad intelectual.

La distrofia muscular de Duchenne es una *enfermedad hereditaria* y está *relacionada* con el **cromosoma X**. Por este motivo, afecta principalmente a los niños. Las mujeres pueden ser portadoras de la enfermedad y, en algunos casos, también pueden presentar algunos síntomas.

RINCÓN DE LA SALUD



Distrofia Muscular

SÍNTOMAS DISTROFIA MUSCULAR DUCHENNE



Los síntomas específicos de la *distrofia muscular* de **Duchenne** suelen aparecer en los **primeros años de vida**, normalmente entre los **2 y 5 años**. Los más característicos son:

- **Debilidad muscular**, especialmente en las *piernas* y la zona de la *pelvis*.
- **Dificultad** para **correr** y **saltar**. El niño puede correr más despacio que otros niños de su edad.
- **Caídas frecuentes** y *dificultad* para *mantener* el **equilibrio**.
- **Dificultad** para **subir** y **bajar** *escaleras*, especialmente para subirlas sin ayuda.
- **Dificultad** para *levantarse* del **suelo**. Puede *utilizar* las *manos* para *apoyarse* sobre las **piernas** y conseguir ponerse de pie. Esto se llama *maniobra* de **Gowers**.
- **Caminar** de **puntillas** o con una marcha diferente a la habitual.
- **Dificultad** para *levantarse* de una **silla**.
- **Cansancio** muscular *después* de realizar *actividades físicas*.
- **Pérdida** progresiva de **fuerza** en *brazos* y *piernas*.
- **Pantorrillas** aparentemente **grandes**, debido a un *aumento* del **tejido muscular** y **graso**. Se conoce como pseudohipertrofia de las pantorrillas.
- **Dificultad** para *levantar* los **brazos** cuando la enfermedad está más avanzada.
- Con el *tiempo*, pueden aparecer **problemas cardíacos**, porque el músculo del corazón también puede verse afectado.
- También *pueden* **aparecer problemas respiratorios**, debido a la debilidad de los músculos que intervienen en la respiración.
- *Algunos niños* pueden presentar *dificultades* de **aprendizaje**, **lenguaje** o **atención**, aunque la capacidad intelectual puede ser normal.

RINCÓN DE LA SALUD



Distrofia Muscular

FACTORES DE RIESGO DISTROFIA MUSCULAR DE DUCHENNE



Los **factores** de **riesgo** específicos de esta enfermedad están relacionados con las *alteraciones* en **gen DMD**, ser **varón**, tener **madre portadora** del gen y haber tenido **antecedentes familiares** de la enfermedad.

TRATAMIENTO PARA DISTROFIA MUSCULAR DUCHENNE



El **tratamiento** de la distrofia muscular de Duchenne busca *retrasar* la *pérdida* de **fuerza** y *mantener* la **movilidad** el mayor tiempo posible. Los **corticoides** ayudan a *conservar* la **fuerza muscular** y existen *tratamientos* **genéticos** específicos para algunos pacientes. La **fisioterapia** y la **terapia ocupacional** ayudan a *prevenir* **contracturas** y *mantener* la **autonomía**. También es necesario controlar de forma periódica el corazón, la respiración, los huesos y la alimentación.

32

DISTROFIA MUSCULAR DE DUCHENNE (DMD)

¿QUÉ ES LA DMD? (Explicación)

Enfermedad genética recesiva ligada al cromosoma X, causada por la falta de una proteína llamada **Distrofina**, que mantiene las células musculares intactas.

Afecta principalmente a los niños.

FACTORES DE RIESGO

Principal factor: Ser hombre (ligado al cromosoma X).

Historia familiar de la enfermedad.

Mutación en el gen DMD.

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Retraso en el desarrollo motor (gateo, caminata).
- Debilidad muscular progresiva, especialmente en piernas y pelvis.
- Dificultad para correr, saltar y subir escaleras.
- Maniobra de Gowers (apoyarse en las piernas para levantarse).
- Caídas frecuentes.
- Pseudohipertrofia de pantorrillas (músculos grandes pero débiles).

TRATAMIENTOS (Gestión)

No tiene cura, pero hay tratamientos para mejorar la calidad de vida.

- Terapias: Fisioterapia, terapia ocupacional, terapia respiratoria.
- Medicamentos: Corticosteroides para retrasar la progresión.
- Dispositivos: Sillas de ruedas, soportes ortopédicos, ventilación asistida.
- Monitoreo constante del corazón y pulmones.

Infografía educativa

RINCÓN DE LA SALUD



Distrofia Muscular

¿QUÉ ES LA DISTROFIA MUSCULAR DE BECKER?



La *distrofia muscular* de **Becker** (DMB) es una *enfermedad genética* que hace que los *músculos* se **debiliten** poco a poco.

Se produce por un *cambio* en el **gen** que *fabrica* la **distrofina**, una *proteína* necesaria para *mantener fuertes* las **células musculares**. En la *enfermedad* de **Becker**, normalmente se *produce algo* de **distrofina**, aunque es *defectuosa* o *insuficiente*. Por eso, suele ser **más leve** y **avanzar** más **lentamente** que la *distrofia muscular* de Duchenne.

