



# ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE BENEFICENCIA

Fundada el 24 de setiembre de 1866

Apdo. Postal: 347-1000 San José  
Tel. 2296-2575 / 2291-7013 / 2231-2973

Dirección electrónica: info@casadeespanacr.com

## EXCURSIÓN A PLAYA TAMBOR

Por: Jordi Sala Rosés

La península de Nicoya fue habitada en la antigüedad por los indios chorotegas, que nos dejaron una cultura fascinante. Playa Tambor está a un lado de Bahía Ballena, cerca de la población de Paquera, en la provincia de Puntarenas y no en la de Guanacaste, como algunos creen.

En esto estaba yo pensando cuando llegamos a la Casa España, a subirnos al microbús que nos llevaría a la playa a disfrutar del sol, del mar, espectáculos... y buenas comidas y bebidas! ¡Pero Ay Dios! le dije a mi esposa, nos equivocamos de bus, porque éste, con la cantidad de maletas "king size" que hay, debe ser el que va a España, pero no, éste era el correcto. Algunos compañeros, ¡posiblemente venían preparados para todo! Después de acomodar las maletas, tomamos los espacios que quedaron disponibles y nos dispusimos a disfrutar del paisaje. En esta época del año es muy conveniente aprovechar el tiempo para pasear, pues prácticamente no llueve, y muchos árboles se ven floreados, como el roble sabana, cortez amarillo, poró y tantos otros que nos recrean la vista. Además, hace calorcito, cosa que nuestros familiares de España seguro envidian pues allá, se están congelando de frío.

Al llegar a Puntarenas ya estábamos listos para embarcar en el ferry (transbordador como diría el "hombre de las palabras"), cosa que hicimos para poder disfrutar del aire marino, sentados cómodamente en una silla y a la sombra... La isla de San Lucas se nos dibujó al rato. Ahí estuvo el penal más temido del país, descrito muy bien por José León Sánchez que la hizo famosa en su novela "La isla de los hombres solos" traducida a varios idiomas y de la que se llegó a hacer una película. Por suerte, hace 20 años se clausuró y se declaró unos años después, "Patrimonio Nacional", por lo que se ha invertido mucho dinero en reconstruir el edificio central y alrededores, para que la puedan visitar los turistas nacionales y extranjeros. Falta arreglar únicamente la iglesia católica y otras obras menores, por lo que sería interesante visitarla algún día.

También tuvimos la oportunidad de ver un grupo de manta rayas pequeñas, pero no vimos a la madre que debía andar cerca vigilando a los "chiquitines". También pudimos observar áreas con la famosa "marea roja", que a veces se presenta en esta época del año, y que consiste en grupos de algas microscópicas que producen toxinas capaces de matar a peces y crustáceos pequeños, que si sobreviven pueden causar daños a los humanos (y humanas por si acaso protestan las féminas).

Al llegar a Paquera, tomamos de nuevo el vehículo donde las maletas descansaban tranquilamente al no tener que estrujarse al llegar nosotros. En poco más de media hora ya estábamos en el vestíbulo del hotel Barceló Playa Tambor, donde aún no tenían listas las habitaciones cómo nos lo habían indicado, pero sí el almuerzo, por lo que apenas nos pusieron el brazalete nos dispusimos a cumplir las exigencias de nuestros estómagos que por medio de señales concretas nos avisaban que teníamos que complacer. Por cierto, el brazalete es un artilugio mágico con el cuál, puedes ir a comer cuando



quieras, tomar tragos y cocteles a toda hora, ver espectáculos mágicos con una cerveza en la mano, nadar, ver zoológicos y casi cualquier cosa que se te ocurra, dentro del área del complejo del hotel.

Después de un apetitoso almuerzo y un cafecito, nos dieron la tarjeta (léase llave), que es un plástico caprichoso, pues cuando se le ocurre no abre la puerta del dormitorio... ni la del vecino, lo que a menudo sucede cuando llegamos un poco alegres por los traguitos.

Al día siguiente, aprovechamos para ir a la playa a pasear o a bañarnos en la hermosa piscina del hotel. Los senderos son también una bonita oportunidad para disfrutar de la naturaleza recorriendo varios de los senderos en los que se pueden ver monos, pizotes y otros animales de la zona. También se puede visitar el zoológico de aves donde admiramos las lapas, el faisán dorado, las guacamayas, y los loros entre otros. También vimos el pavo real, que como estaba cortejando a su dama (por cierto que son bien feas las pavas), desplegó su hermoso abanico de plumas para atraerla pero ella, indiferente huía de él, y el pobre pavo, iba de un lado para otro para seguirla, pero por lo que vi, no consiguió su objetivo, así que tuvo que conformarse con comer un poco de maíz, acostarse y pensar otro día será.

