Boletín
N.º 49
Año 2007

Apdo. de Correos 762
CÓRDOBA

ACEADE
Apartado de Correos 762
14080 - CORDOBA

Difusión Gratuita

MIEMBRO DE:

* LIRE (Liga Reumatológica Española)
* ASIF (Fed. Inter. de Espondilitis Anquilosante)
* LIRA (Liga Reumatologia Andaluza)
* IAPO (Asociación Internacional de Pacientes)
* CONFEPAR (Conf. Española de Pacientes Reumáticos)

EDITORIAL..... 3

NUESTRO PSICOLOGO 4

ACTIVIDADES ULTIMO TRIMESTRE..... 6

2ª DIA NACIONAL DE LA ESPONDILITIS 8

CARTA LABORATORIOS..... 15

NUESTRO HUMOR 16

COCINA CORDOBESA 17

LA MEZQUITA - CATEDRAL

Las opiniones vertidas en los artículos firmados son responsabilidad exclusiva de sus autores

BOLETIN N.º 49
Año 2007

Edita:
ACEADE
(Asociación Cordobesa de Enfermos Afectados de Espondilitis Anquilosante)

Presidente:
D. José Blancat Ortiz

Vicepresidente: D. Jesús de la Haza
Secretaria: Dª María del Mar Feria
Tesorero: D. Juan Bosco

Vocal de investigación:
Juan Luis Garrido Castro
Director del Boletín y Publicaciones:
Manuel Rodríguez Jurado
Vocal de Actividades:
D. Francisco Pardo Mansilla
Vocal:
D. Manuel Caldevilla Gutiérrez

Colaboran:
María del Mar Feria
Pilar López

Dibujos: RODO

Coordinador:
Mª José Balsera Antúnez

Directores Ténicos:
Dr. Eduardo Collantes Estévez
Dr. Manuel Arias López

www.espondilitis.info
e-mail:aceade@fepamic.org

Imprime:
Imprenta Calahorra
Avda. de Cádiz (Esq. C/. Asturias)
Telf. y Fax 957 29 88 84

EDITORIAL

SOBRE EL RESPETO

Por Luis Carreto Clavo
Presidente de la Confederación de Empresarios de Córdoba CECO.

Uno de los valores más olvidados y desconocidos en nuestra práctica social es el del respeto. Siempre que han existido controversias, desacuerdos o polémicas, muchos interlocutores han tenido la tentación de acudir a las descalificaciones y a los ataques personales. Pocos debates políticos, culturales o científicos se han mantenido en el ámbito de las ideas; las más de las veces han recurrido al insulto, a la calumnia o al descrédito del adversario. La dialéctica del odio, la consideración del adversario como un enemigo, ha prevalecido y no se han respetado las reglas del juego limpio. Resulta misterioso que para defender las ideas propias haya que ofender al contrincante.

Reflexionemos sobre el respeto.

En la Antigüedad, el tema predominante en la idea del respeto no era el respeto a la *persona*, sino el respeto del *orden*. El término latino *respicere* significa mirar hacia atrás. La palabra *observantia*, observancia, considera la idea del respeto de las leyes (*observare leges*). Tanto *respectus* como *observantia* corresponden al término respeto. Evocan la actitud de atención y disposición a la obediencia efectiva, cuyo objeto es el poder constituido o la norma jurídica y el mandato jerárquico que de ella emana.

En la antigua lengua griega, los términos *aidòs, aidesthai*, cumplen en cierto modo las mismas funciones, pero con interesantes matices. En realidad, la voz latina tiene como connotación los motivos de la disposición habitual a obedecer a la autoridad o la ley. El romano, positivo y conservador, obedece sin estado de ánimo, en calidad de amigo del orden. El griego, ciudadano más disciplinado y crítico, tiene una obediencia más dolorosa. Su idioma pone dos sentimientos en primer plano en el término *aidòs*, el temor y la vergüenza, a través de los cuales percibe la autoridad y la ley.

La primera dimensión del respeto y casi la única existente en la Antigüedad- es por lo tanto la aceptación teórica y práctica del orden y sus necesidades. Es un reconocimiento de los poderes y las leyes así como una disposición habitual a obedecerlos de buen grado, rindiendo incluso al poder cierto tributo de estimación, deferencia y honor.