Suele *comenzar* en la **infancia** o **adolescencia**, aunque en algunos casos los síntomas pueden aparecer más tarde. Los **primeros signos** pueden ser **dificultad** para **correr**, **subir escaleras**, **levantarse** del **suelo** o **mantener** la **fuerza muscular**.

La enfermedad *afecta principalmente* a los *músculos* de las **piernas** y la **pelvis**, pero con el tiempo también *puede afectar* a los *músculos* de los **brazos** y, en algunos casos, al **corazón** y a los *músculos respiratorios*.

Es una enfermedad *ligada* al **cromosoma X**, por lo que **afecta** principalmente a los **varones**. Actualmente no existe una cura definitiva, pero existen tratamientos y medidas de rehabilitación que ayudan a mantener la fuerza muscular, conservar la movilidad y prevenir complicaciones.

SÍNTOMAS DE DISTROFIA MUSCULAR DE BECKER



Los síntomas de la *distrofia muscular* de Becker pueden variar mucho de una persona a otra. Generalmente aparecen en la infancia, adolescencia o incluso en la edad adulta, y suelen avanzar más lentamente que en la *distrofia muscular* de Duchenne.

Los síntomas más frecuentes son:

- **Debilidad muscular**, principalmente en las **piernas** y la **pelvis**.
- **Dificultad** para **correr**, **saltar** o **subir escaleras**.
- **Cansancio** después de *realizar actividad física*.
- **Dificultad** para **levantarse** del *suelo*.
- **Caídas** frecuentes o *problemas* para mantener el **equilibrio**.
- **Caminar** de *puntillas*.
- Aumento aparente del tamaño de los *músculos* de las pantorrillas (pseudohipertrofia).
- Con el tiempo, *pérdida* progresiva de **fuerza** y **movilidad**.
- En algunos casos, *debilidad* de los **músculos respiratorios**.
- Problemas **cardíacos**, especialmente **cardiomiopatía**, que pueden aparecer incluso cuando la debilidad muscular todavía es moderada.

RINCÓN DE LA SALUD



Distrofia Muscular

FACTORES DE RIESGO DISTROFIA MUSCULAR DE BECKER



La distrofia muscular de Becker es una enfermedad genética cuyo **principal factor** de riesgo es heredar una *alteración* en el **gen DMD**, responsable de producir la distrofina. Afecta principalmente a los **varones** y puede existir **antecedentes familiares**, aunque en algunos casos la alteración genética aparece de forma espontánea.

TRATAMIENTO DE DISTROFIA MUSCULAR DE BECKER



El **tratamiento** de la distrofia muscular de Becker busca **mantener** la **fuerza** y **movilidad** y **prevenir complicaciones**. Puede incluir **corticoides**, **fisioterapia** y **ejercicio suave**, además de tratamiento y seguimiento de posibles problemas cardíacos y respiratorios. También pueden utilizarse **ayudas técnicas**, como **ortesis** o **silla de ruedas**, cuando sean necesarias. Actualmente no existe una cura definitiva, aunque existen tratamientos dirigidos a determinadas alteraciones genéticas que pueden ser valorados por especialistas.

34

DISTROFIA MUSCULAR DE BECKER (DMB)

¿QUÉ ES LA DMB? (Explicación)

Enfermedad genética recesiva ligada al cromosoma X, causada por la falta PARCIAL o mal funcionamiento de una proteína llamada Distrofina, que afecta las células musculares. Es menos grave y tiene una progresión más lenta que la DMD.

- Afecta principalmente a los hombres.
- Los síntomas aparecen más tarde (infancia tardía o adolescencia).

FACTORES DE RIESGO

Principal factor: Ser hombre (ligado al cromosoma X).

Historia familiar de la enfermedad.

Mutación específica en el gen DMD que permite cierta producción de distrofina.

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Aparición tardía (entre los 5 y 15 años).
- Debilidad muscular progresiva, comenzando en piernas y caderas.
- Dificultad para correr o subir escaleras.
- Fatiga fácil.
- Pseudohipertrofia de pantorrillas (músculos grandes).
- Problemas cardíacos (miocardiopatía) pueden desarrollarse.
- Dificultades respiratorias menos comunes o tardías.

TRATAMIENTOS (Gestión)

No tiene cura, pero hay tratamientos para gestionar los síntomas y complicaciones.

- **Terapias:** Fisioterapia regular, terapia ocupacional.
- **Medicamentos:** Corticosteroides (en algunos casos, con precaución).
- **Dispositivos:** Ortesis, y más tarde silla de ruedas si es necesario.
- **Monitoreo cardíaco** estrecho para miocardiopatía.
- **Cuidado respiratorio** en etapas avanzadas.

Infografía educativa

PASATIEMPOS



CRİPTOGRAMAS

Símbolo								
Letra	C	A	D	I	U	E	N	T

35 Pista: Frase relacionada con aprovechar cada día.

Símbolo																
Letra	P	E	Q	U	N	O	S	A	L	G	R	D	C	M	B	I

Pista: Frase sobre constancia y progreso.



