



Nº 51 DICIEMBRE 2009

hontanar

BOLETÍN DE LA ASOCIACIÓN CULTURAL DE ALUSTANTE [GUADALAJARA]



Sumario

EDITORIAL

Suspense en Geografía, Historia y Turismo 3

ACTUALIDAD

Algunas reflexiones y propuestas ante la actual crisis económica, por Angel Lorente 4-6

COLABORACIONES

- Trastornos respiratorios de sueño y otros trastornos de sueño, por Salvador López 10-15
- La estrella de Belén y el año internacional de la astronomía, por M^a Dolores Borell 16-17
- Sentado frente al espejo 2^a parte, por Félix Sanz Gómez 28
- Delegación de Servicios de la JCCM en Molina de Aragón, por Carlos Sanz 30

ECOS DE ALUSTANTE

- De paso por Alustante en Madrid, por Paco Catalán 7
- Arabescos del azar 17
- Inauguración de la Casa Cuartel hace 50 años 29

ACTIVIDADES DE ALUSTANTE Y DE LA ASOCIACIÓN

- Fiestas Patronales, reportaje fotográfico 8-9
- II Concurso de Pintura Rápida 18-19
- Curso de Toques de Campanas 20
- Excursión a Cuenca 21
- Asamblea de Hontanar 22
- Rincón gastronómico y cena de socios 23
- 9^a Entrega de los Premios Caracol 24
- Semana Deportiva 25
- VIII Jornadas Micológicas 26-27

ALUSTANTE TODO EL AÑO Y MOTOS

Programa de actividades 2010 31

NOTICIAS LOCALES

Para saber lo que pasa 32-33

HONTANAR INFANTIL

Reportaje fotográfico 34-35

Edita:

asociación cultural  hontanar

Colaboran:


Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha
Consejería de Cultura


DIPUTACIÓN
DE GUADALAJARA

Nº 51 DICIEMBRE de 2009

Edita

Asociación Cultural Hontanar
C/ Juan de la Hoz nº 2
19320 ALUSTANTE

Presidente:

DAVID VERDOY VERDOY

Redacción y Coordinación:

DIEGO SANZ MARTÍNEZ
ELENA BORBOLLA MAIQUES
JUAN CARLOS ESTEBAN
FRANCISCO CATALÁN LÓPEZ
ANGEL LORENTE LORENTE

Administración y Suscripciones

Pedro López Martínez
Tlfno: 963.65.22.44

COLABORADORES:

Cádiz: Emilio

Granada: Salvador López Ortiz

Guadalajara: Carlos Sanz Sánchez

Madrid: M^a Dolores Borrell,
Jose L. Ordovás (fotos),

Valencia: Félix Sanz Gómez,
Chus Pérez,
Sagrario Lahoz (fotos),
Ramón Rodríguez

EDICIÓN DIGITAL

José Luis Ordovás
hontanar@telefonica.net

Imprime

Gráficas Ronda, S.L. - VALENCIA

D. L. GU-260/95



hontanar es una publicación periódica que sale cada cuatro meses en las siguientes fechas: **Abril** (Semana Santa), **Julio** (Vacaciones), **Diciembre** (Navidades).

NOTA: La Asociación Cultural Hontanar no se hace responsable de las opiniones vertidas en artículos de opinión y colaboraciones.

Próxima fecha de cierre: 31-3-2010

hontanar - Eras de Juan de la Hoz • 19320 ALUSTANTE

ALUSTANTE en INTERNET:

<http://www.alustante.com>
<http://www.hontanar-alustante.org>
<http://www.alustante.com/motos>

Suspenseo en Geografía, Historia... y Turismo

Con un palillo en la boca y ajustando las hojas del periódico sobre el mostrador exclamó: "¡Joder, nos han *cambiao* hasta el nombre!". El sorprendido lector se trataba de un parroquiano de cierto bar de la comarca que acababa de leer en la prensa provinciana de aquella mañana del 24 de noviembre de 2009, que se había presentado en Guadalajara por parte de la Junta de Castilla-La Mancha, medio a cencerros tapados, la *nueva* marca turística para la comarca. A partir de ahora pasaría a denominarse... ¡"Molina y el Alto Tajo"!

Alguien podrá decir que se trata sólo de una inocente marca turística, que no tiene importancia, que la cosa no pasa de ahí, sin embargo, el programa de *desidentificación* de nuestra comarca comienza ya a ser tan descarado que nos ha parecido conveniente hablar de él. Por que sí, porque entendemos que para progresar y desarrollarse hay que estar dispuestos permanentemente al cambio pero sin dejar de ser uno mismo.

Quizá sólo se trata de una marca turística, ciertamente, pero todos sabemos el peso que está adquiriendo el turismo en el futuro de esta tierra. De momento los resultados no están siendo ni de lejos espectaculares, pero las cifras de visitantes van aumentando año tras año. Sin embargo, una marca turística que prima unos recursos turísticos sobre otros y unas zonas sobre otras, supone una evidente discriminación empobrecedora. Siendo benevolentes con sus inventores, la nueva marca turística tal vez pretenda decir al visitante potencial: "Partiendo del parque natural y de la ciudad de Molina, visite el resto de la comarca", o siendo ya unos cachos de pan podríamos pensar que viene a decir: "Visite la comarca y, dentro de ella, la ciudad de Molina y el parque natural del Alto Tajo", pero lo que el visitante realmente lee es: "Fuera de lo que es Molina y fuera de lo que es la zona más próxima al Tajo no hay nada que merezca la pena que Vd. visite".

Lo que lee el nativo es, como decimos, "¡Joder, nos han *cambiao* hasta el nombre!". Efectivamente, nos han cambiado hasta el nombre, y en esta ocasión, no se ha tratado sólo de un asunto de eruditos sino que ha calado en el pueblo llano y trabajador y, quizá por ese instinto que posee la gente sencilla para detectar estas cosas, el disgusto por esta imposición se evidencia amplio. Ni que decir tiene, que no se trata de una animadversión del habitante rural contra la protección de la naturaleza, ni si-

quiera una cuestión de *Cultura versus Ecología*; sería en ambos casos poner las cosas demasiado fáciles a quienes se basan únicamente en sistemas binarios de encendido/apagado, izquierda/derecha, buenos y malos.

Castilla-La Mancha es una región variada en Historia, caracteres, dejes, y por ello rica culturalmente. Por su parte, el Señorío de Molina es una comarca que posee una riqueza histórica y cultural que para sí quisieran muchas otras zonas de España. Ahora bien, desde los inicios como autonomía, Castilla-La Mancha se erigió algo así como en la *antiautonomía* en el contexto del "café para todos", renunciando, por ejemplo, a su identificación con la riqueza cultural que heredaba del antiguo reino de Toledo. Claro, que la negación de las identidades sólo ha podido realizarse dentro de la comunidad autónoma y poco a poco, la *desidentificación* ha ido avanzando, como la Nada en aquella novelita de *La Historia Interminable*, y ha ido dejando las comarcas con alguna peculiaridad reducidas, en este sentido, a la mínima expresión. Y eso que desde el principio la región fue concebida como una Junta de Comunidades. Un ejemplo de esto es la queja en los últimos años por parte de los habitantes de Guadalajara ciudad que hablan de un proceso de *mancheguización* basado, al parecer, en el empeño de algunos medios, incluidos en ocasiones los oficiales, de ubicarla en la Mancha. ¡Qué diría la emperatriz *del* Alcarria si levantara la cabeza! El caso ha sido confundir. Y hacer alarde de incultura.

Aplicado esto a nuestro Señorío de Molina, se ha puesto toda la carne en el

asador para evitar mentar cualquier aspecto que pudiera amenazar la integridad territorial (o algo) de la región de Castilla-La Mancha. Cualquier muestra identitaria ha sido recluida y abominada, cuando no envilecida, y cualquier persona que haya tratado de decir *esta tierra es mía* ha sido tachada, en el mejor de los casos, de *abertzale*. ¡Como si no supiéramos dónde vivimos y quiénes somos!

Una marca turística podría parecer algo inocente, pero no lo es en este caso, y el hecho de tergiversar la realidad tampoco. El Alto Tajo es un parque natural, precioso y preciso, sí, aunque creado *ex novo* hace apenas unos años sobre los términos municipales de un número muy concreto de pueblos de ésta y otras comarcas, y que incluso traspasa el ámbito provincial; pero el interés de Castilla-La Mancha por que aparezca ese nuevo topónimo aplicado exclusivamente al ámbito molinés, desbaratando la comarca como si fueran dos, ha sido feroz. En fin, que hasta en *Wikipedia* nuestro informático, José Luís Ordovás, tuvo serios problemas con el carpetovetónico bibliotecario-vigilante de turno de la conocida ciberenciclopedia, cuando pretendió con su típica honestidad (Jose, no el carpetovetónico) ubicar Alustante, de la forma más natural del mundo, en el Señorío de Molina. Al final se ha tenido que poner un guión (-) y añadir la coletilla "Alto Tajo" (o eso o nada). El paso siguiente es que desde hace un tiempo, en los *mass media* provincianos, se viene hablando exclusivamente de la "comarca del Alto Tajo", en la que se incluye, desde luego, toda la mitad norte de esta tierra, perteneciente a la Confederación Hidrográfica del Ebro.

Se cuenta que el proceso de colonización de África por parte de las potencias europeas se iniciaba con una serie de operaciones premeditadas: se cambiaban los milenarios nombres de los lugares por otros más agradables a los oídos occidentales, los niños y niñas (y hasta los adultos) pasaban a llamarse John, Catherine, Pedro o María; se les vestía a la europea, se les forzaba a adoptar nuevas creencias y, a base de castigos y censuras, se les inculcaba nuevos valores y se les hacía perder su idiosincrasia; en suma, se les vaciaba de identidad. Imprescindible el colaboracionismo nativo. Una vez consumado esto se podía hacer con ellos lo que se quisiera.

Para más información:

www.turismomolinaaltotajo.com

www.laotraguadalajara.net



EN NAVIDAD, algunas reflexiones y propuestas ante la actual CRISIS ECONÓMICA

por Ángel Lorente Lorente

1.- LA CRISIS SIGUE. ALGUNOS DATOS.

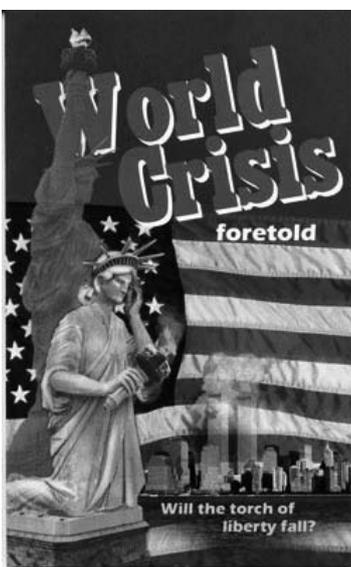
Ahora que termina 2009 deberíamos detenemos a pensar en las consecuencias que está teniendo la larga crisis económica que recorre todo el mundo y que se va a extender más allá de 2009, pero también a repensar la crisis como "oportunidad", aunque parezca paradójico, con propuestas que a lo largo de este año hemos tenido la oportunidad de escuchar desde diversos colectivos sociales, ciudadanos y cristianos, para plantearnos algunos interrogantes como ciudadanos que habitamos ciudades y pueblos a quienes no nos deben resultar indiferentes las víctimas de la crisis.

Los datos son de sobra conocidos. Esta es una crisis a nivel planetario, que en parte recuerda a la de 1929, originada por el sistema financiero, sobre todo en Estados Unidos con las famosas hipotecas subprime y otros chanchullos financieros (recordemos la condena ejemplar del estafador Madoff en junio pasado). El

caso español tiene sus peculiaridades debido a la burbuja inmobiliaria, facilitada por la famosa Ley del suelo del gobierno popular y a la especulación de capitales de los últimos años. En estos momentos en nuestro país hay 4 millones de personas en el paro, sobre todo provenientes del sector de la construcción, de la automoción y de los servicios. Para 2010 se avecina un porcentaje del 20 %, según la OCDE. Pero, hay también trabajadores en activo con trabajos precarios y temporales (por cierto, como antes de la crisis), inmigrantes, en particular los "sin papeles", que han visto endurecer sus condiciones de vida; familias amenazadas por embargos y desahucios; hogares que no pueden hacer frente a sus gastos básicos; personas que ya vivían la pobreza o marginación (también en la época de las vacas gordas) y ven amenazada la posibilidad de ayudas; jóvenes y mujeres, mayores de 55 años con menos oportunidades de acceder a un empleo y a un salario dignos, sobre todo los que tienen menos cualificación profesional, trabajadores autónomos que han tenido que cerrar sus pequeños negocios... Tengo que referirme a los datos del entorno donde vivo: en Aragón el desempleo ha afectado a 81.000 personas (de éstas 26.000 no cobran prestación ni subsidio alguno) y el número de inscritos en el INAEM se ha incrementado en un 75 % (estos datos son de la revista *Trabajo sindical* de CCOO de Aragón, octubre de 2009). Además, en nuestra Comunidad Autónoma tenemos el plus de la fábrica de coches de Opel de Figueruelas (Zaragoza) de futuro incierto, como sabemos por los medios de comunicación. A estos escalofriantes datos podemos añadir otros de la

siniestralidad en los que no reptamos porque nos hemos vuelto insensible a fuerza de oírlos en los medios de comunicación: los 39 muertos en accidentes laborales en Aragón (hasta el día 30 de septiembre de 2009) y los 477 en España hasta julio del mismo año. Al desarrollo rural también le afecta. Pensemos cómo en la vecina Comarca turolense del Jiloca, se han perdido en la zona de Monreal del Campo 500 puestos de trabajo y pensemos cómo afecta también a nuestros pueblos del Señorío de Molina. En la provincia de Guadalajara un total de 787 trabajadores autónomos habían cesado su actividad, sobre todo en la construcción, desde enero a noviembre de 2009 (consultar la web www.guadalajaradosmil.es). El problema es tal que ya en junio pasado tuvo lugar una interesante Jornada técnica denominada "La realidad del mundo laboral en la provincia de Guadalajara", organizada por las Administraciones públicas, las organizaciones empresariales y sindicales, Cáritas de Guadalajara y otras entidades.