Siendo el respeto un valor para seres libres, la sociedad de los hombres respetuosos no podría limitarse a la agrupación de temperamentos autoritarios rodeados de un conjunto de naturalezas temerosas. Si el respeto es puramente miedo, no es respetable. Como aseguraba el filósofo francés Nicolás de Malebranche, los espíritus animales surgen en el cerebro en presencia del poder y el animal social se acuesta en señal de sumisión. No es más que un instinto social,

generalmente útil y a veces perjudicial. No se puede juzgar la falta de respeto sin discernimiento.

La falta de respeto humano no apareció en el mundo hasta el siglo XVIII. Tertuliano nos dice: “Muchas cosas merecen tomarse a broma y considerarse humorísticamente por temor de darles importancia al combatirlas seriamente. Nada es más adecuado para la tontería que el ridículo y el derecho de reír pertenece con toda propiedad a la razón”.

Pero con la noción de *respeto humano*, que encontramos en la moral cristiana, estas perspectivas adquieren profundidad. En el cristianismo, el respeto a los demás se basa en el respeto a Dios, que puede llamarse *religión* en el sentido estricto en el cual nos referimos a un “hombre religioso”. Desde este punto de vista, la religión es la virtud en la cual echan raíces todas las demás formas de respeto.

En una sociedad nobiliaria, el sentido del honor estaba vinculado con la conciencia de formar parte de la aristocracia y todos pagan cierto tributo de respeto a la aristocracia dirigente. Con todo, al igual que en la Antigüedad, la idea de libertad ha sido interiorizada, pasando de la política a la moral y a la antropología, tal como ocurrió con la idea de nobleza durante los siglos de la Edad Media y el Antiguo Régimen. Así como el hombre noble merecía el respeto social, la nobleza moral y espiritual merecía el respeto moral y espiritual; pero esta nobleza del corazón y del espíritu era una característica de todos los hombres en cuanto tales. Así, el respeto se democratizaba en la medida que se espiritualizaba.

La democratización política y social reforzó o prolongó el paso del honor al respeto. Iba siendo paulatinamente perceptible la ley de democratización que rige la historia de los pueblos en desarrollo. Todo hombre, al convertirse o tender a convertirse en ciudadano, es decir, en co-soberano temporal, llegaba a ser el objeto primordial del respeto de la autoridad. La democratización política, cuyo efecto consiste en atribuir el poder soberano a la asamblea del pueblo y conferir a todo miembro de la sociedad la autoridad propia del ciudadano, tendría por respuesta lógica una democratización del respeto, actitud de deferencia hacia la autoridad.

Hoy, en nuestra sociedad democrática, resuena cada vez con mayor fuerza el lamento “ya no hay respeto”. A los que así se duelen, podríamos decirles que un debilitamiento de las viejas formas de respeto en la sociedad democrática no significa una caída del respeto en general. Ya no se respetan los poderes políticos no democráticos y todas las relaciones sociales están teñidas de esta nueva vinculación con el poder civil.

Sin embargo, desde otro punto de vista, existe demasiado respeto en democracia. El poder democrático, abucheado tan pronto como deja de hacer lo que desearían las personas o los oradores, es prodigiosamente respetado cuando expresa una opinión mayoritaria, por discutible que sea. Se confunde el respeto moral de la persona que tiene una opinión absurda con el respeto intelectual de una tesis absurda.

Sabemos bien que actualmente la opinión responde que no existen opiniones absurdas y todo puede ser verdadero si se encuentra quien lo apoye. Así, la opinión se convierte en verdad, la democracia en populismo y el ciudadano en veleta. En cuanto a la libertad sin razón y a la razón sin idea de la verdad, son un pez en la arena. El respeto democrático incluye así la capacidad de faltar al respeto ante la tiranía intelectual de las mayorías o minorías.

Junto al respeto humano de tipo conservador, dispuesto a todo tipo de reverencias ante los poderes, existe el respeto humano de tipo progresista, incapaz de oponerse a los procesos de corrupción que constituyen la patología propia de los regímenes democráticos.

Córdoba, enero de 2007

ACEADE ASISTE A LA ASAMBLEA GENERAL DE LIRA

El sábado 17 de marzo se celebró, en el salón de actos del antiguo hospital San Juan de Dios, en Jaén, la Asamblea General Ordinaria y la Asamblea General Extraordinaria de LIRA, con asistencia del Presidente y Vicepresidente de ACEADE.