SOLUCIONES EN LA PÁGINA

38



PASATIEMPOS



SOPA DE LETRAS

Alimentos



s horizontalmente, verticalmente o diagonalmente.

AGUACATE

FRESA

HUEVO

MANZANA

PAN

POLLO

TOMATE

ARROZ

FRIJOL

LECHUGA

MIEL

PESCADO

QUESO

ZANAHORIA



SOLUCIONES EN LA PÁGINA

39



PASATIEMPOS



VARIOS

¿Qué animal puede dormir con un ojo abierto?

A) Delfín - B) Elefante - C) Pingüino

¿Qué puedes romper sin tocarlo?

Un hombre sale bajo una lluvia torrencial sin paraguas, sin sombrero y no se moja ni un pelo
¿Cómo es posible?

Un avión se estrella exactamente en la frontera entre España y Francia. ¿Dónde entierran a los supervivientes?

Un tren eléctrico viaja hacia el norte mientras sopla un viento fuerte hacia el sur. ¿Hacia dónde va el humo?

37

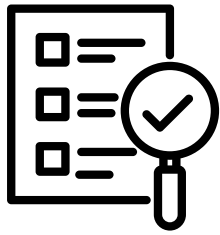
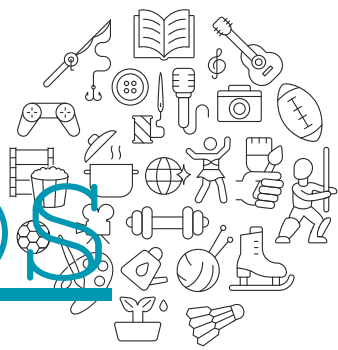


SOLUCIONES EN LA PÁGINA

38



PASATIEMPOS



RESULTADOS CRIPTOGRAMAS

1. Cada día cuenta
2. Pequeños pasos logran grandes cambios

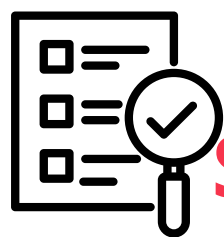
38

VARIOS

1. Delfín - Puede dormir con un hemisferio cerebral mientras el otro se mantiene activo.
2. Una promesa.
3. Porque era calvo, no tenía pelo que pudiera mojarse.
4. En ningún sitio, los supervivientes no se entierran.
5. No hay humo, es un tren eléctrico.



