

# EL SENDERO



MINI RELATO

**Nicotín y el Yayo**

EL  
**MIEDO**  
y como afrontarlo

**Nutrigenómica**  
Y **NUTRIGENÉTICA**  
UNA VENTANA AL FUTURO

un AÑO de  
**APRENDIZAJES**

**APAC EN**  
**tiempos revueltos**



**INCLUYE 2 RECETAS**

FÁCILES, LIGERAS Y MUY SALUDABLES  
¡para chuparse los dedos!

# LA ASOCIACIÓN HABLA

## Queridos socios y socias de esta revista, Nº 27:

A nadie se le escapa que este año 2020 no ha sido un año normal. La pandemia del COVID-19 que llevamos sufriendo desde el mes de marzo, ha trastocado la vida de todos. Los trabajos, la economía, pero por encima de todo la salud, se ha visto peligrar e incluso muchas personas han vivido de cerca el contagio y en algunos casos el fallecimiento de algún familiar o amigo.

No sabemos todavía hasta cuándo pero deseamos que desaparezca cuanto antes de entre nosotros.

L@s usuari@s de APAC se han visto doblemente afectados, ya que amén de llevar la propia evolución de su enfermedad, han tenido que intensificar sus esfuerzos para afrontar al virus sin dejar de lado sus controles y su tratamiento.

También sospechamos que este año 2021 no va a ser igualmente normal, pero desde APAC queremos animaros a todos a vivirlo lo más feliz posible, aunque no estemos juntos, llamémonos, hablemos, acerquemos nuestros corazones a través de las palabras, que ese sentimiento de cariño hacia nuestra familia y amigos no nos lo arrebaten, que se refuerce, aunque no podamos abrazarnos o besarnos como deseáramos, estamos convencidos que ello nos conducirá a la “nueva normalidad” que tanto anhelamos.

***Este 2021 deseamos que las ilusiones, los propósitos que tengamos se realicen todos y que volvamos a reír, a perder el miedo, a querer vivir en definitiva.***

Esperamos que nuestra revista sirva como homenaje a quienes diariamente miráis al horizonte con ese fabuloso sentimiento vital y de esperanza.

Gracias de nuevo a los voluntarios de APAC, porque sin vosotros muchos objetivos no se podrían conseguir, a las trabajadoras, que se implican con cada usuario y en definitiva a todos nuestro@s soci@s que contribuyen a que este proyecto se mantenga fuerte y latente.

Un abrazo intenso para todos y ojalá que el 2021 sea el comienzo de un maravilloso futuro de paz, salud, libertad y fraternidad para todos.

**Saludos.**

*La Directiva de APAC.*

Nuestro lema



CON UNA  
MANO AMIGA A  
NUESTRO LADO,  
NINGÚN CAMINO  
ES DEMASIADO  
LARGO.



# MIRAR AL FRENTE Y CAMINAR VIVIR DESDE LA CALMA

Caminar con esta gran familia (socios, voluntarios, usuarios directiva, técnicos), aporta grandes cambios en mi vida, puedo pasar de la risa al llanto y viceversa sin apenas darme cuenta, siento un sinfín de emociones diariamente, te unes a cada persona que pasa por APAC.

Vives todo intensamente a veces es duro lo sé, pero a la vez aprendes y agarras la vida con fuerza y valentía, vives lo que haces en cada momento, saboreas todo como si el mundo terminase al día siguiente, o eso al menos he aprendido a lo largo del camino. Vivir ese abrazo esa sonrisa, esa mirada es único y personal.

Por todo ello os animo a todos a **vivir cada minuto, cada segundo de vuestras vidas**, no somos conscientes lo que la vida nos regala cada mañana, vivir desde calma todo se irá recolocando, la vida te dará esas respuestas, yo he aprendido de todo ello a lo largo de mi camino, **no tengas miedo a los cambios, no te aferres a nada, todo cambia, todo pasa, todo llega.**

*Flori Romero.*  
*Secretaria de APAC.*



# QUE ES EL MIEDO Y COMO AFRONTARLO

Casi todos los problemas emocionales, desde el miedo hasta la ansiedad e incluso la depresión, son provocados por una acumulación de estrés. El estrés inhibe tu capacidad para pensar con claridad y ver el mundo tal como es. El mundo no debe girar tan rápido como tú crees.

Tomate unos minutos para pensar...

## **Reflexionemos un poco sobre EL MIEDO.**

¿Cuántas veces has sentido miedo en esta situación, de confinamiento o no, desde mediados de marzo con la pandemia del covid19? ¿Qué situaciones concretas han sido? Toma nota de algunas de ellas.

¿Ahora... qué has hecho ante ese miedo? ¿Cómo has actuado?