Se dice que la crisis va tocando fondo, pero es importante estimular la economía productiva y no la especulativa para crear empleo y que los poderes públicos defiendan el empleo y tomen iniciativas. Y aun siendo críticos con ellos, **el Fondo Estatal de Inversión local (llamado coloquialmente "plan Zapatero"), globalmente ha sido bastante positivo para muchos pueblos y ciudades de España, con una inversión en torno a 8000 millones de euros, pues la finalidad de ese plan ha sido mejorar los pueblos y ciudades de España y con ello la calidad de vida de sus habitantes, se estimulando la eco-**



nomía y el empleo. Para 2010 se preparan otro Plan Estatal con otras características, como se pudo aprobar en el debate de los Presupuestos Generales del Estado para 2010, donde se aprobaron también medidas de protección social para los trabajadores que han dejado de percibir el subsidio de desempleo.

2. LAS CAUSAS ESTRUCTURALES QUE HAN OCASIONADO ESTA CRISIS MUNDIAL

Ante esta grave crisis económica y financiera a nivel mundial, nacional y regional cabe adoptar por tanto, posturas de denuncia de las causas estructurales que la han generado. Pero en lo que ni siquiera el discurso socialdemócrata dice con claridad es que esta crisis ha cuestionado la validez del vigente sistema económico (capitalista neoliberal) basado en el lucro, que necesita pobres y excluidos para poder subsistir. Al tiempo, se oyen en los medios de comunicación simplistas discursos que nos recuerdan que "todos" somos responsables de la crisis, porque "todos" hemos vivido por encima de nuestras posibilidades y que, por tanto, tenemos que apoyar sin crítica alguna al sistema financiero. Sin embargo, creo que no todos tenemos el mismo grado de responsabilidad que los especuladores. También hay que decir



que las víctimas de la precariedad laboral y los pobres y excluidos ya existían antes de la crisis, como revela el último Informe Foessa (2009) de Cáritas: en el periodo de mayor bonanza económica de España anterior a 2009, del que algunos políticos presumen, el número de personas en situación de pobreza en España, no descendió del 16% de la población.

Por otro lado, es denunciante la inmoralidad de muchas de las medidas económicas tomadas por diversos gobiernos, países y el sistema bancario a nivel internacional y nacional (también en España), pues consagran un modelo que privatiza las ganancias y socializa las pérdidas, sin olvidar que se han inyectado cientos de miles de millones a los mercados bancarios, mientras se siguen negando recursos básicos a los millones de hambrientos y pobres del planeta o, a nivel más próximo a nosotros, se cuestione el aumento de la protección social (sin subida de impuestos no es posible) o no se den facilidades para conceder préstamos a trabajadores, autónomos y a pequeñas empresas que los necesitan.

Lo mismo ocurre con las propuestas para abaratar el despido que proponen la CEOE o el Director del Banco de España, para aumentar aún más la precariedad y la flexibilidad laboral, como salidas a la actual crisis. Otro dato laboral preocupante, como han denunciado los sindicatos, es el uso excesivo y oportunista de los expedientes de regulación de empleo (ERE) para sanear algunas empresas. En definitiva, se está pidiendo a los trabajadores por cuenta ajena y propia que sean los paganos de una crisis que ellos no han generado, como hacen bien en denunciar las organizaciones sindicales; más bien ellos son víctimas de los que en estos años se han enriquecido especulando.

3. EMERGENCIA DE PROPUESTAS SOLIDARIAS DESDE LA SOCIEDAD CIVIL

Junto a estos mensajes de denuncia, encontramos en el imaginario

social diversas propuestas solidarias y transformadoras que emergen de la sociedad civil y que reproducen a continuación, porque me parece que nos pueden mover a la reflexión y nos comprometen a todos, siempre que queramos hacer algo que esté al alcance de nuestra mano. Por un lado, se han comentado diversas medidas -que algunos les parecerán utópicas porque son alternativas que dependen de los gobiernos, pero también de la presión de la sociedad civil, como por ejemplo:

1. Que haya más regulación del mercado y un mayor control de la economía por parte de la política, de modo que se posibilite supervisar los mercados y el diseño de políticas orientadas al bien común y al desarrollo sostenible como:
 - a. Implantar un impuesto sobre los beneficios, estableciendo un fondo de inversión de carácter social.
 - b. Eliminar los paraísos fiscales
 - c. Implantar una Tasa sobre los movimientos especulativos de capital, dedicada al desarrollo de los países pobres.
2. Dedicar una atención preferente a las víctimas de la crisis a las que antes nos hemos referido. En concreto, adoptar medidas para combatir el paro, apoyar el diálogo social y valorar la necesidad de un pacto social por el Empleo y por la protección social, como piden los sindicatos. Para crear puestos de trabajo, casi nadie piensa en una reforma laboral basada en la reducción del tiempo de trabajo y el reparto del empleo. También sería bueno elevar la cuantía del Salario Mínimo Interprofesional para evitar la existencia de trabajadores pobres. Otra medida que se propone es avanzar en un sistema de Renta Básica Garantizada como derecho y medio privilegiado para afrontar la pobreza severa y como una forma de garantizar un salario ciudadano.
3. Redistribuir la renta y la riqueza, mediante una imposición progresiva, que favorezca el desarrollo de políticas sociales más eficaces y eficientes. No habrá Estado del

bienestar si no hay una mayor presión fiscal a las grandes fortunas y a quienes ganan mucho más que la media de los españoles. Con mayor imposición será más posible:

- a. Tener acceso a una vivienda digna a través de iniciativas públicas, de vivienda protegida...
 - b. Adaptar las prestaciones de ayuda en situación de pobreza relativa como: el Ingreso Aragonés de Inserción IAI, las Ayudas de urgente necesidad, y las Ayudas de integración familiar.
 - c. Poner límites a las ganancias desmesuradas de políticos, deportistas de élite, famosos, contratos blindados de ejecutivos...
4. Defender una política de inmigración basada en el reconocimiento de la dignidad de los emigrantes y su derecho a la movilidad en un mundo globalizado para garantizar su supervivencia y la de sus familias.
5. Apoyo decidido a las iniciativas de economía social, comercio justo y banca ética.
6. Medidas de apoyo a la formación profesional y al empleo de los colectivos más desfavorecidos, como:
- a) Formación profesional accesible y adaptada a las necesidades del mercado laboral y a los procesos de las personas más vulnerables.
 - b) Medidas de apoyo a los itinerarios personalizados de incorporación laboral (servicios de orientación laboral y acompañamiento, intermediación laboral, bonificación de contratos...).
 - c) Medidas de apoyo a la generación de empleo social para colectivos desfavorecidos (discriminación positiva en la contratación pública para empresas de inserción, Responsabilidad Social Corporativa, alternativas ocupacionales y actividades de utilidad pública).
 - d) Medidas de apoyo a la iniciativa emprendedora de las personas en desventaja social (autoempleo, microcréditos...).
7. Elaboración de propuestas en el ámbito de la empresa, para com-

batir la crisis como la moderación salarial de los cargos directivos y no sólo de los trabajadores; mejor control y distribución de los beneficios, por ejemplo, mediante la creación de fondos para la reinversión con participación de los trabajadores; ejercicio de una acción sindical coherente y valiente en la corresponsabilidad de la solución a la crisis...

4. MEDIDAS QUE DEPENDEN DE NOSOTROS

Pero también hay también medidas que dependen más directamente de nuestra iniciativa social y personal. Estas propuestas que diversos colectivos sociales que se exponen a continuación nos "escuecen" más, porque cuestionan nuestro estilo de vida, como por ejemplo:

1. Podemos acompañar y ayudar a las víctimas de la crisis y a sus familias, para que puedan defender sus derechos y mejorar sus condiciones de vida, incluso dando una parte de nuestros ingresos
2. Denunciar las causas de la situación en nuestro entorno laboral y social más próximo y realizar signos a favor de las víctimas de la crisis, de acuerdo con las opciones ideológicas o religiosas de cada uno.
3. Participar en campañas y acciones públicas, para reivindicar el incremento de ingresos para los más débiles (pensemos en aquellos a los que ya se les ha terminado la prestación por desempleo) y para la creación de empleo.
4. Revisar nuestros comportamientos económicos, desde el dinero sumergido, el trabajo sumergido, los pluriempleos no declarados...
5. Optar por un estilo de vida menos consumista (ahora que llega de las Navidades) más austero, sencillo y auténticamente humano, para que podamos vivir todos.
6. No podemos vivir por encima de nuestras posibilidades personales y sociales, ni hipotecar los recursos de la naturaleza.

Encontramos estos y otros men-

sajes que no suelen estar presentes en muchos foros públicos y en los medios de comunicación, quizás aún menos cuando llega la publicidad edulcorante y evasiva de estas Navidades. Sin embargo, esta crisis puede ser una *oportunidad* para cambiar la sociedad y también nuestra forma de pensar, nuestros hábitos de producción, de consumo y de vida. Así, hay sectores sociales organizados (de trabajadores, de jóvenes, de estudiantes...) e instituciones (sindicatos, ONG, entidades cristianas...) que nos están ofreciendo un mensaje de esperanza a la sociedad: otro mundo es posible, como también lo es otra economía más humana y dirigida al bien común, que es el de todos y el de cada uno. Y como en Navidad, parece que podemos seguir escribiendo la carta a los Reyes Magos, tenemos que desear que también son necesarios "otros" valores opuestos a los antivalores sociales dominantes como el individualismo, el consumismo, el lucro o el relativismo del "todo vale" que nos vende este sistema económico y social, como nuevos ídolos. Es un modo de ofrecer a nuestra sociedad otras metas y proyectos de felicidad alternativos a los del sistema de producción y consumo. Por tanto, deseémosnos todos unas solidarias Navidades con las víctimas de la crisis económica.



DE PASO POR ALUSTANTE EN MADRID

por *Francisco Catalán López*

Si a cualquier madrileño se le pregunta por la calle Alustante, posiblemente responderá que "no tiene ni idea" o, simplemente, se encogerá de hombros. Por el contrario, muy pocos alustantinos ignoran que en Madrid hay una calle con el nombre de su pueblo, aunque la mayoría desconoce su ubicación concreta y somos muy pocos los que nos hemos paseado por sus aceras.

Aunque ya se ha escrito sobre dicha calle, voy a dar algunos datos que, tal vez, se desconozcan todavía.

El nombre fue tomado sobre 1926, a instancias de nuestro paisano D. Vicente Fernández Vicente, por aquel entonces concejal del Ayuntamiento de Madrid, presidido por D. Fernando Suárez de Tangil y Agudo, conde consorte de Vallellano.

La calle forma parte del barrio de la Prosperidad dentro del distrito de Chamartín y que se sitúa, de oeste a este, entre la afamada vía Príncipe de Vergara y la M-30; y de norte a sur, entre López de Hoyos y la Avenida de América. Clara del Rey y Corazón de María son otras dos calles muy conocidas en esta castiza barriada.

Es a finales del siglo XIX cuando el arquitecto Luis Larrainza proyecta la Ciudad Jardín, con la noble intención de realizar construcciones y espacios en los que se pudiera instalar la clase obrera con cierta calidad de vida. Sin embargo no fue así, la ciudad jardín fue tomando la irónica denominación de Prosperidad por las chabolas que se construyeron, pues allí fue el refugio de la inmigración interior, es decir, de los más pobres de la ciudad de Madrid. Políticamente el barrio estaba dominado por el movimiento anarquista.

Con la dictadura de Primo de Rivera, a partir de 1923, se persigue al anarquismo hasta hacerlo desaparecer, se retoma el proyecto de Ciudad Jardín y el barrio sufre una fuerte remodelación, incentivando la instalación de numerosas fábricas y la construcción de viviendas de bajo presupuesto con pisos de una o dos alturas apilados alrededor de un patio común (Corrala) y ordenados en cua-

drículas. A una de las nuevas calles se le llamará Alustante.

Desde aquellos remotos años, Madrid se ha multiplicado y lo que eran zonas del extrarradio se han transformado en lugares del centro neurálgico de la ciudad. En casi 100 años los vetustos edificios han dado paso a construcciones que han ganado en altura y, posiblemente, en cierto confort en las viviendas. En el Madrid del siglo XXI la calle Alustante tiene una situación inmejorable, a espaldas de la Avenida de América y con acceso fácil desde las estaciones de metro de Prosperidad y Cartagena. A través de la Autovía A-2 y, entrando por la avenida de América, se llega pronto cogiendo el desvío de Corazón de María.

La calle Alustante arranca, por su parte alta, de su perpendicular Canillas, cercana a López de Hoyos, y desemboca en Corazón de María, la paralela a la Avenida de América. En su primer trayecto, de unos 20 metros y en cuesta pronunciada, salen las calles Mauro y Anzuola, y a ambos lados, en sus fincas de tres y cuatro alturas se suceden negocios pequeños y de lo más variado: la frutería "Ay Madre", la tienda de muebles de baño B y C, una peluquería propiedad de un seguntino y un pequeño taller mecánico. La calle se estrecha y llanea hasta que es cruzada por Puenteáreas. Al poco se ensancha, tuerce a la izquierda, crecen sus edificios en altura y aparecen los prime-

ros árboles en sus aceras; atraviesa Clara del Rey y finaliza su trayectoria en Corazón de María, a unos 30 metros del pinturero hotel Puerta de América y cerca del afamado edificio de Torres Blancas, ambos en la avenida de América y referencia obligada de muchos viajeros. Hasta concluir su recorrido, continúan en sus bajos la diversidad de comercios y establecimientos: el bar Lobato, una tienda de suministros informáticos, un bajo de compra-venta de coches usados, un centro de bioestética, una clínica veterinaria, una sastrería, el restaurante Rías Bajas, un colonial de alimentación, ROCOSA, The Thirty Three, una oficina de Banco Gūipuzcuano (esquina con Clara del Rey), la peluquería Espejos, una perfumería, una tienda de muebles de cocina, una floristería, otra tienda de frutos secos y la cadena TELEPIZZA. Todo esto en sus escasos 150 metros de longitud.

