

ADRA

Archivan la querrela contra el alcalde por prevaricación

José Crespo subraya que la justicia "da la razón al alcalde de Adra, por segunda vez este año"

LA VOZ

El Juzgado de Instrucción y Primera Instancia de Berja ha ordenado el archivo de la querrela interpuesta por la portavoz del PSOE de Adra, Teresa Piqueras, contra el alcalde, Manuel Cortés, en materia de prevaricación urbanística. El auto judicial recoge de forma "nítida y clara" que el alcalde ejerció "en el marco de sus funciones" sin que su actuación suponga "ningún tipo de irregularidad", según recoge una nota del Ayuntamiento de Adra.

El portavoz del equipo de Gobierno, José Crespo, ha valorado las conclusiones del auto, quien ha destacado que "la justicia, por segunda vez este año, ha dado la razón al alcalde", mientras que "deja en evidencia las mentiras de Piqueras y su utilización política de la justicia" con denuncias que "tienen como único objetivo dañar la imagen del alcalde" y "tratar de sobrevivir al frente del PSOE de Adra" haciendo una utilización de los órganos judiciales "para fines particulares".

Tras conocer las conclusiones del juzgado, Crespo ha

exigido a Piqueras que "pida perdón por el daño causado" y "rectifique públicamente". Además, ha informado que desde los servicios jurídicos "se está planteando la posibilidad de interponer una demanda contra Piqueras por calumnias", ya que "la portavoz socialista contaba con toda la información del expediente, suficientemente clara, y aún así acudió a la justicia" por lo que "mintió a sabiendas".

"Desde el equipo de Gobierno ya advertimos que la denuncia planteada por Piqueras estaba basada en acu-



Imagen de archivo de Manuel Cortés, alcalde de Adra. LA VOZ

La querrela por prevaricación urbanística fue interpuesta por la portavoz del PSOE

siones falsas y difamaciones, ya que el otorgamiento de la licencia contaba con todos los expedientes técnicos favorables. Ahora la justicia ha dejado en evidencia a Piqueras, que ha perdido toda credibilidad", ha remarcado.

Según se desprende del auto judicial "la actuación realizada no es subsumible dentro del delito de preva-

ricación urbanística" y que "debe concluirse respecto de la actuación de D. Manuel Cortés, alcalde, que habría actuado dentro del cumplimiento de sus funciones otorgando la correspondiente licencia de obras, al ser que tal licencia, como se deriva de la documental, cumplía con los requisitos favorables para su concesión", recoge la nota.

CURSO 2021/22

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
H. OVERA SALSAS Y BACHATA INTERMEDIO 20:00-21:30	H. OVERA SALSAS Y BACHATA MEDIO 20:00-21:30	ALBOX SALSAS Y BACHATA INICIO 19:30-20:45
H. OVERA SALSAS Y BACHATA AVANZADO 21:30-23:00	H. OVERA SALSAS Y BACHATA INICIO 21:30-23:00	ALBOX SALSAS Y BACHATA MEDIO 20:45-22:00
RESTAURANTE LAS VEGAS	RESTAURANTE LAS VEGAS	GIMNASIO KRONOS

Levántate y Baila
SALUD Y DANZA

622 61 51 36

@LEVANTATEYBAILA

PONIENTE

Verdiblanca, contratada para desinfectar y limpiar los colegios de Roquetas

Casi 30 trabajadores se encargarán de este servicio en 26 centros educativos del municipio

LA VOZ

Hasta final del curso escolar 21/22, el Ayuntamiento de Roquetas tendrá contratada a Verdiblanca para el refuerzo de limpieza y desinfección del Covid-19 en 26 centros educativos y bibliotecas del municipio. Este contrato le va a permitir a la organización social garantizar el empleo de 28 trabajadores hasta junio del 2022, por lo que "se demuestra la estabilidad de la organización y la capacidad de gestionar su principal línea de negocio, a la par que velar por la salud", señala Verdiblanca en una nota.

Se trata de un refuerzo de limpieza y desinfección (L+D) aplicado al servicio habitual contemplado en los protocolos Covid de los centros educativos de toda



Se trata de un refuerzo de limpieza y desinfección. LA VOZ

la comunidad andaluza, con las máximas medidas de prevención y utilización de productos y utensilios de alta eficacia para prevenir contagios; y que en este caso el Ayuntamiento de Roquetas pone a disposición en los centros a los que tiene asignando su mantenimiento.

Así, habrá personal de Verdiblanca en cada colegio de la localidad por la mañana, en horario escolar, limpiando y desinfectando las zonas comunes de uso por el alumnado,

generando así tranquilidad entre sus familias.