Visto desde este momento, desde el AHORA, ¿eran miedos reales, racionales o irracionales? ¿tenían una base real?

La variedad de estímulos que genera esta emoción en nosotros es tal que se nos hace imposible enumerarlos. Cualquier cosa puede provocar miedo en una determinada persona.

## **DEFINICIÓN DE MIEDO:**

Emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado. Existe miedo neurótico cuando la intensidad del ataque de miedo no tiene ninguna relación con el peligro (emoción irracional)

Como cualquiera de las emociones que existen es adaptativa y tiene una función en nuestra vida cotidiana .

Y... ¿Para qué sirve el miedo?

Fundamentalmente, nos sirve para "reaccionar" y escapar eficazmente cualquier peligro inminente.

## **EFFECTOS FÍSICOS**

El miedo nos paraliza y nos hace fijar toda nuestra atención en el estímulo desencadenante.

Además, en aquellos casos en los que sea necesario nos facilitará las conductas defensivas. (si la gacela tiene miedo cuando ve acercarse al león...huirá para defenderse) Entre otras reacciones fisiológicas se encuentran un aumento de la presión cardiaca, sudoración, dilatación de pupilas, descenso de la temperatura corporal, aumento de conductancia de la piel, aumento del tono muscular llegando incluso al agarrotamiento.

Hay veces que el estímulo que desencadena de esta emoción, genera en nosotros una respuesta de sobresalto cuando se produce de forma muy inesperada.

Cuando sentimos miedo nuestra cara se caracteriza principalmente por: Contracción de las cejas, separación de los labios, elevación de la parte inferior de las cejas y alargamiento de la comisura de los labios.

Más del 50% de las personas que experimenta temor presentan silencios y en la mayoría de los casos se produce un aumento del tono de voz.



## **EFFECTOS SUBJETIVOS**

Los principales efectos subjetivos del miedo son: Una gran sensación de malestar, preocupación y en un gran número de ocasiones la sensación de pérdida total del control.

### **Afrontamiento: ¿qué podemos hacer?**

Hay cuatro estrategias diferentes para enfrentarse al estímulo amenazador:

- Inmovilizarse.
- Amenazar o atacar.
- Retirarse.
- Tratar de evitar el ataque del otro.

### **¿Por qué hablamos de esta emoción en estos momentos?**

La pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultar estresante para las personas. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños.

Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas y en soledad y es posible que aumente el estrés y la ansiedad. Sin embargo, estas medidas son necesarias para reducir la propagación del COVID-19.

Lidiar con el estrés de manera saludable lo fortalecerá a usted y fortalecerá a sus seres queridos.

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede en ciertos casos incluir reacciones como: Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de servicios de apoyo de los que depende. Cambios en los patrones de sueño o alimentación. Dificultades para dormir o concentrarse. Agravamiento de problemas de salud crónicos. Agravamiento de problemas de salud mental. Mayor consumo de tabaco y/o alcohol y otras sustancias.

Por ello, la reacción ideal es la actuación para no sentir ese miedo, tomemos las medidas recomendadas por los expertos para intentar evitar vernos en esta situación tan temida.

*Sofía Catalán.  
Psicóloga de APAC.*

“

*Cuidar tu salud mental...*

**Está en tus  
manos.**

”



# AÑO DE APRENDIZAJES

Nos pasamos la vida planeando el futuro, esperando que llegue el año que viene para hacer tal cosa, que lleguen las vacaciones, o que cumpla tal edad para hacer algo que deseo... desde pequeños nos enseñan a vivir proyectados en el futuro, se nos pregunta que queremos ser de mayor, que nos gustaría hacer cuando lleguemos a la universidad..., nos enfocan a ahorrar para nuestra jubilación, y cuando nos damos cuenta se nos ha escapado la vida, guardando y esperando.

¿Cuántas veces hemos planeado algo y luego se ha cumplido tal como lo esperábamos? El 98% de las veces eso no ocurre. ¿Y si ya sabemos que no va a ocurrir nada de lo que planeamos por qué seguimos haciéndolo? Porque no nos educan para el presente...

A veces la vida nos va dando pequeñas señales, o pequeños sustos para que espabilemos, para que nos demos cuenta que no sirve de nada vivir proyectado al mañana, si lo que tienes que disfrutar es de la realidad que estás viviendo hoy, porque es lo único real que tienes, porque como sabemos, el futuro no existe.

Dejemos de adelantarnos, de interpretar situaciones y de frenar nuestra mente.

