

Boletín

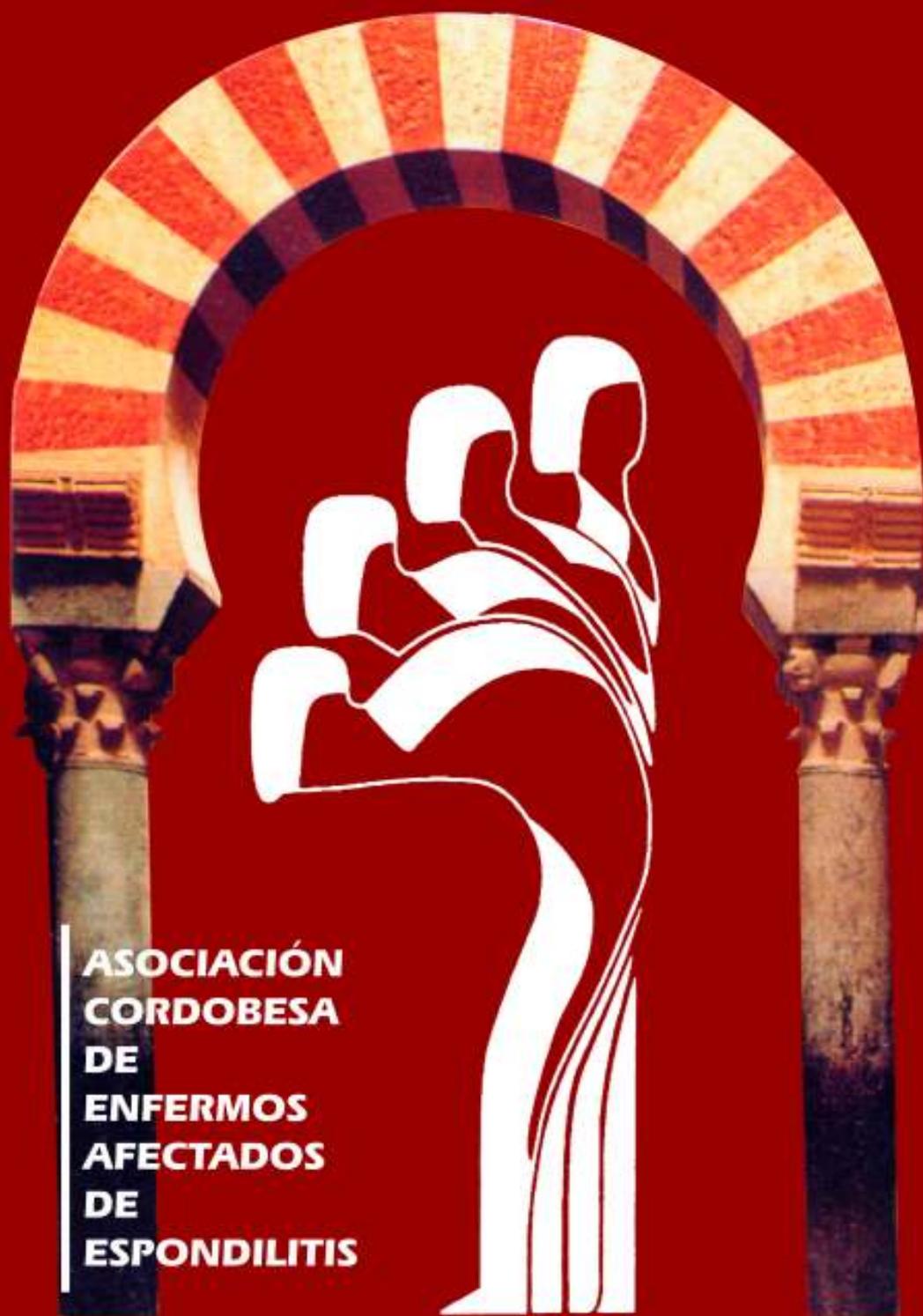
N.º 69

Primer Trimestre

Año 2012

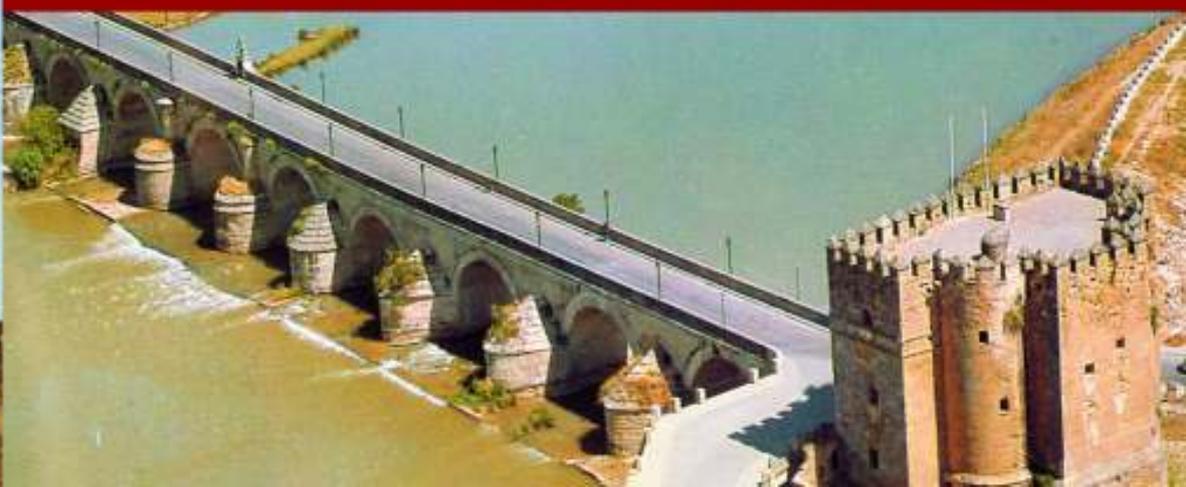
Apdo. de Correos 762  
CÓRDOBA

C/. María Montessori, s/n.  
EDIFICIO FEPAMIC  
14011 (Córdoba)



**ASOCIACIÓN  
CORDOBESA  
DE  
ENFERMOS  
AFECTADOS  
DE  
ESPONDILITIS**

**A C E A D E**



## MIEMBRO DE:

- LIRE (Liga Reumatológica Española)
- ASIF (Fed. Inter. de Espondilitis Anquilosante)
- LIRA (Liga Reumatología Andaluza)
- IAPO (Asociación Internacional de Pacientes)
- CONFEPAR (Conf. Española de Pacientes Reumáticos)
- Coordinadora Española de pacientes con espondilitis anquilosante
- FEPAMIC (Federación Provincial de minusválidos físicos de Córdoba)
- La unidad comisión asociativa para participación ciudadana del usuario en el Hospital General Reina Sofía



### ACEADE

Apartado de Correos 762  
14080 - CORDOBA

Difusión Gratuita



## BOLETÍN N.º 69 Primer trimestre Año 2012

Edita:  
ACEADE  
(Asociación Cordobesa de  
Enfermos Afectados de  
Espondilitis Anquilosante)

Presidente:  
José Blancat Ortiz

Vicepresidente: Jesús de la Haza  
Secretaria: María del Mar Feria  
Tesorero: Juan Bosco Romero

EDITORIAL.....	3
NUESTRO PSICOLOGO .....	6
SE INAUGURA LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA.....	8
ACEADE PRESENTA EL CONCIERTO EXTRAORDINARIO.....	9
IV TALLER DE CHI-KUNG .....	10
ACTO LITERARIO DE PABLO GARCIA CASADO .....	11
ACEADE EN LA CLAUSURA DEL CURSO DE ESADE .....	12
COMISION DE PARTICIPACION CIUDADANA .....	13
ACEADE ACUDE A LA INVITACION DEL PRESIDENTE .....	14
PRESENTACION DEL LIBRO PROMOVIDO POR ACEADE .....	15
HUMOR .....	17
RECETA .....	18

Vocal de investigación:  
Juan Luis Garrido Castro  
Director del Boletín y Publicaciones:  
