Albertia
Servicios Sociosanitarios

Bienvenidos a vuestro hogar

NOVIEMBRE 2019



Alegría

MORATALAZ

www.albertia.es

ÍNDICE

CUMPLEAÑOS DE NOVIEMBRE – Página 3

LA ABUELA – Página 4

GUINNESS DE AMOR – Página 5

CONSEJOS Y TÉCNICAS PARA SER MÁS POSITIVO – Página 6

MI MEJOR VERANO – Página 7

RINCÓN DE INSTAGRAM – Página 8

GERIARTE – Página 9

HALLOWEEN 2019 – Páginas 10 y 11

CONCURSO FELICITACIONES DE NAVIDAD - Páginas 12 y 13

ENSAYOS TEATRO DE NAVIDAD - Páginas 14 y 15

BREVES OCTUBRE 2019 – Página 16

EL ANCIANO, EL NIÑO Y EL BURRO – Página 17 y 18

FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA – Página 19

COCINA TRADICIONAL - Páginas 20 y 21

DÍA MUNDIAL DEL ICTUS – Páginas 22 y 23

BIOGRAFÍAS: MARIO VARGAS LLOSA– Página 24

HISTORIA DE MORATALAZ (IV) – Páginas 25, 26 y 27

CURIOSIDADES– Página 28

PASATIEMPOS – Páginas 29, 30 y 31

SOLUCIONES PASATIEMPOS – Página 32

HOROSCOPO – Página 33

ACTIVIDADES CULTURALES – Páginas 34 y 35

CUMPLEAÑOS *Noviembre*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1 CONCEPCIÓN (95)	2	3 GERARDO (67)
4	5 SAGRARIO (98)	6 ELVIRA V(89) AMELIA B(78)	7 JUAN J (90)	8 LUCÍA C (86)	9	10
11 MARCELINA H (75) SANTIAGO N(88) VISITACION P (88)	12 ANA C(87) MARTINA G (84)	13 PASIO (81) PAULINO (89)	14	15 JOSEFA F(91) ÁNGELES M(89)	16 MILAGROS I (86)	17 LUZ C (86)
18 MERCEDES G(88) PETRA M(93)	19	20 LUIS LL(90)	21 HONORIO (82) CANDELAS (89)	22 NIEVES O(71) MILAGROS F(84) OLIVA M(91)	23	24 MILAGROS P(81) TERESA B(91) SALVADOR (90) ALBERTOS V(86)
25	26 JOSEFA P(92) AURORA D (93)	27 JOSÉ M (83)	28	29	30	



Albertia MORATALAZ

El compromiso con las personas

LA *Abuela*

por MARY BLANCO

"Mientras la abuela
una muñeca aliña
y haciéndose la niña
se consuela,
haciéndose la vieja
usa la niña
el báculo y la cofia
de la abuela".

Mi abuela se marchó.
Se nos fue despacito
hace ya mucho tiempo,
pero dejó en mi alma
su amor y su recuerdo.

Padeció mi corazón
mucho más que de silencio
y siempre la añoraré,
con su bastón de roble
y su mantón de invierno.

Desde que ella partió
llamábamos al cielo
la casa donde estaban
la abuela y el abuelo.

Se soltó otro eslabón
de una débil cadena.
Fui incapaz de superar
la pérdida de mi abuela.

La primera en consolarme
y que enjugaba mi llanto
cuando mi madre salía
por la mañana al trabajo.

Aún recuerdo su mano,
arrugada y muy vieja,
de cuando me llevaba
agarradita a la escuela.

La pobrecita abuela,
para que yo corriera,
ella todos los días
llevaba mi cartera.

En el colegio comía,
me recogía a la tarde
y me daba de merienda
una onza de chocolate.

Todavía me acuerdo
de muchos de sus cuentos,
pero si alguno olvidó
mi mirada va al cielo.

Cómo era..., murmuró,
pero las dos sabemos
que podrá cualquier día
terminarme aquel cuento.

GUINNESS DEL *Amor*

por MARY BLANCO

En un número anterior
de esta nuestra Revista,
hablé sobre el desamor
y de un amor egoísta.

Como no sé qué escribir
y cumplir es lo primero,
en este caso hablaré
de un cariño verdadero.

Me he enterado por la prensa,
que hace unos 80 años,
contrajeron matrimonio
Telesfora y Emiliano.

Si de este acontecimiento
ahora es el aniversario,
la aritmética nos dice
que han llegado a centenarios.

Merece la feliz fecha
una gran celebración
y yo les concedería
una condecoración.

Desde que regresó "Emi"
de nuestra Guerra Civil,
siempre estuvieron unidos
y lo estarán hasta el fin.

También dijeron un día
(creo que fue en la tele)
que después de vacaciones
solían incrementarse,
aún más, las separaciones;
porque hay antecedentes
de que al compartir más tiempo
de manera permanente,
aparecen discusiones
y demás inconvenientes.

Al jubilarse Emiliano
todo el día iban juntos:
por la mañana al mercado,
por la tarde de paseo,
sin soltarse de la mano.

Con el transcurrir del tiempo
seguramente la vida
les habrá expuesto a momentos
de alguna que otra movida;
más personas tan sensatas
como estos buenos señores
esperarían unidos
recibir tiempos mejores.

Cuando estuvieron los dos
llevándolo con paciencia,
y con la ayuda de Dios
no perdieron la cabeza.

Por eso, con simpatía
y voz enérgica y fuerte,
les diré:" ¡Enhorabuena!
Larga vida, mucha suerte".

CONSEJOS Y TÉCNICAS PARA SER MAS *Positivo*

por FRANCISCA GARCÍA

Cierto es que atravesemos épocas en las que nos envuelve el pensamiento negativo. Pasar por situaciones difíciles como una pérdida o una crisis requiere de una energía extra para poder afrontar el día a día con actitud de apertura y mejora. Pero no siempre se tiene. Cierto es que hay personas que, de manera natural, tienen un envidiable empuje positivo hacia la vida, a las que parece que han dotado de una habilidad maestra para sobrellevar los baches y aprender de ellos. Puede que no seas una de ellas, pero eso no implica que no puedas trabajar para conseguir ser más positivo. Poco a poco, poniendo en práctica técnicas y consejos, es posible.

Amabilidad y agradecimiento, con el mundo y contigo

Parece una tontería, pero sonreír es una de las mejores fórmulas para empezar este reto. Tus gestos hablan de ti y proyectan energía, por lo que si sonríes al mundo estarás comunicando una actitud en sintonía. Pon atención en ser amable y agradecida. No imaginas la reconfortante gratitud que puede venir de vuelta. Puede que estés enfadada con el mundo, pero ese enfado no desaparecerá si no lo desmontas con pequeños grandes gestos como estos. Ábrete y manifiesta tu amor, por tu familia, amigos, pareja, y también contigo mismo. Dedica cinco minutos cada mañana para dar gracias por las cosas bonitas que hay en tu vida y visualiza momentos felices. Por la noche, piensa en las cosas positivas que te han ocurrido; pequeños detalles que puede que formen parte de tu rutina y en los que ni siquiera reparas, como una conversación con un compañero o el sabor del café recién preparado.

Metas y conciencia de presente

Estar en el presente es la única manera de soltar los lastres del pasado, que puede que sea donde se encuentre la causa de tu bloqueo. Lo único que es real es el aquí y el ahora y debes poner el foco en ese espacio, dando lo mejor que puedas de ti. Dedicar unos minutos a respirar puede ayudarte con esta tarea.

