



# AULA MAGNA

## EXTREMADURA

Revista del Programa de Mayores Universidad de Extremadura • número 31 • Octubre, Noviembre, Diciembre 2010



Alumnos diplomados de la sede de Plasencia

***La EPOC afecta a casi un 10% de españoles adultos***

***Cocina y Salud***

***Antioxidantes y envejecimiento***

***Crónicas viajeras***

***La fortificación de la Raya a Patrimonio Mundial***

***Acto de apertura oficial del curso 2010/11***

***Etnias del mundo***

***Víctimas de la información***



Aula Magna

# Sumario

## Presidente

Florentino Blázquez Entonado

Presidente de Honor  
Pedro Martín Enciso

Director  
Antonio Medina Díaz

Secretaría y Administración  
Juan Portero Santos

Diseño y Fotografía  
Miriam García Naveira

Impresión  
TAJO GUADIANA

Consejo de Redacción  
Juan Antonio Sáinz García  
Benjamín Redondo Arlanzón  
José M. Peral Sánchez  
M<sup>a</sup> Dolores Mero Gordillo

Asesor  
Francisco Pedraja Muñoz

Edita  
Programa de Mayores de la  
Universidad de Extremadura

Depósito Legal  
BA-74-2001

ISSN  
1577-7871

<i>Editorial</i> .....	3
<i>La EPOC afecta a un 10% de españoles adultos</i> .....	4
<i>La máscara personal</i> .....	6
<i>Cocina y salud</i> .....	6
<i>Para leer</i> .....	7
<i>Antioxidantes y envejecimiento</i> .....	8
<i>Crónicas viajeras</i> .....	10
<i>Intercambio cultural</i> .....	12
<i>Las fortificaciones de La Raya</i> .....	13
<i>Acto de apertura oficial del Curso 2010/11</i> .....	14
<i>Leyendas de Badajoz</i> .....	16
<i>Paisajes de Extremadura</i> .....	18
<i>Biblia Políglota de Amberes</i> .....	19
<i>Cómo llegué a la Universidad de Mayores</i> .....	20
<i>El Coro de la Universidad de Mayores 1<sup>er</sup> Premio en el Certamen Nacional de Corales</i> .....	21
<i>Etnias del Mundo</i> .....	22
<i>Víctimas de la información</i> .....	23
<i>1<sup>er</sup> día de curso</i> .....	24
<i>La Carta</i> .....	26
<i>Poemas</i> .....	27

Aula Magna no comparte necesariamente la opinión de sus colaboradores

Portada: Alumnos diplomados de la sede de Plasencia.

## Efemérides...

- 490 a.C.-** Batalla de Maratón. Filípides llega a Atenas después de recorrer 40 kilómetros desde Maratón para morir diciendo "Hemos vencido".
- 1545.-** Martín Lutero pronuncia su última lección en la Facultad de Teología de Wittenberg.
- 1778.-** Nueva York se convierte en capital de los Estados Unidos.
- 1884.-** Primera transmisión de una noticia a los periódicos por telégrafo, desde Baltimore a Washington.
- 1825.-** Se interpreta por primera vez en Francfort la Novena Sinfonía de Beethoven.
- 1868.-** El presidente Lincoln decreta la abolición de la esclavitud en todo el territorio de los Estados Unidos.
- 1986.-** Ingreso de España en la CEE y entrada en vigor del IVA.

# Editorial



Escribir no es un pasatiempo, un deporte.  
Es una servidumbre que hace de sus  
víctimas unos esclavos.

**Mario Vargas Llosa**

Premio Nobel de Literatura 2010

**N**o son pocos los escritores, músicos o pintores que han creado sus mejores obras después de los setenta. La vejez activa es un logro de nuestro tiempo; las universidades se llenan cada año de mayores. En nuestro Programa de Mayores de la UEX comenzó el décimo segundo curso y desde aquí damos la bienvenida a los nuevos alumnos.

Es necesario que las personas mayores sepan cuando se jubilan que comienzan una nueva etapa de su vida en la que se puede disfrutar del presente adaptándose a los nuevos tiempos y descubrir alternativas que ayuden a su desarrollo, si se deja de lado el conformismo. La longevidad saludable no se vive en términos de etapas o crisis, sino como un crecimiento o desarrollo personal continuo.

Cuando se es joven se ve todo muy lejano. No nos creemos que algún día llegará la jubilación porque queda una parte de la vida por vivir.

Quienes de una forma u otra nos hemos ido implicando en la vida activa de la sociedad actual, hemos tomado conciencia de la necesidad de la convivencia y de la utilidad que el conocimiento de las nuevas tecnologías nos aporta.

En todo caso, la persona que a efectos sociales consideramos jubilada, se ve de repente sometida a una forma de vida personal, familiar y social diferente, cuando menos psicológicamente. Pero hay que seguir activos: no te pares, mueve el cuerpo y la mente, estudia idiomas o informática, lee, viaja, cultiva amistades, participa en alguna parcela de la sociedad, no te limites a pasar el rato o a matar el tiempo.

Se investiga y escribe mucho sobre lo que debemos hacer los jubilados y pre-jubilados, pero a la hora de la verdad, corresponde exclusivamente a nosotros, uno por uno y a veces dentro de soledades emergentes, discernir entre las propuestas adoptadas; así como sobre su idealización y su realización.



# LA EPOC AFECTA A CASI UN 10% DE ESPAÑOLES ADULTOS.

## Representa la quinta causa de muerte entre varones

Francisca Lourdes Márquez Pérez  
Doctora en Medicina. Especialista en  
Neumología. Directora Médica del  
Hospital Infanta Cristina de Badajoz

• **A muchos, esto de la EPOC nos suena a chino. Es una gran desconocida a pesar de que se trata de una enfermedad prevalente y de impacto social. ¿Qué es la EPOC?**

- EPOC es el acrónimo de Enfermedad Pulmonar Obstruc-tiva Crónica. Es una enfermedad respiratoria, crónica y progre-siva, causada casi siempre por el consumo de tabaco. Quizás la palabra “enfisema” sea más conocida; el enfisema puede decirse que es una variedad de la EPOC.

• **De las patologías de enfermedades contraídas por el tabaco, ¿qué porcentaje supone en relación con otras enfermedades pulmonares?**

- Junto con el cáncer de pulmón y el agravamiento del asma, la EPOC constituye una de las más frecuentes patologías res-piratorias relacionadas con el tabaco.

• **¿A qué número de personas afecta en nuestro país?**

- La EPOC afecta a casi un 10% de los españoles adultos (14,3% varones y 3,9% de las mujeres).

• **¿Qué les ocurre a los aquejados por el mal?**

- Para decirlo de forma comprensible, se va produciendo un estrechamiento progresivo de los bronquios, lo cual dificulta la respiración, afectando más a la salida del aire de los pulmones, de forma que este aire va quedando lenta y progresivamente atrapado en ellos, dificultando la entrada de nuevo aire. Es una enfermedad progresiva, que se desarrolla en años de evolución.

• **¿Cómo se detecta la enfermedad?**

- El primer dato de sospecha es que una persona fumado-ra comience a experimentar dificultad respiratoria, que inicial-mente suele ser al realizar grandes esfuerzos, y que con el tiem-po aparece con esfuerzos cada vez menores. Otros síntomas acompañantes pueden ser la tos o la expectoración crónicas. La confirmación se realiza mediante una sencilla prueba deno-minada **ESPIROMETRÍA**, que demostrará ese estrechamiento bronquial irreversible.

• **¿Es la EPOC una enfermedad grave?**

- Cada año mueren en España más de 18.000 personas a causa de la EPOC. La EPOC constituye la quinta causa de muer-te entre los varones, con una tasa anual de 60 muertes por 100.000 habitantes, y la séptima para las mujeres, con una tasa anual de 17 muertes por 100.000 habitantes.

Además es una causa importante de pérdida de calidad de vida y deterioro físico y psíquico de los pacientes afectados de ella.

• **¿El tabaquismo es una enfermedad crónica?**

- El tabaquismo puede ser una enfermedad crónica, ya que se trata en la mayoría de los casos de una adicción. La mayo-ría de los fumadores tienen serias dificultades para dejar de fumar. Sin embargo, una pequeña proporción de personas que fuman son sólo consumidores de nicotina, y son aquellos que dejan de fumar con cierta facilidad; no son adictos.

• **¿Cuántas sustancias tóxicas puede contener un cigarrillo?**

- Se estima que en el humo del tabaco hay unas 4.500, de ellas, la mayoría son tóxicas para el ser humano. Estas sustan-cias están presentes en el humo que entra en el cuerpo del fumador (corriente principal), pero también en el aire en el que se diluye el humo del cigarrillo y el que exhala el propio fuma-dor (corrientes secundarias) y se considera responsable del lla-mado “**tabaquismo pasivo**”

Las relacionadas con el riesgo de desarrollar EPOC en fuma-dores son las sustancias oxidantes presentes en el humo del tabaco.



## LA EPOC AFECTA A CASI UN 10% DE ESPAÑOLES ADULTOS

### Representa la quinta causa de muerte entre varones

- **¿Qué puede hacer una persona fumadora con hábitos arraigados para dejar de fumar?**

- En primer lugar, plantearse seriamente que la mejor decisión que puede tomar para su salud es dejarlo y la firme decisión de hacerlo. Si solo no puede dejar de fumar, debe pedir ayuda a los profesionales sanitarios con experiencia, partiendo de su médico de Atención Primaria, quien valorará en cada caso la conveniencia de enviarlo a unidades o a consultas especializadas en tabaquismo.

- **En el tema del tabaquismo ¿no se echa de menos un ejercicio de coherencia y responsabilidad conociendo el daño que hace? Me refiero a dejar espacios comunes sin humo que no deben ser negociable y aplicar la ley.**

- Una vez más las multinacionales del tabaco se encargan de que las cosas no vayan por el camino que deberían ir, y se encuentran detrás de muchos lobbies en los que los fumadores reivindican una tolerancia mal entendida, ya que los que nunca deberíamos tolerar la inhalación involuntaria de una sustancia tan tóxica como es el humo del tabaco, somos los fumadores pasivos.

Es de lógica que con el tiempo estas barreras caigan, se imponga el sentido común, y podamos disfrutar de espacios comunes libres de humo del tabaco. El fumador también se verá beneficiado con estas medidas, y la hostelería no sólo no perderá, sino que ganará clientes, tal y como ha ocurrido en países culturalmente muy cercanos a nosotros, como Italia.

A.M.D.

## MI MÁSCARA PERSONAL

Juán Marcos Parra  
Catedrático de Latín

La arqueología, los mitos y las llamadas culturas primitivas nos informan acerca de la antigüedad del teatro. De significación religiosa en los orígenes, evolucionó gradualmente a imitaciones de la vida en sus aspectos trágicos o cómicos. Pero siempre sintió la necesidad de crear los personajes mediante una adecuada caracterización.

Hoy se recurre al maquillaje con unas técnicas sorprendentes de transformación, pero, en épocas remotas, el recurso inmediato para representar a un determinado personaje era colocarle una máscara cambiándole el rostro al actor. La cara es, en efecto, la parte anatómica del hombre donde se reflejan sus pensamientos y sus sentimientos. El rostro es un desvelamiento, aunque incompleto, de la intimidad del ser humano y, por ello, cuando se ha de interpretar a un personaje distinto sentimos la necesidad de la transformación visual.

En la cultura romana, de la que somos herederos directos, incluyendo, claro está, el idioma, la máscara del teatro se llamaba sorprendentemente *persona*. Los técnicos de la lengua nos dicen que el término procede del verbo *personare*, hacerse oír a distancia, porque la máscara incorporaba un dispositivo acústico en la boca para amplificar megafónicamente la voz.

Y aquí nos encontramos con un curioso fenómeno de transformación de un término que, de significar un artificio teatral, se convirtió nada menos que en el nobilísimo

vocablo *persona*. Por un frecuente desarrollo semántico pasó primero a designar al propio actor y luego a cualquier ser humano. Esta acepción de “individuo humano” la encontramos por vez primera en la historia de las ideas en una carta de Cicerón a su editor y amigo Ático.

El término *persona* pasó al dominio jurídico con el sentido de “sujeto legal”. Pero el desarrollo filosófico del concepto *persona* se debe a los autores cristianos primitivos que se vieron obligados a precisar con todo rigor teológico la noción de “individuo de naturaleza racional” para distinguir la personalidad tanto en términos divinos como antropológicos.

