



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE BENEFICENCIA

Fundada el 24 de setiembre de 1866

Apdo. Postal: 347-1000 San José

asocespa@racsa.co.cr

Tel. 2296-2575 / 2291-7013 / 2231-2973

Dirección electrónica:

www.casadeespanacr.com

Por Jordi Sala R.

Excursión a Fraijanes

Con un día espléndido, típico del verano costarricense, iniciamos el viaje por la ruta de Alajuela hacia la zona de Fraijanes en donde llegamos apenas en una hora. El panorama, con fondo verde salpicado de bellas flores como las hortensias, las veraneras, calas y silvestres, contrastaba con el azul del cielo y nos daba la sensación de paz que tanto necesitamos los que vivimos en la ciudad.

El grupo, conformado por personas de la tercera edad, al que nos integramos mi esposa y yo recientemente, tiene mucho en común, tanto por el origen español como por haber vivido ya, bastante tiempo, como para saber que el mismo, hay que aprovecharlo al máximo, haciendo cosas que antes, debido a nuestras ocupaciones, difícilmente podíamos hacer.

Al llegar al restaurante "Las Lluvias", nos recibieron con un rico cóctel de menta que nos avivó el espíritu, por lo que fuimos a explorar un poco el lugar, en el que hay un lago con truchas, que pueden ser pescadas por los visitantes y luego cocinadas al gusto del cliente. En este lugar bucólico,

aprovechamos para tomar fotos del grupo, pasear por los alrededores o simplemente disfrutando del paisaje.

Un vacío en el estómago, nos indicaba que ya era hora de almorzar, por lo que nos dirigimos al restaurante antes de la hora convenida. Ahí, cada uno pidió el manjar de su gusto, la mayoría las famosas truchas con su carne rosada y sabor especial.

Al regreso, nuestra Presidenta María del Carmen que siempre acompaña al grupo, nos comunicó que, para hacer más interesante el paseo, nos íbamos a devolver por Poasito, Cinchona, Vara Blanca y Carrizal hasta llegar a Alajuela y luego a San José.

Esta decisión resultó sumamente interesante, pues tuvimos la oportunidad de ver parte de los destrozos que provocó el terremoto de La Cinchona, así como las correcciones hechas con los tractores a los taludes de la carretera que quedó totalmente destruida. Las terrazas delineadas perfectamente, los gaviones, cunetas y entubado que ya está casi concluido, así como las inmensas rocas que cayeron en la carretera y que fueron removidas al otro lado de la misma nos mostró que, cuando se quieren hacer bien las cosas, se pueden llevar a cabo, aún contando con pocos recursos económicos.

Conmocionados todavía por el espectáculo que acabábamos de presenciar, llegamos a la Casa España, felices de haber compartido este día con amigos y compañeros del grupo y con ansias de poder hacerlo de nuevo en un corto plazo.





Con la alegría que caracteriza a los andaluces, así se llevó a cabo la fiesta de Andalucía, el viernes 25 de febrero, con el salón casi lleno, con un gran espectáculo, buena comida y bebida. Disfrutamos un año más de esta comunidad. Todas las ciudades de Andalucía tienen algo especial como dice el poema.

Madre mía; Andalucía:

Madre de ocho hermanas:

Huelva; sol, mar y arena...

Córdoba; gitana y mora...

Y Sevilla...la flor de la azucena...

Cádiz; marinera salá...

Málaga; alegre sirena...

Granada; sultana encalá...

Almería,

Tierra y poesía...

Jaén; aceitunera del viento...

Ocho hijas tiene mi Andalucía

Serenas frente al sufrimiento...

Y ella abre sus puertas

Para quienes la quieren mirar...

Sincera, transparente y cierta;

Derrochadora en su peregrinar.

Es música de manantiales:

Alegre y zalamera

Derrama sus penitas en carnavales

Y con las estrellas por sevillanas

Se suelta a bailar.

Ay...un toque de guitarra,

Palmas y un soñar...

Veranillos de cigarras

Que en las ferias,

También se arrojan a "jalear"

Ay, primaveras de coloridos;

Lunares, pajarillos, y flores,

Romerías, flamencas

paseando con sus vestidos.

ay, ANDALUCÍA de mis amores...!

