



# CUIDADOS

## RECÍPROCOS COMUNITARIOS

### CUIDA TU CUERPO



Este mes Isabel Pérez, nos ha preparado varios ejercicios para **estirar espalda, brazos y hombros**, tan necesarios tras el letargo del invierno y con los que empezaremos a preparar el cuerpo para la ansiada primavera.

[HAZ CLICK AQUÍ](#)

¡Anímate!

### RINCÓN DEL...

Como ya hemos comentado en boletines anteriores, este año el CS Fuentes Norte está celebrando su 30 aniversario con diversas iniciativas, entre las que se encuentra el concurso de microrrelatos. Nos complace compartir con nuestra comunidad el relato de **Pili Bueno**, nuestra **profesora voluntaria de pintura al óleo** ganadora del **primer premio** en la categoría "**autor longevo**" con su microrrelato "**hojas secas**". Felicidades Pili, gracias por dedicar tu tiempo a nuestra entidad y por compartir tu creatividad y sensibilidad.



### VOLUNTARIADO

## HOJAS SECAS



Llevaba entre las manos hojas secas que había cogido al entrar al parque. Le encantaba su sonido, la textura, los colores: ámbar, marrón, amarillento. Al seguir caminando, se le ocurrió una idea: cuando viera montoncitos de hojas secas, se iba a descalzar; y así lo hizo.

Se quitó los zapatos y al poner los pies en el suelo, su peso, hacía crujir las hojas, iba saltando de montón en montón y el "crass", "crass" despertaba algo en su cuerpo y mente. De salto en salto llegó a un espacio donde ponía "Las Fuentes", era una placita con algún asiento y bocas de agua manando. Sacudió sus manos de hojas secas y las metió dentro del agua, se sintió libre, saludable; notaba como esos lugares establecían un equilibrio.

Hojas, agua, pies en el suelo, no podía pensar, solo sentir que seguía con los pies descalzos y caminando entre la sequedad de las hojas. Llegó hasta unos columpios, vacíos, sin gente, se agarró a las cuerdas, dándose fuerza, subía y bajaba; había sido un día saludable e inolvidable, en un bandazo del columpio, subió y desapareció.

**PILAR MATILDE BUENO SALINAS**

## EL CENTRO DE SALUD...

## TE HABLA

### CS TORRE RAMONA

En España, el cáncer es una de las principales causas de morbi-mortalidad. El Sistema Aragonés de Salud posee unos programas de cribado para 3 tipos de procesos oncológicos.



## LO PRIMERO, ¿QUÉ ES UN CRIBADO?

Una estrategia de prevención secundaria, es decir, se intenta diagnosticar precozmente una enfermedad. Se realiza por tanto en población sana.

### 1. Cáncer de mama

- Mujeres entre 50 y 69 años.
- Mamografía cada 2 años. Si se detecta algún indicio se disminuye el intervalo, se realiza biopsia...

### 2. Cáncer Colorrectal

- Hombres y mujeres entre 60-69 años.
- Se realiza SOH (sangre oculta en heces) cada 2 años.
- Recogida de muestra de heces (instrucciones son dadas en el centro de salud) que detecta pequeñas cantidades de sangre no visibles. Si saliese positivo se realizará una colonoscopia.
- No recoger muestra si presenta hemorroides o menstruación.

### 3. Cáncer de cérvix

- La principal causa es la infección persistente VPH (virus papiloma humano), infección de transmisión sexual. Puede ser una infección transitoria o desarrollar lesiones precancerosas.
- Mujeres entre 25-65 años que sean o hayan sido sexualmente activas.
- Citología: 25-35 años: cada 3 años  
35-65 años: cada 5 años.

## ¿SE PUEDE PREVENIR?

En general no es posible saber con exactitud por qué una persona padece esta enfermedad y otra no. Pero hay que ciertos factores de riesgo que pueden aumentar la posibilidad. Alguno de ellos no modificables, como por ejemplo la edad o los antecedentes familiares. Sin embargo hay otros que sí como el tabaquismo, obesidad, alcohol, radiación, luz solar, vacunación VPH...

### Bibliografía:

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo>

<https://www.aragon.es/-/estrategia-de-cancer>

<https://www.saludinforma.es/portalsi/temas-salud/programas-cribado-cancer>

## EL CENTRO DE SALUD...

## TE HABLA



Por fin el 1 de febrero se celebró la tan ansiada entrega de premios de los concursos de microrrelatos, dibujos y fotografía.

El jurado lo ha tenido muy difícil, el nivel estaba muy alto y todos se merecían ganar

Primero se entregaron los diplomas y un pequeño regalo sorpresa a los ganadores del concurso de dibujos. Sus obras serán expuestas en varios murales por los pasillos del Centro de Salud.

En segundo lugar, llegó el turno de los microrrelatos. Nos habría gustado escuchar los tres relatos ganadores, pero solo dio tiempo a uno... El resto podéis leerlos en el BLOG, pinchando en los siguientes enlaces:

- <http://centrodesaludfuentesnorte.blogspot.com/2022/02/microrrelatos-finalistas-dos-sacas.html>
- <http://centrodesaludfuentesnorte.blogspot.com/2022/02/microrrelatos-finalistas-hojas-secas.html>
- <http://centrodesaludfuentesnorte.blogspot.com/2022/02/microrrelatos-finalistas-paseos-por-el.html>

Por último se entregó el premio a la mejor fotografía inspirada en el barrio de "Las Fuentes". **La Fundación El Tranvía y su grupo de andarinas ha sido galardonado con el primer premio.**

Gracias a todos a los participantes por apoyar con su microrrelato, dibujo y fotografía la celebración del 30 Aniversario. Sin vosotros no se podría haber llevado a cabo.