Este cambio semántico de “persona/máscara” a “persona/individuo” lo permitió y favoreció la función de la máscara que consistía en crear visualmente un personaje dramático mediante la transformación del rostro. Si queremos dar una imagen diferente de nuestra más íntima personalidad, hoy todavía, en la popular fiesta de Carnaval, nos ponemos una máscara. Además el griego llamaba *hipócrita*, declamador, fingidor, al actor enmascarado. Otro término teatral que hemos incorporado con naturalidad a nuestro propio léxico. Y es que los hombres tenemos la portentosa facultad de “aparentar” mediante un disfraz permanente en la cara una personalidad diferente a la propia. Llevamos casi todos una máscara permanente. Por eso pude titular este artículo “Mi máscara personal” que es tanto como decir mi persona enmascarada.

## COCINA Y SALUD



José Enrique Campillo Álvarez  
Profesor de la Universidad de  
Mayores de Extremadura

**C**ocer es someter el alimento a la acción del fuego mientras se encuentra sumergido en un líquido (agua, vino, cerveza o incluso coca-cola). Cocer en agua se denomina hervir; nunca se pueden superar los 100°C.

Si se sumerge el alimento en el agua fría y se comienza a calentar, se pierden numerosos nutrientes que pasan al agua, sobre todo vitaminas (vitamina C), y minerales (hierro, calcio, fósforo y potasio). El caldo de cocción se enriquece de los nutrientes que pierde el alimento. Si el alimento se echa en el agua ya hirviendo, se escald inmediatamente la superficie del alimento y no pierde nutrientes. Una carne rica en nutrientes, con el agua ya hirviendo; y un caldo muy nutritivo, comenzar el guiso con agua fría.

Una forma especial de cocer es utilizar el vapor de agua; calienta menos que el agua hirviendo y los nutrientes, incluidos vitaminas y minerales, se conservan mejor. En las ollas a presión, se cuece a 112 a 115°C, por lo que se acorta el tiempo y los alimentos se cuecen con poca agua, casi al vapor y protegidos del aire y de la luz. Por todo ello, se conservan bastante bien las vitaminas.

En el estofado, el alimento se condimenta con aceite, vino o vinagre, ajo, cebolla, especias y todo se introduce en una vasija bien tapada para que cueza a fuego lento. Las pérdidas de nutrientes son mínimas, y al consumir también el caldo de la cocción, se aprovechan todos los nutrientes. De todas formas, con el calor siempre se pierde alguna proporción de las vitaminas del alimento.

Una forma especial de cocción de los alimentos es el microondas. No se ha demostrado que el microondas produzca ningún efecto negativo sobre los alimentos así tratados, no se cargan de ondas, ni de radiaciones perjudiciales. Se trata simplemente de cocer el alimento en su propia agua.

Freír es cocer un alimento en aceite. Con el aceite podemos llegar a temperaturas de más de 100°C. Cuando un alimento (carne, pescado, verduras, patatas) se introduce en aceite a 180°C, el efecto de tal cantidad de calor carameliza al instante la superficie del alimento e impide que se pierdan el agua y los nutrientes. Por eso son tan saludables y tan ricos unos pescaditos, bien fritos en aceite muy caliente.

El aceite al calentarse a altas temperaturas sufre una cierta degradación en su composición, en su estructura química (sobre todo los ácidos grasos poliinsaturados) y se generan, si la operación se repite un excesivo número de veces, compuestos potencialmente tóxicos y que pueden incluso actuar como radicales libres. En general, lo más recomendable es no apurar el aceite en las freidoras más de 10 o 15 veces y no sobrepasar los 180 °C. Por supuesto, no hay que mezclar el aceite nuevo con otro ya reutilizado más de 10 veces. El aceite de oliva es excelente para freír, ya que tiene un margen de fritura muy elevado.

El problema de los aceites es que tienen muchas calorías y por lo tanto incrementan el valor calórico de los alimentos. Por ejemplo una rodaja de merluza no muy grande contiene unas 100 Kcal, pero al freírla puede duplicarse su contenido en calorías. Conviene procurar que lo frito contenga el menor aceite posible. Por ejemplo, si el aceite no está muy caliente, la superficie del alimento que no se carameliza se convierte en una esponja que empapa la grasa y, además, deja escapar muchos de los nutrientes del alimento. Por esto es mejor freír el alimento en pequeñas porciones y bien cubierto de aceite muy caliente.

Una última recomendación: filtrar el aceite tras cada uso para eliminar las partículas y residuos que puedan contener. Los trozos de pan rallado o de rebozados se acaban carbonizando en la siguiente vez que freímos y pueden originar compuestos tóxicos muy peligrosos para la salud.

Cuando asamos, cocinamos los alimentos mediante la acción directa del fuego o a las brasas, o calentando el aire que está en contacto con los alimentos, como en el horno. Para asar al horno, introducimos los alimentos en un lugar cerrado, que previamente se ha puesto a una temperatura muy elevada (más de 150°C). El contacto brusco con tanto calor forma, en seguida, una costra que permite que no se pierdan los nutrientes, en especial los minerales y las vitaminas. El alimento nunca recibe la acción directa del fuego y se puede controlar la velocidad del cocinado.

Cuando los alimentos (carnes, pescados, verduras o féculas) se asan a la parrilla, el fuego puede afectarlos directamente. En el punto en el que las llamas queman directamente el alimento, las altas temperaturas transforman las proteínas y se generan unas sustancias potencialmente muy peligrosas, las nitrosaminas, a las que se les atribuye, desde hace tiempo, efectos cancerígenos. Las barbacoas no es una forma muy saludable de cocinar los alimentos. Y, en cualquier caso, se debe evitar quemar en exceso la carne y por supuesto, no se debe consumir nunca la parte chamuscada.

Ahumar consiste en exponer el alimento al humo de un fuego de maderas. El ahumado está muy cuestionado, ya que en la superficie del alimento (carnes, pescados, embutidos) se acumulan sustancias, no muy saludables, procedentes del humo. De todas formas, no existe ningún estudio que demuestre que un consumo moderado de ahumados sea perjudicial. Por el contrario, en la Universidad de Extremadura hemos investigado el pimentón de La Vera, un pimentón que se elabora secando el pimiento con humo y no hemos podido verificar la aparición de ningún efecto indeseable en los sujetos que lo consumieron durante un mes. Por el contrario el producto demostraba tener efectos antioxidantes y protectores contra el exceso de lípidos en la sangre. Para saber más: [www.mono\\_obeso.typepad.com](http://www.mono_obeso.typepad.com)

## PARA LEER

- **LOS MILAGROS DEL VINO**, de Jesús Sánchez Adalid.

El extraordinario escritor extremeño Jesús Sánchez Adalid nos trae su nuevo libro, *Los milagros del vino*. Mantiene en su obra el peculiar tratamiento de sus personajes, la intensidad de su experiencia. Se sumerge esta vez en una época prácticamente inédita en nuestra narrativa: los años posteriores a la muerte de Jesús, una época apasionante de nuestra cultura que Sánchez Adalid aborda con curiosidad histórica en la Grecia decadente bajo el dominio del imperio romano. El sacerdote Podalirio, que ha consagrado toda su vida al culto del dios Asclepio, se siente cada vez más consciente de que ha perdido la fe en los dioses y ya no encuentra sentido en los antiguos mitos y rituales.

Los milagros del vino recrea un mundo fascinante en el que tendrá lugar la transformación más importante del pensamiento occidental.



- **LA CASA DEL PROPÓSITO ESPECIAL**, de John Boyne.



El autor de "El niño con el pijama de rayas", libro más vendido en España en 2008, John Boyne vuelve a demostrar una especial capacidad narrativa para tratar grandes acontecimientos históricos desde perspectivas desconocidas, proyectando sobre lo ya conocido una luz nueva y sorprendente.

- **EL TIEMPO ENTRE COSTURAS**, de María Dueñas.

Es una novela de amor y espionaje en el exotismo colonial de África. Una aventura apasionante en la que los talleres de alta costura, el glamour de los grandes hoteles, las conspiraciones políticas y las oscuras misiones de los servicios secretos se funden con la lealtad hacia aquellos a quienes queremos.



- **LA MANO DE FÁTIMA**, de Ildefonso Falcones.

En su nueva novela, Ildefonso Falcones, autor de *La Catedral del Mar*, nos narra la historia de un joven atrapado entre dos religiones y dos amores, en busca de su libertad y la de su pueblo, en la Andalucía del siglo XVI. Se desarrolla en el agreste paisaje de las Alpujarras granadina, donde los moriscos sobreviven gracias a su duro esfuerzo a pesar de los continuos obstáculos que les imponen los cristianos viejos. Obligados a venerar unos símbolos religiosos en los que no creen, su descontento crece hasta estallar en una revuelta cruel y sanguinaria.



- **AGUA DEL LIMONERO**, de Mamen Sánchez.

El destino llama a la puerta de la periodista Clara Cobián el día que recibe el encargo de trasladarse a Nueva York para realizar la biografía de Greta Bouvier, maestra en el arte de esconder secretos y de manipular a los que la rodean.



- **LA SAL DE LA VIDA**, de Anna Garalda.

"La sal de la vida" es un homenaje a los hermanos, compañeros imborrables de nuestra niñez. Es un relato alegre, lleno de sonrisas, de juegos, de reyes y reinas que nos recuerdan que todo es posible todavía.

La obra está llena de alegría, ternura, nostalgia y humor.



- **LA HIJA DEL SEPULTURERO**, de Joyce Carol Oates.



En 1936, los Schwart, una familia de inmigrantes desesperados por escapar de la Alemania nazi, se instala en una pequeña localidad de Estados Unidos. El padre, un profesor de instituto, es rebajado al único trabajo al que tiene acceso: sepulturero y vigilante del cementerio. Los prejuicios sociales y la debilidad emocional suscitan una terrible tragedia familiar. Rebecca, la hija del sepulturero, comienza su sorprendente peregrinación por la "América profunda", en una odisea que la obligará a reinventarse a sí misma.

- **CONTRA EL VIENTO**, de Ángeles Caso.

Ángeles Caso, ganadora del Premio Planeta 2009, nos presenta un reconocimiento a la mujer invisible del Siglo XXI en una conmovedora historia de amistad entre dos mujeres que viven en mundos opuestos. Es una novela llena de sensibilidad, narrada con la belleza de la realidad.



- **LOS OJOS AMARILLOS DE LOS COCODRILOS**, de Catherine Pancol.



Esta novela sucede en París. Habla de hombres. Y de mujeres. Las mujeres que son, las que querrían ser, las que nunca serán y aquellas que quizás sean algún día.

Esta novela es la historia de una mentira. Pero también es una historia de amor, de amistad, de traición. Está llena de risas y de lágrimas. Esta novela es como la vida misma con sus personajes reales.

- **DIME QUIÉN SOY**, de Julia Navarro.

La historia comienza cuando una periodista recibe una propuesta para investigar la vida de su bisabuela, Amelia Garayoa, de la que lo único que sabe es que huyó de España antes de que comenzara la guerra civil, abandonando a su marido y a su hijo. Se verá así obligada a bucear en el pasado, reconstruyendo la vida de Amelia desde sus comienzos.

Es una historia de amor, de desamor y aventuras. Es la memoria de un siglo convulso con unos personajes excepcionalmente perfilados.



## NUESTRA SALUD



**V**amos a empezar éste artículo con un breve repaso: Recordemos que los átomos de todos los elementos químicos que existen en la naturaleza están formados por un núcleo, que contiene protones y neutrones, y una corteza de electrones, que se mueven alrededor del núcleo a gran velocidad y están distribuidos en diferentes capas, cada una con un número concreto de electrones: 2, 8, 18, 32,.....; como vemos, todos son números pares, porque cada electrón está “apareado” con otro de su mismo nivel, que gira sobre si mismo en sentido contrario.

Si a un electrón le falta su “compañero”, se dice que es un electrón “desapareado”, circunstancia que solo puede ocurrir en la última capa. Como los elementos sólo son estables cuando tienen ocho electrones en esa última capa, aquellos a los que le faltan pocos, como el oxígeno, que tiene seis, tienden a “ganarlos” o a “robarlos” de otros elementos, combinándose con ellos, oxidándolos. Estos son los elementos oxidantes.

