

La nueva normalidad

GABRIEL FUSTERO

Enfermero rural y graduado en Psicología

El concepto de *normalidad* tiene diferentes acepciones según desde qué rama del conocimiento se aborde. Por ejemplo, en estadística se referirá a cómo se distribuyen los valores numéricos con los que trabajemos; o en medicina podríamos hablar, no siempre, de la ausencia de síntomas. Es interesante la definición que la *RAE* aporta al concepto: “Cualidad o condición de normal”, siendo *normal*: “Que, por su naturaleza, forma o magnitud, se ajusta a ciertas normas fijadas de antemano”. Esto último nos interesa para el asunto que abordamos en el artículo: relacionar *normalidad* con “normas fijadas de antemano”, descripción, por cierto, que se acerca mucho al de la *normatividad*.

La crisis sanitaria y social que supuso la *COVID-19*, a lo largo de casi 4 años, ha marcado una huella, más o menos profunda, en la psique colectiva. Parece que las tesis del *Fin de la Historia* de Fukuyama (1992) no podían estar más erradas; no vivimos en una plácida democracia liberal atemporal. De hecho, parece que desde la crisis de la burbuja inmobiliaria de 2008 estamos en un continuum de situaciones anómalas, tanto a nivel nacional como internacional (pandemia, crisis energética, cambio climático, guerra de Ucrania, escalada en Oriente Medio, etc.). Releyendo también me percaté de haber repetido en 3 ocasiones la palabra *crisis*, quizás un término que defina bien la percepción gru-

pal que, día a día, tenemos sobre la situación que vivimos desde hace más de una década.

Es cierto que los seres humanos, por lo menos los pertenecientes a sociedades más grandes e interconectadas, han vivido una situación de continuo cambio y transformación. El contexto socio-histórico marca nuestras vidas de manera irremediable, para bien y para mal, aunque, también es cierto, el vertiginoso desarrollo tecnológico que vivimos en las últimas décadas es cualitativamente diferente a otros momentos de nuestra historia como especie. Precisamente, la gran capacidad para movernos, gracias a los medios de transporte, es lo que facilitó la rapidísima transmisión del *COVID-19* en todo el planeta en un tiempo récord, convirtiendo una epidemia local en una pandemia mundial en cuestión de semanas.

Considero, a los hechos me remito, que en España no estábamos preparados para una pandemia de estas magnitudes, y creo que casi ningún país. Sí es cierto, que, en la primavera de



Imagen recopilada de Internet

2009, en la que trabajaba como regulador del Centro Coordinador de Urgencias del 061, la posibilidad de una pandemia similar se vislumbró con la gripe A (*H1N1*). Durante esas semanas, no sabíamos muy bien qué podía suceder, ni cómo actuar, y todos respiramos aliviados al tratarse de una “falsa alarma”. Pero pese a esta situación, o las epidemias respiratorias que se fueron sucediendo, como el *MERS-CoV* en Oriente Medio (2012), el *H7N9* de China (2013) o la gripe porcina en India (2015), la preparación de las instituciones y los profesionales sanitarios frente a eventos como estos se demostró escasa, por no decir paupérrima.

Durante los más de 3 años que duró la pandemia estuve, primero, trabajando en el centro Covid de Casetas, aunque en verano de 2020 trabajé un mes en Atención Primaria al haber pasado la primera ola, para, tras otro año en el barrio rural, continuar en equipos de vacunación. Si el lector recuerda, el centro de Casetas se utilizó como un punto intermedio entre las residencias de ancianos, desde donde venían los usuarios contagiados, y los hospitales. Funcionábamos como unas instalaciones de aislamiento donde los pacientes, no siempre, mostraban sintomatología leve o moderada. Fueron años comple-

jos, donde las decisiones políticas se tomaban con más o menos acierto, pero que suponían impactos drásticos tanto en los profesionales de la salud como en la población general. Lamentablemente, muchos sentimos que los sanitarios íbamos por un lado y la clase política por otro, y que las decisiones que estos últimos tomaban eran, sin consultarnos, excesivamente salomónicas. Se cernió sobre nuestra sociedad, en algunos países europeos o asiáticos sucedió, una suerte de destopía donde se generaban ciudadanos de primera y de segunda, aquellos con su pasaporte covid, con derechos asociados, y estos sin él, con limitaciones laborales, de movilidad e incluso de ocio. No hace falta recordar, que la vacunación es un acto voluntario en el estado español.

Hasta casi julio del presente año no se decretó el fin de las medidas excepcionales, recordemos por ejemplo el rechazo al uso de las mascarillas. Junto con todas las situaciones antes mencionadas, con la imposición de un estado de alarma que recortaba, drásticamente, nuestros derechos (reunión, circulación, etc.), también se produjo una situación anómala en las relaciones interpersonales, cayendo a veces en el miedo, la suspicacia y la neurosis. Hubo individuos que

limitaron tremendamente su relación con el resto que identificaban, en tiempos pasados, el contagiarse con la transgresión de las normas sociales, generándose sospecha y culpabilidad con aquel que no las cumplía. Debemos recordar, cómo los medios de comunicación señalaban, casi a diario, a las personas jóvenes como irresponsables y vectores de la enfermedad o a los jornaleros agrícolas migrantes, también como fuentes de contagio. Ciertamente, había un estrecho margen entre la responsabilidad individual, tan manida, y la acusación directa. Pero, debemos de entender que, por un lado, las pandemias no pueden gestionarse de manera individual y, por otro, vivimos en una sociedad que ensalza los valores individualistas y competitivos, ya que ambos extremos chocan con un planteamiento cooperativo y grupal necesario para poder hacer frente a problemas de esta índole.