El Dr. D. Antonio Ponce, Presidente de LIRA, dio la bienvenida a los representantes de las asociaciones presentes en el acto: ACEADE, ACOARE, EAS, ACOFI, AMARE, ADEAL, AJEA, AFIAL, AOPAR, etc.

Después de aprobada el acta de la Asamblea General Ordinaria celebrada en Cádiz el 18 de marzo de 2.006, se sometió para su aprobación el Informe de Gestión de 2.006, las Cuentas Anuales, el Plan de Actuación y los Presupuestos para 2.007.

En la Asamblea General Extraordinaria se debatió sobre la reforma de los estatutos, la solicitud para la Declaración de Utilidad Pública de LIRA y la admisión de nuevas asociaciones.

REUNION DE LA COORDINADORA NACIONAL DE ESPONDILITIS

El pasado 2 marzo, asistimos en Valencia a las Asambleas Ordinaria y Extraordinaria de la Coordinadora Nacional de Espondilitis. A esta convocatoria acudieron representantes de todas las Asociaciones miembros y compañeros de ANEA (Portugal).

En la primera parte de la reunión, contamos con la presencia del DR. D. Javier Paulino, Presidente de CONFEPAR, que dirigió un saludo a los presentes. A continuación, Dª Ana María Martín, Presidenta de AVAES, presentó a los conferenciantes que hablaron, según programa, sobre contabilidad, marketing, dirección de empresas, etc. después de un turno de preguntas a los ponentes, se pasó a la presentación de la nueva Junta Directiva que recae para los dos próximos años en la Asociación de Salamanca. Seguidamente se dio lectura al estado de cuentas y aprobación del acta anterior, aceptándose la Gestión con algunas rectificaciones por parte de la Asamblea.

Desde estas líneas, ACEADE quiere ratificar su disposición para colaborar con nuestros compañeros de Salamanca a los que animamos, aunque no dudamos de su capacidad y voluntariedad.

José Blancat

Hermanos Almohano, S.L.

SANEAMIENTOS - CALEFACCION - AIRE ACONDICIONADO
INSTALACIONES - REPARACIONES
GRIFERIAS - VALVULERIAS - TUBERIAS PVC - POLIETILENO - PAVIMENTOS - AZULEJOS

Polígono Los Pino, 18 - Teléfono y Fax: 957 56 25 53
14200 PEÑARROYA - PUEBLONUEVO (Córdoba)

RESIDENCIA DE FEPAMIC

El pasado mes de diciembre se inauguró la residencia de FEPAMIC, sita en la calle Dolores Ibarruri, con asistencia de numerosas autoridades, como la Alcaldesa de Córdoba, la Delegada de Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, el Presidente de la CECO, así como los representantes de las Entidades Financieras, (Directora del departamento de Planificación y Concertación de la Obra Social de Caja Madrid, y el Director de Triodos Bank en España) que han participado y colaborado en esta insigne obra social que atendieron a la invitación que le realizó el Presidente de FEPAMIC. También estuvieron presentes en el acto, representantes de las distintas asociaciones que conforman FEPAMIC, personal laboral de dicha entidad, diversos medios de comunicación y…como no, los arquitectos que han proyectado la obra: Pilar Carrillo de Albornoz y Eugenio González Madorrán que han tenido a bien enviarnos el escrito que aparece a continuación.

Jesús de la Haza y Manolo Rodríguez

UNA CASA QUE NOS RECIBE

Se trata de un edificio construido en Córdoba por iniciativa de FEPAMIC.

Reúne todos los requisitos de una Residencia, que hace la convivencia más cómoda y libre de obstáculos para los que decidan habitarlo.

Su diseño es generoso en espacios. Se trata de un marco lleno de luz, tranquilidad y bienestar. La capacidad es de 73 plazas, que son atendidas por 85 empleados.

La habitabilidad dentro de sus instalaciones, está proyectada para que la vida diaria de todos sus inquilinos y acompañantes, sea de lo más agradable y placentera.