Todos necesitamos tener un motor que nos empuje hacia el futuro y esas son las metas que nos marquemos. Marca tus propias metas, organiza tus posibilidades, visualiza y trabaja para conseguirlas. Y muy importante, celebra los pequeños éxitos.

MI MEJOR *Verano*

por PILAR PÉREZ

Mi mejor verano fue en Galicia, en las rías baixas. Las recorrimos todas, me encantaron las playas, aunque el agua estaba un poco fría pero estaba tan clarita que ni siquiera lo notabas. Aquel verano fuimos cuatro matrimonios.



Montamos en barco, dimos un paseo maravilloso. Nos llevó por alta mar a ver las bateas de los mejillones y fuimos a las islas Cíes, que son una maravilla de la naturaleza. En el barco hicimos una pequeña fiesta, disfrutamos muchísimo.

De regreso fuimos a Vigo, paramos allí a comer unas ostras riquísimas, y nos bebimos un vino albariño, que me parece un vino delicioso.

Fueron pocos días pero los aprovechamos al máximo.

De regreso para Madrid, paramos en un pueblecito muy pequeño pero maravilloso y precioso. Comimos unos garbanzos con callos, nunca los había probado y me encantaron.

Después vinieron más veranos divertidos pero iguales que ese ya no.

Las personas que me acompañaron eran todas amigas, muy muy queridas. A fecha de hoy aún sigo contando con su cariño y amistad.



EL RINCÓN DE

instagram

por COMMUNITY MANAGER

Brindando por la vida 🥂



Así de marchosa acaba la semana 🔥🔥

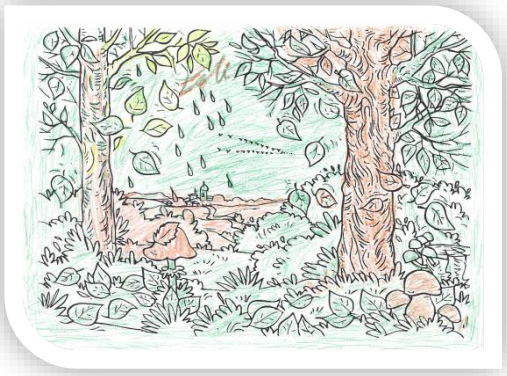


De visita en Chinchón



Preparados para Halloween 🎃🎃





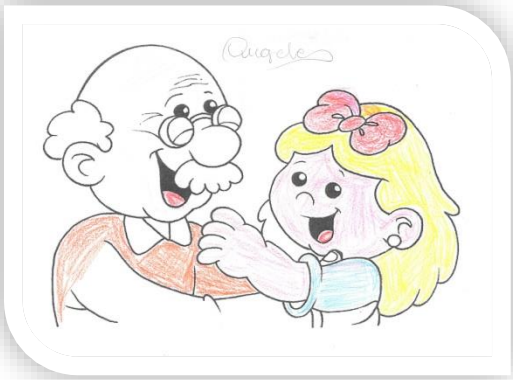
Por DOLORES CARO



Por FIDELA HERNÁNDEZ



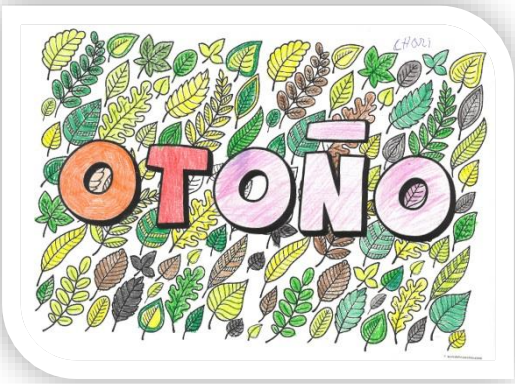
Por PAQUITA GARCÍA



Por ÁNGELES GUERRERO



Por ANITA NIETO



Por ROSARIO PEINADO

CELEBRANDO

Halloween 1019

por RAQUEL ALGUACIL

Este jueves 31 de octubre, residentes y profesionales de Albertia Moratalaz han festejado Halloween con música y leyendas.



Halloween es una fiesta poco conocida entre las personas mayores en general. Hay quien dice que la importamos de América, pero, ¿qué hay más español que celebrarlo todo? De este modo, en la residencia Albertia Moratalaz vienen celebrando Halloween desde hace varios años. Mayores, familiares y trabajadores disfrutan de disfraces, leyendas, música y algún que otro susto.



En los días previos se han creado en los talleres caretas de monstruos para ambientar la fiesta.

El jueves 31 de octubre por la mañana, el salón de actos se ha convertido en una fiesta musical. Decorado para la ocasión, una gran familia de «Catrinas» o «Muertes mexicanas» se ha dado cita en el mismo. Todos juntos se han encargado de amenizar la mañana de mayores y familias. Como en cada fiesta que se organiza en la residencia de mayores Albertia Moratalaz, la música es reconocida por sus residentes. Así, el repertorio incluyó “Mi gran noche” de Raphael, “Bailar Pegados” de Sergio Dalma, o «La Barbacoa» de George Dann.



CELEBRANDO

Halloween 1019

por RAQUEL ALGUACIL



Ya por la tarde, en un ambiente más íntimo, se han repasado las historias más oscuras sucedidas en Madrid de la mano de dos terroríficas «niñas no vivas». Historias de los edificios más emblemáticos como la Casa de las Siete Chimeneas o el Palacio de Linares.



¡¡¡PARTICIPA!!!

¿QUIERES COLABORAR CON FOTOGRAFÍAS O TEXTOS EN LA REVISTA?

¡¡BIENVENIDO!!

Lo único que tienes que hacer es acudir a Cristina animadora o Raquel Alguacil con tu propuesta de colaboración…

¡¡y de ahí a la fama!!

CELEBRANDO

Halloween 1019

por RAQUEL ALGUACIL

Este jueves 31 de octubre, residentes y profesionales de Albertia Moratalaz han festejado Halloween con música y leyendas.



Halloween es una fiesta poco conocida entre las personas mayores en general. Hay quien dice que la importamos de América, pero, ¿qué hay más español que celebrarlo todo? De este modo, en la residencia Albertia Moratalaz vienen celebrando Halloween desde hace varios años. Mayores, familiares y trabajadores disfrutan de disfraces, leyendas, música y algún que otro susto.



En los días previos se han creado en los talleres caretas de monstruos para ambientar la fiesta.

El jueves 31 de octubre por la mañana, el salón de actos se ha convertido en una fiesta musical. Decorado para la ocasión, una gran familia de «Catrinas» o «Muertes mexicanas» se ha dado cita en el mismo. Todos juntos se han encargado de amenizar la mañana de mayores y familias. Como en cada fiesta que se organiza en la residencia de mayores Albertia Moratalaz, la música es reconocida por sus residentes. Así, el repertorio incluyó “Mi gran noche” de Raphael, “Bailar Pegados” de Sergio Dalma, o «La Barbacoa» de George Dann.



CELEBRANDO

Halloween 1019

por RAQUEL ALGUACIL



Ya por la tarde, en un ambiente más íntimo, se han repasado las historias más oscuras sucedidas en Madrid de la mano de dos terroríficas «niñas no vivas». Historias de los edificios más emblemáticos como la Casa de las Siete Chimeneas o el Palacio de Linares.