En el mundo orgánico hay también agrupaciones de átomos de carácter oxidante, moléculas incompletas, que se combinan con otras moléculas, alterándolas, denominados “radicales libres”. Los radicales libres se forman en nuestras células debido a nuestro propio metabolismo, a la contaminación, al tabaquismo, al ejercicio físico o deporte excesivo y a la prolongada exposición al Sol. Los más comunes, y los que tienen más importancia en patología, son los radicales libres derivados de la molécula de oxígeno, como el superóxido y el hidroxilo,

Los radicales libres dañan la membrana celular al tomar electrones de los lípidos y proteínas que la forman, alterando sus funciones de transporte; en el interior del núcleo, atacan al ADN, responsable de la herencia genética, que contiene la información necesaria para fabricar proteínas, pueden producir una alteración genética y contribuir a aumentar el riesgo de cáncer, y, en el sistema circulatorio, aumentan las peligrosas acciones del colesterol LDL, que puede dar lugar a la formación de arteriosclerosis al acumularse en los vasos sanguíneos, contribuyendo así de variadas formas a los procesos del envejecimiento.

El ataque de los radicales a las proteínas las desnaturaliza, apareciendo enfermedades como cataratas, demencia senil y artritis reumatoide; la peroxidación lipídica, además

## Antioxidantes y envejecimiento

Juan Antonio Sáinz Domínguez  
Biólogo

de causar daños a las membranas, rompe los lisosomas o los glóbulos rojos, ocluyendo capilares, modifica las células del sistema inmune, etc., y como consecuencia pueden aparecer fenómenos inflamatorios, cáncer y arteriosclerosis.... Pero afortunadamente existen en la naturaleza sustancias antioxidantes que contrarrestan las acciones de los radicales libres, entregándoles electrones que los estabilizan y ralentizando así el envejecimiento celular y el del organismo.

Los antioxidantes pueden ser endógenos y exógenos, siendo los primeros sintetizados de manera natural en nuestras células, mientras que los segundos ingresan en nuestro organismo a través de los alimentos.

Entre los antioxidantes endógenos intracelulares tenemos las proteínas enzimáticas superóxidodismutasa, catalasa, glutatión peroxidasa, glutatión y la coenzima Q. Estas enzimas no se consumen al reaccionar con los radicales libres, y, en algunos casos, metales como selenio, cobre, zinc y magnesio forman parte de la estructura molecular de las mismas, por lo que estos metales también son fundamentales en este mecanismo de protección celular.

En el plasma sanguíneo se encuentran otros antioxidantes proteínicos naturales, como la transferrina, lactoferrina, ceruloplasmina y albúmina. Se ha descubierto además que la hormona melatonina es un poderoso antioxidante, único capaz de atravesar la barrera hematoencefálica, protegiendo directa y eficazmente el cerebro de la acción de los radicales libres. Por último cabe señalar que también los estrógenos pueden actuar como antioxidantes. Pero a pesar de que el cuerpo humano ha desarrollado todos estos sistemas específicos para eliminar a los radicales libres, estos sistemas no son eficaces al cien por cien.

Los antioxidantes exógenos son un grupo de vitaminas, minerales y colorantes naturales, conseguidos a través de los alimentos, que protegen las células de nuestro organismo de los efectos dañinos causados por los radicales libres. La mayoría de los antioxidantes exógenos se pueden encontrar en los alimentos vegetales, por eso es tan importante incorporar a nuestra dieta frutas y verduras en abundancia, ya que nos protegen contra los radicales libres de forma natural.

Las tres grandes referentes antioxidantes son las vitaminas C, E y los carotinoides, entre ellos el betacaroteno o pro-vitamina A, que, cuando llegan a las células, se depositan en sus membranas y las protegen de la peroxidación lipídica. A diferencia de los antioxidantes enzimáticos, estos reaccionan con los radicales libres y modifican su estructura, neutralizándolos y oxidándose en el proceso, al unirse a ellos.

El conjunto de los alimentos con mayor poder antioxidante son los cítricos, los frutos secos, la espinaca, la cebolla,

## NUESTRA SALUD Antioxidantes y envejecimiento

lla, el aguacate, las moras, fresas, arándanos, el repollo, la zanahoria, la uva, la calabaza, el melón, y el kivi; agrupándolos por su riqueza en vitaminas, tenemos vitamina E en aceites vegetales, almendras, nueces, avellanas, carne y pescado; vitamina C, en frutas, especialmente cítricos, y verduras, y carotinoides en la zanahoria, el tomate, los cítricos y las verduras de hoja verde.

Otro grupo importante de antioxidantes lo constituyen los polifenoles, que incluyen a los flavonoides y a los taninos. Están presente en el té, el café, el cacao, y las legumbres, y en frutas como la manzana, las fresas y las uvas. Entre los flavonoides están los flavonoles, los antocianinas y las flavonas, colorantes naturales con acción antioxidante, que constituyen el grupo más importante de la familia de los polifenoles, muy presentes en el mundo vegetal. Se ha demostrado que son protectores del sistema cardiovascular y se encuentran en las coles, las verduras de hoja verde, las frutas rojas y moradas y los cítricos. Otro polifenol importan-

te es el resveratrol, que se encuentra en las nueces, en las uvas, y en el vino tinto. Los taninos, por su parte, que se encuentran también en el vino y en estas frutas, han demostrado su eficacia como protectores cardiovasculares, por lo que es recomendable beber un poco de vino tinto en las comidas. ¿Debemos tomar entonces complementos vitamínicos y minerales para ayudar a combatir a los radicales libres, a fin de retrasar el envejecimiento?

Actualmente, hacen falta más estudios para determinar cuál es la dosis segura de antioxidantes, pues un exceso podía ser perjudicial. Los expertos aconsejan la inclusión en la dieta de alimentos que aportan antioxidantes y un estilo de vida sanos, mejor que recurrir a complementos vitamínicos o a alimentos enriquecidos, y recomiendan no utilizar sin consejo profesional pastillas y complementos similares para aumentar el nivel de antioxidantes. Una excepción serían la vitamina B y C, cuyo eventual exceso se eliminaría por la orina, al ser hidrosolubles.

## EL PROFESOR ADOLFO MARROQUÍN SANTOÑA “EXTREMEÑO DE HOY”

**A**dolfo Marroquín Santoña, Director de la Agencia Estatal de Meteorología en Extremadura figura entre los galardonados este año como “Extremeño de Hoy” por su contribución a la mejora del estudio de los fenómenos climáticos de Extremadura.



El profesor Adolfo Marroquín imparte clases en el Programa de Mayores de la UEX y es colaborador de AULA MAGNA, por cuyo motivo le enviamos nuestra felicitación por tan merecido galardón.

## CRÓNICAS VIAJERAS

### Nueva York (1)

Antonio Medina Díaz

**D**espués de ocho horas de vuelo en un avión de Delta Airlines y tras recibir un agradable tratamiento (comidas, refrigerios, amabilidad..) durante el tiempo que duró el viaje, aterrizamos en el aeropuerto JFK, situado en Queens que es el segundo distrito más poblado de la ciudad, donde se encuentra también el aeropuerto de La Guardia, el famoso estadio de los Mets y el parque de Flushing Meadows que tiene las famosas pistas de tenis.

Habíamos salido a las once de la mañana de Barajas. Al llegar, los relojes del aeropuerto marcaban las trece horas y atrasamos la hora de los nuestros en las seis horas de diferencia que existen. El hotel de alojamiento estaba situado en Broadway, el barrio de las luces donde se estrenan los más famosos musicales (en aquellos momentos se anunciaban Mamma Mía y Chicago, entre otros), cerca de la famosa zona de Time Square referente de la ciudad y en un edificio de 40 plantas que tenía sus habitaciones a partir de la planta 25.

Para una mejor orientación debemos saber que Nueva York supone un núcleo de población que se divide en cinco distritos: Manhattan y Bronx, al norte, en tierra firme; Queens y Brooklyn, al oeste, en Long Island, y Staten Island, al suroeste. Nueva York ocupa una superficie de 775 km<sup>2</sup> habitada por una población de 17 millones de personas incluidos los 8 millones que configuran el área metropolitana de la que Manhattan alcanza una densidad de población de 24.000 habitantes por km<sup>2</sup>.

La ciudad de Nueva York es conocida también por el término "La Gran Manzana", que se hizo popular al ser utilizado por los músicos de jazz para los que la ciudad suponía su mayor objetivo: "son muchas las manzanas que tiene el árbol del éxito, pero Nueva York es la Gran Manzana". Pero no fue hasta 1971, cuando este sobrenombre se hizo famoso en todo el mundo por una campaña publicitaria con fines turísticos que realizó la ciudad.

La mayoría de los monumentos arquitectónicos de la ciudad que llevamos en nuestra lista personal se encuentran en el distrito urbano de Manhattan.

Las calles de Manhattan, exceptuando la parte del casco antiguo en el sur, se cruzan todas formando un ángulo recto y la mayoría son denominadas con números. Las que discurren en dirección norte-sur denominadas Ave-

nue, están numeradas de este a oeste, del 1 al 12. Entre la tercera y la cuarta Avenida se encuentran algunas Avenidas que sólo llevan nombres. Así, entre la 3ª y la 4ª, discurre Lexington Avenue, y, entre la 4ª y la 5ª, la Madison Avenue. Para denominar a la 6ª se utiliza Avenue of the Americas y para la 7ª se utiliza Park Avenue. Las calles más importantes van denominadas de la 1 a la 220 y las avenidas de la 1 a la 12, exceptuando las anteriormente indicadas que llevan nombres en lugar de número.

Al grupo de avenidas pertenece Broadway, aunque ni su nombre ni su trazado se orientan de la misma forma. Broadway atraviesa Manhattan de forma diagonal desde el extremo sur hasta el extremo norte. Las calles que discurren de este a oeste también están numeradas, concretamente desde la 1st Street, en el sur, hasta la 228 en el norte. La Fifth Avenue (Quinta Avenida) es el eje central de estas calles. El tramo de una Street situado al este de ella recibe la denominación adicional de East (East 42nd Street); el situado al oeste, la de West (West 42nd Street).

Es usual dividir Manhattan de sur a norte en Downtown Manhattan (parte inferior de la ciudad), Midtown Manhattan (centro urbano) y Uptown Manhattan (parte superior). Estas denominaciones representan claves orientativas en los medios de transportes que nos ayudan a desplazarnos.

Al sur de la isla se encuentra la zona denominada Battery Park; desde cuyos muelles salen los transbordadores gratuitos hacia el barrio de Staten Island. Durante el trayecto que, dura unos 30 minutos, se puede contemplar la espléndida perspectiva de la bahía con los rascacielos al



## CRÓNICAS VIAJERAS

### Nueva York (1)



fondo y, a mitad de trayecto, la Estatua de la Libertad que daba la bienvenida a los viajeros que se acercaban a la ciudad.

Dignos de mención y de obligada visita son : el Museo Metropolitano de Arte, cerca de Central Park; el Museo de Arte Moderno (MOMA), en la calle 53; el Museo Americano de Historia Natural, situado en la calle 79 con Central Park; el Salomón Guggenheim, en la 5ª Avenida con la calle 89, obra del arquitecto Frank Lloyd del que se desciende a través de una rampa tras subir en ascensor para poder contemplar las importantes obras pictóricas que se exponen. El Museo de la Ciudad de Nueva York situado entre la 5ª Avenida y la calle 53, ofrece una completa visión de la historia de la ciudad; el edificio de la Bolsa de Nueva York, en Wall Street con todo el simbolismo que representa; la iglesia de San Pablo y su cementerio adyacente situado en Broadway esquina a Fulton Street; la catedral de San Patricio situada en el cruce de la 5ª Avenida con la Calle 50, de estilo neogótico, construida en la segunda mitad del siglo XIX. El Centro Cultural Lincoln, entre Broadway y la calle 64, entre los más importantes.

La ciudad cuenta con numerosos parques y zonas ajardinadas entre las que destacaremos Central Park que cuenta con una superficie de 340 ha. Es el mayor de la ciudad enclavado entre la 5ª y 8ª Avenidas y las calles 59 y 110, y representa un extraordinario centro de diversión y descanso; monumentos, multitud de senderos, zonas para deporte, jardines, lagos, todo muy bien cuidado y es el pulmón de la ciudad y Riverside Park que se extiende por las orillas del Hudson con estatuas y monumentos dedicados a hombres ilustres.