Un par de compañeras nuestras, en la tarde se tomaron unas "margaritas" y se desorientaron de tal manera que no sabían dónde estaban. Por dicha por fin encontraron de nuevo el camino para llegar a su habitación. Cualquier similitud del cóctel con el nombre de una de ellas, es pura coincidencia!!

Al atardecer, aunque no se ve la puesta de sol en el mar, se pueden admirar las lapas que van a dormir en árboles cerca de la piscina, lo cual constituye un espectáculo fascinante pues nunca las habíamos visto tan cerca, incluso las observamos volando cerca de nuestras cabezas a las que, por suerte no nos cayó ningún misil acuoso sobre ellas.

En la noche, después de la comida, pudimos disfrutar de un espectáculo con bellas señoritas y muchachos, que en la primera noche nos deleitaron con bailes costarricenses, pues estaba destinado a Costa Rica. Aquí es bien conocida nuestra cultura por el uso del agua, por lo que no faltó alguna canción dedicada al agua-rdiente.

En la última noche, el entretenimiento era de carácter internacional, por lo que no faltaron bailes modernos y alegres. Nuestro chofer Juan José estaba sentado a mi lado disfrutando del espectáculo cuando le llegó una de las bailarinas con movimientos sugestivos, pero él, muy profesional, no movió ni un dedo, pero sus ojos casi se le salían de las órbitas, y no era para menos. El espectáculo incluía el karaoke, que se ha difundido mucho en nuestro país, así que, algunos se arriesgaban a cantar las canciones que habían pedido. En un momento dado vimos a Mary Carmen tomar el micrófono con decisión y soltarse a cantar como una profesional, por lo que creo que ya tiene una segunda profesión, cuando se canse de "chinearlos" en la Casa España.

Como todo lo bueno termina, el jueves nos dispusimos a regresar lo cual ocurrió sin contratiempos excepto que el bus se había recalentado por el calor del mediodía en el ferry y nuestras asentaderas estaban que ardían por lo que tuvimos que parar para que examinaran el vehículo, y por suerte no había nada irregular, así que seguimos nuestro camino.

Al acercarnos al cruce de Atenas, alguien gritó: "por favor paren en el aeropuerto para bajarnos ahí" lo cual nuestro chofer iba a hacer, hasta que acatamos que esta no era la ruta que habíamos tomado, por lo que nos reímos mucho de ese olvido.

Por suerte todo concluyó bien y vinimos muy satisfechos por esta escapadita que rompe la rutina de nuestros días y nos permitió estrechar aún más nuestros lazos de amistad con otros compatriotas y amigos.

¡Huy, qué cansado es descansar!

**Desde este boletín queremos dar las más expresivas gracias a los personeros de la cadena de Hoteles Barcelo, por su excelente atención y apoyo para que esta actividad resultara tan grata para todos nosotros.**



# CONSEJO DE RESIDENTES DE COSTA RICA (CRE-COSTA RICA)

El CRE-Costa Rica

Los Consejos de Residentes son órganos de carácter consultivo y asesor adscritos a las oficinas consulares de España. En todas las circunscripciones consulares en cuyas listas del *Censo Electoral de Residentes Ausentes* (CERA) se hallen inscritos, como mínimo, mil doscientos electores se constituirá, por elección, un *Consejo de Residentes Españoles* (CRE). Este es el caso de Costa Rica y, dado que solamente existe una circunscripción consular, le correspondió la conformación de un solo Consejo. Para dar contenido a ese logro se llevó a cabo un proceso de integración y divulgación de las dos papeletas que se sometieron a escrutinio electoral; la papeleta ganadora incluyó en el equipo Consejero a un miembro integrante de la papeleta perdedora habida cuenta del porcentaje de votos que estos últimos captaron en las elecciones. Finalmente el Consejo quedó constituido de la siguiente forma:

Presidente:	Don José María Morillo Fernández
Secretario:	Don Jesús Merino Serna
Vocales:	Don Jesús Borderías Banzo Don Jesús Eduardo Sánchez De León Cueto Doña María Amalia Castellanos Morugán Don Angel Brosed Tolosana Don Luis Marote Lago
Suplentes:	Doña María del Carmen Mateos Velasco Doña María Lidón Garcés Pachés Doña Esperanza Domínguez Molina

Hemos mencionado que la conformación del CRE-Costa Rica ha sido un "logro", y no es para menos ya que desde el inicio de los CREs en 1987 (Decreto 1393/1987, de 30 de Octubre) la colonia española en Costa Rica realizó, sin éxito, múltiples intentos en ese sentido. Pero en los primeros meses del 2011 "los astros se alinearon" de manera que ello fuera posible. Esos "astros" fueron personas concretas que por su representatividad ó bien por su capacidad de convocatoria facilitaron el proceso de participación mínimamente necesario para que el *milagro* se diera; menciono a algunos de ellos: Doña Mercedes Sánchez Pedrosa, Cónsul de España en Costa Rica; Don Javier Bernáldez Fernández, Jefe de la Oficina de Trabajo e Inmigración de la Embajada de España en Costa Rica; Don Ignacio Aguirre de Cárcer, Ministro Consejero de la Embajada de España en Costa Rica y Doña María del Carmen Mateos Velasco, Presidenta de la Junta Directiva de la Casa de España-Costa Rica.

