



“VOLVEREMOS A VIVIRLO”



## AGENDA

1 de Septiembre: Inicio Guardería Infantil.

3 de Septiembre: Pleno Ordinario. 21:30h.

8 de Septiembre: Misa de la Patrona. 11:30h.

10 de Septiembre: Inicio escolar.

AYUNTAMIENTO DE ACEUCHAL



## RENACER



*Paco Alonso de Mingo*

Y llegó Septiembre. Tras una larga primavera de enfermedad y muerte y un verano donde aún ha estado presente (o está) el temor de una nueva oleada de enfermedad llegó el mes de otra etapa que esperamos y deseamos sea mejor. Al llegar estas fechas, mes siete del calendario cuando no había julio ni agosto, parece que la actividad resucita o se espabila de ese letargo del verano extremeño que nos agobia y hace que ni los gallos tengan ganas de cantar en los corrales (en los escasos que aún quedan, sustituidos ahora por los corralones).

Septiembre es el inicio de un nuevo curso educativo, político y laboral tras las vacaciones estivales. Los pueblos despiertan de ese periodo de inactividad o poca actividad que acabamos de pasar. En el nuestro se inicia esa febril tarea de la vendimia en que los hombres, tostados al sol, presumen de cortar más uva que el otro y los labradores de tener en sus cepas más arrobos y más grados que el vecino. Se ve a los muchachos con sus mochilas volver al colegio y el sol ardiente y las avispas acosándonos (“sol y ovispas” que decían los antiguos hombres de campo).

La vida es esplendorosa en estas fechas y más porque en este mes se celebra el Día de Extremadura y la fiesta principal de nuestro pueblo: La Soledad, nuestra patrona. Es hermoso ver la alegría que se respira en el ambiente. Los fuegos, la ermita, el ramo, la “velá”... Todo el mundo, de izquierdas o de derechas, religioso o no religioso, joven o viejo, acude entonces a ver nuestra Virgen, el baile, las pujas, el chocolate con churros ya bien entrada la noche o de madrugada y a las doce de la noche, todo el mundo a mirar el cielo y disfrutar con esas palmeras y estallidos de luz, color y sonido que son un espectáculo de ilusión y de belleza y al llegar la traca final, algún perro que corre y algún niño que llora asustado, pero enseguida vuelve la música, el trozo de turrón y el peluche que nos tocó en la tómbola. La alegría y la amistad son las damas de honor de la gran miss que es la Virgen de la Soledad. Que no estropeemos eso con actividades en otros lugares en el día de la Soledad. Hay muchos otros días para hacerlas. Olvidemos ese día los intereses políticos o de cualquier otra índole. La Soledad es lo primero.

Pero por desgracia este mes también tendrá algo malo e irremediable y es que en él se acaba esa maravillosa vitalidad de primavera y verano cuando más salen las flores y los frutos y los pájaros nos alegran la vida con sus alegres trinos. Llegará el otoño triste con tiempo cambiante y malo. Más ropa, más toses, más tristeza, la caída de la hoja... Y entonces, ¿Qué pasará?, ¿Hemos pensado que el virus que nos ha diezmado sigue ahí? No lo tomemos a broma porque no lo es. El peligro sigue latente y amenazador y si no somos prudentes y obedientes a las normas que nos den, es muy probable que haya una recaída un renacer del virus que nos ha traído tanto dolor y que además ahora mismo no sabemos cómo combatir. Las consecuencias serían terribles. Se ha dicho en los medios que la gente ha sido obediente y cumplidora con las normas que nos han dado. Pero yo os digo que he visto a mucha gente que ha hecho lo que ha querido, poniendo en peligro no sólo su salud sino también la de los demás y destruyendo la ingente y sacrificada labor que otros han hecho.

Os deseo que lo paséis muy bien en las fiestas, que haya una buena vendimia. Que esto sea un renacer a la normalidad, que la Soledad nos proteja y nos dé salud, trabajo y mucho amor.

## LA FERIA DE LA SOLEDAD Y NATIVIDAD TENDRÁ QUE ESPERAR A 2021

El coronavirus sigue haciendo estragos en nuestro día a día, cambiando las costumbres y tradiciones de toda la vida. Nuestra festividad más importante del año, las fiestas patronales en honor Nuestra Señora de la Soledad y Natividad, también se ve afectada por la pandemia que está arrasando el mundo. Ante la situación sanitaria que estamos viviendo desde marzo, y la dificultad de poder mantener las medidas de seguridad establecidas, el Ayuntamiento de Aceuchal y la Hermandad de Nuestra Señora de la Soledad y Natividad, decidían de forma unánime suspender la festividad de la Soledad 2020.



La concejala de festejos, D<sup>a</sup> Soledad Hermoso Manchón, expresa la gran tristeza que supone suspender las fiestas patronales. “Son momentos de reencuentros familiares, de disfrutar y aparcir los problemas diarios, son la cultura de nuestro pueblo, nuestro sello de identidad. Por eso supone una gran tristeza, como así lo fue con todas las fiestas y actividades programadas que han sido suspendidas, tales como la feria del ajo, las fiestas de San Isidro o nuestras fiestas del Corpus, pero no hay otra alternativa, la salud es lo más importante y por tanto hay que tener responsabilidad desde las administraciones para evitar actividades que conlleven aglomeraciones. Es lo que nos ha tocado vivir y trabajaremos duro para salir juntos de esta situación.”

Soledad también asegura que el dinero ahorrado en estos eventos será utilizado para mitigar los efectos de la pandemia. “Desde todas las concejalías se ha aportado dinero a paliar los efectos negativos de esta pandemia, al igual que desde ayudas que ha dado la Diputación de Badajoz con el programa Suma Más, que irán destinados a la compra de EPI’s, mascarillas y cualquier material sanitario necesario, para la activación del comercio local, así como para fomentar el empleo entre otras muchas cuestiones. Desde el ayuntamiento se harán todas las aportaciones necesarias con los ahorros de las distintas actividades que no se van a llevar a cabo y desde cualquier concejalía para paliar cualquier efecto negativo del Covid-19.”

Soledad anima a pensar en el presente y los eventos y fiestas ya volverán a formar parte de nuestras vidas. “Si algo hemos aprendido con la pandemia es que los planes a muy largo plazo pueden ser modificado en cualquier momento. En este momento todos nuestros esfuerzos están puestos en es paliar los efectos negativos de esta pandemia y evitar brotes o males mayores y salir cuanto antes de esta situación, pero por supuesto trabajaremos para que el año que viene podamos disfrutar el doble de todas las actividades y fiestas”.

Por último, la concejala de festejos agradece a todos los piporros y piporras de nacimiento y de adopción, el civismo mostrado para acabar con este maldito virus, y seguir apelando a la responsabilidad de cada uno, que todos unidos saldremos de esta situación y volveremos a disfrutar de nuestras fiestas, nuestras tradiciones y todas las actividades que se programen.