Esto mismo es lo que nos ha pasado a todos este año con la pandemia. Ha sido un freno en seco, de esos que das con el coche y tu cuerpo por inercia continúa en movimiento, de los que te dejan casi sin respiración y no eres consciente de lo que está sucediendo hasta que no te adaptas al asiento de nuevo. Jamás imaginaríamos que íbamos a vivir algo así, y nos vimos de estar una semana organizando el fin de semana siguiente y las vacaciones de pascua a no poder salir

en mucho tiempo, a no poder hacer planes de ningún tipo y a dejarnos llevar por las normas cambiantes que iban surgiendo cada semana por el gobierno. La vida nos ha obligado a quedarnos en casa, algunos con mucha suerte de poder quedarse con los suyos, otros sin tanta suerte, se han quedado solos consigo mismos, y al final tanto una como otra situación, sólo nos ha enseñado tanto a disfrutar de la familia como al autoconocimiento profundo, a aprender a aprovechar los días, a cuidarnos y a disfrutar más de los ratos que hemos podido tener con los nuestros.

Al final, esta experiencia lo que más nos ha traído ha sido aprendizajes, unos más positivos y otros llenos de dolor, puesto que en estos meses también ha habido mucho sufrimiento en numerosas familias, y la verdad, todo hay que decirlo, en esas situaciones cuesta mucho poder ver ese lado de aprendizaje pues todo se nos desmorona, pero a pesar de los malos momentos vividos, siempre se florece tras el invierno.

**Por lo tanto, nunca es tarde para aprender a vivir en el presente, sin pasado ni futuro, para disfrutar de momentos plenos y sentir disfrutar con más intensidad de la experiencia de vivir.**



*“¡Descubrirás que muchas veces tomas a la ligera a las personas que más te importan y por eso siempre debemos decir a esas personas que las amamos, porque nunca estaremos seguros de cuándo será la última vez que las veamos...”*

*Aprenderás que las circunstancias y el ambiente que nos rodea tienen influencia sobre nosotros, pero nosotros somos los únicos responsables de lo que hacemos...*

*Comenzarás a aprender que no nos debemos comparar con los demás, salvo cuando queramos imitarlos para mejorar...*

*Descubrirás que se lleva mucho tiempo para llegar a ser la persona que quieres ser, y que el tiempo es corto.*

*Aprenderás que no importa a donde llegaste, sino a donde te diriges y si no lo sabes cualquier lugar sirve... Aprenderás que no importa en cuantos pedazos tu corazón se partió, el mundo no se detiene para que la arregles... Aprenderás que el tiempo no es algo que pueda volver hacia atrás, por lo tanto, debes cultivar tu propio jardín y decorar tu alma, en vez de esperar que alguien te traiga flores.*

*Entonces y solo entonces sabrás realmente lo que puedes soportar; que eres fuerte y que podrás ir mucho más lejos de lo que pensabas cuando creías que no se podía más.*

*Inés Ferriz.  
Trabajadora Social de APAC.*

**Es que realmente  
la vida vale cuando  
tienes el valor de  
¡enfrentarla!**

*William Shakespeare*



# NUTRIGENÓMICA Y NUTRIGENÉTICA UNA VENTANA AL FUTURO

La **Nutrigenómica** es una ciencia que estudia los efectos que tienen los diferentes componentes de nuestra dieta en la actividad del genoma humano, es decir, de nuestros genes. Ayuda a entender qué pasa en nuestro cuerpo una vez ingeridos un alimento o un nutriente concreto.”

**Pretende ser una herramienta para “prevenir, mitigar, pronosticar y curar enfermedades”** en un futuro.

“Los avances en Nutrigenómica nos permitirán acercarnos mejor a la respuesta de preguntas como por ejemplo qué componentes de la dieta tienen importantes beneficios para la salud, en qué cantidad será más efectivo, qué necesidad tenemos de tomar unos u otros para prevenir el desarrollo de enfermedades concretas.”

Es un estudio complejo en el que existen algunas respuestas, pero aún queda mucho por descubrir. En el caso de muchas enfermedades importantes, la influencia de la nutrición es sólo una parte del total de factores. Como por ejemplo ocurre en la obesidad o en las enfermedades cardiovasculares.

La **Nutrigenética** es la disciplina que estudia los efectos de las variaciones genéticas individuales en cómo nuestro cuerpo responde a los nutrientes. Es mirarlo justo desde el otro prisma. La constitución genética determina la respuesta de la ingesta de determinados nutrientes.

Esta disciplina intenta contestar “por qué algunas personas que consumen muchas grasas no padecen enfermedades cardiovasculares y otras que toman muchas grasas, no tienen altos niveles de colesterol.” La respuesta a estos interrogantes está asociada “al perfil y cantidad de unas sustancias que intervienen en el metabolismo de las grasas que, en este caso, se encuentran determinados genéticamente en cada individuo.”

La Nutrigenética lo que busca es la posibilidad de “evolucionar desde las tradicionales recomendaciones dietéticas universales a la denominada nutrición personalizada de acuerdo con la constitución genética de cada persona, adaptando las recomendaciones generales a unas individuales para prevenir, mitigar o curar enfermedades.”