Cuando el paseante pregunta a algunos empleados del área comercial por la procedencia del nombre de esta calle, todos expresan su desconocimiento y escuchan, curiosos, las explicaciones que se les da. Y es que la calle Alustante, para bien o para mal, no es noticia. La última referencia noticiable es de 2008 y aparecía en las páginas de sucesos de algunos periódicos: "Un hombre de 62 años, natural de Guadalajara, fue tiroteado, al resistirse, por un ladrón en su vivienda de la calle Alustante".



FIESTAS PATRONALES

Alustante se ha echado a la calle durante cinco días para celebrar sus fiestas patronales. Con una enorme afluencia de gente, tanto de los vecinos y visitantes como de los habitantes de los pueblos comarcanos, y un tiempo excelente, los cinco días han transcurrido a caballo entre la tradición y la renovación que siempre conlleva la fiesta.

Al no haber comisión de fiestas, la organización ha corrido a cargo del Ayuntamiento con la colaboración de vecinos y peñas. Unos se encargaron de la merienda de los jubilados, otras de la merienda de los pequeños tras los disfraces, otros y otras del vino de honor, de adornar las calles, etc, etc....Mencionar el elevadísimo nivel





del concurso de disfraces de este año, con un montón de grupos y unos disfraces de mucha calidad, así como el buen hacer de las personas que se encargaron de organizarlo, para ellos nuestra felicitación.

Como es sabido, el próximo año ya tenemos **Comisión de Fiestas**, son un grupo de chicos y chicas de la peña Ajetreo que han cogido el testigo para el año 2010. Desde estas páginas les felicitamos y les brindamos nuestra ayuda. Estamos seguros que lo harán estupendamente.



TRASTORNOS RESPIRATORIOS DE SUEÑO Y OTROS TRASTORNOS DE SUEÑO

por Salvador López Ortiz

Dedicado a Gregorio Espinosa y Josefa Lorente en su próximo noventa aniversario.

Este artículo nace a petición de nuestro Presidente de Hontanar y como agradecimiento a toda su Junta Directiva que tanto hace por el Bien de Alustante y a todos aquellos que trabajan por ese Bien tanpreciado, del que unos miles de personas disfrutamos gracias a ese esfuerzo por mantener lo que otros miles de Alustantinos consiguieron.

La propuesta era escribir algún artículo relacionado con mi profesión y mi experiencia hospitalaria. Después de mucho dudar acerca de si el tema adecuado era hablar de Alergias y sus consecuencias, o algún tema de Neumología como EPOC o Cáncer de pulmón, he pensado que, "Trastornos Respiratorios del Sueño" es un tema novedoso, de gran trascendencia por el número tan amplio de pacientes a los que afecta y sobre todo, porque es mi dedicación más específica en los últimos 10 años. Así que espero sea de vuestro agrado y sobre todo, os sea útil.

Puesto que mi intención es hacer un artículo accesible a todo tipo de lectores, intentaré redactarlo de manera sencilla, por lo que espero la comprensión de los profesionales de la Medicina que lo lean y entendidos en la materia que puedan verlo en ocasiones demasiado básico o no totalmente científico.

SOMNOLENCIA

SOMNOLENCIA: Es el quedarse dormido en las siguientes situaciones: cuando se está aburrido en casa, cuando se está sólo en una plaza pública, en un bar, en un acto cultural o reli-

gioso; o lo más grave, cuando se está trabajando o conduciendo. **Existen situaciones en las que la somnolencia es de tipo fisiológico: si se está embarazada, si es después de comer o de hacer un ejercicio intenso.** Hay un refrán que dice: "la enfermedad del judío, después de comer le da sueño y frío". Tampoco hay que preocuparse **si el niño duerme hasta 16 horas de pequeño, 10 horas de más mayor o si el abuelo duerme 5-6 horas, eso también es normal.**

Este síntoma, que no es más que la manifestación de las enfermedades que después veremos, tiene otras múltiples causas que podemos evitar. La somnolencia hoy día afecta **al 20% de la población general** y ello en más del 50% de los casos es por:

- a) **Insuficiencia de sueño.** No dormimos las 5 a 9 horas que son normales. Lo habitual es 7. Si se duerme menos de 5 o más de 9 horas/noche sí se está enfermo.
- b) **Mala higiene de sueño:** Hay que acostarse y levantarse a las mismas horas. La causa más frecuente es que **han invertido el ritmo sueño-vigilia:** niños que se quedan a ver televisión; jóvenes que unas noches se acuestan a las 5 o 7 de la mañana y otras a las 11 o 12 de la noche; ancianos que por aburrimiento se duermen durante el día una o varias horas y después dicen que no duermen por la noche.

- c) **Trabajo a turnos, alteración del ritmo circadiano: largos viajes, ingesta de alcohol o medicación sedante o hipnótica.**
- d) **Enfermedad médica o neurológica.**

ENFERMEDADES PRIMARIAS QUE PRODUCEN SOMNOLENCIA.

1.- **NARCOLEPSIA:** Es una somnolencia **irresistible** que se produce junto a **pérdida del tono muscular** en una situación **con un desencadenante emocional:** risa, sorpresa, estrés emocional. El paciente además de la pérdida del tono muscular (**cataplejia**) suele tener: **alucinaciones** (ve cosas raras a la hora de dormirse o despertarse), **parálisis de sueño** (sensación de estar muerto al dormirse o despertarse) y **ataques de sueño** (no puede impedir quedarse dormido, pero en unos diez minutos se levanta como nuevo y el cuadro se repite en unas dos horas). Aparece en una de cada 2.000 personas.



2.- HIPERSOMNIA DIURNA IDIOPÁTICA: Muy poco frecuente. Se le llama también "**borrachera de sueño**". El paciente se levanta desorientado y somnoliento a pesar de haber dormido muchas horas e incluso varios días seguidos.

3.- HIPERSOMNIA RECURRENTE: **Son episodios de somnolencia durante días o semanas que se repiten hasta varias veces al año** (incluso una al mes), **se duermen hasta 18 horas seguidas y sólo se levantan a comer o defecar y con alteración del hábito sexual**. Poco frecuente, se da en adolescentes y más en varones.

4.- HIPERSOMNIA TRAUMÁTICA: **Aparecen episodios de somnolencia excesiva tras un traumatismo que afecta al sistema nervioso central**.

5.- MOVIMIENTO PERIÓDICO DE LAS PIERNAS: **Es un movimiento anormal y raro de las piernas durante toda la noche que impide dormir bien y al día siguiente se tiene somnolencia**.

6.- PIERNAS INQUIETAS: **Es un movimiento irresistible de las piernas que impide dormir, desaparece al moverlas, reaparece y la persona se despierta**. Al no dormir bien, al día siguiente se tiene somnolencia.

Si aparece alguna de estas enfermedades se deberá ir al Neurólogo.

ENFERMEDADES SECUNDARIAS QUE PRODUCEN SOMNOLENCIA.

1.- Existen una serie de enfermedades que producen somnolencia y son casi todas PSIQUIÁTRICAS (depresión, ansiedad, etc.), NEUROLÓGICAS (vasculares, tumorales, etc.), ENDOCRINAS, METABÓLICAS O INFECCIOSAS.

2.- Existen otras enfermedades raras pero muy específicas que producen somnolencia y son las conocidas como SECUNDARIAS A TRASTORNOS DEL RITMO CIRCADIANO:

- a.- RETRASO DE FASE: La persona que se duerme tarde, por ejemplo a las 4 de la mañana, se levanta a las 11 de la mañana y no hay forma espontánea de cambiar ese horario. Tiene su reloj biológico averiado.
- b.- ADELANTO DE FASE: La persona que se duerme más temprano, por ejemplo a las 8 de la tarde, se levanta a las 4 de la madrugada y no hay forma espontánea de cambiar ese horario, este también tiene su reloj biológico averiado.

3.- Finalmente, existen enfermedades respiratorias o musculares respiratorias que también producen somnolencia, pero que solo enumeraré, pues cada una de ellas permitiría un artículo:

- a.- **EPOC** (enfermedad pulmonar obstructiva crónica que puede que el médico general hable sólo de bronquitis crónica o enfisema).
- b.- **Asma y Enfermedades Neuromusculares. Como estos pacientes no duermen bien por la noche debido a su disnea (ahogo) y/o a su tos, al día siguiente se duermen.**

La EPOC es muy frecuente que se asocie al SAHS (Síndrome de Apnea e Hipopnea de Sueño, también llamada SAOS). Decir que se tiene un OVERLAP significa que se tienen las dos enfermedades a la vez. No entraré en profundidad en cada una de estas enfermedades pues por su importancia y para explicarlas bien precisarían mucho espacio de este artículo.

Si se duerme mal por la noche y se tiene somnolencia al día siguiente y se tiene diagnosticada alguna de estas enfermedades, ya se sabe la causa y hay que contárselo al médico de cabecera o especialista para que aumente o modifique el tratamiento.

INSOMNIO

INSOMNIO: Este es el más importante de los problemas de sueño junto con el SAHS. En Estados Unidos, que es donde más y mejor se hacen las estadísticas, un tercio de la población adulta tiene algún problema de insomnio en su vida y un 10% tiene problemas serios.

El insomnio es una queja del paciente de sueño insatisfactorio y por tanto no se puede definir por las horas de sueño que se hacen, hay que hacerlo por sus consecuencias diurnas: aparición de somnolencia, desasosiego, irritabilidad y/o alteración del funcionamiento social o laboral (es decir si influye en la vida diaria o en el trabajo).

Clásicamente se clasifica en:

- a) **Insomnio de Inicio: Dificultad para dormirse**. El paciente de forma frecuente, o incluso a diario, tarda de una a varias horas en dormirse, cuando lo normal es 10-20 minutos.
- b) **Insomnio de mantenimiento**



to: Despertarse a mitad de noche. Se despiertan y no pueden dormirse pronto después, tardando incluso horas en hacerlo.

c) **Insomnio de mantenimiento: Despertarse pronto por la mañana.** Una vez que se despiertan por la mañana tienen que levantarse, pues ya no pueden volver a dormirse.

d) **Sueño no reparador.** Duerman el tiempo que duermen tienen la sensación de no haber dormido.

Pero es mejor clasificarlo como:

a) **Insomnio transitorio:** Es el que dura unos días. En principio y salvo que se repita con mucha frecuencia no hay que preocuparse, pues su origen suele estar en problemas de la vida, también transitorios.

b) **Insomnio de corta duración:** Dura semanas. Aquí lo mejor que se puede hacer es ver qué problema de la vida diaria lo puede estar provocando y si está en la mano, ponerle remedio y si no es así, pedir ayuda médica, laboral o social, donde esté la solución

c) **Insomnio crónico: Este es el grave, dura meses o años y es el que necesita estudio y solución médica.** Su causa puede ser múltiple: factores psicológicos o psiquiátricos, enfermedades médicas, o puede estar relacionado con drogas, problemas psicofisiológicos aprendidos, mala higiene de sueño, alteración del ritmo circadiano (alteración del reloj biológico) o puede ser idiopático (causa no conocida). Aquí se debe pedir ayuda, primero al médico de cabecera y si él no lo resuelve, al especialista de la enfermedad que se crea que lo produce.

PARASOMNIAS

PARASOMNIAS: Son fenómenos indeseables motores, verbales



o de experiencia que ocurren durante el sueño: **pesadillas, sonambulismo, hablar en sueños, terror nocturno** (dar voces y gritos durmiendo), etc. También se puede dormir mal y tener somnolencia al día siguiente por tener una parasomnia.

TRASTORNOS RESPIRATORIOS DE SUEÑO

Durante los cursos de 3º a 6º de Medicina, al acabar mis clases, yo acudía a diario al Servicio de Respiratorio del Hospital Clínico como Alumno Interno. Eran los años 70 y recuerdo a aquellos pacientes gorditos, rosados o azulados de cara, cifoescolóticos por las epidemias de poliomielitis de los años 20 al 40 o con malos pulmones por la tuberculosis tan frecuente y grave en España hasta los años 70, que se dormían en lo alto de un alambre y recuerdo que mi Jefe de Servicio nos decía: *“Tú te vas a encargar de fulano y mengano y que no se te duerman”*. Pasábamos tardes y noches enteras alrededor de los pobrecillos y de su familia, sin dejar de moverlos, poniéndoles unas máquinas que lo único que hacían era dar aire como un ventilador y les decíamos: *“No*

te duermas que te mueres”, y así era. Conseguíamos recuperarlos a casi todos, pero a los pocos días aparecían por el Hospital de nuevo y acababan con una traqueotomía (un agujero en la garganta) y al final, así era como conseguíamos que vivieran algunos años más.

Cuando ya hacía mi especialidad (a partir del 77), aparecieron las UVIs (donde yo trabajaba y hacía guardias junto a nefrólogos, cardiólogos y algunos internistas) y nos considerábamos y nos consideraban los GEOS, los salvavidas. Estos mismos pobres pacientes acababan intubados, pasando unos días fatales, algunos con infecciones graves y muerte, pero conseguíamos salvar a la mayoría, aunque a los pocos días o meses aparecían de nuevo por el Hospital y terminaban con una traqueotomía.

Hasta esa época, los médicos pensábamos que los pacientes sólo lo eran de día, pues por la noche, como se dormían, no había ningún problema, salvo estos “pobrecillos que lo que hacían era dormir de día y de noche”.