Así es la tierra mía,

Colmada de albas, amaneceres y auroras,

Yerbabuena, azahares y antologías

de poetas creándole poesías...

Mi inspiración para ti...Madre Mía!

ANTONIA CEADA

Los “Nuevos” Estatutos

“Teniendo presente que uno de los deberes de los Agentes Consulares de S.M. en el extranjero es procurar la formación de establecimientos de beneficencia para el alivio de los españoles necesitados, tengo la satisfacción de participar a V.E. que propuesto por mí en una reunión que al efecto convoqué, tan filantrópico pensamiento fue favorablemente acogido por los súbditos de S.M. que se hallaban presentes, y se acordaron las bases de la asociación. En la siguiente justa quedó constituida la “Sociedad Española de Beneficencia en Costa Rica” con el noble y humanitario objeto de socorrer a los españoles pobres, enfermos y faltos de colocación”

De esa manera, Don Gaspar Ortuño y Ors, representante diplomático de España en Costa Rica, informaba el 23 de agosto de 1866, por medio del Ministerio de Estado en Madrid, a S. M. la Reina Isabel II sobre la fundación de lo que ahora, nada menos que 145 años después, es la **Asociación Española de Beneficencia**. Esos mismos nobilísimos objetivos deben ser el norte de los que hoy, por encargo de los asociados, somos responsables de su gestión. Así de sencillo, desviarse de aquellas prístinas intenciones de los fundadores sería traición, sería destruir esta obra secular.

Precisamente ese fue el espíritu que inspiró a esta Junta Directiva para la reforma del **Estatuto**. Son, fundamentalmente, los mismos que se aprobaron en la Asamblea General Extraordinaria del 22 de noviembre del 2001. Así, como en aquella oportunidad se manifestó que “las modificaciones solo fueron las más urgentes para adaptarse a los nuevos tiempos y a las legislaciones vigentes en materia bancaria y de administración”, las menores modificaciones presentes estuvieron motivadas por ese mismo interés de actualización legal, además de la posible incorporación de un lenguaje más inclusivo y la consideración del internet como un fenómeno actual, necesario e imprescindible, en cualquier interrelación humana. Veamos.

Con respecto a conseguir un texto supuestamente neutro e imparcial entre los sexos femenino y masculino, que ahora está tan de moda y se suele llamar “lenguaje inclusivo”, me permitiré unas aclaraciones que no están de más que todos recordemos porque, a veces, nos dejamos llevar por modas pasajeras o por imposiciones “políticamente” correctas de supuesta progresía.

En primer lugar, en la “Nueva gramática de la lengua española”, publicada en el año 2010 por la Real Academia Española y por la Asociación de Academias de la Lengua Española se puede leer en &2.1.3b que ese desdoblamiento de los sustantivos en su forma masculina y femenina es un “un circunloquio innecesario, puesto que el empleo del género no marcado es suficientemente explícito para abarcar a los individuos de uno y otro sexo”. Bueno ya saben, “Roma locuta, causa finita”. Pero no es solo eso, distinguidos académicos han sido categóricos al respecto pues los criterios básicos de cualquier idioma son economía y simplificación. Para Arturo Pérez-Reverte constituye la osadía de la ignorancia y “resulta empobrecedor, artificioso y ridículo”. Es un “estúpida incorrección lingüista, matraca políticamente correcta, al decir de sus usuarios”, escribe Gregorio Salvador. “Es tonto e inútil, destroza la economía del lenguaje. Es grotesco”, según Francisco Rodríguez Adrados. Y no se vale disfrazar el lenguaje escrito para integrar en una sola palabra las formas masculinas y femeninas usando el signo de arroba, el paréntesis o raya inclinada (asociad@, asociado(a),

asociado/a). **Esto son algunas poses muy “in” o “progres”, como se diría ahora, pero absolutamente inadmisibles ya que no son signos lingüísticos.**

En la transcripción del **Estatuto**, procurando ser lo más equitativos, tratamos de usar, en lo que se podía, el nombre del puesto, que puede ser una buena salida para los “fiebres”: fiscalía, presidencia, etc. Sin embargo, nos apartamos de este criterio en el **Artículo 16**, donde quisimos ser específicamente enfáticos en la igualdad de los dos sexos (no géneros). Fue una anodina licencia que nos permitimos, tal vez como reacción natural al hecho, nada edificante, de que fue solo hasta el año 1899 que se permitió la incorporación de mujeres dentro de la Sociedad y no alcanzaron un puesto en la Junta Directiva sino hasta el año 1980 y, peor aún, sólo hasta el año 2004, la Presidencia de la Asociación con Doña María del Carmen Mateos Velasco.