Por su parte el mayordomo de la hermandad de Nuestra Señora de la Soledad y Natividad, Miguel Castañeda, también ha querido expresar lo complicado que ha sido este año. “Un año terriblemente difícil, un año con pérdidas irreparables, un año que no podemos, ni debemos olvidar. Podríamos quedarnos quietos y que suceda lo que tenga que suceder, podríamos quedarnos lamentándonos hasta que esto acabe, pero no somos así. Tenemos que poner cada uno lo que esté en nuestra mano para atajar esta situación; evitar multitudes, respetar la distancia de seguridad, ponerse la mascarilla, que quiénes toman las decisiones, lo hagan con el mejor acierto posible, ser responsables, etc. Entre todos se conseguirá.

“Ahora más que nunca, confiemos en nuestra Madre y pidamos su protección, pues Ella siempre velará por nosotros y nos iluminará el camino.”

## BONOS DE ACTIVACIÓN DEL COMERCIO LOCAL

Todos los lunes desde el mes de junio se han realizado un sorteo de un bono de 100€ para consumir en establecimientos comerciales del municipio. Se trata de una iniciativa del equipo de gobierno, consistente en sellar tarjetas, cada vecino debe completar los sellos que contiene cada tarjeta a medida que va consumiendo en los comercios de la localidad. Una vez lleno el cartón, se deposita en una urna que había ubicada en la entrada del consistorio. Una iniciativa cuyo fin es incentivar el comercio local y reactivar la economía del municipio tras los duros meses de confinamiento, en el que la mayoría de los establecimientos han permanecido cerrados.

Las afortunadas que han ganado el bono de 100€ durante todos los meses que se ha llevado a cabo esta iniciativa han sido, M<sup>a</sup> Rita Díez Bastida, Antonia Robles Baquero, Ana Álvarez Leal, Teresa Carretero Hermosel, Aurelia Esperanza Guerrero, Monte Virgen Gil Guerrero, Flora Contreras Matamoros, María Nacarino Obreo, Eva Romero Encinas, Satu Merchán García, María Cabrera Lázaro, Ángeles Toro Frutos, Josefa Amores García y Teresa García Gutiérrez.



---

## RADIO ACEUCHAL EN CUALQUIER PARTE DEL MUNDO

Se ha actualizado el sistema de emisión por Internet de la radio municipal, RADIO ACEUCHAL, con un nuevo servidor de Streaming, que permite recibir con mejor calidad la señal de la misma en todos los dispositivos móviles (Android, IOS, y HTML 5) y en todos los ordenadores y tablets que dispongan de un navegador actualizado.

La radio en Internet le permite escuchar la radio municipal desde cualquier lugar y con todo tipo de dispositivos con acceso a Internet.

Este sistema de emisión por Internet tiene como ventaja, frente a la radio por radiofrecuencia tradicional, que la señal de audio que se emite no se ve afectada por interferencias, por lo que la calidad de la señal es constante y puede llegar a cualquier rincón del mundo.

Los usuarios disponen de dos medios para conectarse a RADIO ACEUCHAL que son entrando en la página web municipal [www.aceuchal.com](http://www.aceuchal.com), o bien a través de la aplicación móvil municipal.



## LA XXXVII EDICIÓN DEL CERTAMEN INTERNACIONAL DE COROS Y DANZAS SE CELEBRA DE MANERA ONLINE

Un año muy especial para la Asociación de Coros y Danzas de Aceuchal, ya que celebran su 40 aniversario. Desde 1980 cuando se fundó hasta día de hoy han aportado muchas cosas al pueblo de Aceuchal. El alcalde de Aceuchal, Joaquín Rodríguez, lo expresa así, “esta asociación aporta mucho prestigio al pueblo, 40 años llevando el nombre de Aceuchal por todos los rincones del mundo, por todos los países.”

Y como todos los años cuando llega agosto tendría que haberse celebrado un evento que ya es tradición en nuestra localidad, el Certamen Internacional de Coros y Danzas, pero ya a finales de junio se hizo pública la noticia de la suspensión de este evento que tanto éxito tiene en nuestra localidad debido a la pandemia que estamos sufriendo.

Un verano atípico sin una de las citas más importantes para los amantes del folklore, pero la Asociación de Coros y Danzas también se ha reinventado y ajustado a los tiempos que corren, realizando una edición online el pasado 8 de agosto. Esta edición consistió en describir todo acerca del certamen en sus redes sociales y recordar algunas de las actuaciones de grupos que han visitado nuestro pueblo cada verano y revivir juntos momentos irrepetibles.

Comenzaron recordando uno de los pasacalles celebrados en este día del folklore piporro.

*“Antes de que dé comienzo el certamen, los grupos participantes inician un recorrido a pie por las calles de Aceuchal que va desde el colegio de El Pilar, lugar de encuentro de los grupos, hasta llegar al recinto de la Soledad, entorno en el que se celebra el festival. Folklore, música y color inundan nuestro pueblo.”*



Desfile por las calles de Aceuchal (año 2004)

*“La Asociación de coros y danzas de Aceuchal cuenta con escuela de danza desde su fundación. Ellos son los encargados cada año de abrir el certamen”.*



El Certamen Internacional de Coros y Danzas edición online continuó con un video del año 1989 cuando se celebraba uno de primeros certámenes de coros y danzas en Aceuchal, concretamente se trata de la edición número VI, en la que el grupo anfitrión interpretaba las canciones de la jira y el Fandango de las 4 Caras, que es el fandango típico de nuestro pueblo y que ahora además da nombre a la plaza de las 4 caras.

*“En el año 1993, se conmemora el 10º aniversario de la celebración del certamen internacional en nuestro pueblo. 10 años de encuentros, intercambios de culturas, músicas, danzas... 10 años llenando de color el verano piporro. Fue en la décima edición del certamen cuando el grupo interpretó este popurri formado por una selección de temas que habían acompañado al repertorio del grupo desde sus inicios.”*



*“Recordamos ahora una de las escenificaciones que forma parte de la puesta en escena del grupo. Se trata de una escena costumbrista muy identificativa del pueblo de Aceuchal y muy ligada a uno de los grandes motores económicos de nuestro pueblo; los ajos. En esta representación podemos ver la labor del enristre de los ajos por parte de las mujeres y la venta de este producto típico por los diferentes pueblos llevada a cabo por los hombres.”*

Continuaron recordando diferentes bailes piporros de distintos certámenes; „Si quieres que troquemos“ de 2002, „La Jota Piornalega“ de 2008 y „La Serrana del Caldero“ de 2004.



**Enristre de los ajos 1995**

La edición online continuó recordando diferentes actuaciones de algunos de los grupos que han visitado nuestra localidad. El grupo de Camagüey Cuba en 2001, India en 1998, Ballet Folklórico de Coahuila México en 1990, el grupo Alfaguara de la isla de La Palma en 2013, Benamejé Córdoba en 1987, República De Bashkortostan Rusia en 2004, El Ballet Kassoumaye de Senegal también en 2004, el grupo folklórico Hara de Madrid en 2003.

