



SOLIDARIOS

Revista divulgativa de  **Cruz Roja Española**, asamblea local de **Tobarra**

Fachada Sede Local Cruz Roja
(Foto: Román)

*"Es amigo mío aquel que me socorre,
no el que me compadece"*
THOMAS FULLER



No tire esta revista, pásela a otra persona interesada en leerla.

PLAN DE ACCIÓN LOCAL 2007-2011

CAPTACIÓN DE FONDOS

COOPERACIÓN INTERNACIONAL

DIFUSIÓN DE PRINCIPIOS Y VALORES

GOBIERNO, ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN

PREVENCIÓN PARA LA SALUD

INTERVENCIÓN SOCIAL (teleasistencia domiciliaria)

MEDIO AMBIENTE

VOLUNTARIADO Y FORMACIÓN

SOCORROS Y EMERGENCIAS



SUMARIO

	<u>Página</u>
- EDITORIAL , <i>por el Comité Local</i>	3
- Cooperación Internacional, Dpto. Internacional de CR	4 - 5
- El medio Ambiente que tenemos y el que nos viene, <i>por Miguel Ángel Sánchez Martínez</i>	6 - 7
- Urgencias por consumo de alcohol en atención primaria, <i>por la Dra. Amparo Ballesteros Jiménez</i>	8 - 10
- ALTRUISMO , <i>por Jesús García Martínez</i>	11
- CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL , <i>por el Dr. Manuel José Abad Rizo</i>	12 - 13
- INVESTIGANDO NUESTROS ORÍGENES , <i>archivos Cruz Roja Tobarra</i>	14 - 15
- MEMORIA 2007 CR TOBARRA ,	16 - 18
- PLAN DE ACCIÓN LOCAL 2008 , <i>por CR. Tobarra</i>	19 - 20
- Artículo de ASPRONA - TOBARRA , <i>por Inmaculada Cano García, Terapeuta Ocupacional</i>	21 - 23
- FÉLIX GARCÍA HUERTAS , <i>ejemplo y modelo de Voluntariado de Cruz Roja</i>	24 - 25
- UN AÑO PARA EL RECUERDO <i>por la Agrupación Musical Cruz Roja</i>	26 - 27

EDITA: Cruz Roja, Asamblea Local de Tobarra
PATROCINA: Excma. Diputación Provincial de Albacete
MAQUETACIÓN: José Auñón Paterna
FOTO PORTADA: Román
COORDINA Y DIRIGE: Juan García

SEDE DE CRUZ ROJA EN TOBARRA

Avda. de la Guardia Civil, nº 119 y Asunción, 8
 Teléfono: 967 32 51 98
www.cruzroja.es/tobarra
 e-mail: tobarra@cruzroja.es

COMITÉ LOCAL:

Presidente: Manuel Román López
Vicepresidente: Juan García García
Económico: Juan Fco. Lázaro Coy

Secretario: Francisco Paterna Alfaro

Vocales: José Casto Valero Ayuste
 Diego Cano García
 José M. Cifuentes Gómez
 Rafael Montón Cifuentes
 Mª del Carmen Gómez García
 Juan José Guerrero Ortiz



EDITORIAL

*"Las palabras son cera,
las obras acero" LUIS DE GÓNGORA*

Al igual que en anteriores números, SOLIDARIOS incluye en esta edición una serie de artículos de variada temática que van desde la prevención de la salud al medio ambiente, de la Cooperación Internacional al altruismo en CR., desde la figura de nuestra 1ª Presidenta a la de Félix García Huertas, un gran ejemplo dentro de CR Tobarra, de los voluntarios de CR. a la Agrupación Musical.

Por otra parte, hemos querido ofrecer nuestras páginas a ASPRONA, una institución que es muy valorada en la provincia de Albacete y especialmente en Tobarra, y que realiza una gran labor en favor de los deficientes psíquicos.

En el presente ejercicio 2008, tratamos de consolidar las directrices emanadas del PLAN DE ACCIÓN 2007/2011, no sin antes, hacer un pequeño inventario de nuestras actividades en el pasado año, aspecto que hemos extractado en la Memoria que se publica en esta revista.

Así mismo y como cuestión fundamental, incluimos los puntos sobre los que pretendemos basar nuestro Plan de Acción para el año en curso y que se concretan del siguiente modo:

- **Cooperación Internacional**, ayuda cada año a un país de los llamados del Tercer Mundo, previa elaboración del correspondiente proyecto.
- **Gestionar la sustitución de la actual ambulancia** por un vehículo nuevo, tal como exige la normativa sobre vehículos de transporte sanitario de personas.
- **Actuación en socorros y emergencias**, si somos requeridos o movilizados por el Centro Coordinador (112) y resto de servicios preventivos.
- **Intervención social**, servicios de tele-asistencia domiciliaria y otras ayudas a personas o colectivos más vulnerables en nuestro término municipal, estudiándose para ello un convenio de colaboración con los Servicios Sociales de nuestro Ayuntamiento.
- **Formación del voluntariado** y personal de empresas que lo precisen y soliciten.
- **Gobierno, organización y gestión de nuestra Asamblea**. Captación de fondos.
- **Difusión de principios y valores**: Actividades medioambientales y Formación para la Salud.

En Cruz Roja Española, cada Asamblea local ha de financiar con sus medios todos los programas humanitarios que desarrolle, además de su propio mantenimiento organizativo y de gestión. No obstante, aún siendo muy importantes los recursos económicos, hoy en día resulta imprescindible disponer de medios humanos (siempre insuficientes) para llevar a cabo proyectos que benefician a los más necesitados. Por este motivo, aprovechamos la ocasión para animar a nuestros socios y al público en general a seguir el ejemplo de Félix García, haciéndose Voluntario y compartir un trocito de nuestra vida con los demás.

Asimismo, llamamos una vez más a la sensibilización ciudadana con la enorme labor que, de forma desinteresada, desarrolla CR en todos los frentes. Porque seguro que podemos hacer algo más, tu aportación es necesaria. Es hora de asumir mayores compromisos.

A nivel social, nos hemos marcado el reto de ampliar el número de socios dentro de nuestra Asamblea Local con el objetivo de hacernos más fuertes. Y creemos que una medida eficaz sería la de que cada asociado inscriba un socio nuevo, así como aumentar (de forma voluntaria) la cuota actual a un mínimo de 30 €.

No queremos olvidarnos de los medios de comunicación, locales y provinciales que en cada momento nos prestan su mano amiga, difundiendo todas las noticias que afectan a nuestra Asamblea local.

Nos reiteramos: Cruz Roja en Tobarra os necesita.

EL COMITÉ LOCAL



COOPERACIÓN INTERNACIONAL

*"No hay caminos para la PAZ,
la PAZ es el camino" (Mahatma Gandhi)*

Durante el presente año tenemos prevista la colaboración de nuestra Asamblea local en el proyecto de **"Apoyo a comunidades rurales con población retornada tras el conflicto armado en Liberia"** (Agua potable, abrigo y atención educativa y sanitaria) que se desarrollará en la República de Liberia (provincias de Grand Cape Mount, Bomi y Sinoe (África occidental) y cuyo plazo de ejecución es de 12 meses, ascendiendo el coste total a 174.786,80 €, cofinanciado por la JCCM y Cruz Roja Española, Asambleas de la provincia de Albacete.

Breve descripción del proyecto

En Liberia, más del 80% de la población vive por debajo del umbral de la pobreza, permaneciendo como uno de los países más pobres del mundo. Veamos algunas cifras:

- Un 85% de paro antes de los momentos más cruentos de la guerra.
- Un índice de analfabetismo del 39%.



Carretera de acceso a Sinoe, en época de lluvias.

La guerra en Liberia ha afectado totalmente la vida de sus habitantes. Una gran mayoría de ellos se vio obligada a refugiarse en países vecinos (Sierra leona, Guinea, Ghana, Costa de Marfil, etc.). El fin de la guerra y la elección de la nueva Presidenta han dotado a los refugiados liberianos en países vecinos de una esperanza de futuro y como consecuencia están retornando a su país de origen.



Los retos ahora son enormes. En las comunidades de origen de los refugiados, todas las infraestructuras quedaron destruidas. Los 15 años de guerra no solo han devastado y cambiado vidas para siempre, también han desaparecido, entre otras, las conducciones de agua y saneamiento construidas durante los años 80, dentro de la "Década Internacional para ambos suministros" impulsada por las Naciones Unidas. Es ésta una necesidad que las comunidades retornadas han demandado explícitamente a las autoridades locales y suplican persistentemente a la Cruz Roja Internacional.



Letrinas en construcción



Pozo construido

Conviene hacer énfasis en la gran cantidad de enfermedades relacionadas con la carencia de agua potable, saneamiento apropiado y uso de buenas prácticas higiénicas que se están produciendo en las comunidades a las cuales los refugiados de guerra están retornando. Anualmente Liberia sufre graves epidemias de cólera, fiebre de lassa, sarampión y otras enfermedades que contribuyen enormemente a la bajísima esperanza de vida de sus habitantes.



