LA HERMANDAD

REVISTA DE LA HERMANDAD DE AMIGOS DEL BENEMERITO CUERPO DE LA GUARDIA CIVIL

Número 51. Septiembre de 2019. Ejemplar gratuito. www.habecu.es

PRESENTACIÓN DEL UNIFORME DE LA GC EN FILIPINAS EN 1898

ARAGÓN
Saludo Presidente HABECU Aragón y Asamblea General

BALEARES
Presentación Uniforme GC en Filipinas en 1898

BENICARLÓ
Asamblea Extraordinaria Entrega de Carnets Semana Santa

MADRID
Izado de Bandera

ZARAGOZA
Inauguración Monolito 175º Aniversario

ÚBEDA
Entrega de Medallas

Foto: **Toni Málaga**

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
IMSERSO

TRIBUNA DE PRESIDENTES

Escribir sobre nuestra Guardia Civil es cosa que no se me antoja difícil, puesto que es tal la admiración que tengo sobre dicha Institución desde que apenas había adquirido la pubertad, que precisaría muchas horas para poder plasmar mis sentimientos.

Mi primer contacto con agentes de éste Cuerpo fue allá por los años sesenta del siglo pasado. Viajábamos la familia en un automóvil, desde Andújar (Jaén) y en dirección a Córdoba, cuando el vehículo pinchó una de las ruedas delanteras, y ninguna de las dos personas mayores que lo intentaban eran capaces de cambiarla; en esos momentos llegó, una pareja de motoristas de la Guardia Civil de Tráfico, que paró en el lugar y mientras uno de los Guardias, después de saludarnos militarmente dándonos las buenas tardes, colocó a más distancia de donde los habíamos hecho los triángulos de emergencias, procediendo seguidamente a regular el tráfico ya que nuestro vehículo estaba en parte, obstaculizando la circulación por no haber espacio suficiente para estacionar fuera de la calzada, el otro miembro actuando de la misma manera nos preguntó por las causas de dicha parada y cuando creíamos que nos iban a denunciar tal vez, por la mala situación de los triángulos, se puso a la tarea de cambiarle la rueda al vehículo y lo hizo con tal rapidez y destreza que a todos nos sorprendió. Y se despidieron de nosotros facilitándonos la salida y deseándonos un feliz viaje, con su saludo característico. Cito este hecho que unido a otro anterior que viví, que ya publicó nuestra revista " La Hermandad, " evidencia que mi admiración hacia la Guardia Civil tiene como punto de arranque esos dos encuentros ocasionales con miembros de la misma, hechos estos que marcaron en mi un antes y un después, ya que los mismos fueron determinantes al hacerme una idea fiel y exacta de lo que era la Guardia Civil, opinión que sigo teniendo de esta benemérita institución.

A partir de mi observación en aquella intervención, por tan interesado y profesional acto hacia nosotros, me apasioné para siempre de estar pendiente de cómo esa fuerza del orden, tan bien disciplinada e instruida, se desenvolvía de aquella manera, y fue, a partir de entonces, cuando me enteré de cosas que deberían saber todas las personas de bien; como la de que ellos llevan en su ADN unos preceptos de obligado cumplimiento, que recibieron de su Fundador, a través de una Cartilla de Comportamiento, perfectamente válida para el día de hoy, la que entre muchas cosas les exigía, como primera medida, el culto al honor <<que deberían llevar como su principal divisa>>. Y, curiosamente, en su artículo sexto les imponía: <<No debe ser temido sino de los malhechores, ni temibles sino de los enemigos del orden. Procurará siempre ser un pronóstico feliz para el afligido, y que a su presentación el que se creía estar cercado de asesinos se vea libre de ellos; el que tenía su casa presa de las llamas considere el incendio apagado; el que veía a su hijo arrastrado por la corriente de las aguas lo considere salvado; y por último siempre debe velar por la propiedad y seguridad de todos>>

.

Y, desde aquél aprendizaje, me di por enterado del porqué nos ayudaron aquél día de forma tan eficaz y oportuna, y del cómo es posible que haya muchas personas sectarias e intolerantes dentro de nuestra nación, interesadas en tenerlos mientras más alejados mejor; cuando dentro de su dimensión reside el hecho de su personalidad, adaptada constantemente en un proceso de perfeccionamiento continuo, a la evolución de los signos de los tiempos, lo que le hace ser una de las policías más prestigiosas de nuestro planeta, cuando acaba de cumplirse éste año, el 175 aniversario de su fundación.

Por ello acudí hace ya cerca de veinte años, presuroso e ilusionado al conocer la noticia de la existencia de HABECU, para afiliarme a la misma, sintiéndome inmensamente feliz de ello. Ya hermano de HABECU de pleno derecho, contribuí con todo mi entusiasmo y colaboración a la implantación de nuestra Hermandad en Córdoba. Los compañeros de entonces y la mano del destino, me dieron lo que no buscaba ni quería, la presidencia de HABECU en nuestra sede territorial. Me sentí honradísimo con ello, pues fue la culminación de un sueño muy lejano, y la satisfacción personal de poder ser amigo verdadero y cercano, junto a otras personas, que abrigamos un vivo sentimiento de amistad profunda, amor y respeto hacia nuestra querida BENEMERITA INSTITUCION.

ANTONIO FIGUERAS GARRIDO
Presidente de HABECU-Córdoba

LA HERMANDAD

Publicación editada por la Hermandad de Amigos del Benemérito Cuerpo de la Guardia Civil
Madrid-Tfnº. 915799138.
Presidente: Francisco Almendros Alfambra; ***Vicepresidentes:*** Julio Mejorada Cejudo; Pedro Vázquez Jarava; Ricardo Llorente Hernangómez; ***Secretario:*** Luis Emilio López Herrero; ***Vicesecretario:*** Emilio González Álvarez; ***Administración:*** José Lázaro Iglesias; ***Tesorero:*** José Luis García-Mochales Correa; ***Vicetesorera:*** Ascensión Mateos Bermúdez; ***Comunicación:*** María José Basagoiti Pastor, Jesús Sánchez Sánchez; ***Relaciones Externas:*** Gonzalo Babé Romero, Fernando Novo Lens; ***Desarrollo Corporativo:*** José María Vázquez de Prada San; ***Desarrollo Corporativo:*** Juan Antonio León Ortega; ***Vocal:*** José Luis Salvador Rivera; ***Vocal:*** Manuel de la Peña Granda; ***Imprime:*** Imprenta-Escuela de Huérfanos de la Guardia Civil. Príncipe de Vergara, 248- 28016 MADRID. - 28080 MADRID - ***e-mail: habecu@habecu.es***
web: www.habecu-guardiacivil.org - Depósito Legal: M-13497-2006.

Esta revista no se responsabiliza de las opiniones contenidas en cartas o artículos firmados. Está prohibida cualquier reproducción parcial o total de textos o contenidos publicados sin consentimiento expreso de sus autores

Cartas y contenidos de opinión deberán ir firmados, identificando a sus autores y no serán muy largos. La redacción de la Revista se reserva el derecho de extractarlos o reducirlos de ser seleccionados para publicación

SUMARIO

2.
Tribuna de Presidentes. Indice

3.
Editorial
JAQUE A LA AUTORIDAD

4.
Efemérides

5.
Jesús María Zuloaga Subdirector de LA RAZÓN

7.
La voz de uno de nosotros
AURELIO LÓPEZ HITA

10.
Aragón
SALUDO PRESIDENTE HABECU ARAGÓN
y ASAMBLEA GENERAL

12.
Baleares
Presentación del UNIFORME de la GC
en FILIPINAS en 1898

15.
Benicarló
ASAMBLEA EXTRAORDINARIA
ENTREGA DE CARNETS Y SEMANA SANTA

18.
La labor de la GC en la VUELTA A BURGOS

22.
Aniversario Fallecimiento COL. OSUNA PINEDA

23.
Madrid
IZADO DE BANDERA

24.
Zaragoza
INAUGURACIÓN MONOLITO 175 ANIVERSARIO

25.
Úbeda
ENTREGA DE MEDALLAS

28.
La evolución de la AUDICIÓN CON LA EDAD

31.
El ejercicio físico
en PERSONAS SANAS Y REUMÁTICAS

37.
El ejercicio físico en LA TERCERA EDAD

Los datos facilitados por los asociados pasarán a formar parte del fichero de ASOCIADOS, cuyo responsable es **HABECU**. Este fichero tiene como finalidad gestionar la relación con nuestros asociados: gestión de cuotas, envío de revistas, información de eventos y comunicaciones y noticias de interés. El fichero ha sido registrado en la Agencia Española de Protección de Datos y el interesado podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante un escrito a **HABECU**, C/ Colombia nº 12 -Bajo, Apdo. 19031 - 28016-MADRID, o por Email, a habecu@habecu.es Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre,Protección de Datos de carácter personal.

En virtud de lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales, HERMANDAD DE AMIGOS DEL BENEMERITO CUERPO DE LA GUARDIA CIVIL-**HABECU**- le informa que sus datos personales incorporados en este formulario, serán incluidos en un fichero creado bajo nuestra responsabilidad, con la finalidad de comunicarnos con usted para llevar a cabo el mantenimiento y control de la relación de negocio que nos vincula

Según el Reglamento (UE) 2016/679 de 27 de abril de 2016, puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, oposición y supresión dirigiéndose por escrito a HERMANDAD DE AMIGOS DEL BENEMERITO CUERPO DE LA GUARDIA CIVIL-**HABECU**-, C\COLOMBIA,Nº12,BºC, Apdo. 19031 - 28016-MADRID, o al correo electrónico habecu@habecu.es.

EDITORIAL

JAQUE A LA AUTORIDAD

Si hay una característica que define a nuestro tiempo es que **nada es inequívoco**, que todo es **interpretable**. Y también que esta interpretación no siempre, ni mayormente, se compadece con el criterio de las personas o instituciones que por edad, saber y gobierno podrían dar luz con fiabilidad y garantía sobre el hecho de que se trate. Y lo que es aún más grave, su veredicto, resolución, fallo o dictamen es ordinariamente puesto en duda, cuando no abiertamente desdeñado, por personas que ni conocen la cuestión con la necesaria profundidad ni la norma, la técnica o el procedimiento desde los que debe ser abordada. Cuando, además, este cuestionamiento se realiza desde **medios de comunicación** de amplia audiencia y por personas de desconocido mérito el efecto es demoledor. Se entiende así que la nuestra sea una sociedad descreída en la que cualquier voz, por autorizada que sea, puede ser tachada de sospechosa e interesada, por su sometimiento a causas espurias totalmente alejadas de la sana intención de quien la emite.

Tampoco todos nuestros líderes, responsables de preservar la fortaleza, el crédito y buen funcionamiento de las **instituciones del Estado**, se manifiestan públicamente con la exquisita pulcritud exigible a su alta responsabilidad. En vez de esforzarse por aumentar el crédito y solidez de las Instituciones que representan, las **degradan** al utilizarlas para sus intereses partidarios o personales. Se revisten de su brillo, apagándolo, para encubrir la carencia del propio. La consecuencia es el **evidente deterioro de las instituciones**, que corre parejo con el incumplimiento de una de las más sagradas obligaciones de un servidor público: **la ejemplaridad**.

No puede sorprender, por tanto, que, invocando el venerable **nombre de la libertad** y con desprecio del más elemental sentido común cada cual se sienta con el derecho a decir o hacer lo que le dicta su interés ó sencillamente su capricho. Vemos así en los medios de comunicación, especialmente en los televisivos, a individuos que, perdido el mínimo pudor, dicen con aparente convencimiento **verdaderas necedades** que avergonzarían a cualquier persona juiciosa pero que podrían ser asumidas por otras con escaso criterio.

La gente normal, la buena gente, acostumbrada a este estado de cosas, ya no se asombra pero es consciente de que obedece a una evidente **crisis de autoridad**. El repudio hacia todo lo que signifique autoridad conduce necesariamente a este desalentador ambiente social.