¡¡¡PARTICIPA!!!

¿QUIERES COLABORAR CON FOTOGRAFÍAS O TEXTOS EN LA REVISTA?

¡¡BIENVENIDO!!

Lo único que tienes que hacer es acudir a Cristina animadora o Raquel Alguacil con tu propuesta de colaboración…

¡¡y de ahí a la fama!!

BELÉN VIVIENTE *2019*

por COMMUNITY MANAGER



BELÉN VIVIENTE *2019*

por COMMUNITY MANAGER

Cada año, el departamento de Rehabilitación y Terapia de Albertia Moratalaz prepara junto a los residentes una obra de teatro para la Fiesta de Navidad.

Ya es tradición en la residencia de mayores Albertia Moratalaz la organización de la Fiesta de Navidad, los días previos a Nochebuena. Este año, la fecha elegida es el viernes 20 de diciembre.

Beneficios del teatro

Participar en un grupo de teatro es una forma de envejecer activamente y divertirse, disfrutando de una buena calidad de vida, tanto física, mental y social. Es una manera de explorar intereses presentes y pasados, en base a la historia de vida de cada persona.

Las capacidades cognitivas que más se desarrollan durante los ensayos de teatro y posterior puesta en escena, son la atención, orientación, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas (planificación, razonamiento, inhibición, toma de decisiones…), gnosias (visuales, espaciales, auditivas, esquema corporal…), praxias (ideomotoras, Ideatorias, faciales…), habilidades visoespaciales y relaciones sociales. Las capacidades motoras que más se trabajan son la coordinación, resistencia o fuerza.



BREVES *octubre 2019*

por COMMUNITY MANAGER

19 OCTUBRE – SALIDA A LA COMPRA

Esta semana en Albertia Moratalaz tocaba taller de cocina 👩‍🍳 y por ello, el día anterior fuimos a Lidl España de Pavones a hacer la compra: yogures, nata, huevos, azúcar, frutas del bosque... @¿Imagináis qué cocinamos?🍲



21 OCTUBRE – TALLER OTOÑO

Ha llegado el otoño 🍁🍂 y en la residencia Albertia Moratalaz ya preparan el mural de esta estación. Verdes, marrones y amarillos llenarán la escena con diferentes técnicas pictóricas 🎨🖌️



25 OCTUBRE – TALLER DE BELLEZA

Ayer, por ser el último viernes del mes de octubre, tuvo lugar en Albertia Moratalaz la "Sesión de Belleza" mensual, con un lleno total de la sala 💅👩. Más de 40 residentes se pusieron en manos de los terapeutas y la animadora para sentirse más bellas por dentro y por fuera 💙💙💙



31 OCTUBRE – HALLOWEEN

Este 31 de octubre se ha celebrado Halloween 🎃 en la residencia Albertia Moratalaz, como ya viene siendo tradicion. Una familia de katrinas mexicanas han bailado y cantado canciones conocidas por todos 🎶🎶



EL ANCIANO, EL NIÑO Y *el burro*

por ROSA CUESTA

Un anciano y un niño iban juntos viajando con su burrito por los polvorientos caminos de la India. Sucedió que, tras varias horas andando sin parar, llegaron a un pequeño pueblo. Al pasar por la plazoleta del mercado, dos jóvenes que estaban sentados al fresco, comenzaron a reírse y a gritar para que todo el mundo les escuchara.

– ¡Ja, ja, ja! ¿Cómo es posible que ese viejo y ese chaval sean tan idiotas? Vienen de muy lejos caminando y tirando del burro en vez de subirse en él.
– ¡Niño! ¿No te da pena el abuelo? ¡Deja que se monte en el burro, que ya es muy mayor y no está para muchos esfuerzos!

El niño miró al anciano y, haciendo un gesto con la manita, le invitó a subirse al borrico. Siguieron avanzando y poco después atravesaron una aldea donde todo el mundo andaba muy atareado con sus labores. Parecía que nadie se había dado cuenta de su presencia, pero no… Una mujer que llevaba un bebé en el regazo, comenzó a increparles a viva voz.

– ¡Pero qué ven mis ojos! ¿No le da vergüenza ir sentado en el burro cómodamente, mientras el pobre niño tiene que ir andando?

El anciano se sonrojó e inmediatamente se bajó del asno. Sujetó a su nieto por la cintura y, ante las miradas de una docena de personas que se habían congregado a su alrededor, le ayudó a subirse al burro.
Continuaron su trayecto despacito, pues el anciano tenía cierta cojera y le crujían algunos huesos. Pasaron por un puente de piedra que salvaba un río de aguas agitadas. Un grupo de personas venía en dirección contraria, cargando pesados sacos de cereal. Al pasar por su lado, unos y otros empezaron a cuchichear. Un hombre de mediana edad no pudo evitarlo y se giró para reprenderles.

– ¡Jamás había visto nada semejante! El niño tan ricamente subido en el burro y el anciano tirando de la cuerda ¡Qué desagradecida es la gente joven con sus mayores! ¡Deberías tener un poco más de respeto, niño!

El anciano y el niño bajaron la cabeza colorados como tomates. Decidieron que la mejor solución, era montarse los dos en el burro y así se acabarían los comentarios maliciosos de la gente. No pasó demasiado tiempo cuando, al atravesar un campo de patatas donde los campesinos se afanaban por recoger la cosecha, oyeron la voz ronca de un tipo que les miraba indignado.
– ¡No me lo puedo creer! ¡Eh, fijaos en esos dos! ¡Con lo que pesan, van a

EL ANCIANO, EL NIÑO Y *el burro*

por ROSA CUESTA

matar al burro! ¿No os parece injusto tratar así a un animal?

¡Los pobres ya no sabían qué hacer! Hartos de tanta burla, pararon unos minutos a deliberar y finalmente, optaron por cargar al burro a sus espaldas. Imaginaos la escena: un viejecito y un niño, sujetando como podían a un pollino que les triplicaba en tamaño y pesaba más de cien kilos. Con mucho esfuerzo y envueltos en sudor, consiguieron llegar a la siguiente población que encontraron a su paso. Sólo pensaban en comer y beber algo, tan agotados que estaban.
Pero una vez más, al pasar por delante de la taberna, oyeron risotadas y una voz que resonaba por encima de las demás.

– ¡Ja, ja, ja! ¡Desde luego, hay que ser tontos! ¡Esos dos tienen un burro y en vez de subirse en él, son ellos quienes van cargados como si fueran animales de carga! ¡Desde luego ese asno ha nacido con suerte!

Se formó tal alboroto en torno a ellos, que el pobre burro se asustó y echó a correr hasta que desapareció para siempre. El abuelo y el niño se sentaron en el suelo desconsolados. Comprendieron que había sido un gran error intentar quedar bien con todos: fueron juzgados injustamente y encima, su fiel burrito de había escapado.

Moraleja: Esta preciosa fábula nos enseña que en la vida, es imposible agradar a todo el mundo. Hagas lo que hagas, siempre estarás expuesto a ser criticado por unos y otros. Piensa y reflexiona siempre sobre las cosas y, después, haz lo que te dicten el corazón y el pensamiento. Siempre, siempre, siempre, sé tú mismo.