Para finalizar esta mirada al pasado, considero que el punto de inflexión de la Pandemia sucedió a finales de 2021 e inicios de 2022. Durante esas navidades, con la nueva cepa Ómicron, el sistema sanitario, sobre todo en Atención Primaria, se desbordó. Recuerdo estar trabajando en el centro de salud de Gallur, en un puesto de Atención Continuada,

enlazando tareas: estar realizando un festivo y llevar a cabo el seguimiento de decenas de pruebas de antígenos, realizar el seguimiento del paciente y el de sus contactos, llamando a gente a las doce de la noche; todo ello mientras atendíamos, un médico y un enfermero, todas las urgencias de la zona. Fueron días muy complejos, donde la paciencia tanto de los usuarios como de los profesionales llegó a un límite. Por suerte, esta cepa fue increíblemente contagiosa, pero con sintomatología muy leve. Opino que este hecho, junto con las vacunas, nos permitió comenzar a recuperar la situación pre-pandemia.

Pero, ¿qué consecuencias han tenido estos eventos en la situación actual? Considero que es una pregunta muy amplia y compleja de responder, ya que el contexto en el que vivimos lo componen múltiples factores y sería arriesgado argumentar que determinado hecho se ha producido por el influjo de un suceso pasado, únicamente.

Si ponemos nuestra atención sobre el estado actual de la Sanidad Pública, podemos aseverar que está atravesando una situación delicada: listas de espera de meses para cirugías o pruebas diagnósticas, demora de varias

semanas para consultas médicas en atención primaria, escasez de recursos, falta de personal o “burnout” del mismo, etc. Esta situación ya se producía previamente a la Pandemia, pero esta ha tensionado, aún más, el sistema público sanitario. Opino que, aunque gran parte de la responsabilidad es de los políticos y gestores públicos, los profesionales y usuarios también tenemos nuestra cuota en la misma por una mala utilización de los recursos, falta de compromiso a favor de su continuidad, intereses individuales que se entremezclan con los de la sanidad privada, etc. También es cierto, que hay cuestiones estructurales que dificultan su mantenimiento. Por ejemplo, somos una sociedad con una pirámide poblacional regresiva, un alto número de personas mayores, que por su propia condición suelen necesitar una mayor atención sanitaria, zonas rurales con una gran dispersión poblacional que resultan tremendamente costosas o unas multinacionales farmacéuticas con las que es muy complejo poder negociar contratos sin una compra única de medicamentos a nivel nacional, aunque el ideal sería el europeo.

En cuanto a la sanidad privada, está sufriendo un proceso similar a la pública: demoras y listas de espera, que antes no se pro-

ducían. Como sabemos, los seguros privados han aumentado exponencialmente los últimos años, pero esto no ha ocurrido al mismo tiempo con sus instalaciones, algo que están intentando paliar con la construcción de varias clínicas privadas en Aragón. Aunque hay un problema obvio, por muchas instalaciones que las empresas tengan el número de profesionales sanitarios, sobre todo universitarios (médicos o enfermeras), será el mismo. Esto puede generar una cuestión que ya sucede en otros países: la competencia entre los diversos hospitales, públicos o privados, por contratar y mantener a dichos trabajadores especializados.

Para finalizar, quizás sea un momento en el cuál la ciudadanía, y sus representantes, debemos abogar por un gran pacto político y social por el mantenimiento de este derecho básico, que es el de la Sanidad Universal, junto con el de la Educación o el de la Vivienda. Ante situaciones complejas de crisis, como hablábamos al inicio, se hace más notoria la necesidad de dialogar y encontrar soluciones comunes y consensuadas como una sociedad madura.

Cistitis, ¿cómo la prevengo?

CARMEN FUERTES

- *Hola, chicas ¿qué toca hoy?*

- *Hola, Carmen. Hablamos de que tengo dolor y escozor al orinar.*

- *Pues yo he tenido cistitis y tenía sangre en la orina; el médico me dijo que se llamaba **hematuria**.*

- *Veréis, chicas. Os os voy a contar lo que sé sobre cistitis y además estoy escribiendo sobre ella para ello para la revista.*

CISTITIS

La cistitis es una infección del aparato urinario.

No es algo grave pero sí molesto. Se presenta sobre todo en mujeres; es muy frecuente, una de cada cuatro mujeres sufre infecciones de orina de repetición (más de dos episodios en 6 meses o más de tres en un año).

¿Por qué es más frecuente en mujeres? Por la diferente

anatomía del sistema genitourinario y la fisiología.

Las mujeres tenemos la salida de la uretra más cerca del ano que los hombres. Ellos tienen una uretra más larga por lo que los gérmenes (E.Coli) tardan más en llegar a la vejiga.

Los hombres eliminan con el fluido prostático sustancias con propiedades antibacterianas.

La mujer tiene más humedad alrededor de la uretra que el hombre.

La actividad sexual es un factor a tener en cuenta, ya que a mayor actividad mayor riesgo de infecciones.

Todo ello hace que sea más frecuente en mujeres que en hombres.

El diagnóstico se hace con la clínica:

- Dolor en la zona lumbar y parte inferior de la pelvis.
- Sensación de vaciado incompleto. Orina turbia con fuerte y desagradable olor.
- Dolor, escozor o quemazón al orinar.
- Hematuria (presencia de restos de sangre en la orina)

- Aumento en el número de micciones.

- Si presenta fiebre, acudir al médico, ya que la infección puede haber alcanzado las vías urinarias altas.