No hablamos de autoridad moral, la que se le reconoce a una persona por su **sabiduría** y **dimensión ética**. Esta es ya un mirlo blanco en la vida pública. Nos conformaríamos con la otra autoridad, con la que confiere la fuerza coactiva de la ley. Pero aún esta se ejerce de manera endeble y desigual.

Porque la **autoridad está mal vista**. Nuestra sectaria y bien nutrida progresía, en su **suicida estupidez**, ha conseguido imponer, con el interesado apoyo de la mayoría de los **medios de comunicación**, la doctrina del pensamiento débil, del buenismo, que confunde **ley** con **política**, **firmeza** con **dureza** y **autoridad** con **autoritarismo**, que se muestra comprensiva con el delincuente e implacable con el disidente.

Vemos ya sin sobresalto que un alto representante del **Estado** proclame públicamente su desacato a una eventual sentencia desfavorable. Que se quemen **banderas nacionales** y retratos del **Jefe del Estado** sin que la fuerza pública intervenga para impedir o reprimir esos delitos. Que se autoricen actos públicos para pedir la expulsión de la **Guardia Civil** de una parte del territorio nacional, pero que servirán de coartada para denigrar al **Cuerpo** e insultar a sus miembros, como así ocurrió. Que se ponga en libertad de manera casi inmediata a un infractor que ataca físicamente a un **Guardia Civil** de servicio provocándole lesiones graves. Que se trate de atenuar la gravedad de un probable asesinato por ser la autora mujer, negra e inmigrante. Que una **Juez dilate inexplicablemente** un procedimiento con riesgo de prescripción de los delitos.

Y tantos otros casos en los que se trata de **retorcer la Ley**, ya de por sí **bastante garantista**, para acomodarla a la conveniencia de cada caso.

En resumen, que en el enloquecido tablero de ajedrez en el que se mueven todas estas piezas le han dado jaque al Rey, que es la autoridad.

Y hay que protegerlo a toda costa, con **urgencia y contundencia** o le darán mate.

EFEMÉRIDES

Estábamos a mediados de los sesenta.
Se había descubierto la veta de los "**spaguetti western**" y en varias localizaciones de España, entre las que destacó de manera notable Tabernas (**Almería**) cuyo famoso desierto ofrecía un espacio ideal, se filmaban estas películas de bajo coste de producción tanto por los pocos actores en el reparto y, a la sazón, su escasa relevancia como por la baratura de los extras, residentes en el lugar, y de España en general. De entre todas aquellas películas hizo fortuna la llamada "Trilogía del dólar", compuesta por las tituladas "**Por un puñado de dólares**" (1964), "**La muerte tenía un precio**" (1965) y "**El bueno, el feo y el malo**" (1966), dirigidas las tres por el italiano **Sergio Leone**, que luego dirigiría la magnífica "**Érase una vez en América**" entre otras, e interpretadas por **Clint Eastwood** acompañado en la primera por **Gian María Volonté** y por **Lee van Cleef** en la segunda y la tercera.

En los rodajes de aquellas películas se utilizaban armas que hacían fuego real, por más que en las escenas se usara munición de fogueo. Por esta razón dichas armas habían de estar controladas por la **Guardia Civil** y, no existiendo aún la especialidad "**Intervención de armas**", era el Comandante de Puesto correspondiente quien tenía la responsabilidad de su control. Por ese motivo las armas para las filmaciones se depositaban diariamente en el **acuartelamiento del Puesto**, antes de empezar el rodaje se trasladaban desde el Puesto al lugar de rodaje por una pareja de **Guardias** que extendían su vigilancia a toda la duración del rodaje y, al terminar, regresaban al Puesto con las armas. Y lo mismo el día siguiente. Además de la vigilancia de las armas también cumplían el **servicio de orden público**, aunque la productora tuviera su propio servicio de seguridad.

La foto que ilustra este texto se tomó en un descanso del rodaje de "**La muerte tenía un precio**", que se realizó en **Hoyo de Manzanares** (Madrid) y **Tabernas** (Almería), en los meses de junio y julio de 1965.

Clint Eastwood y **Lee Van Cleef**, charlando con un **Guardia Civil** en un descanso del rodaje de "**El bueno, el feo y el malo**".

175 AÑOS DE TRABAJO PARA ESPAÑA

Jesús María Zuloaga Subdirector de LA RAZÓN - Premio Habecu

Nuestra Guardia Civil acaba de cumplir **175 años** de trabajo para España y los españoles. Hasta sus detractores, que los hay, reconocen esta realidad ya que, en su caso, al transgredir el orden y la ley terminaron ante los Tribunales de Justicia conducidos por agentes del **Cuerpo**.
Eso es, trabajo, así de sencillo y complicado a la vez, con el fin de lograr ser "**siempre un pronóstico feliz para el afligido**", como dice la Cartilla fundacional.
Casi **34** años haciendo información de asuntos de Interior, en especial sobre el terrible problema del terrorismo, me han permitido conocer a muchos agentes del **Cuerpo** y compartir con ellos alegrías y tristezas; y, sobre todo, sentir como propio ese espíritu que acompaña siempre a los guardias, mezcla de **autoridad y afecto, firmeza y compañerismo y, sobre todo, un profundo amor a España** y la voluntad constante de defenderla de sus enemigos y de aquellos que tratan de poner en peligro su unidad y seguridad.

Pretendo que este artículo contenga, además de lo ya dicho, que siempre será poco para definir con justicia al **Benemérito Instituto**, alguna anécdota que ilustre lo vivido en estos años.

Acababa de comenzar a publicar noticias de la banda terrorista ETA, cuando su organización juvenil, Jarrai, me presentó una querella porque, según ellos, una serie de individuos que yo había señalado como "**malos**" eran "**buenísimos**" (con el paso del tiempo, todos pasaron por prisión y, uno de ellos, formó parte del "**comando Madrid**" que me tenía apuntado como objetivo).
Era la primera vez que me tenía que enfrentar, cara a cara, con el enemigo y, no me importa reconocerlo, tenía los nervios atenazados y no estaba en la mejor disposición para comparecer ante el Juez.

La noticia llegó a un grupo de tenientes del SIGC, hoy coroneles, que me convocaron y me dijeron: **"tranquilo Zulo, todos hemos pasado por esa circunstancia y a ti te vamos a enseñar a superarla". Y ivaya que lo hicieron!**.

Fueron bastantes horas, aprender a hacer una buena declaración ante el tribunal y realizarlo, porque esa era la verdad, con la **certeza** de que aquella querella formaba parte de una estrategia para amedrentarme, entre otras cosas por defender a los que luchaban contra ETA, que era tanto como decir **defender a España**. No les aburro más con la anécdota, pero les doy el resultado: la querella fue archivada. Incluiría el nombre de los tenientes, pero, ya saben, en el SIGC, la discreción es norma de obligado cumplimiento.

Jesús María Zuloaga

Como supongo que alguno de ellos leerá este artículo, les envío, además de un fuerte abrazo, mi amistad y agradecimiento. Con la certeza de que lo recibirán con el tradicional espíritu del **Cuerpo**: si algo debe esperar el **Guardia Civil** de quien ha favorecido "**debe ser sólo un recuerdo de gratitud**".
Como tuve ocasión de escribir en **LA RAZÓN** con motivo del **175 aniversari**o, tantos años en estrecho contacto con la **Guardia Civil** los puedo resumir con una palabra: orgullo. Y, sobre todo, dar gracias a Dios, y a nuestra Patrona, **la Virgen del Pilar**, por haberme permitido desarrollar parte de mi vida con españoles dignos de serlo. **Orgullo**, sí, de percibir, pese a que los indeseables de siempre y los políticamente correctos lo nieguen, que la **Benemérita** es cada día más querida por los españoles; que su grado de profesionalidad y especialización están reconocidos incluso fuera de nuestras fronteras; y que si de algo se quejan algunos de nuestros compatriotas, es que les hayan cerrado los cuarteles que tenían en sus localidades de residencia. Es verdad que los medios disponibles, que siempre serán pocos, permiten una capacidad de respuesta rápida, pero era mucho mejor la proximidad.

Ahora que se habla tanto de la **España despoblada**, hay que recordar que para muchos de los ciudadanos que todavía la pueblan, el teléfono de emergencias del **Cuerpo** es un auténtico talismán.

El orgullo que ellos sienten, el que siento yo, el de ustedes, lectores, el de casi todos, por tener entre nosotros, ya hace **175 años**, a la **Guardia Civil**.

LA VOZ DE **UNO DE NOSOTROS**

AURELIO LÓPEZ HITA

H.-¿Dónde o cómo nació su particular admiración y estima por la Guardia Civil?

Los veranos de mi infancia transcurrieron en un pueblo de la provincia de Teruel, Mazaleón, en la comarca del Matarraña y allí, entre juegos y correrías de niños en libertad, nos dábamos de bruces, en cualquier recodo, con una pareja de hombres uniformados, serios, pausados, que con sólo la mirada infundían respeto y nos creaban la incertidumbre de: ¿habré hecho algo malo? Eran los años 40 y primeros 50 cuando el concepto de responsabilidad hacía que cualquier "chiquillada" nos plantease serias dudas sobre la bondad de nuestra conducta y la sola presencia de la pareja de la **Guardia Civil**, nos forzaba a un rápido examen de conciencia.

Más adelante tuve ocasión de conocer y apreciar su permanente espíritu de servicio, su dedicación a los demás, su austeridad y, sobre todo, ese cúmulo de valores sencillos, firmes e íntegros que a lo largo de 175 años han forjado un prestigio.

H.-Háganos una breve explicación sobre su formación personal, tanto en el terreno práctico, como en otras parcelas que no conozcamos.

Como casi todos los niños de los años 40, aprendí en el seno de mi familia que no todo era fácil y que el cariño y la comunicación suplían con creces cualquier carencia material, que había que disfrutar de lo que se tenía y luchar por lo que faltaba.

Estudié en las Escuelas Pías, donde adquirí, más por las malas que por las buenas, las primeras nociones de trabajo, esfuerzo y disciplina.

Al acabar el bachillerato comencé mi preparación para ingresar en la A.G.M., pero donde ingresé fue en la Escuela Central de Educación Física.

De mi paso por el Ejército guardo imborrables recuerdos y adquirí hábitos y conceptos que perduran siempre. Estudié Derecho y dediqué buena parte de mi vida profesional a la docencia en diferentes aspectos. Luego vino mi faceta empresarial y desde hace 15 años soy Presidente de Cepyme Aragón.

H.-¿Su actividad profesional ha propiciado de alguna forma su relación con la Guardia Civil o se ha producido sólo en virtud de su condición de ciudadano?

Mi actividad profesional ha sido extensa y variada. Recuerdo con especial cariño mis veranos de Jefe de Campamento, en los que tuve oportunidad de caminar al lado de la **Guardia Civil** por sendas del pirineo y del Moncayo, o cuando la pareja hacía un alto en nuestras instalaciones, de camino en sus correrías de 3 días y al amor de una frugal comida o un trago de vino, se hablaba de lo que un **Guardia Civil** puede hablar o se recordaban anécdotas entrañablemente humanas de quienes han estado íntimamente unidos al peligro, al dolor y al sacrificio.

En los años 90 fui invitado a unas comidas de hermandad que se celebraban en la Comandancia de Zaragoza y me integré en un grupo de personas que, además de honrarme con su amistad, me dieron la oportunidad de poder conocer con más intensidad la especial personalidad del Cuerpo. Como Presidente de Cepyme Aragón he tenido la oportunidad de organizar y colaborar en acciones divulgativas de las actividades que la **Guardia Civil** desarrolla, especialmente aquellas que tienen relación con el mundo empresarial y que, en la actualidad, cada vez adquieren más importancia por la diversidad de flancos vulnerables que rodean a cualquier actividad económica.

H.-¿Ha tenido anécdotas con miembros del Cuerpo que puedan ser interesantes para los lectores?

Tengo anécdotas, pero algunas no deben divulgarse y otras forman parte de la pequeña historia particular, pero siempre han dejado en mí un grato recuerdo y una profunda admiración.

H.-¿Participa de alguna forma en las actividades ordinarias que se llevan a cabo en su Sede?