## Los CREs y el mundo que viene

Actualmente hay Consejos de Residentes en treinta y un (31) países del mundo, dieciocho (18) de los cuales son de América Latina. De un total de treinta y seis (36) Consejos electos como resultado de la convocatoria llevada a cabo el 28 de Junio del 2011, veintiséis (26) corresponden a

América Latina, lo que es comprensible a la luz del análisis de la ruta que siguieron los flujos migratorios masivos que se sucedieron en España desde finales del siglo XIX y hasta bien entrado el siglo XX. El peso específico que ello puede llegar a tener en los tiempos que corren interesa en alto grado dado la importancia que tiene para el nuevo Gobierno de España la intensificación de las relaciones con nuestro Continente. En efecto, el pasado 29 de febrero el Sr. Mariano Rajoy, en una reunión efectuada en forma sorpresiva en la **Secretaría General Iberoamericana** de Madrid ( **SEGIB**, el Secretariado permanente que organiza las Cumbres ), en presencia del Presidente del Congreso, el Consejo General del Poder Judicial y el Tribunal Constitucional, la Vicepresidenta del Gobierno y el Ministro de Exteriores y varios Ministros más de su Gobierno, las Alcaldesas de Madrid y Cádiz y todos los Embajadores de los países de América Latina acreditados en Madrid ,dijo:

*"En la era de la globalización, la comunidad iberoamericana es un activo extraordinario para que todos nuestros países tengan una presencia relevante en la economía y en las relaciones internacionales. Por ello es conveniente revitalizar y dar un nuevo impulso a las Cumbres....Es otra variable que debemos reconocer y potenciar. A lo largo de estos años la Conferencia Iberoamericana ha puesto en marcha numerosos proyectos y programas que responden a los retos más importantes de nuestra sociedad. Estos proyectos y programas están claramente centrados en las personas y en sus necesidades. Hemos ido avanzando para lograr que las preocupaciones reales de los ciudadanos guíen nuestros acuerdos de cooperación. **Por ejemplo, quiero resaltar la importancia del Acuerdo Multilateral Iberoamericano de Seguridad Social. Este acuerdo permite que un ciudadano iberoamericano que trabaje en un país diferente al de su nacimiento pueda cobrar su pensión de jubilación sin importar dónde se encuentre**"*

Muchos de nosotros sabemos que Costa Rica firmó, pero no ha querido ratificar, ese **Acuerdo** que hubiera tenido alcances tan beneficiosos para muchos de nuestros compatriotas que han cotizado a ambos lados del Atlántico pero que, por no haberlo hecho en forma suficiente para generar derecho a una pensión, viven en una situación precaria, condición que variaría si **en virtud de la vigencia de ese Acuerdo, u otro bilateral, pudieran sumar lo cotizado en ambos lados.**

Aunque los vientos que corren parecieran no ser favorables, creo que las grandes crisis generan a la vez grandes oportunidades, y como Presidente del CRE-Costa Rica me propongo darle seguimiento a este asunto de tan gran importancia para muchos españoles residentes en Costa Rica, con la ayuda de Dios, de nuestra Embajada y de todos Ustedes. Invitamos a todos aquellos conciudadanos que quieran involucrarse con la consolidación del CRE-Costa Rica a que se contacten con nosotros a la dirección [crecostarica@gmail.com](mailto:crecostarica@gmail.com) y nos hagan llegar sus sugerencias.

Ing. José María Morillo Fernández  
Presidente del CRE-Costa Rica

# EL VIOLINISTA

Esta historia es sobre un hombre que reflejaba en su forma de vestir la derrota, y en su forma de actuar la mediocridad total.

Ocurrió en París, en una calle céntrica aunque secundaria. Este hombre, sucio, maloliente, tocaba un viejo violín.

Frente a él y sobre el suelo estaba su boina, con la esperanza de que los transeúntes se apiadaran de su condición y le arrojaran algunas monedas para llevar a casa.

El pobre hombre trataba de sacar una melodía, pero era del todo imposible identificarla debido a lo desafinado del instrumento, y a la forma displicente y aburrida con que tocaba ese violín.

Un famoso concertista, que junto con su esposa y unos amigos salía de un teatro cercano, pasó frente al mendigo musical.

Todos arrugaron la cara al oír aquellos sonidos tan discordantes. Y no pudieron menos que reír de buena gana.

La esposa le pidió, al concertista, que tocara algo. El hombre echó una mirada a las pocas monedas en el interior de la boina del mendigo, y decidió hacer algo.

Le solicitó el violín. Y el mendigo musical se lo prestó con cierto recelo.