Aunque este servicio lo prestará Verdiblanca tras haber ganado en concurrencia competitiva esta licitación pública, el presidente de Verdiblanca, Antonio Sánchez, quiere agradecer al alcalde roquetero el esfuerzo que ha hecho para garantizar la continuidad de este servicio y que personas desempleadas de Roquetas puedan contar con un puesto de trabajo en los próximos meses.



«Me levanto con agujetas, exhausta...».
La fibromialgia ataca con dolor, pero también duele la incomprensión: «Tienes buena cara, así que no estarás tan mal»

LOS TESTIMONIOS

Ana Ruiz 43 años

«Estuve diez años de médico en médico»

«Me tiré diez años de médico en médico, explicando que mis dolores eran reales y el cansancio extremo, que no era nada psicósomático. ¿Qué músculo tendré ahí, arriba del pecho y entre los

hombros, que también me duele? Porque no ha sido un mal gesto ni un sitio donde salgan agujetas. A los 35, tras años de pruebas, por fin me diagnosticaron: fibromialgia. Por raro que parezca, sentí alivio, porque podía ponerle nombre a lo que me pasaba, ya no estaba en ese limbo en el que pasé una década. Podía explicar por qué no me puedo ni plantear salir a cenar el viernes, después de una semana de trabajo; como mucho, el sábado, y eso si he descansado, que si no tampoco. Trabajo en una clínica estética y paso once horas fuera de casa. Las sobrellevo porque a

la hora de comer puedo parar para hacer estiramientos y trabajar con la bola de pilates. También me aplico sesiones de presoterapia: te pones un traje conectado a una máquina que emite chorros de aire que comprimen determinadas zonas del cuerpo y te da un masaje que alivia el dolor al destensar. Uno de nuestros peores enemigos es la rigidez, porque la sensación es que estás anquilosada. Afortunadamente, mis hijos son mayores ya, lo que tampoco me obliga a tanto esfuerzo físico, ni en casa ni en el trabajo, aunque el esfuerzo mental también me agota».

Ana María Cueto 55 años

«Trabajo ocho horas y reposo toda la tarde»

«Yo era una mujer muy activa, hacia senderismo, pero hoy doy un paseo de quinientos o seiscientos metros y a la vuelta me parece que mi casa está tan lejos como Australia. Me diagnosticaron

la enfermedad hace tres años y desde entonces todo gira en torno a la fibromialgia. Llevo veinte años trabajando en hostelería, ahora como gobernanta de un hotel, así que estaba acostumbrada a todo tipo de dolores. Claro que antes los llevaba más o menos bien; ahora, sin embargo, para poder cumplir con las ocho horas del trabajo, tengo que tirarme toda la tarde tirada en el sofá descansando y eso es muy triste. Llega un momento del día en que estoy tan agotada que a veces no soy ni capaz de entender bien lo que me dicen, afecta a la concentración... Me han dado paraceta-

ILUSTRACIÓN HIGINIA GARAY

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sociedad Una semana sin móvil	Salud Enfermedades psicomáticas	Relaciones Trabajar con tu pareja	Tendencias Tardeo	Sociedad Tartamudos	Salud Vivir con fibromialgia	Sociedad Cosas que puedes hacer con la mayoría de edad

LO PSICOLÓGICO

«Hay que elaborar un duelo por la pérdida de capacidad»

«Angustia o tristeza por la pérdida de capacidad». También son estos síntomas de la enfermedad, que tiene una afectación psicológica importante: «Hasta el 70% o el 80% de las personas presenta alteraciones emocionales», aporta el dato el doctor Antonio Collado. «Al tener una evolución tan impredecible y afectar al funcionamiento diario, es habitual que las personas que lo padecen se angustien», coincide Raquel Huescar, psicóloga general sanitaria en www.enbienestarpsicologos.com. Aunque «cada persona tiene una vivencia subjetiva de la fatiga o del dolor», la especialista asegura que el tratamiento debe ir enfocado «a la elaboración del duelo por la pérdida de capacidad».

tener una pequeña influencia en el empeoramiento de los síntomas, pero no es causa. También son agravantes, que no causantes, las cargas físicas (un trabajo físicamente muy exigente) y emocionales (menores o mayores a cargo). Aunque en torno a los 50 años la enfermedad suele manifestarse de manera más notable, «puede empezar incluso desde la adolescencia».