Como Presidente de Habecu Aragón es obvio que no sólo participo, sino que intento, con el resto de la Junta Directiva, que las actividades sean muchas, variadas y siempre positivas para el mayor acercamiento entre la G.C. y la Sociedad. Sin abandonar nunca la faceta de apoyo y colaboración en cuantas acciones se nos requiere en el ámbito asistencial, social, recreativo, etc.

H.-¿Cómo cree que deberían orientarse las actividades que corresponde realizar a HABECU por medio de susdistintas Sedes, incluida la Nacional?

Cada sede es quien mejor conoce las peculiaridades de su territorio para desarrollar los objetivos y el espíritu de Habecu.

En cuanto a la Nacional creo que está desarrollando una buena labor de orientación, estímulo y coordinación.

H.-¿Considera la revista "La Hermandad" un medio adecuado de información a los socios y en qué aspectos cree que podría ser mejorada?

Creo que es una buena herramienta de difusión, tanto por su forma como por el contenido.

Quizá habría que intentar una mayor difusión para llegar al mayor número de personas, entidades y puestos de la **Guardia Civil**, bien en formato papel o por vía digital.

H.-¿Mantiene contacto con los actuales miembros de la Guardia Civil o con los que conociera con anterioridad que le mantengan al corriente de la realidad actual del Cuerpo?

El contacto es permanente, muy cordial y efectivo en cuanto a colaboración. Habecu participa en todos los Actos sociales, recreativos e institucionales que organiza la **Guardia Civil** de Aragón.

H.-¿Qué opinión le merecen las actividades de Habecu y qué iniciativas cree que deben tomarse para mantener viva y actualizada a nuestra Hermandad?

Mi opinión es positiva y creo que, tanto a nivel nacional como en las distintas sedes, hay una permanente inquietud por mejorar, innovar y dar vida a una idea que requiere esfuerzo constante para estar a la altura de las metas que le marcan un ideario y sus estatutos.

H.-¿Cree que debe darse voz en nuestra revista a cualquier miembro de la Hermandad para publicar libremente lo que considere conveniente?

No soy quien para marcar la línea editorial ni los contenidos de nuestra revista, pero hay que tener cierto cuidado con eso de que cada cual exprese libremente lo que considera conveniente. Se le solicita colaboración en cuanto a ideas, sugerencias o mejoras de la Hermandad tanto en el aspecto organizativo como de funcionamiento de sus distintos órganos y herramientas a su disposición. La Hermandad funciona bien, como toda obra humana es susceptible de mejorar, pero tanto la Junta Nacional como las distintas Sedes lo intentamos permanentemente. Tenemos una idea común, un estilo propio y la certeza de que nuestra admiración a la **Guardia Civil**, no se basa en conceptos efímeros ni superficiales, sino en la firme convicción de que estamos al lado de quienes mejor representan los valores de servicio, abnegación y amor a España.

SALUDO DEL **PRESIDENTE HABECU ARAGÓN** Julio de 2019

Con la sencilla sobriedad que debe caracterizar todas nuestras manifestaciones, presentamos esta HOJA INFORMATIVA, para que sirva como cauce de comunicación de las noticias que sean de interés para nuestra Hermandad de Amigos del Benemérito Cuerpo de la Guarda Civil de Aragón (HABECU).

Sencillez y sobriedad en lo material, pero cariño y entusiasmo en su esencia, el mismo cariño y afecto que constituye la argamasa de nuestra admiración hacia la Guardia Civil por sus 175 años de historia, a lo largo de los cuales y sin perder su espíritu fundacional, ha evolucionado permanentemente, adaptándose a las necesidades de una sociedad moderna y democrática, mediante la incorporación de una amplia gama de servicios de muy alta capacitación, que le han granjeado justa fama internacional y el reconocimiento por parte de la sociedad como la Institución española mejor valorada.

Quienes nos consideramos admiradores de la Guardia Civil, y en base a ello nos hemos agrupado en Hermandad, queremos, una vez más, expresarle nuestra felicitación por sus 175 años de historia y nuestra firme esperanza de que, en medio de las incertidumbres que rodean a España, seguirá siendo un ejemplo de honestidad, eficacia y patriotismo, aplicando los valores que han forjado su esencia y teniendo como principal objetivo el servicio a la sociedad.

Cuando muchos vituperan los conceptos de: Patria, Honor, Orden, Ley, Lealtad y todos cuantos componen esa esencia que no es privativa de nadie, pero ha sido encarnada de forma ejemplar por el Benemérito Instituto, nuestra misión fundamental y casi única, debe ser la de apoyo total, en cualquier ocasión que se nos presente, a quienes, con respeto y admiración, consideramos un referente cabal para amar a España.

CARTILLA DEL GUARDIA CIVIL

Art. 1º. El **Honor** ha de ser la principal divisa del **Guardia Civil**; debe por consiguiente conservarlo sin mancha. Una vez perdido no se recobra jamás.

ASAMBLEA GENERAL 2019

El pasado día 24 de junio de 2019 y en la Sala de Reuniones de la **Comandancia de Zaragoza** se celebró la Asamblea General Anual de HABECU Aragón, presidida por **Aurelio López de Hita** y a la que asistieron 29 socios. Se inició con la presentación del acto por parte del Presidente, continuando el Secretario con la exposición de las actividades realizadas a lo largo de 2018, pasando después a la presentación del movimiento económico del citado período. Se informó sobre los Ingresos, gastos y saldo resultante a fecha 31 de diciembre de 2018. Después de ser presentada la parte económica, el Presidente manifestó la conveniencia de designar **dos nuevos componentes de la Junta Directiva** para reforzar unas áreas que necesitan de un mayor impulso, como son la de **Comunicación e Imagen y la de Relaciones Institucionales** para los que propuso a Manuel Montañés y Mª Ángel Nalvaez, por lo que la Junta queda constituida como sigue:

Presidente: ***Aurelio López de Hita***
Vicepresidente: ***Luis del Moral Villamor***
Secretario: ***Felipe Galán Esteban***
Tesorero: ***Mª Jesús Lorente Ozcáriz***
Comunicación e Imagen: ***Manuel Montañés Escribano***
Relaciones Institucionales: ***Mª Ángel Nalvaez Lahoz***

Vocal: ***Pascual Berbegal Guerrero***
Vocal: ***Luis García Pastor***
Vocal: ***José Vicente Martínez Quiñones***
Vocal: ***Miguel Angel Oiván***
Vocal: ***Luis Ignacio Ortiz***
Vocal: ***Juan Carlos Trillo Baigorri***

COMIDA DE HERMANDAD

Una vez terminada la **Asamblea General** y en el mismo acuartelamiento, se procedió a celebrar la comida de Hermandad, En la misma, presidida por el **General Carlos Crespo** con nuestro Presidente **Aurelio López de Hita**, acompañados por el **Coronel Mingorance**, Jefe de la Comandancia de Zaragoza y el **Coronel Bueno**, Jefe de la Plana Mayor de la Zona, se hizo entrega de la insignia y los distintivos acreditativos al nuevo asociado **Rafael Villuendas**, quien pronunció unas palabras manifestando su satisfacción por haber ingresado en la Hermandad. Tanto el Presidente de **HABECU Aragón** como el **General Crespo** tuvieron unas frases de felicitación a los asistentes con quienes departieron un rato de sobremesa.

175 ANIVERSARIO EN BARBASTRO

La 8ª Zona de la **Guardia Civil de Aragón** organizó una **Jura de Bandera** en **Barbastro** para personal civil coincidiendo con su **175 aniversario**. Este acto popular tuvo lugar en la plaza del Mercado el 16 de junio de 2019. Al mismo asistieron, entre otros, la Subdelegada del **Gobierno en Huesca**, el Alcalde de la población y el General Jefe de la Zona.

LA GUARDIA CIVIL EN ARAGÓN

Bajo la dirección del **General Carlos Crespo**, trabajan en la actualidad más de **3.000 guardias civiles en todo Aragón**, que se reparten en un número superior a los **125 puestos** y otros destacamentos especiales; él es **Guardia Civil** desde la cuna, ya que nació en la casa cuartel en la que estaba destinado su padre y aprendió a andar en el puesto de Pina de Ebro, donde se trasladó la familia por un cambio de destino. Manifiesta que "**nuestra sola presencia tranquiliza y estamos haciendo todos los esfuerzos para que se nos sienta próximos**", señala el General, quien afirma ser un convencido de que el Cuerpo necesita ampliar su catálogo y que uno de los retos de futuro pasa por "**optimizar al máximo el despliegue territorial**".

BALEARES

PRESENTACIÓN DEL UNIFORME DE LA GC EN FILIPINAS EN 1898

9 septiembre 2019

El 9 de septiembre el Presidente y el Secretario de Habecu Baleares, Sres. Miguel Cañellas y Juan Bdo. Albertí Dumas, presentaron al Coronel jefe de la Comandancia de la Guardia Civil en Baleares, D. Alejandro Hernández Mosquera, la recreación del uniforme de Teniente de la Guardia Civil en Filipinas en 1898, aprovechando la efeméride de que se cumplen los 120 años del abandono del archipiélago ultramarino por las fuerzas del Instituto.

Este uniforme del Sr. **Albertí Dumas**, es el resultado de más de un año de investigaciones y búsqueda de materiales originales que han sido aprovechados en la confección de esa recreación, utilizando incluso paño casi idéntico al de época. El sastre, que además de mucho arte ha puesto tanta paciencia como sumo interés, ha sido **D. Fernando Yagües**, del Corte Militar (Madrid).

El uniforme representado es el de diario y servicio en lanilla azul tina, con galas rojas desmontables para festivos y presentaciones. Este uniforme se completa con un pantalón blanco para gran gala y como prendas de cabeza se ha recreado exnovo el sombrero de paja de campaña, la gorra blanca (desmontable) de diario y el capacete (salacot) de gala, a partir de las especificaciones de época y empleando en lo

posible elementos originales (visera, cintas, botones, escarapelas). El sable, pistolera y reloj son originales, mientras que la camisa y los botines son réplicas conformes hechas a mano según modelos originales.

El proyecto del Sr. **Albertí Dumas** se completará en breve con la confección del uniforme de campaña. Este uniforme, algo más amplio que el de diario, estaba confeccionado en guingón, que es una tela de algodón parecida a la mezclilla de los tejanos, pero con trama cuadrada y no asargada. Pese a haber pedido muestras a medio mundo, por el momento no se ha encontrado un tejido que responda satisfactoriamente a las especificaciones de color, trama y gramaje deseadas.

El Col. **Hernández Mosquera** se mostró muy satisfecho e interesado con este uniforme y proyecto, quedando el Sr. **Albertí Dumas** y **Habecu Baleares** a su total disposición para lo que pudiera interesar.

BENICARLÓ
ASAMBLEA EXTRAORDINARIA

El pasado 13 de abril la Sede Benicarló, celebró su **Asamblea General Ordinaria**, donde se trataron los temas ordinarios habituales, así como el estado de cuentas. Cabe destacar que uno de los acuerdos que se tomó por unanimidad a propuesta del presidente, fue colaborar con la Unidad de Respiro para personas mayores de Benicarló y que es gestionado por AFA, **ASOCIACION ALZEIMER BENICARLÓ**.

Finalizada la asamblea, celebramos la tradicional comida de hermandad, sufragada a escote, como mandan los cánones.

COMIDA DE HERMANDAD Y ENTREGA DE CARNETS

El pasado sábado 13 de julio tuvo lugar en Benicarló, una comida de hermandad en el **Restaurante NEPTUNO** de Benicarló, entre todos los hermanos de esta sede, a la que asistieron familiares, amigos y simpatizantes que se plantean y algún que otro ya decidió formar parte de nuestra Hermandad.

En esta reunión informal que celebramos antes de las vacaciones estivales, aprovechamos entre otras, para hacer entrega del distintivo de solapa a los socios que ya son merecedores de la misma por tener una antigüedad de mas de 5 años.