Manual de formación en Salud e Higiene

Por otra parte, este proyecto, además de la problemática del agua y saneamiento, trata de dotar de abrigo y atención educativa y sanitaria a 7 comunidades de la provincia de Grand Cape Mount, 8 comunidades de la provincia de Bomi y 5 comunidades de Sinoe con una gran mayoría de retornados internos y de terceros países una vez finalizada la guerra.



EL MEDIO AMBIENTE QUE TENEMOS Y EL QUE NOS VIENE

"Nunca se aprecia el valor del agua hasta que se seca el pozo"
Proverbio Inglés.

A diario observamos con estupor ciertas acciones o comportamientos de personas y empresas cuyos efectos son tremendamente negativos para el medio ambiente y nuestra salud.

La negativa de algunos países de firmar el protocolo de Kyoto (EEUU y China entre los más influyentes) está poniendo en peligro el inicio de acciones contra el calentamiento global que, como ya es sabido propician el cambio climático del planeta.

España se suma a este objetivo poniendo en marcha una medida para el almacenamiento, en "silos", de los residuos arrojados a la atmósfera.

Por otra parte, propone el uso de energía "limpia" por medio del aprovechamiento de residuos fósiles, facilitando la instalación de plantas regasificadoras, una medida a la que se oponen diversos colectivos ecologistas.

El objetivo de este artículo, es dar a conocer los efectos nocivos para el medio ambiente que conlleva la expulsión a la atmósfera de estos vertidos y por otro lado tratar de aportar sinergias y razones que impulsen a los gobiernos a exigir el cumplimiento del protocolo de Kyoto.

A pesar de que en la mayoría de los casos somos conscientes de las consecuencias nocivas de las mismas, nos hemos acostumbrado a verlas o tenerlas por normales o cuanto menos, admisibles.

Problemas como el aumento del agujero en la capa de ozono, el calentamiento global, la escasez de agua,... todavía los vemos como efectos muy lejanos de nuestro entorno. No obstante, las estadísticas son aplastantes. El aumento de enfermedades como el cáncer de piel, o la necesidad de trasvasar agua de un territorio a otro ya es una realidad preocupante. Sería un enorme error no poner en práctica remedios hasta que nos encontremos sin agua en nuestros grifos.



Problemas más comunes. Origen y efectos:

CAPA DE OZONO

El ozono es un gas (O₃) que se encuentra en las partes altas de la atmósfera que evita las radiaciones solares (rayos ultravioleta B). Algunas actividades humanas vierten gases a la atmósfera que reaccionan con el ozono, eliminándolo, y creando otros gases que no cumplen con esta misión.

EFFECTOS

Cáncer de piel (el más común es el melanoma). Daños en el sistema inmunológico, provocando la aparición de enfermedades como la malaria, triquinosis, ...

EFFECTO INVERNADERO Y CAMBIO CLIMÁTICO

Para obtener la energía que consumimos utilizamos la quema de residuos fósiles (carbón, petróleo y derivados). Con ello, se libera en la atmósfera CO₂, dioxinas y otros gases. Los gases invernadero son los que provocan el cambio climático. La Tierra, que recibe luz y calor del Sol, al calentarse emite a su vez calor que en parte es lanzado al espacio y en parte absorbido por los gases invernadero, evitando que la Tierra se enfríe. Estos gases rompen el necesario equilibrio haciendo "más gruesa la manta" y por tanto calentando más la Tierra.

EFFECTOS

Los efectos del cambio climático pueden leerse diariamente en los periódicos: Sequías, desertización, inundaciones....

CONSUMISMO

Hemos relacionado un mayor consumismo como un indicio de modernidad y progreso. El constante bombardeo publicitario nos hace consumir más productos de los que realmente necesitamos o utilizamos. Un solo dato: expertos en la materia afirman que universalizar el estilo de vida del primer mundo implicaría la necesidad de disponer de 6 planetas Tierra como fuente de materias primas y basurero.

EFFECTOS

El aumento del consumo en los países ricos está destruyendo nuestro planeta, aumentando la pobreza del resto de países, consumiendo toda su energía y su materia prima.

BASURA

Como consecuencia de nuestro voraz consumismo, cada vez más las ciudades generan más basuras. Todos los productos que compramos vienen en envases o embalajes que lógicamente pagamos con el precio del producto y luego tiramos. Y ello, para posteriormente seguir pagando más al deshacernos de ellos

EFFECTOS

Su eliminación se convierte en un serio problema provocando una brutal contaminación. Vertederos incontrolados, emisión de gases nocivos...



Cuando hablamos de Medio Ambiente, todos somos responsables. Nuestros dirigentes, tienen la obligación de establecer leyes que sirvan para proteger nuestro entorno y controlar emisiones y vertidos nocivos, fomentar un tipo de energía limpio, promover la investigación en estos campos y dotar de infraestructuras para evitar los efectos negativos.

Por otra parte, todas estas medidas no llegarían nunca a ser del todo eficaces sin nosotros mismos no tomamos conciencia de este problema y no cambiamos nuestros propios hábitos de vida.

TOBARRA Y EL MEDIO AMBIENTE

Tobarra, como muchos otros municipios, cuenta ya desde hace varios años con una Concejalía dedicada al respeto y cuidado de nuestro Medio Ambiente.

Los servicios básicos que se gestionan en esta Concejalía son la recogida de basuras (Tobarra genera alrededor de 14 toneladas cada día), suministro de agua potable, control de vertidos, alcantarillado y tratamiento de aguas residuales, punto limpio, etc.

Además, las políticas orientadas al cuidado del Medio Ambiente tienen un marcado carácter transversal dentro del ámbito local de la Administración, por lo que también se llevan a cabo medidas medioambientales en materias conexas como la ordenación del tráfico, protección civil, prevención y extinción de incendios, ordenación, gestión, ejecución y disciplina urbanística, control y eliminación de ruido, etc.

Desde esta Concejalía, al inicio del presente año, se ha iniciado una campaña de concienciación denominada "*Nuestra basura es un problema... ¡¡implicate en su solución!!*", dirigida a conseguir un mayor y mejor uso de los distintos recursos que el Ayuntamiento pone a nuestra disposición para la recogida de basuras.



dos acciones conjuntamente. La primera de ellas ha sido enviar una carta a todos los comerciantes tobarreños comunicándoles la importancia de depositar, bien doblados, los embalajes de cartón dentro de su respectivo contenedor, y no al lado de ellos, como se ha venido observando en algunos lugares.

La segunda medida ha sido una campaña de sensibilización e información dirigida a todos los ciudadanos donde se establecen una serie de recomendaciones orientadas a mejorar la limpieza de nuestras calles, cuidado del medio ambiente y prevención de nuestra salud. Con esta actuación se ha recordado el calendario de recogida basuras, horario de apertura de nuestro punto limpio, y varios consejos para reciclar.



Otras campañas que muy pronto se llevarán a cabo por parte de la Concejalía de Medio Ambiente de nuestro Ayuntamiento estarán dirigidas a dos ámbitos: el primero para concienciar sobre la necesidad de ahorrar agua, y el segundo orientado a la reforestación en varias zonas de nuestra localidad.

MEDIO AMBIENTE Y NUEVOS PLANTEAMIENTOS ANTE UN PROBLEMA GLOBAL, EL CALENTAMIENTO DE LA TIERRA.

Vocablos hasta ahora desconocidos se han hecho, o se van a hacer muy familiares a lo largo de los próximos años. La puesta en marcha de plantas "regasificadoras" para la obtención de energía a partir del gas natural. Ciclos combinados que aprovechan la materia fósil para obtener energía.



Plantas eólicas sometidas al medio ambiente, placas solares y la tradicional energía hídrica conforman un corolario que tendrá una importante incidencia en nuestro futuro energético. Recientemente hemos podido observar en nuestra provincia la periódica implantación de esta serie de recursos energéticos cambiando nuestro paisaje. Son muchas las localidades albaceteñas que han dado los primeros pasos en este sentido mediante la instalación de parques eólicos y solares. Es grato leer, a día de hoy, que debido a estas instalaciones, en Albacete se genera más energía de la que se consume. (también que España ya sea la cuarta potencia mundial generando energía limpia). Tobarra todavía no ha participado en ninguna de estas iniciativas, pero ha llevado a cabo una importante modificación en el sistema de riego de sus cultivos, y ésta es otra medida también muy importante para nuestro Medio Ambiente. El riego "por goteo" sustituye al utilizado de forma tradicional y ello supone un enorme ahorro de un recurso muy preciado hoy día, el agua.

Miguel Ángel Sánchez Martínez



URGENCIAS POR CONSUMO DE ALCOHOL EN ATENCIÓN PRIMARIA

Los problemas médicos derivados del consumo excesivo de alcohol son uno de los problemas sanitarios más importantes en la mayoría de los países industrializados. El consumo de grandes cantidades de alcohol produce alteraciones multiorgánicas, tanto en personas con consumo esporádico, como en consumos crónicos.