Manuel Rodríguez Jurado  
Vocal de Actividades:  
Francisco Pardo Mansilla  
Vocal:  
Manuel Caldevilla Gutiérrez

Colaboran:  
Pilar López

Dibujos: RODO

Coordinador:  
Mº José Balsera Antúnez

Directores Técnicos:  
Dr. Eduardo Collantes Estévez  
Dr. Manuel Arias López

[www.espondilitis.info](http://www.espondilitis.info)  
[aceade@fepamic.org](mailto:aceade@fepamic.org)  
[www.aceade.es](http://www.aceade.es)

Imprime:  
Imprenta Calahorra  
Avda. de Cádiz (Esq. C/. Asturias)  
Telf. y Fax 957 29 88 84

# EDITORIAL



En primer lugar, quiero expresar mi cordial saludo a todos los lectores de esta revista. En estos días, médicos reumatólogos y pacientes con enfermedades reumáticas participan en reuniones especiales, cuyo objetivo es "cómo aprender a vivir con nuestra enfermedad" - trabajo en equipo-.

Durante el tiempo pasado con el equipo dirigido por el profesor Doctor Eduardo Collantes-Estévez, en el Hospital Universitario Reina Sofía en el departamento de Reumatología me dio la oportunidad de comprender las diferencias y las similitudes entre nuestro trabajo y nuestros pacientes. Estoy segura de que al leer lo siguiente podrán identificar estas cuestiones.

La Espondilitis Anquilosante (EA) afecta fundamentalmente a varones jóvenes. En Rumania, no tenemos información oficial sobre la prevalencia de esta enfermedad.

Lumbalgia es un síntoma frecuente y común que implica intensa discapacidad, absentismo laboral y reduce la calidad de vida. La ausencia de signos clínicos específicos o de pruebas de laboratorio para el diagnóstico precoz de la enfermedad conduce a retraso diagnóstico. De ocho hasta once años pueden pasar entre la aparición de los síntomas y el diagnóstico de la EA.