*“Y como cada año, el grupo anfitrión "Ntra. Sra. de la Soledad" de Aceuchal, cierra este fin de semana de folklore. En este caso lo hacemos recordando la actuación del año 2013, en la que se realizaron diferentes danzas típicas extremeñas luciendo distintos trajes típicos de nuestra Extremadura como son el de Montehermoso, el de Castuera, Cabezabellosa, traje de campuza de Cáceres, de Oliva de la Frontera y de Casar de Cáceres.”*

*“Llega el momento de clausurar nuestro certamen y no podía ser de otra manera que escuchando nuestro himno de Extremadura. Este recuerdo es del año 2009. Esperamos volver a escucharlo el próximo año de nuevo encima del escenario.”*

Así ponía punto final en sus redes sociales la Asociación de Coros y Danzas de Aceuchal a la edición online del Certamen Internacional de Coros y Danzas, un evento que sin duda el próximo año será aún más especial.



## EL CINE DE VERANO SE DISFRUTA CON SEGURIDAD

A pesar de ser un verano diferente, hay que intentar disfrutarlo igual que todos los demás en la medida de lo posible y con las condiciones de seguridad que se exigen, porque a pesar de todo el verano es tiempo de salir, de disfrutar, de pasear, de compartir momentos con los amigos, con la familia... por ello desde el Ayuntamiento de Aceuchal han querido seguir con la iniciativa del cine de verano, algo que se hacía en los veranos de antaño y que ya se llevó a cabo el año pasado. Durante todos los sábados del mes de agosto los piporros y piporras han disfrutado del cine al aire libre.

A pesar del uso obligatorio de mascarillas y de cumplir las distancias de seguridad entre los asistentes, el cine de verano ha conseguido que se disfrutaran de unas veladas maravillosas en la explanada que hay junto a la nave del recinto ferial. El ciclo del cine de verano arrancaba el sábado 8 de agosto con la proyección de la película *Hotel Transilvania 3: Unas vacaciones monstruosas*. “Nuestra familia de monstruos favorita se embarca en un crucero de lujo para que por fin Drac pueda tomarse un descanso de proveer de vacaciones al resto en el hotel. Es una navegación tranquila para la pandilla de Drac, ya que los monstruos se entregan a toda la diversión a bordo que ofrece el crucero, desde el voleibol de monstruos y las excursiones exóticas, a ponerse al día con sus bronceados de luna”. Una película recomendada para todos los públicos.

La segunda película en proyectarse fue el sábado 15 de agosto, *Buñuel en el laberinto de las tortugas* una película muy especial ya que un vecino fue premiado por su trabajo con un Goya por el film de animación. Marco, está casado en Aceuchal y ha participado en la creación de la película ambientada en la comarca cacereña de Las Hurdes.

A pesar de la fría noche fueron muchos los vecinos que subieron al recinto ferial a disfrutar del cine al aire libre, cumpliendo con todas las medidas de seguridad.



La comedia *Padre no hay más que uno* protagonizó la tercera sesión del cine de verano el sábado 22 de agosto, recomendada para todos los públicos. La película dirigida por Santiago Segura fue todo un éxito, las risas fueron las protagonistas de la noche, las carcajadas de los presentes inundaron el recinto ferial durante toda su duración, y es que reír es fundamental siempre pero ahora más que nunca.



Y para cerrar este ciclo de cine de verano 2020, estaba programado proyectar la película, *Aladdin*, el sábado 29 de agosto, pero este evento fue suspendido como medida de prevención contra la propagación de Covid-19 en la localidad.

A pesar del verano atípico que hemos vivido y de todas las normas de seguridad que se exigían, el cine de verano ha vuelto a ser todo un éxito, logrando reunir cada sábado a una gran cantidad de personas en el recinto ferial. Gracias a la iniciativa del

Ayuntamiento de Aceuchal se ha podido disfrutar de grandes éxitos cinematográficos en el cine al aire libre.

## EL SHOPPING NIGHT TAMBIÉN SUFRE LOS ESTRAGOS DEL COVID

La fiesta del comercio que se celebra desde hace cinco años en la localidad también fue cancelada por la pandemia que nos acecha. El primer fin de semana de agosto estaba previsto celebrar la VI shopping night, dos días en los que Aceuchal se hubiera llenado de música y multitud de actividades para todas las edades. Sin olvidar que los verdaderos protagonistas son los comercios locales, que modifican sus horarios de apertura y cierre y además ofrecen importantes descuentos. Una fiesta en la que la diversión está asegurada habrá que esperar un poco más de lo previsto para poder disfrutar de uno de los fines de semanas más alegres y entretenidos del año, en el que los piporros y piporras contribuyen al desarrollo de la economía local y llenan las calles de algarabía y buen rollo.



---

## VINOPASIÓN

Junto con el sorteo del lunes 27 de julio del bono de 100 euros para el comercio local, se sortearon 5 entradas dobles para asistir el 14 de agosto en nuestra localidad a una CATA denominada „*Maridajes*” en la que se degustó tres tipos de vinos y tres tapas elaboradas con ajo de Aceuchal.

El objetivo es fomentar el enoturismo, para ello se han llevado a cabo en nuestra comarca diversas actividades, siendo el eje conductor los vinos y cavas, por lo que habrá catas y otros eventos relacionados con los caldos.

Se trata de una iniciativa que ha unido a la Federación para el desarrollo de Sierra Grande – Tierra de Barros (Fedesiba) y la ruta del vino Ribera del Guadiana, de modo que se ha creado un calendario con los diferentes eventos que se desarrollarán en varios municipios.

El evento contó con aforo limitado para 20 personas y con las medidas sanitarias establecidas motivo de la crisis sanitaria, se desarrolló en el polideportivo de nuestra localidad en la zona césped piscina, con una duración de 2 horas.

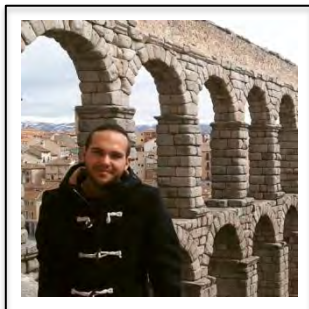
Las afortunadas de disfrutar de los productos de nuestra tierra fueron: Soledad Martínez Higuera, María López Argueta, María Rodríguez De La Hiz, Eusebia Rejano Díaz, María Jesús Argueta Mateo, Cristina Carballo Castaño, Inma Rejano Morales, Marina Baquero Velasco, Mercedes Guerrero Moreno, Eladía Pozo Ortiz, todas ellas podían llevar a un acompañante.