El alcohol repercute en un número significativo de complicaciones médicas, psicológicas, socio-familiares, laborales y legales, y comporta aproximadamente entre un 20 y un 30% de los pacientes visitados en las consultas de Atención Primaria o ingresados en servicios de M. Interna, el 50% de accidentes de tráfico mortales y más del 20% de los suicidios y asesinatos.

El patrón de consumo de alcohol se ha ido modificando con los años. Actualmente, empieza en edades cada vez más tempranas, aumentando la ingesta entre las mujeres y concentrándose el consumo en el fin de semana.

Las situaciones graves con riesgo de muerte, se pueden dar en situaciones de intoxicación etílica aguda, como en situaciones de abstinencia brusca en una persona consumidora habitual.



CLASIFICACIÓN DIAGNOSTICA DEL CONSUMO DE ALCOHOL

La OMS diferencia los siguientes conceptos diagnósticos:

- El consumo de riesgo se define como toda pauta de consumo que aumenta el riesgo de *presentar, en el futuro, daños físicos, psíquicos y/o sociales, ausentes en el presente.*

Se considera bebedor de riesgo a un individuo que tiene un consumo semanal de alcohol por encima de 28 unidades estándar de bebida (UEB) (280 g/semana) en varones y 17 UEB (170g semana) en la mujer. También se considera consumo de riesgo la ingesta puntual de más de 6 UEB en los varones y más de 5 UEB en las mujeres.

En España, una UEB equivale a 10 g de alcohol puro.

Con independencia del nivel de alcohol ingerido, también se considera consumo de riesgo si toman alcohol los menores de 16 años, las embarazadas, durante la lactancia y durante la conducción de vehículos de motor o maquinaria peligrosa, o sigan tratamientos que desaconsejen el consumo de alcohol.

- El consumo nocivo de alcohol es un patrón de consumo que en la actualidad está ya ocasionando daños a la salud, ya sea física o mental, del individuo.

- El síndrome de dependencia alcohólica (SDA) es un conjunto de fenómenos fisiológicos, de comportamiento y cognitivos en los que el uso de alcohol se convierte en la prioridad para el individuo, por encima de otras conductas que antes eran de gran valor para él.

- La intoxicación etílica aguda (IEA) se define como el síndrome clínico producido por el consumo de bebidas alcohólicas de forma brusca y en cantidad superior a la tolerancia individual de la persona. Es un estado más o menos breve de alteración en el funcionamiento psicológico y el rendimiento psicomotor, proporcional a la dosis consumida. En general, se puede considerar como intoxicación cualquier episodio de consumo superior a 60g de alcohol (6 UEB).





INTOXICACIÓN ETÍLICA AGUDA

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS (DSM-IV):

- Ingesta reciente de alcohol
- Cambios psicológicos y de conducta
- Uno o más de los síntomas siguientes que aparecen durante el consumo de alcohol:
 - Lenguaje farfullante.
 - Incoordinación.
 - Marcha inestable.
 - Nistagmo.
 - Deterioro de la atención o la memoria.
 - Estupor o coma.



La alcoholemia asciende en 15 minutos, para descender de una manera lenta hacia la media hora, con una velocidad de absorción que estará en función de la metabolización hepática.

La alcoholemia dependerá de:

- La cantidad de alcohol ingerida.
- Peso del paciente.
- Sexo. A igual cantidad de ingesta, es superior en la mujer, a causa de la menor actividad de alcohol-deshidrogenasa del tracto intestinal y al volumen de distribución corporal, por tener un mayor porcentaje de grasa y menor de agua.
- Modo de ingesta (ayunas, con alimentos, ingesta única o repetida).
- Graduación de la bebida.
- Ingesta de fármacos concomitantes.

MANIFESTACIONES CLÍNICAS

Se clasifican en función de los valores sanguíneos de alcohol.

Aparecen alteraciones vasomotoras, como inyección conjuntival y rubor facial. A dosis elevadas disminuye la temperatura corporal interna y se produce una depresión del mecanismo regulador de la temperatura corporal. Este efecto es más peligroso cuando la temperatura ambiental es muy baja, por lo que es necesario abrigar a la persona intoxicada para evitar una pérdida mayor de calor.

Alcoholemia (mg/dl)	Bebedor esporádico	Bebedor crónico
50-100 (1 l cerveza o 75 cl vino)	Euforia. Incoordinación. Labilidad afectiva	Poco efecto
100-200 (consumo de 1,5-2l)	Alteraciones coordinación motora y de la marcha. Dif. para hablar. Obnubilación progresiva. Diplopia.	Euforia Incoordinación
200-300 (consumo 2-3l)	Letargia. Alteración de las funciones mentales superiores. Agresividad. Vómitos. Lenguaje incoherente.	Alteraciones emocionales y motoras leves
300-400	Coma	Somnolencia
+ de 500	Depresión respiratoria. Muerte	Letargo Estupor Coma



La muerte sobreviene por parada cardiorrespiratoria por diversas causas: broncoaspiración, coma acidótico, hipoglucémico, hipotermia y depresión bulbar.



TRATAMIENTO

El tratamiento de la Intoxicación Etílica Aguda es sintomático y debe de adecuarse al grado de conciencia del paciente y al tiempo transcurrido de la ingesta, precisando observación y toma de constantes vitales hasta ingreso y tratamiento hospitalario en los casos más graves.

*Dra. Amparo Ballesteros Jiménez.
Centro de Salud J. M^a Magán. Tobarra*

TÚ			Prestando tu ayuda a los más desfavorecidos:	
PUEDES SER VOLUNTARIO / A	PERSONAS MAYORES: Teleasistencia, Servicio Respiro, Voluntariado 3ª Edad...		POBLACIÓN EN GENERAL: Socorros y Emergencias, Cursos de Formación...	
	NIÑOS: Ludotecas, Centros de Ocio y Tiempo Libre, Educación para la Salud...		INMIGRANTES Y REFUGIADOS: Ayudas de emergencia, Red Interlabora...	
	OTROS COLECTIVOS VULNERABLES: Drogodependencias, Niños Discapacitados...		... y muchos más	
 Cruz Roja Española				



ALTRUISMO

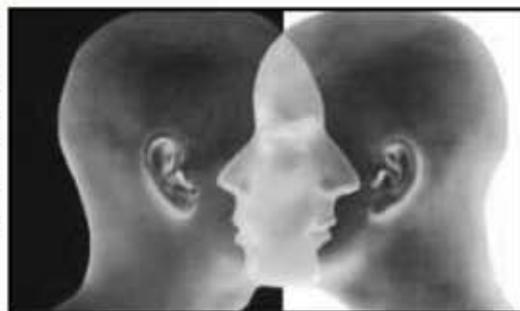
"Vivir para los demás no es sólo la ley del deber, es también la ley de la felicidad" (Augusto Comte)

El primer juicio que emitimos sobre cualquier tema o situación, suele ser el que expresa, evidentemente, nuestro propio criterio. Así, decimos:

- Desde mi punto de vista, esto es... así.
- Según mi opinión...

En este sentido, estamos dando nuestro parecer, expresando nuestra particular forma de ver las cosas.

Normalmente, si profundizamos en el análisis de cualquier problema, encontramos que hay otras opiniones, otras ópticas o formas de ver las cosas. Ocurre incluso que, si somos objetivos y de mente abierta, podemos sorprendernos admitiendo que "desde el punto de vista del otro", lo que nosotros considerábamos cierto y justo, resulta falso o injusto si lo vemos con otros ojos, "con lo ojos o punto de vista del OTRO".



Una persona, por ejemplo, que viva en un país desarrollado, puede opinar que una lista de espera de cuatro meses para que le pongan una prótesis de rodilla, es una injusticia, una barbaridad y no sé cuantas cosas más. Situemos a esa persona en un determinado país africano y la misma lista de espera le parecerá el paraíso, puesto que en ese país moriría cojo de la rodilla treinta años antes que nosotros, pues tiene el riesgo de contraer catorce enfermedades inexistentes en nuestra sociedad desarrollada.

¿Cuál podría ser la regla de oro para juzgar con justicia sobre cualquier tema? Muy sencillo: PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO. En otras palabras: abandonar el YO y sustituirlo por el OTRO. Así, pasaremos del EGOISMO al ALTRUISMO. (Dos palabras que proceden del latín: EGO = YO y ALTER = EL OTRO).

El diccionario define el ALTRUISMO como "el esmero y complacencia en el bien ajeno, aún a cuenta del propio". COMPTE (1798-1857) dice que el ALTRUISMO es "un estado de espíritu que ofrece como bien mayor el vivir para otros".

