GRANDAS NEWS

VOL. 3 | 28 MAYO 2020

Revista digital elaborada por jóvenes del concejo

Gobierno del Principado de Asturias
Consejería de Sanidad

DIA MUNDIAL SIN TABACO
31 DE MAYO DE 2020

Proteger a los jóvenes de la manipulación de las industrias y prevenir su consumo de tabaco y nicotina

Cartel de la OMS

Articulo especial sobre el tabaquismo

Próxima publicación el

11 de junio de 2020

Fotografía de turismoasturias.es

CONTENIDO

02 CÓMO COLABORAR CON LA REVISTA

03 NOTICIAS DE ACTUALIDAD

07 CÓMO ESTÁN ENFRENTANDO NUESTROS VECINOS EL COVID-19

09 VIDA SALUDABLE

10 ARTÍCULO DE INTERÉS

11 ENTREVISTA A ELENA, PROPIETARIA ESTANCO

12 DOSSIER 31 DE MAYO, DÍA MUNDIAL SIN TABACO

22 CULTURA Y OCIO

23 ENTREVISTA A BEATRIZ, DE "GRUPO BEATRIZ"

29 PASATIEMPOS

32 EVENTOS

36 PREVISIÓN DEL TIEMPO

correo electrónico pmdboalgrandas@boal.es

teléfono 663 93 16 56

perfil de Facebook "pmd Grandas"

oficina del Plan Municipal sobre Drogas ubicada en el Ayuntamiento de Grandas de Salime

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS AYUNTAMIENTO DE GRANDAS DE SALIME

Plan sobre drogas para Asturias

Ayuntamiento de Grandas de Salime

TE OFRECEMOS DIFERENTES POSIBILIDADES PARA COLABORAR CON NOSOTROS

COMO PARTICIPAR CON LA REVISTA

Tanto si sabes de alguna noticia y te gustaría que se incluyese en la próxima publicación, como si simplemente estás organizando una actividad o evento y quieres que le demos difusión, o te gustaría formar parte de este equipo y crear tu propia sección dentro de esta revista.... solo debes ponerte en contacto con la técnica del Plan Municipal sobre Drogas del Ayuntamiento de Grandas de Salime mediante alguno de los medios que te especificamos a continuación, aportando tus datos y toda la información posible sobre la cuestión a sugerir, recomendar o informar.

¡No lo dudes! Estamos a tu entera disposición.

Noticias de actualidad

por Verónica García García

GRANDAS DE SALIME

Reapertura del Museo Etnográfico

Imagen queverdeasturias.com

Se reanuda la actividad del Museo Etnográfico de Grandas de Salime, con una modificación en el horario y adoptando todas las medidas de seguridad necesarias en cuanto a desinfección, higiene y limpieza.

El horario establecido hasta nuevo aviso es de miércoles a domingo de 9:30 a 15:00.

Disponible para visitas el Castro Chao San Martín

Imagen elcomercio.es

Visitar el Castro Chao San Martín ya es una opción para nuestro tiempo libre. El aforo del museo se ha reducido a un tercio de su capacidad (10 personas) y se deberá acudir con mascarilla y la desinfección de manos pertinente. Aún así, para ver el yacimiento arqueológico todavía hay que esperar.

Su horario es el habitual, de martes a sábado de 11:00 a 13:00, y de 16.00 a 17:30 horas. En cuanto a los domingos y festivos es de 11:30 a 13:30 horas.

El CDTL abre sus puertas

Imagen biblioasturias.com

Reapertura del CDTL en horario de lunes a jueves de 16.00 a 20.00 horas; viernes de 15.00 a 19.00, con un aforo limitado al 50%.

Imprescindible el uso de mascarilla y todas las medidas de seguridad sanitarias aplicables en cada momento.

DISPENSADORES DE GELES HIDROALCÓHOLICOS

DISPENSADOR UBICADO AL LADO DEL ASCENSOR DEL AYUNTAMIENTO

AYUNTAMIENTO DE GRANDAS DE SALIME

Se han instalado 10 dispensadores de gel hidroalcohólico distribuidos en las calles de la Villa de Grandas.

PRINCIPADO DE ASTURIAS

Los refugios asturianos de los Picos de Europa acogerán a sus primeros clientes en junio

Los refugios asturianos de los Picos de Europa acogerán a sus primeros clientes en junio. Es lo que sus guardas acordaron durante una reunión a la que acudieron representantes de los refugios de Ándara, Ario, Cabaña Verónica, Collado Jermoso, Jou de los Cabrones, Urriellu, Tenerosa, Vegabaño y Vegarredonda. Los territorios que aún no están en fase 2 de desescalada deberán esperar para abrir la ofertar turística.

Asturias suspende los principales festejos de junio, y el resto, a la espera de las decisiones del Gobierno

Ayuntamientos y organizadores de festejos no se atreven a tomar decisiones drásticas sobre algunas de las fiestas más destacadas del calendario veraniego de Asturias. La gran mayoría está a la espera de lo que decida el Gobierno Central en el proceso de desescalada de la pandemia del coronavirus.

Navia cede aparcamientos y jardines para ampliar cerca de treinta terrazas

Será a partir del próximo miércoles cuando empiecen a funcionar las terrazas que habían solicitado al Ayuntamiento de Navia la posibilidad de ampliar el espacio público que precisan para cumplir con la normativa de seguridad vigente debido a la crisis sanitaria.

ESPAÑA

Interior reanuda la expedición del DNI y del pasaporte:

La Policía Nacional ha reanudado ayer el servicio de cita previa por internet para la obtención o renovación del DNI y pasaporte, suspendido desde el pasado 14 de marzo para minimizar el riesgo de contagio por coronavirus. Sin embargo, este primer paso no será para toda España, sino únicamente para aquellas provincias que ya se encuentren en la fase 2 de la desescalada, según informó el martes el Ministerio del Interior en una nota de prensa.

#YoMeQuedoEnCasa

Cómo usar una mascarilla

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Antes de ponerte una mascarilla:

Límpiate las manos con **alcohol en gel** o **agua y jabón**.

Cuando usas la mascarilla:

1. **Cúbrete la boca y nariz.** Asegúrate de que no queden huecos entre tu rostro y la mascarilla.

2. **No toques la mascarilla.** Si lo haces, lávate las manos con alcohol en gel o agua y jabón.

3. Reemplaza la mascarilla por una de nueva en cuanto esté húmeda. **No vuelvas a usar mascarillas de un solo uso.**

Para desechar la mascarilla:

1. Quítate la mascarilla desde la nuca, usando las tirar, **sin tocar la parte frontal.**

2. Tira la mascarilla **inmediatamente** en una papelera cerrada.

3. **Límpiate las manos** con **alcohol en gel** o **agua y jabón**.

¿Cómo están efrentando nuestr@s vecin@s la situación de desescalada?