Finalmente, a principios de los años 80, a un tal Sullivan se le ocurrió, como suele suceder en Medicina, que si aquellos ventiladores que usábamos hicieran más fuerza y sólo se pusieran por la nariz, quizás realizarían mejor su función. Así apareció la CPAP (Continua Presión Aérea Positiva) y después toda la Ventilación Mecánica No Invasiva, que tantas vidas está salvando y que permite que los pacientes antes mencionados se vayan a sus casas con esas máquinas, lleven muchos de ellos 20 años con ellas y no acaben con un tubo en UVI, ni con la traqueotomía y que ahora cuando los revisamos en Consulta (y ateniéndonos a la Ley de Autonomía y otras que recogen los derechos del paciente), le preguntemos *¿Qué tal te va con la máquina?, ¿Crees que debes seguir con ella?, casi un 90% te contesta: “Ni se le ocurra decir de quitármela”*.

“Esto es mi vida” y la mujer o marido añade: “Y desde que la tiene, a pesar del frío que me da en el codo, podemos dormir y vivir los dos”.

Tras la investigación del accidente de Chernobil, se pudo comprobar que se originó porque el responsable se quedó dormido puesto que padecía un SAHS.

Empezamos a ver que algunos pacientes se morían de noche sin causa evidente; que otros, con profesiones de riesgo, sufrían accidentes por quedarse dormidos; que sucedían accidentes vasculares cerebrales o infartos de miocardio por la noche; que unos camioneros tenían más accidentes que otros; que en muchos de los accidentes de tráfico los conductores nos decían: “Es que me he quedado dormido y anoche dormí mucho, pero esta mañana tenía sueño” y que casi todos estos pacientes tenían características comunes: todos roncaban mucho, muchos de ellos eran gordos o muy gordos, y sus familias afirmaban que por la noche se les paraba la respiración, que por las mañanas decían que estaban muy cansados o que tras 8-10 horas en la cama no habían dormido nada.

Fue en esa década de los 80 cuando los médicos empezamos a **pensar que los pacientes también lo eran por la noche y que quizá el no dormir bien pudiera ser por sí sólo una enfermedad o una enfermedad producida por otras y a su vez ser la causa de otras muchas enfermedades y muertes.** No debemos olvidar que pasamos durmiendo un tercio de nuestra vida. Así nació mi actual subespecialidad Médica de Patología Respiratoria de Sueño.

Cuando se empezó a estudiar a estos pacientes, se vio que lo más grave que tenían, junto a la somnolencia diurna, era el oxígeno bajo en sangre de noche y/o unas

oscilaciones muy grandes en ese oxígeno coincidiendo con las pausas respiratorias. Se vio que pacientes con HTA (hipertensión arterial) sobre todo los más graves, tenían SAHS y a la inversa; que la causa fundamental para esa HTA, para los infartos de miocardio o los accidentes vasculares **era ese oxígeno bajo por el SAHS.** Posteriormente se vio la misma relación con las arritmias cardíacas, insuficiencia cardíaca y en los últimos años se ha visto esa relación con las subidas del colesterol, la glucosa o el ácido úrico.

Creo que todos los que leáis esta parte, estaréis pensando lo mismo que pensábamos los médicos ya desde 1990 y con más dificultad han llegado a comprenderlo las autoridades sanitarias nacionales y autonómicas: **que las enfermedades respiratorias de sueño son algo grave.** Veremos las siguientes:

1.- SÍNDROME DE HIPOVENTILACIÓN-ALVEOLAR CENTRAL: **Se trata de pacientes que no respiran bien** (hipoventilación), **que tienen hipoxemia** (oxígeno bajo en la sangre), **hipercapnia** (el carbónico alto, como sangre no limpia) **y que tras estudiarlos no tienen enfermedad en sus pulmones, ni en la pared torácica, ni en los músculos. El problema es que su cerebro no sabe leer las órdenes que le manda el cuerpo de esas alteraciones en los gases sanguíneos.** Es como si un ordenador no respondiera al ratón y ni a las teclas. Estos pacientes no se quejan de problemas respiratorios, sólo de que tienen somnolencia, que duermen mal y que les duele la cabeza. Al estudiar los gases en la sangre se sospecha que sufren este síndrome, y con otras pruebas se confirma.

2.- HIPOVENTILACIÓN-OBESIDAD: La HIPOVENTILACIÓN-OBESIDAD es una enfermedad en la que los pacientes con hipoventilación, que pueden tener o no hipoxemia, tienen hipercapnia **y en ellos si conocemos la causa, su gordura, que suele ser mórbida** (extrema). Esto suele acabar en una hipertensión, pero en los pulmones y en un fallo del corazón derecho.

La OBESIDAD por sí sola es ya una enfermedad, que repercute en otras muchas enfermedades.

Como la finalidad de este artículo es formativa, os voy a dar la misma explicación que le doy a mis pacientes obesos: “Antes cuando se veía a una persona rellenita se le decía, mira que buena salud tiene. Hoy día le decimos: Usted tiene una enfermedad. Los gordos respiran peor de día y de noche que las personas normales, pues la obesidad, que se centra sobre todo en el abdomen, hace que se reduzca el espacio del tórax y además desplaza y modifica el diafragma, que es el músculo principal que tenemos para respirar. Al ser el tórax más pequeño, lo primero que reducimos son los pulmones que son como dos esponjas y el corazón trabaja peor, pues al reducirse los pulmones, se reduce el tamaño de sus vasos y el corazón tiene que esforzarse más para hacer pasar la sangre. De esta forma, multiplicamos por dos o por tres su trabajo, pues si ya tenían que mover más sangre y dar más oxígeno, al existir más kilos, ahora que son más pequeños y



funcionan peor, su trabajo aumenta. Por la noche la cosa se complica más, pues la barriga se desplaza sobre el diafragma al estar acostado y como el cerebro se duerme y la mayoría de los músculos que ayudan a respirar durante el día (intercostales, escapulares, abdominales) también, sólo queda el diafragma para respirar. Por ello, los gordos tienen menos oxígeno en sangre por la noche y más carbónico que las personas normales”.

Casi todos los pacientes entienden esta explicación y suelen mentalizarse, pero algunos me dicen “es que yo no como para lo gordo que estoy”, a esto yo les doy la misma explicación que os daré a vosotros, si alguno estáis en esta situación: “la gordura es un problema de ahorro, si usted ingresa más de lo que gasta, usted ahorra; si usted gasta más de lo que gana, tiene que pedir prestado y tiene donde hacerlo, pues ese banco no se lo va a denegar. Hay un lema que dice **“Que para adelgazar, menos bocata y más alpargata”**”.

3.- SAHS: **Esta es la segunda enfermedad en importancia en la patología de sueño por frecuencia, y la primera por gravedad.**

Esta enfermedad **aumenta con la edad**, en su estado grave y de tratamiento urgente la **padece el 0.3-3% en los niños, el 2-6% de los adultos** (2-4% de las mujeres y 4-6% de los hombres), **y llega al 10-20% en ancianos** (dependiendo de las edades estudiadas). **Se calcula que en España tienen esta enfermedad y que necesitarían tratamiento entre 1.200.000 a 2.150.000 personas y sin embargo a 2006 sólo estaban tratados unos 100.000.**

Antiguamente a esta enfermedad se le llamó “Síndrome de Hipersomnia y Respiración Periódica”, antes “Síndrome de Pick-

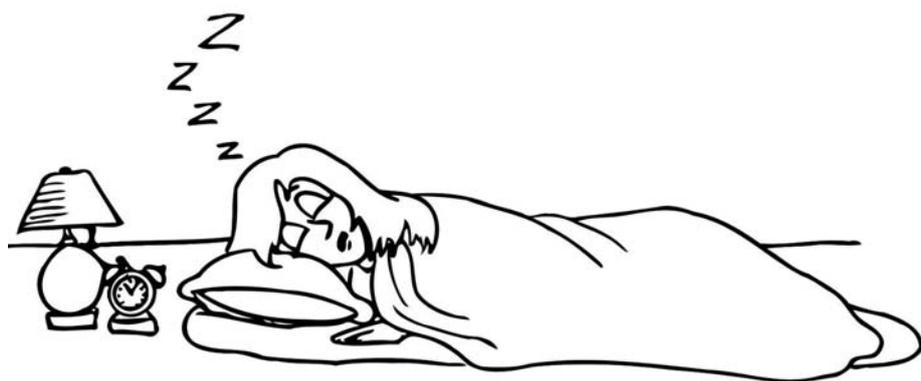
wick” y desde tiempos más remotos “La Maldición de Ondina”. Fue un Médico estadounidense, el Dr. Guilleminaut el primero que habló de esta enfermedad como tal en 1976 y la llamó OSAS (en términos anglosajones) y SAOS (en términos españoles).

Desde 2006, en España se le llama SAHS, aunque se sigue utilizando el término OSAS y SAOS, y se define como: **Cuadro de somnolencia excesiva, trastornos cognitivos-conductuales** (es decir, pérdida de memoria, apatía, irritabilidad, depresión, dificultad de concentración, cansancio crónico, disminución de la libido, despertares frecuentes, sueño agitado y no reparador), **respiratorios** (paradas respiratorias, ronquidos, episodios asfícticos nocturnos), **cardíacos** (HTA, insuficiencia cardíaca, nicturia= orinar mucho por la noche, arritmias cardíacas) **metabólicos e inflamatorios** (colesterol alto, glucosa alta, ácido úrico alto) **secundarios a episodios repetitivos de obstrucción de la vía aérea superior durante el sueño** (hay enfermedad si se tienen más de 5 paradas respiratorias por hora de sueño).

Tener paradas respiratorias durante el sueño es normal, tener más de 5 paradas por hora es enfermedad.

Mi explicación a mis pacientes para que entiendan esta enfermedad es: “Las paradas respiratorias se producen

porque cuando nos dormimos se duerme nuestro cerebro y la mayoría de los músculos, por eso respiramos peor de noche que de día, ya que para mantener la respiración sólo queda un músculo: el diafragma, este es el músculo principal que nos hace respirar de día y de noche, pero de día tiene ayuda: los músculos torácicos y abdominales, y además, como estamos despiertos, nosotros sí notaríamos esas paradas y respiraríamos, eso no lo podemos hacer de noche. La parada se produce fundamentalmente por una descoordinación entre el diafragma y los músculos de la garganta. Cuando el diafragma tira y se pone plano para la respiración, deja un espacio en el tórax que permite la expansión de los pulmones y con ello entra el aire, esa entrada es mayor, pues expande el tórax al separar las costillas y se expanden los pulmones aún más. Cuando se contrae, hace lo contrario, comprime los pulmones y hace que la pared torácica actúe como un fuelle para que el aire salga. Mecanismo más sencillo no puede existir, y usted se preguntará “¿Entonces por qué se me para la respiración?”, pues porque los músculos de la garganta, que están dormidos no responden a la llamada del diafragma y no tiran con él, por lo que la garganta permanece cerrada y no entra aire, por tanto, carece de importancia lo que abajo suceda, en los pulmones. Entonces el cerebro lo detecta, tiene que despertarse (son los microarousal) y mandan la orden de respirar, con lo que la parada respiratoria desaparece.





Esos microdespertares que sobrepasan los 10-20 por hora de una persona normal, son los causantes de la somnolencia diurna, cansancio, irritabilidad, etc. Pero como el tiempo que se está sin respirar, no se mete aire y con ello oxígeno, baja el oxígeno del cuerpo o hace oscilaciones muy grandes y esto es lo más grave de la enfermedad, pues

produce la HTA, infartos de miocardio, arritmias, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares, etc.". Con esta explicación todos mis pacientes me entienden y conocen su enfermedad.

¿Como se trata esta enfermedad?: La gran mayoría de ellos, cerca del 90% o más con unas máquinas llamadas **CPAP, que lo que hacen es mantener la garganta continuamente abierta y meter aire, con lo que desaparecen los despertares y se normaliza el aporte de oxígeno, y la enfermedad desaparece, aunque no se cura. Por ello este tratamiento es de por vida.** Hay otros tratamientos que hacen los ortodoncistas, operaciones que hacen los ORL (otorrinolaringólogos) o cirujanos maxilofaciales, pe-

ro mucho menos efectivas y de mucho mayor riesgo y de resultados muchas veces incierto.

Si tienes un familiar o tú que roncas, tiene paradas respiratorias y sueño durante el día, puedes tener un SAHS. Eso es mucho más seguro si además tienes o tiene: sueño no reparador, cefaleas matutinas, cansancio matutino, despertares asfícticos (y no tienes asma) y todos los síntomas que constan en la definición. Debes ir a tu médico de cabecera para que te mande a una Unidad de Sueño Respiratoria.

Espero que hayáis entendido o conocido la patología de sueño y muy especialmente la respiratoria de sueño que es a la que más espacio y tiempo he dedicado.

HONTANAR ORGANIZA:

CENA FIN DE AÑO EN LOS LOCALES DE LA ASOCIACIÓN.

SELECTO MENÚ CON COTILLÓN.

(Plazas limitadas. Inscripciones: Junta Directiva)

A LAS 12 DE LA NOCHE

NOS REUNIREMOS BAJO EL RELOJ DEL AYUNTAMIENTO A COMER

LAS UVAS, AL SON DE LAS CAMPANADAS.

DESPUÉS HABRÁ BAILE

EN EL

**DISCO-BAR DE
HONTANAR**

HASTA QUE EL CUERPO

AGUANTE.



La ESTRELLA DE BELÉN y el AÑO INTERNACIONAL DE LA ASTRONOMÍA

por M^a Dolores Borrell Merlín

La celebración de la Navidad 2009 y la estrella de Belén –tema de este artículo- nos remite al año Año Internacional de la Astronomía que finaliza el 31 de diciembre y nos recuerda al Municipio de Alustante y a su Observatorio Astronómico, construido en el área del Molino de Viento.