El diagnóstico tardío se produce porque el dolor lumbar es inespecífico y los pacientes a menudo llegan tarde al reumatólogo, en ausencia de un sistema eficaz de atención primaria. Muchos de aquellos que tienen este síntoma llegan a otros servicios médicos (rehabilitación, ortopedia, etc.) y por lo tanto más se retrasa el momento del diagnóstico y de establecer una terapia específica y eficaz.





El escaso número de reumatólogos en mi país hace más difícil el acceso de los pacientes a asistencia especializada. Una vez llegado al reumatólogo, los pacientes pasan por los pasos diagnósticos normalizados, de acuerdo con las directrices europeas. Se someten a una evaluación clínica, biológica, radiográfica y recientemente incluso Resonancia Magnética (MRI). Lamentablemente, algunas de estas investigaciones como HLAB27 y MRI requieren de los pacientes un copago (al menos el 50% de ellos), ya que el sistema nacional de salud no proporciona todas las investigaciones de forma gratuita.

Otro problema es que el aproximadamente el 50% de los pacientes no obtienen una respuesta adecuada a los AINE solos y necesitan otros fármacos denominados FAME \*Fármacos Modificadores de enfermedad, además y sobre todo, en las formas con articulaciones periféricas afectadas (salazopirina y el metotrexato son las más usadas). Si la respuesta no es suficiente después de 6 meses de tratamiento, bloqueadores de TNF será el tratamiento de elección. Este tratamiento muy eficaz y también muy caro, también está disponible en mi país desde hace 4-5 años ya. Los pacientes con EA, artritis reumatoide y artritis psoriásica pueden beneficiarse de este tratamiento dentro de un programa nacional.

Los pacientes con respuesta insuficiente al tratamiento convencional son completamente evaluados y enviados para su revisión en un departamento de Reumatología de algún centro universitario. Si los pacientes cumplen con los criterios de inclusión y no tienen contraindicaciones reciben una opinión favorable el archivo se enviará a un Comité nacional. Todo este proceso implica más tiempo porque los pacientes serán incluidos en una lista de espera y a veces tarda unos meses hasta que se encuentre recursos financieros.

La respuesta al tratamiento se evalúa en tres meses utilizando parámetros clínicos y biológicos. Nuestros pacientes también rellenan el cuestionario BASDAI y BASFI. Los eventos adversos son una realidad, especialmente las infecciones (tuberculosis) y estos requieren una vigilancia cuidadosa. Si todavía hay evidencia de inflamación activa después de un período determinado de tratamiento, es posible cambiar a otro bloqueadores TNF.

En Rumanía no hay ningún registro nacional todavía, pero se está trabajando actualmente para el primer registro nacional de terapia biológica, que aportará información importante acerca de la eficacia, los eventos adversos y aspectos locales de las enfermedades.

La gestión integral de cualquier enfermedad incluye no sólo médicos, sino también apoyo emocional y social para el paciente y la familia del paciente. Los médicos son especialistas en reumatología, pero los pacientes son los especialistas en sus cuerpos, por lo que cada paciente con EA necesita conocer muchos aspectos acerca de la enfermedad. Estamos aún muy al principio en este ámbito.

Las guías EULAR para pacientes se distribuyen en dos asociaciones de pacientes existentes. Uno de ellos, Liga contra el reumatismo en Bucarest afiliado a EULAR y la más reciente, arte (Asociación de pacientes con enfermedad reumática de Transilvania y la mitad norte del país).



## Nuestro Psicólogo

### EL COMER NOS DELATA

Todos los días nos sentamos a ejecutar una función tan sencilla como el comer, sin percatarnos de que en ella estamos traicionando de continuo nuestros sentimientos, nuestra actitud ante la vida y ante los demás.

De hecho, la sabiduría popular hace mucho tiempo que detectó la conexión entre el comer y las emociones, entre la función gástrica y nuestra reacción ante el otro. Así, por ejemplo, se dice: *"a mi jefe no lo trago"*, *"Pilarín está para comérsela"*, *"este asunto me revuelve las tripas"*, *"tu prima es un auténtico bombón"*, *"a mi vecina del quinto la tengo atragantada"*, *"se le hacía la boca agua"*, *"ese dependiente es un empalagoso"*, *"me pone el estómago de punta"*, *"se la comía con los ojos"*, *"sólo verlo me produce náuseas"*, *"lo estamos haciendo a la trágala"*, etc.

Lo curioso es que no se trata de simples metáforas. La repulsión por alguien puede llegar a la inapetencia, a las náuseas y al vómito. Todo el mundo sabe que un perro, puesto en presencia de un trozo de carne, despide saliva por la boca y su estómago segrega abundante jugo gástrico. Pues basta con que se le presente delante el gato que detesta, para que tanto la saliva como el jugo gástrico dejen bruscamente de fluir. En esto, nosotros no somos muy diferentes del perro.