Lo primero que hizo el concertista fue afinar sus cuerdas.

Y entonces, vigorosamente y con gran maestría arrancó una melodía fascinante del viejo instrumento. Los amigos comenzaron a aplaudir y los transeúntes comenzaron a arremolinarse para ver el improvisado espectáculo.

Al escuchar la música, la gente de la cercana calle principal acudió también y pronto había una pequeña multitud escuchando arrobada el extraño concierto.

La boina se llenó no solamente de monedas, sino de muchos billetes de todas las denominaciones. Mientras el

maestro sacaba una melodía tras otra, con tanta alegría.

El mendigo musical estaba aún más feliz de ver lo que ocurría y no cesaba de dar saltos de contento y repetir orgulloso a todos: "¡Ese es mi violín!! ¡Ese es mi violín!!". Lo cual, por supuesto, era rigurosamente cierto.

La vida nos da a todos "un violín". Son nuestros conocimientos, nuestras habilidades y nuestras actitudes. Y



tenemos libertad absoluta de tocar "ese violín" como nos plazca.

Se nos ha dicho que Dios nos concede libre albedrío, es decir, la facultad de decidir lo que haremos de nuestra vida. Y esto, claro, es tanto un maravilloso derecho, como una formidable responsabilidad.

Algunos, por pereza, ni siquiera afinan ese violín. No perciben que en el mundo actual hay que prepararse, aprender, desarrollar habilidades y mejorar constantemente actitudes si hemos de ejecutar un buen concierto.

Pretenden una boina llena de dinero, y lo que entregan es una discordante melodía que no gusta a nadie.

Esa es la gente que hace su trabajo de la forma: "hay se va...", que piensa en términos de "me vale...", y que cree que la humanidad tiene la obligación de retribuirle su pésima ejecución, cubriendo sus necesidades.

Es la gente que piensa solamente en sus derechos, pero no siente ninguna obligación de ganárselos.

La verdad, por dura que pueda parecernos, es otra.

Tú y yo, y cualquier otra persona, tenemos que aprender tarde o temprano, que los mejores lugares son para aquellos que no solamente afinan bien ese violín, sino que aprenden con el tiempo también a tocarlo con maestría.

Por eso debemos de estar dispuestos a hacer bien nuestro trabajo diario, sea cual sea. Y aspirar siempre a prepararnos para ser capaces de realizar otras cosas que nos gustarían. La historia está llena de ejemplos de gente que aún con dificultades iniciales llegó a ser un concertista con ese violín que es la vida. Y también, por desgracia, registra los casos de muchos otros, que teniendo grandes oportunidades, decidieron con ese violín, ser mendigos musicales.

La verdad es que Dios nos concedió "libre albedrío". Tú puedes hacer algo grande de tu vida, o hacer de ella una porquería. Esa es su decisión personal.

**LO NEGATIVO:** Negarnos a afinar bien nuestro violín de la vida. Y quejarnos de que la gente no disfrute la melodía que sacamos de él.

**LO POSITIVO:** Comprender que, nos guste o no, solamente prosperaremos si afinamos bien ese violín, y aprendemos a sacar de él las mejores melodías.

Autor desconocido

EN RECUERDO  
DE NUESTRA  
COMPAÑERA

HOMENAJE  
PÓSTUMO

RECORDANDO  
A MI QUERIDA  
**MONTSE.**



**M**ujer montaña  
**O**ro, tierra y mar  
**N**iños y verdad,  
**T**odo en conjunción.  
**S**ol en la montaña  
**E**ntran al corazón:  
**R**isas, llantos y recuerdos.  
**R**atos tiene de anhelar  
**A**nte un mundo injusto  
**T**otal cambio: Solidaridad.  
*Con amor y agradecimiento Naflo.*

**Flora García Rojas**

## ESPAÑÓLES EN COSTA RICA

**A**bandonó su natal España y viajó a un país muy lejano, sin embargo en cuestión de meses se encariñó con los ticos y sería en tierras costarricenses en donde le darían la oportunidad de crecer profesionalmente en el área de Criminología. Se trata de la española Nieves Rueda Rincón, quien en los últimos años se destacó como jefa de la delegación del Organismo de Investigación Judicial (OIJ) en Alajuela.

Pertenecer 33 años en el OIJ no fue en vano, pues las bases que le dieron fueron suficientemente fuertes para lograr sus objetivos y ponerlos en práctica bajando la incidencia criminal.

Rueda fue la primera mujer que tuvo a su cargo una jefatura con los judiciales, también laboró en las delegaciones de san José, Pérez Zeledón, Grecia y San Carlos, sitios donde obtuvo reconocimientos por su destacada labor en el cumplimiento de objetivos, como la detención de drogas y la prevención de secuestros.

Sus colegas y quienes aún se destacan en la Policía de Control de Drogas (PCD) y el OIJ la enseñaron a disparar con acertada puntería, por lo que enfrentarse a esta gran mujer, llevaba las de perder. Por estos talentos el ex magistrado Stanley Vallejos, le entregó un trofeo de campeona de tiro.