El Año Internacional de la Astronomía declarado por la ONU, ha sido una iniciativa impulsada por la Unión Astronómica Internacional y la UNESCO, a la que se incorporaron más de 120 países, siendo España el décimo país del mundo en investigación del espacio y ya cuenta con más de 600 astrónomos.

Se podría asegurar que participando de forma activa y a través de la Astronomía, el público podrá profundizar en el conocimiento del Universo, apreciar nuestro lugar en él y conocer el profundo impacto que la Astronomía ha tenido desde hace muchos siglos en la sociedad y en la cultura. Gracias a la Astronomía, los seres humanos hemos avanzado en momentos claves de nuestra historia. La Astronomía hoy, en los albores del nuevo milenio nos continúa dando respuestas y nos enseña una lección de humildad, reubicándonos en el verdadero lugar que ocupamos en el Universo.

Por lo que respecta a España, y relativamente cerca de Alustante, hay que señalar que Teruel contará en 2011 con el telescopio más competitivo en el ámbito internacional para el estudio de la energía oscura del Universo. Este telescopio se ubicará en la Sierra de Javalambre, a 1.956 metros sobre el nivel del mar.

Pero volvamos a la estrella de Belén. Si hay un objeto que nunca falta en un belén es la estrella que pende sobre el portal. Es la estrella

que guió a los Reyes Magos de Oriente hasta Belén, donde había nacido Jesús. A medida que se acerca la Navidad las calles y plazas de las ciudades y pueblos se iluminan y no falta nunca una estrella. En Madrid, el lema de la Navidad de este año es la estrella, una estrella de cristal gigante de 200 kilos construida en la Real Fábrica de Cristales de la Granja de San Ildefonso- provincia de Segovia.

¿Y cómo es esa ciudad a la que llegaron los Reyes Magos tras la estrella? Anclada en el tiempo, Belén permanece desde el s. I d.C. como un pueblo de pastores, ovejas, olivos y agricultores. Para los cristianos de los cinco continentes es el escenario del relato de la Navidad, del nacimiento de Jesús, que cada año celebramos decorando las casas con figuras de María, José y el Niño en el pesebre, con los pastores, la mula y el buey, los Reyes Magos y a veces el castillo de Herodes. Hoy Belén guarda la esencia de los episodios que narran los Evangelios- y que la tradición popular se ha encargado de enriquecer y agrandar-, pero esa sencillez y humildad de Belén es el precio de los veinte siglos de dificultades que sus habitantes han tenido que superar.

Como el resto de los territorios palestinos, Belén ha estado en manos de Grecia, de Roma, de los persas, de los árabes, de los turcos, los británicos, de Jordania y de Israel. Hoy pertenece a Cisjordania, el

territorio administrado por la Autoridad Palestina, mientras que Jerusalén está en poder de Israel.

Belén se alza sobre una cordillera. En este punto muere el desierto de Judá y nacen las tierras fértiles. Ya desde la época de Abraham, Belén era una tierra de paso entre Oriente y Occidente, entre Egipto y Mesopotamia, un cruce de caminos donde se intercambiaban mercancías y se hacían negocios. Para los cristianos, la frontera entre el Antiguo y el Nuevo Testamento, del Dios de la Ley al Dios del Amor.

¿Y que fue realmente la estrella de Belén que nos narra el evangelista Mateo? "Nacido Jesús en Belén de Judá en el reinado de Herodes, vinieron unos magos de Oriente a Jerusalén preguntando: ¿Dónde está el rey de los judíos que ha nacido? Porque hemos visto su estrella en Oriente y venimos a adorarlo" Mateo 2, 1-2. El evangelista añade que fue el propio Herodes el que encaminó a los magos a Belén, tras apremiarles que no dejaran de referirle, a su vuelta, todo el magno suceso. El texto añade que los magos siguieron a su estrella guía hasta que se detuvo sobre el pesebre y que allí ofrecieron al pequeño niño oro, incienso y mirra.



En el Protoevangelio de Santiago, Herodes pregunta a los Magos, y ellos contestan: "Una estrella indescriptiblemente grande apareció de entre las estrellas y las deslumbró..." San Ignacio de Antioquia, en una de sus epístolas hizo en el s. I d. C. una referencia a la estrella de Belén: "... un astro brillaba en el cielo más que todos, su situación era inexplicable y su novedad causaba asombro. Los demás astros, junto con el Sol y la Luna, formaban un coro en torno a este nuevo astro, que los superaba a todos por su esplendor".

El Auto de los Reyes Magos (S.XII) -el texto teatral más antiguo en lengua castellana- en su primera estrofa le hace decir a Gaspar:

*¡Dios criador, cuál maravila,
no se cuál es aquesta strela!
Agora primas la he veída;
poco tiempo ha que es nacida.*

Existen distintas teorías astronómicas en torno a esta estrella, que aún andan en el terreno de las hipótesis. Veamos algunas de esas teorías en torno a la estrella:

En 1603 el astrónomo Kepler planteó el hecho de que la estrella de Belén podía ser un cometa. De ahí que Giotto (1303) pintara una estrella como un cometa en su famoso fresco, en Padua, "La Adoración de los Reyes".

Existen otras hipótesis que incluyen meteoros, bólidos (meteoros muy brillantes). El astrónomo británico Patrick Moore ha propuesto que la estrella de Belén bien podría tratarse de un bólido especialmente luminoso, el cual diera la señal a los Magos para iniciar su viaje.

En 1925, P. Schnabel menciona una conjunción entre Júpiter y Saturno en el tiempo del nacimiento de Je-

sús y esta conjunción fue vista por los magos, hasta su llegada a Palestina. La misma se apareció en diversas ocasiones, la última indicándoles donde estaba el niño. Stephenson cree que la estrella fue una nova de un brillo destacado. Por su parte, David Hughes piensa que la estrella de Belén era una nova, y que fue visible entre las constelaciones.

En cuanto al tiempo de visibilidad de la estrella los chinos afirmaron que fue visible durante más de 70 días. Si los Magos vinieron de Babilonia (unos 900 kms) les dio tiempo suficiente para llegar a Belén, y si hubieran iniciado su viaje en Persia también les habría dado tiempo a llegar.

Ecos de Alustante

EL MÁSTIL.

ARABESCOS DEL AZAR

por José Villalba

La distancia se alía a veces con lo inesperado para perfilar referencias emocionales casi inverosímiles. Algo así experimentó durante sus vacaciones mi amigo Emilio, a finales de agosto pasado. Se hallaba en **Motos**, una pedanía de apenas medio centenar de habitantes perteneciente al ayuntamiento de Alustante, localidad que cuenta con unos trescientos vecinos y está situada al norte de la provincia de Guadalajara, próxima ya al límite con Teruel. Había fiestas en el lugar y una charanga arrancó su actuación con unos compases que a Emilio le resultaron muy familiares. Enseguida identificó la pieza: se trataba de "Española y gaditana", el pasodoble de Jaén y Baldrich que ha llegado a convertirse en himno oficioso y festivo de La Línea. Como quiera que, fuera de nuestro ámbito, esta composición no es muy conocida, comprenderán ustedes la sorpresa de mi amigo ante la eventualidad. Pero esas cosas suceden y todos hemos tenido alguna experiencia parecida. Recuerdo que, treinta años atrás, después de un mes en alta mar, el barco en el que yo viajaba atracó en Freetown, la capital de Sierra Leona. Unos compañeros y yo nos trasladamos en taxi al centro de la ciudad. Entramos a tomar una copa en un local llamado "Siboney" y nos dejó de piedra comprobar que la música encargada de amenizar el momento en tan remoto lugar del África negra era "Torre de arena", de Marifé de Triana. Súmenle a eso el caso de unos amigos de San Roque a quienes, recién llegados a Nueva York, una tarde de viento en Manhattan, se les enredó en los pies una bolsa de plástico de un popular comercio gibraltareño, y entenderán los curiosos arabescos que dibuja a veces el azar.

Nota: Publicado en el periódico comarcal Europa Sur. Nos lo envía Emilio desde La Línea (Cádiz)

II CONCURSO PINTURA RÁPIDA

El lunes 17 de agosto tuvo lugar en Alustante la segunda edición del concurso de pintura rápida 'Pueblo de Alustante'. Comenzó, como estaba previsto a las 8.00 h. de la mañana, momento a partir del cual los artistas se distribuyeron por el casco del pueblo, la zona del molino, la Soledad, San Sebastián, las arboledas, Carrellana...



En esta ocasión el número de participantes llegó a 19, provenientes de la Comunidad Valenciana, Madrid, Teruel, Molina y Barcelona. Resultó ganador Ángel Alandes Ruíz, de Puçol, con una acuarela que representa una vista de la plaza; asimismo, quedaron en segundo y tercer puesto José Ignacio Amelivia García, con una preciosa vista del pueblo desde el Merdero, y José Galarzo Sebastián, con una vista de la torre.

En todo caso hay que destacar que el jurado tuvo verdaderas dificultades para determinar quiénes serían los ganadores, prolongando la deliberación casi dos horas, muestra del alto nivel que hubo este año.



Actividades

“PUEBLO DE ALUJANTE”



Curso de TOQUES DE CAMPANAS

por *La Redacción*



Durante la primera semana de agosto, un grupo de seis personas han participado en el **curso de iniciación a los toques de campanas tradicionales**, recogidos mayoritariamente en el ámbito histórico del Señorío de Molina.

El curso concluyó el viernes con la conferencia del Dr. Francesc Llop, antropólogo y técnico de patrimonio la Generalitat Valenciana, quien habló a los alumnos del curso y a un nutrido auditorio en el salón de la biblioteca sobre técnicas de toques en España y algunas partes de Francia.

Posteriormente, en la plaza de la Lonja, se colocaron las campanas de ensayo que durante la semana han servido para el aprendizaje (instaladas durante estos días en el paraje de las Fuentes, para no molestar al pueblo), y en ellas los alumnos del curso pudieron mostrar al pueblo un repertorio de toques que históricamente formaron parte del código de comunicación a las distintas comunidades rurales de este territorio.

La conclusión del curso, recogiendo algunas ideas del Dr. Llop, es que el sonido de las campanas deje de ser algo exótico para volver a convertirse en normal, valorándose como un patrimonio inmaterial (en cuanto al sonido) y material (en cuanto a los instrumentos que lo generan) del que todos, también las generaciones venideras, tienen derecho a seguir disfrutando.

El curso fue organizado por la Asociación Cultural Hontanar, contando con la colaboración del Ayuntamiento de Alustante, Ibercaja y Manclús, campanas y relojes.



Excursión a Cuenca



El día 13 de agosto tuvo lugar la tradicional excursión de socios y amigos que cada año celebra la Asociación. Esta vez visitamos la bella ciudad de Cuenca, por iniciativa de Sagrario Mansilla, y en compañía de su hermano Francisco, que nos deleitó con unos estupendos dulces típicos. Gracias a su dedicación pudimos disfrutar de una estupenda visita guiada a cargo del *sui generis* guía municipal *Guillermo*. Con gran desparpajo, nos condujo con maestría por monumentos, rincones, parajes y museos de la ciudad del Júcar.

Asimismo, pudimos disfrutar de la gastronomía local a la hora de la comida, degustando platos como el famoso bacalao al ajoarriero, morteruelo y zarajos.

La excursión concluyó con una parada en el Ventano del Diablo y un estupendo paseo por la Ciudad Encantada y sus caprichosas figuras labradas en la piedra caliza a lo largo del tiempo.



ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA A.C. HONTANAR (20-08-2009)

por *Francisco Catalán*



Con la presencia de 35 socios se inició la Asamblea General Ordinaria a las seis y media de la tarde en el Salón de Usos Múltiples de la Casa de la Cultura de Alustante.

Después de que todos los presentes fueran unánimes en la aprobación del acta de la reunión homónima del mes de agosto de 2008, David Verdoy como presidente, y José Luis López, como tesorero, se dispusieron, en nombre de toda la Junta Directiva, a dar cuenta a los asociados de la **gestión realizada** en los doce últimos meses.

Puso, David, algunos ejemplos para apoyar su afirmación del buen funcionamiento de la Asociación durante el periodo objeto de examen. Mentó a actividades como las jornadas micológicas, el concurso de pintura rápida, la semana cultural o la revista Hontanar como ejemplos de éxito. Ensalzó la importancia que para el funcionamiento tiene la especialidad en parcelas de cada uno de los miembros de la dirección, como lotería, finanzas, socios, subvenciones, revista, deportes, infantil, etc y el apoyo de todos a cada una de las actividades realizadas. Subrayó la importancia del disco-bar como actividad esencial para el disfrute de la juventud y resaltó lo esencial que es el alquiler del mencionado local, la lotería y las subvenciones para la financiación de las actividades culturales y la dinámica ordinaria de la Asociación.

José Luis habló de números, para dar cuenta de las **finanzas** de Hontanar. Resumiendo, expuso, ayudándose de los medios tecnológicos, que en este último periodo hemos ingresado 17.156 euros, de los cuales 8.410 corresponden a la suma de lo cotizado por los socios y el resto se reparten entre las subvenciones de las distintas instituciones, el alquiler del disco-bar, la lotería de Navidad y las ventas de productos propios. Como gastos resalta

los 262 euros mensuales que ingresamos en Ibercaja por el préstamo que, en su momento, nos permitió acometer las obras de mejora de nuestra sede. Sobre la situación actual, tranquilizó al personal cuando afirmó que a los 4.344 euros existentes en la cuenta, al día de la fecha, se deben añadir otros 1.028 disponibles en caja. Además informó que están pendiente de cobro 600 euros de la Consejería de Cultura, otros 600, aproximadamente, de la Diputación Provincial de Guadalajara y 1.000 del Ayuntamiento de Alustante, que corresponden a los terceros premios de los concursos de pintura rápida.