EL otro criterio que motivó algunas de las reformas fue la inclusión **del internet, el correo electrónico, la computación y demás medios que nos ofrece la tecnología actual**. Las direcciones, las comunicaciones, los informes, etc., son más rápidos, más seguros, más transparentes, más confiables, más económicos para la Asociación y más “amigables” con el planeta por estos medios cibernéticos que utilizando los medios tradicionales impresos. Hay que dar el paso, es solo atre-

verse pues es más sencillo de lo que creemos. La Casa de España imparte cursos de computación para adultos totalmente gratuitos para los Asociados. Precisamente, como esta era la primera vez que se introducía estos nuevos instrumentos en el **Estatuto**, se conservó (aunque no privilegiadas) las formas escritas anteriores: es un periodo de transición que hay que respetar. Las próximas Juntas Directivas tendrán que llevar a cabo más transformaciones en este sentido: es uno de los imperativos o paradigmas de los tiempos.

Las reformas fueron aprobadas unánimemente en la Asamblea del 18 de enero del 2010, sin embargo a la hora del registro oficial, la Registradora nos señaló que el texto no era suficientemente explícito con respecto al principio jurídico del “debido proceso”, por lo que nuestro abogado, Doctor Edgar E. León, tuvo que ampliar el Artículo 10 según la legislación actual y así se presentó, nuevamente, a la Asamblea Extraordinaria del 26 de agosto del mismo año, quien lo aprobó en forma unánime. El día 20 de octubre, en la página 31 de La Gaceta, N° 203, se hace público la recepción para la inscripción de los estatutos, concediendo el plazo legal para reclamos y, finalmente, el **Estatuto** queda inscrito en el Registro de Personas Jurídicas, bajo los numerales: 2010-157354 y 2010-267757. La Junta Directiva los imprimió y distribuyó en la pasada Asamblea General del 26 de enero

del 2011. Es muy importante que todos tengamos este documento, por lo tanto sino lo recibimos en la pasada reunión, **PASEMOS POR LA SECRETARÍA DE LA CASA DE ESPAÑA Y SOCITEMOS UN EJEMPLAR A LA SEÑORA ADMINISTRADORA.**

En esta oportunidad, el texto oficial del **Estatuto** va precedido de un **PERFIL INSTITUCIONAL** de la Asociación Española de Beneficencia, donde, muy brevemente, se hace un recuento de su trayectoria histórica desde su fundación hasta nuestros días y donde se describe un poco **lo que es y lo que tiene**. Así mismo, al final del folleto se incluye una pincelada de la realidad e historia de nuestra patria común y el mapa político de España con sus Comunidades Autónomas. Creemos que también le corresponde a la Junta Directiva propiciar esta labor educativa. Ojalá que su lectura y estudio acendre nuestro amor por la patria lejana y sirva de necesaria pedagogía para nuestros hijos y nietos que, tal vez, por no haber nacido en el territorio nacional (hoy en día casi el 60%), no conozcan suficientemente la historia y realidad de “su” otra patria. Es lo mínimo que deben saber porque, definitivamente, no se puede amar lo que no se conoce.

Jesús Merino Serna.

EL "ES QUE..... DE LAS EXCUSAS (2° parte)

Sabemos lo que son, podemos detenernos en la causa, origen que podríamos determinar. Para muchos la pereza es su causa, la excusa, su efecto; es una costumbre que se ha hecho ley en la humanidad; porque al no tener metas bien definidas tienen que sobreabundar ellas; algunas pueden provenir porque suponen que tienen razón y se crean víctimas de todos; además la misma sociedad admite y permite y raro es que no se siente regarizado en ella; igualmente el considerarla como un bien técnico por su ingeniosidad a veces, la confunden como un bien o valor moral; pues se utiliza precisamente como signo de falta de madurez; además se usan porque viene a ser un alivio momentáneo o más; el lograr liberarse de un peso que nos aflige o que nos inflige.