Comemos con menos apetito cuando estamos disgustados con los demás o con nosotros mismos, cuando no aceptamos la compañía de tal o cual persona. De hecho, la anorexia nerviosa -ausencia absoluta de apetito- suele significar entre otras cosas, a nivel subconsciente, una reacción de protesta ante los semejantes y una participación defectuosa en la vida. Y no hace falta ser un lince, psicológicamente hablando, para detectar lo que significa que un niño se niegue a comer con la madre y, sin embargo, coma perfectamente en la guardería.

Por el contrario, también puede ocurrir, comemos con más afán o glotonería cuando no recibimos la atención o el afecto de que tenemos necesidad. Dicen los psicoanalistas que la necesidad compulsiva de comer a media noche, sufrida por determinadas señoras de mediana edad, no es sino la compensación de una fuerte frustración o carencia sexual.

En el fondo, constituyen dos reacciones neuróticas de sentido opuesto -tragar demasiado y negarse a tragar- que son simbólicas de dos actitudes psíquicas diferentes ante la vida. Uno engulle con glotonería como para compensar lo que su corazón no recibe,





el otro rehúsa el alimento como para rechazar lo que le dan afectivamente y que no es suficientemente abundante para su criterio. El primero es un reivindicador, el segundo un rehusador. El primero será generalmente más apacible, el segundo más rencoroso, agresivo y hermético.

Si uno se sienta con mirada observadora a una mesa familiar, puede aprovechar la privilegiada ocasión de adivinar muchas cosas con sólo ver cómo se sirven y comen las personas.

Recuerdo a un anciano completamente sojuzgado por su mujer, agria y dominante donde las haya. Era triste ver cómo el pobre viejo tendía la mano para servirse el pan. La adelantaba tímidamente y, cuando se había apoderado de un trozo, la retiraba como un ladrón en fuga. Lamentable.

Y recuerdo a un niño de diez años que dio cuenta sistemáticamente -sin pausas ni concesiones- de un plato de langostinos servido a seis adultos, ante la mirada impasible de sus padres y atónita de los demás. Revelador.

Y también recuerdo personas que, en las meriendas ajenas, se atiborran de mala manera. Pero, a la inversa, cuando invitan a su casa, te ofrecen algo completamente ridículo, como si de un jilguero se tratase. Y otros que hacen régimen, pero que por sistema le añaden un poco del postre de los demás (porque "un día es un día"). Y otros que siempre se quedan cortos: temen recibir demasiado o privar a alguien de un bocado. Estas personas no saben defender sus derechos sin sentir culpabilidad.

En todas estas conductas, no se trata simplemente de la necesidad de recibir alimentos materiales. A una cuestión material se une siempre una cuestión de afecto.

El niño que cuenta los trozos de pastel (o los terrones de azúcar o los bombones) para asegurarse de que no ha sido subestimado, no tiene en mente la justicia material: traduce con ello su deseo de ser tan bien tratado como los demás, de ser tan amado como ellos, la angustia de no serlo. Y si en los adultos esas reacciones son menos visibles, no quiere eso decir que hayan desaparecido completamente.

Se puede comer desganadamente, con ansiedad, con cara de asco, dejando disfrutar a todos los sentidos, melindrosamente, con furia, como por obligación, en silencio o sin parar de hablar, calculando escrupulosamente calorías y vitaminas, engullendo atropelladamente y sin dejar de pensar en el trabajo, saboreando cada bocado como un placer único... Son otras tantas maneras de encarar la vida misma.

De modo y manera que el comer nos delata. No es una afirmación muy descabellada la que dice: "dime cómo comes y te diré cómo vives".

Alfonso López Caballero  
[alzcaballero@gmail.com](mailto:alzcaballero@gmail.com)



## SE INAUGURA LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA AZAHARA CON LA PRESENCIA DE ACEADE

Está gestionada por la Federación Provincial de Asociaciones de Minusválidos Físicos y Orgánicos de Córdoba (FEPAMIC)

Está ubicada en la c/ Rafael Pérez de Guzmán (ZOCO). Para el acto de apertura asistió la Consejera para la Igualdad y Bienestar Social, D<sup>a</sup> Micaela Navarro, junto al Alcalde de Córdoba, D. José Antonio Nieto.

La UED da un servicio para 60 usuarios y crea 15 puestos de trabajo.

Comenzó a funcionar hace 5 meses como centro concertado con la Junta de Andalucía, y está sobre suelo cedido por el Ayuntamiento.

Dios quiera que la intención de estas propuestas siga ampliándose en beneficio de nuestros mayores con soluciones de verdad y reales, sin trabas de ahorro de estas soluciones de derramas comunitarias.

ACEADE estuvo representada en dicho acto por el Presidente, D. José Blancat, y el Director de Publicaciones, Manolo Rodríguez.

Manuel Rodríguez



Hermanos  
Almohano, S.L.