Gracias a todo el equipo de profesionales que han contribuido con ilusión y esfuerzo a organizar este evento. Ojalá podamos celebrar muchos más Aniversarios juntos!!!

Desde la Fundación el Tranvía, queremos aprovechar esta sección, para hacer una mención especial a dos alumnas finalistas en la categoría autor longevo del concurso de microrrelatos del CS Fuentes Norte. Ellas son **M<sup>a</sup> Carmen Ambroj Pina y M<sup>a</sup> Ángeles Román Gordo**, alumnas de FIPA. NIVEL I. Grupo 2.



¡Gracias  
por  
participar!

Para nosotras, son todo un ejemplo de constancia y reflejan nuestro pleno convencimiento de que aprender no tiene edad y que lo que nosotras pensamos, sentimos, decimos y hacemos tiene un gran valor.

## MICRORELATOS POR JESÚS CLAVERÍA

### EL PLATA EN CARNAVAL



Zaragoza estaba en pleno carnaval, había pasado jueves lardero y a las gentes aún les duraba la euforia de los excesos de la longaniza, el vino y la carne. Ese iba a ser un día aciago para un típico café-teatro de variedades como era el más famoso de Zaragoza, **“El Plata”**. A los clientes los disfraces les ocultaban su verdadera personalidad, mientras que Conchita desde el escenario no ocultaba ni un centímetro de su anatomía.

Era febrero de 1936, sábado por la tarde, en lo que en Zaragoza se denominaba la hora del café. Llevaban ya diez minutos de aplausos, cuando la cupletista cayó desplomada en medio del escenario, desencadenándose un gran alboroto entre todos los clientes que abarrotaban la sala, seguido de un silencio sepulcral. Alguien llegó a vislumbrar entre los cortinajes de acceso a camerinos, el brillo de una pistola confundiendo con el de los focos que automáticamente oscurecieron el escenario.

Los medios de comunicación de Zaragoza anunciaban la noticia a toda página.

-Asesinato en el Plata. -Junto con fotografías de personas con máscaras, irreconocibles.



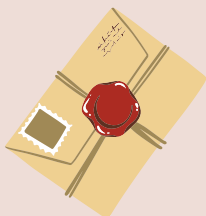
Todo sucedió tal y como fue planeado la noche anterior, después de haber asistido la cupletista por la mañana a la consulta del médico para recoger los resultados de una serie de pruebas que ya llevaban un tiempo, practicándole sesiones de quimioterapia.

Después de tantos años en la profesión, Conchita quería que su muerte fuera recordada por clientes y seguidores. Más tarde se convertiría en una leyenda por mucho tiempo sin ella pretenderlo, aquella fue su última y mejor actuación.

Don Severiano, párroco de San Gil, delicado por sus problemas de corazón, fue testigo directo de aquellos acontecimientos y de otros más que acontecieron en los siguientes días, que pudieron haber resuelto el enigma, pero que su condición religiosa se lo impedía. No lo pensaban de la misma manera los ejecutores del asesinato, no creían en el secreto de confesión, pero si sabían la hora en que Don Severiano estaba realizando sus labores administrativas y fue a esa hora cuando fueron a visitarlo, no fue necesario disparar de nuevo, las amenazas hicieron su labor en silencio.

Este era el único vicio de Don Severiano, que, rompiendo moldes y junto con otros amigos, todos clientes fijos del Plata, desde mucho tiempo atrás y donde tenían reservada su mesa en un lugar preferente. Así llevaban casi cinco años, a las dos de la tarde y después de comer, se juntaban frente a su taza de café, para ponerse al día de todos los acontecimientos de la ciudad.

Esa tarde, la segunda vedette, Merche no lo vio, su silla estaba vacía, esperó a terminar la tercera canción, y su nerviosismo fue aumentando, al ver que no llegaba.



Se dirigió inmediatamente hacia el camerino, se echó una bata por encima, atada solamente con un cinturón, y salió corriendo hacia la iglesia de San Gil. Abrió la puerta del despacho, en el suelo tendido Don Severiano y a su lado un sobre sepia vacío. Hasta un momento antes había contenido el secreto tan celosamente guardado, el nombre de los padres biológicos de Conchita.

Ahora solo era una mancha de ceniza en el suelo que la máxima autoridad eclesiástica había hecho desaparecer con tan solo una simple cerilla.



# ASOCIACIÓN VECINAL

# LAS FUENTES

## CELEBRADA NUESTRA ASAMBLEA ANUAL

Tal como anunciamos en el anterior boletín, el 24 de Febrero tuvo lugar la Asamblea General. Junto a las personas socias, participaron con nosotros otras personas del barrio, al haberse realizado una convocatoria abierta. Hicimos un breve resumen del funcionamiento interno de la Asociación con los objetivos que cada uno de los grupos de trabajo se ha fijado para el año 2022.



De entre las propuestas que salieron podríamos destacar: interés mostrado por **la mejora de los accesos al Soto de Cantalobos, la mejora de los espacios, actualmente existentes entre el barrio y el tercer cinturón, sondear la posibilidad de que se pueda habilitar un centro para mayores en la zona norte del barrio,** dónde

se concentra un número importante de personas con dificultades de movilidad. En general hay un interés en mantener nuestra apuesta por ampliar los espacios comunitarios, mejorar la infraestructura social y asistencial, mediar y combatir las conductas incívicas y reivindicar un espacio urbano más habitable con servicios, equipamientos y viviendas accesibles que posibilite la permanencia de los jóvenes en el barrio.

Como siempre, las personas interesadas en participar en la Asociación, lo pueden hacer en alguno de nuestros grupos de trabajo: Mujer, Urbanismo y Medio Ambiente, Salud, Comercio, Deportes o Comunicación.

**Un saludo de la Junta Directiva de la Asociación Vecinal Las Fuentes**