Nos hemos acercado a diferentes establecimientos de nuestro concejo para saber cómo están atravesando sus dueños la desescalada del estado de alarma

¿Notas que la gente a la hora de entrar en un establecimiento público tiene miedo al contagio?
Rocío, tienda Martínez *(en adelante R.)*: Ahora no noto a la gente con tanto miedo, pero al principio sí.
Elena, estanco *(en adelante E)*: Sí, al principio notaba a la gente con miedo ya que no sabían muy bien cómo actuar.
Alfonso, A Reigada *(en adelante A)*: No, no veo a la gente con miedo incluso algunos llegan a abrazarse entre ellos sin vivir juntos.

¿Qué medidas de protección se están llevando a cabo en esta tienda/ bar restaurante?
R: Mascarilla, distancia y mucha limpieza en el local.
E: Utilizamos mascarilla, tenemos gel, pantalla protectora en el mostrador y marcadas las distancias de seguridad en el suelo.
A: Separación entre mesas y limpieza cada cliente, mascarilla y gel.

¿Pensaste en algún momento que podría caber la posibilidad de que al estar cara al público te pudieras contagiar?
R: Sí, y llegue a pensar que me contagiaría y a tener miedo no por mí, sino por mi familia que son mayores
E: Si veía posible que me pudiese contagiar por trabajar de este modo, no sentí miedo pero sí la necesidad de llevar mucha precaución.
A: No lo pensé porque intento tomar en todo momento las indicaciones de sanidad para no tener riesgo.

¿Ahora que toda Asturias puede venir a Grandas de Salime, tienes más precaución que antes?
R: Tomo las mismas precauciones a pesar de que venga gente de fuera, ya que creo que podemos con estas precauciones no tener riesgo.
E: Al fin y al cabo la gente tiene que empezar a venir y poco a poco alcanzar la normalidad, por lo tanto utilizamos las mismas medidas de precaución aunque a veces utilizamos la mascarilla por miedo.
A: Tomamos las mismas precauciones con la gente del pueblo que con las de fuera, siguiendo a sanidad.

¿Cómo vives tú esta situación al estar cara al público y después tener que llegar a casa y desinfectarte más que otra persona?
R: Es un rollo y muy duro llevar a cabo toda la higiene ya que supone una hora más de trabajo al día.
E: Llevo regular el tema de desinfectarse, ya que supone más trabajo tanto en el local como en casa lavando la ropa a determinada temperatura.
A: Lo intento llevar con paciencia y tranquilidad haciendo ver que la gente que lo cumplimos para que estén tranquilos.

ANÓNIMO

"GRANDAS DE SALIME ES EL PUEBLO MÁS BONITO DE ASTURIAS. LA TRANQUILIDAD, EL AIRE PURO, EL BUEN CLIMA Y SU BUENA GENTE ES LO QUE HACEN QUE ESTE PUEBLO SEA TAN ESPECIAL"

VIDA SALUDABLE

por Paula Lougedo Gontad

Especial "31 de mayo, Día Mundial sin Tabaco"

ARTÍCULO DE INTERÉS

Patricia Lougedo Fueyo, médica del Centro de Salud de Trevías

ENTREVISTA

Patricia Lougedo Fueyo, médica del Centro de Salud de Trevías

DOSSIER INFORMATIVO

¿Qué es el tabaco?
Riesgos de fumar
Algunas razones del consumo en menores
Beneficios para dejar de fumar
Si estás pensando en dejar de fumar...
El consumo en mujeres embarazadas
Fichas para lista de motivos y registro de cigarrillos

ARTÍCULO DE INTERÉS

31 de mayo, Día Mundial sin Tabaco

EL CONSUMO DE TABACO DESDE LA VISIÓN SANITARIA

Mi nombre es Patricia Lougedo Fueyo. Soy licenciada en medicina y en 2016 me especialicé en medicina familiar y comunitaria. Desde entonces, he trabajado en diferentes centros de salud del área sanitaria de Jarrio, estableciéndome actualmente, en el centro de salud de Trevías.

Sabemos que **el tabaco es la principal causa de morbimortalidad evitable en nuestro medio**. ¿Qué significa esto? Por un lado significa que el tabaco es la causa de muchas enfermedades muy graves (respiratorias, cardiovasculares, tumores de boca, laringe, vejiga, pulmonares..), que terminan provocando en la persona que las sufre, un deterioro cada vez más grande, llegando en muchos casos, a originarles la muerte, incluso siendo muy jóvenes. Por otro lado, al decir que es una causa evitable, queremos decir que somos nosotros, los que tenemos el poder de decidir, mediante el abandono del tabaco, reducir el riesgo de desarrollar este tipo de enfermedades a medio y a largo plazo.

En los últimos años, **las campañas de publicidad** se han vuelto más agresivas, se han aumentado los espacios libres de humo y se han subido los impuestos sobre el tabaco. También recientemente, la financiación de fármacos "anti-tabaco", ha contribuido a mejorar las tasas de abandono. Pero a pesar de todo, seguimos viendo diariamente en nuestras consultas, pacientes cada vez más jóvenes con una ya clara adicción al tabaco, que en muchos casos, no asumen como un problema negando su consumo habitual, y pensando que tienen un control sobre algo que no se puede controlar. Pero a medida que aumenta el consumo de tabaco, el organismo comienza a sufrir daños, que a menudo, se pueden convertir en irreparables si no ponemos una solución pronto o no buscamos ayuda.

En mi opinión, nuestro papel como médicos de familia es fundamental para detectar estos hábitos, y ofrecer apoyo y soluciones adecuadas. Sería necesario invertir más tiempo de la consulta a este tema y mejorar la información de la población a través de talleres de educación para la salud desde edades jóvenes.

No hay que olvidar que la adicción al tabaco es una enfermedad muy peligrosa, que puede acabar llevando a una persona sana a una muerte precoz o a una gran invalidez, y para la que no existen fármacos milagrosos, siendo la mejor prevención en cualquier caso, evitar su consumo desde un inicio.

ENTREVISTA

31 de mayo, Día Mundial sin Tabaco

ENTREVISTA A ELENA, PROPIETARIA DEL ESTANCO

Nos hemos acercado hasta el estanco del pueblo para hablar con Elena, propietaria del negocio desde hace un año, pero familiar desde hace aproximadamente 45, <<al principio era un quiosco, pero tras el cambio de quiosquera hace 30 años, pasó a convertirse en estanco de venta de tabaco y seguimos en la actualidad>>.

¿En los últimos años ha disminuido o ha aumentado el consumo de tabaco?
Creo que el consumo ha disminuido.

¿Cuál es la marca de tabaco más vendida?
Considero que actualmente la marca más vendida es Chester.

¿Crees que en la última década se ha disparado el consumo de tabaco de menores?
No, creo que el consumo en menores no se ha disparado.