- Necesidad continua de orinar, que no se alivia tras miccionar.

Los tratamientos más habituales son fosfomicina y nitrofurantoína. (Antibióticos).

Fosfomicina: Se administra una dosis única, 2 ó 3 días después del tratamiento.

Si los síntomas no se resuelven al finalizar el tratamiento o si reaparecen en el plazo de 2 semanas, se deriva al médico (urocultivo y antibiograma) para instaurar un nuevo tratamiento.

Debe administrarse con el estómago vacío y tras vaciar la vejiga.

Se toma con mucha agua.

Nitrofurantoína: No usar en tratamientos profilácticos prolongados o intermitentes de meses de duración por las reacciones adversas (pulmonares o hepáticas).





(en sentido contrario a la vagina).

3. Evitar el uso de esponja en la zona y de desodorantes íntimos, baños perfumados o espermicidas.
4. Orinar de manera regular vaciando la vejiga en su totalidad.
5. No realizar duchas vaginales específicas.
6. Tomar suplementos que contengan:

No dirigir el chorro de agua directamente sobre la zona vaginal ya que eliminará parte de la microbiota que ayuda a proteger de los gérmenes.

- Probióticos como lactobacillus.
- Arándano rojo americano.
- D.manosa.

Tomarla con alimentos.

No más de siete días.

Puede teñir la orina de color amarillo o marrón.

cios que reducen el riesgo de infecciones urinarias recurrentes: Dmanosa.

- Arándano rojo americano. Las proantocianidinas inhiben la actividad de la bacteria E.Coli tanto en la vejiga como en las vías urinarias. Están contraindicados si toma anticoagulantes porque potencia su efecto.

En resumen:

Cistitis aguda no complicada en la mujer:

- Tratamiento de elección: Fosfomicina 3 gr v.o., dosis única.
- Tratamiento alternativo:
 - Nitrofurantoína 100/12h v.o cinco días.
 - Cefuroxima 250 mg/12h v.o cinco días.

Medidas higienicodietéticas que previenen la aparición de Cistitis:

Medidas preventivas:

- Uso de probióticos específicos (pH Vaginal)
- Inmunoterapia (vacunas)
- Suplementos alimenticios

1. Alimentarse bien con frutas y verduras que aportan agua y fibra que ayudarán a evitar el estreñimiento.
2. Prestar atención a la higiene tras cada evacuación.

La limpieza con papel higiénico debe hacerse siempre de delante a atrás



Finalmente, agradecer a Dña. Marta Rincón, farmacéutica de Monegrillo, por proporcionarme la bibliografía (Revistas “El Farmacéutico”) y las pautas de los antibióticos exactas.

Urbano o rural: ¿Dónde se lleva una vida más saludable?

PILAR LABRADOR

España es el país más saludable del mundo. Nuestro país ha desbancado a Italia en el índice Healthiest Country de Bloomberg, que otorga a España una puntuación de 92,7 sobre 100. España ha subido cinco posiciones desde el último análisis, en 2017. Y lo ha hecho gracias a la calidad del sistema sanitario público, la esperanza de vida o la dieta mediterránea. Pero, ¿dónde se come mejor en la zona rural o en el ámbito urbanita?

Según la Dieta Mediterránea, los alimentos que componen una alimentación saludable son las verduras y hortalizas, las frutas, los cereales integrales, el aceite de oliva, las legumbres,

los frutos secos como las nueces, los pescados y mariscos, los huevos, los lácteos y las carnes blancas. Todo ello, condimentado con hierbas aromáticas y especias. La alimentación sana suele considerarse, ante todo, una alimentación natural, tradicional, elaborada en casa con inversión de tiempo y trabajo a partir de alimentos frescos procedentes de la agricultura y ganadería tradicionales. A su vez, la OMS dicta restringir la ingesta de sodio y procurar que la sal de consumo esté yodada; limitar el consumo de azúcares libres; priorizar el consumo de grasas insaturadas con respecto a las saturadas; dejar de utilizar los ácidos grasos trans de elaboración industrial;

Para lograr unos hábitos de alimentación saludables la población debe tener a su disposición y alcance unos alimentos seguros, aceptables, asequibles y nutricionalmente adecuados. En todos estos aspectos influye el entorno en el que vive. Todos hemos oído alguna vez: “En el pueblo se vive mejor” ¿Es eso cierto? Según Beck (2011) en su artículo “City vs Country: Who is healthier?”, en las zonas rurales el aire está menos contaminado, los alimentos son más frescos y se realiza más actividad física. Según Zapata, Roviroso & Estevan (2019) en su estudio “Urban and rural: differences in the diet of Argentine households according to income level and area of residence” obtuvieron como resultado que los hogares rurales consumen más harina y cereales (urbanos=93g, rurales=232g), hortalizas feculentas (urbanos=99g, rurales=122g), huevos (urbanos=20g, rurales=25g), carne ovina y porcina (urbanos=3g, rurales=22g), aceite de oliva (urbanos=37g, rurales=55g), azúcar de mesa y sal, y menos panificados y galletitas, yogur, quesos, manteca, dulces, golosinas, pos-



Imagen recopilada de Internet



Imagen recopilada de Internet

tres, gaseosas, jugos y comidas listas para comer que los urbanos (urbanos=198g, rurales=193g).