### ¿Dietas personalizadas según los genes?

Los requerimientos nutricionales de los individuos “no dependen sólo de los parámetros de variabilidad clásicos” (edad, sexo, etapa del desarrollo, etc.) sino que también son “modificados por la variabilidad genética” porque esta supone diferencias en el funcionamiento de nuestro metabolismo.

**“Las dietas personalizadas son uno de los principales objetivos de la nutrigenética** para conseguir medidas preventivas para diversas enfermedades mediante una dieta individualizada que el profesional recomienda en base al estudio genético de la persona.”

La dieta personalizada según la genética “es una esperanza de futuro más que una realidad práctica” y que aún “queda mucho trabajo para los investigadores”

### Pauta genérica de alimentación.

Si llevamos unos hábitos de vida saludable, aunque nuestra carga genética nos predisponga a la obesidad o diabetes, podemos minimizar esa influencia genética y llevar una dieta mediterránea también puede ser beneficioso. Siempre se debe combinar con ejercicio físico.

Las últimas evidencias científicas apuntan a que no estamos totalmente determinados por nuestra herencia genética y que tenemos capacidad de influir. Incluso de modificar nuestros genes dependiendo del modo en que nos alimentemos y de nuestros hábitos de vida.

No solo afecta a nuestra vida, sino que determinados cambios que se produzcan, también podemos transmitirlos a nuestra descendencia. De ahí la importancia de nutrirnos bien siempre, en todas las etapas de la vida.

Quizás, gracias a esta ciencia, en un futuro no muy lejano, podamos tomar ventaja a enfermedades como el cáncer.

*Irene Francés.  
Fisioterapeuta de APAC.*

### Bibliografía:

- Paoloni-Giacobino A, Grimble R, Pichard C. Genetics and nutrition. Clin Nutr. 2003;22(5):429–35.
- Kaptur J, Raymond LR. Nutritional genomics: the next frontier in the Post genomic era. Physiol Genomics. 2004;16:167–77.
- Palou A. From nutrigenomics to personalized nutrition. Genes Nutr. 2007;2(1):5–7.



# EN MEMÓRIA A ELIODORO LINARES MIRA

A Eliodoro lo conocí por el año 1967 cuando veníamos varios compañeros de Alicante porque teníamos novia en Villena. Nos íbamos los lunes sobre las 5:30h de la mañana y nos veíamos en la churrería que había frente del bar de Linares, lo que hoy es conocido como el Túnel, para irnos a trabajar a Alicante.

Era un trabajador incansable, nos contaba que tenía ya la prensa repartida y lo último era Villena, ya que la recogía en Alicante con su furgoneta blanca. El reparto lo hacía por toda la comarca y después seguía con su trabajo por Villena.

Alguna vez nos veíamos y nos saludábamos, lo cual era un placer verlo y cambiaban impresiones nuestras mujeres Isabel y Mati. Ellas se conocían de hacía tiempo, después pasaron los años y volvieron a estar juntas en la asociación al estar en la directiva de APAC.

A mi amigo y compañero de trabajo en APAC, eras muy grande como persona y como ser humano, estuvimos muchos años trabajando juntos pero siempre en la sombra. Disfrutamos mucho los dos cuando teníamos que realizar algún trabajo, nunca tenías un no cuando te decía "Linares..." para lo que fuera. Te echaré mucho de menos amigo te llevaré en el recuerdo como una gran persona.

Como marido, padre, abuelo y hermano has sido único con el cariño y el amor que les has dado siempre, más tus amigos de siempre no te olvidaran. Con Isabel, tu mujer, cuando la mirabas se notaba en tus ojos como se iluminaban con ese amor que tenías por ella lo mismo que a toda tu familia, siempre te llevarán en su corazón.

Tú desde el cielo estarás pendiente para que estén protegidos con el manto de la Virgen de las Virtudes, amigo de Linares, nunca te olvidaremos tus compañeros de APAC siempre en nuestros corazones.

*Mati y Enrique.*  
9-12-20





# ME GUSTAS

Me gustas porque te agarras a la vida, con la fuerza de un ciclón. Porque sales a la calle con esa gracia tuya, al sonreír a pesar de la fragilidad, que se cuelga en tu cuerpo enfermo.

Me gustas porque brillas de lejos, con melodías en tus movimientos y emocionas con palabras positivas todo el tiempo.

Me gustas porque no temes, ni maldices lo que te ha tocado vivir.

Me gustas con tus pañuelos de colores en la cabeza y hasta cuando muestras tu calva sin pudor. Con tus pantalones apretados y tu camisa pegada al cuerpo como si hubieras nacido con ella. Te vistes de espíritu libre y buscas silencios para que sea tu refugio.