¿Y para qué este preámbulo?: sólo para definir una de las virtudes que en todo tiempo han adornado a la Cruz Roja. He dicho con intención lo de "en todo tiempo", porque eso está en consonancia con la definición de Comte "un estado del espíritu", algo permanente. El altruista lo es siempre, para cualquier ocasión, con cualquier persona, a cualquier hora, en cualquier lugar, ante cualquier problema.

Así, Cruz Roja, enarbolando la bandera del altruismo es permanentemente sensible a los problemas de su entorno: carretera, toros, fiestas, traslados, puesto de primeros auxilios y algo menos visible, que lo engloba todo: la espera paciente tras un teléfono por si algo de lo dicho ocurre, o un anciano se ha caído, o se ha puesto enfermo estando solo. Si algo pasa, la trama telefónica se pone en marcha y la respuesta sería inmediata: una treintena de personas en guardia permanente. No se hace ruido (el altruismo no hace ruido), pero, de modo sencillo, se hacen las cosas. Nosotros, los de fuera, no lo vemos, pero cualquier tarde, cualquier domingo, cuando un voluntario toma una cerveza con su familia, un teléfono suena y el voluntario es escueto:

- "Me tengo que ir".

Su mujer, tampoco necesita muchas explicaciones:

- "Vale. Ya me llevo yo a lo críos. Llámame si vas a volver muy tarde."

Y el voluntario va contento a cumplir con lo que voluntariamente se ha impuesto en detrimento de sus ratos con la familia, en merma de su tiempo de esparcimiento, buscando el bien ajeno "en detrimento del propio", como dice el diccionario, aunque él no lo haya leído. El diccionario dice que ese voluntario que se complace en el bien ajeno aún en detrimento del propio, es ALTRUISTA. El voluntario sólo actúa al dictado de su corazón.

Jesús García Martínez



CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE NUESTRA PIEL

Como viene siendo habitual desde hace ya varios años, cuando nos aproximamos a los meses del buen tiempo (primavera y verano), se me ha solicitado la colaboración para difundir en un medio de comunicación pública, aspectos y cuidados a tener en cuenta a la hora de preparar nuestra piel cuando estamos expuestos al sol. Este hecho que se repite para mí, demostraría el interés que despierta el tema y al mismo tiempo lo mucho que cuesta en ocasiones, CAMBIAR NUESTROS PATRONES DE CONDUCTA.

Necesitamos el sol para vivir, nuestro carácter varía en función de esta relación que mantendremos a lo largo de toda nuestra vida y reconozcamos para empezar esos beneficios que reporta para nuestra salud. Entre otros, contribuye en la formación de vitamina D, imprescindible para que nuestros huesos puedan absorber el calcio y algunas enfermedades tan comunes como la psoriasis mejoran cuando se realizan exposiciones controladas en el tiempo.

El problema surge con determinados trabajos que al realizarlos, obligan a pasar muchas horas al sol y con las modas que nos imponen modelos de belleza que relacionan una piel bronceada con una piel más atractiva y bonita.

Se hace necesario conocer los PELIGROS que comportan la radiación solar y las emitidas en los salones de bronceado conocidos como rayos uva (de ultravioleta a), cuando nos excedemos en el tiempo o en el número de sesiones, en esencia son tres:

- El primero sería el de las QUEMADURAS, más habituales al empezar la primavera y verano, ya que nuestra piel todavía no ha desarrollado el estar moreno, que es su forma de autoprotegerse frente a esas radiaciones. La primera señal de alarma es ponernos rojos y si alargamos el tiempo de exposición aparecerán las ampollas, el malestar general incluso la fiebre.
- El segundo es el de contribuir en el proceso de ENVEJECIMIENTO, causando un daño que irá desarrollándose lenta y progresivamente, al principio con cambios de color y manchas rojas, marrones y claras, dilatación de capilares sanguíneos (algunos le llaman cuperosis), incremento de las arrugas y adelgazamiento progresivo de la epidermis.
- El tercero es el de facilitar el DESARROLLO DE TUMORES Y CÁNCERES; sobre esas manchas aparecerán cambios al tacto notándose más rugosidad y aspereza que con el tiempo desarrollarán durezas que pueden desprenderse para salir poco después y al final bultos o úlceras que ocupen cada vez más espacio y que en ocasiones no darán molestias.



No a todas las personas nos afecta el sol de la misma forma. El daño que causará en nuestra piel dependerá:

a) Del tipo de piel (fototipo) que varía de uno a otro: Aquellas personas de ojos claros (azul o verdes) y/o con pelo rubio o pelirrojo son más sensibles, toleran peor y les perjudica mucho más el sol recibido que a otra de pelo castaño o negro y ojos oscuros.

b) También la edad es un factor a tener en cuenta: En niños y ancianos deberemos ser más cuidadosos. Los niños porque disponen de más tiempo al aire libre jugando y los ancianos por tener una piel más deteriorada al haberse ido acumulando ese daño.

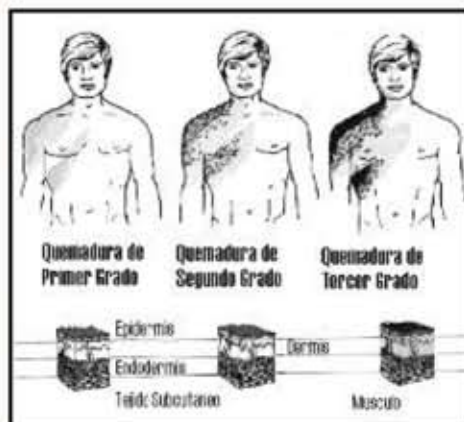
c) La profesión y la forma de ocupar nuestro tiempo de ocio: Agricultores, empleados en la construcción, transportistas,... así como la práctica de ejercicio físico y deportes al aire libre exponen la piel al sol más horas y esto repercutirá en un mayor daño recibido.

¿QUE MEDIDAS DE PROTECCION (FOTOPROTECCION) DEBEMOS SEGUIR?

En primer lugar sepamos que NO es bueno tumbarse a tomar el sol sin control, es algo equivalente para nuestra salud a fumar. *"Doctor ¿puedo fumar? ¿es bueno que tome el Sol?"* ... Son preguntas que se responden solas y cuando ya sabemos que algo nos perjudica lo sensato es evitarlo.

Usemos ropa y gafas adecuadas, cubramos la cabeza y convirtamos en costumbre la aplicación de un protector solar en cualquiera de sus múltiples presentaciones (spray, crema, loción, compactos coloreados,...). Es importante tanto en el trabajo como en nuestro tiempo de ocio llevar cubierto el cuerpo con una camiseta con mangas, evitar las de tirantes (con éstas los hombros pueden sufrir quemaduras), ojo con los niños en las playas y piscinas.

Sepamos que si no utilizamos gafas de sol adecuadas favorecemos la aparición de cataratas y que acabaremos antes en un quirófano atendidos por un oftalmólogo. El uso del protector adecuado requiere un mínimo asesoramiento, el personal de Farmacia suele desarrollar cursos para poder informar de forma adecuada al usuario.



Consejos para una Exposición Solar Segura

- Mirar el reloj
- Evitar la exposición desde las 10 a.m. a las 4 p.m.
- Filtro solar con factor de protección 15 ó 30 si el riesgo es elevado
 - UVA/uvb
- Aplicar 30 minutos antes de la exposición
 - Repetir la aplicación cada 2 horas
 - Llevar gafas de sol y ropa protectora
- ¡No prolongue la exposición sólo porque se ha aplicado filtro solar!

Cuestiones a tener en cuenta:

- En los niños usar protectores físicos adecuados.
- Las distintas marcas comerciales suelen disponer de línea pediátrica, un adulto si puede usar un protector infantil, pero no a la inversa, es decir el niño no deberá usar el del adulto, ya que estos en su composición llevan protectores químicos que con el tiempo facilitarán el desarrollo de posibles alergias.
- Si vamos a estar dentro del agua o vamos a sudar, utilicemos aquellos que son resistentes al agua, pues van a permanecer más tiempo en contacto con nuestra piel.

Es mucha la información y solo pretendo llamar la atención en cómo debemos evitar algo que puede ser dañino para nuestra salud, consultemos y evitemos quedarnos con dudas.

Muchas gracias por su tiempo. Hasta pronto.

Dr. Manuel José Abad Rizo
Dermatólogo del Hospital de Hellín.



INVESTIGANDO NUESTROS ORÍGENES

*"Una cosa es continuar la historia,
y otra repetirla" JACINTO BENAVENTE*



Dª Manuela Carcelén Crespo
foto cedida por su hija
Victorita Fdez Carcelén

A través de este sencillo trabajo pretendemos sacar a la luz una serie de documentos que nos acercan a los orígenes de nuestra Asamblea Local de Cruz Roja en Tobarra. Y como suele ser habitual en nuestro pueblo, nos encontramos con un gran vacío de información, ya que disponemos de muy pocos datos fiables. No obstante, creemos que vale la pena tratar de esclarecer las circunstancias en las que se puso en marcha dicha institución.