Además, hay otros aspectos que determinan que en el medio rural la alimentación es más saludable como la creación de huertos por familias que lleva lugar a comer frutas y hortalizas directamente del árbol. Del mismo modo, se conservan los alimentos con métodos tradicionales, sin tantos aditivos y conservantes químicos. Los aceites son directamente de sus cosechas al igual que los vinos. Así mismo, la población rural está más alejada de los restaurantes de “comida rápida y/o basura” simple-

mente por el hecho geográfico. Así bien los restaurantes del medio rural, por lo general, utilizan técnicas de cocinado tradicionales y “recetas de la abuela” comidas que nuestros antepasados hacían con los ingredientes que tenían al alcance y dependiendo de la época del año, por lo tanto de temporada y frescos. Generalmente, no existen grandes superficies llenas de alimentos “mal sanos”, sino que un habitante rural, cuando quiere comprar acude a “la carnicería”, “panadería”, “pescadería” y/o “ultramarcas” que venden productos más naturales, menos envasados y elaborados como en los grandes supermercados.

Por otro lado, está la actividad física y mantenerse activo, por lo general en los pueblos la gente se traslada de un lugar a otro caminando ya que las distancias son cortas, mientras que en las ciudades utilizan más el coche o el transporte público. Los niños juegan más en la calle por lo que suelen ser menos sedentarios, aunque en esta población hay menor diferencia ya que muchos niños urbanitas suelen realizar deportes extraescolares. También, debemos destacar que la oferta de deporte en la ciudad es más grande y el boom de los gimnasios hace que la gente urbanita practique más este estilo de vida fitness.

En resumen, sí podemos decir que en el “pueblo” comen más sano ya que los alimentos están menos procesados y las técnicas de cocinado son mejores. En cuanto al deporte debido a la gran oferta deportiva que se presenta en las grandes ciudades son más activos los urbanitas.

Receta de invierno

ÁNGEL L. VINUÉS

Esta es una receta de antaño que por desgracia como muchas otras ha caído en el olvido.

Este plato es imposible encontrarlo en ningún restaurante y casi imposible en ninguna de nuestras casas, a pesar de lo económico y lo sencillo de elaborar.

No se sabe con certeza el origen de esta receta pero ya aparece en libros antiguos de cocina de mediados del siglo XX, como los de *José Vicente Lasierra* y de *La Marquesa de Parebere*

Lomo a la Zaragozana

INGREDIENTES

8 Filetes de lomo de cerdo de 1 cm de grosor

2 Huevos cocidos

200 grs. Jamón curado

Olivas verdes

1 Cebolla de Fuentes

4 Dientes de ajo

500 grs. Tomate triturado

½ Vaso vino blanco

Harina

Aceite de oliva

Sal

Pimienta Negra



ELABORACIÓN

Salpimentar los filetes de lomo y enharinar.

En una sartén calentar aceite de oliva, marcar a fuego fuerte los filetes de lomo y reservar.

En el aceite de marcar el lomo, sofreír a fuego lento la cebolla y

los ajos picados durante 10-15 minutos.

Añadir el vaso de vino blanco y dejar reducir.

Incorporar el tomate triturado, la mitad del jamón picado en dados, las olivas y seguir a fuego lento 5 minutos más.

Añadir los filetes que teníamos

reservados y guisar durante 10 minutos.

Emplatar y decorar con los huevos duros picados y el resto del jamón.

Mojar con un tinto crianza de la tierra.

Ampliando los límites de la normalidad

NACHO VINUÉS

¿Qué es un cine normal? ¿Cómo aplicar este concepto a la creación artística? La normalidad entendida como lo habitual o lo convencional es enemiga de la creatividad. Sólo saltándote las reglas puedes obtener una mirada diferente, lo que solemos llamar autoría. El cine de autor trata de burlar lo establecido, lo esperable, lo confortable. El cinéfilo, además de buscar el refugio del clasicismo, también necesita que le sorprendan, le agiten, le vuelvan la cabeza del revés.

Por ello, acudir a la Semana Internacional de Cine de Valladolid es arribar a buen puerto. Fondear en el Pisuerga es recalcar en un lugar donde la normalidad no responde a un patrón sino a una apuesta por el riesgo. Venimos a jugar, y a eso se apunta este festival que estrena nueva dirección, la de José Luis Cienfuegos, bregado en festivales como el de Gijón y el de Sevilla.

Junto a las secciones que vertebran la Seminci (Sección Oficial, Punto de encuentro, Tiempo de historia, Proyecciones especiales o País invitado), se han incorporado otras que abundan en la diversidad pasada,



Plena Pausa

presente y futura (Memoria y utopía, Alquimias o Academia del Cine Europeo).

En todas las secciones se ha notado el incremento de un cine escurridizo, exigente, difícil en ocasiones, con películas que invitan al debate y a la controversia. Qué grata es la sensación de no saber exactamente lo que has visto aunque sí lo que has experimentado entre la fascinación, la confusión y el rechazo.

Y este es el camino que puede acercar el cine a un público joven, a una generación que, abrasada por el puro entretenimiento, quizás vuelva la vista hacia nuevos estímulos creativos, hacia la esencia del rito cinematográfico.

Por eso, en este artículo

seleccionaremos, de entre todas las secciones, algunas de las experiencias vividas que, en fondo o forma, consiguen estirar el concepto de normalidad hasta hacerle saltar las costuras.

R E C U P E R A N D O ARREBATOS

El festival arrancó fuerte. *Plena Pausa* es el último proyecto musical de **J**, el líder de Los Planetas; una estupenda colección de canciones inspirada por grabaciones inéditas del mítico director **Iván Zulueta**. En el Teatro Carrión, y en una de las proyecciones especiales del festival, pudimos disfrutar de estos temas interpretados en vivo y en directo sobre la catarata de imágenes domésticas, experimentales y desa-

liñadas de un director arrebatado.