Me gustas con tus ojos pintados de negro, tus labios rojos y tus pómulos marcados que llaman la atención.

Me gustas con la sencillez que calzas la triste realidad y aventuras el milagro de la vida.

Me gusta tu equipaje lleno de alegrías vividas, la enseñanza aprendida y el coraje que ahora paseas por dentro.

Me gustas porque sabes lo que es el valor del sufrimiento. Porque comprendes el amor que hay en uno mismo.

Me gustas siempre, sin cáncer y con el cáncer despierto.

*Fabiola Martínez.  
Voluntaria de APAC.*



# APAC EN TIEMPOS REVUELTOS...

Son tiempos convulsos, tiempos enrarecidos y tiempos diferentes. Alejados de la normalidad a la que estábamos acostumbrados tantos y tantos años. El 2020 ha sido, probablemente, uno de esos años que, queramos o no, se nos marcará en la memoria. En tiempos de COVID, parece que todo se hace más complicado.

Parece, sí.

Donde había grandes celebraciones, solo hay pequeñas reuniones por videollamada.

Donde hubo eventos, ahora hay carteles de "Aplazado". Carteles, que, por cierto, nunca se han visto en el bajo de Maestro Chanzá, 14. Esa lucha, nuestra lucha, sigue, pese a cualquier adversidad y pase lo que pase.

El trabajo, la ilusión, las ganas y la fuerza por destruir la terrible enfermedad, es, probablemente, mucho más contagioso que esta pandemia que estamos viviendo.

La familia APAC no sabe lo que es posponer o aplazar el deseo de ganarle la batalla al cáncer. Y si las voluntarias y voluntarios de la asociación no conocemos la palabra "STOP", sus técnicos y directiva todavía menos. La lucha de este equipo torbellino es un referente para socios, voluntarias y cualquier vecino de Villena.

Renovarse es, probablemente, una de las cosas más bonitas que tiene el ser humano. La capacidad de adaptarse, a pesar de que un virus mundial se ponga por delante. Y así ha sido. Renovar las maneras, pero siempre con el mismo espíritu y las mismas intenciones. En tiempos de pandemia, renovarse es casi un imperativo, y de eso sabe muy bien la familia APAC.

Quizá las cosas, al menos hasta dentro de un tiempo, no puedan ser igual que antes, pero serán. La Asociación de Afectados por el Cáncer de Villena y Comarca siempre va a estar ahí, siendo la mano amiga en la que puedes confiar, y para hacerte saber que, por muchas adversidades y contratiempos, siempre puedes contar con esta pequeña gran familia que no ha sido unida por sangre, sino por la fuerza.

Solo espero que, un año más, podamos seguir brindando, aunque tengamos que hacerlo con distancia social, que podamos celebrar la vida, las ganas de seguir adelante, la fuerza para luchar, el deseo de ganar la batalla y, especialmente, el saber que nos tenemos los unos a los otros. Luchemos, por todas las batallas que hemos ganado y por las que quedan por ganar. Y recordemos a todas las personas que hemos acompañado en su lucha, que con orgullo harán brillar la más bonita de las estrellas para darnos las gracias.

*Javier Rojas*

En la asociación  
**no conocemos**  
la palabra  
**STOP.**



# TE DESEO AMOR

No te deseo cualquier tipo de regalo. Te deseo amor para ser feliz y reír, y si lo das, puedas recibir el doble o multiplicado por mil. Te deseo amor para quererte mucho más y aprendas que tus pensamientos también te curan. No sólo para ti, sino también para dárselo a los demás.

Te deseo amor no para mal gastarlo ni aprisionarlo, sino que el amor te de la inocencia de cuando eras niño y aprendas que vivir es un regalo.

Te deseo amor, no para que prometas amar para siempre, sino para que perdure en tu corazón con libertad de escoger a pedacitos para maravillarse y recobrar la confianza, en lugar de sólo mirar la soledad, la enfermedad y el dolor.

Te deseo amor para alcanzar el universo lleno de sueños, y amor para buscar siempre dentro ti, renovar energías.