¿Notaste en este estado de alarma que la gente compraba más tabaco de lo normal por miedo a que cerraran los quioscos?
Al principio si notaba que la gente compraba más de lo habitual por miedo al cierre, pero ahora ya se ha normalizado y compran más o menos como antes.

¿Tú recomendarías a la gente que fuma que dejara de hacerlo? ¿Cuál crees que es el mejor método para dejar de hacerlo?
Sí, yo creo que la gente no debería de hacerlo ya que todos sabemos los daños que tiene sobre nuestra salud, aunque suene contradictorio, mi local se mantiene en parte por ello. Por lo que esto debería tener en cuenta el Gobierno ya que nosotros hemos estado trabajando a pesar del estado de alarma, y aunque suene raro, parte de la sanidad se paga con la venta del tabaco.

DOSSIER

EL TABACO

31 DE MAYO, DÍA MUNDIAL SIN TABACO

¿Qué es el tabaco?

Riesgos de fumar

Algunas razones del consumo en menores

Beneficios para dejar de fumar

Si estás pensando en dejar de fumar...

El consumo en mujeres embarazadas

Fichas para lista de motivos y registro de cigarrillos

El **TABACO** es una planta del género nicotiana, originaria del continente Americano, de la cual existen más de 50 especies diferentes. Dentro de éstas, la que está más generalizada es la Nicotiana Tabacum. Se elabora a partir de las hojas secas de esta planta y el cigarrillo, además de nicotina, contiene 19 productos carcinógenos y más de 4.000 sustancias tóxicas, muchas de ellas las responsables de generar dependencia.

La edad de inicio del consumo de alcohol se sitúa en los **13,6 años**, y junto con el alcohol y el cannabis, sigue siendo la droga consumida por un mayor porcentaje de estudiantes entre los 14 y los 18 años. Está más extendido entre las mujeres (el consumo entre hombres y mujeres es cada vez más cercano pese a que las mujeres que fuman diariamente fuman menor número de cigarrillos que los hombres). Desde el año 2004, ha disminuido el número de cigarrillos entre los fumadores diarios, y aunque en el 2012 se detectó un aumento, actualmente las cifras se mantienen por debajo de las de 2004.

EL TABACO SE FUMA A LOS QUE FUMAN...

1

Un cigarrillo contiene **más de 4.000 sustancias venenosas y cancerígenas.** La nicotina, el alquitrán y el monóxido de carbono son las más importantes y las más perjudiciales.

2

La **NICOTINA** es una droga que hace que quieras fumar cada vez más y que luego te resulte muy difícil dejarlo.

3

El **ALQUITRÁN** es una sustancia contaminante que se pega en el interior de los pulmones y que hace que respires peor. Además, provoca cáncer.

4

El **MONÓXIDO DE CARBONO** es un gas venenoso que impide que tu sangre transporte por todo tu cuerpo el oxígeno que necesitas para crecer y desarrollarte bien.

Y A TI TAMBIÉN, SI ESTÁS CERCA.

RIESGOS de fumar:

- Tiene más riesgo de infecciones respiratorias, tos persistente y molestias digestivas.
- Tiene aumentado el riesgo de cáncer de pulmón y otros cánceres, infarto de miocardio, enfermedad pulmonar crónica y enfermedad vascular cerebral.
- Las consecuencias de fumar en las mujeres también incluyen: osteoporosis, reducción de la fertilidad, aumenta la tasa de abortos y partos prematuros, e incrementa el riesgo de bajo peso en los recién nacidos.
- El humo del tabaco aumenta el riesgo de cáncer de pulmón, problemas respiratorios y enfermedades del corazón en ***las personas que conviven con un fumador***.
- Los hijos de padres fumadores tienen mayor riesgo de infecciones de vías respiratorias, otitis y asma.
- Estos riesgos no se reducen al fumar cigarrillos "Light", puros o pipa.

ANÍMESE porque usted puede conseguirlo:

Cada día mucha gente deja de fumar.

Su médico/a de familia y su enfermero/a pueden asesorarle para disminuir las dificultades y ayudarle durante todo el proceso.

Breve aproximación de las razones de consumo en menores

El tabaco es una de las drogas más consumidas por los jóvenes, situando la edad de inicio de consumo en los 13,6 años en España, según datos de la encuesta Estatal ESTUDES. Esto supone un problema de salud muy grave, pues los riesgos asociados al consumo de tabaco son mayores cuanto antes se inicie el hábito de consumo. Si a ello unimos el hecho de que los menores son más vulnerables a los efectos adictivos de la nicotina, ya que su cerebro está todavía en proceso de desarrollo, nos encontramos ante un grave problema que precisa atención. Para ello, es preciso conocer las causas/factores que incitan a los menores a empezar a fumar y a continuar con ese hábito.

- **La presión del grupo:** la necesidad de establecer relaciones sociales hace que muchos menores se sientan obligados a ir a lugares de ocio donde fumar está considerado como algo normal. Se ha comprobado que los adolescentes no fuman si no lo hacen sus amigos

- **Motivos vinculados al género:** El consumo está más extendido entre las chicas aunque los chicos suelen fumar más cantidad y con mayor asiduidad. Las razones por las que un chico y una chica comienzan a fumar son distintas, en el caso de los chicos éstos fuman porque al hacerlo se presupone un rol de autoridad personal en relación a sus iguales, mientras que en el caso de las chicas estás lo hacen por curiosidad y porque piensan que fumar mejora su estatus frente a su pareja

- **La gran aceptación social y su fácil acceso**: Pese a que poco a poco ha ido aumentando la percepción del riesgo, sigue teniendo una gran aceptación social que normaliza su consumo. Al mismo tiempo, y a pesar de la legislación que prohíbe la venta de tabaco a menores de 18 años, para los menores sigue siendo relativamente fácil adquirirlo.

- **El entorno:** nos referimos tanto al entorno más cercano (familia, escuela, etc) como a un entorno más general (medios de comunicación, políticas, etc). El entorno desempeña un papel fundamental en la prevención del consumo de tabaco por parte de los menores. En este sentido más que como factor de riesgo lo contemplamos como factor de protección.

BENEFICIOS de dejar de fumar:

- Aumenta la expectativa de vida y la probabilidad de vivir sin incapacidad.
- Se reduce el riesgo de cáncer, problemas de corazón, respiratorios y digestivos.
- Aumenta la capacidad respiratoria y la circulación.
- Mejora el bienestar físico y el rendimiento durante el ejercicio.
- Desaparece el olor a humo de la ropa, de la casa y el mal aliento.
- Mejora el estado de la piel del cuerpo y de la cara; desaparecen las manchas en los dientes y en los dedos.
- Se recuperan los sentidos del gusto y olfato.
- Mejora la capacidad de ahorro al dejar de gastar en tabaco.
- Se favorece el ejemplo positivo a los hijos.
- Se abandona un hábito de poca aceptabilidad social.
- Y se siente mejor con uno mismo, al superar la dependencia al tabaco.

asturSalud
Portal de Salud del Principado de Asturias

Elisa Brun Gurpegui
Lidia González Guerra
Adoración Peláez Feito
Enfermeras
Centro de Salud de Otero

SEAPA
SOCIEDAD DE ENFERMERÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA ASTURIAS

Han venido a mi clase las enfermeras del C. de Salud, nos han hablado del tabaco. ¡VAYA MALO QUE ES! No sólo para las personas que fuman, sino también para los que están alrededor, se les hace fumadores pasivos y pueden tener problemas de salud.