**SANEAMIENTOS - CALEFACCION - AIRE ACONDICIONADO  
INSTALACIONES - REPARACIONES**

**GRIFERIAS - VALVULERIAS - TUBERIAS PVC - POLIETILENO - PAVIMENTOS - AZULEJOS**

## ACEADE PRESENTA EL CONCIERTO EXTRAORDINARIO DE FEPAMIC

El sábado, día 17 de diciembre pasado, tuvo lugar en el Salón de Actos de la Residencia de FEPAMIC el Concierto Extraordinario de Navidad, presentado por el Vicepresidente de **ACEADE**, Jesús de la Haza.

Los componentes THE SUNDAY CONSORT que actuaron de forma magnífica y desinteresada fueron: Juan Aguilar, flauta, Ana Medina, oboe, Juan José Amores, clarinete, Raymond Williams, euphonium, Margaret Fernández de Cañete, fagot, y Santiago Murillo, guitarra eléctrica.

El concierto tuvo dos partes: En la primera interpretaron obras de Ferene Farkas, Mozart, Bizet y Patchabell. En la segunda, piezas de Rossini, Strauss y Lloyd, además del popular "Las barbas de San José".



*El presentador, Jesús de la Haza, y el grupo The Sunday Consort*

## IV TALLER DE CHI-KUNG PARA SOCIOS DE ACEADE

Desde comienzos del mes de febrero se está llevando a cabo el IV Taller de Chi-kung para acedistas en el Club Gym Sierra, bajo la dirección de Luis Rodríguez. En esta edición, además, se integran prácticas de yoga con el objeto de conseguir mejorar la calidad de vida del paciente espondilítico.



*Algunos asistentes al IV Taller de Chi-kung*



*Ejercicios de estiramientos musculares*

## ACEADE EN LA CELEBRACION DEL "DÍA DE LOS ENAMORADOS"

En la mañana del martes, 14 de febrero de 2012, se celebró Salón Social de la Unidad de Estancia Diurna de FEPAMIC el "Día de los enamorados", con un festival poético bajo la dirección de Mercedes Fuentes y la presentación de Francisco Henares, ambos trabajadores de la Federación. En él intervinieron Acisclo Fernández y Javier Guerrero, usuarios de la unidad de día, Carmen Albalat, usuaria de la residencia, Jesús de la Haza, Vicepresidente de **ACEADE**, Enrique Sánchez, miembro de la asociación "Nueva poesía de Córdoba", y José Luis Checa, poeta, fotógrafo, escultor, pintor,...Las intervenciones estuvieron amenizadas por la guitarra de Nacho Ramos.



*"Día de San Valentín" en FEPAMIC*

## ACTO LITERARIO DE PABLO GARCIA CASADO CON LA PRESENCIA DE ACEADE

El miércoles día 15 de febrero tuvo lugar en la Librería "El Carmen" un acto literario "Poesía y té" con la asistencia del delegado de **ACEADE**, Jesús de la Haza, donde el Profesor Fernando Oteros entrevistó a Pablo García Casado, mientras los asistentes degustaban una taza de té. Finalizó el acto con la recitación de varios poemas de Pablo García Casado y se vendieron unas tazas con té y canela, cuyos beneficios se destinan a Manos Unidas



*Pablo García Casado y Jesús de la Haza*



*Una Caja para un Pueblo*



## ACEADE EN LA CLAUSURA DEL CURSO DE ESADE

Como estaba previsto, en la tarde del viernes 20 de enero, se realizó en ESADE la excelente presentación del trabajo "Construyendo Futuro", como fin del curso comenzado en septiembre y de cual ya hemos dado cumplida información en anteriores boletines. Los autores fueron: Pedro Plazuelo de AEEF (Asociación de Enfermos de Espondilitis de Fuenlabrada), Isabel Rivero de APERG (Asociación Provincial de Enfermos Reumáticos de Guadalajara) Miguel Ángel García de EDEPA (Enfermos de Espondilitis Parleños Asociados) y Jesús de la Haza de ACEADE.



*Autores de "Construyendo Futuro"*

En la mañana del sábado 21, se hizo entrega, en un solemne acto presidido por el director, Dr. Francisco de Paula Rodríguez, de las certificaciones a los participantes en el curso de Liderazgo y Gestión de Asociaciones que ha sido patrocinado por los Laboratorios ABBOTT, que muestran una vez más su apoyo a las asociaciones de pacientes.



*Asistentes al Curso en ESADE*

El trabajo "Construyendo Futuro" será utilizado como programa-base en la Coordinadora Española de Asociaciones de Espondilitis (CEADE), que está sumida en un proceso profundo de cambio para adaptarse, no sólo a los tiempos actuales, sino también a las nuevas necesidades de sus miembros.

Desde ACEADE, queremos manifestar nuestra sincera gratitud al patrocinador del Curso, Laboratorios ABBOTT. Así mismo, felicitar a todos los participantes por el nivel alcanzado, y a los profesores, reconocerles públicamente sus magníficas cualidades docentes que han sido el motor para la decidida implicación de los alumnos, que han crecido sustancialmente en sus aptitudes.