Según se deduce de los documentos que publicamos en estas páginas, la Asamblea local de Cruz Roja Española en Tobarra fue constituida el día 11 de Marzo de 1928, por la gestión de la Ilma. Sra. Dª Manuela Carcelén Crespo y del Ilmo. Sr. D. Juan Pastor Cantó, quienes fueron designados Presidenta de Honor y Presidente-Delegado, respectivamente y nombrado a su vez las distintas áreas de trabajo a las ordenes del Ilmo. Sr. D. Juan Pastor Cantó, como Presidente-Delegado y por tanto Ejecutivo.

Otro de los documentos que nos han llegado es el que supone el nombramiento como Contador a favor de D. Rafael Pastor Cantó y que, teniendo la misma fecha de la constitución de la Asamblea, podemos suponer que el Presidente-Delegado D. Juan Pastor Cantó (que es quien firma el mencionado documento), sustituyó a D. Diego Bleda Valero por D. Rafael Pastor Cantó.

Documento cedido por
Dña. Soledad Fernández
González de Alicante


Cruz-Roja Española
ASAMBLEA LOCAL
DE
TOBARRA (Albacete)

PRESIDENCIA
Nº 19 de Registro Social

Tengo el honor de poner en su conocimiento, para los efectos legales oportunos, que con esta fecha he tenido a bien decretar el nombramiento a su favor de _____
CONTADOR _____
de la Junta de esta Asamblea Local en virtud de las circunstancias que en V. concurren, esperando que su gestión será digna de encomio en cuantos actos realice como tal.

Lo que comunico a V. para su satisfacción y efectos.

Dios guarde a V. muchos años.

Tobarra 11 de Marzo de 1928
El Presidente-Delegado.

J. Pastor

Sr. Don. Rafael Pastor Cantó.

Cruz Roja,
cada vez más cerca
de las personas
necesitadas.



Así, en el Anuario Oficial de Cruz Roja del año 1.945 (pag. 75), aparece publicada la siguiente noticia que hace referencia a lo comentado anteriormente, dando detalles de la composición de aquella primera Junta Directiva:

* * *

Asamblea local

TOBARRA (Albacete)

Tobarra, pueblo hidalgo, villa que desea marchar siempre a la vanguardia de la civilización y del progreso, carecía de una de las Instituciones que más honran y ennoblecen a los pueblos; carecía de Cruz Roja, y su necesidad se hacía sentir. Así fué posible que el 11 de marzo de 1928 se constituyera la Asamblea local de la Cruz Roja y que desde entonces siempre haya estado dispuesta a prestar su concurso en cuantos actos ha sido necesaria su presencia, o para dar realce o para prestar auxilios.

Presidenta de Honor ..	Ilma. Sra. D. ^a Manuela Garcelén Crespo.
Presidente-Delegado ..	Ilmo. Sr. D. Juan Pastor Cantó.
Vicepresidente	D. Manuel García Castillo.
Tesorera	D. ^a Josefa Ríos Salcedo.
Contador	D. Diego Bleda Valero
Vocales femeninos ...	D. ^a Encarnación Osuna Galván; D. ^a Josefa García Ochando.
Vocales masculinos ..	D. Jorge Garcelén López; D. Rafael Pastor Cantó.
Secretario	D. Tomás Arjona Cuartero.
Jefe de la Ambulancia.	D. José Espinosa López.

* * *

Por todos los méritos y servicios prestados a lo largo de tantos años al frente de la Institución, le fue otorgada por la Asamblea Suprema de la Cruz Roja Española, la Medalla de Plata según queda constancia en el documento adjunto:



Documento cedido por su hija
Victorita Fernández Carcelén

"Cruz Roja Española,
la fuerza de la Humanidad"



MEMORIA 2007

Por medio de este artículo pretendemos realizar un balance de lo que ha sido el año 2007 en sus diversos frentes. Veamos los detalles de forma más concreta:

TELEASISTENCIA DOMICILIARIA:

Se trata de un servicio de atención telefónica permanente durante las 24 horas, los 365 días del año. Está dirigido a personas de edad avanzada que viven solas, enfermos y minusválidos que se enfrenten a una situación de emergencia médica o social. Se complementa con el apoyo de voluntari@s que periódicamente realizan visitas de seguimiento en el domicilio de los usuario/as.

Este programa es sufragado en su vertiente económica por la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha con aportaciones de nuestra Asamblea Provincial y Cruz Roja en Tobarra.



Visita a un usuario de Tele-Asistencia (Foto: J.M.Cifuentes)

Voluntario/as	17
Usuario/as-beneficiarios	149
Visitas efectuadas	490
Excursiones/convivencias	1

FORMACIÓN

97 personas han asistido a los diferentes Cursos de Formación en el ámbito socio-sanitario impartidos por Cruz Roja en Tobarra a lo largo de 2007. Los talleres dirigidos al voluntariado y a la población en general se financian con fondos de nuestra Asamblea Local.

Cursos primeros auxilios	4
Talleres primeros auxilios	3
Curso Formación Básica Institucional	2
Jornadas capacitación monitores	1
Simulacros	2
Charlas prim. Auxilios	2

COOPERACIÓN INTERNACIONAL:

Cruz Roja Española, Asamblea de Tobarra, durante el pasado año 2007, ayudó en la puesta en marcha de un importante proyecto de Cooperación al desarrollo en el ámbito internacional a un país del África Occidental, la República de Malí

El proyecto desarrollado y financiado en parte por Cruz Roja Castilla-La Mancha, fiscalizado por la JJCC que también aporta financiación, consiste en la mejora a medio y largo plazo de la situación alimentaria en las zonas rurales más castigadas por la sequía: Salam, Haribomo y Bambara-Maoudé del citado país africano, todo ello mediante la mejora del acceso al agua, de la alimentación del ganado y el estado sanitario de los animales.

El coste del proyecto asciende a 262.600 €, ascendiendo la aportación de Cruz Roja en Tobarra a 3000 €, cantidad desembolsada con fondos propios de nuestra Asamblea.

VOLUNTARIADO Y PARTICIPACIÓN:

Cruz Roja en Tobarra ha realizado una campaña de captación de voluntario/as. Las campañas de captación tienen como objetivo reforzar y dar continuidad a los proyectos que están en marcha, así como promocionar respuestas a las nuevas necesidades sociales que se presentan en relación con los colectivos más vulnerables.



MEMORIA 2007

En la pasada campaña se incrementaron en 6 el número de personas incorporadas a las tareas de CR., cifra que deseamos mejorar en las campañas de 2008.

Los pajes de SS.MM. los Reyes Magos, con la colaboración de los voluntarios de CR, recogen las cartas de los niños en la Casa de la Cultura (Foto Román).



SOCORROS Y EMERGENCIAS:

INTERVENCIÓN EN EMERGENCIAS

La finalidad es facilitar una respuesta rápida y eficaz a las víctimas en situaciones de crisis por desastres naturales o provocados, accidentes, etc.

SERVICIOS PREVENTIVOS

El servicio preventivo facilita una correcta disposición de medios humanos y materiales de carácter socio-sanitario en la organización de eventos sociales, deportivos y culturales que tengan un riesgo previsible.

Este servicio se financia con fondos del Ayuntamiento de Tobarra y nuestra Asamblea Local.

SERVICIOS CUBIERTOS

Tipo	Servicios	Observaciones
DEPORTIVOS	19	22 personas atendidas y 7 trasladadas
CULTURALES	10	10 personas atendidas y 9 traslados
TAURINOS	11	11 personas atendidas
URGENCIAS LOCALES	22	15 personas atendidas y 13 traslados a Centros sanitarios
ACCIDENTES DE TRAFICO	8	6 personas atendidas y 4 traslados
SERVICIOS NO URGENTES	6	Se realizaron 6 traslados
CENTRO COORDINADOR DE URGENCIAS Y EMERGENCIAS DE CASTILLA LAMANCHA (112)		Se atendieron varias llamadas de este Centro solicitando la prestación de distintos servicios.

CRUZ ROJA JUVENTUD:

La organización juvenil de Cruz Roja en Tobarra tiene los siguientes objetivos:

- La intervención en contextos de exclusión social con colectivos infantiles y juveniles.
- La promoción y la educación para la salud.
- La educación para el desarrollo.
- La protección y el mantenimiento de los espacios naturales y la educación medio ambiental.

A lo largo de 2007, dicha organización realizó 36 actividades.

Esta actividad es financiada por nuestra Asamblea local, siendo propósito de la misma de mantener una actividad permanente con los más jóvenes todos los sábados del año, con excepción de los meses de verano.

Los pajes de SS.MM. los Reyes Magos, con la colaboración de los voluntarios de CR, recogen las cartas de los niños en la Casa de la Cultura (Foto Román).