Con pocas palabras, pero con simpatía, afirmó amar

a Costa Rica y a pesar de que se retira, seguirá llevando la camisa del OIJ. "Me basta un minuto para recordar todos los logros, que no son míos, sino de un equipo de trabajo, estoy sumamente agradecida por todos los logros en Alajuela, que son de nosotros. Tuve investigadores proactivos y eso es lo que necesita Costa Rica," exclamó.

Agregó que no abandonará el suelo nacional, por el contrario continuará sus estudios y seguirá viviendo en el país que le permitió hacer una nueva familia.

(Diario extra Costa Rica.)

**ESTE ES UN EJEMPLO, UNO MAS, DE LAS MUJERES ESPAÑOLAS VALIENTES QUE TENEMOS EN COSTA RICA, COMO ES EL CASO DE ESTA CORDOBESA.**



# REFRANES CON LA LETRA M

## **Mal de muchos, consuelo de tontos:**

Significado: Es absurdo conformarse con la fatalidad porque ésta afecta a un gran número de personas.

## **Mal me quieren mis comadres, por que digo las verdades:**

Significado: A nadie le sientan bien las verdades.

## **Mala hierba nunca muere:**

Significado: Lo malo es difícil de erradicar.

## **Manos que dais, ¿qué esperáis?:**

Significado: No se puede pretender conseguir las cosas sin esfuerzo

## **Marzo ventoso y abril lluvioso hacen a mayo florido y hermoso:**

Significado: Que en marzo hace viento en abril llueve y en mayo florecen las flores.

## **Mas hace una hormiga andando que un toro descansando:**

Significado: Por más pequeño y frágil que algo aparente ser, si persevera, logra más que algo grande y fuerte que no se esfuerce.

## **Más sabe el Diablo por viejo que por Diabolo:**

Significado: Una persona sabe más por su experiencia que por sus conocimientos.

## **Más vale lápiz corto que memoria larga:**

Significado: Es mejor que cuando se te ocurra algo lo escribas, que luego te cueste recordarlo.

## **Más vale pálida tinta que brillante memoria:**

Significado: Quiere decir que es mejor apuntar lo que te explican que creer que todo vas a memorizar.

## **Más vale pasar por tonto y quedarse callado, que abrir la boca y confirmarlo:**

Significado: Que si no tienes nada bueno que decir mejor no abras la boca.

## **Más vale sola que mal acompañada:**

Significado: Que si tú andas con alguien y te molesta no sigas con él.

## **Más ven cuatro ojos que dos:**

Significado: Las cosas consultadas y revísadas entre dos salen mejor.

## **Mientras menos burros más olotes:**

Significado: Que entre menos sean les toca de a más.

## **Mucha lengua, pocas manos:**

Significado: Habla demasiado pero no hace nada.

## **Mucho ruido y pocas nueces:**

Significado: Que es más, el alboroto de lo que dices o haces, que lo que se está obteniendo en tu trabajo o proyecto planeado.

## **Muerto el perro, se acabó la rabia:**

Significado: El problema se soluciona cuando desaparece la causa del mismo.

## **Más discurre un enamorado que cien abogados:**

Significado: Porque el deseo de aquel por ver a su amada o por vencer los obstáculos que se oponen a sus objetivos amorosos, le hacen encontrar pronta e inesperada solución a sus problemas.

## **Más discurre un hambriento que cien letrados:**

Significado: La necesidad agudiza el ingenio.

## **Más puede la hermosura que billetes y escrituras:**

Significado: Refrán que se trae a colación de un hecho en que la belleza de una mujer ha podido más en el ánimo de un hombre que la riqueza de otra.

## **Más sabe el diablo por viejo que por diablo:**

Significado: Destaca el valor de la experiencia.

## **Más vale burro vivo que doctor muerto:**

Significado: Ensalza las ventajas de vivir, aunque humildemente, sobre la muerte, aunque esté rodeado de honores.

## **Más vale llegar a tiempo que rondar un año:**

Significado: Hay que aprovechar la oportunidad en el momento y no estar esperándola o buscándola durante largo tiempo.

## **Más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer:**

Significado: En ocasiones, es preferible conformarse con la situación actual aunque sea mala ya que cualquier cambio podría empeorarla.

## **Más vale maña que fuerza:**

Significado: Destaca el valor del ingenio.

## **Más vale paso que dure y no trote que canse:**

Significado: Que es preferible hacer las cosas con calma y bien, que de forma apresurada y mal.

## **Más vale perder un minuto en la vida, que la vida en un minuto:**

Significado: Lo más importante es la vida, por lo tanto, para cuidarla no importa perder un poco de tiempo.

## **Más vale prevenir que curar:**

Significado: Destaca el valor de la prudencia.