*Director y miembros de CEADE*

Jesús de la Haza



## COMISIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA

**ACEADE** asistió a la reunión que se celebró el día 20 de febrero en el edificio de consultas externas, siendo su coordinador D. **Julián Sanz García de Dionisio**, Coordinador de participación ciudadana, y **Dña. Teresa Justo Coletto**, Jefe de servicio de alimentación, calidad y seguridad ciudadana. El delegado de **ACEADE** para el acto fue **Manuel Rodríguez Jurado**, director del boletín. Al comenzar, se hizo entrega del borrador del informe del documento aprobado por consenso de la comisión, con las propuestas de normas para acompañantes, visitas, régimen de acompañamiento entre otras, en las que **ACEADE** intervino muy acertadamente.

Seguidamente, fuimos invitados como comisión seleccionada a asistir al programa de valoración de alimentación en H.U. Reina Sofía siéndonos mostradas las instalaciones del servicio de hostelería ubicadas en el hospital provincial con visita guiada por el interior de las mismas y atendidos por un principal cocinero, **D. Manuel Rodríguez González**, del que queremos dejar mención de su amabilidad.

La invitación se extendió para comprobar el montaje de cocina, almacenes, cámaras de conservación de los alimentos, cuartos fríos de preparado, zona de cocción, cinta de emplatado, carros de transporte y acondicionamiento para los cuatro centros, y elaboración de menús para pacientes trasplantados. Como final, fue ofrecida una degustación de los platos elaborados de este mismo día en las instalaciones. Posteriormente, hubo un tiempo de opinión, coloquio, preguntas y calificación de la visita valorable en notable alto.

Del sabio y atávico refranero español se cuenta sin eufemismos el siguiente:  
- Si tus palabras no mejoran tu silencio, lo mejor es callarse.

MANUEL RODRÍGUEZ JURADO





## ACEADE ACUDE A LA INVITACION DEL PRESIDENTE

El delegado de ACEADE, Juan Bosco Romero, asistió, invitado por el Presidente del Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Córdoba, D. Cesáreo García Poyatos, a la Jornada de Cine-Coloquio "La enfermedad y el acoso laboral ¿son distintos en el profesional de la salud", que se celebró el día 16 de febrero en la Filmoteca Andaluza.

El acto contó con la presencia de la Delegada Provincial de Igualdad y Bienestar Social, Silvia Cañero, el Secretario de la Organización Médica Colegiada, Dr. Serafín Romero, el Presidente del Colegio Médico de Córdoba, Dr. Cesáreo García, el Vocal de la Oficina del Paciente de COMCORDOBA, Dr. José Julio Cazalla, y la Dra. Carmen Font, viuda del Dr. Carlos Cristo

protagonista de la película que se proyectó "Las alas de la vida", donde el Dr. Cristo que sufre una enfermedad terminal pide a un director de cine amigo suyo que registre su lucha por vivir y morir dignamente, sin dramatismo, y "si es posible con una sonrisa", acompañándolo en el tránsito de la vida a la muerte.



*Juan Bosco Romero*

## ACEADE REALIZA LA PRESENTACIÓN DE N° 3 DE LA REVISTA LITERARIA DE LA ASOCIACIÓN "NUEVA POESÍA DE CÓRDOBA"

En la tarde-noche del jueves 23 de febrero y en la Biblioteca Central, ACEADE por medio de su Vicepresidente, Jesús de la Haza, realizó la presentación del número 3 de la revista literaria de la Asociación "Nueva Poesía de Córdoba"

El acto estuvo presidido por Verónica Martos, Delegada de Juventud y Cooperación del Excmo. Ayuntamiento de Córdoba.



*Presentación del nº3 de la revista de NP*

# PRESENTACIÓN DEL LIBRO PROMOVIDO POR ACEADE "ESPONDILITIS ANQUILOSANTE"



*Dr. Collantes, Sra. Baena, Sr. Blancat y Sr. Garrido*

## Los hechos" del Dr. Asim Khan

Un día grande para **ACEADE** fue el pasado el 3 de marzo, día en que presentó el libro "Espondilitis Anquilosante. Los Hechos" del Dr. Asim Khan, que además de reumatólogo es paciente de la citada patología.

El acto se desarrolló en el Parador La Arruzafa, y estuvo presidido por la Ilma. Delegada Provincial de Salud de la Junta de Andalucía, D.<sup>a</sup> María Isabel Baena, el Presidente de **ACEADE**, D. José Blancat, el Director de la Unidad de Gestión de Reumatología del H.U. Reina Sofía, Dr.

Eduardo Collantes, y el Vocal de Investigación, D. Juan Luis Garrido.