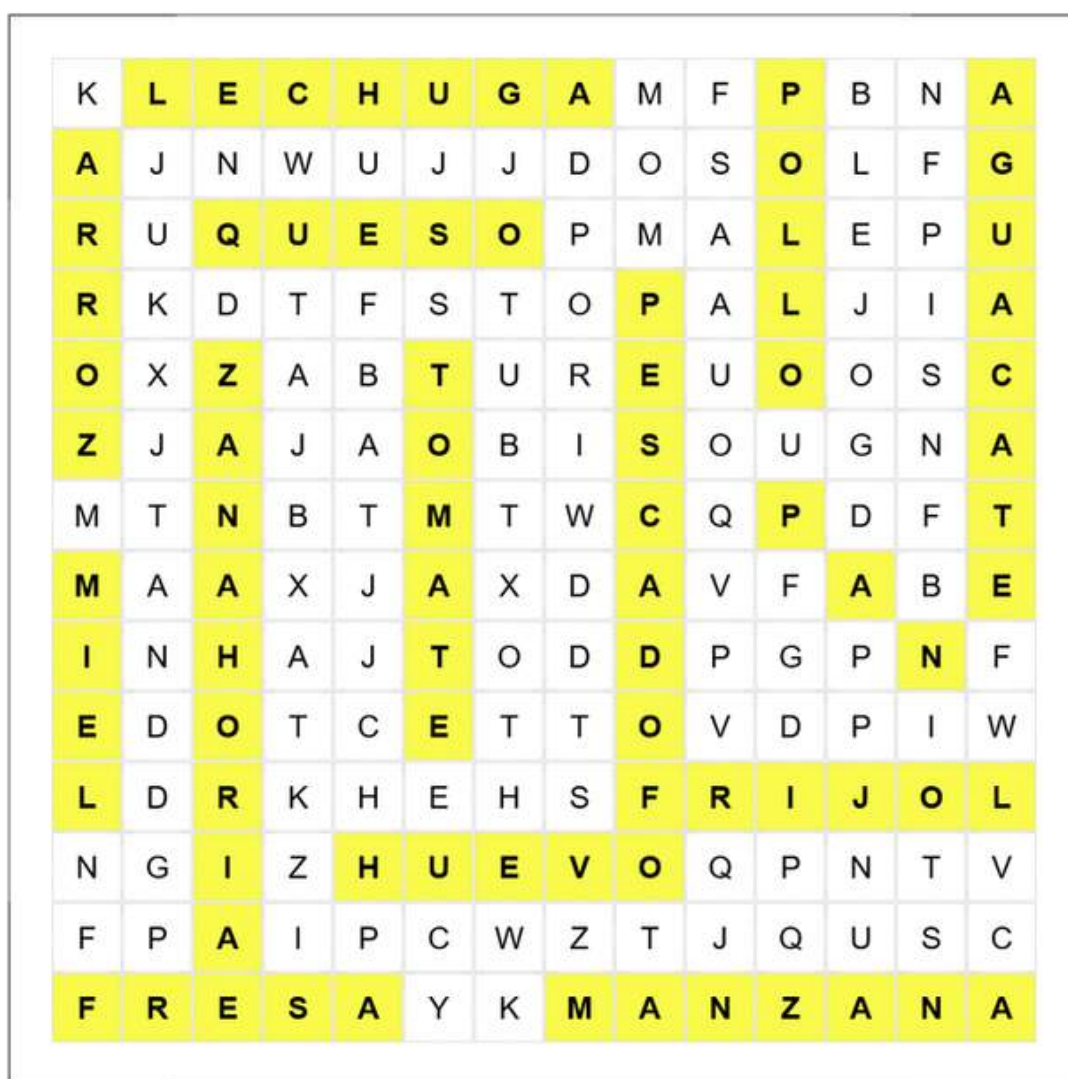
PASATIEMPOS

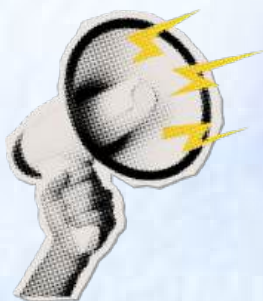


RESULTADOS

SOPA DE LETRAS

Alimentos





El Altavoz de la Discapacidad

BAÑOS ACCESIBLES

Baños adaptados: ¿adaptados para quién?

Hay bares que presumen de tener baños adaptados. Lo anuncian como una señal de accesibilidad, como si colocar unas barras junto al váter fuera suficiente para poder decir: «Aquí también pensamos en las personas con discapacidad».

Pero a veces basta con entrar para descubrir que la realidad es muy diferente. La puerta puede ser demasiado estrecha, las barras pueden estar deterioradas o no ofrecer la seguridad necesaria y, una vez dentro, puedes encontrarte con un espacio tan pequeño entre la pared y el inodoro que surge una pregunta muy sencilla: ¿cómo se supone que me coloco?

40

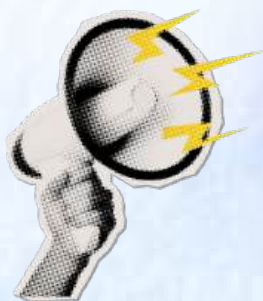
Y otra pregunta todavía más importante: ¿cómo se supone que me levanto?

Para una persona que puede caminar, unos centímetros más o menos pueden no significar nada. Pero para una persona que utiliza una silla de ruedas y necesita realizar una transferencia al inodoro, esos centímetros pueden marcar la diferencia entre poder utilizar el baño o no.

Una barra de apoyo no es un adorno. Un espacio lateral suficiente no es un lujo. Y una puerta suficientemente ancha no es un detalle. Son elementos básicos que permiten que una persona pueda utilizar el baño con seguridad, autonomía y dignidad.

Cuando estas condiciones no existen, algunas personas tenemos que buscar soluciones por nuestra cuenta. En mi caso, en determinadas situaciones, puedo recurrir a una botella. Pero entonces me hago una pregunta que me parece mucho más importante: ¿qué hace la persona que no tiene esa posibilidad?





El Altavoz de la Discapacidad

BAÑOS ACCESIBLES

¿Tiene que aguantarse? ¿Tiene que pedir ayuda? ¿Tiene que marcharse del establecimiento? ¿Tiene que renunciar a algo tan básico como ir al baño?

Y aquí es donde creo que deberíamos dejar de hablar de «comodidad». Esto no va de comodidad. Va de autonomía. Va de dignidad. Va de poder hacer algo tan básico como ir al baño sin sentir que tu discapacidad vuelve a convertirte en una persona dependiente.

Porque un baño adaptado de verdad no es aquel que simplemente tiene unas barras. Es aquel que permite que cualquier persona pueda utilizarlo de forma segura, autónoma y digna.

CGC



CAJÓN DE SASTRE

RECETAS DE COCINA

Hoy os vamos a mostrar el **Arroz con Pollo Colombiano** que se puede hacer con 5€, por lo que comer bien, sin gastar mucho dinero también es posible.

Cuando pensamos en un menú completo solemos imaginar un gasto elevado. Sin embargo, con una buena planificación y unos ingredientes sencillos es posible preparar una comida abundante, sabrosa y con una presentación atractiva por **menos de 5 € por persona**.

La propuesta de hoy está **inspirada** en la **cocina colombiana** y combina un plato principal lleno de sabor, un acompañamiento crujiente, un postre clásico y una bebida refrescante.