En el mismo acto se hizo entrega de los carnets a los nuevos socios D. **Victor Lopez Altamira** con el nº. de socio, y D. **Francisco Avila** MASIP socio nº **1921**.
Por ultimo, el presidente de la sede, requirió la presencia del Socio Fundador y anterior presidente, de la misma, D. **Jose Beltran Sanz**, quien recibió de manos del socio D. Francisco Melgar, el Título **DE SOCIO PROTECTOR** en atención a los méritos reconocidos por la J.D.N.

El reconocimiento fue doble, ya que en este mismo acto, y de manos del presidente, recibió el nombramiento como **PRESIDENTE HONORÍFICO** de esta Sede, según acuerdo unánime de la **Junta Directiva**.

Una vez mas, las emotivas palabras del **Presidente Honorífico**, cargadas de patriotismo y devoción hacia la **Guardia Civil**, sirvieron para dar por finalizada esta jornada de fraternal convivencia.

BENICARLÓ
PROCESIÓN DE SEMANA SANTA

Durante la celebración de la pasada **Semana Santa**, una representación de **Habecu Sede Benicarlo**, participó en la procesión del **Viernes Santo** acompañando a la **Cofradía del Santo Sepulcro**, que todos los años tiene la amabilidad de invitarnos a participar.

El Capitan D. **Javier Ayuso Giner** y los guardias, D. **Juan Manuel Pérez**, D. **Ismael Lanzarote**, por parte de **La Benemérita**, custodiaban el **Santo Sepulcro**. Es un Honor para los miembros de nuestra **Hermandad** participar y contribuir al mantenimiento de nuestras creencias y tradiciones.

La labor de la Guardia Civil en la VUELTA A BURGOS 2019

Desde la sede de **Habecu en Burgos** y aprovechando que se celebraba (días 13 a 17 de Agosto) la XLI edición de la **Vuelta Ciclista a Burgos**, pensamos que sería buena idea contar a todos nuestros amigos de la **Hermandad**, tanto la colaboración que nuestra asociación viene realizando desde hace años, como el dispositivo que se organiza y desarrolla en cada carrera ciclista y en esta vuelta en particular. Vuelta que ya tiene un cierto nivel consolidado.

Para que los deportistas, aficionados y espectadores en general podamos disfrutar de magníficas etapas y competición, se hace preciso un gran esfuerzo organizativo, que en lo que a seguridad y garantías para el tráfico se refiere, recae como es fácil comprender en la Agrupación de tráfico de la **Guardia Civil**. En concreto en la UMSV (**unidad de movilidad y de seguridad vial**). Trabajo que en ocasiones nos pasa casi desapercibido pero que requiere de mucha pericia y dedicación.

A su vez, los agentes, motoristas, que participan en el dispositivo, precisan igualmente un soporte de avituallamiento, liquido fundamentalmente, durante estas jornadas tan intensas, que ha venido siendo realizado desde hace años por algún miembro de **Habecu en Burgos**, en concreto su presidente. Pués, a pesar de lo que dice el humorista Leo Harlem, en Burgos no sólo hace frio, sino que a veces también hace calor, y mucho, sobre todo en Agosto.
En este primer artículo os vamos a contar fundamentalmente cuál es el despliegue de medios y funciones que la **Guardia Civil** de tráfico realiza citado evento y las dotaciones móviles que se utiliza.

Para ello charlamos con el Teniente 2° jefe del subsector de tráfico de Burgos D. **Juan Jesús Alonso Sánchez** responsable de esta UMSV.

Buenos días mi Teniente suponemos que está todo dispuesto para el comienzo de la vuelta...

Tte.- Buenos días. Sí en efecto, ha sido una preparación de varios meses y ahora simplemente nos encontramos en el colofón de la misma, hemos preparado un dispositivo de seguridad fundamentalmente por miembros de la Agrupación de Tráfico aunque apoyado por la comandancia de Burgos

Aunque, hoy empieza la parte más visible de su trabajo. ¿Con cuanto tiempo de antelación suele empezarse a preparar una carrera de este tipo, ya de cierto nivel?

Tte.- Bueno podríamos decir que el trabajo comenzó hace un año, nada más que termina la edición anterior, dado que a partir de ese momento, se empieza a mantener reuniones constantes con la organización de cara a realizar un juicio crítico para analizar los problemas; y una reunión a medio año para comenzar a preparar la siguiente edición con lo cual es un trabajo continuo de 12 meses.

¿Cómo se preparan concretamente las etapas?

Tte.- Bueno, primero hablamos con la Organización, con quien obviamente hay muy buena relación y así nos van facilitando los itinerarios con bastante antelación. Una vez que tenemos los itinerarios, el jefe del dispositivo en este caso me corresponde hacerlo a mi, procede a recorrer cada una de las etapas para conocer las problemáticas y la orografía que puede tener la ruta.
Una vez que hemos conocido las etapas se prepara una orden de servicio que después se le dará al personal y diariamente se repasará antes del inicio de la etapa.

¿Quien las revisa y como se decide en que puntos se "embolsan" los vehículos?

Tte.- Bueno son dos puntos diferentes.

Respecto a la revisión como hemos dicho, este oficial se ocupa de un primer recorrido de los itinerarios y en los días previos a la vuelta se hace un segundo recorrido para confirmar que no hay ninguna incidencia ni ha cambiado ninguna característica de la carretera.

Durante las etapas, a los componentes se les da unos **cometidos concretos dentro del dispositivo** entre los que destacamos los banderas amarillas , ellos son los encargados de lo que denominamos embolsar vehículos.

¿Cuantos agentes componen la UMSV de la vuelta?

La unidad de movilidad y seguridad vial está compuesta por **21 motoristas** y además tiene el apoyo de **1 mecánico de transmisiones** y **1 mecánico de vehículos**, todo ello bajo el mando del jefe de la unidad de movilidad que es este oficial. A estos agentes luego habría que sumar los apoyos externos que tenemos.

En total, teniendo en cuenta los agentes de apoyo para cruces etc... ¿cuantos efectivos participan en la carrera?

Tte.- Dependiendo de la casuística de cada etapa, tenemos más o menos apoyo, a partir de esos **21 fijos** que habíamos mencionado. Podríamos decir que en las etapas con más apoyos estaríamos en torno a **40** agentes y en las que menos en torno a **30**. No sin ello olvidar a la **USECIC** y el helicóptero que nos apoyan en los inicios y salidas de cada etapa y en el caso del helicóptero durante toda la etapa. La **USECIC** (**unidad de seguridad ciudadana**) cuenta con **12 agentes** que están presentes en los inicios salidas y durante toda la etapa, en cualquier circunstancia problemática , de orden público o seguridad que encuentre el convoy de carrera durante el recorrido.

¿Qué diferencia hay entre los operativos en función de su cometido en carrera?

Tte.- En un primer momento tenemos que diferenciar entre banderas **amarillas, rojas y verdes**.

Los **banderas amarillas** desarrollan su labor en circuito abierto, sin haber comenzado a restringir la circulación teniendo que extremar las precauciones hasta asegurar la vía.

Los **banderas rojas** lo hacen ya con la vía asegurada por sus compañeros por lo cual no deberían de encontrarse con elementos de la circulación en sentido opuesto. Dentro de los **banderas rojas** encontramos varios cometidos diferentes. El primer**bandera roja** es el **Roja de Referencia** que marca el inicio del dispositivo de **seguridad de la carrera**. Le siguen varios **banderas rojas** que dan seguridad antes de que llegue el abre carrera principal que es quién va por delante del grupo principal de ciclistas (**Pelotón**), le acompañan varios abre carrera auxiliares que son los que dan seguridad a los distintos grupos de ciclistas que se vayan formando.

El bandera verde es el que indica a los ciudadanos que la vía vuelve a estar abierta al trafico.

¿Cómo realizan su trabajo cada uno de los distintos grupos en función de su cometido?

Tte.- Son muchos cometidos, vamos a ir por orden.

Primero tenemos los **banderas amarillas** son, en el caso de nuestro dispositivo, **5 agentes**, **4 guardias y un cabo** responsable de los mismos. Este grupo trabaja en lo que denominamos el rodillo, es decir, cada uno de ellos llega a un punto a pie, comienza a embolsar todos los vehículos que vienen en sentido contrario y continúa haciendo este cometido hasta que le alcanza el roja de referencia. En ese momento continúa la marcha, adelantando a todos los demás banderas amarillas que están en otros puntos a pie, embolsando y en este momento el pasa a ser el primero. Todos trabajan sabiendo que una vez que llegan a un punto, su misión es embolsar todos los vehículos que vienen de frente y se aseguran de que en ese cruce no entra ningún otro vehículo.

Les siguen los **banderas rojas** los cuales supuestamente llegan a los cruces y a las localidades con el tráfico cerrado dado el trabajo que han hecho los amarillas, aunque ellos son los que marcan realmente el fin de la circulación. En cualquier caso como las circunstancias de la via no siempre son seguras ellos tienen la función de proteger a los ciclistas y auxiliar a los **amarillos**, para ello el roja de referencia es el primero que llegará y hará el relevo al último **amarilla**. En ese punto el **roja** de referencia será relevado por el siguiente **roja**, así uno tras otro. En el caso de nuestro dispositivo un **roja de referencia** y tres **rojas** más hasta que llegue el abre carreras principal, ya con el grupo de ciclistas. Una vez han pasado el pelotón de ciclistas, o los diferentes grupos de ciclistas, esperaremos a que pase el **verde**.

Por último él **bandera verde** debe de cerciorarse que sé puede volver a abrir la circulación. Además el cometido del **bandera verde** será indicar al jefe de dispositivo cada vez que un corredor abandone la carrera, comunicándole el número de dorsal y el equipo al que pertenece. Él **bandera verde** dará por finalizada la etapa dando novedades al entrar en meta.

A lo largo de cada la carrera ¿se produce alguna circunstancia y que sea difícil de solventar o que conlleve cierto riesgo?

Tte.-. Bueno yo diría que tenemos tres riesgos principales y de los qué intentamos concienciar a nuestra gente. El primer riesgo que tenemos es que la **amarilla** no haya sido capaz de llegar a tiempo a un lugar seguro para embolsar y nos haya saturado la circulación que viene en sentido contrario en ese momento pasa a tener que trabajar los **rojas** con el objetivo de embolsar si se pueda ese vehículo. En ocasiones no se puede embolsar debemos simplemente señalizarlo e **informar lo más rápidamente posible a la organización** y que uno de los motoristas se quede señalizando al vehículo. Recuerdo que en la edición del **2018** un camión en la **N-234 de Soria** no fue posible embolsarlo y uno de los motoristas se adelantó y se quedó señalizando sobre el caballete de la moto indicando a los corredores el peligro que tenían delante.

El **segundo gran peligro**, del que a veces la cabeza de carrera no se entera, es que uno cualquiera de los vehículos que tenemos embolsados haya visto pasar un grupo elevado de corredores y haya visto pasar las motos, aunque no haya llegado el **bandera verde**. Interpreta que la carrera ya terminado o que se han olvidado de él y arranca. Entonces los últimos rezagados son los que se encuentran con un vehículo muchas veces despistado que viene en sentido contrario hacia ellos. Es muy importante entonces la labor de parte de los **banderas rojas** que van atrás, para poder ir haciendo esa función de protección de abre carreras de los grupos de corredores más rezagados, los cuales además, debido al cansancio, muchas veces no pueden ver lo que les viene de frente y el tercer peligro que nos encontramos con demasiada frecuencia es en los puntos, sobre todo de poblaciones con muy poca circulación y con muy pocos habitantes, a las cuales quizás se les haya prestado menos atención. Puede suceder que un habitante de la localidad vea que tiene una cinta que le bloquea el garaje o la calle donde
está aparcado y en vez de esperar alguna instrucción o preguntarse porque lo tiene, corta la cinta y se mete en carrera. **Es fundamental la pericia de los abre carreras**.

Para finalizar y dejar que desempeñe su cometido...

Alguna anécdota curiosa de las carreras en las que ha participado, tendrá para contarnos, ¿no?