Además es muy adictivo.

¡YO NO VOY A FUMAR NUNCA!

Así podré hacer ejercicio sin fatigarme, la piel estará con mejor color, los dientes no estarán amarillos y el aliento será más fresco.

¡Ah! El ambiente será más saludable.

Y tu ¿qué? No te ates al tabaco, piensa en lo que te estoy diciendo y…

¡¡DA LA ESPALDA AL TABACO!!

si estás pensando en dejar de fumar...

PREPÁRATE

Elabora una lista de los motivos para dejarlo y colócala en un lugar bien visible.
Elige un día y comunícaselo a familiares, amigas y amigos.
Retira todo el tabaco, ceniceros, mecheros...

¡¡HA LLEGADO EL MOMENTO!!

Si tienes ganas de fumar, respira profundamente, cambia de actividad, bebe un vaso de agua...
Toma abundantes frutas y verduras. Evita alcohol y otros excitantes.
El ejercicio físico te ayudará a pasar del tabaco.
Señala los días que llevas sin fumar y guarda el dinero que te ahorrarás.
Limita tu compromiso a **NO FUMAR HOY**. No te agobies pensando que no vas a fumar más.

MANTENTE

Piensa que tu salud, tu forma física, tu atractivo, tus percepciones mejoran desde el primer día.
Según pasa el tiempo dejarás de sentirte atado/a al tabaco, serás más libre. **¡CADA DÍA ES UNA META!**

Dejar de fumar es posible,
un 20% de la población asturiana ya es exfumadora.

NETO/estudio gráfico 2005

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERIA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS

SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

ganas tú

La mejor decisión que puedes tomar para tu salud y para tu embarazo, es dejar de fumar.

¿Por qué es importante **que yo deje de fumar?**

Beneficios para ti

- Respiras mejor y tienes más energía
- Huele mejor: tu aliento, tu pelo, tu ropa y tu casa
- Creas un ambiente sano para ti y tu familia
- Mejora tu olfato y el sabor de la comida
- Notas que tu piel recupera hidratación y elasticidad
- Ahorras dinero que puedes gastarte en otras cosas
- Te sientes más libre al no depender del cigarrillo

¿Qué **puedo hacer?**

Prepárate:

- Busca tus motivos para dejar de fumar
- Cambia las rutinas en las que siempre acabas fumando
- Busca alternativas, cuando te apetezca fumar pasea, lee, escucha música…

cuídate

- Fija una fecha para dejarlo
- Busca apoyos en tu entorno: tu pareja, tu familia
- **Es buen momento para implicar a tu pareja y crear un ambiente libre de humos**

gana tu bebé

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar: ganas tú y gana tu bebé.

Un logro tan importante, **te hace sentir muy satisfecha**

Beneficios para tu bebé

- Aumenta la posibilidad de que tu bebé nazca con un peso normal
- Disminuye el riesgo de que tu bebé nazca antes de tiempo
- Disminuye el riesgo de que tu bebé padezca "síndrome de muerte súbita"
- Reduces la posibilidad de que padezca: asma, bronquitis, otitis…
- Aumenta la cantidad de oxígeno y favorece el desarrollo normal de tu bebé

cuídate

Lista de motivos

Elabore un listado con todos sus motivos para dejar de fumar y otro con los motivos por los que fuma. Durante el proceso de abandono del tabaco le será muy útil volver a leerlos.

MOTIVOS PARA DEJAR DE FUMAR	MOTIVOS PARA FUMAR

Registro de cigarrillos

Anote cada uno de los cigarrillos que fume durante un día laborable y otro festivo; la actividad o situación en la que se fuman; el grado de necesidad que tiene de fumarlos (valorar de 0 a 3) y qué alternativas se le ocurren para sustituir a esos cigarrillos.

Hora	Actividad	Necesidad (de 0 a 3)	Alternativa

CULTURA Y OCIO

SARA MORODO GARCÍA

Literatura

Cine

Música

Protagonista de la semana

Beatriz, cantante y acordeonista del Grupo Beatriz

Tras 16 años como "Beatriz y su Acordeón", en 2015 nace "Grupo Beatriz". Esta semana hemos tenido el placer de hablar con su cantante y acordeonista para conocerla un poco más, saber cómo les ha afectado la situación provocada por el COVID-19, y por tanto la cancelación de muchas de sus actuaciones, y qué visión tienen del futuro del grupo.

- **¿Cuándo eras pequeña que querías ser de mayor?**

De mayor quería ser cantante.

- **¿A qué edad te diste cuenta de que esta era tu vocación?**

A los 7/8 años ya sabía que mi pasión era la música.

- **¿De dónde sale tu pasión por el acordeón?**

La pasión por mi acordeón nace de mi madre. Su sueno era aprender a tocar este instrumento y como no había posibilidades ni medios no había posibilidades ni medios, no fue posible. Tuvo que trabajar muy duro para sacar su familia y sus cuatro hijos adelante alternándolo con su negocio de hostelería. Pero ahora está feliz y me dice todos los días que ve su sueño cumplido en mí.

- **¿Alguna vez pensaste que ibas a ser tan reconocida como lo eres ahora?**

No, no lo pensaba porque a día de hoy me sigue pareciendo un sueño que la gente me trasmita tanto cariño y reconozca cada paso que doy. Recibo cientos de mensajes cada día y me siento mu afortunada de haber llegado aquí a base de esfuerzo y dedicación. Ha sido duro, pero ha merecido la pena. Pero ahora todavía queda mucho camino y muchos sueños que cumplir, ¡esto no tiene fin!

- **¿Qué consejos le darías a alguien que quiere seguir tus pasos?**

Le diría que es algo muy duro, pero merece la pena. Que lo haga con pasión, que se prepare para hacer felices a muchas personas con su música y que el mejor regalo es todo el cariño que le va a transmitir cada espectador en sus futuros conciertos.

- **¿Con qué canción disfrutas más?**

Disfruto de todas las canciones, pero sobre todo cuando estamos los seis en el escenario. Esas canciones las disfruto muchísimo. Miro a los lados y pienso: que afortunada soy.

