



“

Llevamos veinte años padeciendo el problema del comercio en la capital y este Equipo de Gobierno no ha sabido afrontarlo, el centro está muriéndose desde hace ya 17 años”

JUAN FRANCISCO ROJAS

Portavoz de Vox en el Ayuntamiento de Almería

TRIBUNA

Agua: más consenso y menos populismo

No es la primera vez que aprovecho este espacio para hablar de agua..., ni será la última. Y lo seguiré haciendo mientras haya quien utilice un asunto tan delicado para nuestro futuro y el de las próximas generaciones como herramienta demagógica e irresponsable para arañar unos cuantos votos.

Esta semana he vuelto a mantener una reunión con los regantes para enviarles un mensaje de tranquilidad y reiterarles el compromiso municipal de ir de la mano en el aumento de bastidores de la desaladora. Nada se va a hacer sin su conocimiento y sin garantizar que las decisiones que se tomen no les van a perjudicar. Y creo que esto es lo sensato: más consenso y menos populismo.

Asegurar que no falte el agua es prioritario en la hoja de ruta que trazamos juntos, Ayuntamiento y agricultores, agua para el consumo y también para el riego. Y para ello es fundamental la desaladora, aunque, por supuesto, no a cualquier precio. Todos somos



MARGARITA COBOS

Concejal de
Sostenibilidad Ambiental

“Estamos hablando de asegurar que no nos falte el agua para vivir y comer en Almería”

conscientes de que nuestros acuíferos están cada vez más sobreexplotados y de que es necesario reaccionar. Ojalá tuviéramos el trasvase del Ebro, pero curiosamente aquellos que lo derogaron nada más llegar al Gobierno y los que hacían tres años cortaron el agua a nuestros agricultores desde la Junta, que son los mismos, son ahora los que más azuzan el árbol para ver si caen las nueces en forma de rédito electoral.

Y esto es mucho más serio que repartir panfletitos llenos de mentiras acusando al Equipo del Gobierno de subir el agua o presentar mociones demagógicas en un Pleno Municipal: estamos hablando de asegurar que no nos falte el agua para vivir y para comer. Porque en Almería el agua nos da de comer.

Ni vamos a subir ahora el precio del agua con la que está cayendo ni vamos a aumentar la producción de agua desalada sin las garantías necesarias para que nadie se vea perjudicado. Es la enésima vez que lo reitero, pero seguro que en el partido socialista no se han enterado..., o no se quieren enterar. Pues seguiremos insistiendo.

OPINIÓN

Un ideario que debemos conservar: solidaridad e igualdad



MATÍAS GARCÍA FERNÁNDEZ,

Presidente de la Asociación de Personas
con Discapacidad El Saliente

Desde la Asociación de Personas con Discapacidad El Saliente queremos hacer una llamada de atención a la evolución de las políticas de cohesión territorial y social, una situación que estamos viendo diariamente en los medios de comunicación y que preocupa a muchas personas con discapacidad. No queremos inmiscuirnos en la vida política, pero consideramos que debemos posicionarnos en defensa de los valores democráticos que postula nuestra Constitución, como la igualdad y la solidaridad.

En los últimos años, el panorama político ha dejado atrás el bipartidismo, dando cabida a un mayor número de formaciones políticas con un peso importante en el Parlamento y alterando el equilibrio de poder que se había establecido en la Transición. Este escenario, inédito en nuestra democracia, ha incrementado la capacidad de algunos partidos nacionalistas para trabajar por un mayor autogobierno de sus comunidades autónomas y, en algunos casos que todos conocemos, exigir la independencia.

Sin embargo, sus demandas y reivindicaciones, pese a que pueden ser legítimas, han puesto de manifiesto una serie de cuestiones que, desde nuestro punto de vista, rompen con el ánimo de concordia, estabilidad, progreso y vertebración. La debilidad del Gobierno salido de las urnas ha forzado a pactar y a llegar a acuerdos, algo que puede considerarse positivo en términos democráticos, pero que ha dejado ver la individualidad y la falta de solidaridad de algunas formaciones políticas que, además, defienden una supuesta supremacía de algunas regiones.

Una parte de nuestro país quiere abandonar el proyecto común de España, desvinculándose de las zonas que son más pobres y dejando ver posturas que esconden intereses políticos, económicos y una enorme falta de compromiso con la cohesión territorial y la estabilidad económica.

El principio de solidaridad en la Constitución Española se encuentra regulado de manera metódica, con presencia en artículos como el 2, 40, 138, 156 y 158, pero es el 156 el que lo proclama en relación a las comunidades autónomas, dotándolas de una autonomía financiera que debe ejercerse 'con arreglo a los principios de coordinación con la Hacienda estatal y de solidaridad entre todos los españoles'.