## EL ORIGEN DEL NOMBRE DE ACEUCHAL

*Álvaro Guerrero Matamoros*

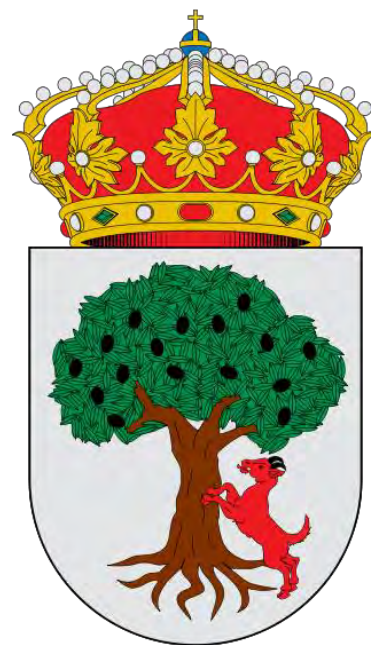


La toponimia es una de las disciplinas más importantes y desconocidas que tienen los historiadores para conocer el pasado de una región. Se refiere al estudio de los nombres de lugares, calles, pueblos, ciudades o regiones para rastrear pistas del pasado y conseguir un mejor conocimiento del mismo. Gracias a la toponimia se pueden descubrir restos arqueológicos (las Pareditas, Cerro del Mosaico), conocer batallas (Palacio Quemado, paraje de los Muertos), etc.

En el caso de nuestra región la toponimia es mayoritariamente de origen medieval y obedece sobre todo a accidentes geográficos destacados o a características naturales del espacio. Así fueron apareciendo nombres como Almendralejo (almendral pequeño), Hinojosa del Valle (por el hinojo), Moncovil (lugar de cuevas pequeñas, antiguo nombre de Villafranca), o la propia comarca “de los Barros” por las peculiaridades del suelo. Y por supuesto Aceuchal.

Este nombre, recogido como tal desde el siglo XVII, ha experimentado pequeñas variaciones a lo largo del tiempo. Comenzó como Acebuchal y pasó por Azebuchal, Azauchal o Azabuchal. Para rastrear su origen no hay que irse muy lejos: un acebuchal es, nada más y nada menos, que un campo de acebuches, un tipo de olivo silvestre muy típico de regiones mediterráneas. Es un árbol muy fuerte y resistente ya que soporta bastante bien la sequía, tiene la capacidad de rebrotar tras el fuego y produce una madera bastante resistente.

Podemos imaginar que cuando nuestro pueblo fuese fundado en el siglo XIV, el espacio estaría ocupado por una buena cantidad de estos árboles, lo que acabó por darle nombre a aquella minúscula aldea. Con el tiempo ha pasado a estar en el escudo de la localidad, ya que la famosa cabra trepando a un olivo es, más concretamente, una cabra trepando a un acebuche. Del mismo modo esta planta ha quedado en el imaginario colectivo dando nombre a una calle y al grupo de teatro local Acebuche-Teatro. Ante las poco halagüeñas perspectivas climáticas que nos depara el futuro quizá deberíamos pensar en especies como el acebuche (también el algarrobo o el ciprés) para fines ornamentales, parques y zonas de esparcimiento del pueblo. Aportan ventajas como adaptación a la sequía (que será cada vez más recurrente), resistencia al fuego, al calor y una buena adaptación a los suelos pobres, cualidades todas ellas que superan con creces al inconveniente de su lento crecimiento.



Si alguien se anima a seguir conociendo aspectos sobre la toponimia en nuestra comarca no dude en consultar la obra de M<sup>a</sup> Purificación Suárez Zarallo *Toponimia en la comarca de Tierra de Barros*.

## SONIA RODRÍGUEZ PRIETO LANZA SU PRIMER LIBRO, *SERENDIPIA*

La joven piporra Sonia Rodríguez ha hecho realidad su sueño de publicar su primer libro „*Serendipia*“. Sonia se considera una amante de los sueños, apasionada de la vida y de las sorpresas y oportunidades que esta le brinda. Su naturalidad, sencillez y transparencia son su seña de identidad. Estar con las personas que realmente quiere y observar todo lo que le rodea son las cosas que más feliz le hacen. Eso y escribir. Plasmar en un papel sus sentimientos mediante las palabras y que permanezca para siempre en la memoria de sus lectores.



Su primer libro se centra en la importancia del crecimiento personal, la mezcla de emociones intrínseca a la vida y el valor de quererse a uno mismo.



**- ¿Cómo surgió la idea escribir un libro y tirarte a la piscina publicándolo?**

La idea del libro surgió gracias a que retomé los estudios. Mis profesores me animaron a seguir escribiendo y así fue como me puse en contacto con la editorial. Incluso mis amigos y los que me conocen de verdad, siempre han confiado en que puedo llegar muy lejos. Ese toque de confianza que ellos me han aportado era precisamente el que necesitaba para lanzarme a la piscina y publicar mi primer libro. Un primer libro de muchos.

**- ¿Cómo estas viviendo este proceso? ¿Qué esperas de él?**

Lo estoy viviendo con ilusión, ganas y mucho sentimiento. Es algo totalmente nuevo para mí y para todos los que me conocen, pero es un proceso mágico y único.

De este proyecto espero la ilusión, el apoyo, la confianza, el éxito y todo lo bueno que pueda llegar. Siempre agarrada de la mano de los que me rodean desde hace años. Todos ellos le dan una pincelada especial a este sueño. Un sueño que por fin se ha hecho realidad.

**- ¿Por qué el nombre de *Serendipia*?**

Serendipia, como muy bien sabemos, es el descubrimiento o hallazgo de algo que se encuentra sin haberlo buscado o buscando otras cosas. En este caso, para mí ha sido encontrar mi primer libro, el sueño de publicarlo y el encuentro conmigo misma. Un encuentro que al final consigo escribiendo las páginas de mi libro.

**- ¿Qué más proyectos tienes en mente, piensas en seguir escribiendo un segundo libro? Y si es así, ¿tienes pensado algún nombre?**

Tengo en mente seguir formándome y estudiando, pero también seguir escribiendo. He encontrado algo que me llena realmente y merece la pena seguir luchando. En realidad, el título para mi segundo libro sería "Memento" que tiene como significado la importancia de recordar, pero no descarto otros que tenía pensado para el primer libro que escribí.



## GRAN INICIATIVA DE LA COMPARSA AQUELARRE

La comparsa Aquelarre cierra definitivamente el proyecto „En un lugar de la Mancha“, que tantas alegrías y reconocimientos le ha traído en este 2020, desde que se presentó al público el pasado mes de febrero, los halagos y las felicitaciones por ser una temática novedosa y original acompañaron a los integrantes de la comparsa durante este carnaval. Un proyecto que rendía homenaje al gran escritor Miguel de Cervantes, y su novela „El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha“.