Ingredientes para el Arroz con Pollo :

- Arroz al gusto
- Pollo al gusto
- Cebolla al gusto
- Pimiento al gusto
- Zanahoria al gusto
- Guisantes al gusto
- Ajo al gusto
- Aceite al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Cúrcuma al gusto

Ingredientes para los patacones:

- Plátanos verdes
- Aceite
- Sal

Ingredientes para el Postre :

- Gelatina del saber que prefieras
- Leche condensada

Ingredientes para la Bebida:

- Panela
- Naranjas
- Agua
- Hielo (opcional)





CAJÓN DE SASTRE

RECETAS DE COCINA

Elaboración Arroz con Pollo:

1. Comienza *preparando* un *sofrito* con la **cebolla**, el **pimiento**, la **zanahoria** y el **ajo**.
2. *Incorpora* el **pollo** y *cocina* hasta que esté *bien hecho*, posteriormente *añade* el **arroz**, la **cúrcuma**, los **guisantes** y el **agua** necesaria.
3. *Cocina* hasta que el **arroz** quede en su *punto* y lleno de sabor.

Elaboración Patacones:

1. *Pela* los **plátanos verdes** y *córtalos* en **rodajas gruesas**, posteriormente hay que **freirlos** durante unos *minutos* hasta que comiencen a ablandarse.
2. *Retíralos* del aceite y **aplasta** cada trozo con una pataconera o la base de un vaso.
3. Vuelve a **freir** los plátanos hasta que estén **bien dorados** y **crujientes**, posteriormente *escurrellos* sobre papel de cocina y *añade sal* al **gusto**.

Elaboración del postre:

1. *Prepara* la **gelatina** siguiendo las instrucciones del fabricante y deja que cuaje en el frigorífico.
2. En el *momento* de *servir* **añade** un poco de **leche condensada** por *encima*.

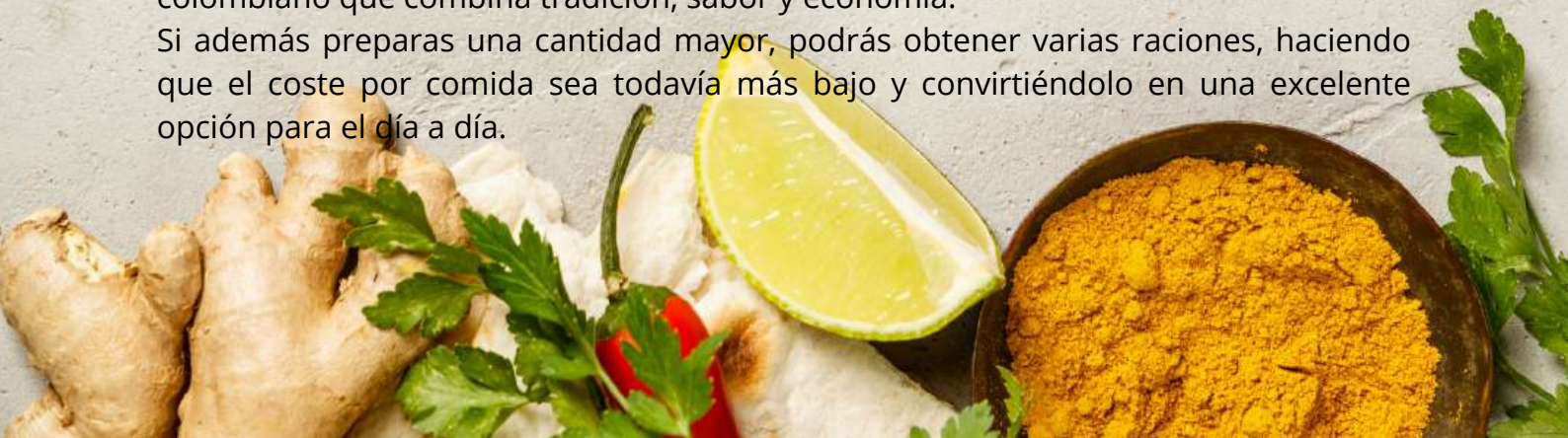
Elaboración de la bebida:

1. Se tienen que **mezclar** todos los **ingredientes**, haciendo **zum** de la **naranja**, *añadiendo* la **panela** y el **agua**. Posteriormente hay que meterlo en el frigorífico, para que esté frío a la hora de servir.

Conclusión

Este menú demuestra que no hace falta gastar mucho dinero para disfrutar de una comida completa, abundante y con personalidad. Con *ingredientes fáciles* de encontrar y una presentación cuidada, es posible llevar a la mesa un menú colombiano que combina tradición, sabor y economía.

Si además preparas una cantidad mayor, podrás obtener varias raciones, haciendo que el coste por comida sea todavía más bajo y convirtiéndolo en una excelente opción para el día a día.



CAJÓN DE SASTRE

RECETAS DE COCINA

Los chapulines son un alimento tradicional de Oaxaca (México). Son ricos en proteínas y tienen un sabor tostado con notas que recuerdan a los frutos secos

Ingredientes para 4 personas:

- 200 grs de chapulines tostados
- 8 tortillas de maíz
- 2 aguacates maduros
- 1 tomate pequeño
- ½ cebolla morada
- Cilantro fresco
- 1 chile serrano (opcional)
- Zumo de 1 lima
- Sal
- AOVE
- Queso fresco desmenuzado (opcional)



Elaboración:

1. Machaca los aguacates con el zumo de lima y echa una pizca de sal.
2. Añade el tomate, la cebolla y el cilantro finamente picados, para elaborar el guacamole.
3. Calienta ligeramente los chapulines en una sartén durante 2 a 3 minutos con unas gotas de aceite.
4. Calienta las tortillas y unta una capa de guacamole sobre cada tortilla.
5. Añade los chapulines calientes.
6. para finalizar termina con cilantro fresco, unas gotas de lima y si lo deseas, queso fresco desmenuzado.