FESTIVIDAD DE LA *Almudena*

por ROSARIO ALCÁNTARA

Según cuenta la leyenda, la imagen de la Virgen de la Almudena fue preservada tras los muros de la muralla de Madrid en prevención a un inminente ataque musulmán en el año 712. Tiempo después, durante el siglo XI, la ciudad fue reconquistada por tropas cristianas al mando de Alfonso VI que inmediatamente se consignan a la tarea de recuperar la imagen sin conocer el tramo exacto donde fue ocultada. Tras varios días de plegarias, una comitiva pasaba por la Cuesta de la Vega cuando una sección de la muralla se derrumbó dejando a la vista el nicho donde se encontraba la Virgen, intacta tras el paso de los siglos y alumbrada al calor de dos velas todavía candentes. Desde entonces, la Virgen de la Almudena es la patrona de Madrid. La imagen puede verse en la actualidad dentro de la catedral de Santa María de la Almudena.

El día de la Almudena es una de las principales fiestas de la capital de España. Una celebración de aroma castizo en la que los eventos religiosos van de la mano de otras propuestas lúdicas menos tradicionales. Por la mañana tiene lugar una multitudinaria ofrenda floral que es seguida por una misa solemne en honor a la patrona de Madrid. Posteriormente, la imagen de la Virgen es sacada en procesión por algunas de las principales arterias del centro de la ciudad en un recorrido que transcurre entre la plaza Mayor y la de la Almudena. Durante todo el día, el centro de Madrid se llena de chulapos y chulapas haciéndose habitual ver a muchos vecinos ataviados con el traje regional de su ciudad. Una propuesta más moderna tiene lugar con la celebración del festival Castañas y Buñuelos, que desde 2014 trata de reinventar el concepto de verbena con una propuesta



Por ÁNGELES GUERRERO

ACELGAS CON BACON Y TOMATE

Ingredientes:

- ½ kg. de acelgas
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen
- 150 gr de bacón
- 2 cebollas y 1 kilo de tomates
- 1 pimiento rojo
- ½ cucharada de pimentón de la vera
- Sal y pimienta

Preparación:

- Calentamos en una cazuela grande dos litros de agua. Lavamos las acelgas y troceamos las hojas
- Cuando empiece a hervir echamos 2 puñados de sal y un chorrito de aceite. Seguidamente las añadimos y las dejamos hirviendo durante 20 minutos.
- Escurrimos las acelgas y reservamos.
- Pelamos las cebollas y los dientes de ajo. Lavamos los pimientos y picamos todo en trozos pequeños.
- Añadimos aceite a la cazuela y sofreímos las cebollas, el ajo y los pimientos a fuego lento hasta que se doren. Tardarán entre 5-10 minutos.
- Añadimos el bacón previamente troceado en tiras. Cocinamos con el resto de ingredientes hasta que cambie de color y suelte todo su sabor.
- Escaldamos los tomates, les quitamos la piel y los troceamos también en dados. Añadimos el toque de pimentón de la Vera.
- Removemos todo con suavidad y por último añadimos los tomates. Dejamos que se cocine durante 10 minutos. Añadimos media cucharada de azúcar para corregir la acidez que le da el tomate.
- Apartamos del fuego y echamos las acelgas ya escurridas. Removemos todo y servimos bien caliente.



Por ÁNGELES GUERRERO

CHURROS CASEROS

Ingredientes:

- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de sal
- Azúcar
- Aceite de oliva suave para freír
- Papel absorbente de cocina
- Una churrera manual o una manga pastelera con boca fina

- **Preparación:**

- Ponemos la harina en un bol amplio. En una cazuela calentamos el agua con la sal.
- Cuando empiece a hervir la vertemos directamente y de una sola vez sobre la harina. Con una cuchara de madera integramos la harina con el agua. Nos quedará una masa muy pegajosa y bastante compacta.
- Ahora vamos a introducir esta masa en una churrera o manga pastelera. Este paso es fundamental para que los churros os salgan bien y no tengáis problemas con ellos a la hora de la fritura. La churrera compacta la masa y elimina el aire.
- Vamos haciendo las porciones de churros con la masa cruda sobre un paño de cocina.
- Ponemos al fuego una sartén con abundante aceite de oliva muy suave o aceite de girasol.
- Cuando esté caliente introducimos las porciones de masa para freír.
- Cocinamos a fuego medio para evitar que los churros se queden crudos por dentro.
- Si vais a emplear manga pastelera para hacer los churros, tened mucho cuidado a la hora de freír, pueden saltar. Con la churrera, ese problema no os pasará.
- Una vez fritos retiramos a una bandeja con papel de cocina para absorber el exceso de aceite.
- Servimos espolvoreados de azúcar blanquilla o azúcar glass.



ESPECIAL:

Día Mundial del Ictus

por COMMUNITY MANAGER

El 29 de octubre se conmemora el Día Mundial del Ictus con el propósito de sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de su prevención y detección precoz.

Según la Sociedad Española de Neurología el accidente vascular cerebral (AVC) o ictus está causado por un trastorno circulatorio cerebral que altera transitoria o definitivamente el funcionamiento de una o varias partes del encéfalo. Existen diversos tipos de ictus, según la naturaleza de la lesión producida en la isquemia cerebral y la hemorragia cerebral. Es importante conocer el mecanismo causante de esta enfermedad para poder efectuar un adecuado tratamiento y una eficaz prevención secundaria.

En la isquemia cerebral se incluyen todas las alteraciones del encéfalo secundarias a un trastorno del aporte circulatorio. Éste puede ser cualitativo o cuantitativo. Hablamos de isquemia cerebral focal cuando se afecta sólo una zona del encéfalo y de isquemia cerebral global cuando resulta afectado todo el encéfalo.

El ataque isquémico transitorio (AIT) se define clásicamente como un episodio de disfunción cerebral focal o monocular de duración inferior a 24 horas. Está causado por una insuficiencia vascular debida a una trombosis o por una embolia arterial asociada a cualquier enfermedad arterial, cardiaca o hematológica.

Entre las afecciones vasculares cerebrales, el grupo patológico de las hemorragias supone en torno al 20% de los casos de ictus. Se trata de una extravasación de sangre dentro de la cavidad craneal, secundaria a la rotura de un vaso sanguíneo, arterial o venoso, por diversos mecanismos.

Ictus: una enfermedad cerebrovascular

La enfermedad cerebrovascular es uno de los motivos más frecuentes de asistencia neurológica urgente. Esto constituye un serio problema de salud pública. Según la OMS, representa la tercera causa de muerte y la primera de invalidez en los adultos, así como determina las más altas tasas de mortalidad en España por enfermedades específicas en las mujeres.