Si nos detenemos y ahondamos este aspecto acerca de los peligros con sus consecuencias que pueden acarrear los "es que .." en nuestra vida y especialmente la juvenil, podríamos sin tratar de dar una respuesta exhaustiva, apreciaciones e ideas como éstas: que son una especie o epidemia (verdadera); que se han ido perfeccionando variando de tal manera que falta poco para que algunas entren al terreno de lo creíble y se vuelvan más convincentes a la vez; que además esas características la veracidad que logran muchas veces infundir,



cada vez se hace más común; que con facilidad cargamos con la culpa personal de otras personas; que con el utilizarlas a menudo podemos llegar a crear desesperación, al ante nadie te cree y lograr tal engaño en sí mismo que desvirtúe el fin mismo de la vida; que tenemos que tener una conciencia crasa para no sentirnos mal y culpables; que de esta manera, huímos de los problemas, no los enfrentamos; que podemos llegar a usarlas hasta la manera inconsciente; que dado la extensión y multitud en manejarlas, carácter internacional, las han convertido en un lenguaje universal; que nos sacan de apuros momentáneos sin es un saber que es un almacenar leña para la quema futura; que es una triste realidad, vivimos en un mundo de excusas y que han pasado a dominar de y ser parte inseparable de él; que ya no es "es que", sino "esques" y

"más esques"; que sus grados de falsedad abundan y rayan con las grandes mentiras; que cada vez más adquieren importancia por el peligro que ofrecen, no por su contenido ni por su intención, sino por su frecuencia; que es doctrina admitida que desde se inventaron las excusas se murieron los cobardes, en donde al parecer todos quieren ser valientes; que con excusas tras excusas nos alejamos de la verdad; que por su multiuso millonario el hombre no se siente culpable; que las empleamos con tanta naturalidad y diversas que nunca nos detenemos, ni somos capaces de detener en pensar si merece ser aceptadas o no; que su problema no está tanto en utilizarlas o no, porque es difícil desterrarlas totalmente, sino en la falta de toma de conciencia ante esa realidad la corrupción que invade todos los órdenes; que

por su abundante uso pareciese que parte de nuestro cerebro está dedicado exclusivamente para las excusas; que la sociedad en que vivimos las admite y las permite sin muchas oposiciones, es decir se las ve como algo natural y normal;

Las consecuencias, por otro lado, son múltiples. Las derivaciones abundantísimas y las actitudes acciones, intenciones y otros aspectos que pueden deducir de tal situación irreparable. No cabe duda que mediante ellas, consagramos la pereza en cada uno de nosotros; son remedios a corto plazo, a lo largo no ofrece ninguna ventaja; lo malo de alguna de ellas, es que el salvarnos, cargamos la culpa a los otros; que las malas consecuencias que acarrear no son únicamente para él sino para los que le rodean; que los pequeños beneficios desde el punto de vista

pragmático no compensan con las inquietudes y otros efectos que producen colateralmente; que por más que filosofemos acerca de los beneficios auténticos realmente no aparecen ni pueden aparecer tan evidentes; que con las excusas no solucionamos nada sino trasladamos los problemas; porque los problemas no se enfrentan, se huyen; que muchas cosas que posteriormente nos pasan provienen directamente de ellas; que nos conducen a la mediocridad, a la falsedad y al engaño personal; que no estamos concientizados que el “ es que .” sólo males nos acarrea; que no nos hemos convencidos que es posible vivir más tranquilo y en paz si no tenemos excusas que inventar para el día de mañana; que tal como vamos en este asunto a nivel nacional, es, si no se ha convertido

en uno de los grandes problemas de nuestra sociedad; que la ansiedad de liberarse personalmente y crear complicaciones a los demás, es gravísimo; que él no dominarnos, sin cuestionar nuestro proceder y luchar en grado aceptable para lograr un equilibrio satisfactorio es un mermase a sí mismo; que los sufrimientos que no esperamos y nos asaltan son resultado ineludible de nuestro mal proceder de excusarse por todo; que para muchos, teoría generalizada, viene a ser un antídoto para no caer en la depresión y la incomprensión; que es peligroso usarlas y más llegar a utilizarlas de manera inconsciente; (Seguirá ..)