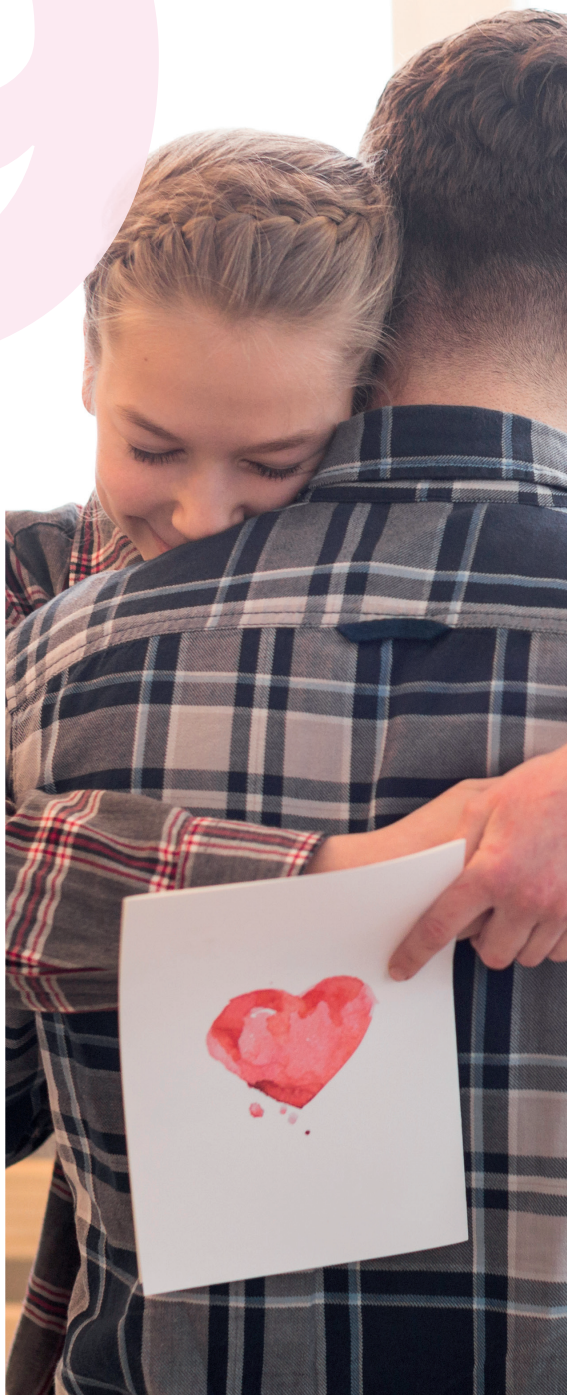
Te deseo amor para tener esperanza y sentirte amada. No tiene sentido no quererte ni dejar de querer a los otros.

Te deseo amor para que te encuentres, para ver la felicidad en cada día y cada hora.

Te deseo amor que te ayude a perdonar.

Te deseo: amor para vivir.

*Fabiola Martínez.  
Voluntaria de APAC.*





# VOCES Y MIRADAS

## *El atardecer*

Oí una vez a un famoso cantante que cada atardecer es distinto...

Yo opino lo mismo; voy caminando por el campo, y siempre los observo: con nubes rojizas mecidas por el viento, con un sol luminoso, que casi encandila; todos ellos con distintos matices.

En esos instantes, pienso que otro día más muere, y me invita a recogerme en mi hogar, sintiéndome en un cálido y seguro cobijo.

Y tener la esperanza de que dentro de unas escasas horas renacerá un nuevo día, y que al analizar nuestros actos y experiencias del que está llegando a su ocaso, vamos a tener otra oportunidad para lograr esos nuevos retos y propósitos que sin ninguna duda, tendremos la dicha e ilusión de plantearnos, y si bien no se acaban de cumplir:

## ¿POR QUÉ AL MENOS NO INTENTARLO?

*Virtu Navarro Gil.*

*Socia de APAC.*



# DESDE EL RINCÓN DEL SILENCIO

Me sentí muy dichoso cuando se me propuso este breve relato que, como dice su título, es una historia escrita desde mi “**rincón del silencio**” pero “**a voz en grito**”:

Quizá, en este relato, no exista gran variedad de recursos literarios ni estructuras, pero he descubierto tal variedad de emociones, de lecciones de vida, de amistad, de valentía, incluso de lágrimas de resignación que no he tenido mas remedio que colaborar en esta revista.

Este relato pretende concienciar al “cuenta cuentos” de los peligros de las malas compañías: La amistad de Nicotín, sus malos humos y mi ausencia de bemoles hicieron que un CÁNCER “¿palabra prohibida?” acabara con mi laringe.

El ánimo y la fortaleza recibida de mi gente me han convertido en un HOMBRE NUEVO con bemoles.