La comparsa Aquelarre anunció el pasado mes de febrero que este año se donarían los beneficios íntegros recaudados con la venta de pulseras del carnaval 2020 a dos asociaciones extremeñas de cáncer. Las Asociaciones con las que se ha colaborado han sido la Asociación Oncológica “Tierra de Barros” y la Asociación Oncológica “Juan Víctor”.

Dicha iniciativa fue todo un éxito, y tuvo una gran respuesta por parte de todos los integrantes, un acto solidario que fue muy agradecido por ambas asociaciones, que han querido contarnos un

poco más de ellas.

La Asociación Oncológica “Juan Víctor” nace en 2008 ante el creciente número de vecinos afectados por patologías oncológicas en Santa Marta, con el objetivo de fomentar, desarrollar y promover acciones que conlleven a la mejora de la calidad de vida y bienestar de las personas afectadas por dichas patologías, así como la interacción de experiencias entre enfermos y familiares y su convivencia como mecanismos de autoayuda. Esta Asociación de ámbito comarcal y cuyo único personal es un grupo de voluntarios que constituyen la directiva, llevan a cabo actuaciones como estas:

- Facilitar ayudas técnicas en calidad de préstamo: camas articuladas, sillas de rueda, grúas geriátricas...
- Galas benéficas con la finalidad de recaudar fondos para posteriormente realizar donaciones a particulares u organismos.
- Conferencias, charlas informativas sobre la prevención de enfermedades
- Ayudas económicas a enfermos oncológicos y de enfermedades raras para cubrir gastos de medicación.
- Facilitar compañía a discapacitados, personas encamadas, dependientes...
- Pago de profesionales y apoyo psicológico tanto para enfermos como familiares.



Francisco Lázaro Medrano, presidente de la Asociación Oncológica “Juan Víctor”, agradece la labor de la comparsa Aquelarre por su donativo de 1.082€ recaudados por la venta de pulseras. Dinero que ha sido destinado a comprar material sanitario para hospitales y centros de salud de nuestra comunidad y dos camas nuevas, recalca que su objetivo no es otro que ayudar en la medida de lo posible a la gente que de verdad lo necesita, e intentar hacer la vida un poco más fácil a pesar de las circunstancias.

La Asociación Oncológica “Tierra de Barros” (AOTB) fue fundada en 2004 ante la carencia de recursos oncológicos en la comunidad. Un grupo de personas conscientes de la situación se unieron para ofrecer ayuda a personas con cáncer y a sus familiares. Su sede se encuentra en Almendralejo, tiene carácter regional, y en la actualidad cuenta con 700 asociados. Como entidad sin ánimo de lucro, ofrece sus servicios gratuitos con fondos obtenidos a través de las aportaciones de sus asociados, ayudas económicas del Ayuntamiento de Almendralejo, Diputación de Badajoz, Junta de Extremadura, Caja Rural de Almendralejo, entidades privadas y personas anónimas que realizan donaciones.

La AOTB ofrece múltiples servicios a la comunidad, tales como servicio de asistencia psico sanitaria a toda persona con patología oncológica y sus familiares, servicio de fisioterapia y rehabilitación, apoyo a la investigación contra el cáncer, servicio de ayuda a domicilio a aquellas personas que estén pasando por un tratamiento puntual de radioterapia o quimioterapia, información y divulgación en los días anuales conmemorativos de esta enfermedad, actividades lúdico-deportivas, talleres informativos, grupos de apoyo, voluntariado, banco de pelucas, prótesis mamarias...



La AOTB reconoce el gesto solidario de la comparsa Aquelarre, les pareció una gran idea, una iniciativa que muestra la actitud altruista de la comparsa. Y agradece la buena respuesta que se ha obtenido.

“Estos proyectos solidarios suelen ser muy bien acogidos, porque el cáncer por desgracia es una enfermedad presente en muchas familias, lo que significa que muchas personas están directa o indirectamente”, cuenta Lola García Ballesteros, Técnica de proyectos de la AOTB

La AOTB aplicará los beneficios recaudados para sufragar los gastos necesarios para llevar a cabo las distintas actividades programadas hasta fin de este año.

El presidente de la comparsa Aquelarre, Fernando Hurtado, cuenta cómo surgió el proyecto de esta iniciativa solidaria.

“Bueno, en realidad no sé de quien fue la idea, pero se planteó en la directiva, y cómo íbamos de rosa, quisimos hacerle un pequeño guiño al cáncer, aunque este color se vincula al cáncer de mama nuestra iniciativa fue para asociaciones que ayudan al paciente oncológico de cualquier tipo de cáncer. Gracias a la gran colaboración e implicación por parte de todos, que hicieron que la venta de pulseras fuese disparatada, conseguimos hacer este proyecto todo un éxito y por ello hemos podido donar 1.082€ a cada una de las asociaciones, algo que me parece un mérito que debo reconocer y dar las gracias por el apoyo a todos. Seguiremos planteándonos cada vez que se pueda emprender actos como estos, que directa o indirectamente nos afectan a todos, nunca sabemos quién o cuando podemos necesitarlo, así que animo a que cada vez que esté en nuestra mano poder hacer pequeños gestos que juntos se convierten en grandes, lo hagamos. También me gustaría mandar ánimos a todos por el año tan complicado que nos está tocando vivir y sobre todo a los que forman parte de la comparsa y hacen que todo esto sea posible, ojalá pronto recuperemos la normalidad y hayamos aprendido a vivir un poco más.”



## CÓMO CAMBIAR DE HÁBITOS EN SEPTIEMBRE Y PARA SIEMPRE



*Mª Jesús Rodríguez*

**Graduada en Nutrición Humana y Dietética**

<http://nutrisalex.wordpress.com>

En este artículo veremos cómo hacer que tus hábitos de vida sean más saludables.

Es importante saber que el cambio de hábitos de vida saludables debe ser un cambio gradual, es decir, poco a poco para que sean algo para realizar de por vida; y también debe ser un cambio adaptado a tus circunstancias vitales, tales como, trabajo, familia, gustos, patologías entre otras. Lo suyo es que puedas adaptar estos trucos a tus costumbres y llevarlos a cabo haciendo un cambio nuevo cada semana o quincena. Si tu objetivo es tanto ganar, mantener o bajar, estos hábitos adaptados te ayudarán a conseguirlo.

**1. Disminuir el consumo de azúcar:** es importante acostumbrarse a leer la cantidad de azúcares simples en las etiquetas de los alimentos y cambiarlas a cucharadas de postre teniendo en cuenta que una cucharada de postre de azúcar equivale a 5 gramos de la misma en un alimento. Si tienes dudas hay una página que explica la cantidad de azúcar en muchos alimentos que es [sinazucar.org](http://sinazucar.org) que es muy visual y útil para aprender a ver el azúcar en los alimentos. Si eres de los que se beben el café con mucho azúcar o de las que hacen los dulces con mucho azúcar hay que ir retirándolo poco a poco, y en el caso de dulces hacer equivalencias por dátiles que tienen mucha fibra y produce más saciedad, estando el dulce igual o más rico.