En una ocasión por la zona de las Merindades (norte de la provincia de Burgos), y no vamos a especificar donde, nos encontramos con un señor que venía en bicicleta en sentido contrario. **Los amarillas** le hicieron la indicación de que tenía que ser embolsado pero hizo caso omiso y continuó el viaje, se comunicó a los **rojas** los cuales le indicaron a su vez que se parara pero no hubo manera, continuó hacia su destino haciendo caso omiso a todas
las indicaciones. Hubo que destinar una motocicleta, el agente tuvo que poner pie a tierra, agarrar literalmente al señor y echarle a un lado hasta que pasara la carrera.

Lógicamente, después fue **convenientemente educado**, con la correspondiente sanción por no obedecer las señales de los agentes.

Muchas gracias por su tiempo mi Teniente.
Le deseamos que la vuelta se desarrolle con la mayor normalidad. Buen servicio.

Tte.- Gracias a ustedes por difundir nuestra labor.

Raúl Martínez y ***Luis-M. Tello***
Fotografía: ***Honorio Hernando***

CÓRDOBA (CRÓNICA)

ANIVERSARIO FALLECIMIENTO CORONEL OSUNA PINEDA

HOMENAJE AL CORONEL DE LA GUARDIA CIVIL D. JOSE OSUNA PINEDA CON MOTIVO DEL OCHENTA ANIVERSARIO DE SU FALLECIMIENTO.

El pasado dio 20 de Junio, y dentro de las actividades programadas con motivo del **175 Aniversario** de la Fundación de la **Guardia Civil** por la Comandancia de la **Guardia Civil de Córdoba**, fuimos invitados a sumarnos entre otras al homenaje en el Cementerio de la Salud de Córdoba, al Coronel de la Guardia Civil D. **José Osuna Pineda**, autor ni más ni menos, de la letra del himno de **nuestra gloriosa Guardia Civil**. Ello con motivo del ochenta aniversario del fallecimiento de este Benemérito Guardia Civil. Adjetivo que le adjudicamos a este **insigne Coronel**, digno de ser recompensado con el mismo.

HABECU-CORDOBA, atendió muy agradecida la invitación cursada al efecto por el Teniente Coronel-Jefe de la Comandancia Ilmo. Señor D. **Juan Carretero Lucena** a nuestro Presidente D. **Antonio Figueras Garrido** para sumarse y participar en el acto. Un nutrido grupo de hermanos/socios de Habecu-Córdoba se desplazó al **Cementerio de la Salud**.

A las l9 horas nos congregamos alrededor del enterramiento del **Coronel Osuna**. Presidió el acto el Ilmo. Señor Teniente Coronel-Jefe de la Comandancia, acompañado del General **Sánchez Pérez**, Presidente de Honor de Habecu, D. **Francisco Sánchez Zamorano** Presidente de la Audiencia Provincial de Córdoba, D. **Antonio Figueras Garrido** Presidente de Habecu-Córdoba, Coronel **García Velo** Presidente del Real Hdad de Veteranos de las FF.AA. y de la **Guardia Civil**, Oficiales de la Guardia Civil y Guardia Civiles,

Sobre la tumba del Coronel **Osuna** se colocó un centro de flores con los colores de la enseña nacional, ofrecido por Habecu-Córdoba rindiendo con ello un emotivo homenaje a este benemérito Coronel de la **Guardia Civil** autor de la letra de su Himno. A continuación el Teniente Coronel **Carretero** pronuncio unas sentidas y elogiosas palabras realizando una amplia semblanza del Coronel **Osuna** lucentino de nacimiento, abarcando su vida militar, brillante y extensa, y prolija hoja de servicios y autoría de la letra del himno de la **Guardia Civil**.

Una sencilla oración impartida por el Capellán Castrense dio por finalizada la ceremonia.

Todos los presentes nos trasladamos a la Residencia Militar San Fernando (Casino Militar) donde estaba programada por la Comandancia de la **Guardia Civil** una conferencia presentada por el Coronel García Velo, que fue impartida por D. **Rafael Pimentel Luque Guardia Civil** y Licenciado en Derecho, adscrito al Cuartel de la **Guardia Civil** de Lucena, quien nos deleitó con una serie de hechos y datos históricos referidos a la **Guardia Civil** en el tiempo de sus origines en nuestra provincia, siendo muy aplaudido y felicitado al final de su intervención.

Córdoba, julio de 2019

MADRID Izado de Bandera 21 agosto 2019

HABECU Madrid en el solemne izado de Bandera en la Plaza de Colón

Como es tradicional todos los terceros miércoles de mes, el pasado 21 de agosto, se realizó, de forma ordinaria, el izado de la **Bandera de España** en los Jardines del Descubrimiento de la Plaza de Colón, metros y 20 toneladas de peso, fue inaugurado el **12 de octubre** de 2001, **Día de la Hispanidad**. En él ondea desde entonces la que todavía es la bandera de España más mismo, **la bandera más grande que ondea en España**, con un tamaño de 21 metros de largo por 14 de ancho, una superficie de **294 metros cuadrados** y un peso de 38 kilos. Hacen falta diez personas para izarla, a fin de que el largo paño no roce el suelo.La bandera es arriada una vez al mes para proceder a su mantenimiento. Con anterioridad pequeño y en el que ondeaba una bandera de **24 metros cuadrados**.

Miembros de HABECU Madrid participaron en el acto representados por el Coronel Luis Pérez Rojo.

TARRAGONA

INAUGURACIÓN DE MONOLITO EN LA COMANDANCIA DE TARRAGONA CON MOTIVO DE LA CELEBRACIÓN DEL 175 ANIVERSARIO

El pasado 14 de mayo, con motivo de la celebración del **175 aniversario de la fundación de la Guardia Civil**, se procedió a la inauguración en el patio de la Comandancia de Tarragona, del monolito en memoria de los compañeros caídos. Dicho monolito estuvo patrocinado por los Sres., **Vicente y Eduardo de Ulldecona**, así como por el Sr. **Vicente de Alcover**, y por supuesto por nuestra **Hermandad sede de Tarragona**. Asimismo, el día 15 de junio, tuvo lugar la Asamblea General Ordinaria, correspondiente al año en curso. Al finalizar la misma, y presidido por nuestro Tte. Coronel, jefe de esta Comandancia, Ilmo. Sr. **Don Vicente Luengo Beltrán**, tuvieron lugar los actos de reconocimiento a los miembros de tan **Benemérito Cuerpo**, que desempeñan su labor en las áreas de Sanidad, Psicología y. Prevención de Riesgos Laborales, y un reconocimento especial al mensajero de Papá Noel..

Al finalizar los actos, se invitó a los asistentes a un vino español en la cafetería de la Comandancia.

ÚBEDA

ENTREGA DE LAS MEDALLAS Y DIPLOMA A LA FIDELIDAD AL ILMO. CORONEL (R) DE LA GUARDIA CIVIL D. MIGUEL MONEDERO RUIZ

Entrega Medallas y Diploma Fidelidad al Col. **Monedero Ruiz**.

El viernes día 5 de julio, HABeCu-Sede Territorial de Úbeda, impuso la Medalla a la Fidelidad y entrega de Diploma, al Ilmo. Sr. Coronel (R) de la Guardia Civil D. **Miguel Monedero Ruíz**, Socio de Número y Protector de la Sede de Úbeda, previamente concedida por la Junta Directiva Nacional por unanimidad y ratificada por su Presidente, D. **Francisco Almendros Alfambra**.

En presencia de la Junta Directiva Territorial, los Hijos del Homenajeado, Nietos..., y el General de Brigada (R) D. **Antonio Parrilla Bañón**, tuvo lugar un entrañable y sencillo acto con esta secuenciación:
Lectura del Histórico de Concesión de Medallas y Diploma a la Fidelidad, según nuestros Estatutos, por parte del Secretario General,
Sr. **Rodríguez Bermúdez**.
Saludo y felicitación por parte del Presidente, D. **Fernando Gámez de la Blanca**.
Entrega de Medallas y Diploma, por parte del General de Brigada (R), D. **Antonio Parrilla**.
Entrega de ramo de flores a la esposa e hijos del homenajeado.
Palabras en nombre de la familia del Ilmo. Sr. Coronel, 2º Jefe del **SEPRONA**, D. **Francisco Luís Monedero Liñan**, hijo del homenajeado.
Intervención del homenajeado, Coronel D. **Miguel Monedero Ruiz**.
Cierre del Acto, por parte del Gral. de Brigada (R) D. **Antonio Parrilla Bañón**.
Con el brindis de una copa de vino, se dio por concluido este entrañable acto, en honor de nuestro querido Coronel, Amigo y Consejero.

José Luís Rodríguez Bermúdez
HABeCu- Sede Territorial de Úbeda.
Secretario General

EMOTIVO DISCURSO DEL PRESIDENTE de HABECU-ÚBEDA FERNANDO GÁMEZ DE LA BLANCA

Querido y admirado D. Miguel, mi Coronel; siempre amigo, maestro y eficaz consejero, al que por expreso y reiterado deseo suyo voy a tutear, aunque sabes Miguel que me cuesta bastante trabajo:

¿Cómo no íbamos a atender y resolver positivamente una ilusión tan noble y merecida como la que en varias ocasiones nos habías manifestado de no morirte sin antes recibir las Medallas y el Diploma a la Fidelidad en HABeCu?
No, nada más lejos de nuestras intenciones, como tampoco que te mueras ya. Tus deseos, querido **Socio Protector y Numerario de HABeCu**, son para mí y la Junta Directiva una orden. Y creo que más que por las distinciones, las deseabas por el significado de las mismas "**La FIDELIDAD**", virtud y valor que siempre ha estado presente durante tu larga y fecunda vida familiar y profesional.

Y hoy en perfecta sintonía con tu Familia y en especial con nuestro también querido Coronel, tu hijo Paco Luis, hemos preparado este sencillo y familiar Acto, para reconocer una vez más tanto bueno realizado, tantas virtudes, tantos consejos y ejemplos como a lo largo de tu luminosa y vocacionada vida profesional en el **Benemérito Cuerpo** has dado y en estos últimos años a nuestra Hermandad y a su Junta Directiva.

Las **Medallas y el Diploma a la Fidelidad** que hoy te entregamos son signos externos que reconocen y hacen presentes otras realidades más profundas y de hondo calado que te adornan como persona, esposo, padre, abuelo y también ya bisabuelo, compañero y amigo de propios y extraños y que has repartido abundantemente a lo largo de tu dilatada vida y que creo serán sin lugar a duda tu herencia más preciada y tu permanencia en la historia del **Benemérito Cuerpo**, de tu Familia y de nuestra **Ciudad de Úbeda**, donde decidiste convivir hasta que la muerte te llame y el Padre Bueno te reciba.

Sí, te las entregamos con alegría y con el consenso unánime de la Junta Local y de la Nacional, cuyo Presidente el General Almendros, también se une a la celebración enviándote un cálido y agradecido abrazo.
¡¡**Gracias, querido D. Miguel, gracias querido Coronel, gracias querido Socio, Amigo y Hermano de HABeCu**!!

Que Dios te siga asistiendo y te dé la salud, lucidez, buena memoria, bondad y acierto para seguir disfrutando de tu presencia, de tus consejos y ejemplos en tu Familia y con tus amigos por muchos años más.

No quiero concluir sin traer a nuestra celebración, aunque no esté presente por su malograda salud, a una gran mujer, tu esposa Dª Isabel, que siempre he estado ahí, a tu lado y no detrás; y que ha sido, además de una excelente profesional farmacéutica, como esa "**viña fecunda**" de las Escrituras de la que han brotado seis espléndidos sarmientos: Miguel Ángel, Vicente Luis, María Dolores, Francisco Luis, José Javier e Isabel María, y que, empapados de la savia paterna y materna, han seguido las huellas de sus progenitores en el mundo de la sanidad y de la docencia, tres en óptica y farmacia, y otros tres en música, educación física y **Guardia Civil**.
Vaya también nuestro homenaje sencillo y simbólico a Dª Isabel con estas seis rosas, que coronen su jubiloso retiro junto al no menos jubiloso de ti, querido D. Miguel.

¡¡**FELICIDADES Y ENHORABUENA A AMBOS**!!