## Nicotín y el Yayo

*Esta es la historia de dos buenos amigos: El Yayo y su amigo Nicotín. Hacía cuarenta años que se habían conocido y llegaron a ser tan amigos que formaron pandilla y el que mandaba siempre era Nicotín con sus “humos”. El Yayo se hacía tan pequeño que, cuando estaba con él, éste le metía en su bolsillo.*

*Un buen día el Yayo se encuentra mal y sus nietos – Vania y Marc - le preguntan:*

*- ¿Yayo que es lo que te pasa que no puedes hablar ni comer?*

*El Yayo siente vergüenza y piensa:*

*- “Sabía que esto pasaría, lo sabía y ahora se lo tenía que explicar”.*

*Y así fue como les relató la historia de su enfermedad: -En un pueblo como éste hubo un señor, cincuentón y cascarrabias, que se juntaba con sus amigos y no paraba de fumar. Siempre estaba con su amigo Nicotín, dándole al cigarrito. Toda su diversión era fumar y fumar, echar y echar humo, como si fuera una chimenea. La Yaya no paraba de reñirle. Pero él, “erre que erre”, venga a fumar.*

*Hasta que un buen día empezó a quedarse sin voz y tuvo que ir a visitar a Doc.*

*- Pareces una cafetera, dentro de tu garganta no hay más que ruidos extraños y tus cuerdas vocales están medio rotas, le dijo Doc.*

*Dejó de fumar. Abandonó la compañía de Nicotín. Aguantó sin él durante un tiempo hasta que, tras una corta temporada, volvió a maltratar su garganta. Otra vez se cruzó con Nicotín, le saludó y volvieron a ser amigos.*





*Pasó muy poco tiempo hasta que el Yayo volvió a encontrarse muy mal, sin voz, sin poder respirar y hecho una cafetera.*

*Cuando Doc le vio de nuevo se puso las manos en la cabeza:*

*- En cualquier momento te puedes ahogar. Y, tras una larga y peligrosa operación el Yayo estaba “muy malito”. Se le había quedado cara de sapo, tenía un babero en el cuello, tubos por todos los lados y no podía ni hablar.*

*Así estuvo varios días hasta que un buen día fueron a verle Vania, Marc y toda su familia. El Yayo ya estaba mejor, sonreía y se alegró mucho de que estuvieran allí, con él.*

*Y ese mismo día les prometió algo muy importante: - Por lo que me queréis os prometo que volveré a hablar. Y además escribiré un cuento para que sepáis lo que me pasó.*

*Desde aquel momento abandonó los “malos humos” y empezó a disfrutar de buena salud. Y cuando volvió a encontrarse con Nicotín le escupió y maldijo de por vida.*

*Así, ya liberado de Nicotín, el Yayo cambió su vida. Se puso en manos de una “Seño” y, mientras aprendía a hablar de otra manera, sus nietos se burlaban de él imitando los sonidos que hacía para hablar de nuevo. Se lo pasaban “chupi”.*

*Fue así como, gracias al coraje y el ánimo de todos, el Yayo se curó y, como había prometido, escribió este cuento. A partir de ese día todos fueron muy felices y ... “colorín colorado este cuento se ha acabado”.*

Autor:

*Txutxi Vegas*

Ilustraciones:

*Vanesa Vegas / Paula Martin*



“

Moraleja

**Abandona las malas compañías, si quieres puedes.**

”





# ROLLITOS DE PAVO

Aquí tienes unos rollos de carne a base de pavo, jamón cocido y queso, acompañados de una salsa de una salsa de cebolla y tomate.

## INGREDIENTES:

- 8 filetes de pechuga de pavo
- 100 g de jamón cocido
- 50 g de queso semi
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Tomate triturado
- Vino tinto
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

- 1.** Preparar el relleno. Primero, pela y pica uno de los ajos y el perejil. Luego, aplana los filetes con ayuda de un rodillo de cocina, salpiméntalos y reparte sobre ellos el jamón cocido, el queso en lonchas, y el ajo y el perejil.
- 2.** Enrollar y freír. Acto seguido, enrolla los filetes y sujétalos con ayuda de hilo de cocina. Después, dóralos en una sartén antiadherente con dos cucharadas de aceite, y resérvalos.
- 3.** Hacer la salsa. En la misma sartén en la que has freído los rollitos, rehoga la cebolla picada durante unos 10 minutos más o menos. Añade el otro ajo picado y el vino. Luego, agrega el tomate y los rollitos y salpimenta. Y finalmente, tapa y deja cocer alrededor de 30 minutos, y sirve un par de rollitos por persona.





# CREMA DE BATATA CON CRUMBLE DE JAMÓN

La receta de Crema de batata acompañada con el crumble de jamón es una combinación muy agradable para el paladar, la crema es muy suave, mezcla de dulce y salado en perfecta armonía.

## INGREDIENTES (4 personas)

- 260 ml de caldo de jamón casero
- 260 gr de boniato o batata asada
- 90 gr jamón en taquitos
- 2 c/s de crujiente pan cracker
- Pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal (*Si la crema la necesitara*)

## PREPARACIÓN:

Mezcla el caldo de jamón con la batata asada, pelada previamente y tritura, pruébala por si fuera necesario añadir sal, añade pimienta negra al gusto y un chorrito de aceite de oliva a hilo mientras emulsionas con la batidora, hasta obtener una crema fina y homogénea.