El centro de la luminosidad de los grandes anuncios publicitarios que tanto llaman la atención al anochecer se

halla la zona de Times Square. Está situada entre la 42 Oeste y la 47 y es el centro neurálgico de la vida neoyorquina, con famosos restaurantes como el giratorio del Hotel Marriot situado en el piso 42 desde donde podemos contemplar unas maravillosas vistas, al tiempo que se participa del buffet que viene a costar unos 65 dólares por persona. Produce una sensación inolvidable; y el lugar es elegido por sus habitantes para celebrar la despedida y entrada de año.

Pero Nueva York es una ciudad de contrastes. Desde las grandes avenidas de Time Square, de los comercios de grandes diseñadores hasta las calles del Bronx se pueden apreciar diferencias notables. El Bronx es distinto, sus problemas

sociales, calles como la 46 (donde se encuentra la célebre comisaría de policía denominada Distrito Apache que se ha podido ver en algunas películas), Cadwell, Belfield, Boynton –la calle más peligrosa del barrio- nos dan otra idea de Nueva York. Durante nuestro viaje por la zona en un autobús el guía nos fue indicando calles marcadas por las pandillas con su simbología para el control de su territorio, murales pintados con la efigie de sus jefes o hechos acaecidos en circunstancias de enfrentamientos con otras bandas-Headchel mural, Bruckney, Rikk el rojo, Jonathany Puppi George.

En el barrio de Queen hay una larga calle, la Roosevelt Avenue cubierta por encima por la vía del metro de la línea 7 que parte de Manhattan en la calle 42, cerca de Time Square, donde se encuentran numerosas tiendas y restaurantes con anuncios en español, regentadas por una amplia colonia hispana- puertorriqueños, colombianos, ecuatorianos, mejicanos-. En uno de esos restaurantes, el denominada “Cosa Rica” regentado por colombianos pudimos degustar por un precio asequible la comida del país, así como otros platos de la variada cocina de las distintas naciones hispanas, que engloban a todos los países de habla española. Destaca también en este distrito el elegante barrio de Jackson Heights edificado al más puro estilo americano con chalet y praderas verdes que es, al decir de sus habitantes, el barrio más seguro de la ciudad, con sus avenidas Morrison y Watson. Existe también una populosa colonia de judíos ortodoxos situada en la zona de Williamsburg, donde conservan sus costumbres: la ortodoxia religiosa, forma de vestir, especialmente los hombres y otras características que los distinguen notablemente de otras etnias.

# INTERCAMBIO CULTURAL DE UNIVERSIDAD DE MAYORES DE EXTREMADURA, SALAMANCA Y OPORTO

M<sup>a</sup> Dolores Mero Gordillo  
Alumna participante  
Sede de Badajoz

Con la llegada de la primavera la Universidad de Mayores de Extremadura da paso al desarrollo del intercambio o convivencia de sus alumnos con los de otras universidades.

Así, desde el 25 al 30 de abril, alumnos de las Universidades de Mayores de Extremadura, Salamanca y Oporto, pudimos convivir en unas inolvidables jornadas de intercambio cultural en la ciudad de Oporto, sede de la universidad anfitriona de los actos.

En consonancia con el espíritu y actitud hospitalaria de los portugueses, tuvo lugar el día 25 la llegada e instalación de los participantes foráneos en el hotel en distendido ambiente. El día siguiente, haciendo real la terminología portuguesa para la jornada del lunes (2<sup>a</sup> feira), en el Aula Magna de la facultad de Letras, las autoridades académica nos dieron la “Bienvenida institucional”, versus, “Boas vindas institucionais”. En el acto, presidido por la Vicerrectora de la Universidad de Oporto, estaban presentes el profesorado portugués de las jornadas, así como Adoración Holgado, coordinadora de la UPSA y el profesor Florentino Blázquez, coordinador del Programa de Mayores de Extremadura. Intervinieron asimismo en correspondencia al acto de recepción, un alumno por cada programa participante.

Diariamente, en horario de 10 a 12,30, tenían lugar las clases impartidas en lengua portuguesa, sobre las más variadas e interesantes materias. De esta manera, la historia, la literatura, la geografía, la arquitectura, la gastronomía, la política o las costumbres de Portugal en general y de Oporto en particular, fluyeron en amena y grata deriva hacia los alumnos.

A la una de la tarde llegaba otro tiempo de intercambio y distensión: “o almoço” en las instalaciones universitarias.

Por la tarde, en aulas no exentas de sosiego y flexibilidad, llegaban otras dos horas dedicadas al conocimiento.

Y a partir de las 5,30h, la disciplina del tiempo se rompía en convivencias individuales que apuraban, casi sin darse cuenta, el espacio para el ocio y programa de cada cual.

No faltaron las visitas guiadas. Esas que en estos llanos de la vida de los universitarios mayores, resultan verdaderamente provechosas, a diferencia de las que otrora hiciéramos de estudiantes adolescentes.

Particularmente significativa transcurrió la visita al centro de la ciudad, Patrimonio Artístico de la Humanidad. Y gozada de los sentidos ante La Sêo, la iglesia de S. Francisco, la estación de S. Bento, el puerto y otros rincones del área metropolitana que realizamos con ayuda de la guía, profesora nativa, con buen dominio del castellano. No menos importante e ilustrativa resultaría la visita periférica a la ciudad de Guimarães, en cuyos museos y castillo puede respirarse el más puro estilo de arquitectura señorial de la Europa septentrional. No faltó el correspondiente almuerzo en un restaurante típico de la ciudad.

En definitiva, al cerrar esta sencilla reseña de las jornadas de intercambio, creo transmitir el sentimiento de cuantos asistimos porque creemos que han supuesto un éxito. Y no quiero terminar sin manifestar el agradecimiento de todos los compañeros y el mío propio a los responsables de la Universidad que han hecho posible estos “encuentros culturales”, y especialmente al profesorado y alumnado portugueses por la organización y el trato de exquisita hospitalidad.



# LAS FORTIFICACIONES DE LA RAYA, A PATRIMONIO MUNDIAL

Moisés Cayetano Rosado

Una vez más quiero insistir en la importancia de nuestro patrimonio monumental abaluartado, en el que muy pocos creen en esta ciudad nuestra a pesar de que goza de reconocimiento científico, artístico y cultural a todos los niveles, y de que cuando se plantea la candidatura en red jamás se excluye nuestro nombre.

Deseo, por ello, recordar que día 21 de mayo, se presentó en Elvas el Dossier Técnico-Científico de la Candidatura de las Fortificaciones de Elvas a Patrimonio Mundial. Así, se culminaba una intensa etapa de más de un quinquenio de trabajo especializado para mostrar los valores intrínsecos de integridad, autenticidad, grandiosidad, espectacularidad y ejemplaridad de un patrimonio de amurallamiento abaluartado que es el más extenso y perfecto que se conserva como frontera terrestre en todo el mundo. Y al mismo tiempo, se mostraba la magnífica labor de restauración, rehabilitación y revitalización que con todo el conjunto se ha venido realizando durante más de una década, en el cinturón de murallas de la ciudad, con sus lienzos, baluartes, revellines, coronas, hornabeques, fosos, puertas..., así como en sus fuertes (especialmente en el de Santa Lucía, magnífico Museo Militar hoy día), fortines y otros elementos exteriores.

Elvas, que ya figuraba en la Lista Indicativa de la UNESCO para optar a dicho Patrimonio Mundial, presenta su documentación de una manera especial. No como fortificación singular, aislada y cerrada (que lo podría hacer, y con más que suficiente mérito), sino como “punta de lanza” de todo un conjunto existente en la frontera, que puede ir adhiriéndose a la propuesta a medida que también rehabilite y documente su patrimonio fortificado. O sea, nuestros vecinos lideran una “Candidatura en Serie por Etapas”, siendo ellos el primer nombre de la lista; una lista en la que cualificados miembros del ICOMOS (Instituto para la Conservación de Monumentos y Sitios, consultor de la UNESCO para este cometido) -como su vicepresidente español el catedrático de la Universidad de Extremadura Antonio José Campesino- piensan que al menos deben incluirse Valença do Minho, Monção, Almeida, Estremoz y Marvão por Portugal, y Ciudad Rodrigo, Badajoz y Olivenza, por España.

Este mismo verano, Almeida también ha presentado oficialmente su candidatura previa al Gobierno portugués, nombrando de manera explícita en la red de ciudades abaluartadas a las anteriores. Almeida es otro caso especial de

buena restauración, con una monumentalidad asombrosa, de conservación envidiable y de una belleza extraordinaria.

Se da la circunstancia de que de todas las poblaciones anteriormente citadas, ya tienen plenamente restauradas sus fortificaciones y avanzada la documentación sobre las mismas Valença do Minho, Monção Almeida, Marvão y Ciudad Rodrigo. Llevan muy adelantada su labor Estremoz y Olivenza. Queda más atrás, con mucha actuación por realizar, Badajoz.

¿Qué se debe hacer en este momento? Primero, respaldar desde todas las instancias, públicas y privadas, las candidaturas de Elvas y de Almeida. Segundo, instar a que las poblaciones que ya tienen su patrimonio rehabilitado aceleren la redacción de su dossier técnico-científico. Tercero, que aquellos que tienen avanzado el proceso de rehabilitación lo concluyan y hagan el estudio correspondiente a sus fortificaciones. Y cuarto, que Badajoz entienda la importancia de su patrimonio abaluartado, liberando de obstáculos la cara externa de su amurallamiento entre Puerta Pilar y Puerta Trinidad (Colegio Público, cuyo traslado ya está previsto; instalaciones deportivas, afeadas

por su propia ruina y un muro que oculta la belleza del amurallamiento; arboleda que ocupa los fosos...), rehabilitando el Revellín de San Roque y el Fuerte de San Cristóbal (a la vez que se le da un uso adecuado a ambos, como por ejemplo de Museo de Interpretación de las Fortificaciones Abaluartadas, el primero, y de Museo de Historia de la Frontera, el segundo) y documentado todo el conjunto.

Hoy día es muy difícil que la UNESCO califique como Patrimonio Mundial elementos aislados en Europa, y sobre todo en Italia, Francia, España y Portugal, dada la gran cantidad de ellos que ya existen, por lo que se priman otros continentes. Pero los conjuntos, las redes, y sobre todo si son internacionales, tienen unas posibilidades claras, y más si poseen la singularidad, significación histórica, trascendencia y autenticidad de que goza el conjunto transfronterizo hispano-luso. Es, en este sentido, un acierto la Candidatura en Serie (o en Red), y mayor aún el hacerlo por Etapas, ya que poner a todos de acuerdo simultáneamente resulta muy difícil. Badajoz, la más atrasada en las gestiones y rehabilitaciones, no puede quedar descolgada de lo que con tantas posibilidades será Patrimonio Mundial de la Humanidad, con todo lo que ello significa cultural, patrimonial, turística y económicamente para todos.





**E**n el aula Magna de la Facultad de Económicas de Badajoz tuvo lugar el pasado 18 de octubre la apertura oficial de curso del Programa de Mayores de la UEX. El acto estuvo presidido por el presidente de la Junta de Extremadura, Guillermo Fernández Vara, al que acompañaban Juan Francisco Duque Carrillo, rector de la Universidad, Trinidad Ruíz Téllez, Directora General de Educación Superior, Carmen Muñoz Rodríguez, Decana de la Facultad de Económicas y Florentino Blázquez Entonado, Director del Programa de Mayores. Asistieron como invitados, el presidente de la Asamblea, Juan Ramón Ferreira, el alcalde de Badajoz, Miguel Celdrán y el presidente de la Diputación, Valentín Cortés. Mientras los componentes de la comitiva ocupaban sus lugares, el Coro del Programa interpretó “Veni Creator”.



Florentino Blázquez, Director del Programa de Mayores durante su disertación

Florentino Blázquez comenzó diciendo que “el Programa universitario está pensado para la realización personal de sus alumnos y los diplomas que se entregan son una garantía de la formación recibida”. Finalizan 137 alumnos pero en estos momentos se encuentran matriculados 1.500 que acaban de comenzar el curso, repartidos entre las siete sedes con que cuenta el Programa, por toda Extremadura. Hace hincapié en la normalización de los intercambios con alumnos de otras universidades españolas y portuguesas, indicando que en estos momentos asisten a este acto alumnos de la Universidad de Leiria.

Continuó diciendo que “la evaluación del Programa por los alumnos nos indica su alta satisfacción: Además de las clases cuentan con actividades, talleres, viajes, y es de destacar que el Coro obtuvo recientemente el primer pre-

## ACTO DE APERTURA

mio del Certamen de Grupos Corales de Universidades de Mayores.