**2. Disminuir la cantidad de bebidas azucaradas o edulcoradas:** cambiarla por agua a diario, no tiene por qué ser aburrido, puedes darle sabor al agua añadiéndole limón, fresas, frambuesas... y son mucho más sanas. Con respecto a los fines de semanas cambiarlas por café, infusiones y té a media tarde o por cerveza sin alcohol o agua con gas si es de noche, y si cae algún refresco que sea sin azúcar.

**3. Menos plato y más zapato:** si eres de los que se comen 2 platos hacer que estos sean más saciantes añadiendo verduras y variedades integrales en caso de las pastas, arroces y panes. Hacer 1 hora de ejercicio a diario adaptado a tus posibilidades (menos asiento y más movimiento).

**4. Cambiar fast food por Realfood:** Comer más alimentos reales y buenos procesados, limitar los ultraprocesados y aquellos que contengan más de 3 ingredientes aditivos en la etiqueta.

**5. Menos salado, más especiado:** Cambiar sal por especias, ir probando a ver cuáles son las que más gustan y cambiarlo.

**6. Más mercado, menos supermercado.** Optar por los productos locales y por los españoles.

**7. Reducir la ansiedad:** Un truco para reducir la ansiedad es utilizar pastas, arroces y panes integrales, claro si es que lo utilizas habitualmente y añadir un plato de verduras de primer plato siempre. Cuando entren ganas de picoteo, optar mejor por las opciones saludables ricas en fibra como son: fruta, frutos secos, panes integrales, frutas desecadas, dátiles ... o y otras opciones saludables como: café, infusiones

Anímate a cambiar estos hábitos poco a poco, tu salud y tu cuerpo te lo agradecerán. Y eso sí, **TEN PACIENCIA**, con tiempo todo se consigue. Si no sabes cómo adaptarlos a tu vida, siempre contacta con **NUTRICIONISTAS ESPECIALIZADOS**, que sabrán adaptarte estos trucos a tu vida.

Feliz mes de septiembre y feliz feria.

## EMD ACEUCHAL PONE EN MARCHA LA NUEVA TEMPORADA

Comienza una nueva temporada un poco atípica debido al coronavirus que afecta de manera directa también al deporte.

La Junta Directiva de la EMD Aceuchal no para de trabajar para este nuevo proyecto. Su presidente José Castaño nos cuenta todas las novedades.

“Esta temporada se va a jugar en dos grupos de 11 equipos cada uno, el EMD Aceuchal está en el grupo 1 dónde se juega todos contra todos, y una vez que finalice la competición se dividirá en tres partes.”

Los tres primeros equipos de cada grupo se enfrentarían entre ellos para jugarse dos ascensos. El cuarto, quinto y sexto equipo de cada grupo, sumado a los cuatro equipos del grupo anterior que no consigan ascender, se jugará otro ascenso. Y, por último, los cinco últimos equipos en la tabla de cada grupo, se jugarán los descensos.”

Esta temporada en principio dará comienzo la segunda o tercera semana de octubre, aunque todavía no hay fecha exacta. La idea del equipo piporro es comenzar la pretemporada la primera semana de septiembre, para estar a punto cuando comience la temporada 2020/2021.

José también nos pone al día de las últimas novedades en la plantilla del EMD Aceuchal. “Está completamente renovada, cuenta con incorporaciones como Peñato, que vuelve después de jugar con el C.F Villafranca, Jorge Caballero que viene desde Arroyo, Aitor un portero que termina el juvenil del Extremadura UD de división de honor y Bruno Correia precedente de la SP Villafranca. Además, el EMD Aceuchal cuenta con seis bajas importantes, Ito, Pablo Patero, Alejandro Guillén, Piru, Marco Suárez.”

### - ¿Aspiraciones del EMD Aceuchal en esta nueva temporada?

Las aspiraciones son claras. Como club humilde en la categoría, antes que nada, el objetivo es mantenerse, pero visto el nuevo formato pensado para este año hay que evitar no caer en los últimos cinco puestos de la tabla, para no jugarnos el descenso, a partir de ahí quedar lo más arriba posible y disfrutar.

### - ¿Puedes adelantar algunas medidas de seguridad que haya que cumplir en esta nueva temporada?

Las circunstancias hacen que haya que cumplir un protocolo de seguridad, que se cumplirá a raja tabla. Este protocolo hasta ahora recoge que el fútbol de tercera división contará con asistencia de público. Por otra parte, el protocolo para la afición va a ser muy estricto puesto que tiene que haber la distancia de seguridad establecida entre aficionados, no pueden entrar en el estadio todas las personas que quisiéramos porque hay un máximo dependiendo del estadio que tengas. Además, la afición piporra tiene la costumbre de venir al campo diez minutos antes del partido y eso es algo inviable, ya que hay que evitar aglomeraciones. Tampoco podremos movernos del sitio asignado, incluso en la ligüilla había que pedir permiso para ir al baño. No contaremos con barra, ni habrá taquilla, la entrada al campo va a ser la de los socios, aunque también se podrán adquirir entradas sueltas en puntos de venta o compradas online. Y claramente los jugadores también tendrán que cumplir todas las medidas sanitarias que se vayan exigiendo. Si todos ponemos de nuestra parte, lograremos seguir disfrutando del fútbol de tercera.

SUBGRUPO 1  
GRUPO XIV  
TEMPORADA 20-21



CD CORIA	
MORALO CP	
UP PLASENCIA	
CP CHINATO	
CP VALDIVIA	
CF CAMPANARIO	
EMD ACEUCHAL	
EXTREMADURA UD "B"	
CD CALAMONTE	
UD MONTUJO	
AD LOBÓN	

@TerceraXiv

---

## DEPORTES

---

El EMD Aceuchal también ha querido agradecer la fidelidad y compensar a los socios por la temporada pasada, haciendo un descuento en sus bonos.

**General.....55€**

**Pensionistas y Jóvenes (14-18 años) .....35€**

**Descuento de 10€ en general..... 45€**

**Descuento de 5€ en pensionistas y jóvenes.....30€**

---



### **ABIERTO EL PLAZO DE INSCRIPCIONES DE LA EMD ACEUCHAL 2020/2021**

A pesar de que las Federaciones ni la Junta de Extremadura se han pronunciado sobre la nueva temporada la Escuela Municipal de Deportes de Aceuchal inicia el plazo de inscripciones en los equipos de fútbol y balonmano de la cantera piporra.

Estas inscripciones serán de manera online y también presenciales en el polideportivo para aquellas personas que no tengan disponibilidad de hacerlo a través del enlace. Servirán sobre todo para tantear cuántos grupos se pueden formar en función de la edad. Además, se está equipando el polideportivo con todas las medidas preventivas, basadas en los protocolos de otras federaciones y del CSD, para que los entrenamientos se desarrollen con la mayor seguridad posible.