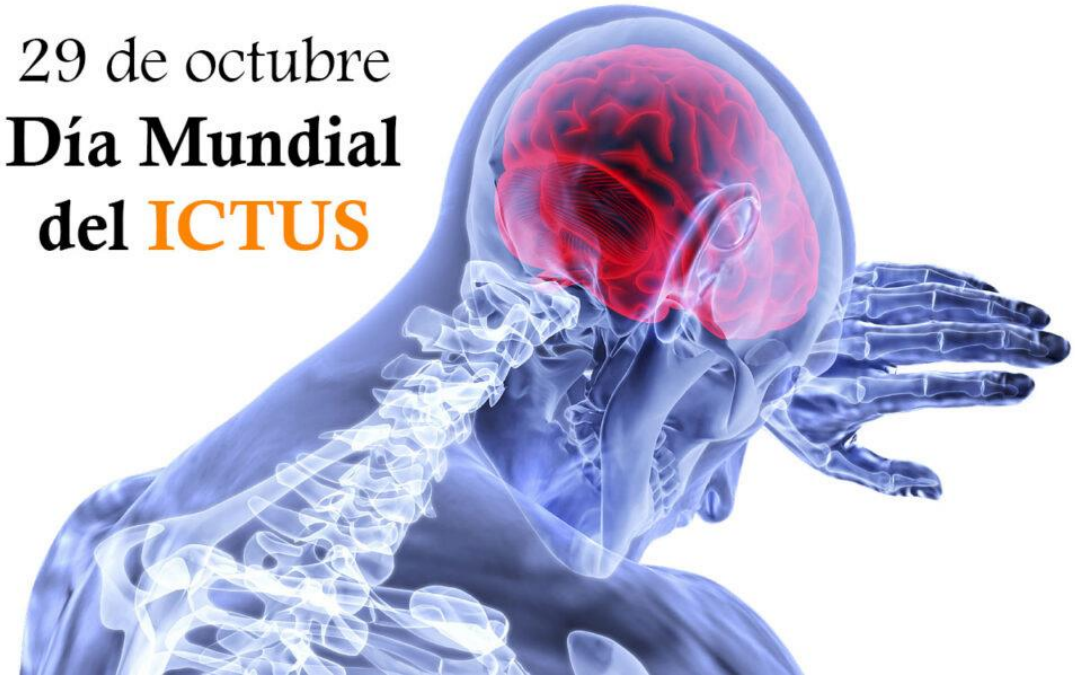
ESPECIAL:

Día Mundial del Ictus

por COMMUNITY MANAGER

Esta carga epidemiológica supone un enorme coste tanto humano como económico. Así, es de gran importancia disminuir su incidencia en el ámbito de la prevención primaria, reconociendo y actuando sobre los factores de riesgo vascular en la población general. Principalmente la hipertensión arterial (HTA), dislipemias, diabetes mellitus o fibrilación auricular.

La prevención secundaria está encaminada a evitar la recurrencias en pacientes que ya han sufrido algún episodio. Pero también debe tenerse en cuenta que tras el ictus existe un riesgo vascular muy elevado, con un gran riesgo de infarto de miocardio y muerte vascular. Por ello, tienen que considerarse también medidas destinadas a reducir el riesgo vascular global en estos pacientes.



BIOGRAFIAS:

Mario Vargas Llosa

Por FIDELA HERNÁNDEZ

Mario Vargas Llosa, nació en Arequipa, Perú el 28 de marzo de 1936. Es un famoso escritor. Hijo del hogar conformado por su padre de profesión aviador, Ernesto Vargas Maldonado y su madre, Dora Llosa Ureta. Durante su infancia vivió en Piura, Bolivia y Lima. Su primera obra de teatro, titulada: La huida del Inca; la escribió durante su estadía en Piura cuando tenía dieciséis años.

De gran intelecto y con habilidades majestuosas en la redacción; en 1952, comenzó a escribir diversos artículos para el diario, La Crónica de Lima. Más adelante, al llegar a Francia en 1960, se dedicó a la literatura y trabajo en la radio.

En 1962, Llosa terminó de escribir cuando vivía en París, su primera novela, La ciudad y los perros; la misma que lo llevó a ganar el premio, Biblioteca Breve. Seguidamente continuó publicando maravillosos éxitos literarios entre los que destacan: en 1966, La casa verde; en 1969, Conversación en la catedral; en 1973, Pantaleón y las visitadoras; en 1977, La tía Julia y el escribidor.

En 1981, La guerra del fin del mundo; en 1986, ¿Quién mató a Palomino Moreno? Y en 1988, Elogio de la madrastra.

Se destacó también como crítico literario en 1971, con su escrito: García Márquez; historia de un decidió y la orgía perpetua, en 1975 Flaubert y Madame Bovary y en 1983, Contra viento y marea.

Lanzó su candidatura presidencial del Perú en 1990; pero, Alberto Fujimori, fue quien resultó electo en dicha contienda. Reanudó entonces, en 1993 su vida literaria y escribió El Pez en el agua. Publicó posteriormente las novelas: Los cuadernos de don Rigoberto, La Fiesta del Chivo, El paraíso en la otra esquina, Travesuras de la niña mala, El sueño del celta y El héroe discreto.

Pero su carrera literaria no está llena solamente de grandes obras que todos debemos recordar, también se destaca por los premios literarios que durante su carrera ha recibido como: Premio Príncipe de Asturias de las Letras en 1986, Premio Planeta en 1993; Premio Cervantes en 1995 y el Premio Nobel de Literatura en 2010.

Actualmente mantiene una relación sentimental con Isabel Preysler.

HISTORIA DEL BARRIO DE

Moratalaz (IV)

por RAQUEL G. ALGUACIL

Otros núcleos de población

Otros pequeños núcleos de población eran el barrio de Las Pilillas, en la intersección del arroyos Pilillas con el Vallincoso (conocido actualmente como Belincoso) formado por unas 42 viviendas; y El Torito, que estaba donde terminaba la dehesa (posiblemente al ser donde pastaban los toros provenga de ahí su nombre), y que se mantuvo en pié entre los bloques del barrio de Moratalaz hasta bien entrado los años ochenta.



Empieza el crecimiento

En la Junta Extraordinaria de la Inmobiliaria Urbis, celebrada en noviembre de 1956, se da cuenta que la Compañía ha comenzado a hacer numerosas compras en Moratalaz, prolongándose estas durante todo 1957.



Debido a la gran inmigración a Madrid de otras provincias, el Ministerio de la Vivienda puso en marcha el Plan de Urgencia Social (1957), por el que fomentaba la construcción y urbanización de nuevos barrios, calculándose en 60.000 familias las que vivían en estado muy deficiente. La iniciativa privada, amparándose en la figura del Plan Parcial de la Ley del Suelo, tomó parte muy activa en el nuevo plan. Aprovechando esto la Inmobiliaria Urbis proyectó los nuevos barrios de La Estrella, Puente de Praga y Moratalaz, con el apoyo financiero de Banesto.

Las obras comenzaron en septiembre de 1958. Un grave derrumbe tuvo lugar en junio de 1959, siendo portada de algunos diarios.

HISTORIA DEL BARRIO DE

Moratalaz (IV)

por RAQUEL G. ALGUACIL

Las primeras entregas de llaves fueron en enero de 1960. Como dato reseñable, Urbis mencionaba en su Junta General de 1959, que las 5.000 viviendas correspondientes a esta primera fase se habían vendido en tan solo 90 días, y se preveía la construcción inmediata de otras 20.000 viviendas.



Anuncio en prensa de Urbis - Julio 1963 historias-matritenses.blogspot.com

La campaña publicitaria de Urbis utilizaba todos los medios de comunicación de la época. Era muy activa y cambiante e iba dirigido a las familias.

De inmediato surge el problema principal del barrio, la comunicación con la capital. El día 5 de marzo de 1960 llegó la línea 30 de la EMT al barrio, y tan solo cinco días después se pedía prolongar la línea 20 hasta Moratalaz, ya que la 30 solo comunicaba con la cabecera del 20(6), por lo que también se proponía llevar el 30 hasta Goya para enlazar con el Metro. A finales de este mismo mes el 30 llegaría hasta Felipe II.