Lic. Víctor Pérez.

Pastel de espinacas a los tres quesos

Receta:

- En primer lugar precalentar el horno a 200°C . Cocer las espinacas con una cucharada de agua hasta que estén tiernas pero no deshechas.

- Pochar en una sartén con aceite la cebolla picada finita hasta que esté transparente. En este punto colar las espinacas para eliminar toda el agua e incorporarlas a la cebolla. De nuevo soltarán líquido, así que dejaremos reducir hasta que queden sequitas. Añadir los piñones y reservar.

- En un molde redondo acanalado (para quiche) y enmantequillado colocar la pasta brisa cubriendo

bien todo el fondo y las paredes. Pinchar con un tenedor y forrar con un papel de horno y las legumbres secas para que ejerzan peso. Hornear 10 minutos más 5 minutos sin el papel ni las legumbres a 200°C.

- Untar la base de la tarta precocida con el tomate frito. Añadir los dados de queso feta y queso brie cubriendo la base de la tarta.

- Batir los huevos, la nata y las espinacas. Colocar esta mezcla sobre la pasta brisa, cubrir con queso rallado y hornear de nuevo hasta que cuaje (en mi caso unos 10 minutos más).



Ingredientes:

- 1 paquete de pasta brisa
 - 500 gr de espinacas congeladas
 - un puñado de piñones
 - 1 cebolla
 - 300 ml de nata
 - 3 huevos
 - 2 cucharadas de tomate frito
 - queso feta
 - queso brie
 - queso rallado
- (mezcla de tres quesos)

Refranero español:

¿Quién no ha utilizado algún refrán de los que ahora citamos?

Queremos que los recuerden y al mismo tiempo aprendan alguno más.

A enemigo que huye, puente de plata.

Significado: Siempre es preferible evitar los conflictos.

¡A buenas horas, mangas verdes!

Significado: Se actúa o se toma una decisión cuando ya es tarde y no hay remedio posible.

A Dios rogando y con el mazo dando.

Significado: Las intenciones y los buenos propósitos deben corresponderse con acciones.

A buen amigo, buen abrigo.

Significado: Que si en realidad es un buen amigo comparte contigo y te ayuda cuando lo necesitas.

A buen entendedor, pocas palabras bastan.

Significado: Debe comprenderse el sentido o significado de un hecho, o un mensaje, cuando las evidencias son suficientemente claras.

A buen hambre, no hay pan duro.

Significado: La necesidad nos vuelve menos exigentes.

A caballo regalado no le mires el diente.

Significado: No se debe ser exigente con aquello que nos es dado.

A cada cerdo le llega su San Martín.

Significado: Toda persona debe responder de las consecuencias de sus malas acciones.

Adonde el corazón se inclina el pie camina.

Significado: Indica que el anhelo, afecto, placer, esperanza u odio es el que guía nuestros pasos la mayor parte de las veces. Adonde las dan las toman.

Significado: Quien actúa de una forma negativa debe afrontar las posibles consecuencias.

Adonde te quieren mucho no vayas a menudo.

Significado: Porque las asiduas visitas causan cansancio y antipatía.

A falta de pan, buenas son tortas.

Significado: Es preferible la conformidad con lo real cuando no puede alcanzarse lo ideal.

A grandes males, grandes remedios.

Significado: Deben realizarse grandes esfuerzos cuando son necesarios.

A gusto de los cocineros comen los frailes.

Significado: Quien tiene la capacidad de resolver y decidir condiciona a los demás.

A la arrogancia en el pedir, la virtud del no dar.

Significado: Hay que negar aquello que se nos pide con exigencia.

A la cama no te irás sin saber una cosa más.

Significado: Realza el valor de la experiencia que los hechos cotidianos nos aportan.

A la mejor cocinera se le va un tomate entero.

Significado: Hasta a la mejor persona le pueden pasar cosas malas.

A la tercera va la vencida.