Una vez se organice todo se intentará reanudar lo antes posible los entrenamientos, siempre y cuando no se diga lo contrario, ya que el deporte genera multitud de beneficios psico sociales a los niños y niñas de estas edades, que es lo que se aboga en esta escuela.



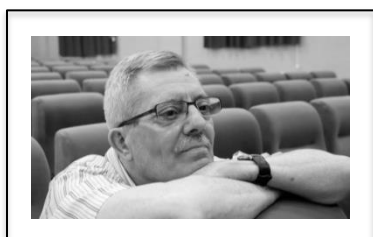
“En cuanto a las competiciones, son organizadas por las Federaciones, pero subvencionadas por la Junta, por lo tanto, es la Junta la que tiene que poner las condiciones una vez se firme el convenio, y tomará las decisiones debidas en esta „nueva normalidad“. Aun así, se abrirá el plazo de inscripciones siempre teniendo en cuenta las circunstancias y las medidas de seguridad impuestas por Sanidad, mientras tanto habrá que esperar a ver que sucede con las competiciones.” Cuenta José Ignacio Fernández, coordinador deportivo.

---

### **FIN DE LA CAMPAÑA “REACTIVA(T) ACEUCHAL”**

El pasado 10 de agosto se reanudaba la iniciativa “Reactiva T Aceuchal”, coordinada por el programa de Dinamización Deportiva junto con la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Aceuchal. Sus dos objetivos principales eran fomentar y/o aumentar la actividad física de los piporros después del confinamiento, y, por otro lado, ayudar al sector hostelero sorteando semanalmente un bono valorado en 50€ para ser disfrutado en los bares y restaurantes del municipio.

En los últimos sorteos realizados tras reanudarse el programa “Reactiva T Aceuchal”, las afortunadas han sido Clemencia Merchán Obreo, Rosario Rodríguez Álvarez, Toni García Ortiz.



**¡Jeee...!**

**Antonio Rodríguez Gordón**

De antiguo y de ahora -de siempre- nuestros localismos piporros han tenido y tienen equivalentes que a casi todos nos han encantado utilizar; porque fueron manejados por otras generaciones, porque nuestros mayores se sentían orgullosos de hacerlos valer, porque repiqueteaban de manera autóctona, porque la tradición... No hay que olvidarlos o -visto la vida en vorágine de hoy- no deberían olvidarse.

*-Déjate a mama.*

De chico, si veías fumar a tu hermano mayor, si *meaba fuera del tiesto*, si la trastada era de aúpa, nos lanzábamos al: *Déjate a mama.*

De hecho y a nuestra edad, alguna vez en corro, ante cualquier conversación un mucho comprometida o medio en broma, soltamos el repelucos del *déjate a mama.*

Si no llovía y había que *sacar al Señor de los Reyes* en procesión, no faltaba la canción de fe:

*Agua te pedimos, Señor de los Reyes;  
agua te pedimos, dadla si conviene.*

Y llegaban los versos anhelados:

*Qué será de nuestros hijos, cuando nos pidan el pan  
y nosotras le digamos: “novolopodemosdá”.*

Ese “*novolopodemosdá*” era, es grandioso. ¡El *Novolopo!* -no os lo podemos dar.

Y estaba -creo yo- el rey del localismo piporro: “*Jeee... comotepodenaquetejá*”. Era peculiar. Era una expresión impresionante. Y digo era, porque ya no se utiliza. No lo he escuchado en mucho tiempo. De niño, sí.

¡*Jeee... comotepodenaquetejá!* De lleno, mozárabe; sin mengua, de índole castúa y antojo chamiciano. ¡*Jeee... comotepodenaquetejá!*: -¡*Jesús, cómo te pones de nada que te hago!*-

Y estaba el *arruche*.

-No juego contigo a los bolos, que me dejas *arruche*.

-No salgo, estoy *arruche*.

-Si es que mi padre no ha cobrado y estamos *arruche*.

Estar *arruche* -arruchar, desplumar, sin un duro-.

O expresiones como:

¡*La madre que te dijo viri!*

¡*Dete cuenta!*

¡*Adiós, caló!*

¡*Acción Calótica!*

¡*Que se va la leche!*

¡...!

Y la más *téntica*: ¡*Jeee... de toa la vida del mundo ha sío así!*

Pero con las manos al cuadril, fuerte, dejándose caer, que el *jeee*, si es con una guantada en el culo, restalle en la puerta de la calle: ¡*Jeee... de toa la vida del mundo ha sío así!*





### **MOTOS EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS**

*Miguel Carmona Romano*

**Profesor de Formación Vial en Autoescuela Aceuchal**

En estos tiempos en los que el contagio por coronavirus es una de las principales preocupaciones entre los ciudadanos, el uso de vehículos como motocicletas o ciclomotores es bastante apropiado por diversas razones.

En muchas ocasiones nos han aconsejado el uso de estos vehículos por ejemplo para evitar aglomeraciones en el transporte público, pero a día de hoy y teniendo en cuenta que toda la seguridad es poca para evitar los contagios por coronavirus, esta recomendación coge aún más fuerza ya que desplazarnos en moto es una alternativa que nos beneficia, entre otras cosas porque por lo general suelen viajar las personas solas, evitando así el contacto con otros ciudadanos y en el caso de viajar con pasajero, no se comparte un mismo habitáculo cerrado.

En cuanto a la higiene, desplazarse en moto conlleva el uso de casco, algo que hace que estemos especialmente aislados del resto, sobre todo si se trata del casco integral. En el caso de llevar con nosotros un pasajero, es obligatorio el uso de mascarilla si el casco no es integral o si no se reside en el mismo domicilio. En estos últimos casos, el uso de guantes para motos también pasaría a ser obligatorio tanto para el conductor como para el pasajero para evitar aún más el riesgo de contagio.

Algo con lo que sí hay que tener especial cuidado es con las detenciones, ya sean para respetar un semáforo o un paso de peatones. Estas situaciones pueden implicar una disminución de la distancia de seguridad entre personas y pueden ser peligrosas cuando haya viandantes cruzando cerca o conductores con las ventanillas abiertas que puedan toser cerca.

El volumen y tamaño de motocicletas y ciclomotores también es beneficioso en estos tiempos, ya que esto hace que encontremos más fácilmente aparcamiento y más cerca de nuestro destino, minimizando así el tiempo que tenemos que estar en la vía pública con otras personas.

Aun así y habiendo descubierto algunos de los beneficios de desplazarse en moto en estos tiempos de pandemia, no podemos olvidar que los conductores de motocicletas son un grupo vulnerable en los accidentes, ya que no cuentan con una carrocería que los proteja, siendo su propio cuerpo el que recibe todo el impacto. Por eso es crucial utilizar un adecuado material de protección, siendo recomendable el uso de ropa de cuero y colores claros y llamativos, a ser posible con partes reflectantes para hacer aún más visible al conductor.