No hay 'cura'

El tratamiento de la enfermedad pasa por la toma de «fármacos que ayudan a estabilizar el sistema neurológico del dolor y alivian, aunque no todas las personas los toleran», por cuidar la alimentación —«la obesidad es un factor de riesgo en el dolor crónico y la fibromialgia contribuye a la rigidez y la inmovilidad, al aumento de peso»— y por evitar las «sobrecargas físicas y psicológicas», un concepto que el doctor Collado define muy gráficamente: «No hay que estirar el brazo más que la manga porque la enfermedad pasa factura. Estar una hora seguida sin moverse del ordenador porque esa tarea la tenía que entregar ayer, porque todo es urgente... Hay que identificar esos patrones de funcionamiento que empeoran la enfermedad y cambiarlos. Igual que un diabético no puede hacer sobrecargas alimentarias».

Ejercicio sin sobreesfuerzos

A quien está cansado desde que se levanta, la propuesta de hacer ejercicio físico puede parecerle una carga más. No lo es. «Un ejercicio físico, como caminar, andar en bici o nadar, resulta beneficioso. Eso sí, moderado, progresivo y sin sobreesfuerzo».

Y aún te toca oír: 'Pues tienes muy buena cara, no estarás tan mal'. La incompreensión hacia esta enfermedad es brutal».

El dolor, el gran síntoma

El dolor. Por todo el cuerpo, desde las cervicales hasta los tobillos, pasando por manos, caderas... «Las fibras del dolor están afectadas, aunque al principio mucha gente lo relaciona con cargar pesos, pasar mucho tiempo en el ordenador», explica Antonio Collado, presidente de la Sociedad Española de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica (SEFIFAC). Declarada enfermedad desde 1994 por la OMS, se caracteriza «por dolor crónico generalizado, persistente durante más de tres meses. Además, presenta otros síntomas como: fatiga, parestesias en las extremidades, depresión, ansiedad, dolores de cabeza, rigidez articular, alteraciones del sueño y sensación de tumefacción en las manos, e incluso sintomatología intestinal», completa el doctor Carlos Bastida Calvo, responsable del Grupo de Trabajo de Aparato Locomotor de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG). La sensación, añade Collado, es la de «levantarse con un cansancio como si te hubieran dado una paliza durante la noche». Es más, «se siente cansancio incluso en reposo».

Un coste aproximado de 11.629 euros por paciente, aporta datos el doctor Bastida. Y la prevalencia entre las mujeres es de «veinte a uno respecto a los hombres». «El sistema que elabora el dolor en el cuerpo es más complejo en la mujer, discrimina los estímulos sensibilizantes ante los estímulos potencialmente dañinos», completa Antonio Collado.

La edad

El «pico de consultas» en el médico se produce «entre los 45 y los 55 años, que es cuando la enfermedad se encuentra más activa», explica el doctor Collado, aunque la edad media de aparición de los síntomas, señala Carlos Bastida, «está entre los 34 y los 53 años».

— A muchas mujeres les coincide con la menopausia. ¿Agrava la sintomatología?

Collado: La menopausia puede

La mujer, la «diana principal»

Un 2,4% de la población española (1.117.368 personas) tiene fibromialgia, lo que se traduce en

DOS DATOS

6-7

años es la media de retraso en el diagnóstico de la enfermedad en España, según datos de la Sociedad Española de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica.

2,4%

de la población española, en su gran mayoría mujeres, padece fibromialgia, según datos facilitados por la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia.

Tres mitos sobre la enfermedad

Se trata de un trastorno psicológico o psiquiátrico

«Falso. Es una enfermedad producida por una alteración de los neurotransmisores del sistema nervioso, que van a provocar una serie de manifestaciones clínicas: dolor generalizado, síntomas de ansiedad y depresión, intestino irritable, trastornos del sueño, rigidez articular, y que además perciben dolor con estímulos no dolorosos y mayor dolor de lo normal con estímulos dolorosos», explica el doctor Carlos Bastida (SEMG).

La hipnosis y la meditación ayudan a combatir los síntomas

«La terapia cognitiva-conductual y el ejercicio aeróbico moderado son los únicos tratamientos no farmacológicos que han mostrado su eficacia para mejorar los síntomas».

Dieta específica

«No existe ninguna evidencia de que algunos alimentos o aditivos empeoren los síntomas. Pero sí es cierto que, en personas con sobrepeso, adelgazar mejora los síntomas. Hay que seguir una dieta equilibrada y evitar el tabaco y el alcohol».