En enero de 1961 Franco hace una visita oficial al barrio, y es bendecido por el obispo oficial de Madrid. En ese momento ya se han entregado las 5.000 primeras viviendas, y está previsto la construcción de otras 5.000 en el plazo de 2 años.

En septiembre de este mismo año la línea 30 de autobuses ya llegaba a Goya, y los anuncios de la Urbis decían así: “Y está cerca de su trabajo, de sus amigos y de las atractivos del centro de la ciudad. Autobús núm. 30 – Moratalaz Metro Goya. En Doctor Esquerdo (junto a Moratalaz): autobuses números 20 y 8 y trolebús número 106. Centro telefónico en el barrio.”. Como se ve

HISTORIA DEL BARRIO DE

Moratalaz (IV)

por RAQUEL G. ALGUACIL

Urbis insistía mucho en la comunicación del barrio, pero no dejaba de ser una quimera lo de "Doctor Esquerdo (junto a Moratalaz)".



El mismo lugar en la actualidad.



En 1962 se comienzan a poner los primeros nombres a las calles, hasta entonces se identificaban por la letra del polígono y el número de bloque. También se modifica el proyecto de los nuevos bloques a los que se añadirán más altura, lo que unido a las reclamaciones por la mala construcción, fue el germen para la creación de las asociaciones de vecinos que tuvieron gran relevancia en los años venideros.

Moratalaz era conocido como "el barrio del chupete", debido a la alta natalidad que tenía. Hasta 1963, los bautizos se hacían en la iglesia del Dulce Nombre, en el vecino barrio de Doña Carlota.



Continuará

Fuente: http://historias-matritenses.blogspot.com/2012/10/moratalaz-de-dehesa-distrito.html#ixzz5yZCZHWe9

HISTORIAS IMPACTANTES QUE SUCEDIERON

en la vida real

por CRISTINA GONZÁLEZ

1- El hombre que intentó salvar a Lincoln

Aunque sabemos exactamente qué pasó cuando Abraham Lincoln fue asesinado, y también conocemos el nombre del asesino, poco sabemos del hombre que intentó salvar al presidente. Henry Rathbone estaba allí con su esposa cuando falló en su cometido: no pudo salvar a Lincoln y esto cambió su vida radicalmente. Rathbone nunca se recuperó mentalmente e intentó matar a sus tres hijos 18 años más tarde. Cuando su esposa lo impidió, la apuñaló y luego intentó suicidarse. Cuando la policía lo encontró, el hombre seguía repitiendo que había personas escondidas detrás de los cuadros. Vivió el resto de su vida en una residencia, convencido de que alguien intentaba envenenarlo a través de las paredes.

2. Chucky realmente existió

La película Child's Play, donde un niño tiene un muñeco con un espíritu maligno dentro, está basada en una historia real. Robert es un muñeco de tamaño real que pertenecía al niño Gene Otto. Al parecer, un sirviente se enojó con la familia y puso un hechizo sobre el muñeco. El niño comenzó a hablar con él y para sorpresa de todos, recibía respuesta. Sin embargo, pocos creyeron en lo que Gene contaba sobre que el muñeco movía objetos. Luego de su muerte, Robert pasó de mano en mano y ahora está en un museo donde, según cuentan, suceden cosas extrañas.

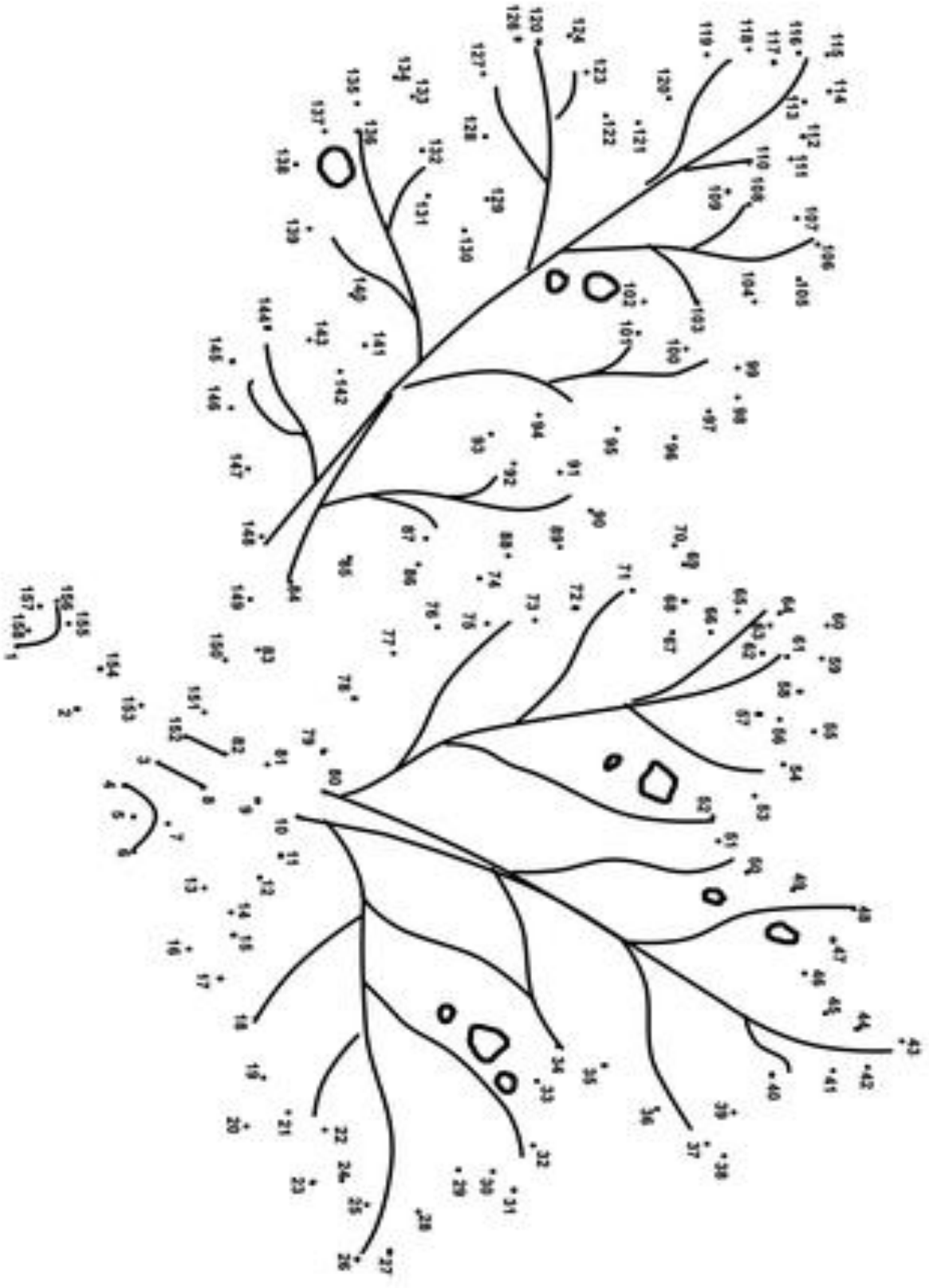
3. La canción que mata personas

En los años 30 se popularizó la canción Gloomy Sunday, pero poco a poco fue tornándose terrorífica cuando se difundió que más de 18 personas (algunos dicen incluso 100) se suicidaron en Budapest debido a ella. Hungría siempre tuvo altas tasas de suicidio, y la canción era tan popular que no resulta extraño que un suicida la estuviera escuchando. Además, la letra depresiva no ayuda demasiado para mejorar el humor. Sin embargo, hubo un suicidio real por ella: el creador de la canción se suicidó luego de que su único éxito fuera culpado de estas calamidades.