## **Más vale pájaro en mano que ciento volando:**

Significado: Hay que conservar lo logrado y no arriesgarlo.

## **Más vale ser cabeza de ratón que cola de león:**

Significado: Expresa que es preferible ser el primero en una comunidad reducida, que el último de una más importante y grande.

## **Más vale tarde que nunca. Siempre que nunca sea tarde:**

Significado: Todo llega en su momento adecuado

## **Más vale tirar de una chuleta que de una carreta:**

Significado: Modo jocoso de decir que es preferible disfrutar de comodidades que sufrir trabajos.

## **Más vale un amigo que cien parientes:**

Significado: Porque en muchas ocasiones hace más un amigo que la propia familia.

## **Más vale una mala sombra que resistir el sol:**

Significado: Que muchas veces una situación parece no tan buena, pero es mejor que otra similar.

## **Más vale un mal arreglo que un buen pleito:**

Significado: siempre es bueno llegar a un arreglo a corto plazo que a un pleito demasiado largo.

# CUIDE SU SALUD

## ASMA BRONQUIAL ¿QUÉ ES EL ASMA?

**El Asma Bronquial es una enfermedad en la que ese inflaman los bronquios, en forma recurrente ó continua, lo que produce una obstrucción de los tubos bronquiales (encargados de conducir el aire respirado hacia dentro ó hacia afuera).** Ésta obstrucción es de una intensidad variable, y sucede habitualmente en forma de "crisis", que a veces ceden solas ó sólo con tratamientos especiales. La frecuencia de éstas "crisis" es muy variable, en algunos casos sólo una ó 2 veces al año, pero generalmente suceden varias crisis agudas en un período corto de tiempo, sobre todo en las épocas de cambio de clima (otoño y primavera) ó en el tiempo de frío.

**En éste padecimiento, la inflamación bronquial se caracteriza por:**

- Secreciones bronquiales más espesas y más abundantes ("hipersecreción")
- Hinchazón interna de los bronquios ("edema")
- Contracción sostenida de los músculos que rodean a los bronquios ("bronco espasmo")
- Destrucción y cicatrización de la membrana celular superficial de los bronquios.

Todos estos cambios inflamatorios pueden suceder de una forma brusca (Asma Aguda) ó en forma lenta y continua (Asma Crónica). Cuando aparecen en forma brusca se le denomina "crisis" ó ataque agudo asmático. Tanto la forma aguda como la forma crónica pueden ser muy variables en cuanto a su intensidad ó duración. Los síntomas ó molestias que caracterizan al asma bronquial son muy variados, y dependen mucho de la severidad del problema; sin embargo **los síntomas más frecuentes son:**

**Tos:** Generalmente seca al inicio, y progresivamente flemosa, puede ocurrir en forma esporádica ó por accesos y puede llegar a producir fatiga ó vómitos de flemas. Casi siempre es el primer síntoma de una recaída.

**Dificultad Respiratoria:** Esta aparece en forma progresiva y puede llegar a ser muy severa, con sensación de ahogo ó "falta de aire"; Sin embargo, es necesario recalcar que no es imprescindible su presencia para el diagnóstico de asma bronquial.

**Sibilancias:** Es el ruido silbante que se produce al sacar ó meter aire en los pulmones debido al estrechamiento interno de las vías bronquiales ("chiflido"). Puede no ser percibido por la persona afectada y detectarse sólo en la revisión médica.

**Flemas:** Son las secreciones bronquiales que al producirse en forma abundante en las vías aéreas, suenan al paso del aire como ronquidito ó estertores. Son generalmente muy sueltas y se desprenden con los accesos de tos, y a veces producen náusea y vómito al toser.

**Otras molestias:** Generalmente son menos frecuentes: dolor torácico, dolor abdominal, sensación de opresión en el pecho, angustia, cianosis (coloración azulada de labios ó uñas), sudoración profusa, manos y pies fríos, palidez, etc.

En la mayoría de los casos se presentan también molestias nasales (aunque no se consideran realmente parte del ataque asmático); inclusive se presentan antes de los síntomas bronquiales, "anunciando" su llegada. Estas molestias son: estornudos, moco claro ó escurrimiento nasal, obstrucción nasal (mormada) y comezón de nariz y ojos.

En nuestro medio, **al Asma Bronquial se le conoce también como: "bronquitis", "bronquitis asmática", "bronquitis asmátiforme", "bronquitis espástica", "bronco espasmo", "alergia bronquial", "hoguillo", etc.** Esto se debe principalmente a que los médicos no den el diagnóstico de "asma" hasta que el padecimiento está muy avanzado, usando mejor términos menos impactantes, pues la mayoría de la gente tiene la idea de que el Asma es una enfermedad severa, progresiva e incurable, lo cual está muy lejos de ser cierto actualmente.