- **¿Hay algo que te gustaría decir a tus fans?**

Claro! Sin ellos nada hubiera sido posible. Gracias por todos los mensajes que me envían, por cada regalo y cada muestra de cariño. Gracias por llenar todas nuestras fiestas, gracias por vuestras cartas, gracias por cada delicia gastronómica que nos lleváis a los conciertos. Y gracias también por saber cómo nos sentimos, porque muchas veces nos enviáis mensajes en los que nos sentís tristes o alegres y eso nos llena muchísimo! Nos conocéis demasiado.

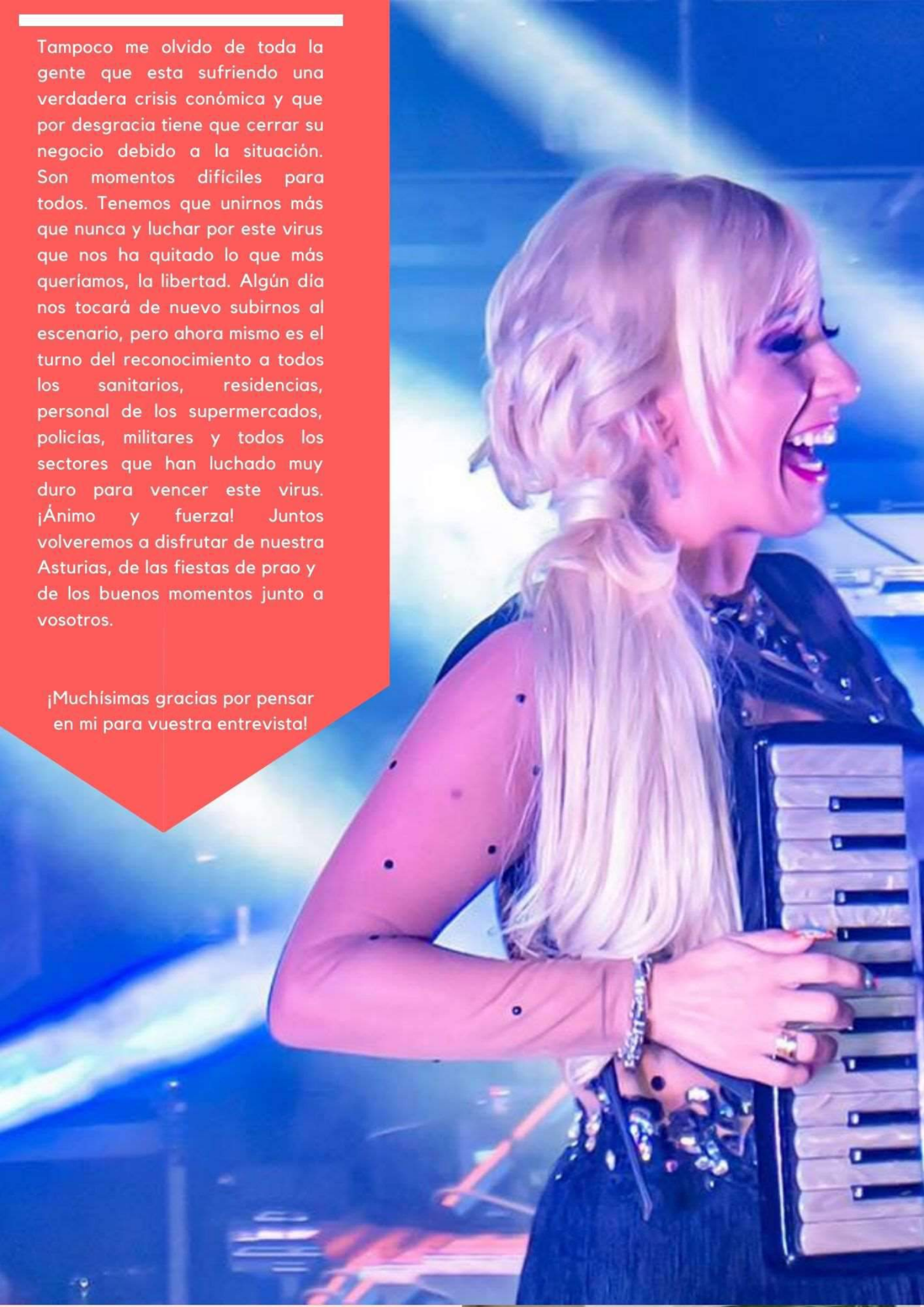
- **Con la situación actual que está viviendo nuestro país, ¿Cómo lo estás llevando? ¿Qué piensas que pasará dentro de unos meses?**

Nos han quitado unos meses de vida por la situación, pero también ha sido bueno para darnos cuenta que lo realmente importante es la salud y sin eso no vamos a ninguna parte. No pienso en cuando vamos a arrancar, claro que tengo ganas de subirme al escenario y disfrutar como lo hice siempre. Nosotros hacíamos más de 200 conciertos al año, más todos los eventos de prensa, radio y tele y al quitarnos todo eso nos han matado, pero tenemos que ser fuertes y aguantar hasta que todo se solucione. Hubo muchísimos fallecidos y todavía queda mucha gente ingresada y sufriendo, eso es lo que importa de verdad.

"Tenemos que unirnos más que nunca y luchar por este virus que nos ha quitado lo que más queríamos, la libertad"

Tampoco me olvido de toda la gente que esta sufriendo una verdadera crisis conómica y que por desgracia tiene que cerrar su negocio debido a la situación. Son momentos difíciles para todos. Tenemos que unirnos más que nunca y luchar por este virus que nos ha quitado lo que más queríamos, la libertad. Algún día nos tocará de nuevo subirnos al escenario, pero ahora mismo es el turno del reconocimiento a todos los sanitarios, residencias, personal de los supermercados, policías, militares y todos los sectores que han luchado muy duro para vencer este virus. ¡Ánimo y fuerza! Juntos volveremos a disfrutar de nuestra Asturias, de las fiestas de prao y de los buenos momentos junto a vosotros.

¡Muchísimas gracias por pensar en mi para vuestra entrevista!



LIBROS

Lectura infantil

"Tú puedes salvar el mundo", de Ángela Green

Este libro infantil habla de 38 héroes que ayudaron ha hacer de la Tierra un lugar mejor. Además de su historia, incluye 12 retos, uno por mes para salvar el mundo.