CAJÓN DE SASTRE

PLATOS CON HISTORIA

MIGAS: LA HISTORIA DE UN PLATO QUE NACIÓ PARA NO TIRAR NADA

¿Por qué unas migas llevan chorizo, otras uvas, otras sardinas y algunas ni siquiera llevan pan?

La respuesta está en la historia de quienes las cocinaron.

Las **migas** son uno de esos *platos* que **nacieron** de la *necesidad*. **Pan duro, aceite o grasa, ajo** y aquello que hubiera disponible eran *suficientes* para preparar una **comida caliente**, contundente y capaz de alimentar a personas acostumbradas a largas jornadas de trabajo.

Pero las migas tienen una particularidad: **no** son *iguales* en toda *España*. Y esa diferencia cuenta una historia.

¿Son árabes las migas?

45

En la *cocina* del mundo *islámico* **existían** desde *hace siglos* preparaciones basadas en pan desmenuzado, como el *tharīd*. Además, en textos de la **cocina andalusí** medieval aparecen *elaboraciones* con **pan migado** y **grasa** que recuerdan, en algunos aspectos, a las migas posteriores. Por eso se las ha relacionado con la cocina árabe. Sin embargo, decir que "*las migas son un plato árabe*" sería **simplificar demasiado**. No existe una prueba definitiva que permita establecer una línea directa entre aquellas preparaciones y las migas españolas actuales. Lo que sí sabemos es que el **uso** del **pan desmenuzado** era **antiguo** en el **Mediterráneo** y que la cocina de Al-Ándalus conoció preparaciones similares.

La **primera pista** española. En **1611**, **Francisco Martínez Montiño**, *cocinero* de **Felipe II**, publicó *Arte de coquina, pastelería, vizcochería y conservería*. En *este recetario aparece* una **preparación** llamada "**migas de gato**", elaborada con pan que después se rehoga con aceite. Esto demuestra que las migas ya formaban parte de la tradición culinaria española hace varios siglos.

Pero su *gran historia* probablemente *no* se escribió en los **palacios**, *sino* en los **caminos**.

El **plato** de los **pastores**. Durante generaciones, las migas estuvieron **relacionadas** con **pastores, campesinos y trabajadores** del **campo**. Era una *comida barata, fácil* de preparar y capaz de **proporcionar energía** durante largas jornadas. El pan duro se humedecía, se desmenuzaba y se cocinaba con aceite o grasa. Después llegaba la gran diferencia: ¿qué había disponible en cada lugar?

CAJÓN DE SASTRE

PLATOS CON HISTORIA

Unas migas para cada tierra

En **Castilla-La Mancha**, las *migas manchegas* o **ruleras** se preparan tradicionalmente con **pan, ajo y aceite**, acompañados de productos como **chorizo y panceta**, y es habitual servirlos con **uvas**.

En **Extremadura** tienen gran importancia los productos de la matanza, como **panceta, ajo, pimiento y pimentón**.

En **Andalucía** existen numerosas variantes, que pueden incluir **torreznos, pimientos, aceitunas, rábanos, pepino, sardinas o fruta**. En **Aragón** son habituales ingredientes como **longaniza, tocino, cebolla y pimentón**, además de las uvas. En **Murcia** y otras zonas del sureste encontramos una variante especialmente curiosa: las **gachasmigas**, en las que el **pan desaparece** y la **harina ocupa su lugar**.

Entonces, ¿cuáles son las auténticas? Todas.

El mapa está dentro de la sartén. Las diferencias no son casualidad. La cocina tradicional se construía con lo que había. Donde había **ganado y matanza**, aparecía el **cerdo**. Donde abundaban las **uvas**, podían acompañar las migas. Donde predominaba el **aceite de oliva**, este se convertía en protagonista. Donde el **pescado** era accesible, podía terminar junto al **pan**. Y donde era más habitual trabajar con harina, las migas podían transformarse en gachasmigas.

La trashumancia también ayudó a que estas preparaciones viajaran entre territorios. Los **pastores** recorrían grandes distancias y llevaban consigo sus **costumbres culinarias**, pero al llegar a cada lugar encontraban una despensa diferente. La **receta viajaba** y los **ingredientes cambiaban**. Así, poco a poco, las migas adquirieron distintos acentos.

De **comida humilde a tradición**. Durante mucho tiempo fueron una comida humilde. Hoy se preparan en **reuniones familiares, fiestas populares, concursos gastronómicos y restaurantes**. En muchos lugares, una gran sartén de migas se ha convertido incluso en un símbolo de convivencia.

Y quizá ahí esté lo más bonito de su historia. Las **migas nacieron** de la **necesidad de aprovechar** lo que **quedaba**, pero terminaron convirtiéndose en algo que merece ser conservado.