Fernando Gámez de la Blanca
Presidente de HABeCu-Úbeda

PALABRAS DE AGRADECIMIENTO DEL GENERAL MONEDERO

Después el **Coronel Monedero** dirigió unas palabras de agradecimiento con motivo de la imposición de la medalla. Dio las gracias a la junta directiva de HABECU-Úbeda, saludó a los familiares y amigos presentes en el acto, agradeció al **Presidente nacional de HABECU General Almendros** por la medalla de la que se siente tan orgulloso como **Guardia Civil** y como miembro de HABECU.

Agradeció a Fernando la manera tan admirable y la total entrega con la que pone en práctica de la manera más eficaz loa fines para los que fue creada la **Hermandad** especialmente por cuanto se refiere a la labor social y también premiando comportamientos ejemplares que sirven de estimulo para todos. Junto al resto de miembros de la junta directiva fomentando el compañerismo con nuestra querida **Guardia Civil** e imitando sus virtudes.

Agradeció al **General** y **Presidente** y a los miembros de la asamblea general, a los Generales **Fernández y Parrilla**, a su familia, de manera especial a su hijo Paco Luis por haber elegido la honrosa profesión de **Guardia Civil** y de manera muy emotiva a su esposa que por motivos de salud no pudo estar presente en el acto.

LA EVOLUCIÓN DE LA AUDICIÓN CON LA EDAD

La pérdida de audición relacionada con la edad es aquella que ocurre poco a poco en la mayoría de las personas al envejecer.
Por todos es conocida la pérdida de visión de cerca a partir de los **45** años (**presbicia**), y lo asumimos como algo natural.

Pues de la misma forma esto ocurre con la audición. Esta pérdida de audición con la edad recibe el nombre de **PRESBIACUSIA**. Es uno de los trastornos mas comunes, relacionados con la audición, y que afecta a los adultos mayores y de edad avanzada.
Esta pérdida ocurre de forma general en ambos oídos, afectándolos por igual. Se trata de una **pérdida gradual** y eso produce que las personas que lo padecen no se den cuenta que su capacidad para oír se ha reducido.
Hay **muchas causas** para este tipo de pérdida de audición. La más común es por cambios que ocurren en el oído interno al envejecer. Aun así también puede estar producido por ciertos problemas médicos y algunos medicamentos.
Lamentablemente al igual que **no existe ningún método para prevenir la presbicia**, tampoco existe ningún método para prevenir la presbiacusia.

¿**Qué debo hacer si tengo dificultad para oír**?

Los problemas de audición pueden ser graves. Lo más importante que puede hacer si cree que tiene un problema de audición es buscar ayuda profesional. Hay varios tipos de profesionales que le pueden ayudar. Puede comenzar por su médico de cabecera, un **otorrinolaringólogo**, un audiólogo o **audioprotesista**. Cada uno tiene diferente capacitación y experiencia. Cada uno puede ser una parte importante del **cuidado de su salud auditiva**.
Un **otorrinolaringólogo** es un médico que se especializa en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades del oído, nariz, garganta y cuello. Un **otorrinolaringólogo** intentará averiguar la causa de su problema de audición y le ofrecerá opciones de tratamiento.

Un **audioprotesista** es el único profesional sanitario autorizado para adaptar audífonos. Profesionalmente podríamos equipáralo con un óptico. El tratamiento a seguir o la rehabilitación auditiva tendrá que adaptarse a las **necesidades de cada persona**.

OIGO BIEN PERO NO ENTIENDO

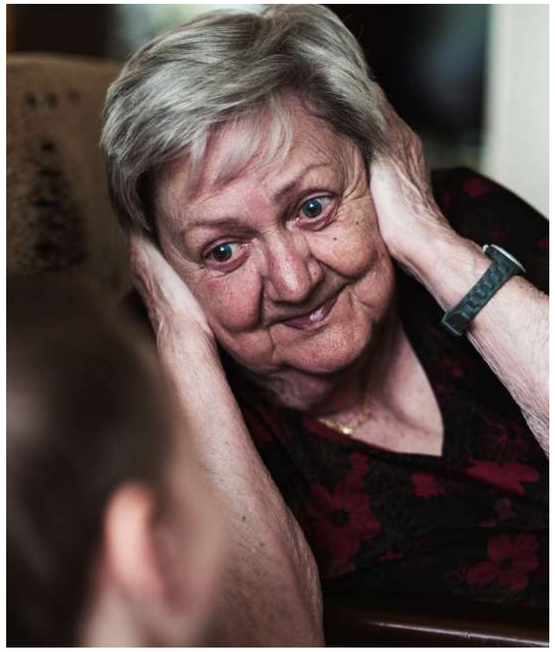
"**Oigo pero no entiendo**" esas son justo las palabras que suelen referir las personas que empiezan a padecer problemas de audición.

EL problema de oír pero no entender es más habitual de lo que parece. Nos supone un gran esfuerzo intentar **mantener la concentración** para entender lo que nos dicen, produciendo mucha fatiga y cansancio que termina en que desconectamos de esa conversación y nos aislamos.
Imagine cenar en un restaurante bullicioso de fondo se oye el entrechocar de los platos, alguien arrastra una silla, voces y risas y camareros que van de un lado a otro. Usted se esfuerza por entender lo que sucede en su mesa y está cada vez más agotado.

Al final, **acaba fingiendo que oye**. Asiente con la cabeza, muestra interés y acompaña las risas del grupo aunque no entiende los chistes. Empieza a sentirse excluido. Cuando sale del restaurante le **duele la cabeza**, está de mal humor y no tiene ganas de repetir la experiencia.
Como ya hemos comentado antes, esto es debido generalmente a la **presbiacusia**, y se empieza a producir pérdida de audición en frecuencias de **1000 Hz** en adelante (**generalmente frecuencias agudas**).

Otro síntoma común que se suele notar es que puede **escuchar bien a ciertas personas** y sin embargo a otras no entenderlas tan bien cuando habla con ellas.

Por lo general suele costar más entender las conversaciones de **voces más agudas** como la de los niños y mujeres (se tratan de voces más agudas) Por ejemplo, las consonantes **fricativas**, como la "**f**" y la "**s**", u oclusivas como la "**t**" quedan fácilmente ahogadas por vocales como la "**a**", la "**o**" o la "**u**". A consecuencia de esto, las personas con pérdida auditiva pueden quejarse de que oyen que los demás hablan pero no entienden lo que dicen.
Las vocales "**i**" "**e**" también suelen ser las primeras que nos cuesta más entender y su pérdida se hace más acentuada que el resto de vocales.



PROFESIONES CON RIESGO DE PADECER LA PRESBIACUSIA DE FORMA MÁS ACUSADA

Es una amenaza para la audición de **militares**, **agentes de policía**, **trabajadores de la construcción**, **trabajadores industriales**, **granjeros**, **dentistas** y **profesores de guardería** entre muchos otros. Los conciertos de rock y los reproductores **MP3** también pueden dañar la audición. Una exposición continuada a **sonidos intensos** acelera la pérdida auditiva. Por eso es importante usar siempre **protectores auditivos** cuando se expone a ruidos intensos.

La **pérdida auditiva** puede afectar a su vida social, la **pérdida auditiva** no tratada puede hacer que evite socializar porque las conversaciones exigen mucha más energía mental. Si no se trata, la pérdida auditiva puede generar sentimientos de aislamiento y depresión.

¿**Cómo puedo saber si tengo un problema de audición**?
Hágase las siguientes preguntas. Si contesta que "**sí**" a **tres** o **más de estas preguntas**, es posible que tenga un **problema de audición** y necesite hacerse una **prueba** de audición.

Cuando conoce a alguien por primera vez, ¿**a veces se avergüenza porque le cuesta trabajo oír bien**? SÍ NO

¿**Se siente frustrado cuando habla con sus familiares porque no oye bien lo que dicen**? SÍ NO

¿**Se le hace difícil oír o comprender a sus compañeros de trabajo o clientes**? SÍ NO

¿**Se siente limitado o restringido por tener un problema de audición**? SÍ NO

Al visitar a familiares, amigos o vecinos, ¿**tiene problemas para escucharlos**? SÍ NO

¿**Se le hace difícil oír lo que dicen en el cine o en el teatro**? SÍ NO

¿**Discute a veces con sus familiares porque usted no oye bien**? SÍ NO

¿**Tiene problemas para escuchar la televisión o la radio en el mismo volumen que otras personas**? SÍ NO

¿**Siente que sus problemas de audición limitan su vida personal o social**? SÍ NO

¿**Se le hace difícil oír a sus familiares o amigos cuando están juntos en un restaurante**? SÍ NO

Es **importante buscar** ayuda si usted o uno de sus seres queridos sufre signos de pérdida auditiva. Estaremos encantados de **ayudarle y hacerle una revisión en**:

José María Cabezas Méndez
D.O.O. Y AUDIOPROTESISTA
COLEGIADO: 17844

El ejercicio fisico en personas SANAS y REÚMATICAS

Dr. Miguel Ángel Caracuel Socio Protector de HABECU

La actividad física en sujetos sanos y en los pacientes reumáticos. ¿Enemigos o Aliados?

Se ha demostrado que el tiempo dedicado al ocio **previene enfermedades**, aumenta la creatividad y proporciona una mejor calidad de vida. En el ocio podemos incluir actividades como la **lectura** o los **viajes**, pero predominan especialmente las realizadas al aire libre, como las deportivas, y en la **vida cotidiana el ejercicio o la actividad física.**

El **beneficio de estos últimos** para la salud de la población ha quedado, en los últimos años, científicamente demostrado. Algunos están apoyados en una evidencia científica muy alta, que se debe resaltar y dar a conocer: **disminuye el riesgo de muerte prematura**, **enfermedad cardíaca**, **trombosis cerebral**, **diabetes mellitus tipo 2**, **hipertensión arterial**, **hipercolesterolemia**, **cáncer de colon o mama**. Además, ayuda a perder peso y a prevenir las fracturas por reducción de caídas.

Algunos pacientes con procesos reumáticos tienen la idea errónea de que el ejercicio puede ser nocivo para su **enfermedad y lo evitan**. Sin embargo, realizado de forma apropiada, de acuerdo con su médico y acorde a la realidad y características de los pacientes, mejora el dolor, disminuye la discapacidad, sin olvidar que puede beneficiarse de los **efectos positivos generales en salud**.
El efecto **beneficioso y saludable del ejercicio** físico sobre la salud humana, ya sabido desde antiguo, no es un descubrimiento reciente de la Medicina, demostrado sin lugar a dudas en las últimas décadas que el ejercicio físico alarga la vida de los que lo practican, disminuye el riesgo de muerte súbita y de **enfermedad coronaria**, y desde luego, aumentan la capacidad de trabajo y la **sensación de bienestar** de quien lo hace regularmente.

El cuerpo humano tiene un **gran potencial funcional** y estructural para adaptarse a las actividades físicas intensas. El hombre ha sido **nómada**, **cazador** y **granjero**, a través de la evolución de los tiempos. Únicamente en la historia más cercana se ha producido una drástica reducción de la actividad física a causa de la **industrialización**, **automatización** y **motorización**. Estos cambios han servido para minimizar las **actividades físicas del hombre**.
Al mismo tiempo, se evidencia un aumento de las

enfermedades cardiovasculares, como causa de muerte e incapacidad, lo que sugiere que los cambios en el estilo de vida podrían ir en detrimento del individuo y de la sociedad.
La **Federación Internacional de Medicina del Deporte** recomienda a todos los individuos que participen en un programa regular de ejercicio aeróbico, de tres a cinco veces por semana, durante **30** ó **60** minutos por sesión. El **ejercicio aeróbico** puede consistir en actividades como caminar, correr lentamente, hacer excursiones,

nadar, ir en bicicleta, remar, saltar a la comba, patinar o practicar sky de fondo. **La selección del deporte o actividad física, debe ser hecha en relación a las facilidades de práctica, edad y posibles incapacidades**

En los últimos años, diversas sociedades científicas y agencias de salud internacionales han publicado recomendaciones para la realización de **actividad física** dirigidas a la población general y a los pacientes con procesos reumáticos.