**MEMORIA 2007****BALANCE ECONOMICO EJERCICIO 2.007****INGRESOS**

SOCIOS.....	4.134,79 €.
DONATIVOS.....	1.294,00 €.
POSTULACIONES AGOSTO.....	3.768,12 €.
BARRA CONCIERTO.....	1.665,25 €.
AYUNTAMIENTO POZO CAÑADA.....	1.120,00 €.
AYUNTAMIENTO DE TOBARRA.....	4.700,00 €.
SORTEO DEL ORO.....	12.258,46 €.
BANCARIOS.....	1.824,12 €.
LOTERIA NACIONAL.....	656,00 €.
EXCMA. DIPUTACION.....	1.000,00 €.
INGRESOS VARIOS.....	2215,23 €.
TOTAL INGRESOS AÑO 2.007.....	34.635,97 €.

GASTOS

GASOIL.....	977,93 €.
TELÉFONO.....	1.507,73 €.
LUZ.....	353,75 €.
EQUIPAMIENTO, OXIGENO Y FARMACIA PARA AMBULANCIA.....	95,91 €.
MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN AMBULANCIA.....	532,00 €.
IMPRESA.....	2.240,00 €.
CORREOS Y MATERIAL OFICINA.....	1.941,03 €.
MATERIAL DIVERSO Y CONSERVACIÓN INSTALACIONES.....	1.033,39 €.
PUBLICIDAD.....	920,47 €.
GASTOS BANCARIOS.....	64,46 €.
DIETAS.....	1.569,40 €.
SEGUROS AMBULANCIA Y VOLUNTARIOS.....	1.880,24 €.
ALTAS Y RENOVACIONES VOLUNTARIOS.....	65,00 €.
SORTEO DEL ORO.....	2.065,96 €.
CURSOS.....	60,00 €.
CAMPAÑA DE CAPTACIÓN SOCIOS.....	1.625,69 €.
ENVÍO REVISTAS CRUZ ROJA ESPAÑOLA SOCIOS.....	152,00 €.
COOPERACIÓN INTERNACIONAL.....	221,58 €.
FONDO DE SOLIDARIDAD.....	320,00 €.
MEDALLAS A LA CONSTANCIA.....	60,34 €.
COMUNICACIONES (EMISORAS, WALKIES).....	74,24 €.
LOTERÍA NACIONAL.....	480,00 €.
DOTACIÓN A RESERVAS PARA INMOVILIZADO.....	9.950,00 €.
AMORTIZACIONES Y PREVISIONES.....	5.582,99 €.
GASTOS VARIOS.....	861,86 €.
TOTAL GASTOS AÑO 2.007.....	34.635,97 €.



PLAN DE ACCIÓN LOCAL 2008

*"Con orden y tiempo se encuentra el camino de hacerlo todo,
y de hacerlo bien" PITÁGORAS*

CAPTACIÓN DE FONDOS:

LINEA ESTRATÉGICA: Garantizar nuestra presencia en la sociedad, e incrementar la captación de recursos para lograr una Institución más eficiente y eficaz. A lo largo de 2008 se realizarán las siguientes actividades: venta lotería sorteo extraordinario de Cruz Roja, venta participaciones sorteo especial del oro, cuestas ordinarias del mes de Agosto: Día de la Banderita, gala extraordinaria de verano, crecimiento de un 20% en el número de socios y actualización de todas las cuotas de 12 al mínimo actual de 30 € anuales.



Recaudación Fiesta de la Banderita (15 Agosto 2007)



Fotos: Román

COOPERACIÓN INTERNACIONAL:

LINEA ESTRATÉGICA: Reforzar el compromiso humanitario y solidario de la Cruz Roja Española en general y particularmente de nuestra Asamblea en Tobarra, partiendo desde nuestro mundo local al mundo local en otros países, compartiendo con las sociedades nacionales la dedicación a las personas y colectivos con mayores necesidades promoviendo el desarrollo de sus capacidades a largo plazo.

Desarrollar cada año una campaña específica de recaudación de fondos que se aportarán a proyectos de Cooperación al Desarrollo, con países cuyos habitantes tienen un nivel de renta por debajo del umbral de la pobreza, o sufren cualquier otro tipo de catástrofe o calamidad pública.

En el presente ejercicio nuestro Comité local pretende colaborar junto con Cruz Roja Castilla la Mancha en un plan de desarrollo cofinanciado por la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha. Nuestra aportación sería de 2.000 € y el resumen del plan se incluye en la página 4 de esta revista.

DIFUSIÓN DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES

OBJETIVO GENERAL: Reforzar e impulsar el desarrollo y establecimientos de mecanismos para la formación y difusión de los Derechos Humanos. El Derecho Internacional Humanitario y los Principios Fundamentales de la Cruz Roja, tanto en el ámbito interno de la institución, como a través de acciones de sensibilización dirigidas a la sociedad, reforzando el compromiso y el sentimiento de pertenencia y solidaridad en todos los miembros de la Institución. Por nuestra parte, utilizaremos la radio, celebraremos conferencias y mesas redondas, etc.

GOBIERNO, ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN:

LINEA ESTRATÉGICA: Lograr una Institución más eficaz y eficiente para tender su compromiso humanitario con las personas más vulnerables.

Difundir e implantar el Código de Conducta en todo el ámbito de nuestra asamblea.

INTERVENCIÓN O PREVENCIÓN PARA LA SALUD:

LINEA ESTRATÉGICA: Desarrollar y optimizar la línea de acción de promoción de la salud que Cruz Roja lleva a cabo, promoviendo hábitos y estilos de vida saludable, prestando especial atención a aquellos



PLAN DE ACCIÓN LOCAL 2008

colectivos específicos que presenten mayor factor de vulnerabilidad: Programas en Radio Tobarra, Conferencias, Difusión en nuestra revista Solidarios, etc.

INTERVENCIÓN SOCIAL:

LINEA ESTRATÉGICA: Contribuir a la inclusión social de las personas desfavorecidas, trabajando con un enfoque integral las distintas dimensiones del fenómeno de la exclusión: Programas conjuntos con los Servicios sociales del Ayuntamiento, afiliación y mantenimiento de los programas de tele asistencia domiciliaria, prestación de voluntariado, etc.

MEDIO AMBIENTE:

LINEA ESTRATÉGICA: Promover la educación y la dimensión ambiental en todas las áreas de actuación de Cruz Roja como eje transversal y de acción directa para mejorar la calidad de vida de las personas, incorporando en todos los niveles de nuestra Institución pauta de comportamiento respetuosas con el medio ambiente Sensibilización a través de nuestra revista Solidarios y actuaciones concretas a través de nuestro programa Cruz Roja Juventud.

VOLUNTARIADO Y FORMACIÓN:

LINEA ESTRATÉGICA: Facilitar la participación ciudadana en la transformación social a través de Cruz Roja y de su voluntariado activo, capacitado, comprometido y participativo consolidando a Cruz Roja como referente de voluntariado y como organización diversa y plural, representada por todos los sectores de nuestra sociedad local: Concienciación a través de nuestra revista Solidarios, Radio Tobarra, gestionar la incorporación de nuevos voluntario/as, difundir entre la población el valor añadido que supone el voluntariado, así como el papel de Cruz Roja como organización de voluntario/as, formación permanente del voluntariado, etc.

SOCORROS Y EMERGENCIAS:

LINEA ESTRATÉGICA: Proteger la vida, la salud y la dignidad de las personas vulnerables afectadas por situaciones de emergencias y/o crisis, desarrollando nuestra iniciativa humanitaria mediante una respuesta rápida. Consolidar nuestra conexión e integración con los organismos competentes en materia de salud y protección civil, Operativos de asistencia en Semana Santa y demás eventos culturales, deportivos, taurinos, etc.

Urgencias para las que seamos requeridos por las Autoridades locales, Centro de emergencias (112) y particulares que lo precisen. Simulacros periódicos en centros públicos: Colegios, Centros sociales, geriátricos, etc.

BOLETÍN INSCRIPCIÓN DE SOCIOS *(Colabore con la institución Humanitaria más antigua del mundo)*

Nombre y Apellidos: _____,

Calle: _____ Nº _____ Piso _____ Pta _____ CP _____

Teléfono: _____ Móvil _____; Localidad: _____ Prov.: _____

NIF: _____ Cuota: _____ € (cuota mínima anual 30 €). La cuota puede pagarla

en dos, tres o cuatro plazos.

Banco en el que domicilia los pagos: _____

Número de cuenta: Entidad _____ Oficina: _____ D.C. _____ Cuenta: _____

Observaciones: _____

Firma,

Fecha _____

Recorte este cupón por la línea de puntos y envíelo por correo a Cruz Roja Española, Apartado 148 - 02500 TOBARRA



ASPRONA-TOBARRA

"Quien huye de las obligaciones sociales es un desertor"
Marco Aurelio.

Asprona es una Asociación sin ánimo de lucro para la atención a personas con discapacidad intelectual y sus familias. En nuestra localidad, se fundó en el año 2001 y fue entonces cuando se constituyó la primera Junta Directiva.