Dentro de las iniciativas de FEPAMIC, se recoge la contratación de personas aptas para el trabajo, que la Sociedad rechaza por sus minusvalías, para que realicen misiones de su capacidad, en el campo de los objetivos que FEPAMIC se ha marcado.

Atendiendo a la petición de Manuel Rodríguez y Jesús de la Haza,,como personas entrañables de ACEADE, nos vemos contentos de comunicar la realización palpable y entusiasta de este proyecto, cuya colaboración y dedicación nos ha llenado de alegría.

ACEADE CELEBRA LA XVII ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA Y LA IX ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA

El pasado sábado, día 17 de febrero, se celebró como estatutariamente es preceptivo, la XVII Asamblea General Ordinaria en el Salón de Actos de la nueva Residencia de FEPAMIC(Federación Provincial de Minusválidos Físicos de Córdoba).

Se inició con la lectura del acta de la Asamblea anterior que fue aprobada, A continuación, el tesorero Sr. Cuevas, expuso el estado de tesorería. Por último, el Sr. Román, Presidente de Aceade, hizo una detallada memoria de las actividades desarrolladas en el pasado año en todos los ámbitos: cultural, científico, institucional, de ocio, participación en congresos,... Etc.

La IX Asamblea General Extraordinaria comenzó con la aprobación del acta de la Asamblea del 2.005.Siguiendo el orden del día se procedió a la Elección de Junta Directiva, donde fue elegido Presidente, D. José Blancat Ortiz, que presentó a su siguiente Junta Directiva formada por:

-Vicepresidente: D. Jesús de la Haza Pineda de las Infantas
-Secretaria: Dª. María del Mar Feria Peralta
-Tesorero: D. Juan Bosco Romero Leña
-Vocal de Investigación: D. Juan Luís Garrido Castro
-Director de Publicaciones: D. Manuel Rodríguez Jurado
-Vocal de Actividades: D. Francisco Pardo Mansilla
-Vocal: D. Manuel Caldevilla Gutiérrez

Secretario
Fdo. Jesús de la Haza.

Nuestro Psicólogo

TOMA SABIAS DECISIONES

La historia explica cómo los antiguos habitantes de Polinesia se aprovecharon del vuelo de aves migratorias. Año tras año, durante determinadas semanas, observaban enormes bandadas de pájaros que desaparecían en el horizonte, siempre en la misma dirección. Estas bandadas de aves proporcionaron una clave importante a los indígenas. Pensaron que los pájaros irían hacia alguna tierra desconocida, más allá del horizonte. Se decidieron a actuar apoyándose en esta clave. Se embarcaron en sus canoas y se hicieron a la mar, siguiendo la dirección de las aves migratorias. Finalmente, sus suposiciones se hicieron realidad. Encontraron islas, desconocidas hasta entonces, donde disfrutaron de nuevos territorios de caza y nuevos asentamientos.

Los habitantes de Polinesia tomaron una decisión y ello supuso una gran ventaja para sus vidas. Fue, sin duda, una decisión acertada.

En general,

se puede afirmar que una decisión sabia es la que provoca resultados satisfactorios.

Y ¿cómo se sabe que una decisión ha sido acertada?

El acierto o desacierto hay que medirlo siempre por los resultados conseguidos. Es la mejor... es la única forma de

saberlo.

> *Un rico industrial del norte se molestó cuando vio un pescador del sur tranquilamente recostado en su barca y fumando su pipa. "¿Por qué no has salido a pescar?", preguntó el industrial. "Porque ya he pescado bastante por hoy", respondió el pescador. "¿Y por qué no pescas más?", insistió el industrial. "¿Y qué iba yo a hacer con los peces?", preguntó a su vez el pescador. "Ganarías más dinero. De ese modo, podrías poner un motor a tu barca. Entonces tendrías lo suficiente para comprarte unas redes de nylon y pronto ganarías para tener dos barcos... hasta una verdadera flota. Entonces serías rico como yo." "¿Y qué podría hacer entonces?", preguntó de nuevo el pescador. "Podrías sentarte y disfrutar de la vida", dijo el industrial. "¿Y qué es lo que estoy haciendo en este preciso momento?", respondió satisfecho el pescador.*
>
> (Anthony de Mello)

El acierto o desacierto hay que medirlo siempre por los resultados conseguidos.