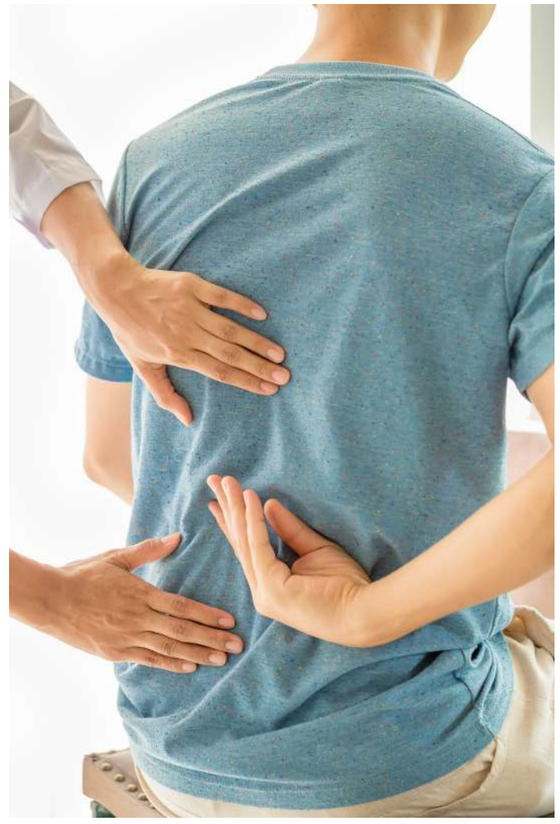
1. -Población general
A pesar de todos los esfuerzos, la inactividad o la baja **actividad física** es alta entre la población. **El primer mensaje es claro**: el ejercicio físico es salud. Es mejor hacer alguna actividad que no hacerla.
El primer paso debe ser **informar** e **inculcar** la cultura del ejercicio desde edades tempranas. En la **infancia** y **adolescencia** irá encaminado a estimularlo, sobre todo el de tipo deportivo. Sin embargo, en la **edad adulta y especialmente** en **los mayores**, algunas actividades como el pa-seo, puede ser fundamental. De hecho, simplemente realizar el **paseo a paso ligero** puede ayudar a cumplir fácilmente con las recomendaciones.
Algunas preguntas iniciales pueden ayudar a

tomar la determinación para comenzar a realizar un programa de ejercicios con el objetivo de mejorar la salud: ¿Cuál es el estado físico que yo quiero tener?, ¿cuánto me importa reducir mi **riesgo cardiovascular**?, ¿cuánto me interesa reducir mi riesgo de caídas y de **fractura de cadera**?, ¿cuánto peso quiero perder y mantenerlo?
La recomendación general para ganar en salud para todos los adultos es realizar actividad física de intensidad moderada, de al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
¿**Cómo empezar**?
En general, los sujetos que no realizan ejercicio con regularidad deben comenzar de forma gradual hasta conseguir una intensidad

moderada, teniendo en cuenta sus preferencias y características. Los pacientes con enfermedades crónicas deben ser supervisados y, si es posible, planificar su ejercicio, aunque en este grupo, la actividad moderada suele ser segura.
¿**Qué tipo de ejercicio**?
Principalmente, hay dos tipos que pueden y deben complementarse.
Aeróbico: son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, en los que el organismo necesita quemar hidratos de carbono y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Algunos de ellos son: correr, nadar, ir en bici, caminar, etc. Se suelen utilizar a menudo para bajar de peso (**se quema grasa**). Al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios a este nivel.
Anaeróbico o de fortalecimiento: son ejercicios de alta intensidad y de corta duración. En este caso, no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el **ATP muscular y la glucosa**. Son ejercicios anaeróbicos: uso de bandas elásticas, pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo. Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculoesquelético (tonificación).
¿**Cuánto ejercicio**?
La elección depende de los objetivos, aunque es recomendable alternar y complementar ambos. Con respecto al ejercicio aeróbico, se

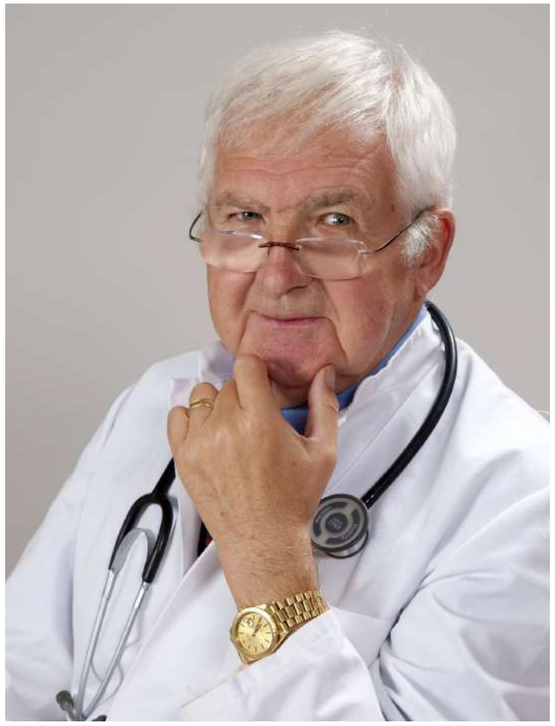
contemplan tres categorías de **actividad física**, según el tiempo dedicado, habitualmente realizado en cinco días a la semana. En general, se aconseja realizar **ejercicio aeróbico tres días a la semana** y complementar con dos días de ejercicio anaeróbico o de fortalecimiento.
. Es a partir de los **150 minutos semanales** cuando éste ofrece beneficios saludables. La realización de más de **300 minutos semanales**, añaden beneficios a la salud. Respecto al ejercicio anaeróbico o de fortalecimiento, se orienta para su realización en cumplir con dos o tres series de ocho a **12 repeticiones por sesión**. Como regla general, dos minutos de ejercicio moderado equivalen a un minuto de alta intensidad.
Algunas ayudas técnicas pueden ser de interés para conseguir objetivos. Un ejemplo es el uso de podómetros, que miden el número de pasos realizados. Un buen objetivo es llegar a alcanzar al menos la meta de los **10.000 pasos diarios**.

2. Pacientes con procesos reumáticos
Las recomendaciones para la población general pueden ser asumidas por gran parte de estos pacientes, aunque **adaptadas a su edad**, enfermedad y situación clínica. Sin embargo, el primer paso es rechazar la creencia de algunos de que el **ejercicio en ellos es negativo**. Aunque es muy probable que el médico que le atiende le aconseje realizar ejercicio, debe adaptarlo, intentar planificarlo y así evitar lesiones o complicaciones.



Puede ser un buen momento para replantearse el médico la situación de la enfermedad y valorar posibles **ajustes del tratamiento**. No obstante, la mayoría va a poder realizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada y al menos una serie de fortalecimiento.
Ejercicios como yoga, **Tai-Chi**, actividades en **agua** o la **balneoterapia** se han puesto de moda y pueden ser de interés para pacientes con procesos reumáticos.
Tai-Chi y **yoga**.
Ambos son terapias complementarias que se han hecho populares y se han desarrollado en nuestra sociedad en los últimos años, **especialmente entre pacientes con diversas patologías reumáticas**. Son ejercicios seguros y han demostrado alguna evidencia acerca del alivio del dolor y de la función muscular, mejorando la calidad de vida de los pacientes. En ambos se intenta interactuar la mente con el cuerpo. En los últimos años se han realizado estudios para intentar demostrar su utilidad en enfermedades como la **artrosis** o la **artritis reumatoide**.

El **Tai-Chi** se basa en la realización de movimientos de forma suave, de intensidad moderada, combinada con respiración diafragmática. Existen diversos tipos que actúan a distintos niveles de los grupos musculares. Además de sus efectos psicológicos (**bienestar**, **reducción de ansiedad**, etc), sus efectos musculares han demostrado su eficacia en pacientes con **artrosis**, **artritis reumatoide**, **osteoporosis** e incluso **fibromialgia**,



al mejorar el balance muscular, evitando las caídas. Se considera con eficacia parecida a los ejercicios en agua.
El **yoga** se realiza en sesiones que pueden durar más de una hora, puesto que se realiza de forma secuencial: posturas, respiración y relajación. **Tiene efectos psicológicos** (mejora la ansiedad y el estrés) y también a nivel muscular, detectándose mejoría en pacientes con artrosis o artritis reumatoide.
Ejercicios en el agua.
Mejoran la función en pacientes con enfermedades como la **artrosis** y **artritis**, así como el fortalecimiento muscular y la capacidad cardiovascular. Además, al realizarlo en el agua, se reduce el riesgo de **lesiones osteomusculares**. Ha demostrado su eficacia en pacientes con **fibromialgia** y **lumbalgia**.

Balneoterapia.
No se realiza ejercicio en sí mismo, pero el baño o la inmersión en agua a temperatura entre **34**° a **36**° C bloquea los receptores dolorosos, disminuyendo el dolor, mejorando el flujo sanguíneo y facilitando la **relajación muscular**. Además, el ambiente en el que se realiza facilita la relajación mental, que influye en la **disminución del dolor**. Los estudios señalan que tiene **acción positiva** en la mayoría de las personas.

Podríamos resumir a modo de decálogo una serie de normas generales,
Las normas que hay que tener presentes a la hora de la prescripción y realización de los ejercicios son los siguientes:
1. **Los ejercicios no deben fatigar**. Es conveniente adaptar el tipo de ejercicio, su duración y su intensidad a cada caso particular. Si el enfermo está todo el día en su casa y no realiza ningún trabajo es mejor efectuar varias sesiones cortas **durante 1 día**; en caso contrario, son suficientes **2** o **3** sesiones diarias.
2. El médico debe preparar individualmente el plan de ejercicios, aunque éste puede modificarse en visitas sucesivas si no se comprueba una mejoría.
3. Se deben explicar concienzudamente todos los ejercicios al enfermo, todas las veces que sea necesario, para que los **realice correctamente**, e instruirle sobre las motivaciones de esta terapéutica y sobre lo que se espera conseguir con ella.
4. Se le debe indicar que el hecho de efectuar mucho ejercicio con el trabajo habitual no excusa la realización de los ejercicios recomendados ni lo sustituye.

5. Cuando sea posible se debe instruir a un **familiar para que controle**, hasta cierto punto, el tratamiento.
6. El número de ejercicios explicados no debe ser superior a **2** o **3** para cada articulación y dar siempre prioridad a los más sencillos.
7. Los ejercicios que provocan dolor persistente durante **1** o **2** horas o que aumentan el espasmo deben evitarse.
8. **Hay que dar preferencia** a los ejercicios que contribuyan a mantener o a hacer independiente al enfermo.
9. No es suficiente indicar los ejercicios por escrito. **Hay que enseñárselos**, durante varias sesiones y, en todo caso, permitirle que él los anote a su manera.

10. Los ejercicios deben recomendarse no como procedimiento terapéutico de duración limitada, sino con la idea de que constituyan un hábito que deberá practicarse durante un tiempo indefinido.

CONCLUSIONES

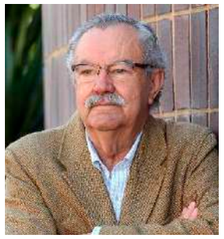
- **El ejercicio físico**, en su dosis justa, controlado y añadido a una higiene de vida adecuada, una **dieta sana y equilibrada**, supone un factor importante a la hora de mejorar tanto la cantidad como la **calidad de vida**.

- Ya que el **ejercicio físico** se puede hacer de infinidad de formas incluso sentados o tumbados, por tanto los pacientes reumáticos no deberían ser la excepción que confirma esta regla, negándonos de plano, con el yo estoy fatal o el yo no puedo. Amigos, amigas **querer es poder**.
Y termino con una frase inicial que a lo largo del tiempo y mi convencimiento personal hemos trasformado.

LA SALUD POR EL DEPORTE:
EL DEPORTE PARA LA SALUD

Miguel Angel Caracuel Ruiz
Reumatólogo Hospital Universitario
Reina Sofia Córdoba.