YOLANDA VEIGA



Ana Ruiz (Málaga, 43 años) tiene fibromialgia. Y esto es lo que le pasa: «Cada mañana me levanto con agujetas, como si hubiese estado boxeando toda la noche. ¿Sabes cuando el teléfono está viejo y se descarga de repente? Tiene un 80% de batería pero, diez minutos después, se queda en un 10%. Así me siento yo, hecha un 'trapito'. Como para salir a cenar un viernes...»

mol y antidepressivos, pero en realidad yo no debería estar trabajando. Si no trabajas, tu calidad de vida con la enfermedad mejora, no podría darme una caminata pero al menos no tendría que ir atiborrada de pastillas todo el día. Así, lo máximo que puedo hacer el fin de semana es salir a un pequeño paseo y ni con esas soy capaz de recuperar la energía suficiente para regresar al trabajo el lunes. Pero tengo una hipoteca, facturas que pagar... No puedo dejar de trabajar. Y no solo el trabajo, fregar los platos, ir a la compra... Todo es agotador y te afecta al estado de ánimo».

José Juan Cantos 56 años

«Un gesto como rascarse la nariz duele»

«Cuando me dijeron que tenía fibromialgia, me chocó mucho, porque es una enfermedad que suele afectar a las mujeres. Yo empecé a notar los dolores hace un año; me dolían las piernas, los

brazos, la cadera... Con esto del covid me asusté, así que pedí una cita presencial en el ambulatorio. Me hicieron PCR y placas de pecho..., pero ahí no salió nada. Pasaban los meses y seguía igual: 'Tiene que haber algo', decía mi médico, y me mandó a la reumatóloga. Me dejó en ropa interior y me exploró: 'Su caso es muy claro, es fibromialgia'. Pese a eso, he sentido incompreensión por parte incluso de algunos médicos, me han llegado a decir que lo que me pasaba era que tenía 55 años y estaba muy desgastado o que tenía que cambiar mi alimentación y hacer deporte. Pues me

sentí dolido... Yo soy autónomo y trabajo de mantenimiento en limpieza. Antes de empezar con los dolores, echaba trece y hasta catorce horas al día, sacaba a pasear a los perros tres veces al día... Ahora acaban de darme el alta tras 246 días de baja y llevo muy mal el trabajo porque me duelen las manos. Un gesto tan cotidiano como rascarse la nariz es doloroso. Tomo fármacos y el dolor no es tan intenso como al principio, pero tampoco se quita nunca y te levantas cansado a diario. Y luego está la incompreensión, porque hay gente que casi ni se cree la enfermedad».

Berja devuelve al peatón el 'uso y disfrute' de la Plaza de la Constitución

Las obras comenzarán de forma inminente, el plazo de ejecución es de tres meses y el tráfico rodado dejará de pasar por la fachada de la casa consistorial y de la iglesia

BERJA

M. TORRES

BERJA. Tres meses. Es el plazo de ejecución establecido en el proyecto de remodelación integral, diseñado por el Ayuntamiento de Berja, para la Plaza de la Constitución. El 'corazón' del municipio estará en obras de forma inminente con el objetivo de transformarse en un «lugar de encuentro y de paseo». El tráfico rodado dejará de circular por la fachada de la puerta del Ayuntamiento y de la iglesia de La Anunciación para conceder más protagonismo al peatón.

Este es uno de los cambios más significativos anunciados ayer por su alcalde, José Carlos Lupión. El fin último, según sus declaraciones, es convertir este enclave «en un espacio más amigable», con zonas de estancia alejadas de los coches y espacios más amplios que permitan el paseo «sin interrupciones del tráfico». La estatua de Don Luis Fajardo de la Cueva, que ya preside uno de los rincones de este lugar, y la rehabilitación de la Fuente de los 16 caños, que preside la plaza, han marcado el punto de partida del proyecto de transformación proyectado.

Actualmente la Plaza de la Constitución de Berja funciona como una gran rotonda para el tráfico



Antonio Romero, concejal de Urbanismo, y José Carlos Lupión, alcalde de Berja. R. I.

rodado. «Se compaginará el tráfico rodado con el peatón, manteniendo el paso de vehículos, pero dando preferencia al peatón con un diseño que favorezca la revitalización urbana y social», se apuntó al respecto. A juicio del regidor virgitano, que expuso el plano del proyecto acompañado por el concejal de Urbanismo, Antonio Romero, este es uno de los proyectos que «más ilusión» le reporta.