Algo tan simple como eso naufraga cuando nos dejamos llevar del atolondramiento y empezamos a tomar decisiones equivocadas. De ordinario, **una decisión errónea nos obliga a caminar en la dirección equivocada y nos lleva a nuevas decisiones erróneas**. Progresivamente nos hundimos sin remedio.

Por ello es tan importante pensar detenidamente qué ficha es la que hay que mover y en qué dirección. Del acierto dependerá el resultado final de la partida. Si estoy empezando a perder la partida, no debo buscar la causa en el destino, el horóscopo o la castra astral. Lo más racional es pensar que, en algún momento, he puesto fichas en el sitio inadecuado. Por eso es tan importante tomar sabias decisiones.

Pero la toma de decisiones supone riesgo y, **en muchas ocasiones, el ser humano intenta eludir esa toma de decisiones**.

De hecho, la huida hacia estados de conciencia alterados, hacia la sedación o la excitación, ha sido un anhelo general y constante en todos los tiempos. No ha habido civilización que no haya intentado escapar de la normalidad con ayuda del alcohol, el tabaco, la marijuana, o todo tipo de extractos vegetales, como las drogas alucinógenas.

Todos actuamos de acuerdo con un guión o libreto que nos hemos elaborado sobre nosotros mismos. Representamos el papel que otros han diseñado para nosotros o que nosotros mismos hemos imaginado como el mejor. Del acierto o desacierto en el diseño de dicho papel dependerá el desarrollo de nuestra existencia. Por ello es tan importante tomar sabias decisiones.

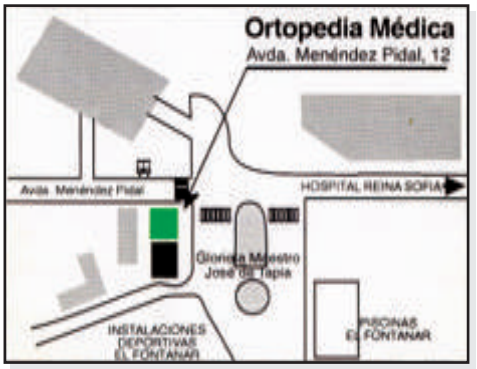
Hay papeles que nos pueden hacer felices y papeles que nos pueden hacer desgraciados. Y como no tenemos más que una vida, por eso es tan importante escoger papeles que nos proporcionen felicidad.

Lucio Anneo Séneca, el ilustre cordobés, afirmaba: *"Como una representación teatral, la vida no importa cuánto dura, sino más bien cómo ha sido interpretada"*.

Alfonso López Caballero

Ortopedía Médica Cordobesa, S.L.

Avda. Mendéz Pidal, 12
Teléf. Y Fax 957 29 68 44
14004 - CÓRDOBA



- ORTOPEDIA GENERAL
- PLANTILLAS - ORTESIS - PRÓTESIS
- MATERIAL MÉDICO - QUIRÚRGICO
- SILLAS - CAMAS - ANDADORES, ETC.
- AYUDAS TÉRMICAS
- APARATOS DE REHABILITACIÓN

Concertada con el SAS

También en Avda. Almogávares, 62 - Tel. y Fax 957 27 09 49 - 14006 - CORDOBA

Rincón del Espóndilitco

Por Jesús de la Haza y Manolo Rodríguez

JESUS FRANCISCO FERNÁNDEZ DÍEZ

Nací en Andujar (Jaén), siendo toda mi familia Asturianos, tengo 45 años, casado, con un hijo y trabajo como Oficial de Notaría, además soy Diplomado en Derecho Tributario y Asesoría Fiscal, así como Auxiliar técnico en Relaciones Públicas.

Comencé a notar los primeros síntomas de mi enfermedad a los 17 años, siendo estudiante y deportista, concretamente me dedicaba a correr en el equipo de maratón del Instituto.-

Al principio, nadie supo diagnosticarme la enfermedad, me hicieron numerosas pruebas, pero los dolores en las articulaciones de las caderas no cesaban, en un principio me diagnosticaron, ciática, posteriormente hernia discal y algunas otras barbaridades mas, hasta que un día, una doctora "de cuyo nombre no puedo acordarme", en una suplencia de vacaciones de verano y en un ambulatorio, me comentó que podía tener una "espondilitis anquilosante ", y di positivo en la prueba del HLA-B27, pensé que era algo gravísimo, pues el nombre ya apuntaba, me mandó al Doctor Don Eduardo Collantes, quien comenzó a tratarme y a quien le debo muchísimo, pues fue el único que supo dar en la clave y minimizar mis dolores.

