

# CUIDADOS



## RECÍPROCOS COMUNITARIOS

### CUIDA TU CUERPO

Estrenamos nuevo año y nuevas propuestas de ejercicios para mantenernos en forma. Como cada mes, Isabel Pérez, nuestra monitora, nos plantea una rutina novedosa y sorprendente, al alcance de cualquiera. Sólo necesitas una silla, mucha imaginación y ganas de moverte.



[HAZ CLICK AQUÍ](#)

¿Quieres nadar a crol o de espaldas en el salón de tu casa, sin traje de baño y sobre una silla?, pues no te pierdas el próximo vídeo.

### RINCÓN DEL...

### VOLUNTARIADO



### LEER DA SUEÑOS

Desde el Club de voluntariado Bookcrossing y enmarcado en el proyecto "Leer da sueños", hemos preparado con mucho cariño esta selección de libros destinados al **Albergue Municipal de Zaragoza**.

El pasado mes de noviembre, acudimos al Albergue Municipal a una sesión grupal, en la que explicamos qué es el bookcrossing y nuestros comandos lectores. Nos encontramos con grandes lectores y lectoras que nos escucharon atentamente y participaron de forma muy activa. Dada la grata experiencia vivida en noviembre, repetiremos encuentro. Este es un adelanto de los libros libres que llevaremos.



#leerdasueños  
#culturacomunitaria

## EL CENTRO DE SALUD...

## TE HABLA

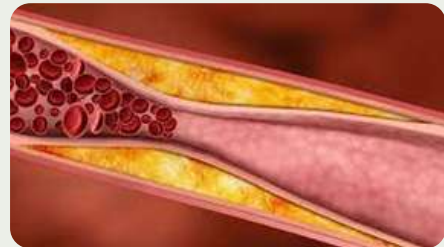
### CS TORRE RAMONA

### HIPERCOLESTEROLEMIA

#### ¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es una sustancia necesaria para la vida, forma parte de las células y de otras sustancias como las hormonas. Es transportado por las lipoproteínas (LDL, HDL, VLDL).

- **LDL o “colesterol malo”**, es el que interesa disminuir. Se asocia con el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular como el infarto de miocardio o ictus.
- **HDL o “colesterol bueno”**, cuánto más elevado mayor protección nos ofrece.



#### ¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO EL COLESTEROL ELEVADO?

Los objetivos de LDL se definen según el riesgo cardiovascular de cada uno. Cuanto más elevado sea el riesgo cardiovascular de uno, menor deberá ser la cifra de colesterol-LDL. El riesgo cardiovascular se calcula mediante unas tablas que miden la probabilidad de muerte o evento cardiovascular a 10 años.

#### Medidas no farmacológicas:

Dieta saludable: <https://www.semfy.com/wp-content/uploads/2020/04/Dislipemias.pdf>

<https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/dieta.html>

- Mantener un índice masa corporal (IMC) adecuado, entre 18.5 y 24.9.
- Actividad física adaptada a la edad y forma física de cada uno.
- Deshabituación tabáquica.

Si a pesar de estas recomendaciones persiste un colesterol elevado, su médico valorará iniciar un tratamiento farmacológico.

Más información: <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/hipercolesterolemia>

# EL CENTRO DE SALUD...

# TE HABLA

## CS FUENTES NORTE

## 30 ANIVERSARIO



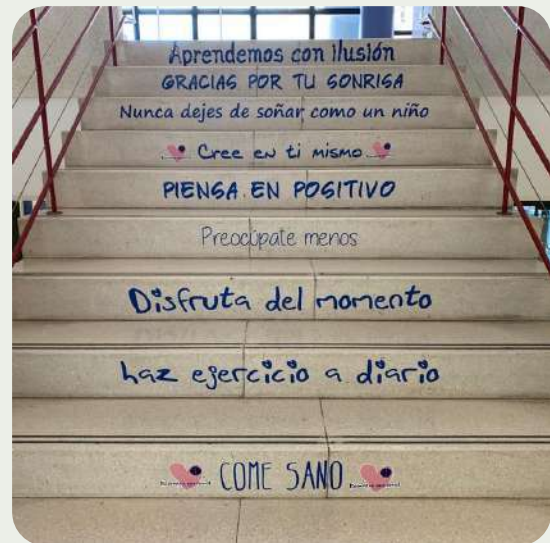
¡¡¡El Centro de Salud " Las Fuentes Norte" está de celebración!!!!

Ha cumplido 30 años, y después de estos dos años difíciles para todos, queremos conmemorarlo con nuestro barrio.

Con motivo del aniversario, se han programado una serie de actividades que os detallaremos en el próximo boletín. Además de la participación de los profesionales del centro y de la población, hemos podido contar con la colaboración de la **Asociación Bienestar Emocional para Todos**, que han contribuido en la dinamización de espacios saludables del centro de salud.

Han sido los encargados de diseñar e instalar frases cargadas de motivación y optimismo en las escaleras y ascensores del centro. Las frases elegidas fueron seleccionadas por el grupo de trabajo de Comunitaria del centro.