El Centro Ocupacional "Salvador" se puso en marcha en Marzo de 2003, ubicándose en una nave situada en la zona de La Granja que fue cedida por el Excmo. Ayuntamiento de Tobarra y cuyo fin es conseguir la integración social y laboral de los discapacitados a través de la educación y la formación de los usuarios, además de mejorar la calidad de vida de las personas con Discapacidad Intelectual y de sus familias.

Los campos de actuación que desarrollamos en Asprona tienen un carácter íntegro sobre la persona, atendiendo a las necesidades de los distintos usuarios. En la actualidad atiende doce usuarios de Tobarra, Mora de Santa Quiteria, Santiago de Mora, Cordovilla y Fuente-Álamo, con edades comprendidas entre los 26 y los 56 años.

En los últimos meses se están ultimando los preparativos para la inauguración del nuevo centro ocupacional, ubicado junto al actual.



Nuevo Centro Ocupacional "Salvador"

OBJETIVOS

Nuestro taller ocupacional tiene como objetivo general enseñar unas aptitudes y actividades para que los usuarios consigan la máxima autonomía social, laboral y personal en la medida de sus posibilidades dentro de la sociedad, para así mejorar su calidad de vida y la de sus familias. Como objetivos específicos:

- Mejorar las habilidades sociales de los usuarios facilitando la integración e interacción de estos, tanto con sus iguales como con su entorno familiar y social.
- Mantener y/ o mejorar capacidades cognitivas, motrices y motoras.
- Adquisición de habilidades socio laborales necesarias para llevar a cabo tareas prelaborales.
- Promoción de usuarios del Centro Ocupacional al Centro Especial de Empleo, así como la integración en empresas ordinarias.

PROGRAMAS DEL CENTRO OCUPACIONAL

A. AREA LABORAL

Las actividades están encaminadas al desarrollo de las capacidades y destrezas necesarias en el manejo de los útiles de trabajo, habilidades laborales y desarrollo de las tareas de los distintos talleres.

A.1 Taller de reciclaje de golosinas

En este taller se separan distintos tipos de golosinas sacándolas de su envoltorio para su posterior reciclaje en fábrica.



A.2 Taller de montaje de cajas de cartón

En Abril de 2004 se firmo el contrato con Kappa-Iberoamericana, que todos los años nos cede una máquina montadora, por lo que en la campaña de fruta servimos las cajas a clientes de nuestra localidad y localidades cercanas. El desarrollo del taller resulta de un trabajo en equipo que nos permite cumplir con las expectativas de montaje todos los años.



Montaje de cajas de cartón

A.3 Taller de Prisioneros

A.4 Taller de empaquetado de Insecticida.

Aquí se empaquetan pastillas insecticidas selladas en bolsas o en cajas de recambio.

A.5 Taller de Postales Navideñas.

En este taller realizamos postales artesanales durante varios meses para su posterior venta a Ayuntamientos y clientes de la localidad.

A.6 Taller de montaje de cierres de ventanas

En este taller se montan cierres, es un trabajo que se reparte en distintas tareas para llegar a montar completamente la pieza final.

B. AREA DE EDUCACIÓN

Con los distintos programas, en esta área se pretende potenciar el desarrollo cognitivo y psicomotor de cada usuario. Para lograrlo se llevan a cabo:

- **Programa de Psicomotricidad.** Se realizan sesiones con todos los usuarios para mejorar conductas motrices básicas, estimular capacidades sensoriales, cognitivas y sociales, y en general incrementar la capacidad funcional.
- **Programa de Educación de Adultos.** Compartimos con otros Centros de Tobarra una maestra de la Escuela de Adultos. Con ella todos los usuarios refuerzan conocimientos y mejoran sus capacidades cognitivas.

C. AREA DE AJUSTE PERSONAL Y SOCIAL

En esta área se realizan distintos programas con el objetivo de capacitar al usuario en habilidades que mejoren o mantengan su autonomía tanto personal como social.



D. AREA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

A lo largo de todo el año se realizan distintas actividades en las cuales los usuarios participan en su tiempo libre dentro y fuera del centro.

Algunas de las actividades que se han realizado son:

- preparación artesanal de los disfraces de carnaval.
- participación en la tamborada.
- encuentro deportivo en Daimiel.
- Corrida de toros benéfica en Albacete.
- I Espectáculo de Baile de Salón Internacional "Mira quien Baila", a beneficio de Asprona.
- Campeonato regional de petanca en Toledo.
- Celebración de la Navidad con nuestro festival familiar y comida de trabajo...



Carnaval 2008

El centro también cuenta con el club Deportivo "Salvador", entrenan todas las semanas y fruto del trabajo este año nuestros usuarios se proclamaron campeones regionales de Castilla la Mancha en la modalidad de Petanca.



Campeonato Regional de Petanca en Toledo

Inmaculada Cano García

Terapeuta Ocupacional



FÉLIX GARCÍA HUERTAS

MODELO Y EJEMPLO DE VOLUNTARIO DE CRUZ ROJA



El pasado día 15 de febrero fallecía en nuestra localidad, a los 72 años de edad, tras larga y penosa enfermedad, el Voluntario **Félix García Huerta**.

Cruz Roja de Tobarra quiere expresar a su esposa **D^a. Josefa Hernández Esteve**, a su hija **M^a. José**, y demás familiares, su más sentido pésame, como así quisimos poner de manifiesto el día de su entierro con el envío de una corona.

Félix se nos ha ido tan rápidamente que ni siquiera nos ha dado tiempo a realizarle la entrevista que habíamos previsto para este número de la revista. Lo que hubiese supuesto un rico aporte de vivencias, datos, anécdotas, etc., como en su día nos hiciese Antonio Carretero "Canario", quedará en esta sencilla reseña, en esta semblanza de su vida, que hemos realizado con la ayuda de su familia, de sus compañeros y de cuantas personas convivieron con él en sus muchos años de servicio a Cruz Roja de Tobarra.

Félix nació en Quintanar de la Orden (Toledo), y con sólo siete años llegaría a nuestro pueblo debido a que su padre fue contratado para trabajar como guarda en la finca de Alboraj. Hizo el servicio militar como voluntario en la Base Aérea de San Javier (Murcia), donde destacó como tirador de primera, llegando incluso a ser campeón de España en su modalidad. Contrajo matrimonio con **Josefa**, ingresando poco después en Cruz Roja, animado por "Pepito Morella" y siendo presidente "Cuto" (Francisco Serrano Torrecillas), según nos cuenta la misma.

Fue así que **Félix**, nuestro amigo **Félix**, dedicó buena parte de su vida a socorrer y auxiliar a cuantas personas se acercaban a esta benéfica Institución en demanda de ayuda.

Se puede decir con toda rotundidad que fue un modelo y ejemplo de **Voluntario de Cruz Roja**. Su carácter afable, campechano y bonachón le hicieron granjearse la amistad, el respeto y el reconocimiento de sus compañeros y subordinados. Especial cuidado ponía en su trato a éstos, a los soldados voluntarios y objetores, en la etapa en que Cruz Roja acogió este tipo de personal para atender fundamentalmente accidentes de tráfico, y en la que **Félix** llegó a alcanzar la graduación de **Brigada**. Se preocupaba al máximo de que estos jóvenes pudiesen compatibilizar las obligaciones contraídas con su trabajo o estudio. Al igual que él supo armonizar su profesión de comerciante y agricultor con las prestaciones que realizaba en el Puesto de Socorro, entre otras la de conductor de ambulancia. Fueron muchos los traslados de enfermos tobarreños que tuvo que realizar al Hospital de Albacete, a Valencia, a Madrid, etc.



Félix también desempeñó funciones directivas en varias ocasiones y con distintos presidentes, destacando siempre por su afán y vehemencia en defender los intereses de Cruz Roja. Por toda esta larga y fructífera trayectoria en esta benéfica Institución fue galardonado con la **Medalla a la Constancia**.

Vísperas de Semana Santa, en su domicilio de la Calle Mayor, con la huella del dolor todavía presente en el rostro, nos reciben amablemente su esposa **Josefa** y su hija **M^a. José**, a quienes agradecemos su valiosa colaboración para poder completar este trabajo. Nos muestran fotos, diplomas, objetos, pertenecientes a **Félix** y relacionados con Cruz Roja, al mismo tiempo que **Josefa** nos dice:

— Era un apasionado de Cruz Roja, vivía intensamente su cometido. Muchas veces, para que él pudiera irse a hacer algún servicio, yo me quedaba en la tienda y cuando volvía me decía: "No me digas nada, Josefa, ya sé que lo hago mal, pero es que han surgido complicaciones y no he podido venir antes". "Pero hombre, no ves que yo estoy aquí sola y a veces tengo que atender a mucha gente" -le recriminaba yo. Era igual, volvía a las mismas.

— O sea, que tú también colaborabas con Cruz Roja comprendiéndole y ayudándole, ¿no es así?