Lectura juvenil

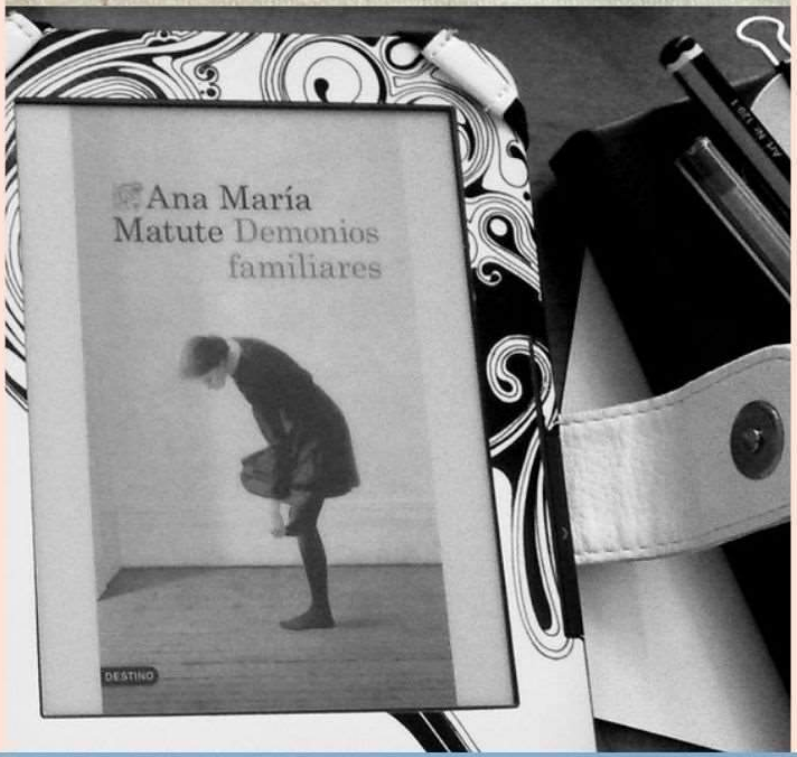
"A dos metros de ti", de Rachael Lippincott

Fue escrita a raíz de la muerte de su padre. "Es una narración escrita de un tirón. La noche que perdí a mi padre me desperté y sentí que tenía que contar esos secretos". Por ello, se puede decir que es un reflejo de su filosofía que anima a los demás a encontrar el lado positivo de todas las experiencias.

Lectura para adultos

"Demonios familiares", de Ana María Matute

Fue el libro de ficción más vendido en Sant Jordi, la celebración del Día del Libro en Catalunya. La historia se sitúa en un escenario futurista pero nos hace reflexionar en presente sobre lo que es realmente importante en nuestras vidas.



Cine y cigarrillos

El próximo domingo 31 de mayo, se celebra el Día Mundial Sin Tabaco, y hemos querido recordarlo en nuestra sección a través de la recomendación de algunas películas que enseñan sin tapujos como es sus consumo

Valoradas en Filmaffinity España con un 7 sobre 10

"Gracias por fumar", película estadounidense de 2005

Narra de forma satírica la historia del portavoz de unas compañías tabacaleras llamado Nick Naylor, quien se encarga de hacer lobby en contra de los estudios científicos que ligan el consumo de tabaco con el cáncer de pulmón

"El vendedor de tabaco", película australiana de 2008

Durante la unión de Austria y la Alemania Nazi, en Viena, el mismísimo Sigmund Freud, encarnado por Bruno Ganz en uno de sus últimos trabajos, al joven protagonista de este drama cuando el chaval le confiesa que quiere tener novia pero que no sabe de mujeres. La relación entre ambos personajes surge porque el segundo, aprendiz de estanquero, le vende los cigarros puros al primero.

1

FESTIVAL DE CARETAS - Omega
Merengue
2017

2

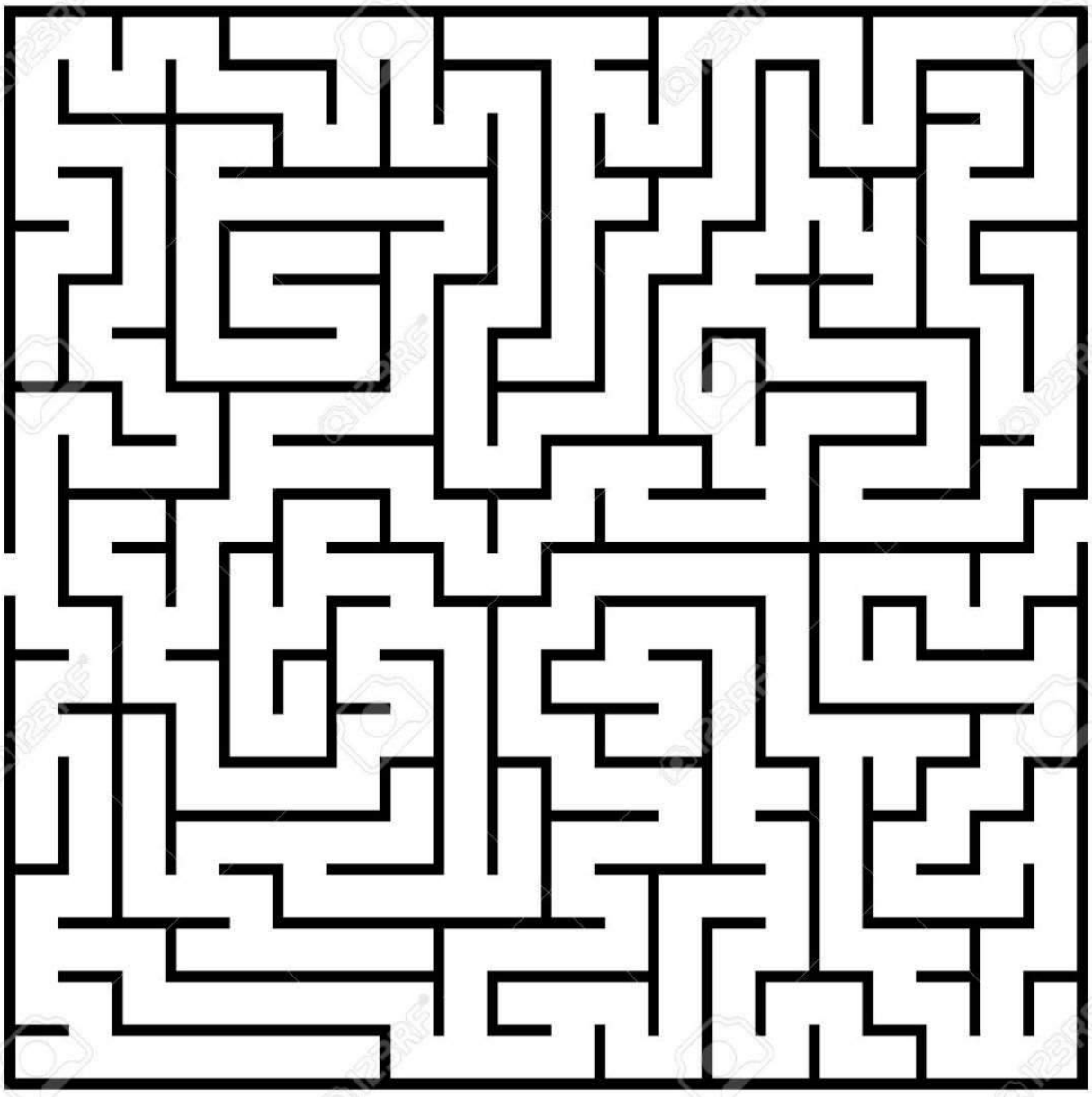
COMO SI FUERAS A MORIR MAÑANA - Leiva
Pop
2019