Mostró palabras de agradecimiento para la Junta que acogió la idea con interés desde el primer momento, así como para el rector por su apoyo ahora que deja el rectorado y le oferta la posibilidad de formar parte del Programa.



Guillermo Fernández Vara, Presidente de la Comunidad

Pasó a presentar a continuación a Joaquín Araujo Ponciano, que pronunció la Lección Inaugural, del que hace una alabanza de su formación humanista, enamorado de Extremadura, que le hizo merecedor de su Medalla. Valoró positivamente su dedicación al medio ambiente y al ecosistema extremeño, sus cualidades de escritor comprometido, divulgador de la naturaleza, naturalista y periodista, motivos suficientes por los que se felicitó de tenerle con nosotros.



Joaquín Araujo Ponciano, que pronunció la lección inaugural.

Joaquín Araujo Ponciano, con su tema “La Naturaleza, sabia ancianidad” demostró desde un principio su amor por la naturaleza de la que dice que es un odre que ha contribuido con su comportamiento para dar el primer paso a la comprensión de lo que nos rodea que llamamos naturaleza. “He tenido la oportunidad de convivir con la vida, con los valles y los bosques extremeños y me han

# URA OFICIAL DEL CURSO 2010/11



Juan Francisco Duque Carrillo, Rector de UEX.

dejado contárselo a los demás. "Necesitamos ser naturales de la naturaleza y este sentimiento me ha hecho afortunado. La naturaleza se conecta con la sabiduría, la eficiencia y la eficacia y hace que el mundo pueda ser complejo. Tiene la capacidad primaria de la belleza que es gratuita. Lo que respiramos, bebemos mantiene la vivacidad del mundo". Se refirió a la frase de Goethe "Nada enseña a vivir mejor que lo viviente" para afirmar sus ideas. Y dijo a continuación que "nada enseña a vivir mejor que Extremadura donde se vive en armonía con la Naturaleza".



Juan José Gil Bodeguero, alumno de la sede de Plasencia

Dijo después que la biocapacidad de Extremadura no ha excedido lo que el territorio puede ofrecer: toma lo que necesita sin molestar. Tiene, además, la capacidad de renovarse así misma continuamente "No somos lo que vemos, sino lo que somos", fue otras de las frases que empleó en su exposición. Hizo un recorrido por la filosofía y la ética para finalizar con su tema predilecto, la ecología.

A continuación toma la palabra la alumna de la sede de Mérida María García Aldana que mostró su agradecimiento y reconocimiento por la labor del profesorado a lo largo de los cinco años. Tiene un recuerdo especial para el profesor Juan Francisco Zamora, fallecido recientemente. Termina diciendo que ha sido magnífica la obra realizada por el Programa de Mayores.

El alumno de la sede de Plasencia Juan José Gil Bodeguero señaló que le han llenado de satisfacción los años

pasados en la Universidad de Mayores. "Ha sido una experiencia que difícilmente podré olvidar. El tiempo transcurrido desde que comencé ha pasado volando porque nos hemos sentido felices. Hemos convivido con muchos compañeros creando lazos de amistad. Reconozco que la Universidad ha llevado a nuestras vidas nuevos horizontes". Agradeció la dedicación y la ayuda que recibieron de todos los profesores.

Tras la imposición de bandas y entrega de diplomas el rector toma la palabra para afirmar su convencimiento de



María García Aldana, alumna de Mérida durante su intervención

que los Programas de Mayores son una gran aportación hacia la sociedad. Felicitó a los alumnos que finalizaban su estancia y les instó a continuar su formación por los caminos de la cultura. Dio las gracias a todos y contestó a Florentino Blázquez diciendo que el tiempo que le quedará tras dejar el rectorado lo dedicará a estudiar para ponerse al día y dijo que más adelante tomaría en consideración su ofrecimiento.

Antes de declarar finalizado el curso el presidente de la Comunidad comenzó diciendo que "siempre hay alguien que sabe más que nosotros. Pasamos la vida enseñando y aprendiendo en un proceso continuado. La vida podemos verla desde distintos puntos de vista con la edad. Los alumnos mayores están llenos de experiencia que pueden aportar a la gente joven. Son gente interesante siempre dispuesta a ofrecerla. Tengo que decir que la Universidad es una de las mejores cosas que ha conseguido Extremadura. La Universidad es una escuela de valores dependiendo del esfuerzo para alcanzar sus objetivos. La Universidad también aporta valores muy positivos. El mundo está cambiando sus reglas y entre todos tenemos que hacer un esfuerzo para hacer frente a los retos que continuamente se nos presentan. Para ello tenemos que contar con todos vosotros".

Por último felicitó a todos los alumnos que terminaban y les animó a continuar formándose para mantenerse activos en nuestra sociedad.

Finalizó el acto con todo el público en pie, mientras el Coro del Programa interpretaba el clásico "Gaudeamus Igitur".

# LEYENDAS DE BADAJOZ

## La Puerta de la Traición

Pedro Montero Montero

**D**urante la convulsa etapa almohade de la dominación musulmana de Badajoz (1148-1230), fueron varios los ataques portugueses a Badajoz, llegando en algunos a entrar en la ciudad, pero sin lograr hacerse con la plaza. Asaltos encabezados por el mítico Geraldo Sem Pavor (Sin Miedo), aventurero lusitano que, al frente de sus huestes, asoló con temibles *razzias* nocturnas las tierras de la frontera, conquistando Cáceres, Trujillo, Monfragüe, Montánchez, Lobón, Juromenha y Évora, entre otros lugares.

En una de ellas, fechada en 1168, Alfonso Enríquez, primer rey de Portugal, atravesó las fronteras árabes y, olvidándose que Badajoz pertenecía, por los tratados de Celanova y Sahagún, a las conquistas del rey Fernando II de León, se propuso someterlo, como ya lo había hecho anteriormente con Beja, Évora, Santarem, Mourao, Alconchel, Alcántara y otras plazas. El rey portugués formó su ejército, confiándolo al capitán Geraldo Sem Pavor, controvertido personaje, mitad soldado, mitad forajido y mercenario, que atacó repetidamente la frontera de Extremadura, saqueando sus campos y poblaciones, entre ellas Badajoz. Una vez tomada, Geraldo se retiró a sus cuarteles de Lisboa, dejando nombrado un Alcaide. Pero apenas el ejército portugués llegaba a la capital portuguesa, los moros de Badajoz se rebelaron contra su Alcaide y los cristianos, entre quienes hicieron muchas muertes, gozando de independencia, hasta que se presentó el mismo Alfonso Enríquez, con su lugarteniente Geraldo, acompañado de un fuerte ejército para someterla definitivamente.

El ataque a Badajoz, digno de memoria por la importancia de los hechos acaecidos, se produjo a finales de marzo de 1169. Aunque los invasores lograron alcanzar el primer recinto fortificado de la ciudad, no consiguieron tomar la ciudadela, pues sus defensores opusieron tenaz resistencia desde el interior de la alcazaba. Ante lo desesperado de la situación, el gobernador musulmán de Badajoz pidió ayuda al sultán de Sevilla y a Fernando II de León, de quien era vasallo y a quien pagaba un fuerte tributo. Advertido de la llegada del rey leonés en persona al frente de sus tro-

pas, el gobernador abrió una brecha sobre uno de los muros, hecho que pasó inadvertido para los portugueses, que dominaban gran parte de la ciudadela y peleaban en su interior, en tanto que un grupo de sitiados salió hacia la puerta más próxima de la ciudad, abriéndola de inmediato. Los ejércitos leoneses penetraron por esta puerta, cogiendo a Alfonso Enríquez y Geraldo Sem Pavor entre dos bandos, haciendo que los sitiadores pasaran a convertirse en sitiados. Este hecho desconcertó al rey portugués, que sólo pensó en escapar de la segura prisión, y lo hubiera conseguido si en la veloz carrera de su caballo no hubiese tropezado con la tranca de la puerta que había hacia el norte del Castillo, por donde intentaba escapar. La violencia del choque fue

tal que hizo rodar por el suelo al fugitivo, con su pierna derecha rota. Según las crónicas árabes de la época, desvanecido y sangrando, sus hombres más cercanos lo recogieron, huyendo a uña de caballo en dirección a Portugal, pretendiendo alcanzar la cercana villa de Elvas, una vez franqueado el Guadiana. Pero los leoneses que lo perseguían le dieron alcance en las márgenes del río Caya, cuando se disponía a cruzarlo. Todos los cronistas leoneses reconocen el accidente del monarca portugués, aunque los lusitanos mantienen que su rey, aun con la pierna rota, siguió peleando como un héroe hasta que su caballo, malherido, cayó en un campo de centeno próximo a Badajoz, aprisionando al monarca y destrozándole aún más la pierna.

Tras estos sucesos, Fernando II volvió a la ciudad donde los moros estaban encerrados, quienes, sin osar combatir, le entregaron la plaza y la fortaleza, que el rey leonés les devolvió, junto con el botín cogido a los portugueses, previo vasallaje de su gobernador. Apaciguada la ciudad, el rey leonés trató con mucha deferencia y consideración al rey portugués, que presentaba un estado lastimoso; lo mismo que a Geraldo Sem Pavor, su lugarteniente. El rey de León, después de haber pasado unos días durante los cuales hizo curar a su prisionero, lo dejó libre, una vez que se comprometió a restituírle las plazas usurpadas.

Y aquel Alfonso Enríquez, creador de la nacionalidad portuguesa, terror y espanto de los moros, el que hasta



## LEYENDAS DE BADAJOZ

### La Puerta de la Traición

entonces había obligado a los reyes de Castilla y León a que respetaran sus conquistas, admitió la proposición de Fernando II, devolviendo los veinticinco castillos que le tenía cogidos en Galicia, así como las plazas ocupadas por Geraldo Sem Pavor. El rey portugués se despidió en Badajoz de su yerno, haciéndole también un presente de veinte caballos de batalla, volviendo de inmediato a su reino, para reponerse de sus heridas. Pero ya nunca más pudo hacer la guerra, pues la rotura de la pierna lo dejó inútil para montar a caballo.

La plaza de Badajoz quedó desde entonces libre de las acometidas de los portugueses, y gobernada por Ibn Habal, jefe de los musulmanes, aunque feudatario del monarca leonés, a quien pagaba vasallaje. La puerta por donde trató de escapar el rey lusitano, se conoce desde entonces como **Puerta de la Traición**. Pero, ¿a qué puerta concreta se refieren estos hechos? ¿Fue la única de las murallas con este apelativo infamante? Según algunos historiadores y cronistas, estaba cerca de la desaparecida Puerta Nueva o del Puente (de Palmas), puerta que daba acceso al primitivo embarcadero existente entre el baluarte de San Vicente y la Puerta de Palmas; para otros, se trataba de la Puer-

ta de Yelbes (nombre antiguo de Elvas), más conocida como Puerta de Carros, abierta sobre los lienzos noroccidentales de la muralla. Pero son más los que, siguiendo la tradición, se inclinan por la Puerta de la *Coraxa*, postigo situado en el lienzo norte, desde donde arrancaban las desaparecidas corachas, frente a la desembocadura del Rivillas en el Guadiana. Especie de muros que arrancaban desde la cerca y conducían hasta una torre albarrana junto al río, permitiendo a los habitantes de la alcazaba proveerse del agua necesaria y sin peligro.