Sobre ayudas institucionales, Francisco Catalán informó que, a la altura del año en la que estábamos, sólo teníamos asegurada la subvención de los 600 euros de Cultura y que las correspondientes al segundo premio de pintura y a la revista estaban todavía sin convocar por parte de la Diputación Provincial.

En el turno de palabra intervinieron varios socios. Todos ellos con ánimo constructivo y tratando siempre de contribuir a la mejora de Hontanar, esta institución tan útil y tan querida por la mayoría de la comunidad alustantina. Resumiendo estas fueron las **intervenciones**:

Flora Sanz, Juan Luis y Salvador coincidieron en ensalzar el buen funcionamiento de Hontanar y en proponer el aumento de la cuota de los socios con el objeto de paliar la posible disminución de los ingresos de las subvenciones. Salvador puntualizó que, exceptuando a los jubilados, el aumento podría ser de 5 euros. Flora aprovechó su turno para felicitar también al Ayuntamiento de Alustante por acometer una obra tan cultural como es el observatorio astronómico. Juan Luis, asimismo, propuso que se fraccionara el pago de la cuota.

Sobre el aumento de los ingresos fue Alejandro López el que hizo una propuesta más concreta, propuso que aprovechando la celebración del 30 aniversario de Hontanar se subiera la cuota hasta los 30 euros, se incluyera publicidad en la revista y se buscaran patrocinadores para los premios de pintura.

Marcial, sin embargo, prefería que fuera el aumento del número de socios los que incrementaran los ingresos; Concha que todos los socios pagaran lo mismo y Mari Fe Ruiz se interesó por la deuda del

Ayuntamiento, relativa a los premios de pintura.

Intervinieron también algunos miembros de la Junta Directiva: María Jesús Pérez para resaltar el papel de mucha gente que, sin ser de la Junta Directiva, colabora en las distintas actividades cuando así se le pide; Francisco Catalán para resaltar la buena imagen que la Asociación tiene ante las distintas instituciones provinciales y Pedro López para manifestar que el pago fraccionado de la cuota presentaba muchas dificultades.

Concluidos los turnos de palabra, se procedió a **votar la gestión de la Junta Directiva** durante el último ejercicio; gestión que fue aprobada con 32 votos favorables, ninguno en contra y 2 abstenciones.

Ante la ausencia de nuevas candidaturas para dirigir la A.C. Hontanar en los próximos 12 meses, se presentó, de nuevo, la candidatura formada por todos los miembros de la Junta saliente más la incorporación de Juan Garrido Uceda y Sara Paga Escolá. Puesta a votación esta candidatura, el resultado fue unánime: contó con el apoyo de todos los socios presentes en la Asamblea.

La Junta directiva, por lo tanto, se constituye con los siguientes socios y socias: José Miguel Baviera, Elena Borbolla, Francisco Catalán López, Juan Carlos Esteban, Carlos Fernández Sandoval, Rosa Garrido Lorente, Juan Garrido Uceda, José Luis López, Félix López, Pedro López, Ángel Lorente, Rosa Lorente Morales, José Luis Ordovás, Sara Paga Escolá, Patro Pascual, María Jesús Pérez, Ramón Rodríguez Mir, Diego Sanz y David Verdoy Verdoy.

Concluyó la asamblea con la aprobación, también por unanimidad, del aumento de la cuantía de **cuota de socio** para el 2010, a **25 euros**, y la introducción de publicidad, preferentemente institucional, en la revista Hontanar.



Rincón Gastronómico

Reabrimos esta sección con el fin de compartir con todos y todas algunas de las recetas que pueden ser de vuestro interés, recetas típicas de la zona, algunas de las que vamos elaborando en los distintos eventos, en ocasiones especiales, etc. Así que ya sabéis, si alguien conoce alguna receta que quiera compartir que nos la pase (a ser posible con foto). Aquí va una de ellas. Nos la facilitó Amparo Yuste y fue realizada para la cena de socios.

COCA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

3 huevos, 1 yoghurt natural, 2 medidas de yoghurt de azúcar, 1 medida de aceite, 2 medidas de harina, 1 sobre de levadura royal, 5 cucharadas de chocolate en polvo y nueces.

Para cubrir:

1/4 de pastilla de chocolate puro, 200ml de nata, 1 cucharadita de mantequilla, almendras laminadas.

Elaboración:

Las claras se batan a punto de nieve y se añaden los demás ingredientes se pone en el molde y al horno a 180°.

A continuación se derrite el chocolate con la nata y la mantequilla en un cazo al fuego, con ello se cubre la tarta y se adorna con las almendras.



CENA DE SOCIOS





9ª ENTREGA DE LOS PREMIOS CARACOL

Un año más, con gran asistencia de público

por *La Redacción*

El 22 de agosto tuvo lugar en la sede de Hontanar la 9ª entrega de los premios caracol. Una vez más con el local a rebosar de personal, la Asociación Cultural Hontanar procedió a conceder los premios de las diferentes convocatorias.



Así, en el concurso de fotografía obtuvieron premio las siguientes personas: Pedro López, en el apartado de naturaleza; Pilar Sánchez, en los apartados de arquitectónico y comarca, y Chus Pérez, en el apartado de Motos. Como es sabido, las fotos premiadas servirán para ilustrar el calendario de Hontanar del año 2010.

Por lo que respecta al certamen literario, este año se presentó un solo relato, siendo necesaria la participación de al menos tres relatos para que tenga sentido el concurso. El presentado por Félix Sanz Gómez, nuestro literato incansable, será publicado próximamente en la revista.

Asimismo, la Asociación concedió el caracol viajero a Sagrario Mansilla, por la excelente preparación de la excursión a Cuenca y la Ciudad Encantada. Gracias a sus gestiones pudimos disfrutar de la visita guiada a la ciudad y su entorno.

El concurso de pintura quedó desierto al no presentarse ningún trabajo.

También se concedió un merecido caracol musical a Elia Yago, por su participación en las últimas entregas de los premios, amenizándolas con sus canciones. Este año, nuestra pequeña artista, nos dedicó una bella canción en memoria de su abuela Elia fallecida en fechas recientes.

En cuanto a los premios caracol de Honor, que la Asociación viene otorgando para reconocer las aportaciones a la



vida social del pueblo de diferentes personas o entidades, este año se han concedido a tres mujeres: Paula Verdoy, Milagros Ramiro y María Hermosilla, por su colaboración en las distintas actividades que se vienen organizando en el pueblo dentro del programa Alustante todo el año.

Por último, queremos agradecer al grupo de muchachas que, bajo la batuta de Rosa Lorente, vienen participando estos últimos años en las entregas de los premios con sus coreografías y esperamos que lo sigan haciendo en los próximos años.



SEMANA DEPORTIVA

AGOSTO 2009

por Ramón Rodríguez Mir

INFANTILES

FRONTENIS.

Campeones: Javier Sanz y Borja
Subcampeones: Samuel Paracuellos y Carlos Ramiro

FUTBITO.

Campeón: "Los Chachos" (capitán: Marcial Herranz)
Subcampeón: "Los Krak" (capitán: Javier Sanz)

AJEDREZ.

1º Edu Casado
2º Samuel Paracuellos
3º Borja Tarazona
4º Javier San Joaquín

PING-PONG.

Campeón: Javier Sanz
Subcampeón: David Gómez
Tercero: Fernando Muñoz
Cuarto: Raúl Arque

Carrera Pedestre Infantiles:

Campeón: Javier Sanz
Segundo: Edu Casado
Tercero: Alberto Verdoy
Cuarto: Pablo Merenciano
Quinto: Pablo Verdoy



Carrera Pedestre Mayores:

Campeón: Pablo Sanz
Segundo: Pascual Peñarubia
Tercero: Andrés Casado

MAYORES

FRONTENIS.

Campeones: Gonzalo y Juan Carlos

FUTBITO.

Campeones: Equipo "Ajetreo" (capitán: Pablo Sanz)

FUTBOLIN.

Campeones: Ismael y Alfredo

DARDOS.

Campeones: Alfredo y Carmelo

POCHA.

Ganador: Jesús Lafuente

CAMPEONATO DE GUINOTE.

Campeones: Paco Conesa y Antonio López
Subcampeones: Lorenzo (Pichican) y Richarte

CAMPEONATO DE PARCHIS.

Campeones: Pili y Miguel
Subcampeones: Jordi y Pili

Nota: Los trofeos de estos dos últimos campeonatos están patrocinados por el Bar Raúl.



VIII Jornadas Micológicas

por La Redacción



La Asociación Cultural Hontanar hacemos un balance muy positivo de las VIII Jornadas Micológicas, dado que es una actividad que venimos realizando desde hace ocho años, que está afianzada en el pueblo y supone una cita obligada para los alustantinos, tanto para los que viven en el pueblo como para los que lo hacen fuera.

Este año, la **primera parte** de las jornadas se realizó el día 10 de octubre (coincidiendo con el Pilar) y se cocinaron quince **sartenes de patatas con conejos y setas** de la tierra y participaron unas 200 personas. Esto es posible gracias a la colaboración desinteresada de personas que se convierten en cocineros/as y ayudantes de cocina, así como personas que colaboran en el montaje de toda la infraestructura. Con un tiempo buenísimo y gran afluencia de gente, la jornada fue todo un éxito.

La **segunda parte** de las jornadas consiste en el pase de una proyección sobre el mundo de las setas, en el centro social y a continuación la degustación de platos elaborados con setas de diversos tipos, también cogidas en la zona (para ello tenemos algunos expertos recolectores). Este año la actividad ha tenido lugar el sábado 31 de octubre (festividad de todos los santos). Participaron unas 90 personas y se realizaron nueve platos diferentes, entre ellos una paella gigante de verduras de temporada con níscalos. Los platos se elaboraron también en colectivo desde la noche anterior y se degustaron el sábado a las 20 horas en el disco-bar de Hontanar. Todos los años se elabora un recetario con los platos preparados para repartir entre los asistentes y se publica en la página Web de Hontanar. Este año, además de la paella, se prepararon: albondigas de setas, Totadas de foie con colmenillas caramelizadas, Volavanes con bacalao, setas y huevos de cordorniz, calamares rellenos de setas, Huevos rellenos de setas, Cruasancitos rellenos de setas, tostadas de crema de pimientos del piquillo con níscalos y crepes de mermelada de boletus y manzana.





Menú degustación de setas

Alustante, 31 de octubre de 2009

Recetas

- Albóndigas de setas
- Tostadas de foie con colmenillas caramelizadas
- Volovanes con bacalao, setas y huevos de codorniz
- Calamares rellenos de setas
- Huevos rellenos de setas
- Cruasancitos rellenos de setas
- Tostadas de crema de pimientos de piquillo con níscalos
- Paella de verduras con níscalos
- Crepes de mermelada de boletus y manzana

SENTADO FRENTE AL ESPEJO DE LA PELUQUERIA

(2ª PARTE)

por Félix Sanz Gómez

¿Que le parece mi pueblo?, ¿como es el suyo? .- las repentinas preguntas del peluquero hacía mi enseñándome las fotos de su pueblo, aunque son lo mas de sencillas y sinceras me cogen de improviso, es como si no esperases el rápido arranque del novillo hacia ti en el día de los toros, pero como inevitablemente te encuentras en la plaza solo tienes dos opciones, correr a toda pastilla en busca de la salvadora barrera o burlarlo a tu manera aunque en ello te dejes los calzoncillos algo putrefactos, aunque esto no deja de ser una utopía, opto por la segunda opción, me muevo algo inquieto en el sillón y contesto a borbotones pero con algo de prepotencia .- **mi pueblo nada tiene que ver con el suyo, el mío parece estar algo mejor arreglado y encima tenemos una espectacular carretera que nos cruza de parte a parte** .- primera mentira, pues no me lo creo ni yo, ya que la carretera al pasar por el interior de la población es una verdadera temeridad, pues ello supone aceptar el reto a los cuatro salvajes de turno que siempre circulan pensando que están en el circuito del Jarama, mirando con detenimiento la foto que me muestra el peluquero se puede observar que su pueblo no es tan horroroso como yo quiero ver, en él se pueden ver unas calles perfectamente limpias, ordenadas, con simétricas construcciones, unos jardines repletos de flores, con árboles y setos bien recortados y no llenos de suciedad, al fondo, un polígono industrial magníficamente diseña-

do y alineado, escuchada mi ensalzadora y prepotente respuesta la mirada del sorprendido peluquero parece lanzarme continuas andanadas de toda clase de sortilegios y maleficios callejeros, pero pasados los primeros momentos del calentón e intentando demostrar que no me guarda rencor, el bonachón peluquero intenta reconducir el tema con otra pregunta a tono de disculpa .- **claro, todo depende a la comunidad a la que pertenezca su pueblo, pues es sabido que hay unas mas ricas que otras, ¿de donde eres?** .- aunque la pregunta es fácil, me deja con el culo al aire, solo tras algunos segundos de titubeo pienso, .- **ahora si que me ha pillado el toro** .- pero la respuesta no se hace esperar y contesto tajantemente .- **soy de Aragón** .- segunda mentira, esta aún más cruel y fuera de lugar, pero tras reflexionar unos instantes de mi nefasta afirmación, entono el mea culpa y rectifico .- **bueno, de Aragón tampoco, soy de Castilla la Mancha sabe usted, bueno de las dos** .- sin poder remediarlo me siento mal, pues ya ha salido a relucir mi vena renegadora, que me costaba decir soy y seré castellano hasta la última gota de mi sangre, pero no se porqué maldita razón siempre nos ha gustado mas decir lo incierto que la pura realidad, es como si sintiésemos vergüenza de pertenecer aunque con sus defectos y virtudes a la inigualable Castilla, es como si con ello nos sintiéramos mas arropados, mas fuertes, y no se porqué, si ya de la que somos componentes nos da poco, la otra nos da aun menos.