Significado: La constancia y la perseverancia acaban por verse recompensadas.

A lo hecho, pecho.

Significado: Hay que ser consecuente con nuestras acciones.

A mal tiempo, buena cara.

Significado: Hay que afrontar las adversidades con optimismo y esperanza.

A más años, más desengaños.

Significado: La vida aporta generalmente malas experiencias.

A nadie le amarga un dulce.

Significado: Toda dicha o alegría es bienvenida.

A palabras necias, oídos sordos.

Significado: No debe hacerse caso de calumnias o falsedades.

A pan duro, diente agudo.

Significado: Para superar las dificultades, es necesario esforzarse.

A quien finge ser tonto, ni dios lo quiere.

Significado: Quien finge ser ignorante en busca de algún beneficio, sus actos lo delatan, obteniendo solamente el desprecio de los demás.

A quien madruga, Dios le ayuda.

Significado: Ser previsor y actuar con anticipación favorece la ejecución de nuestros propósitos.

A quien mucho tiene, más le viene.

Significado: La abundancia se ve generalmente favorecida.

A rey muerto, rey puesto.

Significado: Todo el mundo es prescindible.

A río revuelto, ganancia de pescadores.

Significado: En situaciones de confusión o de dificultad las personas oportunistas o ingeniosas obtienen provecho.

A todo se acostumbra uno, menos a no comer.

Significado: A pesar de que podemos amoldarnos a circunstancias desfavorables, hay límites que son difíciles de soportar.

A un clavo ardiendo se agarra el que se está hundiendo.

Significado: En circunstancias extremas cualquier ayuda es buena.

Al que anda entre la miel, algo se le pega.

Significado: si mantienes buenas relaciones personales se aprende mucho de ellas.

Al que le venga el saco que se lo ponga.

Significado: hay que aprovechar las cosas cuando vienen.

Afortunado en el juego, desafortunado en amores.

Significado: No siempre la suerte acompaña en todas las facetas de la vida.

Agua pasada no mueve Molinos.

Significado: Un amor pasado ya no retoña.

Agua que no has de beber déjala correr.

Significado: Ignora aquello que no te afecta directamente.

Ahora adulador, mañana traidor.

Significado: Hay que desconfiar de aquéllos que por interés nos ensalzan.

Al mejor cazador se le escapa la liebre.

Significado: Que incluso los mejores se pueden equivocar.

Al nopal sólo lo van a ver cuando tiene tunas.

Significado: Mientras tengas dinero tienes amigos.

Al pan, pan, y al vino, vino.

Significado: Hay que tener franqueza e interpretar las cosas como son.

Al perro flaco, todo se le vuelven pulgas.

Significado: En la adversidad todos los problemas se acrecientan.

Al perro que no se conoce, no se le toca el rabo.

Significado: No debemos confiar inmediatamente en personas que apenas conoce.

Al que Dios se la dé, San Pedro se la bendiga.

Significado: Cada cual debe ser responsable de su propio destino.

Al que a buen árbol se arrima buena sombra le cobija.

Significado: Las personas que optan por acompañarse de amigos con buenos valores morales adquiere buenos principios para la vida.

Al revés te lo digo para que me entiendas.

Significado: Se ha entendido lo contrario de lo que se quería exponer.

Algo tendrá el agua cuando la bendicen.

Significado: Los hechos deben reconocerse aunque el mérito no siempre puede ser.

Ama, perdona y olvida. Hoy te lo dice tu amiga. Mañana te lo dirá la vida.

Significado: ama perdona y olvida por que mañana te puedes arrepentir de lo que haces.

Amor con amor se cura.

Significado: Los desengaños deben superarse con nuevas experiencias.

Amor de lejos, felices los cuatro.

Significado: Es decir que por más amor que los dos se tengan siempre existirá la infidelidad.

Andé yo caliente y riase la gente.

Significado: El interés personal debe prevalecer ante la opinión de terceros.

Ante la duda, la más tetuda.

Significado: Cuando debemos elegir entre varias opciones similares, escogeremos la que nos aporta más de forma inmediata.

Antes de hacer nada, consúltalo con la almohada.

Significado: Debemos reflexionar antes de tomar decisiones importantes.