3

BRUCE SPRINGSTEEN - Born to run
Rock clásico
1975

Pasatiempos

POR GEMA MORODO GARCÍA



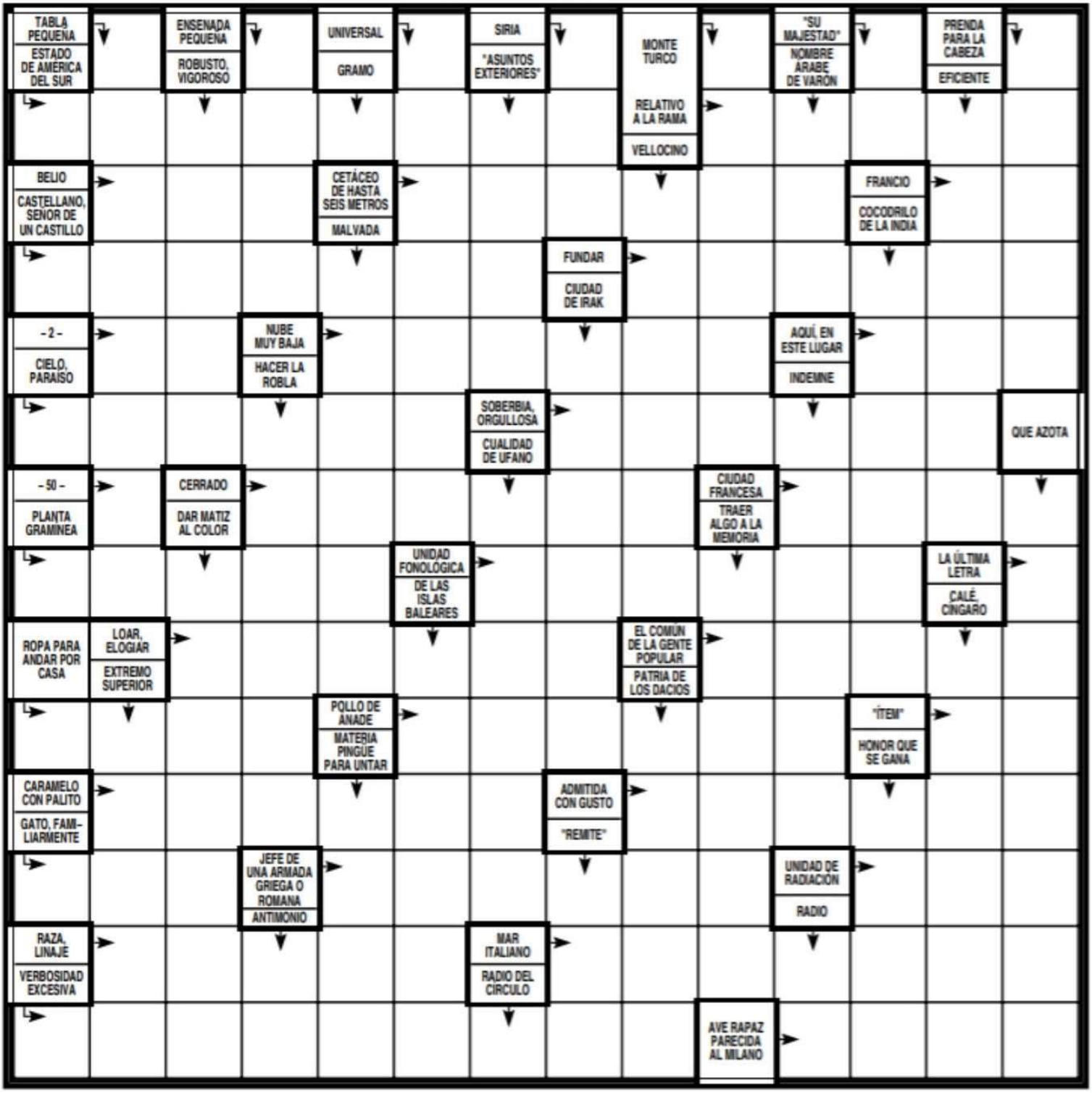
LABERINTO

Como ya es de costumbre, en primer lugar tenéis un laberinto, del que me he asegurado personalmente que tenga solución, y es mucho más sencillo de lo que se espera.

En segundo lugar, y por primera vez en la historia de esta revista, traemos un auto definido, en mi opinión más complicado que cualquiera de los laberintos, pero cada quien con la suya...

AUTODEFINIDO

Coloque, en la dirección de las flechas, las palabras que se ajustan a las correspondientes definiciones.



Y, por último, pero no por ello menos importante, os traemos un clásico.

Encuentra las 6 diferencias en esta imagen, que en mi opinión nos define mucho a todos durante la cuarentena.

AGENDA DE EVENTOS

LUCIA OUVIAÑO GARÍA

Temporalmente actividades on-line debido al estado de alarma actual por COVID-19

CONCURSO REAJ

#TENGOGANASDE...

WWW.REAJ.COM

REAJ (Red Española de Albergues Juveniles) organiza el concurso **#Tengoganasde...** dirigido a todas las personas mayor de 18 años, que residan en el territorio español y que respondan correctamente a lo que se pide. Solo se trata de completar la frase del hashtag #Tengoganasde... La misión es indicar a quién tienes muchas ganas de ver, etiquetar a esa persona y decir que es lo primero que vas a hacer cuando la veas. Puedes participar en su perfil de Facebook/Twitter y/o Instagram y las veces que quieras.

Se sorteará entre los participantes 10 estancias, compuestas por una noche en régimen de alojamiento y desayuno, para disfrutar por persona ganadora, más un acompañante acompañante en uno de los albergues REAJ de España.

¡Aprende bailar! 1, 2, 3...Que suene la música!! Fácil y rápidamente con videos paso a paso, puedes aprender a bailar algunos de los estilos más populares, incluyendo hip-hop dance, club dance, salón de baile, salsa, danza del vientre, ballet, tap tap, baile irlandés y otras clases gratuitas de baile en línea. ¿A qué esperas? Entra ya a la página en- learntodance. ¡Que el ritmo no pare!

Imagen de en-learntodance.com

Biblioasturias nos ofrece una sección de libros de lectura fácil con clásicos adaptados en- https://asturias.ebiblio.es/

Imagen de bibliotecaspublicas.es

Imagen de youtube.com

María Martínez nos ayuda a mantener una rutina de ejercicios durante este confinamiento, todos estos ejercicios como pilates, bailes urbanos, los puedes encontrar en su cuenta de Youtube- Siéntete joven. ¿A qué estas esperando?!