Próximos proyectos

La transformación de la Plaza de la Constitución supondrá un antes y un después para un lugar estratégico de Berja y, además, será el inicio de un proyecto de mayor envergadura. Se continuará, en una segunda fase, con la mejora

de espacios emblemáticos como la calle Faura. Este proyecto, que saldrá a licitación «en las próximas semanas», se completará con la transformación de la Carrera de Granada, otro de las arterias del centro de la localidad. En este sentido, se avanzó que se está redactando un proyecto con la Junta de Andalucía para renovar la «obsoleta» red de saneamiento. Por otra parte, se está gestionando la adquisición de la explanada de la Huerta Escobosa, que garantiza la posibilidad de aparcar en la zona.

Con un presupuesto que supera los 450.000 euros, Ayuntamiento de Berja y Diputación de Almería se dan la mano para financiar un proyecto que, en palabras del alcalde, «tendrá más

EL DATO

13

empresas presentaron sus ofertas para hacerse con el proyecto de remodelación de la Plaza de la Constitución de Berja. Finalmente, la adjudicataria es la empresa virgítana Mayfra Obras y Servicios. El presupuesto es de 461.848 euros.

impacto» que la Plaza Porticada y el Paso de Cervantes, espacios que en su día también fueron recuperados para el 'uso y disfrute' de vecinos y visitantes.

La Asociación Contra el Cáncer anima a participar en la marcha solidaria

BERJA

M. TORRES

BERJA. La Asociación Española de la Lucha contra el Cáncer tiene previsto conmemorar el 19 de octubre con una marcha solidaria. Será la séptima edición de una iniciativa convocada por la junta local del colectivo en Berja, bajo el nombre Pon el Rosa en tu Vida.

La convocatoria será a las seis de la tarde y partirá de la Plaza Porticada. El dorsal tiene un precio simbólico de dos euros y servirá para seguir investigando sobre la enfermedad. Por otra parte, dentro de la programación organizada por la conmemoración del Día del Cáncer de Mama, se llevará a cabo una sesión de yoga de la mano de Mari Carmen Montes. Será el 16 de octubre, a las seis de la tarde, en la Plaza Federico Moreno. En este caso, el donativo es de 5 euros y será derivado a la Asociación Española de la Lucha contra el Cáncer.

Por último, la junta local impartirá una charla, La Vulnerabilidad de la Mujer ante el Cáncer. La exposición correrá a cargo de Mercedes Ríos. Será el 4 de noviembre en la Placeta de San Pedro. Desde la junta local de Berja se anima a la población a participar en las actividades programadas con el fin de seguir sensibilizando a los vecinos sobre la importancia de investigar y avanzar en los tratamientos de cáncer de mama y en la relevancia de la detección precoz para obtener resultados positivos.

Dalías se reivindica como referente en el cultivo de pimiento en su sextas jornadas

Se desarrollarán en la terraza del Casino de Dalías, entre el 24 y el 26 de noviembre, y serán presenciales

DALÍAS

R. I.

DALÍAS. La terraza del Casino de Dalías acogerá, entre el 24 y el 26 de noviembre, la sexta edición de las Jornadas de Pimiento Tem-

prano. Organizadas por el Ayuntamiento de Dalías, el municipio se reivindica como referente en el cultivo de esta variedad.

Se trata, según matizó el consistorio daliense, de un evento ya consolidado «como uno de los más importantes de esta zona geográfica por la calidad de los productos tempranos, libres de químicos». Las jornadas, punto de encuentro para los agricultores de Dalías y de la comarca, contarán con la participación de expertos cualificados en cada una de una de las ponencias progra-



El cultivo de pimiento temprano es mayoritario en Dalías. R. I.

madas. «Estamos en una zona en la que el clima, el agua y el cariño de nuestros agricultores crean un producto excelente y que debemos poner en valor, como pretendemos con este tipo de eventos», justificó Salvador

Páez, concejal de Agricultura en el Ayuntamiento de Dalías.

La programación está enfocada a reforzar la formación de los agricultores y a promocionar la excelencia del producto entre visitantes y técnicos. Al-

gunos de los temas escogidos serán la visión del pimiento temprano, la incorporación de resistencias a las variedades de pimientos, la regulación de los productos fitosanitarios, el control biológico y su importancia o el aprovechamiento de los recursos hídricos, entre otros.

«Los productores de pimiento en Dalías han sido pioneros en la aplicación del control biológico, por lo que, como no podía ser de otra forma, es un tema que no puede faltar durante las jornadas», apostilló Páez en la presentación.

En las VI Jornadas de Pimiento Temprano de Dalías 2021 habrá visitas a fincas, charlas, ponencias, obsequios y aperitivos para los asistentes. La convocatoria cuenta con la colaboración de la Junta de Andalucía, Sabores Almería y el Casino de Dalías, además de empresas patrocinadoras.