Comenzó la sesión con unas palabras de bienvenida del Presidente, D. José Blancat, que aprovechó para elucidar que con la edición del libro se daba respuesta al compromiso de la Asociación de divulgar todos los aspectos relativos a la enfermedad. Terminó su intervención agradeciendo la presencia de los componentes de la mesa, así como al Dr. Asim Khan, autor del libro, a Oxford University por ceder los derechos de publicación, al dibujante proyectista Manuel Rodríguez "Rodo" por las ilustraciones realizadas para hacer más explícito el texto, a Cíbola Ediciones por su compromiso con este proyecto de la Asociación, a ABBOTT Laboratories por su inestimable colaboración y, por último, a todas las asociaciones de espondilitis de habla hispana por su trabajo en Pro de los espondilíticos.



*Aceadistas compartiendo una copa de vino al final del acto*



*Portada del libro*

Seguidamente hizo uso de su turno D. Juan Luis Garrido que explicó las vicisitudes vividas hasta ver publicado el libro, y el significado de la portada, que es obra del autor.

D.<sup>a</sup> Isabel Baena habló del Servicio Andaluz de Salud, y subrayó la admirable labor que realizan las asociaciones de pacientes, para mejorar el funcionamiento del servicio y la atención de los enfermos, destacando el trabajo de **ACEADE** que, según afirma, le ha servido de guía en el diseño del Programa para la Comisión de Participación Ciudadana. Acabó felicitando a la Asociación, reiterándole el compromiso de la Delegación Provincial de Salud.

Por último, el Dr. Collantes Estévez hizo una relación de agradecimientos empezando por el Dr. Asim Khan, al cuál conoció en sus comienzos de reumatólogo y con el que vivió innumerables anécdotas. Continúa dando las gracias a ABBOTT Laboratories por su contribución con las asociaciones de pacientes, a Cíbola Ediciones por la calidad que ha puesto en este trabajo, al grupo ASAS por la cesión de las fotografías que ilustran la publicación, a Juan Luis Garrido por la coordinación del proyecto, a **ACEADE** por promover la edición del libro, a las asociaciones de espondilitis por el esfuerzo que hacen para ayudar a sus socios, y a todos los asistentes a la presentación.

Todos los presentes recibieron un ejemplar y compartieron una copa de vino en una de las terrazas del Parador.

Jesús de la Haza

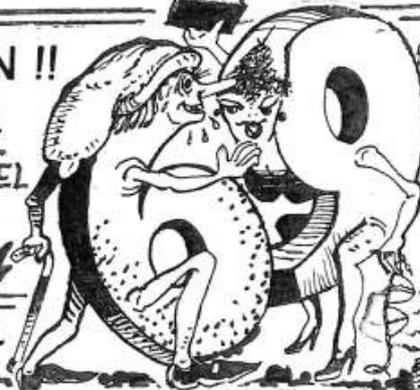


*Asistentes a la presentación del libro del Dr. Khan*

# LA PRIMAVERA

...SATISFACCIÓN  
Y CONGRATULACIÓN...

¡¡ POR FÍN !!  
Y COMO...  
UNICA VEZ  
SE EDITO' EL  
BOLETIN



nº

¡¡ YO NO ENTIENDO !! ...QUE SI CUIDADO CON LAS COMIDAS,  
COLECTEROLADAS, QUE SI CUIDADO CON LOS EXCESOS CON  
EL JAMON, LOS AZUCARES, LOS LANGOSTINOS, ETC. PARA NO  
FAVORECER LAS PANTOLOGIAS.  
SI DICEN QUE LOS BAÑOS DE CLORO, SALES Y RAYOS SOLARES  
SON TAN BUENOS ¿NO SERIA MEJOR QUE NOS MANDEN 3 MESES  
A LA PLAYA Y PODER DISFRUTAR DE UNA BUENA HELIOTERAPIA  
NATURAL ? ¡¡ PUES, SE LO DIGO A MI GALENO Y SE CAYO AL  
SUELO DESDE EL SILLON DE LA RISA !!  
ENTONCES LE PREGUNTE SI NO SE AHORRARIA MAS LA  
ADMINISTRACION SANITARIA DADA MI CRO \*OCIDAD;  
LAS PASTILLAS, EL GEL, ANTIINFLAMATORIOS, FISIOTERAPIAS  
TAMBIEN CON LA COLONDOSCOPIA...¡¡JODER!!

Y HASTA ULTIMAMENTE ME CONFORMO

EN PRIMAVERA:  
ERUCIONES CUTANEAS, ESPINILLAS,  
SALPULLIDO, SORIASIS, ALERGIAS,  
CONJUNTIVITIS, GRANOS, TODO CON  
LAS FLORES Y LOS CAPULLOS.

LO MEJOR QUE SE  
PUEDE PASAR ES  
CONOCER UN...  
ESPONDILITICO  
...LO PEOR ES  
PRESTARLE DINERO



Y NUEVOS POSIBLES SISTEMAS DE TRANSPORTE

SALA DE ESPERA  
OPERACION DE  
CADERA

¿ HABER DONDE ESTA EL "SOCIO" QUE ME EXPLICO  
QUE LA ESPONDILITIS SE FRENA, QUE NO ES "NA"  
QUE SE SOBRELLEVA MUY BIEN..... ?