Por otro lado, hay constancia documental y literaria de que en las murallas de Badajoz hubo otras “puertas de la traición”, además de la citada. Sea como fuere, en este caso nos inclinamos por la Puerta de la *Coraxa*. Así lo confirman también los versos del romancero de San Pedro de Alcántara, recogido a mediados del XVI:

*A morir viene en Rivillas,  
que también muere veloz,  
en el gran río, lamiendo  
la Puerta de la Traición.*

## EL RAMADÁN

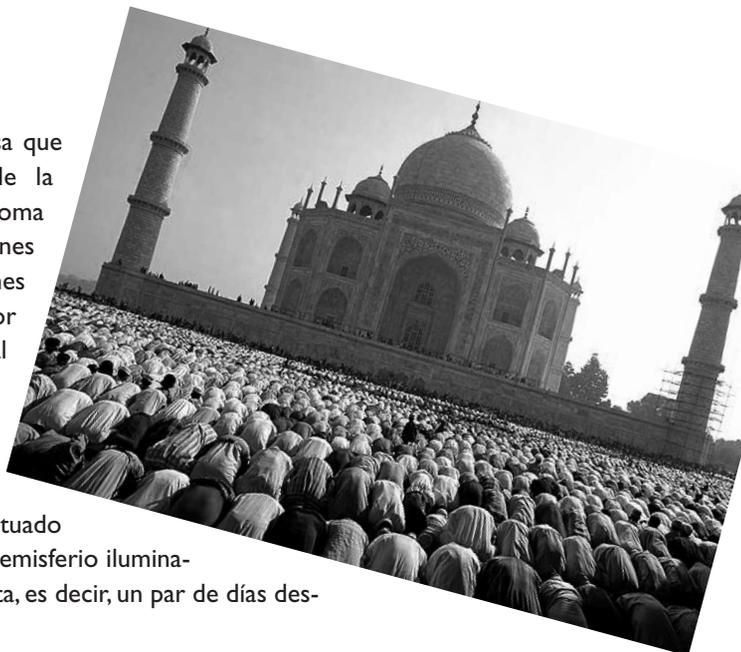
**E**l Ramadán es una fiesta religiosa que conmemora la celebración de la revelación del Corán a Mahoma para los más de 1.000 millones de musulmanes del planeta. Se celebra durante el noveno mes del calendario musulmán que es lunar y por consiguiente varía cada año con respecto al calendario gregoriano de occidente.

Los meses comienzan cuando es visible el primer cuarto creciente de la luna nueva o novilunio, fase lunar que sucede cuando nuestro satélite se encuentra situado entre la Tierra y el Sol, de manera que su hemisferio iluminado no puede ser visto desde nuestro planeta, es decir, un par de días después de ésta.

El Ramadán es el mes en el que los musulmanes realizan un ayuno diario, abstinencia de comida y bebida, desde la salida del Sol hasta que se oculta. El ayuno resulta ser una parte crucial del Ramadán, y debe comenzar a cumplirse al llegar a la pubertad. Los únicos fieles que tienen permitido no realizarlo son los niños, las mujeres embarazadas, los enfermos y los viajeros. Una vez que se ha puesto el sol es usual beber agua o zumos y después de la Oración de la Puesta, es posible ingerir una comida completa.

La celebración de este año, 1431 de la Égira tuvo lugar del 11 de agosto al 10 de septiembre.

La próxima celebración del Ramadán tendrá lugar el año 1432 de la Égira: del 1 al 30 de agosto de 2011.



# PAISAJES DE EXTREMADURA

## El río Árrago

Julia White

Curso de Postgrado. I Promoción.

**P**or el valle que da nombre al antiguo Señorío de Valdárrago discurre un curso de agua que, en sus principios, más parece un arroyo. Es el río Árrago.

Nace en el extremo norte de la Sierra de Gata, en un paraje conocido como La Golosa, a pocos kilómetros de la provincia de Salamanca, en el término municipal de Robledillo de Gata, a los pies del pico llamado “La Bolla”, de algo más de mil quinientos metros de altitud.

En su nacimiento, el paisaje que le rodea es típicamente serrano: prados y algún pino negral. Más tarde, y ya cercano a Robledillo, empiezan a hacer acto de presencia los olivos y las viñas, y pequeños huertos ocupan sus orillas.

Continúa valle abajo, jalonado de ruinas de antiguos molinos harineros, que transformaban el cereal traído desde la cercana Castilla.

De vez en cuando, la vegetación de ribera hace que descubramos paisajes deliciosos: chopos, sauces, olivos, avellanos, etc., que en otoño, con sus hojas amarillas y anaranjadas, hacen que en cada estación el paraje parezca diferente.

A su paso por el término de Descargamaría, los molinos que aparecen son aceiteros, y ya fuera de uso; el único que funcionó hasta hace unos años, el molino de Las Ánimas, tenía una pequeña presa que remansaba el río para mover los grandes rodillos cónicos de piedra que trituraban las aceitunas.

Cuando esto ocurría, Descargamaría olía a aceite, y por sus calles había un trajinar de mulos cargados con el verde fruto, que ahora apreciamos más que nunca.

Más abajo, los huertos coloreando las orillas del río con los tomates, judías verdes, etc.

Pero siempre los grises olivos, a veces compartiendo la tierra con las viñas, que al tener un color verde más brillante, ponen un contrapunto a la monotonía cromática del paisaje.

En las laderas de las montañas que flanquean el valle,

los pinos se multiplican, crecen a sus anchas, llegando hasta las mismas orillas del río, dando cobijo al jabalí, al conejo y a la liebre..., y a multitud de pájaros.

En los claros del pinar, las colmenas tendidas al sol, entre matas de romero, tomillo, brezo, zarzamoras y rosales silvestres; y a medida que el río desciende camino de Cadalso, los brezales van dejando sitio a la jara.

El agua es fría y cristalina y, sentada en la orilla, viéndola correr, pasa el tiempo sin sentir.

Todo el valle está lleno de parajes con nombres pintorescos: las ruinas de Puñonrostro, pueblo abandonado en el siglo XVII; el arroyo Noblea, que pasa bajo el Puente de Piedra y llega al Árrago; el despoblado y molino de la Puñosa; Barriamor; el Rehoyo, con un hermoso alcornoque; los charcos de la Raya; la Pesquera de Cadalso; el Charco Narro; Valle Ventana, etc.

Pasado Santibáñez el Alto, sus aguas se hacen lago en el embalse de Borbollón, para regar las fértiles tierras de Moraleja, La Moheda y Vegaviana.

Y frente a la Sierra de La Solana, en un paraje conocido como Los Canchos de Ramiro, un paraíso para las aves de presa, se une al río Alagón, que viene de regar las vegas de Coria.

Juntos desembocan en el río Tajo y forman un hermoso mar interior: el embalse de Alcántara.





## BIBLIA POLÍGLOTA DE AMBERES

Manuel Pecellín Lancharro  
Catedrático de Filosofía

Cualquiera que haya manejado los ocho volúmenes de la Biblia Políglota de Amberes (cinco con los textos sacros y los tres con nuevas versiones de ellos, más el Aparato explicativo), no dudará en sostener que su edición fue, directa o indirectamente, obra de Arias Montano. Ni le parecerá hiperbólico decir, según no pocos suscriben, que se trata del máximo trabajo de filología hecho en Europa durante el siglo XVI y uno de los mayores de todos los tiempos.

Planteadas como obra cuatrilingüe (en hebreo, caldeo o arameo, griego y latín)<sup>1</sup>, según reza la portada, bien pronto —ya en los privilegios que se reproducen en el tomo I—, se habla de edición en cinco idiomas, por haberse incluido también la versión siríaca del Nuevo Testamento. Por lo demás, este carácter de *obra abierta* (U. Eco), en continuo trámite de transformación a partir del proyecto inicial que arrancaba de la *Políglota* de Cisneros, ha de acompañarle hasta sus fases últimas, las de impresión incluidas.

Montano, junto con Plantino, fue el principal impulso de tales cambios. Acorde con su irenismo militante, quiso que aquella fuese la Biblia “*pietatis et concordiae*”, a tenor de lo que con palabras y emblemas grabados de fácil exégesis se anuncia en la cubierta interior del primer volumen. Otra cosa es que después levantasen discordias y polémicas sin cuento, por razones múltiples, asunto que está bien estudiado.

Esta nueva edición de los textos del Antiguo y Nuevo Testamento en sus lenguas originales y en sus principales

versiones antiguas fue llevada a cabo en Amberes, entre 1569 y 1573, por el impresor Cristóbal Plantino, bajo la supervisión de Arias Montano, enviado por Felipe II (que corrió con los gastos). Se conoce con el nombre de Biblia Políglota de Amberes o Biblia Regia. El impresor francés establecido en Amberes, ante la escasez de ejemplares de la Políglota Complutense y pensando que estaba en condiciones de mejorarla tanto desde el punto de vista tipográfico como en el del trabajo filológico y el contenido, diseñó un plan de la obra en 8 volúmenes y a través del Secretario real, Zayas, buscó el apoyo económico de Felipe Arias Montano, capellán de Felipe II, fue enviado por éste para dirigir la edición, que mejoraría mucho la de Alcalá, por sus innovaciones: los caracteres tipográficos son de mayor calidad; añade el Nuevo Testamento en caracteres siríacos y hebreos; fue la primera edición bíblica que introdujo la numeración de los versículos del texto hebreo, además de incluir la traducción latina de Sanctes Pagnino que se añadía a la Vulgata latina. Arias Montano revisó la traducción de Pagnino y añadió tres volúmenes (el “Aparato”) en los que él mismo disertaba sobre la geografía bíblica, las medidas hebreas, la disposición del templo, las vestiduras de los sacerdotes y la interpretación de la lengua hebrea. Algunos de estos ensayos le traerían especiales problemas con la Inquisición y los teólogos más conservadores.

<sup>1</sup> “*Hebraica veritas puris dictionibus... Graecum item contextum ea habent, cui interposita est Latina interpretatio, quae ad verbum apte respondet. His additur Vulgata editio, Sancto Hieronymo plerumque adscripta, quae inter Hebraeum et Graecum textum, medium obtinet locum. Praeterea in eorum infima pagina legitur Onkelosii in quinque 19/02/2010 libros Mosis Chaldaica paraphrasis, cui ... addita es Latina interpretatio*”, explica Arias en los preliminares del tomo I. Sin embargo, en uno de los Privilegios firmados por Felipe II y adjuntos allí mismo se habla ya de las cinco lenguas, a saber, hebreo, caldeo, griego, latín y siríaco.

## ¿SABÍAS QUÉ...

- **La Torre de Pisa** ya no es el edificio más inclinado del mundo. Un rascacielos de Abu Dhabi, la Torre Capital Gate, ha destronado a la italiana Torre de Pisa como el edificio más inclinado del mundo que ya figura en el Libro Guinness de los Récords. La nueva torre tiene 160 m de alto y sus arquitectos buscaron intencionadamente que fuera inclinada a partir de la planta 12.

- **El pico de las aves** funciona como una magnetómetro que las orienta. Científicos alemanes han descubierto que en la parte superior de los picos de casi todas las aves, existen unos pequeños depósitos de hierro en las terminales nerviosas, que hacen función de un magnetómetro al alinearse con los polos magnéticos de la Tierra como si de una brújula se tratara.

- **La “luna de miel”** forma parte de las tradiciones de muchas culturas y puede considerarse uno de los eventos más compartidos por sociedades muy diferentes entre sí.

Las referencias más antiguas se remontan hace 4.000 años en Babilonia donde el padre de la novia daba al novio cerveza con miel durante un mes (una luna).

En Roma, la madre dejaba la alcoba nupcial cada noche durante un mes con un vaso de miel para los recién casados.

- **La ambulancia** fue ideada por el cirujano francés Jean-Dominique Larrea en el siglo XVIII mediante un vehículo capacitado para trasladar a los médicos con el instrumental adecuado al campo de batalla.

Esta fue la primera vez que comenzó a circular medicinalmente. Los servicios de atención a la población civil desde ambulancias comenzaron en 1865 en Cincinnati y en 1869 en Nueva York, con vehículos tirados por caballos.

# COMO LLEGUÉ A LA UNIVERSIDAD DE LOS MAYORES

Eusebio Rodríguez Rodríguez  
Alumno de postgrado  
Sede de Cáceres

Cuando hace 12 años se creó la Universidad de los Mayores, por la voluntad y el esfuerzo de Florentino Blázquez Entonado, mi hija M<sup>a</sup> José me insistió mucho para que me matriculara. Ella sabía de mis inquietudes por aprender y de mi afición a la lectura.

Yo en aquel momento estaba muy comprometido con mi trabajo de conserje en la Diputación, a la que le dedicaba mucho tiempo y pensaba que no podría asistir a muchas clases, pero otra causa me impidió matricularme, me sentí cohibido, mi formación escolar era muy básica y en la Universidad se estaban matriculando personas de carrera, maestros sobre todo, que ya jubilados encontraban un medio de adquirir conocimientos y emplear un tiempo de su largo ocio de jubilados, así que después de mucho pensarlo lo dejé, perdiendo la ocasión de haber sido de los primeros alumnos de aquella incipiente Universidad de los Mayores.

Cuando cinco años después me jubilé, mi hija insistió de nuevo, y como yo ya conocía un poco el funcionamiento de la Universidad por amigos que estudiaban en ella, me pareció el momento oportuno, pensando que había perdido cinco años de estudios.