El Asma Bronquial es un padecimiento muy frecuente, ya que aproximadamente el 10% de la población general la padece, ó la ha padecido en algún tiempo. Es la causa más frecuente entre las enfermedades crónicas de la infancia; está entre las primeras causas de hospitalización en servicios de urgencia en nuestro medio; y, si no se le diagnostica y tratar adecuadamente, puede

llevar al paciente a tratamientos inadecuados, largos, costosos e inútiles, de muy diversos tipos, generalmente con pobres resultados, si estos tratamientos no van dirigidos a la causa real del problema, con el consecuente retraso y e incremento en el riesgo de daño bronquial permanente e irreversible, característica de el Asma Crónica.

### ¿Porqué se Produce?

El Asma es un padecimiento multifactorial. Sin embargo, cuando el asma se inicia en la infancia, en la mayoría de los casos (80-85%) se puede demostrar un origen alérgico ó hiper-sensibilidad a diversas partículas proteicas inhaladas, suspendidas en el aire que respiramos, ó inclusive ingeridas, en mayor ó menor grado. **Cuando el Asma se origina en la edad adulta,**

**las posibilidades de hiper-sensibilidad alérgica disminuyen a un 45 a 50% del total de los casos,** siendo aún en ellos muchas veces el factor predominante.

Debido a que el Asma Bronquial es casi siempre la consecuencia de un fenómeno inflamatorio de tipo alérgico, y que las alergias en general tienen un carácter hereditario, es frecuente encontrar antecedentes de Asma ú otros problemas alérgicos en una ó ambas líneas familiares.

Algunas infecciones respiratorias; el ejercicio; algunos medicamentos, como la Aspirina, ciertos anti-hipertensivos y anti-inflamatorios; y ciertos compuestos químicos inhalados con frecuencia, también pueden causar Asma Bronquial, sin que exista necesariamente un proceso alérgico de fondo. La mayoría de los casos de asma tienen como causa a más de un factor; esto es, son Asmas Mixtas, casi siempre con predominio evidente de un factor. Algunos eventos pueden "disparar" las crisis asmáticas en un individuo

ya asmático, aunque no sean la causa real del problema. Entre éstos fenómenos "disparadores" tenemos: El ejercicio; el aire frío; alimentos ó bebidas frías; ciertas infecciones; las emociones fuertes; los cambios bruscos de clima; los olores demasiado fuertes; el humo de cigarro ó basuras; el alcohol; algunos tipos de vacunas, etc. En algunos casos el origen real del Asma no puede ser demostrado a pesar de todos los estudios, sobre todo en los adultos; estos casos se catalogan como Asmas "intrínsecas", y generalmente tienen un peor pronóstico.

### ¿Cómo se Diagnostica el Asma?

Para poder asegurar que un individuo es asmático, **el médico se basa principalmente en la evolución de las molestias** y sus características clásicas en la revisión médica, las cuales son generalmente muy típicas. El médico deberá de comprobar los datos de obstrucción bronquial, esto es, se deben encontrar sibilancias (chiflido) en la exploración del tórax, ó alguno de los diversos signos que indican inflamación bronquial. Esto quiere decir que para el diagnóstico del Asma, el médico generalmente no necesita de estudios especiales; sin embargo, lo ideal es demostrar objetivamente la obstrucción bronquial por medio de aparatos especiales, llamados "espirómetros", que miden y registran exactamente el grado de obstrucción real de los bronquios. Este tipo de estudio no se puede hacer en niños pequeños, y se hace para confirmar el diagnóstico, ó para valorar su evolución, según sea el caso, lo que ayuda mucho a guiar los tratamientos.

**Una vez confirmado el diagnóstico de Asma Bronquial, es necesario tratar de establecer su(s) causa(s).** Esto es, establecer el tipo de asma de que se trata, en cada caso en particular. Para ello, el especialista realiza un interrogatorio muy detallado, importando sobre todo los antecedentes familiares, los factores disparadores para cada caso, la respuesta a tratamientos previos, etc. En éste interrogatorio el médico sé da una idea de las causas probables de cada caso, y de ello depende el tipo de exámenes que deberán de realizarse para tratar de encontrar su origen específico, esto es, el tipo de asma de que se trate.

**Si el interrogatorio y los exámenes preliminares realizados sugieren un origen alérgico del Asma, entonces se deberán realizar pruebas especiales de alergia, tratando de especificar cuál es el ó los alérgenos culpables** de su problema. Estas pruebas especiales son generalmente en piel ("pruebas cutáneas"), pero no son adecuadas en niños muy pequeños (menores de 2 años); por lo que en estos casos, se hacen exámenes especiales en sangre, buscando anticuerpos de alergia específicos para ciertos alérgenos (alimentos, polvo, pólenes, etc.). Muy raramente se necesitarán exámenes más sofisticados, sobre todo si el especialista sospecha una asociación de su asma con otras enfermedades especiales.

Continuaremos con el tema en el próximo boletín.