La Filmoteca Española rescató del deterioro definitivo la película española *Lucha de corazones* (**Joan María Codina**, 1912). Y **Abel Hernández** interpretó en directo una banda sonora donde efectos y grabaciones fonográficas de la época conversan con el propio deterioro de las imágenes, creando un efecto fantasmagórico en una historia prototípica de romances, celos y crímenes.

También recuperamos un clásico de **Harold Lloyd**, *El hermanito* (1927), en una impecable copia restaurada donde apreciar el talento de este cómico inmortal para encadenar secuencias tronchantes con una puesta en escena prodigiosa. Porque efectivamente el humor es algo muy serio. El recientemente fallecido **Carl Davis** compuso una deliciosa banda sonora para la versión restaurada de la película, que interpretó en directo y en perfecta sincronía la Orquesta Sinfónica de Castilla y León, bajo la batuta de **Christian Schumann**, en el auditorio del Centro Cultural Miguel Delibes.

Jacques Rivette fue uno de los directores más renovadores e influyentes de la *nouvelle vague*. Pocos años después de la realización de *L'amour fou* (1969), se perdieron los negativos en un incendio. Se han con-

seguido recuperar los 254 minutos de película de distintas copias y procedencias. Una joya sobre la creación y el amor tóxico, sobre la representación en la vida y en el teatro; un asalto al convencionalismo.

También **Jim Jarmusch** y **Carter Logan** decidieron poner música a cuatro cortos del surrealista **Man Ray**, rodados entre 1923 y 1929. Y cien años después, *Return to reason* nos permite seguir confiando en el potencial poético y contracultural del cine.

LA HUMANIDAD EN PELIGRO

Este año ha planeado sobre gran parte de los títulos seleccionados el peligro de la deshumanización, del sometimiento al control ajeno, de la banalidad del mal.

Dentro de la sección oficial, dos películas nos plantean realidades alternativas en dos sorprendentes distopías. En *Desconocidos*, del británico **Andrew Haigh**, un hombre sumido en la desazón tiene la oportunidad de reencontrarse con sus padres fallecidos y de vivir una inesperada historia de amor pero algo se tuerce cuando pretende que ambas historias confluyan. En *The Beast*, del francés **Bertrand Bonello**, una mujer tiene la oportunidad de reencontrarse con el



The Beast

hombre de su vida en diferentes épocas históricas pero algo se tuerce cuando se acerca a la verdadera identidad de su objeto de deseo. La magnética **Léa Seydoux** se llevó el premio a la mejor actriz.

Dentro de la sección “Academia del Cine Europeo”, pudimos ver una de las películas más perturbadoras de los últimos años. En *La zona de interés*, de **Jonathan Glazer**, una familia vive aparentemente feliz, en una casa preciosa con un jardín idílico junto a un río caudaloso, y extramuros del centro de trabajo del cabeza de familia. No todo es perfecto, en ocasiones los niños no pueden bañarse en el río porque baja lleno de ceniza. Otras veces, el humo, el fuego, el ruido y los gritos no permiten conciliar el sueño. Pero son pequeños inconvenientes para el comandante del campo de exterminio de Auschwitz Rudolf Höss y su esposa Hedwig.

También disfrutamos, dentro de la misma sección, de una delirante fábula retrofuturista entorno a un congreso de física cuántica en los Alpes suizos. En un misterioso blanco y negro, *La teoría universal* de **Timm Kröger** nos sumerge en una mezcla de géneros fascinante: cine de espías, cine negro, ciencia ficción, comedia, drama, terror y una pizca de multiverso.

A través de imágenes de archivo, sirviéndose de una estructura epistolar y narraciones en off, **Vlad Petri** nos invita en *Between revolutions* a un recorrido visual y emocional entre la revolución iraní de 1979 y la revolución rumana de 1989 que acabó con el régimen de Nicolae Ceaușescu. Una radiografía social tan precisa como desencantada. La película documental fue la ganadora del primer premio de “Tiempo de historia”.

Las cuatro hijas, de **Kaouther Ben Hania**, podía haber sido la versión tunecina de *La casa de Bernarda Alba*, pero ha acabado siendo un documento sobre la familia como eje vertebrador de la opresión a la mujer. La sobreprotección que Olfa ejercía sobre sus cuatro hijas estaba condicionada por traumas y miedos del pasado que acabaron por enturbiar la vida familiar. Dos de sus hijas desaparecieron al arrojararse a los brazos del islamismo

radical. La madre y las dos hijas que quedaron (junto con las actrices que representan a las cinco mujeres) comienzan recreando escenas de su vida y acaban abriéndose en canal entre el dolor y un humor tan negro como necesario para su sanación.

LA MIRADA CRÍTICA DE LOS MAESTROS

Green Border, de la veterana directora polaca **Agnieszka Holland**, afronta sin tapujos la cruda realidad de quienes necesitan llegar a Europa a través de la frontera entre Bielorrusia y Polonia. Estas personas se convierten en armas arrojadas entre ambos países. Humilladas y esquiladas por las mafias, familias enteras se debaten entre la vida y la muerte, contando sólo con la ayuda de un grupo de activistas que a su vez se debaten entre la solidaridad y la represión de su propio gobierno.

Reivindicar la solidaridad sin cinismo es ya algo revolucionario en nuestros días. Por eso **Ken Loach** sigue siendo tan necesario. Y lo vuelve a conseguir en *El viejo roble*, otro buen ejemplo de su humanismo crítico. En este caso, analiza las reacciones de los habitantes de un pueblo minero del noreste de Inglaterra ante la llegada de un grupo de inmigrantes sirios, tomando como personaje central al

dueño del pub, lugar de confluencia de los vecinos. La película se llevó el premio del público de la sección oficial y **Dave Turner**, el premio al mejor actor.