Hoy llevo siete años en la Universidad de los Mayores, los cinco reglamentarios y dos de postgrado, que yo llamo de ampliación de conocimientos, ya que me suena muy rimbombante, lo de postgrado y, espero poder seguir asistiendo hasta que pueda o que la Universidad se vea imposibilitada de poder seguir dando clases a los muchos alumnos que vayan terminando el ciclo establecido.

Mi experiencia ha sido muy positiva y sorprendente. Me han impartido clases Catedráticos y Profesores de la UEX, a los que conocí como alumnos en los años que cedido por la Diputación presté servicios para la Universidad. Aquella Universidad de principio que me fascinó, con pocos medios, pero con una voluntad de trabajo de los profesores digna de admiración, que tuvieron que trabajar mucho y muy duro para ponerla en marcha y hacer que se consolidara, ya que Badajoz luchó mucho para que toda la Universidad se ubicara en su capital.

Guardo muy buenos recuerdos y admiración por aquellos profesores, a los que quizás Cáceres no haya sabido

agradecer el esfuerzo que realizaron para consolidar el Distrito Universitario de Cáceres. Me vienen a la memoria los nombres del Dr. D. Ricardo Senabre, Dr. D. Daniel Serrano, Dr. D. Juan José Sayans, el entonces profesor D. José Pastor, Dr. D. Ángel Rodríguez, Dr. Campesino y otros varios de los que no recuerdo el nombre en este momento.

Hay otros nombres que me vienen a la memoria que lucharon con ahínco por la creación de la Universidad en Cáceres, D. Alfonso Díaz Bustamante, D. Martín Palomino Mejías, D. Valeriano Gutiérrez y algunos más que desde sus cargos políticos o desde sus cátedras defendieron la Universidad, también el grupo "Amigos de la Universidad".

La Universidad de los Mayores, me ha proporcionado durante estos años varias cosas: Me ha dado conocimientos,

principalmente en Humanidades. Me ha enseñado Literatura, Historia, Arte, Geografía, Psicología de la edad adulta, Derechos del mayor, Química, y sobre todo me ha enseñado a leer, o a mejor comprender la lectura, pues siendo un lector empedernido, no entendía muchas veces el sentido de lo leído. Me ha enseñado a ver e interpretar obras pictóricas y de arte.

Me ha dado conocimientos y amistad de otras perso-

nas con las que compartir vivencias.

He viajado por lugares de Extremadura que no conocía personalmente, recibiendo en esos viajes clases prácticas de Historia, Arte y costumbres de nuestra tierra extremeña.

Me ha enseñado a entender que después de la jubilación, se puede seguir aprendiendo cosas y no tienes que encerrarte en casa contemplando la televisión a todas horas y, que, estimulando nuestras neuronas se puede tener una vejez mucho más estimulante.

Por todo esto que le debo a mi hija, yo recomiendo a las personas que llegando a los 55 años o a la jubilación, no saben en qué emplear su mucho tiempo libre, que se inscriban en la Universidad de los Mayores, donde recibirán conocimientos, tendrán nuevas amistades y podrán desarrollar otras actividades paralelas que los llenarán de satisfacción.



## EL CORO DE LA UNIVERSIDAD DE MAYORES, 1º PREMIO EN EL CERTAMEN NACIONAL DE CORALES

**E**l coro del Programa de Mayores de la UEx, ha obtenido el Primer premio en el I Certamen Nacional de Corales de Programas de Mayores, organizado con motivo del 10º aniversario de la Universidad Permanente de la Universidad de Alicante.

Este coro de mayores está dirigido por Joaquín Fernández Picón e integrado en la Federación Extremeña de Corales. Se formó en el curso 2005/2006 y está compuesto por unos sesenta alumnos de todos los cursos, incluido el postgrado.



El jurado otorgó el primer premio al coro extremeño por la calidad en la interpretación de las piezas, la homogeneidad en las voces, la dificultad de las obras interpretadas, la presentación, y la excelente conexión mostrada entre los integrantes y el director.

La actuación del coro de la UEX consistió en la interpretación de nueve piezas. Destacó la conocida como Jota de la Uva, perteneciente al folklore popular extremeño.

En este certamen, el coro de Mayores de la Universidad de Extremadura compitió con otros corales de comunidades como Cataluña, Islas Baleares, Canarias y Valencia.

## INTERCAMBIO CON “EL AULA DE LA EXPERIENCIA” (SALAMANCA)

**C**uando me jubilé me regalaron mis compañeros una obra muy completa de Miguel Ángel; muchas horas de insomnio me las paso contemplando sus cuadros y recordando su obra y su vida, en la que siempre encuentro algo nuevo, pero incapaz de comprender tanta genialidad.

El segundo regalo me vino en el Intercambio que hicimos a la Universidad Pontificia de Salamanca.

Hacia tiempo había visitado Venecia y pude admirar parte de la obra de Caravaggio; no me pasó desapercibida, todo lo contrario, pero hasta aquí que tuve la suerte (porque es suerte) que una de las clases impartidas fuera “El centenario de Caravaggio”. Aquella clase me ha enganchado totalmente a la figura de este pintor por obra y gracia del profesor que tuvimos.

Hoy veo, y no hago comparaciones con Miguel Ángel, la magnitud de su obra, sus luces reflejadas en sus cuadros, habría sido incapaz de verlos antes.

Siguió la suerte y la música, que reconozco que soy una profana, empecé a sentirla de otra forma, porque otra profesora hizo el milagro con su exposición y sentimiento para explicarla.

*M<sup>a</sup> del Carmen Cervilla*  
Alumna 3º curso, sede de Plasencia.

No puedo describir qué hice o no hice en Salamanca, sólo recuerdo con nitidez pasmosa las clases a las que asistí. La ponencia sobre la Violencia de Género fue una exposición de psicología perfecta del comportamiento perverso humano.

Hablar de Salamanca creo que resulta inútil porque todos conocemos su Patrimonio Monumental inigualable. Y como si se tratara de combinar sus piedras de indecible color, la Universidad Pontificia tiene para mí ese misterio y a la vez la grandeza de sus edificios.

Mis compañeros de Plasencia hacen suya esta exposición que comparten conmigo íntegramente y que acordamos hacerlas llegar a nuestro Director, Don Florentino, que nos acompañó y participó activamente en este objetivo de Intercambio. Le animo que no deje de hacerlo.

A veces las cosas no son fáciles pero merece la pena intentarlo.

Gracias a todo el personal de Salamanca que nos hizo tan ameno el Intercambio. Gracias también al personal de nuestra Universidad de Extremadura, nuestra coordinadora y cómo no, a Tamara.

# ETNIAS DEL MUNDO

## Curso de Postgrado Universidad de los Mayores

Fernando González Pozuelo  
Catedrático de Sociología y Profesor de la  
Universidad de los Mayores de Extremadura

### PROGRAMA

El multiculturalismo en la sociedad actual  
Etiopía: el país de la reina de Saba  
Expedición al Nilo: una experiencia multicultural con niños extremeños en Egipto.  
El fundamentalismo islámico en Pakistán  
Birmania: una sociedad budista  
Sociedades primitivas: papúas y torajas  
Perú y Bolivia: influencias culturales extremeñas

Para entender los acontecimientos del mundo actual es necesario conocer las maneras de obrar, sentir y pensar de otros pueblos diferentes al nuestro. En estos tiempos de globalización en que el mundo estrecha cada vez más sus relaciones y las gentes tienen un contacto más frecuente con personas de otras culturas, es esencial estar informados para poder entender las distintas actitudes ante la vida, ya que gran parte de lo que hoy sucede en el planeta tiene su base en las creencias de las personas. La mejor manera de vernos y comprendernos a nosotros mismos requiere precisamente asomarse al otro a los otros.

Las personas que habitan la Tierra son miembros de la misma especie biológica: el *Homo sapiens*. Aún así, las diferencias que hay entre ellas en términos de cultura y costumbres son extraordinarias. A veces nos pueden parecer divertidas, otras nos dejan completamente desorientados. Muchas diferencias son puramente una cuestión de convenciones sociales. El blanco, por ejemplo, es el color del luto para los chinos, mientras que los europeos utilizan el negro. El número de la mala suerte entre los chinos es el cuatro, mientras que en la cultura occidental es el trece. En las bodas europeas los novios se besan, en las coreanas hacen una pequeña reverencia y en Camboya el novio toca con la nariz la mejilla de la novia. Si han viajado por el extranjero seguro que han notado diferencias curiosas.

Pero hay otras diferencias más profundas y más importantes que las que se refieren a las convenciones sociales. Hay sociedades muy prolíficas y otras sociedades en que se considera que no es bueno tener muchos hijos. Hay sociedades que veneran a

los ancianos y otras que los relegan a un segundo término. Hay sociedades pacíficas y otras que están orientadas a la guerra. Hay diferencias también en cuanto a las creencias religiosas, el arte o la música. Para resumir, aunque todos somos miembros de la misma especie, hemos desarrollado ideas diferentes de lo que es agradable o repulsivo, correcto o grosero, bonito o feo, o de lo que es moral o inmoral. Estas diferencias, tan sorprendentes, son diferencias culturales que es imprescindible conocer para convivir en una sociedad multicultural como la actual.

Dadas las enormes diferencias culturales que existen entre las distintas sociedades que hay en nuestro planeta, y dada también la tendencia a ver nuestra cultura como la mejor, no es de extrañar que viajando a otros países o contactando con personas diferentes culturalmente a nosotros estemos desorientados al vernos expuestos a unas costumbres o estilos de vida que cuestionan nuestros parámetros culturales. Con este curso pretendemos ayudaros a comprender la diversidad cultural de nuestro mundo, utilizando para ello el rico material que hemos acumulado a lo largo de treinta años que llevamos viajando por los cinco continentes. Estoy seguro que vais a disfrutar “viajando” conmigo a lo largo y ancho de nuestro planeta y espero que al final se os pueda decir lo que dijo, sobre el tema que tratamos, Don Quijote a Sancho: “Sancho, quien viaja mucho ve mucho y sabe mucho”.

Un cordial saludo de bienvenida a todos los alumnos y alumnas.



# VICTIMAS DE LA INFORMACIÓN

A. Valenciano Melero  
Psicólogo Clínico

**E**n el ejercicio de mi actividad como profesional de la Psicología en su rama clínica, he sido requerido -una vez más- para intervenir en ese tipo de casos que en mi cuenta particular agrupo bajo el epígrafe de víctimas de la información. En este grupo reúno, en términos de datos fríos, los efectos que producen en las personas el impacto de la comunicación acerca de un suceso donde la salud o la vida está puesta en juego, sea la propia o la de alguno de los deudos. La mayoría de los casos proceden del entorno de la enfermedad, otros, menos, lo son de accidentes o desastres más o menos naturales. Desde el punto de vista de cómo se requiere nuestra intervención y en qué momento se solicita hay alguna distinción: los primeros suelen llegar de la mano de un particular, los segundos de un organismo con algún visado de oficialidad; y respecto al momento, los que proceden del entorno de la enfermedad, habitualmente es después de haberse producido la comunicación, y en los accidentes o desastres antes de dar la información particularizada.

Cuando se produce alguna eventualidad de implicación colectiva, sabemos, porque los medios de comunicación lo airean, cómo se forma rápidamente y moviliza de inmediato un equipo de psicólogos para asistir a los implicados; pero en las catástrofes individuales, como es una enfermedad destructiva para sí o para un ser querido, tanto da, (y esto sucede todos los días en cualquier hospital), ¿quién nos prepara, no ya para asumir la verdad, sino simplemente para recibir la noticia? ¿quién nos asiste de oficio? ¿cómo se suministra la información?...

Las ciencias de la salud han avanzado rápidamente. El saber se ha diversificado en tantas singularidades disciplinares como órganos y sistemas conforman nuestro organismo. Ahora el análisis, conocimiento y tratamiento de la enfermedad requiere del concurso de todas y cada una de las distintas parcelas del conocimiento representadas por eminentes facultativos; así cuando la disfuncionalidad orgánica se experimenta como enfermedad, fisiólogos, patólogos, biólogos, farmacólogos, radiólogos y un largo etcétera de "logos", aúnan sus conocimientos para determinar de qué se trata, su causa, tratamiento curso y pronóstico. Una vez acordados estos extremos llega el momento de satisfacer una necesidad, a la vez que derecho, que tiene el titular de la enfermedad y sus allegados: la información.