[http://www.alergia.ws/as\\_bronquial.htm](http://www.alergia.ws/as_bronquial.htm)



# PANELLETS DE PIÑONES

## Preparación:

Primero cocemos la patata con piel. Una vez cocida la dejamos enfriar, le quitamos la piel y cuando esté fría la machacamos con un tenedor y la mezclamos bien con el azúcar. Después añadimos el azúcar, la almendra molida, la ralladura del limón y mezclamos muy bien.

Luego separamos la yema de los dos huevos de las claras y las guardamos. Las yemas las vertimos en la mezcla de antes, removiendo hasta conseguir que se mezclen todos los ingredientes.

A continuación empezamos a hacer bolitas con la masa. Esas bolitas las pasaremos primero por la clara de huevo y luego por los piñones, que habremos puesto en un platito. A medida que las vayamos rebozando, las iremos poniendo en la bandeja del horno cubierta con papel de aluminio y un poco de harina.

Encendemos el horno con el grill a 170°. Mientras se calienta el horno, pintamos la superficie de los panellets con la yema de huevo. Los horneamos durante unos 12 minutos, controlándolos siempre para retirarlos en cuanto los veamos dorados.

Dejamos enfriar antes de servirlos.



## INGREDIENTES

- 250 grs. de patatas
- ½ Kilo de almendra molida cruda
- 150 grs. de piñones
- ½ kilo de azúcar
- piel rallada de un limón
- 2 huevos enteros
- 1 clara de huevo

## DIA DEL PADRE CASA DE ESPAÑA

*“Cualquiera puede ser padre; pero sólo un hombre de verdad puede ser papá”*

*Ven y celebra con nosotros el día del Padre en España este viernes 16 de marzo.*

*Hora: 8:00 pm  
Valor de la entrada:  
€8000.00 colones  
Reservaciones al  
teléfono # 2296-2575  
Entre los padres  
presentes habrá rifas.*



*Invitamos a todas las españolas y amigas a la próxima celebración del Día de la Madre Española. Será el día jueves 03 de mayo, y como siempre estará colmado de sorpresas para todas las asistentes.*

## NUEVOS ASOCIADOS

- 6950 Rodríguez Esquivel Héctor
- 6951 García Brieva Jesús
- 6952 Esteban Gasanz Teresa
- 6953 Mariño Solís Adelina
- 6954 Valls Ávila Flora
- 6955 Marin Marin Teresita

*La Solidaridad,  
cuando persigue una  
justa y noble causa  
cambia el mundo,  
lo hace mejor, más  
habitabile y más digno.*

*Ayuda asistiendo a  
nuestro II Concierto, que  
fácil y divertido es ayudar.*

*2º Concierto Solidario  
Noche de Candelas y Flores*

Fecha: Jueves 29 de Marzo  
8:00 pm - 11:00 pm.  
Lugar: Casa de España,  
Salón Goya  
Salón Norte de Invitados: 100 en total

Tras el éxito del año pasado y a petición del público, este año contaremos con los mismos artistas y un amplio repertorio

**Gitarrista Roberto Viquez**  
Maestro guitarrista y compositor. Especializado en flamenco, guitarra clásica y popular.  
[www.guitarasinfronteras.com](http://www.guitarasinfronteras.com)

**Grupo Cardamomo**  
Música única de ritmos, variadas y estilos de composición de diferentes partes del mundo. Incluyen influencias del medio oriente, flamenco, africano, caribeño, hindú, y latinoamericano entre otros.  
[www.cardamomocr.com](http://www.cardamomocr.com)

**PRECIO €7.500 colones**  
(€5.500 si se reserva y cobra antes del 15 de Marzo + servicio de por en el momento)

**Formas de reserva y pago:**  
• Llamando al celular 8835-8900. También al correo [contacto@hogar.org](mailto:contacto@hogar.org)  
• Depósito bancario: cuenta Banca Nacional de Costa Rica #108-1-047900016-2 a nombre de "Asociación Infantil Hogar Sol", céd. jurídica: 3-002-11-9350; cuenta cliente (Singsa) 15104710031000161. Por favor poner detalle "Concierto Solidario" y nombre del depositante.  
• Reserva por tarjeta de débito o crédito.  
• Entrada automáticamente con reservación. Cuponé incluido a 100 personas.

**GRACIAS A TU AYUDA MANTENEMOS VIVA LA ILUSION**  
Hogar Sol - Albergue Infantil Transitorio de Desamparados  
Cédula Jurídica: 3-002-11-9350 • Teléfono: 2270-4281 • Celular: 8836-0900  
Email: [contacto@hogar.org](mailto:contacto@hogar.org) - Instagram, Desamparados. Web: [www.hogar.org](http://www.hogar.org)

## Defunciones

- 6651 Calvet Torres Rosendo
- 6951 Revuelta Milán Ernesto
- 6952 Casassas Simó Montserrat

*Nuestras condolencias  
a sus familiares*