*Imagen de noticias.amv.es*

Todo lo expuesto anteriormente deja claro que la utilización de los ciclomotores y motocicletas en tiempos de coronavirus es una medida muy recomendable, siempre y cuando cumplamos con todas las normas de circulación y utilicemos todas las medidas de protección.

## INFORMACIÓN, SEGURIDAD Y PROTECCIÓN DE GAFAS DE SOL

### *Boletín de Información al Consumidor*

Proteger los ojos del sol es algo necesario y saludable, pero no cualquier gafa es válida para la vista, sobre todo dependiendo del tipo de actividad que se va a realizar con ella. En el momento de comprar unas gafas de sol, es importante tener en cuenta una serie de detalles y verificar la información de su etiquetado. A menudo nos fijamos en la estética de las gafas solares; sin embargo, es importante tener en cuenta otros detalles para saber que lo que estamos poniendo ante nuestra vista no va a ser algo perjudicial en el futuro. Estos productos se venden en sitios muy variados, desde ópticas hasta mercadillos o tiendas de souvenirs en zonas de playa. En primer lugar, es importante asegurarse que son establecimientos autorizados, para poder ejercer, si es necesario, nuestros derechos como consumidores. De igual forma, se adquieran en un lugar o en otro, es importante fijarse en que cumplan con los requisitos que exige la ley para saber que se trata de un producto seguro.

Las gafas de sol entran dentro de la categoría de “Equipos de Protección Individual” (EPI), es la Directiva 89/686/CEE, de 21 de diciembre, la que regula las exigencias esenciales de calidad y seguridad que deben cumplir este tipo de productos.

Entendiendo por el término EPI cualquier dispositivo o medio que vaya a llevar o del que vaya a disponer una persona, con el objetivo de que la proteja contra uno o varios riesgos que puedan amenazar su salud y su seguridad. En el caso de las gafas de sol infantiles, seguirán aplicando la Normativa que aplica al Mercado CE de EPIS.

### **ETIQUETADO:**

- ✓ **Marcado CE:** Acredita que el producto cumple la normativa de calidad y seguridad y garantiza la calidad de las lentes.
- ✓ **Nombre y dirección del fabricante** o distribuidor en la Unión Europea y la **referencia del modelo** de la gafa, por lo menos. Referencia de la norma europea UNE.
- ✓ **Tipo de filtro** fotométrico, polarizado o degradado.
- ✓ **Categoría del filtro.**
- ✓ **Instrucciones** sobre su cuidado y mantenimiento, si procede.
- ✓ Debe informar sobre las **restricciones de uso.**

### **CATEGORÍA DEL FILTRO:**

Se establecen 5 categorías, que van de 0 a 4 en función del nivel de protección de su filtro solar

**Categoría 0** – Aquellas gafas con lentes muy claras, capaz de absorber de 0% a 19% de luz. Suelen ser utilizadas sobre todo interiores, de noche y en exteriores cuando existan cielos cubiertos. Son aptas para la conducción en cualquier circunstancia...

**Categoría 1** – Este tipo de filtro es capaz de absorber entre un 20% y un 56% de luz gracias a sus lentes ligeramente coloreadas. Se utilizan sobre todo en condiciones de luminosidad leve (zonas urbanas). No son aptas para la conducción nocturna.

**Categoría 2** – Se caracterizan por tener unas lentes medianamente coloreadas, capaces de absorber entre el 57% al 81% de luz. Suelen ser utilizadas en condiciones de luz solar media. No son aptas para la conducción nocturna.

**Categoría 3** – Gracias al tinte de sus lentes, su uso es óptimo cuando existan condiciones de luminosidad bastante altas (primavera, verano, playa, montaña y zonas al aire libre) ya que son capaces de bloquear entre un 82% y un 92% de luz. No son aptas para la conducción nocturna.

**Categoría 4** – Este tipo de gafas están indicadas para ser utilizadas en zonas de alta montaña, esquí o actividades y deportes acuáticos, donde la incidencia del sol es extrema y en la que también entra en juego la reflexión lumínica sobre las superficies (nieve o agua). Debido a que son capaces de absorber hasta el 98% de la luz, no son válidas para ser utilizadas para la conducción ni siquiera de día.

### FILTRO:

- **Los filtros FOTOCROMÁTICOS** se adaptan a la intensidad lumínica y de radiación UV del ambiente, oscureciéndose o aclarándose proporcionalmente al ultravioleta que reciben. O sea, que de noche o con luz artificial son claras o transparentes, pero con luz solar se van coloreando, dependiendo de la intensidad de la misma. Suelen estar disponibles en colores marrón, gris o verde.

- **Los filtros POLARIZADOS**, además de filtrar el exceso de luminancia, eliminan los reflejos horizontales que pueden llegarnos del agua, el asfalto o superficies brillantes, evitando el deslumbramiento. Las lentes de sol polarizadas son especialmente interesantes para cierto tipo de actividades al aire libre como conducir, pescar, deportes acuáticos y de nieve, aunque también nos benefician en otras muchas situaciones.

- **Los filtros ESPEJADOS** están especialmente recomendados para practicar deportes náuticos y en ambientes deslumbrantes, ya que cuentan con un revestimiento en su superficie que les permite reflejar parte de la luz, impidiendo que esta llegue al ojo.

### COLOR DE LA LENTE:

Normalmente es el óptico-optometrista quien aconseja al usuario qué color o tipo de lente debería utilizar en función de sus necesidades, ya que es muy importante que, no alteren ni modifiquen los colores naturales de los objetos y del entorno que estamos mirando.

- **El filtro MARRÓN** suele ser una buena opción para personas miopes y astígmatas.

- **El filtro VERDE** suele ser una buena opción para personas con hipermetropía.

- **Los filtros NARANJA** o **AMARILLOS** son adecuados para utilizarlos en condiciones de baja luminosidad, como con niebla, nublados intensos o en la conducción de noche, ya que favorece un aumento de los niveles del contraste, por lo que NO son válidos para utilizarlos en días soleados.

- Hay que tener especial cuidado con **filtros solares ROSAS** y **AZULES** ya que pueden modificar la percepción de los colores, algo peligroso cuando conducimos.

**RECOMENDACIONES:** Debe asegurarse de que el establecimiento en el que compra las gafas de sol es un establecimiento autorizado, tanto si es una óptica, como un mercadillo. Debe exigir al comerciante que le entregue la garantía correspondiente. Es fundamental que, al comprar unas gafas de sol le aconseje un oftalmólogo o un óptico, ya que utilizar gafas sin los debidos controles sanitarios puede provocar enfermedades oculares.

RADIO

ACEUCHAL



107.5 FM

TFN/FAX: 924687295

radio@aceuchal.com



Aceuchal Noticias

WEB

WWW.aceuchal.com