Por su parte, la Ley Orgánica de Financiación de las Comunidades Autónomas (LOFCA), garantiza que la prestación de servicios en las distintas regiones de España debe llevarse a cabo en iguales condiciones, independientemente de la capacidad recaudatoria o tributaria de cada una de ellas. Históricamente, se ha facilitado el equilibrio, la coordinación y la cohesión entre las distintas zonas de nuestro país.

Por eso, esta deriva independentista y supremacista que estamos viviendo va en contra de los valores que defendemos desde la Asociación El Saliente y, al final, repercute en las personas, en los ciudadanos de a pie que poco o nada tienen que ver con las disputas políticas. Hay colectivos, como el de las personas con discapacidad, que encuentran dificultades añadidas para llevar una vida normalizada, o lo que es lo mismo hacer lo que hacen las demás personas en las distintas etapas de su vida y para ello requieren apoyo social, medidas compensatorias, políticas fiscales y programas que les ayuden a conseguir una vida digna y se ajusten a sus necesidades reales.

Por eso, esperamos que los partidos políticos que han tenido las claves de principios de solidaridad e igualdad no se alejen de ese ideario y que se puedan conseguir avances en materia de igualdad, caja única de la Seguridad Social y con una mayor eficacia en la gestión y el control de las prestaciones sociales.

LA VIÑETA

**Limpieza integral
en el barrio de Los Ángeles**



Contacta con La Voz

lavoz@lavozdealmeria.com
local@lavozdealmeria.comciudades@lavozdealmeria.com
empresas@lavozdealmeria.com
vivir@lavozdealmeria.comdeportes@lavozdealmeria.com
edicion@lavozdealmeria.com
obituarios@lavozdealmeria.com

La imagen



La Legión, protagonista especial en el Día de la Hispanidad marcado por la Covid-19

● En el Desfile del Día de la Fiesta Nacional, marcado ayer por la pandemia del coronavirus, han participado unidades ubicadas en Madrid, a excepción de La Legión que, con motivo de su centenario, ha tenido un protagonismo especial, aunque sin su tradicional cabra como mascota. También, como homenaje a todos los participantes en la

lucha contra la pandemia, además de la representación de las Fuerzas Armadas han estado presentes miembros de organismos civiles. Además, la Patrulla Águila ha hecho su tradicional pasada durante el homenaje a los caídos pintando en el cielo los colores de la bandera.

Sin cita previa en juzgados para abogados

Justicia El Consejo General estima el recurso de alzada presentado por un letrado almeriense

E. PRESS
Redacción

El Consejo General del Poder Judicial (CGPJ) ha anulado el acuerdo gubernativo del juez decano de Almería, David Villagrà, que mantiene la obligación para abogados, procuradores y graduados sociales de contar con cita previa para poder acceder a la Ciudad de la Justicia, ya que supone un "obstáculo importante" para el desarrollo de la actividad profesional "de muchos de ellos".

La comisión permanente estima el recurso de alzada presentado por el letrado Enrique José Cerrudo en representación del Comité de Abogados por la Transpa-

rencia y anula la "necesidad de cita previa" para el acceso a la sede judicial por parte de los operadores jurídicos.

La resolución, consultada por Europa Press y contra la que cabe vía contencioso-administrativa, alude a la reciente Ley de Medidas Procesales y Organizativas para hacer frente al covid-19 que, si bien recoge que será necesario para el público al que resulte "imprescindible acudir

El recurso fue presentado en representación del Comité de Abogados por la Transparencia

a sede judicial o Fiscalía" obtener cita previa "previamente", suprime la obligación para los profesionales.

Solo para público La limitación en el acceso a los edificios judiciales, que en principio se extiende hasta junio de 2021, permanece sólo para el público, remarca el órgano de gobierno de los jueces, que añade que el desarrollo de la actividad profesional "requiere y exige una atención ágil y fluida para su correcto y adecuado desempeño, siempre --matiza-- desde el lógico cumplimiento de aquellas medidas y protocolos sanitarios exigibles".

El juez decano de Almería, David Villagrà, acordó prorrogar de nuevo el pasado 20

de septiembre el acuerdo gubernativo de 12 de mayo de este año 2020, aún vigente el estado de alarma, que establece, entre otras medidas, que tanto "los profesionales como los deberán exhibir en el puesto de control de acceso de la Guardia Civil justificante de haber obtenido la cita previa para ser atendidos en la oficina de dichos órganos, o la correspondiente citación judicial, sin que quede permitido el acceso a aquellas personas que no exhiban las mismas".