Imagenes de europajoven.org

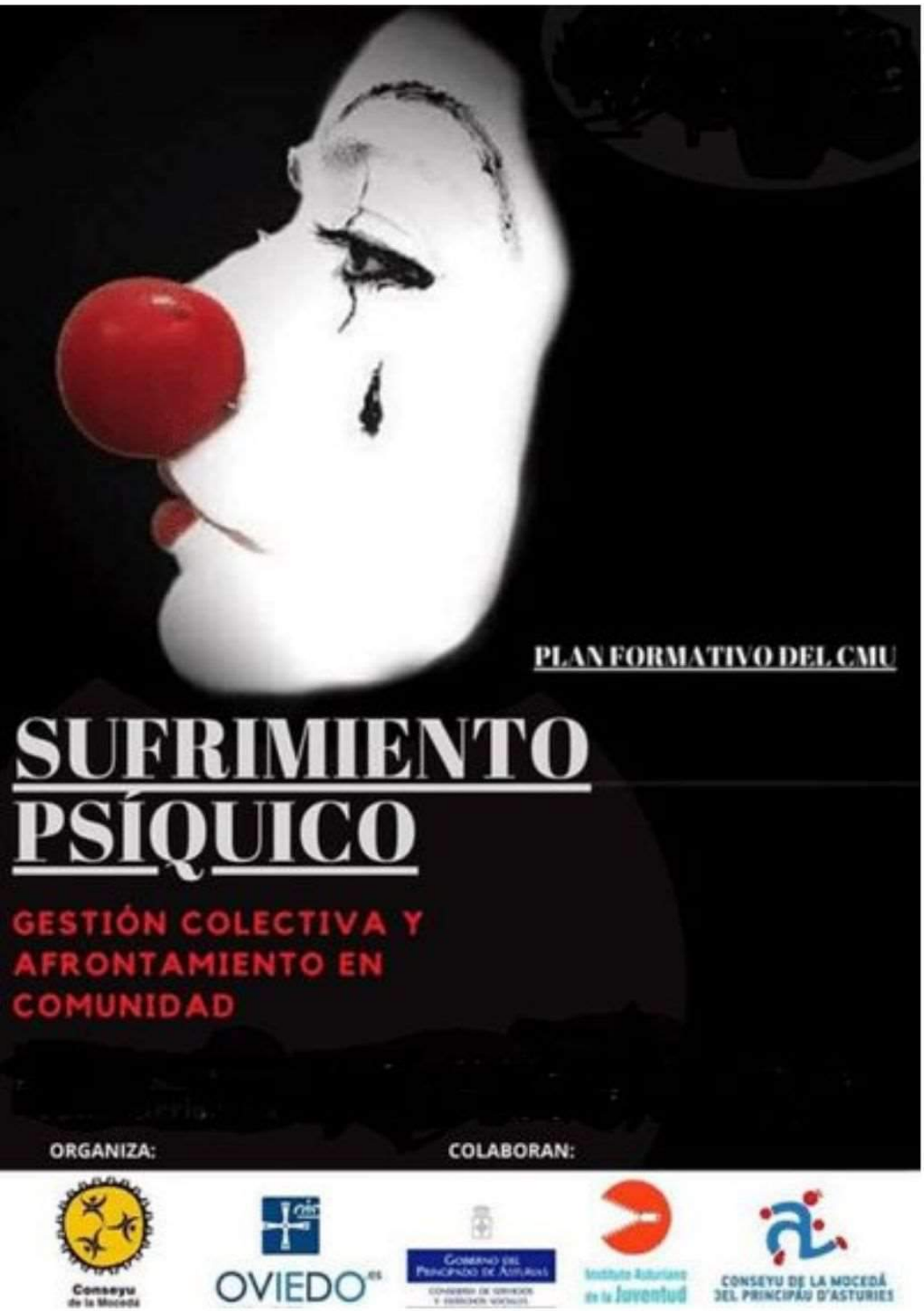
Este miércoles tenemos una cita a las 17:00 para hablar, debatir, soñar y aprender 😊 en nuestro club de lectura "Un libro con Michela".Esta semana toca: "Fahrenheit 451" de Ray Bradbury. Mándanos un correo a evsvallecas@asociaciones.org y te diremos cómo obtener el libro gratuitamente y la plataforma donde debatiremos sobre él.

EUROPA JOVEN MADRID ¡CULTURECA!! Todos los miércoles y los domingos a las 20:00, sus voluntarixs europexs os contarán ecomendaciones de ocio de sus países (libros, películas, música...). ¡¡Sígueles para divertirte y aprender interculturalmente!!

Instagram: europajoven
Facebook: Europa Joven Madrid
Twitter: Europa Joven Madrid

Imagen de youtube.com

CiberConceyu os anima a participar en el curso "Sufrimiento Psíquico-Gestión colectiva y afrontamiento en Comunidad" a través de zoom. ¿Cuándo? Todos los lunes de junio de 18.00 a 20.00 horas. Inscripciones mediante un email a-coordinadora@mcu.as



El taller está dirigido a jóvenes procedentes de asociaciones juveniles y al público en general y será impartido por Patricia Rey Artime, activista en salud mental.

De manera grupal se acercarán a otras formas de pensar, afrontar, acompañar y paliar el sufrimiento psíquico de las personas, desde los saberes y prácticas colectivas.

Se emitirá certificado, asistiendo al 80% del curso.

PREVISIÓN DEL TIEMPO

del jueves 28 de mayo al miércoles 10 de junio de 2020

JUEVES 28

Las temperaturas se desbordan hasta llegar incluso a los 30 grados y las mínimas serán de unos 14 grados. No hay probabilidad de lluvia.

VIERNES 29

Las temperaturas bajan un par de grados, y es posible ver tormentas y algunas lluvias.

SÁBADO 30

Se verán nubes que traerán de vuelta tormentas y probables precipitaciones aunque seguirá haciendo calor.

DOMINGO 31

La situación sigue igual, tormentas, precipitaciones, nubes y temperaturas que rondan de máximas los 24 grados y de mínimas los 15 grados

LUNES 1

Empezamos el mes con tormentas, lluvias, nubes y temperaturas con 25 de máximas y 15 de mínimas

MARTES 2

Parece que las tormentas y las precipitaciones dan tregua y nos dejan con unas temperaturas de hasta 23 grados

MIÉRCOLES 3

Las temperaturas bajan ligeramente hasta los 17 grados, dejando alguna que otra lluvia.

PLAN MUNICIPAL
SOBRE DROGAS
AYUNTAMIENTO DE
GRANDAS DE SALIME

Plan sobre drogas
para Asturias

PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DEL AYUNTAMIENTO DE GRANDAS DE SALIME

LA PRESENTE REVISTA FORMA PARTE DE LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS DEL PLAN Y ESTÁ ELABORADA POR UN GRUPO DE JÓVENES DEL CONCEJO DE MANERA ALTRUISTA Y SIN NINGÚN FIN LUCRATIVO