Comencé en la Asociación de manos de nuestro querido Pepe Román, a quien conocía anteriormente por motivos laborales y quien me aconsejo y ayudo en todo lo que necesitaba.

Pertenezco a la Asociación desde hace mas de quince años, aunque por motivos laborales, no puedo asistir con la frecuencia que quisiera a las reuniones, ni a los viajes o actos que la Asociación convoca, pero siempre he intentado colaborar con la asociación en todo lo que se me ha pedido, y sobre todo desde mi profesión, ayudando a todo el que me solicita cualquier documentación o gestión notarial.

Ahora me encuentro en una situación buena, con brotes menos frecuentes y bajo el tratamiento del anti-inflamatorio Feldene-Flasch, que es el único que me calma los dolores, habiendo probado algún otro sin grandes resultados.

Desde estas líneas, quiero aprovechar la ocasión, para agradecer de todo corazón la labor impagable e intachable que ha estado realizando y realizará nuestro querido Presidente, Pepe Román, y ofrecerme a nuestro también futuro presidente Pepe Blancart, con quien me pongo a su entera disposición para cualquier asunto que me necesite, a todos, gracias por vuestra amistad, apoyo y cariño con el que siempre me habéis tratado, he encontrado en todos vosotros una gran familia.

Desde estas líneas, quisiera daros a todos un fuerte abrazo, y mi amistad para siempre.

Jesús Fernández Díez.

10 º ANIVERSARIO DE EDEPA

El pasado 23 y 24 de febrero, hemos asistido invitados por los compañeros de Parla a la conmemoración del 10º aniversario de EDEPA. En dicho evento hemos coincidido representantes de todas las asociaciones integradas en la Coordinadora de Espondilitis, los compañeros portugueses de ANEA, así como representantes de enfermedades reumáticas en general.

Una vez dada la bienvenida por el presidente y directivos de EDEPA, dedicamos la tarde a compartir unas horas de charla entre compañeros de las distintas asociaciones allí presentes.

Ya por la noche, y según el programa, nos desplazamos en autobús hasta los salones "La Noria" donde estaba prevista la cena y el homenaje a socios fundadores, entidades médicas y sociales, entidades privadas y entidades públicas, contando con una presencia de unos 300 invitados.

Queremos destacar la magnifica organización de EDEPA, y la colaboración y trabajo de socios al volcarse con su Junta Directiva para un evento de tal envergadura.

Al finalizar el emotivo acto, fueron obsequiados todos los presentes con un bonito regalo.

Para el siguiente día, nos tenían preparada una visita guiada por el Teniente de Alcalde de deportes del Excmo. Ayto. de Parla, donde comprobamos in situ, las magnificas instalaciones que esta ciudad posee y el compromiso que este ayuntamiento mantiene con el mundo asociativo, de las personas con discapacidad y en especial, con EDEPA.

Al finalizar el recorrido, pasamos a un restaurante de la localidad, donde compartimos mesa todos los asistentes de la Coordinadora Nacional, miembros de otras asociaciones, socios y Junta Directiva de EDEPA, en los postres brindamos por el feliz cumpleaños, con un deseo común de que sean muchos más a cumplir y seguir encontrándonos muchos años más.

Desde este boletín, ACEADE quiere ratificar a EDEPA, su agradecimiento por el trato recibido durante nuestra visita a vuestra bonita ciudad, así como felicitaros por la organización y celebración de vuestro 10º Aniversario.

ACEADE ASISTE A LAS ASAMBLEAS DE FEPAMIC

En el salón de actos de la nueva Residencia de Fepamic, se celebró el día 24 de marzo de 2007, la Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria, con la asistencia de tres representantes de ACEADE: Presidente, Vicepresidente y Tesorero.

En la Asamblea General Ordinaria se aprobaron por unanimidad los puntos del orden del día. Tras un breve descanso, se procedió a la Asamblea Extraordinaria con la elección de la Junta Directiva, en la que se reeligió a los anteriores componentes, con la excepción de un vocal, y la incorporación de siete nuevos miembros entre los que figuran, nuestro presidente José Blancat y nuestro compañero Francisco Lara.