Algunos hospitales han dispuesto el lugar y la hora donde satisfacer los requerimientos informativos, aún cuando todavía es frecuente que las familias reciban la información en un pasillo que algunas veces obtienen de forma mendicante.

¿Por qué nuestro sistema sanitario no considera que la información SIEMPRE forma parte de los procesos de afrontamiento de la enfermedad, y de prevención de otras que pueden surgir como consecuentes a la ausencia o carencia informativa o a la información mal administrada?

¿Por qué el suministro de información no se afronta de forma colegiada como un proceso más, servido por un experto en dicho área que sepa determinar cuál es el modo y la forma que cada caso y persona requiere, para que el material informado sea "metabolizado" eficazmente por el sujeto?

Estos interrogantes y algunos más me formulo cada vez que tengo ante mí alguna persona que ha sido víctima de la mala praxis en el suministro de la información y, créame el lector, los daños que causa, no el contenido de la información, sino la forma inadecuada de suministrarla, justifica sobradamente la adecuación de este servicio a los fines que trato de exponer en esta breve reflexión. No obstante, a la Administración me remito para que cuide de nuestra salud en los términos que preconiza la Organización Mundial de la Salud, y el tema que nos ocupa está sobradamente incluido.



# AULA MAGNA PROGRAMA UNIVERSITARIO DE MAYORES DE EXTREMADURA

## PRIMER DÍA DE CLASE

En todas las sedes del Programa, el primer día de clase se informó a los alumnos de los principales proyectos e iniciativas para el presente curso académico.

Este curso se pretende que sea el curso de e-mail (correo electrónico). Todos los alumnos procurarán disponer de un correo electrónico para que sea el medio de comunicación e información del Programa con los alumnos y viceversa.

La Memoria del curso este año se distribuirá en CD en lugar de papel como hasta ahora se ha venido haciendo y se pretende continuar con los intercambios de alumnos mayores de otras universidades, pues los resultados han sido sumamente satisfactorios.

Se informó de que los alumnos graduados de las siete sedes acompañados de familiares, han celebrado su graduación con una comida de convivencia a la que asistieron más de 240 comensales. Esta iniciativa podría celebrarse en sucesivas promociones.

En la sede de Badajoz, Don Florentino Blázquez Entonado, Director del Programa, después de dar la bienvenida a todos los alumnos, presentó a la profesora chilena, Carmen Paz Tapia, hizo una breve alusión al feliz acontecimiento del rescate

con éxito de los 33 mineros chilenos. Un fuerte aplauso cerró la alusión al feliz acontecimiento y se felicitó a la nación chilena.

La Profesora Doña Carmen Paz impartió una conferencia cuyo título fue: "CHILE, AL RESCATE DE LA DIVERSIDAD"

De manera amena y detallada fue comentando la situación geográfica donde viven los pueblos indígenas, sus medios de vida, sus culturas, sus lenguas, costumbres, tradiciones, ritos, etc.

Bellos poemas resumían algunas de las explicaciones.

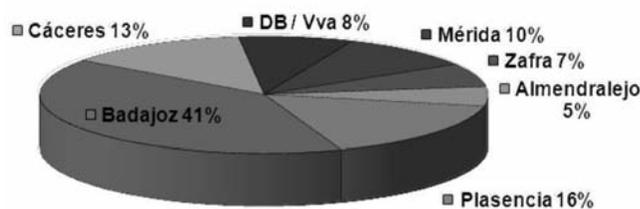
La conferencia fue muy valorada por los asistentes, demostrándolo con emotivos y cerrados aplausos.



## DISTRIBUCIÓN DE ALUMNOS POR SEDES

Lo más relevante del curso 2009/2010 ha sido la apertura de una nueva sede en la ciudad de Almendralejo. Su condición de ciudad con estudios universitarios, ha facilitado la ubicación en ella de una sede más, con lo que ya son siete las distribuidas por la geografía regional. Contando con ella, han sido 1.456 los alumnos que se han matriculado en las siete sedes que integran el Programa de Mayores. A continuación se presenta en una tabla el número total de alumnos matriculados correspondientes a cada sede y curso, incluyendo una gráfica en la que podemos observar una referencia proporcional al número de alumnos de cada sede.

SEDES	1º	2º	3º	4º	5º	Postgrado	TOTAL
Badajoz	130	90	90	82	51	146	589
Cáceres	40	36	35	26	14	42	193
DB / Vva	21	18	6	14	16	46	121
Mérida	25	26	35	21	16	21	144
Zafra	22	13	15	12	21	12	95
Almendralejo	45	4	10	11	8		78
Plasencia	39	32	33	52	26	54	236
<b>TOTAL</b>	<b>322</b>	<b>219</b>	<b>224</b>	<b>218</b>	<b>152</b>	<b>321</b>	<b>1456</b>



Distribución de alumnos por sede y curso (%)



## EL CORO DE LA UMEX EN EL TEATRO ROMANO

*Julita de la Cruz Otero*

El pasado 2 de Octubre, la FECOEX (Federación de Coros de Extremadura), celebró su 25 aniversario. El acto tuvo lugar en el Teatro Romano de Mérida. De los 76 coros federados de toda la región, acudimos a la cita 38. Cada coral interpretó una obra, y todos juntos cantamos varias ("Va pensiero" de la ópera Nabucco de Verdi, el Himno de la Alegría de Beethoven, la Jota extremeña de la Virgen de Guadalupe, y por último el Himno de Extremadura). El acto, que duró 4 horas, fue brillante, emocionante y multitudinario. Solamente de coralistas nos juntamos más de 2000 personas; imaginad cantando todos como una sola voz, en ese marco incomparable ¡Impresionante!

Os cuento esto, y vosotros diréis ¿por qué?, pues porque uno de los participantes era nuestro coro: el "coro de la Universidad de Mayores de la UEX" que, día a día, va cosechando éxitos incluso fuera de Extremadura. Todo esto gracias al tesón y la constancia de nuestro director D. Joaquín Fernández Picón, que ha conseguido dar impulso, fuerza y energía a todos, para que este proyecto, que empezó con poco, se haya convertido en algo cada vez más conocido y valorado.

Aprovecho estas líneas, para darles las gracias de todo corazón, a nuestro maestro e irrepitible director, que con su humanidad, educación, sabiduría y talento, ha sabido contagiarnos a nosotros de toda esa magia que lleva siempre a los ensayos, consiguiendo, no sólo que cada día lo hagamos mejor, sino que formemos una gran familia, en la que todos seamos importantes e imprescindibles para él. Este encuentro ha sido uno más de los muchos en los que participa nuestro coro, orgullo y ejemplo de superación y buen hacer, gracias al talante de su director.

En nombre de todos sus integrantes, y en el mío propio, le doy las gracias por tantos y tan buenos ratos como nos regala en el día a día ¡VA POR UD. MAESTRO!

# LA CARTA

Pepe Ferrera

## Querido amigo:

Llegó el nuevo Curso y aquí estamos otra vez. Un pelín más viejos pero también más sabios, o eso dicen por ahí. De lo primero estoy seguro, de lo otro... Pero mira, a lo mejor sí que hay algo de cierto en esto último. Acabo de leer en la prensa que la brasileña Dilma Rousseff será a partir del primer día de 2011 la duodécima mujer que llega al poder en América, y qué mejor ejemplo de sabiduría que elegir a una dama para que lleve las riendas de un país. Teniendo en cuenta lo viejo que es este mundo y que estamos donde estamos gobernados por una mayoría de líderes masculinos, creo que es de sabios dar esa oportunidad a las mujeres. Estoy completamente seguro de que lo hacen mejor que los hombres y aún diría más: ojalá en un futuro no muy lejano las riendas de las grandes potencias mundiales estén en mano de mujeres, porque sería la única forma de que este mundo de locos adquiriese un poco de cordura. Disculpa si he herido tu orgullo "machito", pero es lo que pienso.

Y es que hay que dar otro aire a todo esto. La sociedad está en crisis hace mucho, mucho tiempo, no sólo ahora, que ni Zapatero logra vender el chalé que compró hace tres años en Almería. La humanidad está en estado crítico hace "la tira" de tiempo. Y no hablo únicamente del aspecto económico, sino de todos y cada uno de los aspectos que rodean nuestra vida. A veces somos tan absurdos e incongruentes que da grima; Ejemplo: (Información de una prestigiosa agencia): "El grupo indonesio Frente de Defensores del Islam rechaza la donación de la actriz Pamela Anderson para las zonas afectadas por el tsunami en Indonesia, porque se trata de un dinero ganado de forma inmoral" Pues resulta que la muchachita ha posado para la portada de Playboy del próximo enero y con "la pasta" que le han pagado (unos 25.000 dólares, nada menos) pretendía hacer una donación a la ONG "Waves of Water" para que lleve agua potable a los lugares que sufren esta carencia derivada de la catástrofe. Y para remate del tomate, un tal Habib Umar, "jefecillo" del Frente Islámico éste, declara en una Cadena de Televisión "que si Indonesia acepta el ofrecimiento de Pamela Anderson, obtenido con fotos de desnudos, se arriesga a un desastre aún mayor..." ¡Esto sí que es moralidad y no lo de la Anderson, eh! ¡Anda ya!...

En otro orden de cosas, tengo que contarte que tenemos elecciones a Rector en diciembre. Segundo Piriz y Arsenio Muñoz son los candidatos (tampoco esta vez hay candidatas ¡cachis!). Pues bueno, no tengo la menor pista de quién cuenta con más opciones, al menos yo no lo percibo. De lo que sí estoy seguro es de que tendremos un poco de "marchita" para animar el cotarro y eso está bien, hombre. Este tipo de historias dan vidilla a la Universidad ¿no?

Y para vidilla, la de los 137 alumnos de la UMEX que se graduaron recientemente. Recibieron sus diplomas en el transcurso de la ceremonia de inauguración de este Curso. En las fotografías de la prensa se les ve imponentes. Son rostros llenos de orgullo y satisfacción, que diría S.M. Gente feliz por sentirse parte activa de la sociedad. Gente con un espíritu envidiable. ¡Enhorabuena, muchachos!

Que digo yo, que dónde hay que firmar para llegar a la edad de este personal con esas ganas y esa ilusión.

Firmo y rubrico, vaya.

En fin, amigo mío, de momento seguiremos batallando en lo que nos toca. Me despido de ti hasta la próxima misiva. Recibe un fuerte abrazo de éste que te aprecia:

Pepe Ferrera.

# POEMAS

Patrocinio Sayazo-Macías  
Alumna de 3º sede de Zafra

## SOÑADORA

La gloria  
Debería tener cortinas  
-la gloria-

De hilo y satén  
de raso blonda,  
para tamizar el sol  
y acariciar la aurora.

Viento enamorado  
de texturas vaporosas.  
-Dulce galán-  
vertugo -eterno que enoja  
a pacíficas sedas  
que sutiles besan, tentadoras.

Blonda blanca de día  
de noche, llena de sombras  
tras cristales mudos  
que expectantes otorgan.

Quisieran bajar al suelo  
sin alas y sin coronas  
y posarse en las ventanas  
ingrávidas de la aurora.

Escapar por el espacio  
libres como alondras  
y perfumarse en el vuelo  
de azahares y amapolas.

Abrir sus alas quisieran  
y acariciarte la cara,  
y envolver desnudos cuerpos  
siendo cómplices del alba.

¡Soñar!, que viene soñando  
contigo, soñadora  
y pertenecerte

-Sólo por ser miradas-  
por tus ojos inocentes.

## CAMPOS DE EXTREMADURA

¡Campos de Extremadura,  
verdes de primavera!

El viento de Abril ya vino  
para soltarte las trenzas  
y con peine invisible  
tu verde melena peina.

Orgullosa como un mar  
que crece sin mareas  
llenándome estás los ojos  
de amapolas y violetas  
de espigas de verde trigo  
de jaras y de promesas.

¡Campos de Extremadura!  
¡mar que no tiene velas!  
el viento de Abril ya vino  
para soltarte las trenzas.

## AMOR 95

Abrió sus alas la noche  
ungidas de perfume blanco

Abrió sus ojos eternos  
sobre el candor de un regazo

Y sobre mejillas de nácar  
pasó la noche soñando.

---

# PROGRAMA UNIVERSITARIO

---



**UNIVERSIDAD**  
*de los Mayores*  
**DE EXTREMADURA**