Pasatiempos

UNE LOS PUNTOS Y COLOREA



Pasatiempos

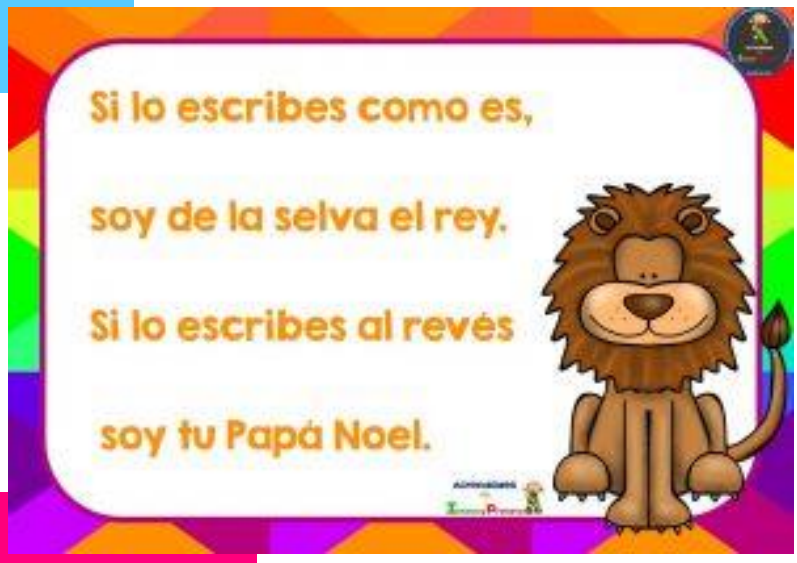
BUSCA 10 PROFESIONES:

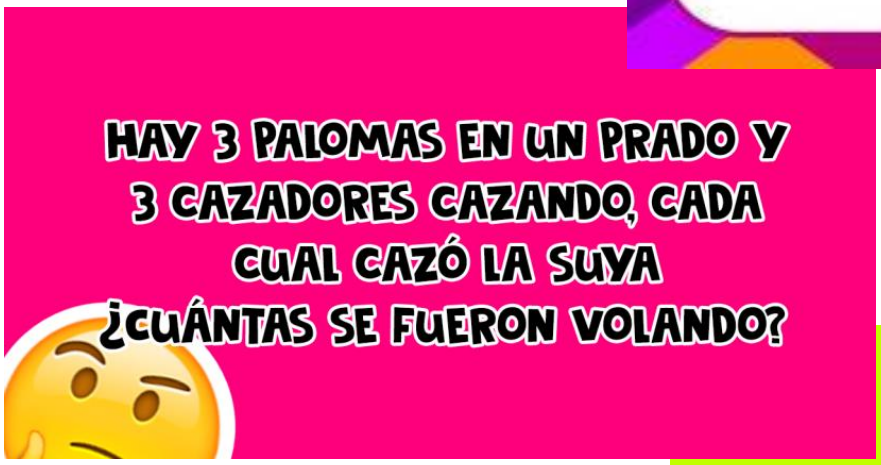
A	D	E	R	P	R	O	F	E	S	O	R	P	O	I
S	C	N	T	U	I	S	A	S	G	A	E	R	T	K
F	V	F	Y	A	O	E	V	I	U	C	F	O	A	P
G	B	E	U	L	J	T	D	O	Y	T	R	K	B	C
U	Q	R	F	B	H	G	A	S	T	R	T	J	O	O
Y	W	M	D	A	G	B	U	A	H	I	U	M	G	N
T	Y	E	S	Ñ	R	N	I	D	J	Z	I	S	A	D
H	U	R	A	I	F	A	K	U	K	E	D	A	D	U
J	O	A	I	L	P	X	O	T	L	O	E	D	O	C
K	I	A	O	G	T	Y	P	N	H	J	N	Y	G	T
L	P	O	L	I	C	I	A	O	E	H	T	U	T	O
S	O	I	P	I	A	U	O	I	F	G	I	I	U	R
D	P	N	O	O	D	Q	P	Q	T	R	S	E	I	O
C	O	S	Ñ	Q	E	W	D	A	U	F	T	E	A	J
V	S	D	F	R	T	Y	U	Q	I	P	A	Q	S	H
B	F	O	N	T	A	N	E	R	O	A	S	A	P	G
I	S	A	U	I	T	A	S	D	Y	U	I	O	P	R
O	C	A	M	A	R	E	R	O	E	S	R	Y	T	F
P	A	S	D	F	R	T	Y	U	Q	W	E	R	O	P

Pasatiempos

¿ADIVINAS ESTOS ACERIJOS?

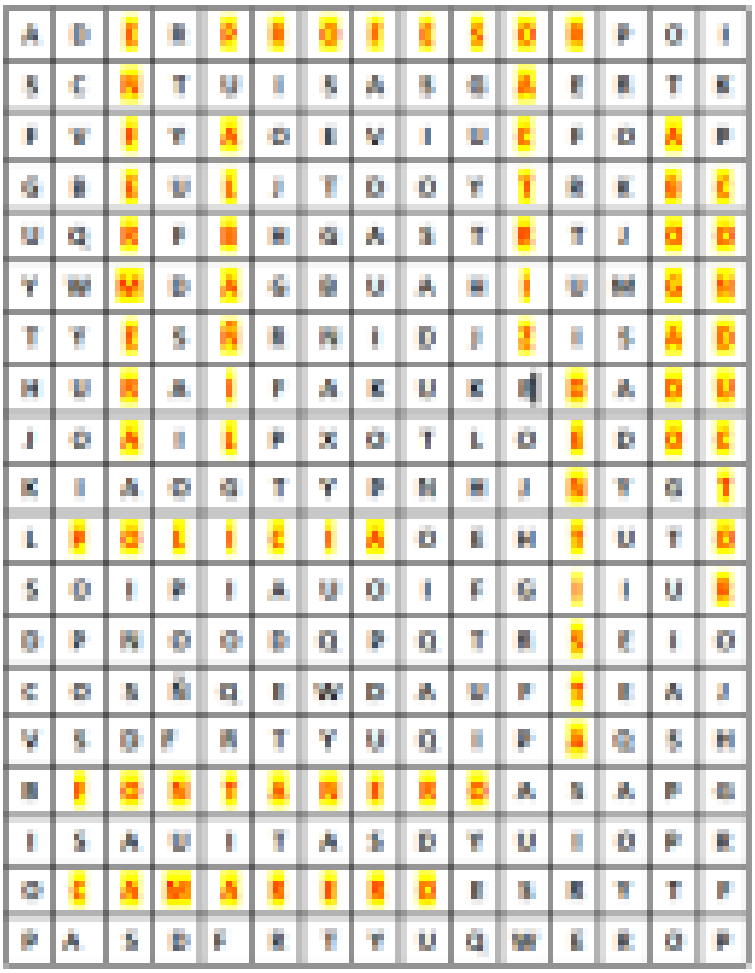








Pasatiempos SOLUCIONES



ADIVINANZAS:

1- LA LETRA A
2- EL LEÓN
3- UNO DE LOS CAZADORES SE LLAMA CADACUAL
4- LA BRÚJULA

Horóscopo

ARIES



Con tu capacidad para liderar grupos y llevar la iniciativa, vas a cumplir los objetivos que te marques, pero evita la impaciencia para que los resultados sean los que esperas.