Seguir en pie, en plena forma y fiel a tu propio estilo a los ochenta y muchos años, es también un modo de plantar cara a la normalidad. En *El rapto*, **Marco Bellocchio** se interesa por un suceso real que acaeció en Bolonia en 1858: el secuestro del niño judío de siete años Edgardo Mortara por las autoridades papales, tras saberse que había sido bautizado en secreto por su niñera. La familia iniciará un kafkiano proceso para tratar de recuperar a su hijo, mientras Edgardo irá poco a poco adaptándose a su nuevo “hogar”. Su caso tomará dimensiones políticas y el Papa Pio IX no se dejará vencer fácilmente. La película se llevó el premio Miguel Delibes al mejor guion. La historia es tan suculenta que Steven Spielberg ya está preparando su propia versión.

Para dejar constancia de su transversalidad, el festival otorgó el Premio especial a la creación artística a la fotógrafa **Cristina García Rodero**, creadora independiente y libre; una pionera en su disciplina. En su homenaje, se presentó un documental sobre su obra: *La mirada oculta*, dirigido por **Carlota Nelson**, donde en primera persona la

fotógrafa nos habla del oficio y del arte de observar.

DULCE PÁJARO DE JUVENTUD

Gasoline Rainbow, de los hermanos **Bill Ross IV** y **Turner Ross**, consiguió hacerse con el premio al mejor largometraje de la sección “Punto de encuentro” dedicada a nuevos directores. Y desde luego que fue una de las películas más frescas y libres de las vistas en esta edición. El punto de partida no es original, es todo un clásico: un grupo de amigos de Oregón decide recorrer mundo y llegar hasta el Pacífico. A partir de aquí, sólo queda dejarse llevar por la naturalidad de las interpretaciones de la chavalería y por la espontaneidad que desprende tanto este viaje iniciático

como la propia filmación de la película.

Y si los jóvenes oregoneses deciden lanzarse a la carretera, las tres amigas inglesas de *How to have sex* optan por ir a beber, bailar y practicar sexo a una isla griega (no sólo de Magaluz vive la juventud británica). Una película antipática para los amantes del orden y la compostura, pero que una vez superado el “yo de joven no hice tanto el imbécil” es disfrutable este retrato fiel de una forma de diversión tan extendida como vilipendiada, con sus luces y sus sombras. Su directora, **Molly Manning Walker**, se llevó el premio Pilar Miró a la mejor nueva dirección

En *El maestro que prometió el mar*, de **Patricia Font**, el docente vocacional Antoni Be-

naiges (**Enric Auquer**) trata de dar alas a la curiosidad y creatividad de sus alumnos. La dicha dura poco. Los falangistas lo asesinan tras el golpe de estado del 36. Toda la historia es descubierta décadas después por Ariadna (**Laia Costa**), en busca de los restos de su bisabuelo y quizás de los orígenes de su propio dolor.

DOS EXPERIENCIAS RELIGIOSAS

Samsara es el ciclo que une vida, muerte y reencarnación, y es el viaje budista que nos propone el gallego **Lois Patiño** entre Laos y Tanzania. Un viaje espiritual donde se representa la migración del alma de una anciana. En ese instante central, se nos invita a cerrar los ojos para percibir sólo los sonidos y los deste-



Gasoline Rainbow



Samsara

llos luminosos. Una experiencia meditativa insólita en el cine contemporáneo.

Sin dejar el misticismo, en *Teresa* la zaragozana **Paula Ortiz** lleva al cine la obra teatral de **Juan Mayorga**. Una obra intensa con un duelo interpretativo de altura entre **Blanca Portillo** como Santa Teresa de Jesús y **Asier Etxeandía** como el inquisidor que viene a juzgarla. Podemos reconocer fácilmente los exteriores del Monasterio de San Juan de la Peña donde se rodaron algunas de las secuencias.

AND THE WINNER IS

El jurado de la sección oficial de este año pareció avalar la apuesta en la programación por películas controvertidas alejadas

de la normalidad imperante.

La Chimera ha sido una de las grandes películas de este año. Se alzó con la Espiga de Plata. Su directora **Alice Rohrwacher** destila toda la esencia del cine italiano más libre, de Fellini a Pasolini, de Ermanno Olmi a los hermanos Taviani. Un joven inglés es el “zahorí” que encuentra los tesoros etruscos para un grupo de expoliadores de la campiña toscana. Y a partir de aquí, sólo hay que seguir el hilo rojo para vivir una aventura mítica llena de simbolismo, memoria, dolor y vitalidad.

La imatge permanent, de **Laura Ferrés**, se hizo con la Espiga de Oro. En su primer largo, la directora realiza una reflexión sobre la maternidad, la mi-

gración interna y la imagen, sirviéndose de actrices no profesionales. La extrañeza del resultado proviene del arriesgado contraste entre el naturalismo de personajes y lugares y el racionalismo de la estructura del filme.

Salgamos de nuestra zona de confort. Abracemos con curiosidad los nuevos lenguajes cinematográficos y apliquemos nuestro sentido crítico al convencionalismo. Ampliando el espectro seremos capaces de disfrutar de cualquier apuesta creativa con toda la normalidad del mundo.