Pasa la crema de boniato a un cazo y levántala, llévala a ebullición, apaga el fuego y reserva. Prepara el crumble de jamón, pon unas gotas de aceite de oliva en una sartén y tuesta ligeramente el jamón, añade las migas de cracker, tuéstalas mezclándolas con el jamón y retira del fuego.



# ACTIVIDADES 2020

“Vivir la vida y aceptar el reto, recuperar la risa, ensayar un canto, bajar la guardia y extender las manos, desplegar las alas, e intentar de nuevo, celebrar la vida y retomar los cielos. No te rindas, por favor no cedas, aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se ponga y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños, porque cada día es un comienzo nuevo, porque esta es la hora y el mejor momento, porque no estás solo, porque yo te quiero”. **Mario Benedetti**



TALLER DE AUTOMAQUILLAJE



TALLER DE CHIKUNG

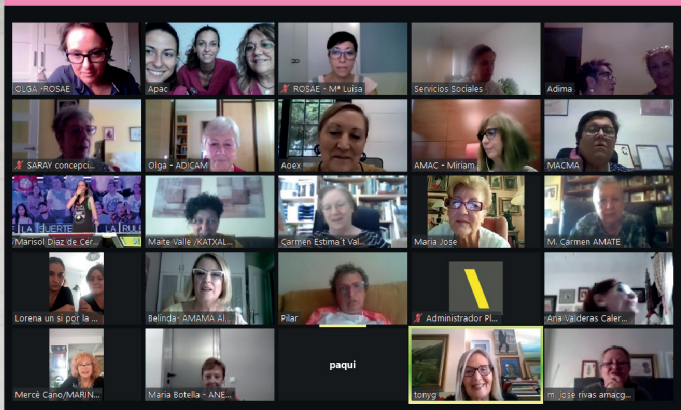


DONATIVO DE LA COMUNIDAD DE REGANTES DE LA HUERTA Y PARTIDAS

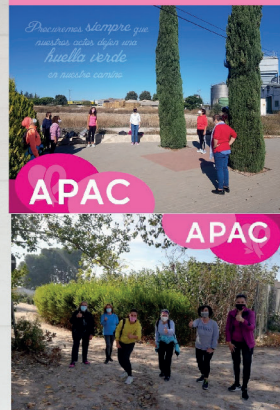


GALA TEATRO CHAPI LOS GOBANILLA





ASAMBLEA FECCA



PASEOS CONSCIENTES



JUEGO EL BATALLÓN DE FIESTAS A BENEFICIO DE APAC



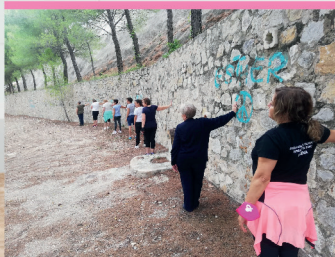
ENTREGA DE DIPLOMAS CURSO VOLUNTARIADO ONCOLÓGICO



CHARLA DÍA DEL LAZO INSTITUTO VALLE DE ELDA



CHARLA SENSIBILIZACION 3º DE LA ESO PAULAS.



TALLER DE YO ME QUIERO Y ME CUIDO



DEDICATORIA DIRECTIVA EN CONFINAMIENTO



DEDICATORIA VOLUNTARIOS EN CONFINAMIENTO



JURADO CONCURSO FOTOGRAFIA Y PREMIADOS



ENTREGA DE PREMIOS CONCURSO DE FOTOGRAFÍA



COLABORACION BENEFICA LA REVOLTOSA



PARTICIPACION EN LA CÁPSULA DEL TIEMPO



MASCARILLAS APAC



REGALO NAVIDAD APAC



DÍA DEL LAZO

**¡Gracias**  
por estar  
siempre ahí  
familia!



# APAC

ASOCIACIÓN COMARCAL DE PERSONAS  
AFECTADAS POR EL CÁNCER

VILLENA

C/ Maestro Chanza, 14,  
03400 Villena · Alicante · España

T. 965 34 06 65

M. 695 93 23 40

info@apacvillena.org

[www.apacvillena.org](http://www.apacvillena.org)



*Celia Pascual*  
QUIROMASAJISTA



TRATAMIENTO

- TECNICA METAMORFICA
- REIKI
- REFLEXOLOGIA PODAL
- RE-EQUILIBRIOS DE CANALES
- ENERGETICOS DEL PROPIO CUERPO

MASAJES

- \* RELAJANTES
- \* DECONTRACTURANTES
- \* CIRCULATORIO
- \* REFLEJO DE LOS PIES
- \* DRENAJE LINFATICO
- \* TONIFICANTE

Con cita previa. Llamando de 13:00 a 15:00 h.  
Téf: 682 814 363