Porque **detrás** de un plato de **migas** no hay solamente pan, aceite, ajo o chorizo. Hay **pastores, caminos, campos, familias, hambre e ingenio**. Hay una España rural que aprendió a convertir lo sencillo en algo extraordinario.

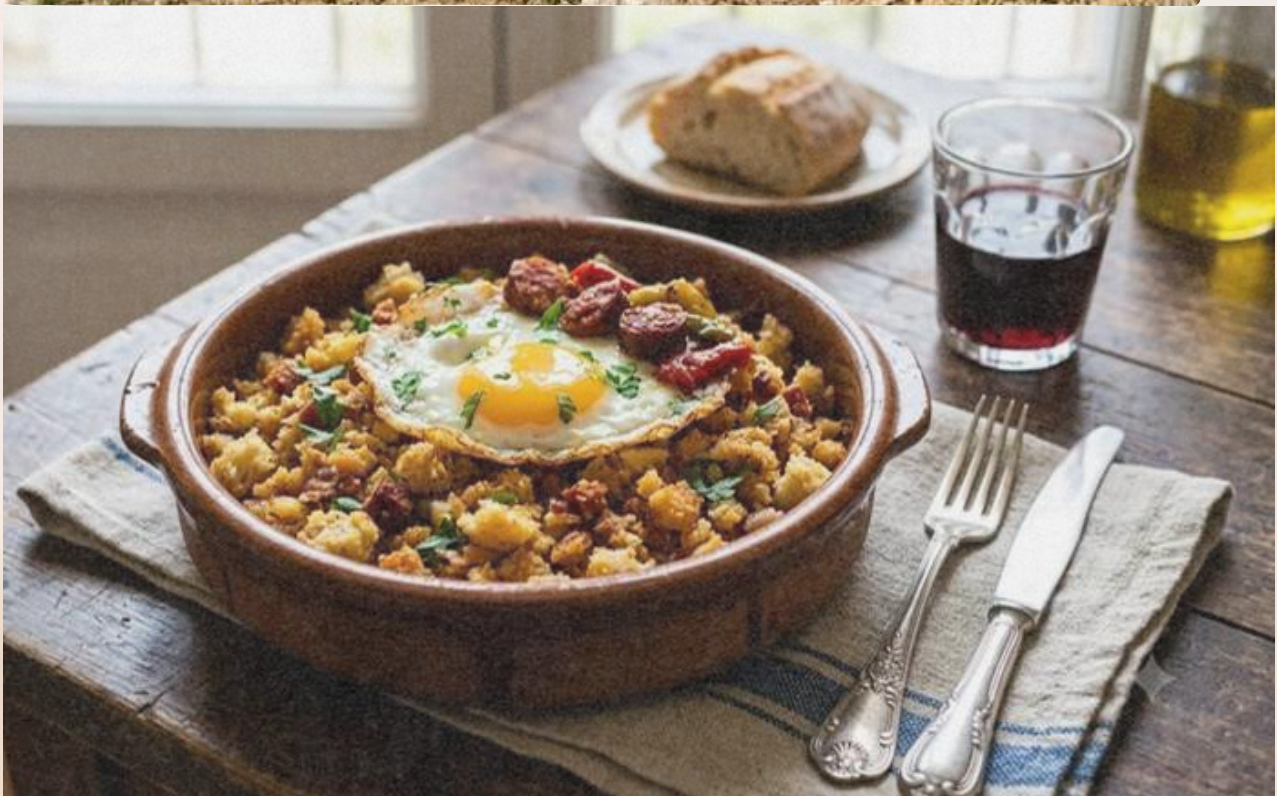
Por eso quizá las migas nunca fueron realmente una receta. Fueron una respuesta: una respuesta al hambre, al trabajo y al deseo de no desperdiciar aquello que todavía podía alimentar.

Y cada tierra encontró la suya. Quizá por eso, cuando **probamos** unas migas, no estamos comiendo solamente un plato. Estamos probando un **pequeño pedazo** de la **historia del lugar** que las hizo.

CAJÓN DE SASTRE

PLATOS CON HISTORIA

47



CAJÓN DE SASTRE

HISTORIA DE LOS PUEBLOS

San Bonifacio: obispo, mártir y "Apóstol de Alemania"

San Bonifacio, nacido como **Winfrido** en **Wessex** (Inglaterra) hacia el año **680**, fue un *monje benedictino* que dedicó su vida a *evangelizar* a los *pueblos germánicos*. Tras viajar a Roma, el *papa Gregorio II* le *cambió* el nombre a **Bonifacio** y lo envió como misionero a Germania.

Allí *organizó* **diócesis**, fundó **monasterios**, entre ellos el de **Fulda**, y combatió prácticas paganas muy arraigadas. **Murió mártir** en **Frisia** en el año **754**, cuando un grupo de paganos atacó la celebración cristiana que presidía.

Por su labor evangelizadora y organizativa, es recordado como una figura fundamental en la expansión y reforma de la Iglesia en Europa.