Ajedrez en Alcubierre: XVI Torneo Internacional y la Escuela de Ajedrez

ALBERTO LASHERAS

En el mes de Julio, la actividad ajedrecística alcanza su cenit en nuestra localidad; los días veintidós y veintitrés tuvo lugar **el XVI Torneo Ajedrez de Internacional de Alcubierre**. Está organizado por el Ayuntamiento, con el patrocinio de la Diputación Provincial de Huesca, la colaboración de la Federación Aragonesa de Ajedrez y la Comarca de Los Monegros.

Contamos con la presencia de la iraní Sara Khaden como invitada especial, continuando el alto nivel del Torneo. Khaden combina los valores humanos con sus éxitos deportivos y es todo un símbolo en la lucha por los derechos humanos, por la libertad de la mujer y la igualdad entre hombres y mujeres.

Vive en España a raíz de que decidió jugar sin velo en el Mundial de Kazajistán, por lo que fue amenazada por el gobierno de Irán y, se le concedió la nacionalidad española el 26 de Julio, de este año.

Ha sido dos veces subcampeona del mundo en 2017 y 2018 y este año ha sido campeona de España en categoría femenina. También fue campeona del



Pedro Suñen entrega la torre a Sara Khadem

mundo en la categoría sub 12 y subcampeona en la sub 16.

Ha visitado el Ayuntamiento, donde ha firmado en el libro de honor y ha recibido de manos del alcalde, Pedro Suñen, una réplica del principal símbolo de la localidad; la torre mudéjar de la iglesia, en este caso, también asociada a la torre del ajedrez.

El Torneo se jugó el sábado, reuniendo a ciento diez jugadores con edades comprendidas entre los siete y los ochenta años. El ganador de esta edición ha sido el gran Maestro Roberto Cifuentes, de origen chileno y residente en la localidad oscense de Loporzano.

El domingo por la mañana se realizó la entrega de diplomas a los participantes en la Escuela de Ajedrez, junto a alguna actividad o ejercicio con los alumnos de dicha escuela. Por la tarde tuvo lugar la exhibición de las 19 partidas simultáneas durante una hora y cuarenta y ocho minutos, en las que casi la mitad de los jugadores eran monegrinos y buena parte de ellos, alumnos de la Escuela de Ajedrez de Alcubierre.

Tras finalizar las simultáneas, en el acto de clausura, el periodista Leontxo García que un año más ha sido el maestro de ceremonias del torneo, ha destacado la figura de Sara Khadem,



Foto del Torneo



Simultáneas

de la que ha dicho que “ha brillado dentro y fuera de los tableros”

Sara destacó el cálido trato recibido y el buen recuerdo que se llevó por el sorprendente ambiente creado entorno al ajedrez.

Durante su estancia en Monegros, tuvo tiempo de visitar La Cartuja de Las Fuentes admirando sus pinturas. Precisamente

al regresar de dicho enclave, tenía lugar la presentación de la novela “El tablero de la Reina”, con la presencia de su autor Luis Zueco, en la que nos descubre los orígenes del ajedrez moderno y las intrigas en la Corte de Isabel La Católica.

La Escuela de Ajedrez de Alcubierre nació a partir de unos talleres y un torneo local ha-

ce siete años. La actividad se organiza por la Asociación de Mujeres y Consumidores Santa Ana de Alcubierre y el Ayuntamiento. En este curso se han matriculado 37 alumnos.

Como responsable pedagógico de esta escuela, está Fernando Lasheras que de una forma altruista y apasionada dirige la actividad e invita a pensar a sus alumnos.

Lasheras es monitor de iniciación al ajedrez por la Federación Aragonesa e hizo un curso en la Fundación Kasparov de ámbito iberoamericano en 2015. En este año se decidió incluir el ajedrez como elemento curricular dentro de los programas educativos, tras la recomendación de la Unión Europea.

El ajedrez es una herramienta extraordinaria para la docencia, como la música o el deporte. El problema en esos momentos era encontrar profesores



Actividad Escuela de Ajedrez



Actividad Escuela de Ajedrez

de la noche a la mañana y de ahí que los cursos de la Fundación han tenido notable éxito.

“Los alumnos aprenden y adquieren capacidad espacial matemática y geométrica: el movimiento del caballo es pura geometría y, pivotando puede hacer un círculo perfecto. Comer piezas rivales, repasar las propias há-

biles, asumir sacrificios, errores propios, pensar en la siguiente jugada, tienen un gran valor pedagógico que el alumno adquiere practicando este deporte-ciencia del ajedrez, del que se puede decir que nunca se pierde porque siempre se aprende”, añade Fernando Lasheras.

Cada año se realiza la entrega de diplomas a los alumnos y participantes de la Escuela coincidiendo con el Torneo y, es la figura invitada la que los entrega, contando con la presencia del gran periodista deportivo, maestro FIDE de Ajedrez y Premio Nacional de Ajedrez 2008, Leontxo García.

Somos el pueblo más pequeño del mundo con un torneo internacional que ha tenido a infinidad de campeones y campeonas munciales junto a grandes figuras: Anatoly Karpov, Boris Spassky, Francisco Vallejo, Ljubomir Ljubojevic, Jan Timman, Miguel Illescas, Nigel Short, David Antón, Yifan Hou, Anna Muzychuk, Judit Polgar y, en esta edición a Sara Khadem.

Ahora a esperar la XVII edición de este singular torneo.

Monegrillo

ALEJANDRO LAGUNA

Inmersos por completo en el invierno, la periodicidad de nuestra revista hace que echemos la vista hasta seis meses atrás, y así destaquemos lo acontecido en nuestro municipio en los meses de verano y otoño.