Antes de meter, prometer.

Significado: Hay que involucrarse para conseguir cualquier fin.

Antes se coge al mentiroso que al cojo.

Significado: Las falsedades se acaban descubriendo con el tiempo.

Aprendiz de todo y oficial de nada.

Significado: La dedicación simultánea a múltiples actividades dificulta la especialización y por tanto la destreza en una tarea concreta.

Árbol que nace torcido jamás su rama endereza.

Significado: Que cuando un niño es ratero y no quiere corregir su defecto nunca va dejar de ser ratero.

Arrieros somos, y en el camino nos encontraremos.

Significado: Nuestras malas acciones hacia alguien repercutirán negativamente en su futura actitud hacia nosotros.

Aunque la mona se vista de seda. Mona se queda.

Significado: Podemos disimular las apariencias pero no cambiar una realidad.

Ave que vuela, a la cazuela.

Significado: Debemos aprovechar cualquier oportunidad.

Ayuda mucho el que poco estorba.

Significado: No meterse en los problemas ajenos porque se podría causar uno peor.

Año de nieves, año de bienes.

Significado: El deshielo de la primavera convertirá la nieve de hoy en el agua de ríos y manantiales mañana.

El que por su gusto es buey, hasta la yunta lame.

Significado: Se refiere a las personas que se aferran a algo a sabiendas de que les hace mal.

A otro perro con ese hueso.

Significado: indica la incredulidad ante una aparente falsedad o engaño.

Amigos que regalan, a besos lo agarran.

Significado: hay personas que sólo porque regalan cosas, les aprecian.



Cuidando su salud

Cómo sabemos si somos diabéticos

A veces es fácil y llegamos a este diagnóstico cuando hay mucha sed, orinamos mucho, tenemos mucho hambre y perdemos peso. Cuando aparecen infecciones en la piel con pus, úlceras, infecciones en los órganos genitales, dificultad en la cicatrización de las heridas o una evolución atípica de un cuadro banal. Estos cambios deben ser correlacionados con datos del laboratorio (análisis en sangre y orina). Se logran así criterios diagnósticos.

Organizaciones importantes se han reunido y elaborado los siguientes criterios para realizar el diagnóstico de diabetes:

1.- Signos claros de diabetes (Poliuria, orinar mucho, Polidipsia, tener mucha sed, Comer mucho, polifagia, Perder peso, sin hacer dieta) + una glucemia (azúcar en sangre) igual o mayor de 200 mg/dl detectada en cualquier momento del día.

2.- Glucemia controlada con 8 horas de ayuno igual o mayor a 126 mg/dl

3.- Una glucemia de 200 mg/dl o mayor a las 2 horas de ingerir 75 gr de glucosa disuelta en agua.



La diabetes como enfermedad crónica tiene una historia natural, desde que aparece hasta el final de nuestros días. En sus comienzos es probable que no existan cambios en nuestros cuerpos, sólo el azúcar elevado o sólo cambios genéticos. Luego con el tiempo debido a la glucotoxicidad aparecerán lesiones en diferentes órganos. Cuanto antes sepamos que hay diabetes menores complicaciones tendremos en el futuro. Es por ello que debemos pensar en esta enfermedad para realizar una prevención eficaz.

Avisos de Interés

- Invitamos a todas las madres Españolas y nacionales a celebrar con nosotras el Día de la Madre Española.

Nos reuniremos el día

28 de abril a las 3:00 p. m.,

en las instalaciones de la Casa de España.

Costo de la entrada: ¢ 8.000.00

Habrà rifas, sorpresas y mucho más, para lo cual esperamos contar con su agradable presencia.

Nuevos Asociados

- 6876 Dimarcantonio Castro José Antonio
- 6877 Castro Rodríguez Mariela
- 6878 Palacios Gutiérrez José Eduardo
- 6879 Castro Rodríguez Roberto
- 6880 Castro Rodríguez José Andrés
- 6881 Fernández Garzón José Francisco
- 6882 Fernández Banegas Diana Carolina
- 6883 Fernández Banegas Adolfo Francisco



Defunciones

Eugenio Vives Carceller

*Nuestras condolencias
a sus familiares*