## -HAZTE VOLUNTARIO-

\* POR SU VOLUNTARIEDAD DEDICADO A PEPE BLANCAT

... SOMOS "GUERREROS" QUE PROFLIGUEN CONTRA LA PROFILAXIS DE NUESTRA PATOLOGÍA POR LO TANTO CREEMOS Y ESPERAMOS "EL PREMIO DE SER SUBSIDIARIOS SIENDO HONORIFICADOS" POR EL CONSUMO EN EL GREMIO DE LA INDUSTRIA PROFILÁCTICA.



# El Rafalito

## Picadillo Cordobés

### Preparación:

Picamos bien los tomates, los pepinos, los pimientos y la cebolla.

Aliñamos con aceite de oliva, vinagre y sal a gusto.

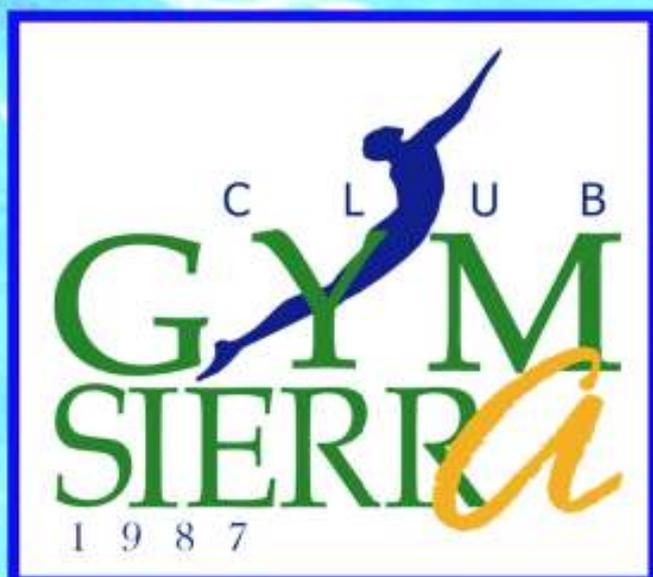
### Sugerencia:

Aconsejamos servir este plato en cazuela de barro y muy frío. Para ello podemos incluso añadirle hielo por encima. Es un plato refrescante muy apropiado para el verano.

### Ingredientes:

- 2 tomates grandes
- 3 pepinos
- 2 pimientos
- 1 cebolla pequeña
- aceite de oliva
- vinagre
- sal





**CUIDAMOS  
SU SALUD  
CON CALIDAD**

**DISFRUTE DE LO MEJOR**

**TARIFA ESPECIAL ACEADE**

**INSTALACIONES:**

**PISCINA CLIMATIZADA, GIMNASIO COMPLETO, SALA CARDIOVASCULAR, SALA DE MUSCULACIÓN, CIRCUITO EXPRESS, SALA DE SPINNING, SALA GIMNASIAS DULCES, SALA MULTIACTIVIDADES, PISTA DE PADEL, CAFETERIA.**

**SPÁ:**

**PISCINA CLIMATIZADA SALADA, JACUZZI, BAÑO TURCO SAUNA FINLANDESA, HIDROMASAJES VARIOS.**

**ACTIVIDADES:**

**PROGRAMAS DIRIGIDOS EN GIMNASIO, HIDROGIM, NATACIÓN ADULTOS, ESTIRAMIENTOS, STEP, PILATES, GIMNASIA ESPALDA, JUST PUMP, G.A.P., TONIFICACIÓN, SPINNING, CIRCUITO EXPRESS, BAILES DE SALÓN,**

**OTROS SERVICIOS:**

**GABINETE MÉDICO, GABINETE DE FISIOTERÁPIA, GABINETE DE DIETÉTICA Y GABINETE DE ESTÉTICA.**

C/. Poeta Luis Cernuda 13 Urbanización. "El Tablero" (14012) Córdoba tlf. 957280711

[WWW.CLUBGYMSIERRA.ES](http://WWW.CLUBGYMSIERRA.ES)

[clubgymsierra@clubgymsierra.es](mailto:clubgymsierra@clubgymsierra.es)



# Ortopedia Aeropuerto

*Marcamos la diferencia*

ACCESIBILIDAD Y ELIMINACION DE BARRERAS  
ORTOPEDIA TECNICA  
EQUIPAMIENTOS SOCIOSANITARIOS  
AYUDAS TECNICAS

*Avda. Aeropuerto, 19 bajo*

*Tel. 957 45 65 00 / Fax 957 45 20 36*

*14004 CORDOBA*

*Sucursal: Avda. Arroyo del Moro, 1*

*Telf. / Fax 957 46 49 06*

*14011 CORDOBA*

*[www.ortopediaaeropuerto.com](http://www.ortopediaaeropuerto.com)*