Las elecciones municipales de mayo configuraron los nuevos Ayuntamientos, el 17 de junio tomó posesión la actual Corporación municipal, para este mandato 2023-2027.

Alcalde: Alejandro Laguna Martínez.

Concejales: Félix Martínez Pellet; M.^a Begoña Martínez Peralta; Carlos Laguna Pisa; Susana Germán Laguna; Clara Laguna Pisa.



Corporación municipal 2023-27

El mundo de la **Cultura**, seña de identidad para Monegrillo, ha vuelto a ser protagonista en este periodo. Destacar el “II Encuentro comarcal de bibliotecas de Monegros”, organizado en junio por la Comarca en nuestra localidad. De nuevo fuimos sede del “Festival Aragón Negro” y, dentro de su amplia programación, visitó nuestro municipio la popular escritora Espido Freire, así como otras variadas actividades, cuentacuentos, presentaciones de libros, observaciones astronómicas, actuaciones teatrales...

Llegaron las esperadas y trabajadas **Fiestas Patronales** de Santa Ana y Santiago 2023. El protagonismo recayó en las Reinas de las Fiestas, las Majas Infantiles; y el Resacón como peña pregonera. Días intensos en los que disfrutamos de unas magníficas jornadas festivas en las que también homenajeamos a nuestros más mayores de 2023, D^a Matilde Laguna y D. José Martínez; en definitiva, actividades para todas las edades, fruto del trabajo de la Comisión de Fiestas y la Concejalía de Festejos.

Otro acontecimiento social destacado fue el “**II Mercadillo-Monegrillo**”, organizado por la Asociación de Mujeres “El Bujal” y el Ayuntamiento, en el que confluyeron moda, artesanía, gastronomía, complementos.

En materia deportiva, el primer fin de semana de agosto se celebró el ya consolidado **VI Maratón de Fútbol Sala**, Memorial José Javier Comenge Gascón “Javo”, que reunió a doce equipos de diferentes localidades, un éxito del equipo organizador, así como de los patrocinadores.

El Atlético Monegrillo comienza su temporada, con muy buena pinta, por cierto.

Coincidiendo con la llegada del otoño, comenzaron las **actividades del curso 2023-2024** que incluyen: taller literario, pilates, jota en sus secciones de baile, canto y rondalla, zumba, bolillos, yoga, así como un curso muy activo de educación de adultos de la Comarca de Los



II Encuentro Bibliotecas de Monegros



Teatro “Los duendes del Baül”

SALUDA REINAS

Queridos vecinos de Monegrillo:
En primer lugar, agradecer la oportunidad de poder vivir estas fiestas como las nuevas reinas. Representar a nuestro pueblo nos hace especial ilusión. Tenemos muchas ganas de volver a disfrutar de las orquestas, de las comidas, de las actividades y de todas las cosas que se vienen una vez más, como cada verano. Que no pare la música, los bailes, las risas, y mucho más importante, que no pare la diversión. Estos días son para recordar, así que no nos olvidemos de crear momentos con nuestros familiares y amigos, que quedarán guardados en nuestra memoria para siempre. Os deseamos unas felices fiestas.

¡Viva Santiago! ¡Viva Santa Ana! ¡Viva las reinas!



SALUDA MAJAS 2023

Queridos monegrilleros:
Nos hace mucha ilusión ser majas de nuestro pueblo. Aunque sólo somos dos, lo vamos a pasar muy bien. Os deseamos unas felices fiestas, con cariño, Pilar y Carla.

*¡Viva Santiago!
¡Viva Santa Ana!
¡Viva Monegrillo!
¡Vivan las majas!*



SALUDA PEÑA PREGONERA

Queridos Monegrilleros/as:

Nos presentamos ante vosotros como la peña "El Resacón", o más bien como todos nos conocéis: Ana, Clara, Lucía, Manuela, María, Marta, Raquel y Sofía. Como Monegrilleras de corazón, estamos orgullosas y emocionadas a partes iguales de ser las pregoneras de las fiestas de este año.

Esperamos que nos acompañéis en todos los actos y que los disfrutéis de la misma forma que lo haremos nosotras. Haciendo honor a nuestro himno, con una sonrisa abierta, acogeremos a todo aquel que venga. Nos vemos el 21 de julio en el pregon de fiestas.

¡Viva Santiago! ¡Viva Santa Ana! ¡Viva Monegrillo! ¡Viva El Resacón!



Monegros, ya sea en su formato online o presencial, o los talleres de envejecimiento activo y bienestar.

Nuestros vecinos y vecinas participaron en las Fiestas del Pilar de Zaragoza el pasado

mes de octubre. Un año más, estuvieron presentes en el Rosario de Cristal, en la Ofrenda de Flores y en la Ofrenda de Frutos a la Virgen del Pilar, con la entrega de nuestros productos típicos.

Monegrillo continúa con su compromiso con la igualdad programando teatro, escape room, o participando multitudinariamente en la carrera de la mujer, y en noviembre diversos actos de lucha contra la violencia machista y en repulsa de esta lacra social.

En el fomento de la responsabilidad con el medio ambiente cabe destacar la activi-

dad del mapeo de activos de salud y cambio climático.

La participación ciudadana es fundamental en Monegrillo. Las asociaciones, junto con la biblioteca municipal, participan activamente en la vida social y cultural de la localidad, la asociación juvenil La Fueva y AMPA del colegio, se han renovado, retomando su actividad con intensidad, entusiasmo que también proyecta la asociación de mujeres El Bujal en sus múltiples acciones, junto al resto del tejido asociativo local.