Nueva normalidad "Una vez superado el estado de alarma, la administración de Justicia debe adaptarse durante los próximos meses a la nueva normalidad", traslada el Con-

Entienda el caso

● En su recurso de alzada, el letrado Enrique Cerrudo argumenta que prorrogar la prohibición de acceso del abogado a la Ciudad de la Justicia de Almería que carezca de citas o citación judicial "a cuatro meses más, después de los cuatro meses de prohibición que vienen, suponen ahondar en la importante pérdida de ingresos que viene padeciendo". Destaca que, ante tal situación, el trabajo del abogado "mengua" al encontrar "limitada" su actuación profesional ordinaria.

sejo General del Poder Judicial (CGPJ), que, en su resolución, subraya que es "necesario adoptar medidas de prevención y protección dirigidas a compatibilizar la salud y la seguridad con la adecuada y continuada prestación del servicio público".

Por último, recoge la comisión permanente que la ley que entró en vigor el mismo día 20 de septiembre "ha suprimido la cita previa para el acceso de los profesionales a los juzgados, por lo que concluye que procede estimar la pretensión ejercitada en el sentido de no ser necesaria la cita previa para el acceso a la sede judicial por parte de los operadores jurídicos, "letrados, procuradores y graduados sociales".

La Junta premia a Verdiblanca por sus 40 años en la provincia

LA VOZ
Redacción

La Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación ha fallado la tercera edición de los Premios Andalucía + Social 2020 que reconocen el trabajo de perso-

nas y entidades en favor de la inclusión, entre cuyos galardonados se encuentran Cruz Roja Española en Andalucía, la Asociación Acompañando a nuestros mayores (Anumayores) y la coalición mundial de organizaciones que constituyen la Campaña Mundial

por la Educación. Además, han sido premiados a nivel regional la Fundación Andaluza Accesibilidad y Personas Sor-das (FACC), la pareja formada por José Antonio Sánchez Martín y Carmen García Domínguez como familia acogedora extensa, la Asociación

Juvenil Carabela, la Federación de Asociaciones de mujeres gitanas 'Kamira', Manuela Saborido Muñoz 'Manolita Chen' y la Fundación Márgenes y Vínculos. Los premios serán entregados en una gala que tendrá lugar el próximo 30 de octubre en la sala Caixaforum de Sevilla.

Además de los galardones regionales en las diferentes categorías, los Premios Andalucía + Social han concedido distinciones particulares en cada una de las provincias. En

Almería se ha premiado a la Asociación de Personas con Discapacidad Verdiblanca por sus 40 años de trayectoria en pro de la mejora de la calidad de vida de este colectivo mediante su inclusión social, laboral, la educación y la formación profesional.

Cruz Roja El jurado ha otorgado la mención de honor de los Premios Andalucía + Social a Cruz Roja Española en Andalucía por generar propuestas y defender los dere-

chos e intereses sociales de la ciudadanía. Esta entidad atiende anualmente en la comunidad a más de 700.000 personas: familias en situación de vulnerabilidad, personas mayores, migrantes, refugiadas, desempleadas, víctimas de violencia de género, de enfermedades avanzadas, de consumo de drogas, de catástrofes... a través de sus más de 80 asambleas, sus 8 comités provinciales y su presencia en más de 350 municipios andaluces.

Guía de Salud

<https://salud.ideal.es/>

ideal.es pone a su disposición un consultorio para que los mejores especialistas respondan a sus dudas sobre salud



Cómo deben cuidar su salud las personas mayores

Conforme pasan los años es habitual desarrollar más problemas de salud. Por ello las personas mayores deben cuidarse especialmente, acudiendo a controles periódicos de salud y siguiendo un estilo de vida saludable. No sólo importa la cantidad de años vividos sino también la calidad con la que se disfrutan.

Controles de salud

Según indica la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, las personas mayores deben llevar a cabo estos chequeos para conservar una buena salud:

Hipertensión: hay que tomar la tensión una vez al año. Si está alta, se deben seguir los controles marcados por el médico.

Obesidad y desnutrición: hay que medirse y pesarse una vez al año.

Visión y audición: las personas mayores deben acudir a un examen de agudeza visual y tensión ocular una vez al año. Ante una pérdida de visión o audición tienen que ir al médico.

Dislipemias: con factor de riesgo vascular (hipertensión, diabetes, obesidad o enfermedades isquémicas) es necesaria una analítica anual de los niveles en sangre de colesterol LDL y triglicéridos.