PACO "DE LA COPITA" Y SU MENú "CORDOBéS"

MANITAS DE CERDO

Ingredientes:
- 3 Kg. de manos de cerdo
- 2 cebollas grandes
- 3 tomates grandes pelados y troceados
- 1 cabeza de ajos pelados y troceados en rodajas
- 250 grs. de chorizo
- 3 cornetillas
- 1 cucharada con colmo de pimentón dulce
- ½ cucharada de pimienta molida
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- sal
- azafrán en hebra

PREPARACIÓN:

Lavamos bien las manos de cerdo utilizando para ello agua caliente y chamuscándolas si fuera necesario. Las partimos por la mitad longitudinalmente.
Colocamos en una olla a presión todos los ingredientes en crudo. Añadimos agua que los cubra. Cocemos durante tres cuartos de hora.

SUGERENCIA:

Debemos dejar reposar el guiso durante un mínimo de 12 horas antes de consumir.

los hipertensos deben evitar alimentos con mucha sal

EN REPRESENTACIÓN DE ESTOS INQUIETOS PERSONAJES (DIABLILLOS) DEL COMIC, EN LA PÁGINA DE NUESTRO HUMOR ME DICEN QUE PIDA PERDÓN, POR LAS MANERAS Y FORMA EN QUE APARECEN CON ESTE LACONISMO IRONICO TOCANDO EL SADISMO COMO REPRESENTAN Y MANIFIESTAN.
"ME OBLIGAN" A COMUNICAROS, INSISTEN EN QUE OS LO DIGA, POR SU FORMA DE REIRSE Y RIDICULIZAR EL DOLOR, NO OLVIDÉIS QUE SIEMPRE SU INTENCIÓN ES LLAMAR LA ATENCIÓN UNOS MINUTOS, Y DE ESTA FORMA A LA HLAB-27 **OLVIDARLA.**
QUE OS RECUERDE: QUE TODOS OS QUIEREN MUCHO A LOS QUE SUFREN NUESTRA PATOLOGÍA, LA "SUYA". EN ACEADE CÓRDOBA, EN ANDALUCÍA, EN ESPAÑA... Y EL MUNDO ENTERO.
MUCHAS GRACIAS -RODO-

LOS AGUILAREÑOS, S.L.

Tlf: 957335131 Fax: 957335169
Crta. de Moriles Km. 1,8
14920 aguilar de la Frontera
(Córdoba)

¡¡ SERVIMOS A TODA ESPAÑA !!

ACEITES
LOS GALANES
DE AGUILAR

ANDALUCIA

CORDOBA

Federación Provincial de Asociaciones de Minusválidos Físicos de Córdoba - FEPAMIC
Telf. 957 76 77 00 - Fax 957 767994.. Móvil 619 019917
C/. María Montesori, s/n. - 14011 CORDOBA

GRANADA

Asociación de Granada de Espondilitis
AGRADE
Carmen Morales Bueno - Telf. 958 54 35 04
Carretera de ....., 20 - 18170 ALFACAR - GRANADA

HUELVA

Asociación Onubense de Espondiliticos
Presidente: Manuel Galán - Telf. 959 25 48 94
Apartado de Correos, 196 - 21080 HUELVA

JAEN

Asociación Jienense de Espondilitis Anquilisante - AJEA
Telf. 953 26 75 66
C/. Juan Pedro Gutiérrez Higueras
Edificio Moraleda - Local 1 - 23080 JAEN

MALAGA

Asociación de Espondilitis de Málaga ADESDEMA
Telf. 952 34 30 04 - 952 35 64 28
C/ Sherlos Holmes, 2 - 29006 MALAGA

SEVILLA

Asociación de Espondilitis
Anquilosante Sevillana - EAS
Presidente: José Manuel Delgado
Telf. 954 43 68 94
C/. Manuel Villalobos, 41 - Accc. - 41009 SEVILLA