TAURO



Estas lleno de planes y expectativas, y puedes iniciar algo nuevo que te entusiasme y en lo que darás lo mejor de mí. Buen momento para consolidar relaciones.

GÉMINIS



Puedes vivir momentos en los que las tensiones te afecten y den pie a algún enfrentamiento. La luna nueva favorece tu vida profesional, así como los temas de salud.

CÁNCER



Necesitas recuperar la confianza en ti mismo y vencer tus miedos para sentir que llevas las riendas de tu vida y eres el dueño de tu destino.

LIBRA



Permanece atento porque podrías perder oportunidades importantes por tus titubeos. La Luna Nueva te ofrece un excelente momento para obtener buenos resultados profesionales y económicos.

ESCORPIO



Notaras la benéfica influencia de la Luna Nueva en tu signo, y estarás positivo y abierto a conocer gente nueva.

SAGITARIO



Días de diversión, aventura, experiencias nuevas… Con la Luna en tu signo, vas a tener una magia especial y es un momento fantástico para que tus deseos se hagan realidad.

CAPRICORNIO



La Luna Nueva favorece tu vida social y conectaras de maravilla con la gente. Dias favorables para conseguir el éxito, pero necesitas ser menos exigente con tus propias carencias.

LEO



La Luna Nueva te aconseja que prestes atención a tu familia porque será la mejor manera de sentirte bien y en armonía contigo mismo.

VIRGO



En cualquier situación sabrás conservar la calma y hacer las cosas con tu habitual eficacia. La comunicación y los viajes están muy favorecidos.

ACUARIO



Es posible que estés inquieto porque algo no ha salido como esperas, pero la Luna Nueva será muy favorable contigo y tus iniciativas tendrán el respaldo de la gente que te rodea.

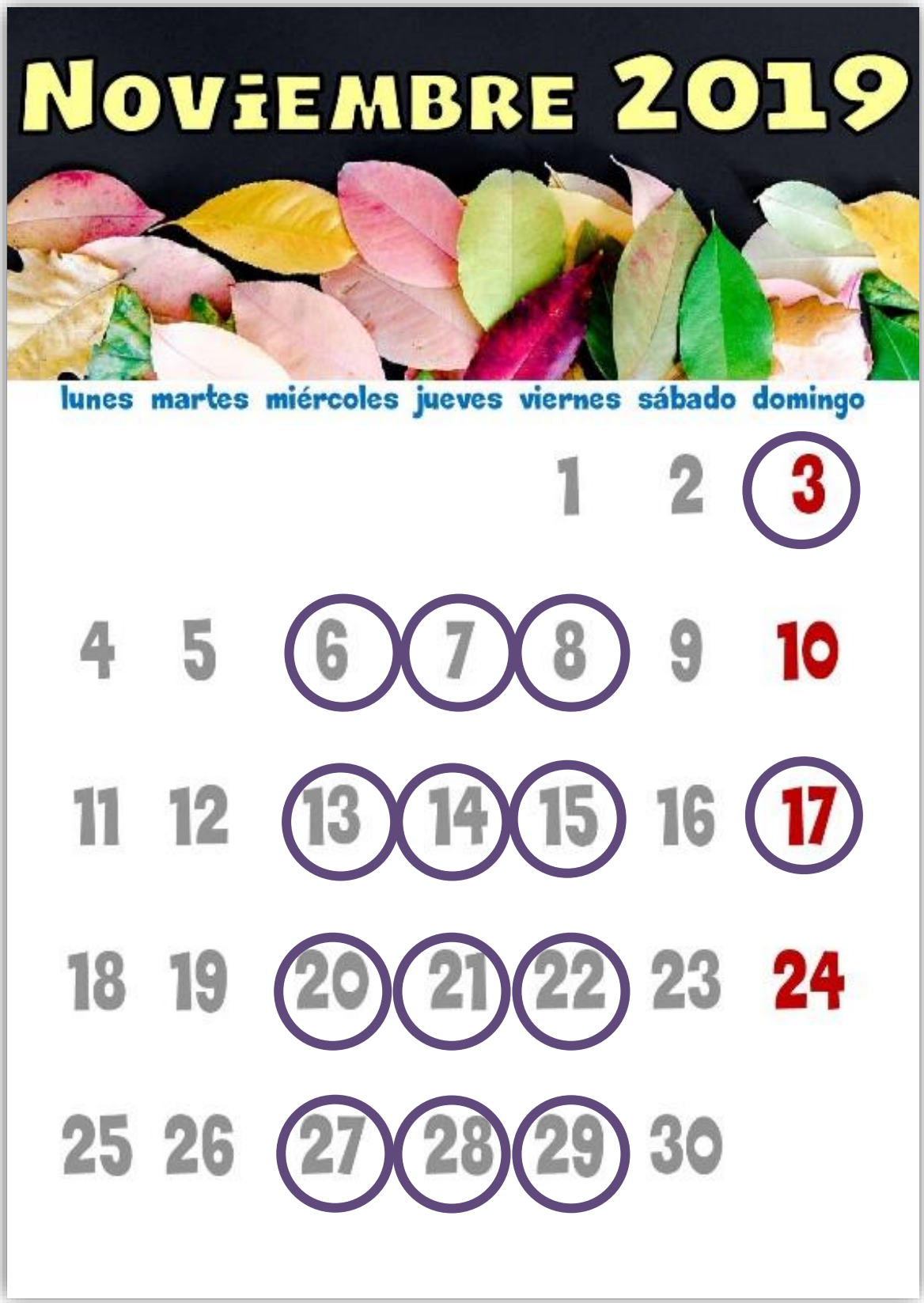
PISCIS



La Luna Nueva activa tu vida profesional, y es un momento fabuloso para consolidar tu posición y conseguir las mejoras que deseas. Te puede suceder algo que cambie tus prioridades.

PROGRAMA CULTURAL

noviembre 2019



Albertia MORATALAZ

El compromiso con las personas

PROGRAMA CULTURAL

noviembre 2019

MIÉRCOLES DE NOVIEMBRE – 17’00 h: taller de felicitaciones

JUEVES DE NOVIEMBRE – 18’00 h: ensayos obra de teatro

3 Y 17 NOVIEMBRE – 12’00 h: domingos de Piano

8 NOVIEMBRE – 17’30 h: chocolatada Día de la Almudena

14 NOVIEMBRE – 17’30 h: actuación Oro Viejo

15 NOVIEMBRE – 17’30 h: tarde de Karaoke

20 NOVIEMBRE – 12’15 h: taller de cocina

22 NOVIEMBRE – 17’30 h: taller manualidades familiar

27 NOVIEMBRE – 11’00 h: excursión Espectáculo de Magia

29 NOVIEMBRE – 11’30 h: sesión mensual de Belleza

29 NOVIEMBRE – 17’30 h: tarde especial de Bingo

CENTROS
DE DÍA



Albertia
Servicios Sociosanitarios





RESIDENCIAS
APARTAMENTOS SENIOR



El poder de la Ilusión

902 570 562

www.albertia.es

Todos los derechos reservados - Copyrhigt 2019 ©