A través del Proyecto "Calma, respira y confía", esta asociación quiere que cada persona que pase por los espacios decorados por ellos, sienta, al leer las frases, un instante de "respiro" ante la situación, sea cual sea, que esté viviendo.



Os invitamos a conocer más sobre sus proyectos en su pagina web <https://bienestaremocionalparatodos.es/>

# MICRORELATOS POR

# JESÚS CLAVERÍA



## SAN VALERO

La mañana era fría, y como dice el dicho de la ciudad, ventoso, es así San Valero su patrono, las rachas de cierzo heladoras: en una palabra, hacía un día "desapacible".

Ella iba en bata por la calle con zapatillas de ir por casa abiertas por el talón y de la bolsa que sujetaba con la mano derecha apretándola a la pierna, caían al suelo gotas de sangre, pero ese detalle era mínimo.

En una mañana así, a cada racha del viento, un camión azul se le dejaba ver por debajo de la bata y el pecho se lo abrigaba con una Rebequita corta que encontró en el armario de su habitación.



Antes de salir a la calle Pilar miró hacia un lado y luego hacia el otro. Se aseguró de que el pasillo estaba desierto y con mucho cuidado se deslizó hasta el escalón de fuera sujetando la puerta de la calle para que no chirriara. Aceleró el paso lo poco que podía, antes de que la echaran de menos. Solo hacía dos días que había pasado por el quirófano, la operación había sido muy delicada, de máxima gravedad. Le habían dicho los doctores que después de esta intervención tendría que guardar un reposo absoluto durante varias semanas.

Enseguida se dio la alarma, todo el hospital se puso a buscar a Pilar, pero daba la sensación de habérsela tragado la noche. No quedó un solo rincón del hospital sin ser inspeccionado, ni los perros de la policía encontraron rastro de la enferma. Pasadas dos horas dieron por terminada la inspección.

Ya casi era medio día cuando un coche de la policía paraba en la puerta de urgencias del hospital. Bajaron cuatro agentes que rápidamente se dirigieron a los celadores de la entrada. Estos salieron a toda prisa con una camilla, acompañados por el médico de turno. Entraron a Pilar con la urgencia que el caso requería creyendo que no llegarían a la UCI. Pero Pilar era mucha Pilar y sí que llegó. Protestando por toda esa revolución que había por todas partes y todo por su culpa.



-Mientras tanto ella decía:-Pues no es para tanto.

La encontraron dos agentes que organizaban el revuelo que se había formado a esas horas de la madrugada en la plaza del Pilar.

-Allí estaba Pilar, guardando su sitio y esperando el turno para recoger su vasito de chocolate y su pedazo de roscón.

Pilar nació en la parroquia del gancho y desde hacía más de treinta años, Pilar no había faltado ni un solo veintinueve de enero a su cita con el Santo.

**Jesús A. Clavería**

## PALABRAS DE

## MAYORES

### QUIERO SER VOLUNTARIO/A

La Oficina de Atención al Mayor de Fundación el Tranvía, busca personas interesadas en acercarse a los mayores de nuestro barrio.

“Te aportan su experiencia, te devuelven cariño y te sientes útil con la sociedad. Puedes pensar que te vas a convertir en una persona de referencia para la persona que acompañas, pero ellos también se convierten en ese vecino al que ayudas.

Se crea un vínculo muy bonito.” nos explicaba una de nuestras voluntarias,

**Teresa.**





En la Oficina de Atención al mayor, buscamos personas que desde la proximidad del entorno, se acerquen a las personas mayores del barrio de Las Fuentes, en Zaragoza y quieran acompañar y participar en las actividades de socialización. En definitiva a actuar en acciones concretas que facilitarán la vida de nuestras vecinas y vecinos mayores.



<https://forms.office.com/r/p5BeRuNMeC>

Apúntate en este formulario para solicitar más información, y poder elegir el tipo de voluntariado que puedes realizar y resolver cualquier duda que te surja.

## ASOCIACIÓN VECINAL

## LAS FUENTES

### INVITACIÓN A NUESTRA ASAMBLEA VECINAL

La Asociación Vecinal Las Fuentes vamos a celebrar nuestra asamblea anual el día **24 de febrero**.

Éste va a ser para nosotros un acto muy especial, ya que queremos que este encuentro sea abierto a todas las vecinas y vecinos del barrio.

Tradicionalmente, convocamos a las asambleas a las personas socias de la entidad. Pero en este caso, queremos presentar a todo el mundo que quiera acudir, nuestros objetivos y planes para este año 2022. Y también esperamos recoger valoraciones y propuestas del vecindario, aunque no pertenezcan a la Asociación Vecinal.

Así pues, hacemos extensiva esta invitación a los vecinos y vecinas de Las Fuentes, a la asamblea que **se celebrará el día 24 de febrero de 2022, a las 7 de la tarde, en la Nave de la Ternera (Centro Cívico Salvador Allende)**. La única limitación para la participación, será la que nos impongan las normas sanitarias en relación con el aforo de la sala.

Os esperamos.

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