El inefable espejo de la peluquería con su amplia visibilidad me hace observar como peluquero y su afincado parroquiano se guñan un ojo en señal de burla y perplejidad ante mi incomprendible respuesta, feo gesto que acato con resignación y que sin duda me merezco por no haber sido sincero en mis respuestas, me juro a mi mismo que si se reanuda la conversación no dudaré en ser honrado conmigo mis-

mo, cosa que no tarda en suceder cuando el entusiasta cliente saca un Ducados y tras ponérselo en la boca y apunto de encenderlo, con cara de guasón me pregunta .- **en tu pueblo, ¿quien manda?** .- **no le entiendo** .- le contesto algo dubitativo, pero el chabacano parroquiano poniéndome una mano en el hombro me sugiere .- **si hombre, la izquierda o la derecha** .- de nuevo podría mentir, pero no voy hacerlo, esta vez estoy seguro de mi respuesta, además aunque no soy muy católico que digamos, un juramento, es un juramento y hace unos instantes me lo había prometido a mi mismo, espero pacientemente a que el peluquero me redondee el corte del pelo por el cuello con la afilada navaja barberil y contesto con voz firme .- **estoy convencido que mandan los mismos que en su pueblo, es decir todos menos los que tienen que mandar o saben mandar** .- mi contundente respuesta, esta vez no hace que se guñen un ojo parroquiano y peluquero, es más, los he dejado con la boca abierta, pero como el peluquero parece ser que no ha quedado muy satisfecho de la respuesta, con ganas de sonsacarme la lengua mi mira a través del espejo y me dice con cierta socarronería .- **tendrás que explicarte algo mejor** .- viendo la mala intención de la sugerencia tomo aire y digo .- **no me sea ingenuo caballero, ¿es que si usted pudiese mangonear en el suyo, no lo haría?** .- el bonachón peluquero ya no me contestó, me quitó el babero y me limpió un poco el cuello con un suave cepillo impregnado con polvos de talco, le pago y me marcho, antes de salir, lanzo una última mirada al espejo de la peluquería, en él se ven reflejados el atónito rostro del peluquero y la del pensativo parroquiano, por sus gestos puedo adivinar lo que están pensando, sobre un lado del amplio espejo pueden verse también reflejadas las fotografías de su pueblo colgadas de nuevo en la pared y que con tanto orgullo me han mostrado, he sentido una envidia sana.



Una nueva Casa-cuartel

El pueblo de Alustante, en un emocionante acto, hace entrega a nuestro Instituto de una magnífica Casa-cuartel

OTRA vez la Sierra Molina en nuestras páginas y en nuestro corazón. Y, como en anteriores ocasiones, contrariando con la heroica Guardia Civil, en prueba de reconocimiento a sus excelentes servicios, uno de estos escondidos pueblos de la provincia de Guadalajara, todo entusiasmo, ha hecho entrega a nuestras jerarquías de una magnífica Casa-cuartel.

Alustante, con tal motivo, vivió una intensa jornada emocional. Todo el lugar el día 11 de septiembre de la entrega, que tuvo lugar el día 11 de septiembre último. Fue, podríamos decir, un digno remate de sus fiestas patronales septembrinas.

Al dar cuenta de esta emocionante efeméride, hemos de hacer constar que ello fue motivo para que la primera autoridad provincial, el Excmo. señor Gobernador civil, posesionado de su cargo unas horas antes, girara su primera visita a uno de los pueblos de la demarcación.

A mediodía tuvo lugar el primer acto, oficiándose la santa misa en la iglesia parroquial por el párroco titular don Anselmo Novella. Asistieron, con las autoridades locales, el Excmo. señor Gobernador de la Provincia; el Teniente Coronel Jefe de la Comandancia de la Guardia

Civil de Guadalajara; el Coronel de Estado Mayor don Miguel Morales, y su distinguida esposa; el Teniente Coronel Jefe del Parque Móvil de Madrid, don Pedro Fernández Amigo; Capitán de la Compañía, don Enrique Pérez Escudero.

La vieja iglesia de Alustante se encontraba repleta de fieles. Ocupó un lugar entre las autoridades y jerarquías la señorita Juanita de Vicente, donante y madrina de la Bandera, que a continuación fue entregada a la Comandancia.

Terminada la misa, los asistentes se trasladaron, con el pueblo en masa, a la nueva Casa-cuartel. Todas sus dependencias fueron visitadas y examinadas por las autoridades, prodigando justos elogios a la labor realizada por el pueblo de Alustante, que, sin otras aportaciones que las suyas propias, ha sabido dar cima a tan importante obra.

Hizo la entrega de la nueva Casa-cuartel el Alcalde de la Corporación don Atilano García Pérez, quien pronunció unas sentidas palabras y rogó a la Guardia Civil que aceptase la ofrenda como testimonio de agradecimiento y admiración del pueblo de Alustante, en cuya

Presidente de los actos



INAUGURACIÓN DE LA CASA-CUARTEL DE ALUSTANTE

La revista publicada en el mes de abril de 1959 llevaba a sus páginas el artículo que ilustramos sobre estas líneas y que reseñaba la inauguración de una nueva Casa-cuartel en el pueblo de Alustante, Guadalajara: "... uno de estos escondidos pueblos de la provincia de Guadalajara, todo entusiasmo, ha hecho entrega a nuestras jerarquías de una magnífica Casa-cuartel. Hizo entrega de la nueva Casa-cuartel el Alcalde de la Corporación don Atilano García Pérez, quien pronunció unas sentidas palabras y rogó a la Guardia Civil que aceptase la ofrenda como testimonio de agradecimiento y admiración del pueblo de Alustante, en cuya memoria perdurará siempre el recuerdo de los buenos servicios que a través de los años ha recibido de nuestra benemérita Institución".

DELEGACION DE SERVICIOS DE LA JUNTA DE COMUNIDADES DE CASTILLA-LA MANCHA EN MOLINA DE ARAGON

por **Carlos Sanz Sánchez**

Director de la Delegación de Servicios de la JCCM en Molina de Aragón

Estimados paisanos, este año que dejaremos en breve será un año de referencia para toda nuestra comarca. Sin duda, el 2009 se recordará como un buen año por la cantidad de noticias que han acontecido en esta tierra, todas destinadas a mejorar la calidad de vida de los habitantes de la comarca de Molina de Aragón.

Hace unos años hubiese resultado impensable imaginar que los molineses pudiéramos tener servicios directos como los que hoy en día funcionan en la comarca. La respuesta llegó de la mano de nuestro presidente regional, José María Barreda, un hombre conocedor de nuestras necesidades y comprometido con la comarca.

A pesar de que nos encontramos en una de las comarcas con menor densidad de población de todo el país, José María Barreda ha tenido siempre claro que el compromiso con esta tierra debía ser similar al de cualquier otro punto de la región. Así, para igualarnos en posibilidades de calidad de vida, el Gobierno regional ha puesto a nuestra disposición servicios pioneros en toda Castilla-La Mancha, conscientes de que una tierra como esta necesita mayor ayuda que otras para salir adelante.

Empezó el año con el pleno **funcionamiento del transporte zonal en la comarca** lo que supuso que algunos municipios que nunca habían tenido un transporte público comenzaran a disfrutar de un servicio regular que sin duda ha supuesto una mejora de la comunicación de muchas personas de nuestros pequeños pueblos con la cabecera de la comarca.

La iniciativa se diseñó específicamente para esta comarca y se ha convertido en un servicio innovador, ideado, diseñado y puesto en marcha con exclusividad, atendiendo a las necesidades de los habitantes de esta maravillosa zona de la provincia.

Como todos los servicios que se ponen en marcha por primera vez, el del transporte zonal lo hemos ido mejorando entre todos, con nuestras sugerencias y aportaciones, porque se trata de una prestación creada para nosotros y en la que somos los habitantes de la comarca quienes debemos sumar esfuerzos para conseguir finalmente el servicio que realmente se adapta a nuestras necesidades.

También a comienzos de este año empezó a funcionar el **Centro de Especialidades de Molina de Aragón**. Un edificio nuevo con espacios acordes a los tiempos actuales y con nuevos servicios médicos que su-

ponen la prestación de especialidades por parte de profesionales que se trasladan del hospital de Guadalajara para pasar consulta en Molina de Aragón, algo inimaginable para cualquier vecino de la comarca hasta la actualidad.

La salud ha sido y es una de las prioridades del Gobierno regional. Acercar las especialidades médicas a esta comarca tiene un coste añadido muy por encima al del resto de las zonas de Castilla-la Mancha. A pesar de ello, desde la Junta se volvió a realizar un importante esfuerzo y desde la presidencia del Gobierno, José María Barreda afrontó de frente la situación y atendió las demandas de los habitantes de esta zona. La respuesta es hoy en día una realidad en forma de un Centro de Especialidades del que podemos estar orgullosos.

Contamos en Castilla-la Mancha con un Gobierno cercano, con un presidente que ha visitado en diversas ocasiones esta comarca y sabe cuales son nuestras peculiaridades. El mejor ejemplo de esa cercanía es la creación de la **Delegación de la Junta en Molina**.

Somos la única comarca de esta provincia que cuenta con una oficina de este tipo y en toda la región, tan sólo existe una oficina similar en Talavera, a pesar de la enorme extensión que ocupa Castilla-la Mancha. Una oficina creada para acercar al máximo los servicios de la Administración a los ciudadanos, a su entorno. Un lugar donde los ciudadanos y ciudadanas, empresas, asociaciones y cualquier colectivo de Molina de Aragón y de los municipios de su entorno pueden solicitar y recibir con prontitud y eficacia los servicios que demanden de forma presencial a la administración regional.

Puesta en marcha para agilizar trámites, para reducir tiempo y mejorar la atención, la Delegación de la Junta en Molina, al frente de la cual me encuentro, nace con una vocación incuestionable de servicio al ciudadano. Con ese objetivo acudimos a nuestro trabajo cada día y con esa vocación me pongo a disposición de todos cuantos habitantes tiene esta tierra.

La oficina nació en enero de este mismo año, dando cumplimiento a un compromiso de José María Barreda debido a la especial orografía de Molina de Aragón y de su comarca natural y las singulares pautas de asentamiento disperso de su población.

Según indica el Decreto de constitución, la persona titular de la Delegación de Servicios, bajo la superior dependencia del delegado provincial de la Junta de Comunidades en

Guadalajara, ostentara la representación de la Junta de Comunidades en su respectivo ámbito territorial. El Decreto no incluye un ámbito geográfico determinado, pero la zona de actuación abarcara todo el Señorío de Molina de Aragón, incluyendo el Valle del Mesa, las parameras de Maranchón y abarcando municipios del antiguo Ducado de Medinaceli, desde Anguita hasta Padilla del Ducado, pasando por Saelices de la Sal y en línea recta hasta Villanueva de Alcorón. En total 112 núcleos de población incluidos en 68 municipios con una población total de aproximadamente unos 11.000 habitantes.

Entre las **funciones** asignadas figura la **coordinación de los servicios** prestados por las diversas unidades administrativas dependientes de las Consejerías y de los organismos autónomos de la Administración de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha en Molina de Aragón; las labores de **información general sobre los servicios** de la administración de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha; el **registro de documentos** y aquellas otras funciones que le puedan ser atribuidas en virtud de desconcentración o delegación por otros órganos administrativos, o cuyo ejercicio se le asigne mediante encomienda de gestión.

Se procura, previo acuerdo con las entidades locales interesadas y con pleno respecto a sus respectivos ámbitos competenciales y organizativos, el máximo intercambio de información y asesoramiento a la ciudadanía, optimizando las oficinas ubicadas a tal fin en Molina de Aragón, en la perspectiva de un modelo integrado de atención al ciudadano.

En definitiva la creación de esta Delegación es una apuesta decidida por esta tierra y el más claro ejemplo de que desde el Gobierno regional se confía y se apuesta decididamente por el futuro de esta comarca.

Dentro de esa apuesta se enmarca también el apoyo que desde el Gobierno regional se ha hecho para sacar adelante *otros dos proyectos* que marcarán sin duda un antes y un después para esa tierra: *el Parador Nacional y la conversión de la carretera nacional 211 en autovía*. Ambos proyectos se encuentran en sus primeras fases, pero estoy seguro de que, a pesar de tratarse de competencias del Gobierno de la nación, nuestro presidente regional no los dejará en el olvido y constituirán más elementos a sumar en este trabajo que entre todos sacamos adelante para conseguir hacer de esta tierra el mejor lugar para vivir.

ALUSTANTE TODO EL AÑO Y MOTOS

2010

todos los meses tienes una cita en el pueblo

Te reproducimos las actividades prevista en el programa *Alustante todo el año* previsto para 2010 (*), para que puedas programarte tus visitas mensuales a Alustante,

- Enero:** Miércoles 6, Cabalgata de Reyes.
Sábado 16, Hoguera de San Antón. Además de quemar la hoguera y de rifar el gorrino de San Antón, habrá cena popular.
- Febrero:** Sábado 13, Carnavales. Desfile y cena de bocata.
- Marzo:** Sábado 27, actividad relacionada con el día internacional del teatro.
- Abril:** Sábado 24, actividad por determinar relacionada con el día del libro
- Mayo:** Sábado 15, Rogativa de San Roque. Por unos 3 euros, estupenda comida en San Roque, hasta con los típicos huevos duros que tradicionalmente daba el Ayuntamiento.
- Junio:** Sábado 26, fiesta de San Pedro en Motos. Comida Popular y Verbena.
- Julio:** Actividades por determinar.
- Agosto:** Del 16 al 22, Semana Cultural y Deportiva.
Del 19 al 21 Fiestas Patronales de Motos.
Del 26 al 30, Fiestas Patronales de Alustante, Virgen de la Natividad.
- Septiembre:** Tiempo de setas y berrea.
- Octubre:** Sábado 9, Iª parte IX Jornadas Micológicas: Comida popular de patatas con conejo y setas.
Sábado 30, IIª parte IX Jornadas Micológicas, degustación de recetas de setas.
- Noviembre:** Lunes 1, continuación Jornadas Micológicas.
- Diciembre:** Sábado 4, Fiesta de los frutos de otoño.
Viernes 31, cena de Noche Vieja en Hontanar.