— Pues claro. En una ocasión se fue con "Cuto" a Madrid a comprar una ambulancia de segunda mano. La llevaron a mi casa y yo le hice unas sabanicas y otras cosas que le hacían falta. Él se preocupaba para



que todo estuviera en condiciones y porque los enfermos estuviesen bien atendidos, incluso mandaba a los soldados a sus casas para ayudar con la grúa a los más impedidos a levantarlos, acostarlos. Cuando tenía que repartir víveres me preguntaba quiénes eran los más necesitados del pueblo.

También le decía que iba a quitar el teléfono porque sonaba a todas horas, a media noche, que si un accidente, que cualquier otra cosa. ¡Siempre con su fanatismo de Cruz Roja!

¿Recuerdas algún suceso importante en el que interviniera y que le causase gran impresión?

— Espera... En las inundaciones que hubo al principio de los años ochenta, en Navajuelos se salieron muchos coches y camiones causando varios accidentes, y él me contaba que tuvo que sacar a unos padres y a su hijo de diecisiete meses, y a pesar de lo fuerte que era eso le afectó. Aunque iba con los soldados, él era el primero en intervenir.

Yo no quería que me contase cosas tan desagradables.

¿Recuerdas algún suceso importante en el que interviniera y que le causase gran impresión?

— Espera... En las inundaciones que hubo al principio de los años ochenta, en Navajuelos se salieron muchos coches y camiones causando varios accidentes, y él me contaba que tuvo que sacar a unos padres y a su hijo de diecisiete meses, y a pesar de lo fuerte que era eso le afectó. Aunque iba con los soldados, él era el primero en intervenir.

Yo no quería que me contase cosas tan desagradables.

¿Y de alguna curiosidad, de alguna anécdota?

— Recuerdo que una noche, viviendo en la calle D. Alonso, llegó a la casa un soldado que era de Lorca, precisamente hijo de guardia civil, que la madre le echaba comida para varios días. Al ir a cenar aquella noche se encontró con que los compañeros le habían metido en la merendera dos ratones; y allí se presentó con la merendera diciendo: "Mi sargento, mire usted lo que me han hecho en el Puesto". Y Félix, preocupado dijo: "Mañana lo aclararemos, siéntate. Josefa, prepárale cena a este muchacho".

M^a. José, su hija, nos confirma todo lo dicho:

— Le gustaba mucho. Yo le advertía que se lo tomaba demasiado en serio. Él me contestaba: "¡Si es que me gusta!". Era muy bueno y muy cariñoso. Recuerdo que una vez en la casa de la calle Mayor, frente a la Purísima, trajeron del campo un hombre muy accidentado y él enseguida se puso a hacerle el boca a boca y a intentar recuperarlo.

Y con los soldados eran muchos disgustos los que tomaba, yo le decía: "¡Qué necesidad tienes tú de aguantar; para lo que te pagan!". Pero él seguía preocupándose por ellos y por el Puesto. Cuando se rumoreó que lo podían quitar no paraba de decir: "¡No saben valorar lo que tienen. Éstos son capaces de consentir que se lo lleven, qué te crees, con el trabajo que nos ha costado!".

Félix se nos ha ido, pero no se ha ido de vacío; un rico bagaje de altruismo, amor, ayuda y solidaridad para con su prójimo le acompaña y le garantiza el descanso y la felicidad eternos. Aquí nos deja el ejemplo de una vida de entrega a los demás; de un VOLUNTARIO con mayúsculas, de un hombre de Cruz Roja que ha dejado profunda huella.

Todo esto; **Josefa**, la abuela, y **M^a. José**, la madre, algún día se lo tendrán que contar a los pequeños **José Miguel** y **Sergio**, los nietos de **Félix**, que tan poco tiempo ha podido disfrutar; y seguro que en un futuro, al igual que su abuelo, ellos serán también unos magníficos Voluntarios de Cruz Roja.



Fotos y documento cedidos por la familia



UN AÑO PARA EL RECUERDO

Son muchos los años que la banda de Cruz Roja, hoy Agrupación Musical, lleva entre nosotros, pero sin duda este último, en el que ha celebrado el XXX aniversario será especialmente recordado.



Foto: M. Valero

Primera actuación: Los Mardos 1977



Foto: Román

30 años después ...

Para dejar constancia de lo acontecido con motivo de esta efemérides, vamos a hacer un pequeño resumen de la actividad de nuestra Agrupación a lo largo del año 2007.

Concierto Extraordinario (23 - Diciembre - 2007)



Foto: Román

Concierto extraordinario XXX Aniversario

Cronológicamente estas han sido nuestras actuaciones en el año 2007:

- 11 - Marzo: Participación junto con otras Bandas invitadas en el XV aniversario de la Banda de Tambores y Cornetas de Santa Mujer Verónica.
- 24 - Marzo: Nuestra Agrupación participa en un festival de bandas que se celebra en Pozo Cañada.
- 25 - Marzo: Organizado por la Hermandad de la Santa Cena de Hellín, participamos en el I encuentro de Bandas organizado por la misma.
- 1 - Abril: Intervención en la primera procesión de la Semana Santa 2007 Paso de la Entrada de Jesús en Jerusalén (La borrica) donde estrenamos nuevo uniforme y banderín.
- 1 - Abril: A las 7 de la tarde, participación en el III Certamen de Chinchilla, organizado por la Junta de Cofradías en el Auditorio de esta localidad.



• 5 - Abril: La tarde del Jueves Santo nuestra Agrupación desfiló como es tradicional con la Cofradía del "Ecce Homo"; suspendida la procesión por la lluvia, se acompañó la Imagen hasta su regreso a la Plaza.

• 6 - Abril: Desfilamos con la Hermandad del Santísimo Cristo de la Agonía, tras la Bendición en el Calvario, una fina lluvia degeneró en un tremendo aguacero que nos acompañó hasta la plaza de España, siendo testigos activos, por segunda vez, de la Bendición de Nuestro Padre Jesús Nazareno. Al finalizar; la Cofradía, Trono e Imágenes hicieron su entrada por primera vez en su nueva sede, bajo una intensa lluvia, a los acordes del Himno Nacional interpretado por nuestra Agrupación, que a pesar de la climatología o quizá por ella, resultó, sin pretenderlo, un acto muy emocionante.

Viernes Santo en la noche, estaba prevista nuestra actuación con Santa María Magdalena y San Juan Evangelista. Al no cesar la lluvia se suspendió la procesión.

• 8 - Abril: El Domingo de Resurrección, como viene siendo habitual, procesionamos con Santa María Magdalena y cosechando en este día, ya luminoso, los mejores aplausos del gran público concentrado en Príncipe de Asturias y Plaza de España.

• 27- Mayo: Participación en la procesión acompañando a Nuestros Santos Patronos, Virgen de la Encarnación y Cristo de la Antigua hasta el Santuario de la Encarnación.

• 14 - Julio: Se iniciaron los actos para conmemorar el XXX aniversario de nuestra fundación con un desfile en la pedanía de Los Mardos, lugar donde se realizó la primera actuación el 16 de Julio de 1977. Fuimos obsequiados con una placa evocativa del cumpleaños.

• 21 - Julio: Tras una misa de la Hermandad, nuestra Agrupación presentó la marcha/composición "*A la Magdalena de la Chava*", de Francisco José Martínez García.

• 9 - Septiembre: Participación en Certamen benéfico de Bandas en Elche de la Sierra (Albacete). Los fondos recaudados se destinaron a CR. Elche de la Sierra.

• 20 - Octubre: Concierto en el Altozano y desfile por las calles más importante de Albacete, con motivo de la reinauguración de la sede provincial, una vez restaurada la misma.



Entrega partitura a Director Agrupación Foto: Román

• 8 - Diciembre: Celebración de la festividad de la Patrona, pasacalles por el pueblo y comida de hermandad.

• 23 - Diciembre: Con la Casa de Cultura de Tobarra totalmente abarrotada, se celebró un Concierto Extraordinario, con entrega de medallas de Cruz Roja a la constancia para los voluntarios José Casto Valero Ayuste y Francisco Martínez Alcaráz. Asistieron al acto el Delegado Provincial de Cultura, D. Evaristo Navarro, el presidente provincial de Cruz Roja, D. Eloy Ortiz, el Alcalde de Tobarra, D. Manuel Valcárcel y el presidente local de Cruz Roja en Tobarra, D. Manuel Román López.



Foto: Román



Foto: Román

El concierto resultó de gran calidad artística y al final del mismo, se realizaron diversos reconocimientos a la Agrupación Musical por parte de Cruz Roja Provincial, Ayuntamiento de Tobarra, Hermandad del Ecce Homo, Cruz Roja en Tobarra, etc.

Un año intenso y un largo camino por recorrer para continuar superando etapas de progreso en nuestra pasión por la música y por Cruz Roja.



DIPUTACIÓN DE ALBACETE