El Ejercicio Físico en la TERCERA EDAD



José Ángel Rodríguez Getino
Médico Especialista
en Medicina Legal y Forense
Vocal de HABECU Asturias

La fragilidad en los seres humanos es un estado asociado al envejecimiento que se caracteriza por generar una disminución de la capacidad funcional y porque predispone a sufrir eventos adversos tales como caídas, fracturas, necesidad de ayuda, etc... La fragilidad en el envejecimiento se produce por un complejo proceso fisiopatológico en el que la pérdida de masa muscular (**denominada sarcopenia**) juega un importante papel. Aspectos a tener en cuenta sobre la fragilidad son, en primer lugar, que se trata de una situación fácilmente reconocible y, sobre todo, que es una entidad reversible, es decir, que puede eliminarse o aminorarse interviniendo sobre ella. En la actual práctica de la **Geriatría** se incluyen intervenciones sobre la fragilidad que van encaminadas a disminuir sus efectos y su incidencia, o también para alargar en el tiempo la instauración de un estado de dependencia de otras personas. Entre estas intervenciones se incluyen tratamientos farmacológicos y, sobre todo, el **ejercicio físico**.
El ejercicio físico es una actividad con gran versatilidad para su ejecución que, además de contribuir al logro de un mejor mantenimiento y de una mejor sensación de bienestar, puede prevenir algunos problemas de salud y mejorar algunas de las dolencias ya instauradas.
A pesar de que en el curso del **envejecimiento** se produce una disminución de la capacidad funcional, esta merma no justifica el cese de la actividad física con la consiguiente instauración de un estado de inactividad y apoltronamiento, puesto que para conseguir la continuidad únicamente se precisa adaptar el ejercicio físico a realizar para cada persona en concreto.
La inactividad física en los mayores conlleva a una **merma en cuatro aspectos** que son importantes para la conservación de la salud y también de la autonomía, que son la resistencia, la fuerza, el **equilibrio y la flexibilidad**. Es un hecho constatable que gran parte de las personas actualmente incluidas dentro del periodo vital denominado "**tercera edad**" no han recibido la suficiente formación sobre lo beneficioso que resulta el ejercicio físico en todas las etapas de la vida, por lo que no se encuentran

motivadas para el desarrollo de un estilo de vida activo y alejado de un sedentarismo que, entre otros efectos indeseables, entraña riesgos para la salud.
Son muchas las entidades científicas que recomiendan el ejercicio físico en la tercera edad, puntualizando que puede ser realizado por la gran mayoría de las personas salvo que existan contraindicaciones concretas por razones de salud, por lo que, en caso de duda, como paso previo deberá consultarse con el médico la conveniencia de su práctica.
Hay que tener en cuenta que **nunca es tarde para comenzar a cuidarse** y a realizar ejercicio, sea cual sea la edad que se tenga, ya que todas las personas pueden beneficiarse, en mayor o menor medida dependiendo de sus propias características, de lo saludable de un ejercicio físico adecuado a su estado y, de esa forma, evitar los enormes perjuicios para la salud que conlleva la inactividad física.
La Sociedad Española de Geriatría y Gerontología ha editado una "**Guía de Ejercicio Físico para Mayores**", en la que se detallan, entre otras muchas cosas, los cuatro grupos de ejercicios considerados como recomendados, haciendo hincapié en que no todos pueden ser practicados de forma generalizada puesto que algunos de ellos están contraindicados para determinadas personas, de forma que, como anteriormente se señalaba, solamente deberán ser practicados aquellos que estén apropiados a las características individuales.

Las modalidades de ejercicio físico recomendadas son las siguientes:

1.- Ejercicios de resistencia o "aeróbicos": Son ejercicios que se caracterizan por ser regulares en cuanto a su realización y en su intensidad. Ejemplos de este tipo son el caminar, el andar en bicicleta o el nadar. En el caso de que llegara a practicarse, deberá programarse para cada persona el ritmo y la duración de los ejercicios, que se irán ampliando progresivamente.
Se describe que esta práctica mejora la función cardiovascular, disminuye la frecuencia cardiaca y la tensión arterial, y contribuye al descenso de las cifras **sanguíneas de glucosa y colesterol**, mostrándose sus beneficios en la mejora de la capacidad respiratoria y cardiaca con resultado de un aumento de la funcionalidad para la realización de las actividades propias de la vida diaria tales como **levantarse**, **moverse**, etc…

2.- Ejercicios de fortalecimiento: Son aquellos que refuerzan la musculatura, contribuyendo así al mantenimiento de la autonomía y al **retraso de la dependencia de otras personas**. Sus efectos asientan en una mejora del metabolismo que contribuye al mantenimiento del peso y los niveles normales de glucosa y de **colesterol en sangre**. Un ejemplo de estos ejercicios es el levantamiento o movilización de pesos encaminados a lograr un **incremento de la masa y de la potencia muscular**, con el resultado de una mayor capacidad para la realización de actividades del tipo de subir escaleras, portar pesos, etc…, y para conseguir un incremento en la velocidad y en la capacidad para caminar. Se ha descrito que previenen la aparición de la osteoporosis (**enfermedad en la que los huesos se hacen menos resistentes**).

3.- Ejercicios de equilibrio: Constituyen una variedad que se caracteriza porque deben ser realizados con lentitud, manteniendo una posición adecuada y precisa en la deambulación: caminar siguiendo una línea recta, caminar con un pie seguido del otro, andar de puntillas, caminar con los talones, etc…, son algunos ejemplos. Los beneficios derivados de su práctica asientan, fundamentalmente, en evitar caídas y los consiguientes efectos de las mismas: fracturas de caderas, etc… Así mismo mejoran la musculatura de las piernas favoreciendo el equilibrio y aumentan la amplitud de la movilidad de las articulaciones.

4.- Ejercicios de flexibilidad: Dado que la elasticidad y la flexibilidad disminuyen con la edad, sobre todo si además existen patologías de asiento en los huesos, en los músculos o en los tendones, resulta de gran utilidad la realización de ejercicios que aumenten la amplitud de los grupos musculares y de las articulaciones por medio de estiramientos. Estos estiramientos pueden ser "activos" (realizados por la propia persona), "**activos asistidos**" (realizados por la propia persona pero con la ayuda de otra) o "**pasivos**" (realizados gracias a las ayudas de otros). La elongación que se logra con la práctica de este tipo de ejercicios ayuda al mantenimiento de la

elasticidad del cuerpo gracias al estiramiento de los músculos y de los tejidos, logrando una flexibilidad que permite una mejor realización de las actividades de la vida diaria y al mantenimiento de la autonomía e independencia.
De lo anteriormente reseñado se deduce que los **principales objetivos** que se pretenden con la realización de ejercicio físico son una mejora de la calidad de vida además de la prevención de algunas patologías, por lo que en ningún caso deberán ser realizados ejercicios que estén contraindicados para las características concretas de cada persona ya que, en vez de beneficiosos, **resultarían nocivos**.
Hay que tener siempre muy en cuenta que la práctica de cualquier modalidad de actividad física no debe ser causante de dolor. Existe una creencia de que si "**no duele**" es porque no se ha hecho suficiente ejercicio. Esta apreciación nunca puede ser aplicada a las personas mayores, puesto que no es necesaria la realización de ejercicios muy intensos o penosos para conseguir beneficios.
A pesar de las múltiples recomendaciones incluidas en los programas de salud que pretenden fomentar la **práctica de ejercicio físico**, estas indicaciones nunca llegarán a materializarse si no existe una motivación personal o convencimiento individual sobre su **conveniencia** y de lo **beneficioso** que puede resultar para la persona. Con el fin de lograr esa concienciación basada en la información se formulan las siguientes consideraciones:

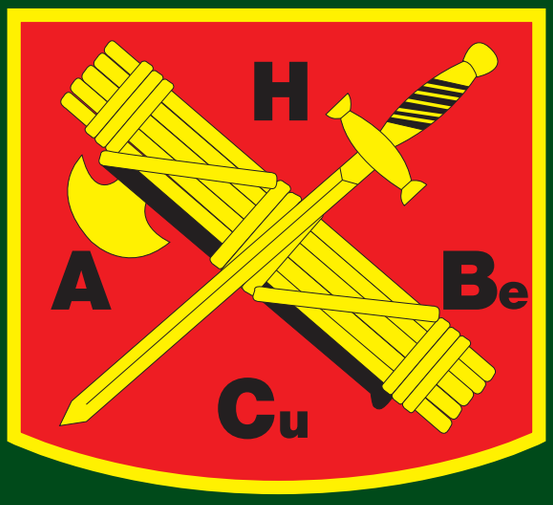
- Todos debemos ser "**físicamente activos**" ya que la actividad física regular, además de proporcionar una mejor calidad de vida, ayuda a **controlar o posponer** algunas de las alteraciones que aparecen con el envejecimiento, permitiendo que la persona permanezca activa tanto física como socialmente.

- **No es necesario** que el inicio de la práctica de la actividad física se realice de forma intensa o siguiendo patrones preestablecidos ya que es perfectamente aceptable el inicio con ejercicios sencillos, **adaptados y fácilmente realizables** para cada persona y, en función de la evolución, se podrá ir incrementando su intensidad en la manera que nos encontremos cómodos y confortables.
- No hay un "**único**" o "**mejor ejercicio**" que funcione igual para todos. Cada persona es distinta en sus características y, por ello, en cada caso las actividades a realizar para beneficiarse de las mismas deberán ser diferentes dentro de las múltiples posibilidades existentes.
- La **actividad física** ayuda a reducir el riesgo de enfermar y, por el contrario, la inactividad física y el apoltronamiento son factores de riesgo importantes de presentación de muchas **enfermedades orgánicas y psicológicas**.

- **El ejercicio físico** realizado de forma adecuada a cada persona es una actividad segura que no se constituye en ninguna **situación de riesgo**, ya que para todos aquellos que puedan practicarlo existen programas eficaces adaptados a sus características. Además, aunque pudieran existir ciertos riesgos en la práctica de algunas actividades físicas, en general es **mucho más arriesgado** llevar una vida sedentaria.

- En cuanto a la existencia de **posibles limitaciones**, no ha sido descrito ningún límite de edad para iniciar y para continuar con la práctica de ejercicio físico. Hay ejercicios que pueden ser practicados por personas muy frágiles y muy ancianas

- **No son necesarios ni equipos ni ropas especiales** para la práctica de un ejercicio físico del que puedan resultar efectos saludables.
Aunque ningún tipo de actividad física puede detener el proceso del envejecimiento está comprobado que el **ejercicio regular** puede disminuir los **efectos fisiológicos** del mismo, por lo que el único objetivo de este artículo es intentar concienciar de la conveniencia de su **práctica en la tercera edad** por medio de la descripción de sus posibles beneficios, sin pretender, en ningún caso, diseñar un plan general o específico de actuación ni tampoco señalar lo oportuno de un determinado tipo de actividad, cometidos que son exclusivos del personal sanitario competente, que será quien determine su conveniencia o su posible contraindicación para cada persona en concreto.



Don Benito Pérez Galdós

En sus EPISODIOS NACIONALES, y refiriéndose al Gobierno de González Bravo, escribió Don Benito, a finales de 1900:

"...Y no fue su gobierno de cinco meses totalmente estéril, pues entre el miserable trajín de dar y quitar empleos, de favorecer a las coacciones, de perseguir al partido contrario y de mover, sólo por hacer ruido, los podridos telares de la Administración, fue creado en el seno de España un ser grande, eficaz y de robusta vida, la Guardia Civil".

Años más tarde, en 1907 irrumpió en la política activa con su carta de 26 de abril en la que se muestra como un intelectual comprometido:
"Abandono los caminos llanos y me lanzo a la cuesta penosa, movido de un sentimiento que en nuestra edad miserable y femenil es considerado como una ridícula antigualla: el patriotismo, que parece que sacamos de los museos o de los archivos históricos como un arma vieja y enmohecida. Se equivocan, ese sentimiento soberano lo encontramos a todas las horas en el corazón del pueblo donde para nuestro bien existe y existirá siempre en toda su pujanza".