SEVILLA

L I R A
Telf. 954 35 93 85
C/. Manuel Villalobos, 41 - Acc. - 41009 SEVILLA

ASTURIAS

OVIEDO

Asociación de Espondilitis Anquilosante del Principado de Asturias - ADEAPA
Presidente: Luis Llera - Telf. 985 23 87 55
Apartado de Correos, 557
33080 OVIEDO - ASTURIAS

VALENCIA

Asociación Valenciana de Afectados de Espondilitis
C/. San Mateo, 2, 22
46980 PATERNA
VALENCIA

CASTILLA LA MANCHA

CIUDAD REAL

Asociación Provincial de Espondilitis Anquilosante y otras Espondiloartropatias de Ciudad Real
Presidente: Jose Antonio Cabanillas Jiménez
Apdo. De Correos, 190
Telf. 658 597 017 - PUERTO LLANO

GUADALAJARA

Asociación Provincial de Enfermos de Espondilitis de Guadalajara
Presidente: Felix López López
Telf 949 21 87 39
CENTRO MUNICIPAL SOCIAL C/. Cifuentes, 26
19003 GUADALAJARA

CASTILLA Y LEON

SALAMANCA

Asociación Salmantina de Espondilitis Anquilosante
Telf. 923 23 06 22
Plaza Nueva San Vicente, 6 - Local 2
37007 SALAMANCA

VALLADOLID

Asociación de Espondilitis de Valladolid
C/. Principal 25 - Bis 2
Presidente: Santos Castaño Martínez- Telf. 665 60 49 24
La Flecha 47195 - VALLADOLID

GALICIA

Asociación Víguesa de Espondilitis de Pontevedra
Presidente: José Antonio Casero
Telf. 986 41 96 42
C/. Zaragoza, 7 -3º B - Apartado Correos 5234
26203 VIGO PONTEVEDRA

MADRID

FUENLABRADA

Asociación de Enfermos de Espondilitis de Fuenlabrada
Presidente: José Carlos Rubio
Telf. 91 679 60 46 - C/. Pinto, 10
28942 FUENLABRADA MADRID

LEGANES

Asociación de Enfermos de Espondilitis y otras Enfermedades Reumáticas de Leganes
Presidente: Julián Vázquez Barajas
Telf. 91 686 76 86 - C/. Mayorazgo, 25 H.
Asociaciones Despacho, 2
28915 LEGANES MADRID

MADRID

Liga Reumatologica Española - LIRE
Plaza las Labores, bloque 4 - 2 B
28980 PARLA - MADRID
Tels. 91 664 40 74
Telfs. Informacion. 902 113 188
Fax 91 605 55 96

PARLA

Enfermos de Espondilitis de Parleños Asociados
Presidente: Santos Yuste
Telf. 629 90 55 45
C/. Pinto, s/n - Colegio San Ramón
28980 PARLA MADRID

VALDEMORO

Asociación de Espondilitis Valdemoro
C/. Río Manzanares, 4 - Edificio de las Naciones
28340 VALDEMORO - MADRID

GUIPUZCUA

Asociación Guipuzcuana de Afectados por enfermedades Reumáticas A.G.A.E.R.
Plaza de Same, 2
Telf. 943 48 25 85 - Móvil 600 668 190
SAN SEBASTIAN

ejercicio
salud
calidad

Step - Padel - Aerobic - Cycling - Gimnasio - Aquaterapia - Full-Contact - Estiramientos - Mantenimiento - Power Dumbell - Sala Cardiovascular - Circuito Wellness - Tae Kwondo infantil - Gimnasia para mayores - Natación infantil y adultos - Preparación pruebas físicas - Jacuzzi-Sauna - Baño turco - Hidromasajes - Bronceado UVA - Gabinete médico - Solarium natural - Piscina climatizada - Gabinete de masaje - Gabinete de fisioterapia - Gabinete de estética - Cafetería

Tarifa especial para miembros de
ACEADE

C/. Poeta Luis Cernuda, 13 (14012) Urb. El Tablero
Tlf. 957 280711 - E-mail: clubgymsierra@telefonica.net

Ortopedia Aeropuerto

Marcamos la diferencia

Avda. Aeropuerto, 19 bajo
Tel. 957 45 65 00 / Fax 957 45 20 36
14004 CORDOBA

Avda. Andalucía, 21
Telf. / Fax 957 16 23 80
14600 MONTORO (Córdoba)
www.ortopediaaeropuerto.com