Diabetes: es recomendable someterse a una analítica anual de los niveles de glucosa en sangre en caso de cumplir con alguno de los factores de riesgo que predisponen a padecer esta enfermedad, como obesidad, hipertensión, enfermedades isquémicas o ser fumador.

Cáncer: para tratar esta enfermedad es muy importante el diagnóstico precoz. Por ello se recomienda seguir los controles marcados por el médico para prevenir el cáncer de mama y cuello uterino en la mujer, para el cáncer de próstata en el hombre y para el cáncer de colon en ambos sexos. También es recomendable una exploración anual de la piel y visitar al médico si se detectan alteraciones en ella.

Depresión: las personas mayores con antecedentes de depresión, que se sienten muy tristes, lloran con frecuencia, no tienen apetito o sufren trastornos del sueño deben acudir al médico.

Demenia: las pérdidas de memoria con los años

son habituales. No obstante, si alteran la vida cotidiana (control de gastos, compras, orientación, realización de las tareas del hogar...) se debe acudir al médico.

Vacunas: los mayores de 65 años tienen que ponerse anualmente la vacuna de la gripe y la neumocócica al menos una vez en la vida.

Hábitos de vida saludable

Para mantener el bienestar físico, mental y social es necesario tener en cuenta los siguientes hábitos de vida saludable:

Seguir una dieta sana y equilibrada: es recomendable realizar cinco comidas ligeras al día. La dieta debe ser rica en fibra, pescado azul, vegetales y frutas y baja en grasas saturadas. Es imprescindible que tenga un adecuado aporte de calcio y vitamina D. Hay que reducir los alimentos fritos al mínimo y cocinarlos a la plancha o a la parrilla.

Mantenerse hidratado: con la edad disminuye la sensación de sed, por lo que muchas personas mayores tienden a deshidratarse. Hay que beber al menos 8 vasos de agua al día.

Hacer ejercicio regularmente: el ejercicio físico fortalece y mejora el equilibrio y la coordinación, así como las funciones cardíacas y respiratorias. Además ayuda a controlar enfermedades como la diabetes o la hipertensión y mantiene los niveles de colesterol. A partir de los 60 años es mejor realizar actividades de poco impacto como caminar, nadar, practicar bailes de salón, yoga o Tai Chi. Para moverse un poco más de lo normal basta con subir las escaleras en lugar de coger el ascensor e ir andando a los sitios cercanos. Es recomendable consultar al médico para que indique cuáles son los ejercicios más indicados.

Mantener la mente activa, por ejemplo, realizando crucigramas.

Cuidar los contactos con la familia y otras personas y llevar a cabo actividades sociales.

No fumar.

No abusar del alcohol.

Seguir las indicaciones del médico relativas a la ingesta de medicamentos.

Ejercitar el diafragma y potenciar el abdomen con respiraciones lentas y profundas.

Profesionales

DR. ANTONIO CAMPOS ESPINOSA

CIRUGÍA OCULAR · LASERTERAPIA

Avenida Federico García Lorca, 50 · 1º
Teléfono: 950 273 600
colegiado N°: 3.321



VITHAS Hospital Virgen del Mar

EL HOSPITAL DE REFERENCIA EN ALMERÍA

Carretera del Mami, k.m. 12.
Teléfono: 950 217 171.



DR. JOAQUÍN FERNÁNDEZ

Hospital Virgen del Mar

Carretera del Mami, k.m. 12.

Teléfono: 950 217 100.



DR. JOSÉ L. CASTILLO LÓPEZ

Hospital Virgen del Mar

Especialista en Obstetricia y Ginecología

Carretera del Mami, k.m. 12.

Teléfono: 950 217 199

Colegiado: N° 3.496



MOA

Centro Médico y Odontológico de Adra
Cirugía bucal e Implantología. Rehabilitación Oral y Ortodoncia; Odontología General.

C/ San Sebastián, 1. 3ª planta. Adra. Teléfono: 629 926 285



JAIME ANTONIO GARCÍA PÉREZ

Médico Especialista en Cirugía Plástica
Reparadora y Estética

Teléfono consulta: 950 626 874

www.drjaimeantoniojgarcia.com



CONSULTA MEDICINA NATURAL

NORBERT WITKE Heilpraktiker - Título oficial alemán en Medicina Natural -
ACUPUNTURA CHINA MTC · TERAPIA NEURAL · HOMEOPATIA CLÁSICA

PERDER PESO · MIGRAÑAS · DOLORES etc.

www.pronaturapatia.com

Ctra. de Ronda, 137 (Escuela De Estudios Naturistas), 04005 Almería
Cita previa T. 634 08 42 54



Si desea anunciarse en esta página llame al **Salud IDEAL, 950 264 768**
tu guía del bienestar