Esta planificación de actividades responde al programa "*Alustante todo el año*", con el que a iniciativa del Ayuntamiento, y con la colaboración de Hontanar, la corporación municipal pretende animar la vida social del pueblo a lo largo de todo el año, no sólo en los días del verano. A tal fin, se vienen realizando en los últimos años diversas actividades, organizadas unas veces por el Ayuntamiento, otras por Hontanar, y, unas y otras, con la colaboración de otras asociaciones del pueblo y de otras personas.

(*) Comprueba en la página web que se mantienen estas fechas para las actividades programadas. Si por razones ajenas a nuestra voluntad se cambia la fecha de alguna de ellas, informaremos a través de la web con toda la antelación que nos sea posible.



SE DESBORDA EL MERDERO

El domingo nueve de agosto, en torno a las 17.00 h se desbordó el Merdero, una rambla que suele bajar en invierno y en primavera y que recoge todas las aguas de fuentes y arroyos de la mitad oeste del pueblo.

Se debió a una fuerte tormenta de la que



no se tienen datos concretos aunque se calcula que pudieron caer en el día de ayer unos 30 l/m², concentrados entre las 13.00 y las 18.30 h.

Ni los más viejos del lugar recordaban una avenida así en el mes de agosto que destruyó algunas paredes de las cerradas cercanas al cauce, aunque no produjo daños en los huertos y, afortunadamente, tampoco en los transeúntes ni los automóviles que circulan por la pista de Adobes que quedó cortada por espacio de una hora al menos.

LA DELEGACIÓN DE LA JUNTA EN MOLINA. (07/09/09).

El pasado viernes se reunió en Alustante el director de la Delegación de Servicios de la JCCM en Molina con representantes del ayuntamiento y de las asociaciones de mujeres, cazadores y cultural para informar acerca de las posibilidades que se abren con la apertura de esta nueva oficina en la capital de la comarca.

En la reunión Carlos Sanz Sánchez, explicó en qué consiste este servicio, dependiente de la Consejería de Administraciones Públicas y que lleva en funcionamiento desde mediados del mes de mayo. Según explicó Sanz hasta el momento se llevan hechas unas 900 consultas a esta oficina en la que se pueden tramitar ya un buen número de asuntos que con anterioridad conllevaban en muchos casos el desplazamiento de los interesados a Guadalajara.

Se trata de una vieja reivindicación de los



habitantes de la comarca finalmente conseguida. Dada su utilidad, hemos abierto una nueva sección fija con sus funciones a fin de animar a los usuarios de esta web a utilizar este servicio cuando lo necesiten

COMIENZA EL CURSO ESCOLAR. (15/09/09)

El jueves pasado comenzó el curso para los niños de primaria en el pueblo y los chicos y chicas de secundaria y bachillerato que bajan a Cella (Teruel), y hoy ha comenzado para las chicas que bajan a Molina.

En el caso de los más pequeños, las escuelas contarán en este curso con doce niños y niñas de entre 3 y 11 años, manteniéndose dos maestros en el pueblo que imparten la mayoría de las materias de infantil y primaria, y cinco itinerantes que imparten las de música, inglés, educación física, pedagogía terapéutica y religión. Asimismo, se ha continuado con el programa para el uso de ordenadores CONOTIC por parte de los chicos de 5º y 6º, a los que se les ha entregado su portátil.

Por lo que respecta a los más mayores, este año bajan al instituto de Cella cinco chicos, mientras que han optado por la alternativa de Molina dos chicas del pueblo. En la mayoría de los casos estos jóvenes regresan al pueblo cada día.

Se suele decir que mientras hay escuelas abiertas existe la esperanza de que, mal que bien, los pueblos pueden seguir pensando en su futuro, ¿será posible esto también para el nuestro?

EL OTOÑO, CON TODOS LOS SENTIDOS.

Hoy entramos en el otoño y, después de un verano tan caluroso, comienza a notarse el cambio de estación, perceptible en estas sierras con todos los sentidos.

Con la vista, se pueden ver los chopos, los marojos y los quejigos cómo cambian hacia colores dorados. Con el oído la berrea de los ciervos, que ya llevan algunos días escuchándose en los atardeceres y las noches, en ocasiones bien cercanos al pueblo.

También deja sentirse el frío, especialmente en las mañanas y en las tardes cada vez más cortas, mientras que el olfato se estimula con las lluvias que potencian los aromas del campo. Finalmente se abre el apetito con los productos que, por ejemplo, este fin de semana se ofertarán en la feria de Orihuela y, esperemos, con los hongos y setas que comenzarán a salir en las próximas semanas. No es mala estación ésta, no, para regresar al pueblo.

CURSO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

El 1 de octubre ha tenido lugar la presentación del 'Curso de alimentación y nutrición: la dieta mediterránea' en el local de la Asociación

Cultural Hontanar, el cual se impartirá a lo largo de los meses de otoño los martes y jueves, en 20 sesiones de 90 minutos.

Se trata de un curso solicitado por la Asociación de Mujeres 'Los Valles' a la Consejería de Salud y Bienestar Social con el fin de ampliar conocimientos sobre dietética y las características nutricionales de los alimentos que se encuentran habitualmente en el mercado. El curso será impartido por Chema Sánchez, experto en temas de consumo de Mancomunidad de la Sierra.

JUBILACIÓN DE D. VICTORIO EN GUADALAJARA.

Aunque con un poco de retraso (hemos tardado en recibir las fotos), queremos reseñar el acto de homenaje que tuvo lugar el pasado 20 de septiembre en Guadalajara con el que se despidió de su labor como párroco Victorio Lorente, sacerdote nacido en Alustante en 1933.

Durante los 54 años de vida como cura ha llevado diversas parroquias en la diócesis de Sigüenza-Guadalajara, como Mochales, Escamilla, Pastrana y en Guadalajara, en la histórica parroquia de Santiago y la de San Pedro, en la colonia Sanz Vázquez, fundada por él. Su última parroquia ha sido la de San Juan de Ávila en la capital de la provincia, la cual también fue fundación suya y en la que ha ejercido durante 26 años.

Asimismo, es autor del libro Oraciones del Cristiano, un verdadero bestseller con más de dos millones de ejemplares vendidos y cuya decimosexta edición fue presentada a mediados del mes pasado en Guadalajara. En el acto de despedida acompañaron a Victorio, además de sus parroquianos y compañeros de profesión, sus familiares, amigos y vecinos del pueblo. Ahora se traslada fuera de la diócesis, si bien no deja del todo su labor de sacerdote.

Desde Alustante, por parte del pueblo y su Corporación Municipal, queremos darle la más sincera enhorabuena y desearle una feliz jubilación.

DÍA DEL PILAR.

Ayer lunes, 12 de octubre, también celebró Alustante la Fiesta Nacional de España que, como es ya tradición coincide con un invite que la Guardia Civil ofrece al pueblo en el día de su patrona, la Virgen del Pilar.

La presencia de la Guardia Civil en Alustante, aunque ya se vino solicitando por distintos ayuntamientos desde 1863, se remonta a principios del siglo XX, habiendo tenido cuarteles pro-



visionales en el barrio del Cerro y en la plaza de Casto Plasencia, si bien no fue hasta 1958 cuando se construyó el actual cuartel y cuyo servicio ha estado cubriendo una buena parte de la mitad este de la comarca de Molina.

En la actualidad viven en el cuartel de Alustante tres números comandados por un cabo, los cuales cuentan con todo el aprecio, la atención y el apoyo de la población, que se siente muy agradecida por el servicio prestado a lo largo de todo el año y durante tantas décadas.

Así pues, la Guardia Civil es una institución que ha colaborado históricamente en dotar a Alustante de seguridad y de conferirle un cierto aire de pueblo con entidad, a pesar de encontrarnos en uno de "estos escondidos pueblos de la provincia de Guadalajara", como señalaba el cronista que cubría la noticia de la inauguración del cuartel a finales de los 50, y como todavía parece que se nos sigue viendo desde algunos puntos geográficos de la provincia.

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES.

Más de veinte mujeres de la zona (y algún hombre) asistieron el pasado sábado día 28 de diciembre a la I Jornada de Defensa Personal Femenina, la cual consistió en el aprendizaje de un conjunto de técnicas orientadas sobre todo a la escapatoria de posibles agresores.

El curso fue impartido por el cabo de la Guardia Civil del puesto de Alustante, Fernando



Muñoz, al que asistió en la clase el experto en artes marciales Carlos Antonio López, vecino de Checa.

La jornada concluyó con un vino español ofrecido por el Ayuntamiento a los/as asistentes.

FINALIZAN LAS OBRAS EN LOS CEMENTERIOS.



A finales de octubre han finalizado las obras en los cementerios de Motos y Alustante.

Como se dijo en fechas pasadas, las actuaciones en Alustante han consistido en el techado de los nichos nuevos, el reboco de las paredes, la explanación y limpieza de las zonas no utilizadas todavía, la colocación de una barandilla hasta abajo y la apertura de una puerta entre el cementerio municipal y el parroquial.

En cuanto al cementerio de Motos, sobre todo se ha tratado de consolidar las barbacanas de piedra, limpiando y mejorando los accesos entre tanda y tanda de sepulturas. Asimismo se han comenzado las excavaciones para, en una futura ampliación del cementerio con nichos que ocuparán parte baja de la pared de saliente.

Las obras han sido financiadas desde el Fondo de Acción Especial de la Junta de Castilla-La Mancha, con 14.000 euros en el caso de Alustante y 9.000 para el cementerio de Motos.

En general, el aspecto ha mejorado bastante en ambos casos, habiendo quedado dispuestos para las visitas de Todos los Santos.

MURO EN LA CALLE DEL CHORRO DE MOTOS.

A finales de octubre se comenzó la construcción de un muro de contención en la calle del Chorro de Motos, el cual trata de sustituir las viejas paredes de arreales que fueron demolidas para el arreglo y pavimentación de la calle.

La obra se está haciendo gracias a una subvención de la Diputación Provincial de 5.600 euros. Con ello se evitarán en la medida de lo posible los hundimientos de tierra que han estado afectando a la vía y se logrará un considerable embellecimiento del entorno.

ARREGLOS EN LA FUENTE DEL CAPRICHICO.

A principios de noviembre se ha procedido a la renovación del desagüe de la fuente del Capricho, la cual en los últimos años estaba dando numerosos problemas de atrancos continuados, debido a la estrecha sección de la tubería colocada en los años 80.

La obra ha entrado dentro del 'Convenio de Obras Hidráulicas' que tienen la Consejería de Ordenación del Territorio y Vivienda y la Diputación de Guadalajara. En estas obras también se ha procedido a la renovación de las conducciones de agua y desagües del barrio del Ejido de la Vega. En conjunto se han concedido 40.000 euros para unas y otras intervenciones.

VUELVE A SU PUESTO LA SECRETARIA.

Tras unos meses por baja maternal vuelve M^a Ángeles Sánchez a su puesto de secretaria de Alustante y Tordesilos.

Como siempre el horario de atención al público en el ayuntamiento de Alustante seguirá siendo los lunes, miércoles y viernes, de 9.30 a 15.00 h.

Lo cierto es que todos la echábamos de

menos por el buen trabajo y eficiencia que ha mostrado en los últimos años en la gestión municipal.

PANELES INFORMATIVOS.

Gracias a una subvención de la Agenda Local 21 (Programa internacional para promover el desarrollo sostenible) de unos 19.000 euros se va a realizar una serie de paneles informativos mostrando los recursos turísticos de los que disponen Motos y Alustante.

La confección de dichos paneles se está elaborando por parte de la prestigiosa empresa aragonesa PRAMES, y se van a disponer en las inmediaciones de las entradas de ambos pueblos y sus iglesias, en el molino de viento y el Banderín de Alustante, y en el cerro de la Abadía y en el Hoyón de Motos.

Asimismo, se van a marcar unas pequeñas rutas de subida al Banderín desde Alustante y al antiguo convento de Santa María desde Motos. Precisamente el sábado pasado se midió la dolina del Hoyón a fin de ofrecer algunos datos de interés al visitante: posee 116 m de anchura en su eje norte-sur y unos 26 m de profundidad.

NUEVO CURSO DE ALIMENTACIÓN

El 25 de noviembre comenzó el nuevo curso titulado 'Alimentación y nutrición: pescados y mariscos', impartido por el responsable de la



OMIC de la Mancomunidad de la Sierra en el local de Montanar.

En esta ocasión se pretende que los consumidores tengan un conocimiento adecuado sobre las partes del pescado, intoxicaciones alimenticias, etiquetado, clasificación, propiedades nutritivas, calendario de temporada, etc. Se desarrollará a lo largo del mes de diciembre todos los miércoles.

El curso se inició exponiendo el esquema del mismo y a continuación se pasó un sencillo cuestionario para evaluar los conocimientos previos de los asistentes.

NECROLÓGICAS.

Desde los meses de verano hasta la fecha, nos han dejado los/as siguientes alustantinos y alustantinas: Elia Sanz, Ramos Verdoy, Vicente Burgos Nadal, Felisa Mansilla y José María Lorente. A sus familiares y amigos damos nuestro más sentido pésame.

Ghymeana



Disfraces



hontanas

Infantil



Para ser socio de Hontanar Infantil, no tenéis más que darnos vuestros datos (Nombre y dirección) y una fotografía tamaño carnet. José Luis Ordovás y Patro se encargan de hacer los carnets. No tenéis que pagar nada.