¿Por qué San Bonifacio es patrón de Petrer?

48

La *relación* entre **San Bonifacio** y **Petrer** se remonta a **1614**, pocos años después de la expulsión de los moriscos en 1609, cuando la villa estaba siendo repoblada.

En este contexto, el *conde* de **Elda**, **Antonio Coloma**, *impulsó* una profunda **cristianización** de la vida local y *promovió* la *elección* de un **santo protector** para la nueva población.

El **28 de junio** de **1614** se realizó oficialmente el *voto* a **San Bonifacio Mártir**, con el compromiso de celebrar su fiesta cada año.

La elección del santo estuvo relacionada con varios motivos. Por un lado, se buscaba su **protección** frente al *pedrisco*, los *rayos* y otras *inclemencias* que podían **afectar** a los **campos**, algo especialmente importante en una localidad de tradición agrícola. Por otro, la elección contribuía a *reforzar* la **identidad cristiana** de los *nuevos habitantes* llegados de localidades como **Biar**, **Castalla**, **Ibi**, **Xixona**, **Monforte**, **Agost** y **Mutxamel**.

Además, la *festividad* de **San Bonifacio** coincidía con una fecha importante para la casa condal, el **14 de mayo**.

Desde entonces, San Bonifacio quedó estrechamente unido a la historia y a la identidad de Petrer. Su **figura** se mantiene como uno de los **principales símbolos** de la localidad y está *especialmente* vinculada a la *celebración* de las *Fiestas* de **Moros** y **Cristianos**.

CAJÓN DE SASTRE

HISTORIA DE LOS PUEBLOS

Made with AI

San Bonifacio

MÁRTIR

Patrón de Petrer





ARTE +

CULTURA INCLUSIVA

Artistas con Discapacidad



CUANDO EL CUERPO CAMBIA, EL ARTE RESPONDE

Hay un instante *breve y brutal* en el que todo se **rompe**. No suena épico y no hay música. sólo silencio. Después, si hay algo que todavía late, empieza otra cosa: no una vuelta atrás, sino *una forma nueva de existir*.

En **1984**, **Rick Allen**, batería de **Def Leppard**, *perdió* el **brazo izquierdo** en un **accidente** de *coche*. Para cualquiera, eso ya sería un antes y un después, para un *batería*, **parecía** directamente un **final**, pero el *final* **no** llegó.

El ritmo que se reescribe

50

Lo que vino después no fue una recuperación en el sentido habitual. No se trataba de *volver a tocar* como **antes**, porque eso ya *no era posible*. Allen hizo algo más radical: **reconfiguró** el *lenguaje* de su *instrumento*.

Su batería se convirtió en un sistema híbrido, donde los **pies** asumían *funciones* que antes *pertenecían* a las **manos**, y la electrónica ampliaba lo que el cuerpo ya no podía ejecutar de forma tradicional. No era una prótesis musical: era un rediseño completo. Ese cambio no solo le permitió seguir en la banda, sino que *definió* el **sonido** de una etapa entera, especialmente en **Hysteria**, donde cada golpe tiene algo de precisión reconstruida, de equilibrio aprendido desde cero. Aquí hay una idea que incomoda, pero también ilumina:

LA DISCAPACIDAD NO SIEMPRE REDUCE EL ARTE, A VECES LO OBLIGA A EVOLUCIONAR.

No volver: transformarse

Existe una narrativa fácil y peligrosa, que habla de "superación". Como si el objetivo fuera regresar a lo que uno era antes de la fractura. Pero en muchos casos, eso no ocurre y quizá no debería. **Rick Allen** no volvió a ser el batería que era, *se convirtió* en *otro*. Su manera de tocar **no** es una *versión adaptada*, sino una *forma distinta* de **entender** el **ritmo**. Hay decisiones que nacen directamente de la ausencia y en esa ausencia, aparece algo nuevo: economía, precisión, una relación distinta con el tiempo. El cuerpo cambia y el arte, si quiere sobrevivir, responde.



ARTE +

CULTURA INCLUSIVA

Crear desde la herida

Hay algo profundamente humano en intentar seguir creando cuando el cuerpo ya no responde como antes, no por heroísmo, sino por necesidad. El **arte**, en estos casos, *deja de ser solo expresión* y se *convierte* en una forma de **reorganizar** el mundo.

No se trata de *negar* la *pérdida*, la pérdida está ahí, pesa, condiciona, pero tampoco se trata de *quedar definido* por ella. Quizá por eso estas obras tienen una cualidad distinta, no son más puras, ni mejores por defecto, pero sí están atravesadas por una honestidad difícil de fingir: *“la de quien ya no puede apoyarse en lo que tenía y tiene que inventar desde lo que queda”*.

Después del silencio

Volver nunca es exacto, el cuerpo guarda memoria de lo que fue, pero también impone nuevas reglas y en ese terreno incierto, el arte encuentra una posibilidad: no restaurar, sino responder, responder al límite. a la ausencia, incluso, al silencio.

Porque a veces, cuando algo se rompe, no desaparece la música, cambia la forma en que el mundo aprende a escucharla.

51





COCEMFE
Alicante